

العدد التاسع والخمسون
السنة الثانية

عالم المرأة



- فب الطلاوت .
- النمو النفسي والحرك عند الطفل .
- الحب والجسمال .
- بلوزة وجوارب للرياضة .

- المصافحة .
- المجوهرات والمصيف .
- أنيقة أثناء العمل .
- استعمالات متعددة لحجرة المعيشة .

المصافحة

من الفم إذا وجدت ، ووضع السجارة على أقرب طبقة .

من البادئ بالمصافحة ؟

من الذي يجب عليه مد يده أولاً ؟ المتعارف عليه ، أن الشخص الأكبر مكانة ، هو الذي يبدأ دائماً بالمصافحة . كذلك يجب على الرجل ، ألا يكون البادئ بمد يده ، ولكن يترك ذلك للمرأة ، فهي التي تعطيه الإذن بمصافحتها . أما إذا كان الوضع بين سيدتين ، فإن الكبرى تكون هي البادئة .

أما إذا كانت هناك سيدة شابة تجهل هذه القواعد ، وقامت بمد يدها لمصافحة من هي أكبر منها سناً ، فعلى الأخيرة ألا تنهض من ذلك ، أو أن تتجاهل اليد الممدودة إليها . ولكن عليها أن تباديها بالمصافحة بكل ذوق وهذوء ، آخذة في اعتبارها : أنها لا بد تجهل الأصول .

القفاز :

نبقى أخيراً مشكلة القفاز . وتستوجب قواعد الذوق أن تتم المصافحة يد عارية ، ولكن في حالة ما إذا كانت المصافحة تتم في الطريق (لاسيما إذا كان الفصل شتاء ، والسماء تمطر) فقد لا يخلع القفاز ، ولا يكون في ذلك أي حرج . ولا يجب التطرق بالمعبرة التقليدية التي يتم بها الاعتداز من عدم خلع القفاز ، ولكن يؤخذ الأمر ببساطة وتنسى المقابلة بسرعة .

تعتبر المصافحة ، عن طريق تشابك الأيدي ، الوسيلة المعتادة للتحية . ولا شك أنها لا تتطلب مجهوداً خاصاً لإتمامها . ولكن هناك بعض الأشخاص الذين لا يتصافحون بالطريقة الصحيحة .

كيف تكون المصافحة ؟

لكي يكون الشد على اليد صحيحاً : ولطيفاً ، يجب ألا تطول مدة المصافحة (فقد يكون ذلك مبعث ضيق) . فإذا كان المتصافحان من جنسين مختلفين (أي رجل وامرأة) ، فإن ذلك سيكون ملفتاً لأنظار الآخرين . كذلك يجب ألا تكون المصافحة مخصرة جداً : فتبدو وكأنك تلامس يد الشخص الذي تصافح به فقط . ولا يجب القيام بحركات هزلية أثناء المصافحة .

ولنملأ أن ذراع الشخص الذي تصافح به ، ليس يجرس تحريكه يمنة ويساراً ، وليس أيضاً بهامود حديدي تضغطين عليه بشدة . مثلما يفعل الرياضيون . إذن فالمصافحة يجب ألا تكون تجربة لقوة البدن

وكذلك يجب ألا تبدو وكأنها التزام مكروه . يود صاحبه التخلص منه . بأسرع ما يمكن . ولكن المصافحة يجب أن تكون معتدلة ، من حيث الفترة التي تستغرقها . وفيها من الرشاقة ما يدل على سلامة النورق ، وأخيراً بسيطة ورديدة .

وعند مصافحة شخص لآخر ، يجب أن ينظر إليه ، وليس إلى مكان آخر . كما يجب نزع السجارة



يجب ألا تطول فترة المصافحة ، كما يجب عدم الضغط الشديد على اليد ، مما يؤلم صاحبها



يجب نزع السجارة من الفم ، ووضعها على أقرب طبقة ، في أثناء مصافحة أي شخص



يفضل عدم خلع القفاز ، إذا كانت السماء ممطرة ، وكانت يداك تحملان أشياء مختلفة



المجوهرات التي تجعل الصيف أكثر برودة

هذا العقد ذو الألوان الشمسية ، عبارة عن خليط جميل
من عقدتين : الأولى من الخرز المطال بالمينا ، برتقالي
اللون ؛ والآخر من الخرز البلاستيك الأصفر والأحمر ،
بصاحبه قرط « حلق » من القصير لامعة مزخرفة ، خضراء ،
وبرتقالية ، وهو يصلح لتزيين ربة سيدة شابة



في الصيف تملأ الطبيعة - فتعدد ألوان الملابس -
وتتباين أنواع الحلى - واجتماع هذه الألوان جميعاً -
يجعل من الصيف فصل بهجة - والمرح - والإجازات -
الملابس خفيفة ورقيقة - ولعويضي ذلك - تزييني
بالعجودرات والحلى - التي تسبغ طابعاً مميزاً وبهيجاً
على كل امرأة - تبعاً لذوقها -

ممن ثم يجب عليك تزيين الفستان الصيفي العادي -
أو حتى الفستان الذي ترتدينه في الريف - باستخدام
العقد والقرط - فسنشعرين بنفسك وقد ازدادت أناقة -
وأنت بهذا قد أضفت على نفسك روحاً أكثر بهجة -
اختاري من بين المجموعات المختلفة والمتعددة ما يناسبك
كما يمكنك أن تقتني مجموعات متناسقة منها مع
بعضها بعضاً -

راعي أن يكون اختيار الحلى - متناسباً مع
ألوان الملابس التي ترتدينها من حيث الألوان - والفرقة -
كما ينبغي أن تقلب هذه الألوان ولون بشرتك -
وكذلك لون شعرك - فمثلاً بالنسبة للسيدة الشقراء
ذات العينين الفاتحتين - يمكنها اختيار الحلى من
الألوان الزرقاء والفضية - في حين أن السمراء -
تحتل بالألوان المرجانية - أو الباقوت - ويجب أن
تعلم يا صديقي - أن العقود المصنوعة من المعدن
المزخرف - يمكنك أن تحتلي بها - بوضعها على
الفتاتين ذات الصدر المفلق - أما العقود الكبيرة
والفضة - فيجب أن يكون الفستان الذي يصاحبها -
ذا ديكورته واضح -

وعندما يكون العقد من ألوان زاهية مختلفة -
راعي أن يكون الفستان من لون واحد - سادة - أو مقلد
من ألوان تتناسب وألوان العقد - وألا يكون مزركشاً
بألوان مختلفة - لأن ذلك سيجب نقرراً مع العقد -
واختيار ما للذكر - أن العقود التقليدية ذات الفرع
الواحد أو أكثر من اللؤلؤ أو الخرز الصغير - تلائم
جميع السيدات -

