

العدد التاسع
السنة الأولى

عالم المرأة



■ نظام التوريب في الإسلام - ٣ -
■ الجسم القماش يصلح للتصميم .
■ السلعة الشائعة .
■ جميلة .. حتى بالظفر .
■ ريجيم للتخلص من
■ التجاعيد .

■ كيفية تركيب الزراير .
■ علاج الشعر الدهني .
■ أزياء .
■ بأسلوب تصالفة المعيشة وأخيراً
■ لكي تكون جميلة في الأجازة .
■ ما قبل الوضع : الكروموسومات أو الصبغيات .

كيفية تركيب الزراير

أشغال إبرة

٢- وعندما تقوم بتركيب زراير معطف « بالظفر » أو أي رداء مبطن ، فيتم وضع زرار صغير من على ظهر القماش ، على نفس النقطة التي سيركب فوقها الزرار الكبير الأسامي ، على وجه « الباطن » . أو الرداء المراد تركيب زرايره ، على أن يخط الزراران معا : الكبير (من على الوجه) ، والصغير (من على الظهر) . ويتم تثبيت خيط التركيب بغرز تثبيت صغيرة غير ظاهرة ، على ظهر القماش .

٣- وإذا كنت تريد تركيب زرار على قماش خفيف ، فيتم تقوية مكان تركيب الزرار ، بوضع قطعة صغيرة مربعة على ظهر القماش من أي قماش بطانة ، ومن نفس اللون .

٤- والزراير التي لا تشمل على ثقب : والتي لها حلقة معدنية ، يتم تركيبها في الواقع على القماش ، بتحرير الخيط من هذه الحلقة ، إلى القماش مباشرة .

٥- يلاحظ دائماً أن تركيب الزراير بخط سيك ومتين .

كيف تركيب الكبسولة :

الكبسولة « أو الزراير التي تغلق بالضغط » ، لها طريقة أخرى لتركيبها . فيتم أن تم خياطتها على قماش مزدوج ، أو مقوى بغرز لا ترمى من على وجه القماش . ويتم ذلك أولاً ، بتركيب أحد نصفي الكبسولة ، في المكان المراد تركيبها به ، وذلك بتحرير الخيط من النسيج ، أو القماش مباشرة ، إلى ثقب الكبسولة ، وهكذا حتى يتم تثبيتها من جميع الأجناب ، في كل ثقبها ، بحيث لا تظهر الغرز على وجه القماش . ويحدد بالضغط بعد ذلك ، بدبوس إبرة ، المكان الذي ينبغي أن يتم به تركيب النصف الآخر للكبسولة ، ثم يركب هذا الجزء الثاني للكبسولة ، بنفس طريقة تثبيت الجزء الأول . وحتى تكون النتيجة جيدة ومنظمة ، يراعى اتخاذ أسلوب واحد في تثبيت الغرز بثقوب الكبسولة ، إما من الثقب الخارج ، وإما بتحرير الخيط من ثقب آخر بالكبسولة . وإذا كانت الكبسولات كبيرة الحجم وحتى لا تظهر ، يتم كسوها بقطعة من القماش ، أو البطانة ، على أن يكون من نفس اللون .

جدا ، أو بعقدة صغيرة على القماش ، من على الظهر طبعاً . ثم يمرر الخيط على وجه القماش ، ويدخل في أحد ثقب الزرار المراد تركيبه ، ثم يمرر الخيط إلى أسفل من الثقب الذي للزرار ، وهكذا أربع أو ست مرات . ولا ينبغي شد الخيط ، ويتم مراعاة إرخائه ، حتى تكون هناك بين الزرار والقماش مسافة صغيرة « مساق من الخيط » صغيرة .

ثانياً : المساق الصغيرة (توجد بين الزرار والقماش)

قبل أن يمرر الخيط إلى ظهر القماش ، سمي ثبت بعد الانتهاء من تركيب الزرار . يلف أربع أو ثلاث مرات حول المساق الصغيرة ، التي نتجت من عدم شد الخيط أثناء عملية التركيب . وبهذه الطريقة ، يظل الزرار مرفوعاً عن القماش .

ثالثاً : الخدعة :

إن مساق الزرار ، ينبغي بطبيعة الحال ، أن تكون متناسبة ونوع القماش الذي يركب عليه الزرار . وإذا خشي الشخص ، عدم قدرته على تنظيم هذه المساق ، بوضع فوق الزرار ، قبل بداية عملية تركيبه ، دبوس إبرة (إذا كان القماش خفيفاً) ، وإبرة صوف صلبة (إذا كان القماش سميكاً) . ومن الطبيعي أن الخياطة مستمرة أثناء تركيب الزرار فوق هذا الدبوس ، أو الإبرة ، حسب الاستخدام . وعندما يقوم الشخص بسحب دبوس الإبرة ، أو الإبرة الكبيرة بعد الانتهاء من تركيب الزرار ، سيجد أن الخيط مرخي بنسب واحدة ، وسيجد للزرار ساقه المنتظمة . وعلى هذه المساق ، يلف الخيط ثلاث أو أربع مرات ، ثم يمرر بعد ذلك إلى أسفل ، وعلى ظهر القماش ، يثبت جيداً وبثقة ، ببعض غرز التثبيت الصغيرة جداً .

بعض الإرشادات :

١- لا توجد قاعدة محددة ، ترشدك إلى كيفية تركيب الزرار : الذي يشمل على أربعة ثقوب . فيمكن تركيب مثل هذا الزرار بغرز متوازية : أو بعلامة X ، أو بمربع . والثالث الرئيسي الذي ينبغي مراعاته ، هو ضرورة استخدام طريقة واحدة في الزراير ذات الثقوب الأربعة ، والتي تركيب فوق رداء واحد .

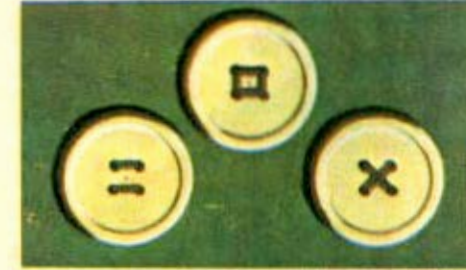
أو شاهداً عدداً كبيراً من زراير الملابس متأرجح ، فإن السبب في ذلك ، راجع إلى عدم دراية كثير من الأفراد بفن تركيب الزراير (ولا يعني بالذات النساء فقط ، فينبغي أن يكون الرجال والشبان على دراية أيضاً بهذه العملية) . وبناءً على ذلك ، سنرى معاً كيف يمكن القيام بعملية تركيب الزراير بالطرق السليمة ، التي ليست سهلة ، كما يعتقد الكثيرون .

أولاً : الخياطة :

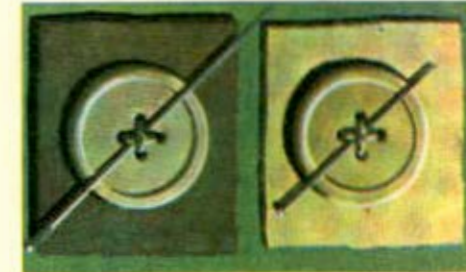
يحدد بعناية : المكان المضبوط الذي ينبغي تركيب الزرار به . يثبت الخيط بغرزتين تثبته صغيرة



ينبغي عند تركيب زرار صغير على ظهر القماش ، مراعاة أن يكون القماش مفروداً تماماً ، كي لا يفقد ذلك من منظر الرداء . ويكون الزراران في مقابل بعضهما ، حتى لا « ينتش » القماش .