هذا - ويجب أخيراً أن تختاري التسريحة التي
تناسب والحلى التي تزيين بها - فمثلاً إذا كنت
ترتدين عقداً كبيراً - وقرطاً ضخماً - فإن التسريحة
المناسبة في هذه الحالة - هي أن تجمعى شعرك إلى
الحلف إذا كان طويلاً - كما تناسبك التسريحة
ذات الشعر القصير -



طاقم أنيق وجميل من المعدن المذهب بنصوص من
المرجان النقيذ وأنفروز التخليه أيضاً . هذا ويمكن
التعل بكل قطعة على حدة . . ويلاحظ أن زلة الألوان
تجعل هذا الطقم مناسباً لجميع أنواع الملابس والألوان

هذا الطقم الجميل مكون من فروع من الكريستال
الاحمر بلون اذهب وهو مكون من عقد ولوط كبير
وهو يناسب المرأة السمراء ذات الشعر المجموع إلى
الخلف أو القصير وهو يبرز كذلك جمال الرقبة

عقد جميل من ثلاثة أفرع من الخرز المصنعي الوردي
اللون وهو يناسب جميع الأوقات لما يتميز به من طابع
تقليدي ويصاحبه لوط جميل من المعدن المذهب المطم
بفصوص من نفس اللون الوردي

هذا العقد البديع ذي الألوان الجميلة مصنوع من مادة
رقيقة من البلاستيك الشفاف وبوصى منظره الحايوية
لما يتميز به من شكل زهور متحمدة وهو مناسب جداً
لفستان ذي فتحة واسعة بالصدر ولكن يجب أن يؤخذ
في الاعتبار أن الفستان يجب ألا يكون من قماش منقوش
ولكن من لون واحد



النقطة.. أثناء الحمل

السيدة التي تنتظر المولود السعيد . . وتحمل من أجله الكثير من الماعب الصحية البدنية والنفسية . . تكون عادة في أشد الحاجة إلى العناية أكثر من أي فترة أخرى من حياتها . . ورغم أن أهم ما يرفع روحها المعنوية ألا تفقد أناقها أثناء فترة الحمل . . وملابس الحامل لابد أن تتوافر فيها بعض الشروط الأساسية . . منها أن تكون مريحة ولا تضغط على أي جزء من جسمها وأن تكون مصنوعة من نسيج يلائم تماماً درجة حرارة الجلاء بحيث لا نشعر بالحر الشديد بسبب ثقل الملابس أثناء الصيف ولا نشعر

❖ فتاة النهار من النيل تصف كم وله قصة سفرة وكذلك تصنع على الحجاب من الأمام والظهر صمم . . وهذا الساتن يصلح كمنهول لأول من الحمل (بيير كاردان)

فتاة للصباح من القطن الحرعات . . يتميز بالسهولة . . يبدأ تناع لفتاة من عند الكتفين . . له كوك صغير وإثريب يمر من تحت الذكول ويرد من من الأمام (آر كليمار) . ❖





اعداد وتقدير : نادية خيرى

بالبرد بسبب أن ملابسها خفيفة أثناء فترة الشتاء . وأخيراً يجب أن يراعى
في تصميم ملابس الحامل أن تخفى تغيرات الجسم خلال هذه الفترة دون
أن يفقد الزينة شكله الأنثوي . . ومن هنا كانت صعوبة تصميم
ملابس الحامل . .

ونقدم لك هنا باقة من القساين التي تصلح لانتظار الحادث السعيد وتحفظ
لك أناقتك . .

فستان يصلح للحامل من القطر المتوسط . . له قصة تحت الصدر وكشكشة
عظيمة الاتساع المناسب

فستان للسيدة من الماتيل اللامعة به «لاتساع من عند الكتفين ويرى الصدر
فولون « من نفس القماش واللوون منطب حول فتحة الديكوريه (أو كامان) .



فصل الطلاق

فيما يفرق فيه بين الزوجين

العمل بالمحاكم طبقاً لما ورد بالقانون رقم ٢٥ لسنة ١٩٢٠ .

ويجوز أيضاً التفريق بين الزوجين بسبب نزاع متحكم بينهما ، تنصرون منه الزوجة ضرراً بليغاً ، ينشأ عن عدم استطاعة دوام العشرة بين الزوجين ، وحينئذ يحق لها أن تطلب من القاضي التفريق بينهما بطلقة مائة ، وتطالب الزوجة إلى طلبها . إذا ثبت انصر ، وعجز عن الإصلاح بينهما . فإذا رفض طلبها لتفريق بينهما وبين زوجها ، بسبب عدم تمكنها من إقامة الدليل اثبت للضرر الموجب للتطبيق ، ثم تكررت منها الشكوى ، ولم تسطع إثبات الضرر في حانة تكرار الشكوى ، بعث القاضي « حكيم » ، ويشترط فيها أن يكونا رجلين عادلين من أهل الزوجين ، وهو الأفضل إذا أمكن . وإذا لم يتيسر وجود الحكيم من أهلها ، فيكون من غيرهم من الذين لهم خبرة بحال الزوجين . ويلزم الحكيم أن يتعرف أسباب الشقاق بينهما . ويعمل ما في جهدهما واستطاعتهما على الإصلاح وتوفيق بينهما إن أمكن ، فإذا لم يمكن . وعجز الحكمان عن الإصلاح بين الزوجين ، وكانت الإساءة من الزوج . أو منها معا ، أو جهل الحال ، بأن لم تعرف الإساءة من أي منهما . يتعين على الحكيم أن يقرر التفريق بين الزوجين بطلقة مائة . لكن إذا اختلف الحكمان ، أمرهما القاضي بمداودة النهج ، فإن استمر الخلاف بينهما ، حكم القاضي بغيرهما . ويتعين على الحكيم أن يدونا تقريرهما . ويردنا إلى القاضي ما يقرراه ؛ وعلى القاضي أن يحكم بما يكون في تقرير الحكيم .

كما يجوز للزوجة أن تطلب التفريق بينها وبين زوجها . إلا غاب عنها سنة أو أكثر من سنة ، بلا عذر مقبول . إذا تضررت من بعده عنها ، ولو كان له مال تسطيع الإنفاق منه على نفسها .

كما أنه يجوز للزوجة المحبوس عليه نهائياً بمقوبة مقيدة هجرية مدة ثلاث سنين فأكثر ، أن تطلب إلى القاضي ، بعد مضي سنة من حبسه ، انتظلي عليه باندا للضرر ، ولو كان له مال تسطيع الإنفاق منه طبقاً لما ورد بالقانون رقم ٢٤ لسنة ١٩٢٩ .