ثلاث طرق مختلفة ، لتركيب الزرار ، الذي يحتوي على أربعة ثقوب . ويراعى تركيب جميع زراير الرداء ، بطريقة واحدة فقط ، من الطرق الثلاث .



لعمل مساق الزرار ، ضمي على الزرار دبوس إبرة (أو إبرة الخياطة الصوف ، أي إبرة كبيرة ، إذا كان القماش ثقيلاً) ثم احببيه بعد الانتهاء من تركيب الزرار .

علاج الشعر الدهني

من العيوب الأساسية الواسعة الانتشار : أن يكون جلد الرأس غنياً بالإفرازات الدهنية . وبالتالي فإن الشعر في هذه الحالة ، يسمى بالشعر الدهني . ويلاحظ أن الشعر الدهني ، يكون ثقيلًا ، ويصعب تصفيفه بسهولة . وهذا الثقل ينتج عن تراكم الدهون ، التي تنتشر في كل فروة الرأس ، لتغطي الشعر كله ، وتساعدها في ذلك ، رطوبة الجو ، وإفرازات العرق . كل هذه العوامل مجتمعة ، تجعل الشعر باهتًا ، وتفقد لونه . ورويقه .

هذا العيب يضيق البيدات بالذات ، إذ أن رقة الشعر ، وبريقه ، وحيوته ، من الأساليب التي تدخل في عنصر جاذبية المرأة .

ومن عيوب الشعر الدهني : أنه يتعرض للهواء ، يكتب رائحة غير مستحبة . ولذلك يجب أن يغسل الشعر الدهني ، أكثر من مرة في الأسبوع . هذا ، ويمكن معالجة الدهون الموجودة بفروة الرأس ، ببعض أنواع العلاج الموضعي . وخاصة إذا ما صاحب الشعر الدهني سقوط الشعر ذاته ، إذ نجد في حالات كثيرة ، وخاصة بين النساء ، أن كلاً منهن تشكو ، ليس فقط من الدهون الموجودة بشعرها ، ولكن أيضاً من سقوط الشعر . وليست هذه بالطبع ظاهرة حتمية تصاحب الشعر الدهني . ولكن نقول إنه يحدث في بعض الأحيان .

يتضح مما سبق ، أن شعر النساء ، أكثر تعرضاً لهذه الظواهر . ومرد ذلك إلى عامل الطول والكثافة . وكذلك نلاحظ أن شعر النساء أرق - في مملك الشعر - من شعر الرجال .





كيف يمكن تجنب هذه العيوب :

كل عيب يمكن تجنبه عليه . أو القليل منه ، مع بعض الإصلاحات والبساطة . واتباع التعليمات بدقة .

نود قبل كل شيء . أن نقول إنه لا يصح الاعتماد والامتناع نهائياً عن الذهاب إلى « الكوافير » ، إذ أنه الشخص الذي تتوفر لديه الخبرة الكافية في أساليب معالجة الشعر ، والعناية به . واكتشاف وعلاج كل ما يظهر به من عيوب . أولاً بأول .

إن غالبية السيدات العاملات . يذهبن إلى « الكوافير » مرة واحدة في الأسبوع . ويقضين لديه مدة تتراوح بين ساعة وساعة ونصف . ويركزن في هذه المدة القصيرة ، على إتمام كل ما يتطلبه الشعر . من غسل ، وشامبو ، وتغذية لجذور الشعر ، ومبراميدية ، وتصفيف ، وخلافه . وخلال بقية الأسبوع ، فإن هؤلاء السيدات . يبتعدن نهائياً عن عمل أي شيء في شعورهن . ولا يقمن إلا بتسريحه ، بطريقة سريعة . وذلك للمحافظة على منظر التسريحة التي قام « الكوافير » بتصنيفها .

ونادراً ما نجد سيدة تقوم بعمل حمامات الزيت ، أو غسل شعرها بالمنزل . إذ تجنب ذلك ، بحجة أنها لن تستطيع التوصل إلى تصفيفه ، بالطريقة التي يقوم

بها « الكوافير » .

وينبغي على المرأة العاملة ، أن تقوم بغسل شعرها مرتين في الأسبوع على الأقل . لأن إفراز السهون بفروة الرأس . يزداد . خاصة بين هذا النوع من السيدات (العاملات) . بسبب ظروف المعيشة (مثل نظام التغذية - ساعات العمل - استغلال وقت الفراغ - التعرض للهواء والشمس بكثرة) .

الشامبو الجاف :

هناك طرق عديدة : لمواجهة وحل مشكلة جعل الشعر النعني مرناً وخفيفاً . ولإحدى هذه الطرق . استعمال الشامبو المسمى بالشامبو الجاف ، وهو عبارة عن نوع من البودرة ، ينثر على الشعر الدهني المتسخ . وبعد ثلاث أو أربع دقائق . يمسح الشعر بالفرشاة ، لتخلص من الشامبو ، الذي يكون قد امتص الدهون والأترية العائقة ، ويعيد للشعر حيويته . ونعومته ، مثلما تفعله بودرة التلك . في التخلص من القبح المهنبة . والدهون ، من الأنسجة .

وهذا النوع من الشامبو له ميزة كبيرة جداً في استعماله . وهي إمكانية التخلص من الدهون والأترية الموجودة بالشعر ، دون اللجوء إلى أن يبلل الشعر بالماء ، وبالتالي المحافظة على التسريحة كما هي . بدون أي تغيير .



ويتميز الشامبو بقدرته الفعالة على تنظيف الشعر ،
وتخليصه من كل ما يعلق به من أتربة ، لا سيما تلك
الأنواع من الشامبو التي تدخل في تركيبها المواد السكرية
(كمشطات الحمضيات والسكر) ، أي من نفس المواد
الموجودة بداخل أجسام . وذلك النوع من الشامبو ،
يحفظ بقدرته على التعادل : إذا ما اختلط بالمنظفات
الطبيعية ، التي تعتمد في صنعها على الكحول ، وينوازن
مهما . وبذلك يعتبر أفضل الأصناف احتمالاً ، ومكوناً
لرغوى ، وذا تأثير فعال .

وتوجد هذه الأنواع من الشامبو بوفرة في جميع
الأسواق ، وبأسعار مناسبة . ويمكن الاعتماد عليها
كليا ، في الحصول على شعر نظيف ، ومسترسل ،
وخال من الدهون . وهي تعمل كذلك على إظهار
الترسجة ، وإكساب الشعر نعماً ، وبريقاً ، وحبوبة :
ومن المهم جداً ، ليس فقط بالنسبة للمرأة التي
تعانى من كثرة الدهون في شعرها ، ولكن أيضاً بالنسبة
لجميع السيدات اللاتي يردن المحافظة على مظهرهن ،
والعناية بشعرهن . ألا يكفين بالعناية والنظافة
الأسبوعية التي يقوم بها « الكوافير » ، ولكن أيضاً
يجب أن تكون هناك عناية منزلية ، كل ثلاثة أو أربعة
أيام ، أو مرة في الأسبوع على الأقل .

وفيد هذا النوع من الشامبو ذوات الشعر المموج الجمعد
بالذات ، واللاتي يردن الاحتفاظ بتسريحة الشعر التي
صنفتها لهم « الكوافير » ، أطول فترة ممكنة .

بيد أن العيب الوحيد الذي يؤخذ على هذا النوع
من الشامبو ، هو أن النظافة التي يقوم بها ، إنما هي
نظافة ظاهرية فقط ، إذ أنه لا يؤثر على نظافة فروة الرأس .