الزوج عن الإنفاق على زوجته ، فإن كان له مال ظاهر ، نفذ المحكم عليه بالنفقة في ماله ، فإن لم يكن له مال ظاهر ، وأصر على عدم الإنفاق ، علق عليه القاضي في الحال ، وإن ادعى العجز . فإن لم يثبت طلق عليه في الحال . وإلا أثبت الإعسار . أمهل مدة لا تزيد على شهر . فإن لم ينفق ، علق عليه بعد ذلك .

وإذا كان الزوج مريضاً ، أو سجوناً ، وامتنع عن الإنفاق على زوجته . أمهلته القاضي مدة يرضى فيها الشفاء ، أو خلاص من السجن ، فإن طالت مدة المرض ، أو السجن ، بحثت بحسب الضرر ، أو الفتنة ، طلق عليه القاضي .

وإن كان الزوج غائباً غيبة قريبة ، ولم يترك نفقة لزوجته ، ضرب القاضي له أجلاً ، فإن لم يرسل ما تنفقه زوجته على نفسها ، أو لم يحضر للإنفاق عليها ، علق عليه القاضي بعد مضي الأجل . فإن كان بعيداً لغبية . أو كان مجهول المحل ، وثبت أنه لا مال له تنفق منه للزوجة . طلق عليه القاضي .

فإن كان الزوج ينفق ماله ، أو دين في ذمة أحد ، أو وديعة في يد آخر . كذا للزوجة حق طلب فرض النفقة من ذلك المال ، أو لدين - وهذا أن تقيم هيئة على من ينكر الدين أو وديعة ، ويقضي بطلبها ، وذلك أن تخلف أنها تستحق النفقة على الغائب ، وأنه لم يترك لها مالا ، ولم يقدم وكيلها في الإنفاق عليها .

وتطبيق القاضي لعدم الإنفاق ، يقع رجعيًا ؛ فلو زوج أن يراجع زوجته إذا أثبت يساره ، واستعد للإنفاق عليها . في أثناء العدة ، فإن لم يثبت يساره ، أو لم يستعد للإنفاق ، فإنه لا تصح الرجعة .

ويجوز للزوجة أن تطلب التفريق بين زوجها ، إذا وجدت به عيباً مستحكماً لا يمكن جبراً أو يمكن الجبر منه بعد زمن طويل ، ولا تمكنها نظام معه إلا بصبر ، كالجنون ، والجذام ، وبهرص ، موهن كان ذلك العيب ، والزوج كبل العقد ، ولم تعلم به ؛ أم حدث بعد العقد ، ولم تعرض به . فإن تزوجته عانة بانعيب ، أو حدث العيب بعد العقد ، ورضيت به صراحة ، أو دلالة بعد علمها ، فلا يجوز التفريق ، والفرقة بالعيب طلاق ، وما سلف بيانه هو الذي عليه

المقرر شرعاً ، أن الزوج هو الذي يجب عليه أن يتولى الإنفاق على زوجته ، متى كان عقد الزواج قائماً بينهما . فإن قام بما يلزمه لها من نفقة شاملة لجميع أنواعها ، من طعام ، وكسوة ، وسكن ، وجميع ما يلزمها حسب حاله المالية والاجتماعية ، فيكون قد قام بما يجب عليه . وفي هذه الحالة ، يتعين عليها هي أيضاً . أن تقوم بما يلزمها . طبقاً لما توحه الشريعة ، منتهى عقد الزواج القائم بينهما . فإذا لم يقدم الزوج بمقتضاها المشروعة ، وادعت أنه متعسر في الواجب عليه ، فإنه يحق لها أن تذهب إلى الحاكم ، وتطلب تقدير نفقة عليه ، والحكم بتلقيها إليها ، لتتولى هي الإنفاق على نفسها ، لكن يؤثرها تقديم الدلائل المثبتة لصدقتها ، واستناع الزوج عن الإنفاق عليها . فإذا ثبت لدى القاضي صدقتها ، وجب تقدير النفقة لها - حسب يساره - وأمره القاضي وأمره تسليمها النفقة التي لدرت . لتتولى هي الإنفاق على نفسها . فإن كان موثقاً وقادراً على دفع ما حكم به عليه ، أمره القاضي بالدفع . فإذا لم ينفق ، حكم القاضي بحسه حتى يمتثل . ويدفع لها ما أمر به . وحبه يظهر النفقة لا يسقطها ، بل هي باقية في ذمته . وقال الشافعي رحمه الله تعالى : « يفرق القاضي بين الزوجين ، بعجز الزوج عن نفقة زوجته ، ما رواه أبو هريرة من قوله عليه الصلاة والسلام « إبدأ بنفسك ثم بمن تعول ، لقائل من أعول يرسول الله ، لال امرأتك تقول أطعمني أو فارقي » وقد كتب ميدنا عمر رضي الله عنه ، إلى رجال عهوا عن ناسهم ، فأمرهم أن ينفقوا أو يطلقوا ، فإن طلقوا وجبت نفقتهم - نفقة المدة السابقة على الطلاق - ونفقة العدة إلى انقضائها - دة لأن الواجب على الزوج لإسائه بالمعروف ، لقوله تعالى « ولا تسكوهن ضرأواه ، وقوله « وسرحوهن سراحا جيلا » ، وقوله أيضاً « وإن ينفقوا بمن الله كلام من سته » ، والإسائه بالمعروف لم ينحل بالعجز عن النفقة ، فيلزم التبريح بالإحسان .

وقال الإمام مالك رحمه الله تعالى : « إذا امتنع

استعمالات متعددة لحجرة المعيشة



صالة معيشة مؤنثة بفرز مختلفة من قطع الأثاث ، في الوسط ، توجد مجموعة الصالون ، وتتكون من كرسين « بلنونا » ، وأريكة لثلاثة أشخاص ، وهي مكنوة بفسج لغني من اللون الأحمر القاني . إن الأريكة ، وهي ذات خطوط تقليدية ، يمكن تحويلها بسهولة إلى سرير مربع ذي أبعاد عادية .

دون غناء - أثناء الليل . ويتخلص الحلق صنع
(أريكة - سرير) توفر الراحة التامة ، ولا يعكس
شكلها الجمالى ، أى إبعاد بأردواجية وظائفها .

على هذه الصناعات . تقدم حلا عملياً لمشكلة
واسعة الانتشار فى هذا العصر . ألا وهى مشكلة إيجاد
سرير إضافى حتى أثناء النهار ، ليعتد للاستخدام -

**سرير مخفى داخل صالة
المعيشة وفى حجرة المكتب**



كريمى « بلغوفنا » طراز « لويس الثالث عشر » ،
 وحب ومرريح ، ويناسب تماماً مكتب المكتبة .
 مكسو بالقطيفة اللينة ، ذات اللون
 الأخضر الزيتى ، المزينة بشرائط ، تمت
 بطريقة التطريز . إمامة قطعة هامة تستطيع أن
 تكسب المكان كله أناقة عن يربع مختصر .
 لأصحاب بعض التخصصات المهنية ،
 المطالعات ، ولكل من يجرى أعماله فوق
 مكتب ، نقدم هذه المجموعة ، التى تتكون
 من منضدة ، صنت أرجلها على هيئة القممارة
 القديمة التى نسمى « لبرا » ، وكوسين طراز
 لويس الثالث عشر . السجادة شرقية الطراز ،
 ألوانها ساحنة وصريحة ، لا يساعد على ظهور
 ما حولها من قطع أثاث جميلة .



وانتودج الذى اختزنه . بعد راحة من جميع
 النواحي الجمالية والوظيفية . ولقد أشركناه تارة داخل
 صالة للمعيشة ، ليستخدم كرسي للضيوف . وتارة
 أخرى داخل حجرة المكتب .





النمو النفسي والحركي عند الطفل

يرتبط نمو الطفل النفسي - بنموه الحركي ارتباطاً وثيقاً . فالتحرر الحركي يسمح له بالتعبير عن غرض في نفسه . بينما يحثه الباحث النفسي . على ابتكار حركات ذات غاية معينة . فعلى صيل المثال ، يجب أن يكون الطفل قادراً على تحريك رأسه بمنة وبسرعة ، وعلى تمييز الصور . حتى يمكنه التعرف على الأشخاص المحيطين به . فهو لن يبذل مجهوداً للتوصل إلى شيء يرغبه . إلا بعد أن يكون في استطاعته أن يقين مجموعة من المنظورات .

وأحياناً يكون النمو الحركي . وكذلك النمو النفسي . بطيئاً . فقد تمر فترات طويلة لا تأتي بجديد ، وأحياناً يكون سريعاً . فتفاجأ بالطفل الذي لم يكن بالأمس يتدين شيئاً ، قد بدأ ينضم مثلاً . في الواقع أن الطفل ينظم الإمكانيات التي يكتشفها في نفسه . وفجأة يفصح عن النتيجة التي توصل إليها .

وستتناول بالتحليل . أهم مراحل النمو للطفل مع إبراز الظواهر التي تدل على التطور الطبيعي . وما يعاون الأم على متابعة طفلها . حتى تتمكن من التدخل إذا ما لاحظت أي تأخر في تطور هذا النمو .

هذا . ونود أن نسترعى النظر ، إلى أن التوقيت الذي نشير إليه بالنسبة لنمو انطلق الحركي والنفسي ، إن هو إلا توقيت تقريبي . لذلك عمدنا إلى جعل الفترات موضع الدراسة ، طويلة نسبياً : ثلاثة أشهر مثلاً . والجدير بالذكر . أن الملاحظة الدقيقة لتطور نمو الطفل وإن كانت واجبة . إلا أنها قد تسبب متاعب إذا تجاوزت الحد المفقول من الاهتمام . فالآباء ، يملون إلى الاعتقاد بأن طفلهم سيعمل العجايب . فإذا مرت الفترة المرفقة دون أن يتعاش فيها شيء اعتبروه طفلاً متخلفاً . وألصقوا به هذا الوصف ، الذي قد يجد صعوبة في التخلص منه في المستقبل .

فقد يجربون الطفل بطناً . أو كسولاً ، أو غير اجتماعي . لأنه لا ينصرف كما هو مذكور في

الكتب . وانحطل الذي يعرف عنه الكسل أو الانطواء ، لا يثنى القدر الكافي من التشجيع . بحجة أنه « لا أقل من أن نحصل منه على شيء » أو « لا فائدة . فهو ينشر من الناس كالدب » . وتكون النتيجة أن يصبح الطفل كسولاً ، أو منطوياً بالفعل . ولو أن الآباء تربوا قلباً . وتركوه ينمو بطريقة تلقائية لما أثير ما يسبب القلق .

يستشف مما تقدم ، أنه من واجب الأم . أن تنابع نمو طفلها . على ألا تسلم بأفكار راسخة لأهلها ، حتى لا تضر به . وتغرق تحتها . أما إذا كان هناك تأخر حقيق في النمو النفسي أو الحركي للطفل . فعلى الأم ألا تضيق وقتها في تجربة الوصفات البلدية ، والعلاج الذي لا أساس له . فالطريقة الوحيدة التي يجب اتباعها في هذه الحالة ، هي عرض الطفل على إخصائي نفسي . وآخر للأعصاب . ونتيجة الفحص هي التي تقرر الطريقة المثلى التي تناسب الطفل . وما على الأبوين في هذه الحالة ، إلا أن ينصحا بإرشادات الإخصائيين ، سواء فيما يتعلق بتصحيح وضع غير سليم . أو بتنشيط إمكانيات الحس والإدراك .

حركات الطفل وأوضاعه في الشهور الثلاثة الأولى

ينفضي المولود أغلب وقته في المهد ، ويكون عادة رافداً على ظهره ، ورأسه متجه إلى اليمين تارة . وإلى اليسار تارة أخرى . لكنه أحياناً يتخذ وضعا واحداً دون الآخر . الأمر الذي يعوق النمو السليم لعظام الجحفة . وتظهر آثار ذلك على سطحها . غير أنه من الميسور تصحيح هذا الوضع في الشهرين الأول والثاني ، وذلك بوضع قطعة من النسيج المطوية عدة مرات تحت وسادة المولود من الناحية التي يفضل الانجاء إليها ، فحمله ذلك على تغيير وضع رأسه .

ومنذ بداية الشهر الثالث ، يمكن استخدام طريقة أكثر إيجابية من سابقتها . تجبر الطفل على

تحريك رأسه بحض إرادته . استجابة لبعض المنشطات الخارجية ، سمعية كانت أو بصرية ، كائن يوضع المهد . بحيث تصبح النافذة من الناحية المضادة للناحية التي يفضل الانجاء إليها . أو أن نوضح في تلك الناحية ساعة . أو لعبة تلفت نظره . ومن الأفضل أن تغير من أوضاع الرقود . فتتركه يرقد على ظهره فترة . ثم على جنبه فترة أخرى ، وعلى جنبه الثاني فترة ثالثة ، ثم على طنبه أيضاً . ويستمر فرصة تغيير ملاسه . لتترك له فرصة تحريك ساقيه بحرية . فإذا لم يحركهما تلقائياً . يجبر بالأم أن تداعب بطن قدم طفلها بجهة (ترغرها) . وعندئذ سيبادر الطفل بثنى أصابع قدمه (وهذه الحركة تفيد في تكوين عضلة بطن القدم) . وحتى السنة الثالثة من عمره . بظل بطن قدم الطفل مسحاً وممتداً ، فانقبوس يظهر بمرور الوقت . لكن هذا لا يمنع من العمل على تقوية عضلات القدم . وهناك تمرين آخر . وهو مداعبة ظفر اليد . خمل الطفل على فتحها . ثم مداعبة الكف بضمها . مما يوحى إليه بسرعة القبض على الأشياء والإمساك بها .