أنواع الشامبو التقليدية :

وهناك طريقة أخرى لتخليص من الدهون الموجودة
بالشعر ، وهي استعمال أنواع الشامبو التقليدية المعروفة ،
والتي تعتمد في صناعتها على المنظفات ، والمركبات
الكيميائية الصناعية ، والتي تفضل جميع أنواع الصابون .
فمن مميزات ، أنها ليس لها تأثير قلوئى ، مما يسهم
بطريقة فعالة في حالة الشعر الدهنى ، إذ يجب أن تكون
بالشامبو عناصر حمضية ، خاصة إذا كان الليمون يدخل
ضمن مركباته .

ولا ينصح لذوات الشعر الدهنى بأية حال ، باستعمال
الصابون العادى ، الذى له تأثير قلوئى ، وبالتالي ينشط
إفرازات الغدد الدهنية ، ومن ثم يزيد العيب .

والشامبو الذى يستعمل لشعر الدهنى ، يجب أن
يكون خالياً من الدهون تماماً ، وأن يعمل على تجفيف
الشعر ، ولحد من نشاط هذه الغدد .



قستان للسهرة يتميز بالبساطة .. بدون أكمام ، الوسط فضفاض .. له قصة تحت الصدر فوقها حزام عرض ٦ سم تحليه صمجة من الورد المطرز بالخرز والجوهر درابيه .
(PEPITE)

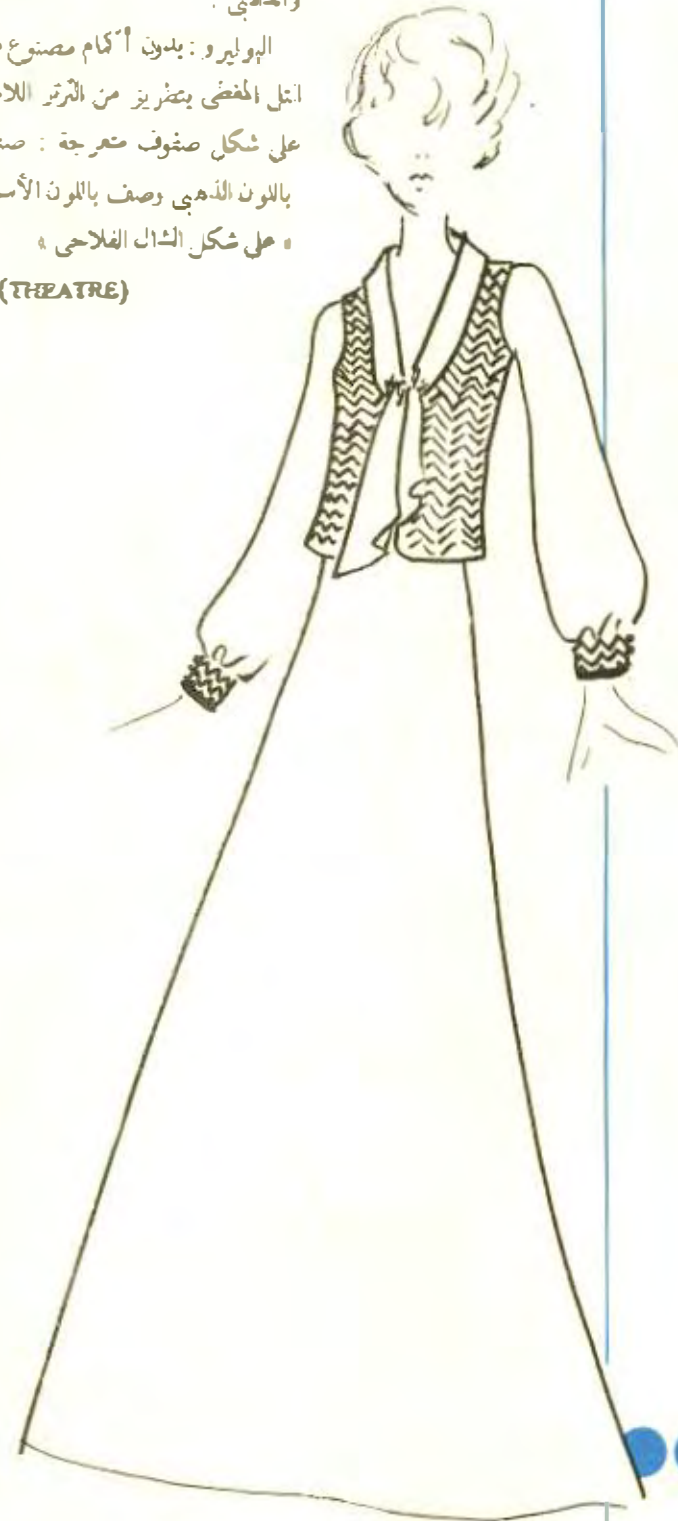
أنساميل للسهرة مكون من ثلاث قطع : جوب ، وبلوزة ، وبوليرو ..

الجوب : طويلة ، تغطي القدمين تماما ، مصنوعة من الكريب الأسود الحيك .

البلوزة : بأكمام طويلة ، لها كوة على شكل إيشارپ مصنوعة من الكريب النرجال الخفيف الأسود وأساور الأكمام عبارة بتطريز من الترتر اللامع باللونين الأسود والذهبي .

البوليرو : بدون أكمام مصنوعة من التل المغطى بتطريز من الترتر اللامع على شكل صفوف متعرجة : صف باللون الذهبي وصف باللون الأسود على شكل الشال الفلاحي »

(THEATRE)





فستان للصباح . يلاحظ فيه أنه قصير وطوله
يعلو عن الركبة بحوالي ١٢ سم . الكتف في مكانه
الطبيعي . الأكمام متسعة « كلوش » ، والصدر
« كروازيه » وتربط أطرافه من الخلف .
الحجاب متسعة . والفستان مصنوع من القماش
الظن الخفيف ، ويمكن تنفيذه بأي نوع من
القماش المرن الخفيف . (KARATE)

تصميم بيت الأزياء الفرنسي: آن كليمان
تقديم وإعداد: نادية خيرى



فستان للشاطئ: يلاحظ أن طوله يغطي القدمين تقريبا . له فسات فنية تحت الصدر مباشرة ولحجاب
الوسط في مكانه الطبيعي .

الفستان مصنوع من القماش الظن المنقط بنقاط كبيرة نوعا ، ومن لونين معكوسين ، أرضية بيضاء ونقط
كحلي ، ثم أرضية كحلي ونقاط بيضاء . ويمكن تنفيذه بالألوان « الدوبل » فاسي « ، ويلبس مع هذا الفستان
غطاء للرأس باللون الكحلي .

بافوه

لصالة المعيشة
وآخر للمائدة



« البافوه » يمثل قطعة
موبيليا . قد يعبر القوملة
الأول ، أنها لم تنل الاهتمام
الكافي ، ولكنها فكرة
عاطلة ، فهي قطعة جميلة
وعملية . وهذا البافوه
يشتمل على درجين ورف
في جزئه الأسفل .



« البافوه » ذو حجم أقل ،
ويشتمل - أيضاً - على درجين
ورف في جزئه الأسفل .
ويتميز شكله بالخط المتحرك
والإنارة الملحوظة .

شكل يضاوى ، وذلك لإمكان استعمالها لعدد أكبر من الأفراد . وأرجنها ممشوقة ، ومزودة بعجل ، لتسهيل تحريكها . أما الكراسى ، فهي منجدة ، ومكسوة بنسيج ذى لون أخضر ، ولدى النهاية ، تستطيع مشاهدة « باهوه » آخر ذا سطح من الرخام ، تعلوه مرآة ذات إطار يتميز بالثراء فى النقوش .