وفي خلال الشهر الأول ، تكون حركات الطفل غير منتظمة ، ولا يستطيع التحكم فيها كلية . ثم تبدأ في التناقص . فتصبح حركات الذراعين والساقين متماثلة . وفي الشهر الثالث ، ينحج الطفل في أن يضرب بقدميه بشدة . وذلك بأن يمد ساقيه بالتبادل . وفي الشهر الثالث أيضاً ، يمكنه القبض على الأشياء . لكن دون أن يفرق بين الإبهام والأصابع الأخرى . وحتى الشهر الثاني في وضع الجفوس ، بظل العمود الفقري مقوساً ، كما كان عند الولادة : الفخذان مثنيان إلى الخلف ، والساقان تحت التخذين . والرأس فوق الركبتين ، ولا يكون في استطاعة الطفل وضعه ، والأوضاع ، مثنيان إلى الصدر . والرأس يهتز فوق العنق . لكنه في بداية الشهر الثالث ، يمكنه الاحتفاظ به معتدلاً لوضع الحظاظ فقط .

الليبت والجم

تحدثنا في مقالات سابقة ، عن الأساليب المختلفة للريجيم ، فذكرنا أن نظام الريجيم ، لابد أن يرتكز على أساس سليم ، وتحت الإشراف المستمر من قبل الطبيب .

إن كثيراً من السيدات ، لا يأبهن بهذه النصيحة ، إذ يقمن باتباع نظام خاطئ للتغذية ، بهدف إلى إنقاص وزنهن . وهذا النظام مبنى أساساً على مبادئ خاطئة ، منها الابتعاد تماماً عن تناول المواد الدهنية ، لأنهن بهذه الطريقة ، قد يحققن ما يرغبن فيه من إنقاص وزن أجسادهن . إلا أنه يصاحب مثل هذا النظام الخاطئ للريجيم ، وبصورة لا يمكن تلخيصها : إصابة الجسم بالضعف والجزال الشديدتين ، نظراً لأنه لا يمكن استبعاد أية مادة كلية من طعامنا . دون أن يترتب على ذلك حدوث بعض الأضرار الجانبية ، التي قد تكون خطيرة في بعض الأحيان .

ومع هذا ، فعندما يصاب الجسم بحالة من الضعف ، نتيجة لاتباع نظام تغذية ، بهدف إلى التخسيس ، ينحتم على الفور ، بمحاولة تعويض ما فقدته الجسم ، وإعادته إلى حالة التوازن الطبيعي . وأفضل شيء يمكن الاعتماد عليه ، في مثل هذه الحالة ، هو تناول كميات وفيرة من اللبن .

والواقع أن اللبن يعتبر أفضل المواد الغذائية فاعلية في إعطاء الطاقة السريعة ، لتعويض هؤلاء السيدات ما فقدتهن منها ، دون أن يتسبب ذلك في زيادة وزن أجسادهن ، أو تغيير في هيأتهن . على الرغم مما يحتويه اللبن من المواد الدهنية ، والفيتامينات ، مثل فيتامين (أ ، د ، هـ ، ك) والتي لا غنى عنها بالنسبة لاحتياجات الجسم . وعلى كل من تريد أن تحافظ على جمال قوامها ، وتمتع ببشرة ناعمة ، مشرقة ، ناصرة ، صافية ، ذات لون وردى ، ومن ترغب كذلك في الحفاظ على نشاطها وحيويتها ، وتريد أن يكون شعرها لامعاً براقاً ، وأظفارها قوية ، على هذه وثائق ، أن تصبح صديقة للبن . وأن تتناول دائماً بعض أكواب منه بين الوجبات المختلفة .

القيمة الغذائية للبن :

لقد تناولنا جانباً واحداً من صور المواد الدهنية التي تتغذى عليها ، وهي تلك الموجودة في اللبن . إلا أنه غالباً ما نحصل عليها أيضاً ، من المواد الغذائية الأخرى . ولكن في صور أخرى مختلفة . فتجدها على سبيل المثال في الزبد ، والزيت ، ولكن بصورة مخالفة لتلك المواد الدهنية الموجودة في اللبن . والتي هي مواد سائلة مستحلبة ، يمكن حضمها بسرعة وسهولة ، ليستفيد منها الجسم . إذ تحده بطاقة كبيرة .

فاللبن في الواقع ، مادة ذات قيمة غذائية عالية . ويعتبر هلاماً أساسياً بالنسبة للإنسان في مراحل حياته الأولى . كما أنه في المراحل المتتالية من عمر الإنسان . يعتبر أيضاً مادة غذائية . وعلاجاً مفيداً دائماً . فاللبن غني جداً بالمواد البروتينية ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، ولكن ما هي محتويات اللبن على وجه التحديد ؟ وما هو عدد السعرات الحرارية التي يشتمل عليها كل كيلو جرام من هذا الغذاء المفيد ؟ وستجدون الإجابة عن هذه الاستفسارات في الجدول التالي :

التركيب الكيميائي متوسط لبن البقر

ماء	٨٦.٧٥ ٪
بروتين	٣.٧٠ ٪
لاكتوز «سكر لبن»	٤.٨٠ ٪
دهون	٤.٠٠ ٪
أملاح	٠.٧٥ ٪

يشتمل كل كيلو جرام من اللبن على ٧٣٠ سعراً حرارياً

نظام التغذية باللبن :

إن نظام التغذية باللبن ، يمكن أن يتم بأساليب مختلفة . ففي بعض الأحيان ، يمكن تناول كمية منه ، تكفي لتغطية كل ما يحتاجه الجسم تقريباً من السعرات الحرارية خلال اليوم . وفي أحيان أخرى ، فإن نظام التغذية باللبن ، قد يكون بمثابة نظام

لتقليل تناول المواد الغذائية الأخرى ، أي كنظام للريجيم (ريجيم على طريقة كارل - ٢ لتر لبن خالي من القشدة خلال اليوم ، وهو ما يعادل ٧٨٠ سعراً حرارياً تقريباً) .

وهذا النظام مفيد تماماً في علاج البدانة .

ولتحقيق نظام تغذية طبيعي ذي سعرات حرارية منخفضة ، يمكن أيضاً اتباع نظام التغذية باللبن لبضعة أيام ، وأعني ريجيم كارل (مرة مرتان ، ثلاث مرات في الأسبوع) .

وإذا كان يستخدم نظام التغذية باللبن ، لتحقيق ريجيم قاس ولفترة طويلة . ابتداء المحافظة على جمال البشرة ، فإنه يتعين في هذه الحالة ، أن يكون اللبن كامل الدسم (أعني غير منزوعة منه القشدة) وذلك بهدف زيادة السعرات الحرارية ، وليس المقصود زيادة كمية اللبن ، التي تعني بالتالي زيادة كمية السائل والبروتين .

ويعتبر لبن الأبقار ، والأغنام ، والماعز ، من الألبان الخفيفة ، الأقل دسامة من الألبان الأخرى ، الأمر الذي يجعلها سهلة الهضم .

وعلى أية حال ، ينبغي أن نضع في الاعتبار ، أن الشباب إذا رغبوا في اتباع ريجيم اللبن ، فإنه ينبغي عليهم ، أن يتناولوا على الأقل ثلاثة لترات لبن لتغطية الاحتياجات اليومية (٢٠٠٠ سعر حراري) ، وكما رأينا ، فإن اللبن يمكن أن يستخدم كنظام تغذية خاص بالخصيم ، أو لإزالة السموم (الفضلات) إذا ما تم تناوله وحده فقط ، أو مع الخضروات ، أو الفاكهة (ريجيم اللبن والخضروات) .

كيف يتم تناول اللبن :

لا يزال كثير من الناس ، يتقاضون عن تناول اللبن ، ضمن ما يتناولونه من المواد الغذائية الأخرى . للارتباط بأفكار معينة ، أو لعدم الرغبة في تناوله . بسبب عدم استساغة طعمه على حد قولهم . ومع هذا فإذا كانت هناك ظروف معينة ، تجعلنا لا نحتمل تناول اللبن . فإن ذلك ليس مبرراً كافياً لإبعاد اللبن كلية عن غذائنا . لأنه من الضروري ، اللجوء إلى بعض المواد التي

بيطء ، ذلك لأن تناول اللبن بجرعات كبيرة ، قد يؤدي إلى تراكم المواد الدهنية وتجمدها ، الأمر الذي يسبب عسراً في هضمها .
وبالإضافة إلى هذا ، فإنه في إمكانك أن تغبري من طعم اللبن حسب الرغبة ، ذلك لأن حضم اللبن سيكون سهلاً أيضاً ، إذا ما أضيف إليه الشاي ، أو القهوة ، أو الكاكاو مثلاً .
وهناك بعض الطرق لإعداد أنواع من اللبن ، تتناسب ونظام التغذية به ، نذكر منها على سبيل المثال نوعين : النوع الأول ويوصف للشابات ، أما الثاني فيوصف لمن هن دونهن سناً . وإليك هاتين الوصفتين :

النوع الأول :

٥٠ جرام لبن بودرة خال من القشدة - بياض ٣ بيضات - ٢٠٠ جرام لبن حليب .
- اضربي بياض البيض مع اللبن البودرة ، وأضفي هذا الخليط إلى اللبن الحليب . وفي استطاعتك أن تغبري طعم اللبن ، بإضافة ملعقة صغيرة من أي نوع من أنواع العصير .
ونظراً لأن هذا الصنف من اللبن على درجة عالية من التركيز ، فيمكن أن يتم تناوله مرة واحدة خلال اليوم ، كوجبة غذائية كاملة .

النوع الثاني :

٧٠ جرام لبن بودرة خال من القشدة - بياض ثلاث بيضات - ٢٠٠ جرام ماء .
وطريقة إعداد هذه الوجبة ، مثل الوصفة الأولى ، وهي أيضاً وجبة يومية .
وإذا لم يشأ الفرد تناول أي نوع من أنواع اللبن البودرة أو الحليب ، فيمكنه الاستعاضة عنه باللبن الحمضي ، وأعني بذلك الزبادي ، الذي يقوم بدور هام في تطهير الجهاز الهضمي .
وأفضل علاج إنما يتم بتناول لتر أو لترين ، دون تناول أي نوع من الطعام ، وذلك لبضعة أيام .
ويوصف هذا الصنف من اللبن ، لعلاج بعض أمراض الأمعاء ، التي من أعراضها الإسهال ، أو الإمساك ، والتي قد تظهر آثارها على البشرة ، بظهور طفح جلدي ، أو بعض البثور التي قد تختفي باستخدام بعض مستحضرات التجميل .



الهامة . التي يقدمها هذا العنصر الطبيعي لكل من يتخذي به . دون بقية المواد الأخرى .
وفي هذا الصدد ، نقدم بعض نصائح لتناول اللبن ، وهي نصائح قد تساعد على جعله أكثر ملاءمة ، إذا كان يتحم اتباع نظام تغذية يعتمد عليه (ريجيم اللبن مثلاً) .
ويبقى قبل كل شيء ، أن نعلم أن اللبن يجب أن يؤكل ، ولا يشرب ، أعني أنه ينبغي أن يتم تناوله على جرعات صغيرة ، وأن يمضغ وبتلغ

يدخل اللبن في تركيبها . والواقع أنه توجد اليوم أنواع مختلفة من اللبن (لبن خال من الدسم ، وخال من القشدة ، لبن محمر ، لبن حليب ، لبن زبادي) يمكن بها التغلب على انقواص المعبنة ، والطعم المميز للبن انصاف . وجعله سهل الهضم بالنسبة أيضاً لأصحاب المعدة الحساسة .
إن المفهوم الحديث للبن . وهو « اللبن - دواء » .
ينبغي أن يدخل كل بيوتنا ، وأن ينتشر بيننا ، حتى لا نغفل ، ولا نتغاضى عن تلك المنافع



الفلتو على طريقة روزيني "صهولة رقم ١"

فلتو (شراغ لحم على شكل دائرة من لحم البتلو الأحمر ، محلى كل شريحة حوالي ٢ سم) - شراغ حبز محمر - شراغ بابتة الحبة (فواجرا) ينفس عدد شراغ اللحم - زبد - زيتون أسود - بهريز إن وجد أو ماء - فلفل - ملح .

الطريقة :

- نرشي شراغ اللحم في الزيت لدقائق قليلة ، ثم اطعمها من عل النار ، وتبليها بالملح والفلفل ، ورصها في إناء فوق شراغ الطير المحمر ، ورشها بصوص الطهي .
- أضيق بعد ذلك قليلا من البهريز ، أو الماء ، وأرفعها على النار حتى تنضج .
- رصها في طبق تقديم ، وضعي فوق كل شريحة حبز ، شريحة لحم وشريحة رقيقة من « الفواجرا » ، وغطي فوقها نصف زيتونة .
- رشي صلصة النضج ، اختق قطعة من الزيت الطازج . وهذه الصلصة ، رشي الفلتو .
- يقدم هذا النوع من الفلتو ، مع أي نوع من الخضار السوتيه (بازلاء مثلا ، كما في الصهولة رقم ١٠١) .