وفى الجانب الآخر : منضدة لعب ، سطحها الأعلى ذو وجهين : أحدهما مجهز ليصلح للعب الشطرنج ، والآخر سادة . أما الكراسى المحيطة بها ، فهي منجدة . وذات ظهور مفرغة ، ومائدة الطعام مصنوعة من خشب الماهوجنى ، وهى دائرية الشكل . ويمكن - عند الحاجة - تكبير مساحة سطحها ، من طريق تحريك تركيبات مفصليّة مزودة بها ، لتتحول إلى

نقدم فى هذا الباب ، مجموعة من قطع الموبيليا ، طراز لويس السادس عشر ، ونشاهد على هذه الصفحات ، كيفية استخدام هذه المجموعة فى تأثيث صالة معيشة ، ومائدة طعام .

فى الصورة - إلى أسفل - من اليمين : تستطيع ملاحظة « باهوه » منسقاً ، سطحه الأعلى من الرخام الأبيض المحاط بإطار من النحاس الأصفر الموكداً .



لكي تكوني جميلة في الإجازة



يحب عليك ياسيدتي - قبل سفرك لتقصية الإجازة بشهر على الأقل ، أن تنظري إلى نفسك في المرآة ، وتختبري كل أجزاء جسمك - بعد تحررها من ملابس الشتاء الضيقة - التي ستعرضها لأشعة الشمس ، وتفحصي تلك الأجزاء التي صفع عليها أنظار المحيطين بك ، ثم تحكي بإنصاف .

لا تنزعجي ولا تيأسي ، فما زال لديك الوقت الكافي لإصلاح العيوب البسيطة والكبيرة - بنيتي من النظام واليسادة .

قبل كل شيء ، يتبني أن تؤكد لك ، أنه للحصول على نتيجة مضمونة ، لا بد من القيام ببعض التمرينات الرياضية المختلفة لجميع أجزاء الجسم ، لإعادة القوام إلى طبيعته ، والذي يكون أثناء الشتاء - نظرا لقلة الحركة - قد ازداد وفقد مرونته ، وزاد عن المقاييس المثالية المعروفة .

ستجدين في كتابات التمرينات الرياضية والبوجا ما يناسبك . اختاري منها بعض التمرينات الخفيفة بكل جزء من أجزاء الجسم ، على أن تكون سهلة . ويمكنك مزاولتها في أي وقت من النهار ، حتى تساعدني إعادة حيويته إليك . هذه التمرينات ، مضافة إلى بعض النصائح التي نقدمها لك هنا ، ستساعدك على أن تصلحي من شأنك قبل سفرك .

الرقبة والصدر

اعتنى أولاً بمنطقة الرقبة والأكثاف . مما يتطلب منك دائماً . وبالأخص في هذه الفترة . نفس القدر من العناية التي تعطيها لوجهك . قومي بتدليك الرقبة يومياً بـ كريم مغذ . مع العناية بالمنطقة الخلفية . التي لابد أن تتعري في الصيف . سواء عن طريق الملابس ذات الفتحات الواسعة . أو الشعر القصير . أو المرفوع إلى أعلى . بعد ذلك ادعكي الرقبة بلوسيون مرطب .

عند الاستحمام ، ادعكي أكثافك وظهرك جيداً ، مستعملة في ذلك اللوفة الخاصة أو الإسفنج . وبذلك سيعود الجلد ناعماً . ويتخلص من النقاط السوداء . والبثور . والحبيبات . بعد ذلك قومي يدعك منطقة أعلى الصدر بلوسيون مطهر . وإذا كان لا معدى من تعرضك للشمس ، فتجني استعمال اللواميون الذي تدخل في تركيبه نسبة كبيرة من الكحول أو ماء الكولونيا ، فإن ذلك قد يسبب بعض البقع على الجلد . وبالنسبة للصدر نفسه . تجني أي تدليك أو دهك . فإن هذا الجزء احساس من الجسم . يحتاج إلى الإصلاح داخلياً . ويتأتى ذلك عن طريق التمرينات الرياضية . التي تساعد على تماسك العضلات . كإدارة الأذرع بطريقة منتظمة مع التنفس . هذه التمرينات يجب أن نعمل أمام نافذة متوتحة (ويفضل إذا كانت في الحديقة أو الراس) . تنفسي بعمق كل يوم عند الاستيقاظ مباشرة ، مع فرد الصدر . وتنشيط العضلات . يمكنك على كادات ماء مثلج ، بعد أن تكوني قد اغتسلت بماء دافئ . إذا أمكنك أخذ دش بارد . بدلاً من الحمام الساخن . فيكون في ذلك تنشيط . وتقوية فعلى منطقة الصدر كلها .

منطقة الوسط والأجناب

إن بعض التمرينات الرياضية . تكون جد مناسبة لإنقاص الزيادة التي حدثت بحيط الوسط . ففي منتصبه القامة . نمتني جسدك إلى الأمام . محاولة لمس الأرض بأطراف أصابعك . وليس من المهم عدد مرات تكرار هذه الحركة . ولكن المهم أن تداومي على تكرارها بانتظام كل يوم . لأن هذه المنطقة من الجسم . تحتاج إلى التمرينات اليومية . لكي تحصل على النتيجة المطلوبة . في مدة شهر على الأقل . تذكرى أنك لن تستطعي الحصول على نتائج محمودة . يمكنك قياسها بالفتحة . ولكنها ستكون إيجابية إلى حد ما . وعليك بتقوية عضلات الخصر والأجناب أثناء الاستحمام . عن طريق التدليك . والدوران بالجسم . وشده . والضغط بشدة على الفخذين من أعلى . وبعد أن تجفني نفسك جيداً من ماء الاستحمام . ادعكي إيجانبين بكريم مزيل للشحم . تدخل في تركيبه النباتات المائية . وحيداً لو لبست رباطاً مطاطاً (كورسيه) طول النهار . لكي تعود العضلات على التماسك .

الذراعان والفتحة

لعل أول مشكلة تقابلك هنا . هي مشكلة نزع الشعر . لأن هذه المناطق هي التي تكون تحت مرأى العين منذ بداية الربيع . فالإبطان مشكلة وحدهما . وعملية نزع الشعر صعبة . لا غنى عنها . لأن ذلك نوع من العناية الصحية . ويجب أن تكون عادة مستديمة . وبالنسبة للإبطين . يفضل استعمال الكريم في إزالة الشعر . إذ أن استعماله سريع ولا يؤلم . وإذا كانت هذه المنطقة حساسة إلى حد ما ، فإن إزالة الشعر . عن طريق النزع . تكون عملية مؤلمة .

ولا تنسى أن تستعملي مزيجاً لرائحة العرق باستمرار . صباحاً . وبعد الظهر . وفي المساء . وستحس أن يكون من ذلك النوع الذي على هيئة بخاخة ، والذي يمكنك حمله بسهولة في حقيبة يدك .

أما الذراعان . فلا يتطلب الأمر نزع الشعر منهما . لأن ذلك يعتبر خطأ . وإذا كان شعر ذراعيك غزيراً ، فعليك أن تبليهما بماء الأوكسجين المضاف إليه بضع قطرات من النوشادر السائل . وذلك بعد غسلهما وتجفيفهما جيداً .

ولا تنسى أيضاً منطقة الكوعين . لأنه نظراً لكثرة المسام بها . تتكون بها تجاعيد كثيرة . ولكي تجعل هذه المنطقة ملساء لامعة . ادهكيها بزيت زيتون دافئ . مع ذرة من الملح الناعم . وذلك جيداً . ويمكنك أيضاً حمل حمام زيت للكوعين . عن طريق غمسهما في إناء به زيت زيتون دافئ . وذلك لفترة قصيرة .