فلتو بالصلصة الخضراء "صهولة رقم ٢"

المكونات :

شراغ من اللحم البتلو الأحمر - شراغ حبز محمر - زبد - بندوس - سلق - كزبرة خضراء - خل - فلفل - ملح - بهريز .

الطريقة :

- افرشي السلق والكزبرة ناعماً ، وأضيق إليها كمية من الخل ، وأرفعها على النار إلى أن

تنضج الخضروات المغيرة ناعماً ، ثم أرفعها من عل النار ، وأتركها لتبرد ، ويمكنك إضافة قليل من الماء إذا لزم الأمر .

- رشي كمرونة صلبة ، الصبري بها من البهريز ، وأضيق إليه السلق والكزبرة السابق طهيهما في الخل ، وكذلك قطعة من الزيت الطازج .
- أرفعي هذه الصلصة لتتضج فوق حمام مائي ، ثم تبليها بالفلفل والملح ، وأضيق إليها البندوس المغري ناعماً .
- شوحى ذراغ اللحم في الزيت ، وأضيق إليها قليلا



الطريقة:

- نطبخ اللحم إلى النضج ، وإلى اللح صلبة ، ثم شوحه في الزيت ، وأضيق إليه بهريز اللحم ، وصلصة الطماطم بعد تخفيفها بالماء من البهريز ، أو الماء . أتركها على النار حتى تنضج ، ونقل الصلصة إلى نصف الكمية .
- اخذ هذا الخد ، ارفق الصلصة من على النار .
- شوي شرائح اللحم في الزيت ، وتبلها بالملح ، وصبي فوقها قليلا من الماء حتى تنضجها ، وأتركها إلى أن تنضج على نار هادئة .
- صبي لفلنو بعد ذلك على الخبز المحمص ، وتبله بالصلصة المطهى ، ثم بالصلصة حتى سبق أن أضفت إليها البقدونس ، والكزبرة الخضراء المفربة ناعماً ، وكذلك قطعة من الزيت الطازج . تقدم مع هذا الخيطق ، بطاطس شيبس .

نوع آخر من الفلتو صوبة رقم ٤ :

المقادير:

- شرائح من اللحم البتلو الأحمر سمك الواحدة ٢ سم - شرائح خبز عمر - زيت - دليق -
- بجونة - لفلل - ملح .

الطريقة:

- اضفي شرائح اللحم في عصير الليمونة ، ثم اغسبها في اللبن من الجانيين ، واقبلها في الزيت ، وصبي فوقها قليلا من الماء ، وتبلها بالملح والفلل ، وأتركها على النار حتى تنضج ، وينقل فوام قصير .
- دهي كل شريحة من لفلنو ، فوق شريحة من الخبز المحمر ، ثم صبي فيها الصوص اللين من الطهى ، وهو ينقل ، ولديها على الفور وهي مائعة .

٤ من الماء ، وأتركها لتتبع على نار هادئة .

- رصها في طبق تقديم فوق الخبز المحمر ، ثم رصها بالصلصة الخضراء .

فتوة على طريقة الصيادين صوبة رقم ٣ :

المقادير:

- شرائح من اللحم البتلو الأحمر سمك الواحدة
- حوال ٢ سم - شرائح خبز محمص - زيت - صلصة
- طماطم - قليل من بهريز لحم - جمل متوسط الحجم -
- بقدونس - كزبرة خضراء - ملح .

بلوزة وجورب للرياضة

هذه فكرة رائعة ، يمكنك تنفيذها بسهولة ، وهي عبارة عن بلوزة طويلة وأنيقة ، وجورب طويل أيضاً ، والإثنان مشغولان بانتريكو ، ويكونان مع جيب مناسبة . زياً بسيطاً وعملياً ، يمكنك ارتدائه أثناء قيامك بالرياضة المحيية إلى نفسك : أو في الرحلات الجبلية ، أو التنزه في الغلاء .

بلوزة تويد وجورب طويل

المواد :

٥٠٠ جرام عبط صوف تويد - زوج إبر تريكو رقم ٤ - طقم إبر تريكو « خاصة بعمل القفازات » مكون من خمس إبر صغيرة رقم ٤ - موصلة طولها ٢٢ سم - فوكة ملعة - ٧٠ سم أمك .
(البلوزة مقاس ٤٤)

الفرز المتخذة

١ - غرزة اليبسب المزدوج « الأسطوانية » اشتغل عدل الفرز العدل ، ثم أنقل بلون شغل ، الفرز المقلوبة ، مع مراعاة تغيير اتجاه الخيط .
٢ - غرزة الجرسب : سطر عدل ، سطر مقلوب .
٣ - غرزة اليبسب : غرزة عدل ، غرزة مقلوب .
٤ - غرزة الرباط : جميع الأسطر عدل .

تنفيذ البلوزة

الفتاه :

ابدئي على ١١٠ غرزات ، واشتغلي بغرزة اليبسب المزدوج « الأسطوانية » ٨ أسطر . ابدئي في الشغل بغرزة الجرسب ، مع تنقيص ١٦ غرزة في سطر واحد . واصلى الشغل عدل ، حتى يصبح الطول الكلى للشغل ٤٠ سم . وعند هذا الحد ، قومي بعمل حردة الإبط كما يلي :

حردة الإبط :

أقلى ٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرزة مرتين ، وغرزة واحدة ثلاث مرات . وعندما يصبح طول الشغل ١٩ سم من بداية حردة الإبط ، احردى للكف كما يلي :

أقلى ٦ غرز مرتين ، ثم ٦ غرز مرة واحدة ، ثم ٤ غرز مرة واحدة . وفي نفس الوقت ، وفي أول تنقيص لحردة الكف ، أقلى الفرز الوسطى البالغ

عددها ٢٦ غرزة . ومن على الجانبين ، أقلى غرزة واحدة ثلاث مرات . على أن تغلى غرزة كل سطرين .

الأسطر :

ابدئي أمام البلوزة على ١٢٠ غرزة ، واشتغلي بغرزة اليبسب المزدوج « الأسطوانية » ٨ أسطر . ابدئي في الشغل بغرزة الجرسب : على أن تنقصي في سطر واحد فقط ٢٠ غرزة ، ثم واصلى الشغل عدل ، حتى يصل الطول الكلى ٤٠ سم .