وبالنسبة للركبتين أيضاً . واضبي على تدليكهما بزيت الزيتون . ثم ادهكيهما بكريم مرطب . واعمل على تقوية الفخذين . عن طريق إجراء بعض التمرينات الرياضية . التي تعمل على شددهما . والوقوف على أطراف الأصابع . والمشي هكذا فترة قصيرة . والمافان إذا كان بهما شعر خفيف . فتجني إزالته بالموسى . ولكن يمكن التخلص منه باستعمال ماء الأوكسجين المضاف إليه بضع قطرات من النوشادر السائل . أما إذا كان الشعر غزيراً . فيمكنك إزالته بواسطة الكريم المزيل للشعر . والذي يبيى أثره نعمة أيام . أو أن تستعملي الطريقة المعروفة لنزع الشعر . إنها وإن كانت مؤلمة . إلا أنها تقتنع الشعر من جذوره . على أننا لا ننصح بهذه الطريقة للسيدات المصابات بدوالي الساقين .

ويجب الاعتناء أيضاً بالكعيتين . وذلك يدعكهما بحجر الخفاف . اجتهدي في أن تديرى حافية القدمين . وعلى أطراف أصابعك . في أنحاء الغرفة . لست أو سبع مرات . فهذا التمرين يساعدك أيضاً على تنشيط الدورة الدموية بالقدمين . وإعطائهما نوعاً من الحرية . إذ أنه طبيعي . أن يكثر لبس الصنادل في الصيف . وإذا قت بأساليب تنشيط هذه النصائح بدقة وإهتمام . فتجدين أنك قد حصلت . في وقت ليس بالطويل . على نتائج إيجابية . ستزيد من بهجتك . وتعمل على توفير الراحة لك أثناء فترة الإجازة .

ما قبل الوضع: الكروموسومات أو الصبغيات

واحتساء المشروبات الروحية ، وتناول دواء بدون استشارة الطبيب .

ونرى أن الطبيعة تهيئ للمخونق الحديد، الظروف، المواتية لنموه داخل الرحم ، إلى أن يستطيع الحياة خارجة . أى إلى لحظة الوضع . وفي نواة البويضة الملقحة ، تنضج الأنسجة التي ستكون أحشاء وأعضاء الطفل .

العلاقة :

في نهاية الأسبوع الثالث ، يبلغ حجم البويضة الملقحة مليونين . وتبدأ في التشكيل ، فظهر في أحد طرفيها انتفاخ بسيط - الرأس - حيث يبدأ المخ في التكوين . وبعد ذلك بقليل ، يبدأ القلب في النبض . وهو لم يكتمل بعد . وبعد الإخصاب بحوالي ثلاثين يوماً ، يمكن أن تبتين بعض الانتفاخات التي ستصبح فيما بعد ، الذراعين والساقين . وبعد عشرة أيام من ذلك ، ينضج كف اليدين ، والأنف ، وتجويف الفم ، والعينان . وفي آن واحد ، ينمو الجهاز العصبي . وترسم التلافيف الخفية .

الجنين :

وفي نهاية الأسبوع الثاني عشر من الحمل ، يتخذ الجنين شكل الإنسان . ويمكن التفرقة بين الجنين . ويبلغ طوله ٧ سنتيمترات . ويكون رأسه عادة ضخماً بالنسبة لجذعه وأعضائه . وعند هذه المرحلة ، يطلق على العلاقة اسم الجنين . وفي الشهر التالي ، يزداد طول الجنين ووزنه بسرعة هائلة . فمن ٨ سم ، يصل إلى ١٨ سم . ومن ٤٥ جراماً ، يصل إلى ٢٢٥ جراماً . ولو أنه استمر في نموه على هذه الوتيرة ، لبلغ وزنه عند الولادة ٢٥٠ كيلو جراماً على الأقل . ويكون لون الجنين أحمر ، لأن الجلد يكون من الرقة ، بحيث لا يغطي الأوعية الدموية . وتكسو جبينه وذقنه وبرة خفيفة ، سرعان ما تختفي في الشهر الثامن . ومن المعروف ، أن الجنين يبدأ بحركة خفيفة من الشهر الثاني . لكن الأم لا تشعر بها إلا في غضون الشهر الرابع ، حيث يبدأ في الحركة بوضوح . ومنذ الشهر الخامس ، تقوى دقات القلب ، ويمكن تمييزها بالساعة .

ويتم تزولها ببطء في التجويف الرحمي . وعندئذ يكون حجمها قد بلغ حجم رأس الديوس . وأصبحت تحتوي على ١٥٠ خلية . كل منها يتكون من ٤٦ كروموسوماً . نصفها من الأب . والنصف الآخر من الأم .

وتساعد المواد النووية التي تحملها البويضة ، على الالتصاق بجدار الرحم ، وهو عضو مزود بعدد كبير جداً من الغدد والأوعية الدموية . ومنذ هذه اللحظة (أى منذ اليوم التاسع من الإخصاب) ، وحتى ولادة الطفل ، يزداد حجم الرحم تدريجياً . ومن الجدار الخارجى للبويضة ، يتكون غشاء يغلف المخلق الحديد طوال حياته داخل الرحم . بينما تصير النواة جنيناً . ويظهر سائل بين الغشاء والجنين ، يزداد حجمه تدريجياً . وتكون وظيفته حماية الجنين من الصدمات والضغط الخارجى .

دور المشيمة :

ويحصل الطفل على الأوكسجين والمواد الغذائية التي يحتاجها لنموه ، من دم أمه . ويتم ذلك عن طريق المشيمة : وهي جسم دائري ، يتكون داخل الرحم . في اللحظة التي تنبت فيه البويضة بواسطة خيوط رفيعة . وعندئذ تظهر مجموعة من الجذور - يخرج منها شبه أنبوبة : إنها المشيمة . والجذير السرى . يرتفع المشيمة هرمونات خاصة . تخطط إفراز الهرمونات والمواد التي تقي الأم والجنين من الأمراض المعدية .

ومن الملاحظ أن دم الأم لا يختلط بدم الجنين . فالمشيمة تلعب في الواقع دور المرشح . فهي تحتجز على سبيل المثال ، أكبر قدر من البكتيريا . وليس القهروسات . ولهذا السبب يحدث أن تنتقل من الأم إلى الجنين عدوى الإنفلونزا والحصبة الألمانية . غير أن الحاجز المشيمي يسمح بمرور الهنيلين أو الهافا : الذي يعالج الجنين ، في نفس الوقت الذي تعالج فيه الأم .

ويعرض الجنين لخطر ، بسبب المواد الغريبة ، مثل النيكوتين ، والكحول ، وبعض المنومات ، والمواد الغذائية الفاسدة التي لا تحتجزها المشيمة . لهذا السبب ، تمنع السيدة - الحامل - من التدخين ،

تتوقف الصفات المميزة الأساسية لكل شخص كالجنس . ولون الشعر . وشكل العين إلخ . على اتحاد العناصر التي تحتويها الخلية التناسلية المؤنثة (أو المشيج المؤنث) . والخلية التناسلية المذكر (أو المشيج المذكر) . أو بمعنى آخر . اتحاد عناصر البويضة والحيوان المنوى . وتحتوي الخلية الجنسية للإنسان على ٤٦ من الصبغيات . منها صبغان مهمتان تعين الجنس . وعند الأنثى يكون الصبغان متماثلان (ويرمز لهما بالرمز س + س) . أما عند الذكر . فيكونان غير متماثلين (ويرمز لهما بالرمز س + ص) . وعند التلقيح والإخصاب ، يقل عدد الصبغيات حتى يصل إلى النصف ، أى من ٤٦ إلى ٢٣ . سواء في البويضة أو في الحيوان المنوى . وتكون الأمشاج المؤنثة (الخلايا التناسلية المؤنثة) متماثلة (٢٢ + س) ، أما الأمشاج المذكر (الخلايا التناسلية المذكر) ، فهي تكون إما (٢٢ + س) وإما (٢٢ + ص) . وفيما بعد . عندما تتحد البويضة والحيوان المنوى لتكوين المخلق الجديد . تضاف الـ ٢٣ صبغة التي تحتويها الخلية المذكر . إلى الـ ٢٣ صبغة التي تحتويها الخلية المؤنثة . فيصل عدد الكروموسومات إلى ٤٦ . وهو العدد الذي يميز الجنس البشري . إذاً عدد الكروموسومات أو الصبغيات لكل جنس ، يكون ثابتاً . فهو على سبيل المثال ٥٢ عند القرود و ٤٠ عند بعض الحشرات .