وعند هذا الحد : قسي عدد الفرز إلى نصفين ، وواصلى الشغل على جزء واحد فقط . على أن تشتغلي دائماً غرز النصف الأمامي بغرزة الرباط (أى جميع الأسطر عدل) . وتنقصي من على الجانب لحردة الإبط كما يلي :

أقلى ٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرزة ثلاث مرات ، ثم غرزة واحدة ثلاث مرات . وعندما يصل طول الشغل إلى ١٤ سم ابتداء من حردة الإبط . ابدئي في عمل التنقيص الخاص بحردة دوران الرقة . وانقصي ٦ غرز مرة واحدة ، ثم ٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرزة مرتين . غرزة واحدة أربع مرات .

وبالبدء في عمل التنقيص الثالث قبل الأخير ، أقلى لحردة الكف مثل ما فعلت في عمل حردة كنف الظهر .

خذى الفرز التي سبق تركها جانباً معلقة على الإبر ، واشتغليها بنفس نظام وخطوات الجزء الآخر للأمام .

الكف :

ابدئي الكف على ٥٦ غرزة ، واشتغلي بغرزة اليبسب المزدوج « الأسطوانية » ٨ أسطر . واصلى الشغل بغرزة الجرسب ، مع تنقيص في أول سطر ٦ غرز . ثم بعد ذلك زيدي من على كل جانب غرزة واحدة ، كل ٨ أسطر . عشر مرات .

وعندما يصبح الطول الكلى ٣١ سم ، انقصي في أول كل سطر لحردة دوران الكف كما يلي :

حردة الكف :

أقلى في أول كل سطر ٤ غرز مرة واحدة

٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرزة مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة ١٢ مرة ، فغرزة واحدة . بداية ونهاية كل سطر ٦ مرات .

أقلى بعد ذلك الفرز المتبقية مرة واحدة . اشتغلي الكف الثاني : متبعة في ذلك نفس الخطوات التي اتبعتها أثناء شغل الكف الأول .

الياقة :

ابدئي على ٨٥ غرزة ، واشتغلي بغرزة اليبسب « غرزة عدل غرزة مقلوب » مسافة ٨ سم . عدا أول وآخر غرزتين ، اللتين يجب أن تشتغليهما . بحيث تكون كل منهما « عدلة » في جميع الأسطر . ثم اتركي الشغل معلقاً على الإبر .

الحزام :

ابدئي على ١٥ غرزة ، واشتغلي بغرزة اليبسب (غرزة عدل غرزة مقلوب) مسافة ٩٥ سنتيمتراً ، على أن تشتغلي أول وآخر غرزة عدل دائماً . وعند هذا الحد ، أقلى الفرز ، بتنقيص غرزة واحدة في أول كل سطر ، حتى تنهى تماماً من جميع الفرز .

عراوى الحزام :

ابدئي بثلاث غرز . واشتغلي الفرزين الموجودتين على الجانبين بالغرزة العدلة دائماً (أى جميع الأسطر عدل) ، ثم اشتغلي الفرزة الوسطى بغرزة الجرسب ، وذلك مسافة ١٠ سم .

الخياطة :

خيطي الأجناب والأكتاف ، ثم خيطي الأكمام ، وركبها في حردة الإبط . سمى الباقية فوق حردة دوران الرقة ، « مسرجيا » . ثم بإبرة الخياطة خيطيها ، بحيث تدخلين إبرة الخياطة في إحدى الفرز المعلقة ، وثبتيها في حردة دوران الرقة جيداً .

ركبي السمونة ، واعملى تشطيانها ، بأن تثبتي على جانبي الفتحة ، شريطين مشغولين عرضهما ٥ غرز (ومشغولين على النحو التالي : أول وآخر غرزة . بالغرزة العدلة . أما الفرز الثلاث الوسطى ، فتشغولة بغرزة الجرسب) . ويثبت هذان الشريطان



من على جانبي الفرز البالغ عددها ٢٦ غرزة ،
غرزة واحدة من على كل جانب ثماني مرات .
واصل الشغل هذه مسافة ٨ سم ،
ابدي في التقصيص من أجل الطرف المديب للجورب ،
وذلك لأن تأخذى ٢ غرزة معا في غرزة واحدة
ببداية كل سطر . إلى أن يبقى لديك على الإبر
١٢ غرزة فقط .
اقطعي الخيط « والضعى » به ليرة خياطة ، ودرريها

واصل الشغل عدل ، إلى أن يصل الطول ٣٠ سم ،
ابتداء من الدورة الثانية للأجور . وعندئذ ابدئي في
شغل القدم ، وذلك بتقسيم الفرز إلى نصفين (أركي
عززتين زيادة بالنسبة للجزء الأعلى) .
واصل الشغل فقط على ٢٤ غرزة للجزء الخلفي ،
وذلك مسافة ٤ سم . قسمي هذه الفرز إلى ثلاثة
أقسام ، وأركي ٧ غرز معلقة من على كل جانب ،
واصل الشغل على الفرز العشر الوسطى ، على أن



من داخل الـ ١٢ غرزة ، وبذلك نجعلها معا ،
ثم نبقى الخيط جيدا .

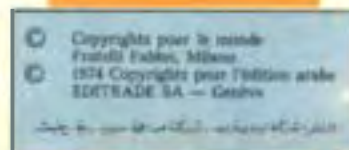
الخياطة :

انثي الحافة العلوية للجورب من عند أول دورة
أجور وثبتها بفرزة مسحورة بداخل الجورب ،
وركي بها الأمتك .

تأخذى في كل سطر ، غرزة من على كل جانب
من تلك الفرز المعلقة بدون شغل على جانبي الشغل
إلى أن تنتهي .
القطي ٨ غرز من على كل جانب للأربعة
ستحركات الخاصة بكعب القدم ، ثم استأنفي الشغل
مسافة أربعة أسطر (على أن تختفي أيضا الـ ٢٦ غرزة
الخاصة بالجزء العلوى) . وكل سطرين ، انقضى

كيف تحصلين على نسخك

- اطلبى نسخك من إدارة الصحف والاكتشف والمكتبات في كل مدن اقطانية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فخطي .
- E.C.E. الاشتراكات بإدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع صلاح - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧٤



أسعار النسخة		
ع. ٢٠٠ - ١٥٠ - ١٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠	المولدات ١٥٠ - ١٥٠
ليبيا ١٥٠ - ١٥٠	قطر ٢٥٠ - ٢٥٠	ليبيا ٢٥٠ - ٢٥٠
مصر ١٥٠ - ١٥٠	دبي ٢٥٠ - ٢٥٠	تونس ٢٥٠ - ٢٥٠
الأردن ١٥٠ - ١٥٠	أبوظبي ٢٥٠ - ٢٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠
المراكش ١٥٠ - ١٥٠	المغربية ٢٥٠ - ٢٥٠	القانون ٢٥٠ - ٢٥٠
الكويت ٢٥٠ - ٢٥٠	عمان ٢٥٠ - ٢٥٠	الكويت ٢٥٠ - ٢٥٠