ويتوقف جنس الطفل على الصبغة الباقية في الخلية التناسلية المذكر . لأنها الوحيدة التي تحتوي على الصبغيتين س و ص معاً . فإذا تكونت خلية المخلق الجديد من (٢٢ + س) + (٢٢ + س) كان المولود أنثى ، أما إذا تكونت من (٢٢ + س) + (٢٢ + ص) أصبح المولود ذكراً .

في الـ ٢٤ ساعة الأولى :

تنقسم الخلية الجديدة التي نشأت عن اتحاد البويضة والحيوان المنوى ، خلال الأربع والعشرين ساعة الأولى : إلى خليتين ، ثم إلى أربع ، ثم إلى ثمان ، ثم إلى ست عشرة وهكذا . كل ذلك يحدث أثناء صعود البويضة الملقحة إلى البوق .



بعد الإخصاب ، تصعد البويضة الملقحة في السوط ،
ثم تزلزل سطو في التجويف الرحمي ، حيث تستقر
بعد فترة تراوح بين ستة وعشرة أيام .



لقد رسم العلماء هذه الإحصاءات بالارتباط

ولادته ، والتأقلم فيما بعد مع الحياة الخارجية . وعلى
كل حال ، فالحظة الوضع ، تعني أن الحياة
التي كان يحصل فيها الطفل على كل ما هو في حاجة
إليه ، دون أن يبدى رغبته في ذلك ، قد أوشكت
على الانتهاء .

ونبيء الطبيعة كل شيء للوضع : فالرحم الذي
كان قد بلغ عظمة القص ، يهبط من ٥ إلى ١٠ سم
(الأمر الذي يسمح للأم بسهولة التنفس) . وعندئذ
يتخذ الطفل الوضع النهائي ، فينتجه الرأس إلى أسفل ،
وقد وصل إلى عنق الرحم .

إن قوة الجنين تزيد في الأسبوع الأخير ، رغم
أن حجمه لا يزيد عموما . والواقع أنه يكون في حاجة
إلى استجماع قواه ، لمواجهة الصعاب التي سيلتقي
بها لحظة خروجه إلى الدنيا .

تجربة الولادة بشارك فيها الطفل

وفي غمرة محاولتها ، تنسى الأم أن طفلها يتحمل
جزءاً من تجربة الولادة ، إلى جانب أنه يكون عليه
استخدام إمكانياته الخاصة ، في الحصول على التغذية ،
والتنفس ، وتحديد حرارة جسمه .

لقد تطلب الوصول إلى هذه المرحلة تسعة شهور ،
من الاستعداد الدقيق ، فيفضل الكروموسومات
المعينة للجنس ، والحاملة للصفات الوراثية ، لتحديد
المميزات الأساسية للطفل ، منذ التقاء البويضة بالحيوان
المثوى ، وبفضل الحويصلات ، تستقر البويضة
في التجويف الرحمي ، وتسمح المشيمة والحبل السري ،
بمرور المواد الغذائية والأوكسجين من دم الأم ،
إلى دم الطفل . فنمو « اللقطة » حتى الشهر الثالث ،
حتى تصبح جنينا ، وعندئذ يتخذ الشكل الأدنى ،
وبأخذ في النمو السريع : فمن الشهر الثالث إلى التاسع ،
يزيد طوله من ٨ إلى ٥٠ سم ، ووزنه من ٤٥ جراما
إلى ٣.٥ كجم .

باله من طريق طويل ، هذا الذي يسلكه الجنين .
منذ أن كائن بويضة ملقحة دقيقة ! وكجم من أخطار ،
وحوادث ، وأمراض ، وإصابات ، هددت حياته !
وعندما تكون لحظة الولادة ، يصبح الطفل مزودا
بكل ما يلزمه ليعيش ، صحيح ، إنه سيعتمد على أمه
في التغذية ، والعناية بشخصه ، لكن جسمه مزود
بعضلات ، وأجهزة تنظيم تلقائية ، تسمح له
بالتنفس ، وتنظيم حرارة جسمه ، وطرد السموم ...
إلخ . فهيكلة العظمى ، وعضلاته تنمو ، وجهازه
الهضمي في سبيله للوصول إلى درجة الإتقان . أما
حراسه الخمس ، رغم عدم اكتمال نموها بعد ،
إلا أنها تعمل ، وتحول له السمع ، والإبصار ،
واللمس ، والشم ، وتفوق كل ما يحيط به منذ

ولذا أصبح في استطاعة الأم أو الطبيب ، سماع
دقات قلب الطفل ، فالطفل من جانبه ، أصبح يشعر
بدقات قلب أمه . وكذلك بالأصوات الخارجية ،
فيظهر رد فعلها ، بتصلبه لحظة قصيرة : عندما تكون
عنيفة .

إن حركات الجنين التي تكون أكثر وضوحا في
الشهر السادس ، تعمل على تقوية عضلاته . وعندما
ينال التعب منه ، يجده يتخذ وضع الراحة ، فتتكش
ساقاه ، ويربع ذراعيه على صدره .

لكن الجهود التي يجب أن يبذلها ، استعدادا للحياة
التي تنتظره في الخارج ، لا يقتصر على ذلك . فهو
يعلم كيف يحصل على الغذاء ، وذلك بابتلاعه بعض
نقط من السائل الرحمي . (والدليل على ذلك ، هو
أن المولود يبرز قبل الرضاعة ، سائلا قائم اللون ،
يسمى بالنعني Neconium) .

وفي أثناء الشهور الثلاثة الأخيرة التي يقضيها
الجنين في الرحم ، يصبح دمه غنيا بالجلوبين (الهروتين)
الذي يمد به المشيمة .

يتحرك ٢٠ مرة يوميا .

وفي نهاية الشهر السادس ، وزن الجنين كيلو جراما
واحدا ، ويبلغ طوله من ٣٠ إلى ٥٠ سم . وفي الشهر
السابع ، يزيد وزن الجنين ٨٠٠ جرام ، وطوله
٥ سم تقريبا . وتبدو نسبة متناسبة . ولا يختلف عن
الطفل عند ولادته في الشكل ، إلا في كونه أقل حمرة ،
كما أن جلده يكون محمدا لنقص الدهون . وإذا
حدث ووضعت السيدة في هذه المرحلة ، تكون
فرصة الجنين في البقاء كبيرة .

وتتماز هذه المرحلة بزيادة حركة الجنين . فهو
يتحرك برجليه وركبتيه كثيرا (قد يتحرك أحيانا
٢٠٠ مرة يوميا) ، وهو يلعب ، وبشيق أحبانا .
وبعد أربعة أسابيع أخرى ، وزن الجنين ٢.٥ كج ،
ويبلغ طوله ٤٥ سم . ولم يبق له سوى وقت قليل
في بطن أمه . فهو يتخذ شكله النهائي ، أي الشكل
الذي سيكون عليه ، عندما يأتي إلى الدنيا : تتكون
الشحوم ، فيبدو ممتلئا . وتظهر الأظافر وتصلب ،
وينمو الشعر والأهداب ، ويظهر زغب خفيف في
مكان الحاجبين .

وبعد الشهور التسعة ، يكون الطفل مستعدا لأن
يولد ، إذ يبلغ طوله ٥٠ سم ، ووزنه ٣.٥ كجم .

نظام التوريث في الإسلام ٣

أحوال الجد في الإرث بقية :

أوضحنا أن الجد الصحيح له ثلاث حالات في الإرث : ألا وهي ، الإرث بالفرض ، والإرث بالنصيب فقط ، والإرث بالفرض والتعصيب معاً .

ومن ثم فنوتوفى شخص عن جد صحيح ، وأم أب ، تأخذ أم الأب الثلث ، والباقي يأخذه الجدة . ولو توفى عن أم وجد ، تأخذ الأم ثلث التركة كلها ، بخلاف هذا مع الأب وأحد الزوجين . فلو توفى شخص عن زوجة وأم وأب ، يكون للزوجة الربع فرضاً ، والباقي تأخذ الأم ثلثه ، وهو يعادل الربع ، والباقي للأب . وفي زوج وأب وأم ، للزوج النصف فرضاً ، والباقي وهو النصف ، تأخذ منه الأم الثلث ، وهو يعادل سدس التركة ، والباقي للأب ، وهو ثلث التركة .

أما إذا كان محل الأب جد في المسألتين المذكورتين ، فإن الأم تأخذ ثلث التركة ، لا ثلث الباقي .

وإذا كان الورثة هم الأب وإخوة أشقاء أو لأب ، فإن التركة كلها للأب . ولا شيء للإخوة بالإجماع ، لأن قرابتهم للميت عن طريقه . فيحجبهم حجب حرمان . وأما إذا كان الورثة هم جد وإخوة أشقاء أو لأب ، فقد اختلف الفقهاء في توريثهم .

مذاهب الفقهاء :

يرى أبو حنيفة أن الجد يحجب الإخوة والأخوات حجب حرمان ، والتركة جميعها للجد ، ولا شيء للإخوة مطلقاً ، لأنه لا فرق

بينه وبين الأب في حجبهم ، لاعتبار الجد الصحيح في مقام الأب . بدليل قوله تعالى على لسان يوسف : « واتبعته آتاني إبراهيم وإسحاق ويعقوب » . وإذا كان الجد في لغة القرآن أباً ، فالصحيح الذي دل على حكم الأب في الإرث . يستدل به على حكم الجد الصحيح . وهذا ما كان عليه العمل في مصر قبل قانون الميراث الحالي ، ومذهب الأئمة الثلاثة : مالك ، والشافعي ، وأحمد بن حنبل ، والصاحبين أبي يوسف ومحمد من الأحناف ، أن الإخوة الأشقاء أو لأب ، يشتركون مع الجد في التركة . وقد أخذ القانون عذبتهم . لظهور المصلحة في الأخذ به ، لأن درجة الجد والإخوة للميت واحدة ، وهي عن طريق الأب ، لأن الجد يبدل إلى الميت بالأب ، كذلك الإخوة والأخوات ينتسبون إلى الميت بالأب ، فليست قرابة الجد إلى الميت أرجح من قرابة الإخوة ، ولذلك اعتبر الجدة كأخ . وينقسم الإخوة في التركة . ولا يدخل في المقاسمة الإخوة والأخوات إذا كانوا محجوبين بالأخ الشقيق أو الأخت الشقيقة . التي عادت عصبة مع فرع وارث من الإناث ، كالأخت الشقيقة مع البنت ، لأن الأخوات مع البنات عصبات ، فتحجب الأمومة والأخوات لأب . إذ المقاسمة إنما تكون بين الوارثين . فلا يعتبر فيها المحجوب من الإرث . وبشرط في المقاسمة أن لا تنقص الجد عن فرضه وهو السدس . فإذا نقصته عنه أخذه ، وإذا لم تنقصه عن فرضه ، فيأخذ نصيبه ، على أنه ذكر له مثل حظ

الأنثيين . وينظر في المسألة ، فإن كان إرثه بالفرض أكثر من إرثه بالمشاركة ، أخذ فرضه ، وإن كان إرثه بالمشاركة أكثر من إرثه بالفرض ، أخذ نصيبه بالمشاركة ، أي يكون له أوفر النصيبين . كما إذا مات شخص عن جد وأخوين شقيقين وأختين شقيقتين . يكون الميراث للذكر مثل حظ الأنثيين ، لأن الجد يستحق الربع ، وهو أكثر من فرضه السدس . وفي جد وبنتين وزوج وأخت شقيقة ، يأخذ الجد السدس فرضاً ، والبنتين الثلثين ، والزوج الربع ، ولا شيء للأخت الشقيقة ، لأنها عصبة مع الغير ، وهي البنت . ولم يبق شيء من التركة يأخذه العاصب ، لأن العاصب إنما يرث ما يبقى من التركة بعد استحقاق أصحاب الفروض ، ولم يبق شيء ، لأن المسألة قد عادت .

والعمل في اصطلاح الفقهاء ، هو زيادة في عدد مهام ذوى الفرض ، ونقصان في مقادير أنصبتهم من التركة . ولا يتأثر العمل إلا إذا زادت مهام أصحاب الفروض على ما أخذ التركة . وفي جد وأم وبنت وأخوين شقيقين ، للبنت النصف فرضاً ، ولأم السدس فرضاً ، وللجد السدس فرضاً ، والباقي للأخوين الشقيقين ماضفة . وإنما أخذ الجد السدس ، لأن الباقي وهو الثلث بعد فرض الأم والبنت لو أجريت فيه المقاسمة ، فيكون للجد الثلث في هذا الباقي ، وهو أقل من فرضه السدس ، فيأخذ فرضه لأنه أكثر من نصيبه في المقاسمة . والمقرر للجد في حالة وجود إخوة للميت ، أنه يأخذ أكثر النصيبين ، إما الفرض وإما المقاسمة ، أيهما أكثر .



على مضيق بحر المانش ، وعلى بعد كيلو مترات قليلة من الشاطئ الفرنسي ، يوجد أرخبيل يطلق عليه اسم الأرخبيل الإنجليزي ، نظراً لأن مجموعة جزره ، تقع تحت سيادة بريطانيا ، غير أنها تتمتع بنوع من الاستقلال الذاتي في الناحية السياسية . وأكبر جزر هذا الأرخبيل ، لها اسم تعرفه المرأة في جميع أنحاء العالم ، ألا وهو : جرسى . وترتدى المرأة التي تقطن بهذه الجزيرة ، منذ قديم الزمن ، نوعاً من القماش ، اشتق اسمه من اسم الجزيرة ، وهو قماش الجرسية .

وقماش الجرسية على درجة عالية من الجودة ، حتى إنه انتشر في جميع أنحاء العالم . ومن الطبيعي أن جزءاً كبيراً من هذا القماش الموجود بشتى أنحاء العالم ، لا يخرج عن النسيج المتواضع الذي اشتهرت به هذه الجزيرة . على أن بعض المصانع الكبيرة قد نجحت في تطوير قماش الجرسية ، بإدخال بعض الابتكارات البسيطة عليه .

والنوع الخفيف منه ، يستخدم في صنع ملابس المرأة بصورة عملية أكثر ، وكذلك الحال بالنسبة إلى ملابسها الداخلية . أما الجرسية الصوف الثقيل ، فيستخدم ، بصفة خاصة ، في صنع الملابس الخارجية ، والثايرات ، والحلقات الرياضية .

جرسية ممشط وجرسية مخلوج : يصنع الجرسية الصوف دائماً من خيط « غزل » ممشط ، تتم معالجته بمناية بالغة ، فيكون ربيعاً جداً وناعماً . ويكون هذا النوع من الجرسية الصوف على درجة عالية من الجودة . كما يصنع من خيط « غزل » مخلوج ، ويكون هذا النوع من الجرسية ، الذي يستخدم فيه الغزل المخلوج ، أقل في الجودة من الجرسية الممشط . وعلى ذلك ، فإن سعره أقل من الجرسية الممشط . ويبدو هذا النسيج قليل الوبرة .

الجرسية المطوي : يصنع هذا النوع من الجرسية من الخيوط الحريرية الناعمة الملمس . وهو قماش عملي جداً ، لأنه لا يتكرمش ، ويستخدم بصفة خاصة لللباس الأنيقة .

جرسية قطن : يستخدم الجرسية القطن ، في الملابس البسيطة التي تستعمل باستمرار . وهو سميك بعض الشيء ، كما أنه مطاط ، وله نفس خواص الجرسية الصوف ، من ناحية المرونة ، وعدم « الكرمشة » .

جرسية ليلبون : هو قماش خفيف جداً ومرن . يستخدم في صناعة الملابس الخفيفة لسهرات الصيف ، ولحفلات بعد الظهر . ويمكن أن تعمل به خياطات وثنيات رقيقة جداً .

جرسية ليلبون مخلوط بحرير صناعي : أثقل من النوع السابق ، وليس فضفاظاً كالجرسية الليلون الخالص . ويمتاز بالمرونة ، ويبحث أيضاً الدافء .

جرسية من الحرير الصناعي : ثقيل بعض الشيء ، ويبحث الدافء . وهو مرن أيضاً ، ويستخدم في صناعة ملابس وقصان الربيع .

جرسية صوف مخلوط بحرير صناعي : يستخدم في العادة في الثايرات الخاصة بفصل الربيع ، ويجمع بين الجودة العالية للصوف ، والأسعار المنخفضة . وهو في متناول الجميع .

تربل جرسية : أحدث نوع من قماش الجرسية ، ناعم الملمس ، مرن ، وخفيف . وغير قابل « الكرمشة » ، ويحتفظ دائماً ببنية « ثنية الكوي على سبيل المثال » . وبفضل بسوالة كبيرة ، ويجف في وقت قصير جداً ، ولا يحتاج لكي . ويستخدم في فصل الربيع ، وفي فصل الصيف . وفي الملابس الخفيفة التي تتكون من قطعتين .

«الجرسية» قماش يصالح للتفصيل

خواص الجرسية : قماش الجرسية ، من الأقمشة المنسوجة بمرز . وهو يشبه إلى حد كبير غرزة الجرسية ، التي في استطاعتنا شغلها بإبر التريكو « سطر عدل سطر مقلوب » . ولكنه ينسج في أبواب ضخمة . وهو قماش رخو ومطاط . يستخدم في صنع الملابس العملية . وقد يكون مطعج كغرفة الجرسية التي يتم شغلها على إبر التريكو ، أو كمش النحل الصغير جداً . غير أن خواص وكذلك استخدام هذين النوعين واحد في كلتا الحالتين . والمودة فقط — والتي تختلف من موسم لآخر — هي التي تحدد استخدام هذا النوع أو ذاك من قماش الجرسية .

الأنواع المختلفة لقماش الجرسية : ظل قماش الجرسية لفترة طويلة ، يصنع من خيوط « غزل » الصوف أو القطن . غير أن الحرير دخل بعد ذلك في صناعة الجرسية . ويوجد الآن في الأسواق ، قماش جرسية من الحرير ، منقوش ، ومطبوع ، ويستخدم هذا النوع عادة في الملابس والفساتين والقمصان الصلبة الأنيقة جداً .

وقد أصبحت جميع أنواع الجرسية غير قابلة « الكرمشة » ، نتيجة لاستخدام بعض الخيوط الصناعية . وإدخال بعض الخيوط البستك في صناعته .

جرسية مبتكر من الصوف : هذا النوع من الجرسية ، هو من إنتاج الجزيرة . ويباع بسعر مناسب جداً ، غير أن هناك ضريبة جمركية تفرض على مواد التصدير . مما يجعل سعر الجرسية غالباً في أسواق الدول التي تستورده .

جرسية من الصوف : إن قماش الجرسية الصوف قماش رخو ، يبحث الدافء الشديد . ويتميز بأنه مطاط جداً .



نسيج الجرسية ، كما يظهر تحت عدسة مكبرة . ويبدو مشابهاً تماماً لغرزة الجرسية التي تشغل على إبر التريكو .

السلطة الناضجة

طبق الخضروات المتنوعة :

المقادير :

لبنية صغيرة الحجم - بصلتان - $\frac{1}{4}$ كيلو جزر - $\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا حمراء - كوب خل - 4 أكواب ماء - 4 ملاعق زيت - ملح وفلفل - عصير ليمونة - ورقة الورد (وتباع عند الطار) .

ملحوظة :

يمكن استعمال البصل الأحمر إن وجد .

الطريقة :

• تغلف البنية ، وتقطع إلى قطع صغيرة ، بحيث تحتفظ بنفس شكل البنية وتغسل .
• يكتشط الجزر ، ويقطع إلى قطع طويلة (عصيان صلبة) ، ويفل .
• يقشر البصل ويقطع ، وكذلك العروق الخضراء ، في حالة استعمال البصل الأحمر ، ويفل جهداً .
• يوضع الخل في كسرولة من الصاج ، ويضاف إليه الماء ، وترفع على النار .
• توضع الخضروات المنسولة ، وورقة اللوز في الكسرولة حتى تنضج .
• بعد تمام النضج ، تصفى الخضروات ، وتوضع في طبق السلطة .
• يضاف عصير الليمون إلى الزيت ، ويضرب جيداً بالشوكة ، ثم يبتل بالملح والفلفل ، ويضاف إلى السلطة ، ويخلط جيداً ، ثم تقدم .

ملحوظة :

هذا المقدار يكفي ٦ أشخاص .

سلطة الفلفل الأخضر :

المقادير :

عدد ٦ ثمرات فلفل رومي أحمر كبير الحجم - حزمة بقدونس - نص ثوم - ملعقة نمناع - ٣ شرائح من الأنشوجة المملوحة في الزيت ، أو ملعقة من معجون الأنشوجة - ملعقة خل - عصير ليمونة - ملح وفلفل - شرائح أنشوجة ، وشرائح ليمون ، وعروق بقدونس لتجميل .

الطريقة :

• يوضع الفلفل على صليحة فوق النار ، ويقلب بحرص حتى تلين القشرة الخارجية ، فتتزعج في الحال .

• تنزع البذور من داخل الفلفل ، ثم يقطع .

• يغمر البقدونس بعد غسله جيداً ، وكذلك نص الثوم ، وتضاف إليهما كمية وفيرة من الزيت المهروسة به شرائح الأنشوجة ، أو معجون الأنشوجة .

• يضاف النمناع ، وعصير الليمون ، والخل . ويبتل الخليط جيداً بالملح والفلفل .

• تضاف هذه المصلحة إلى الفلفل المبد ، ثم تغرف في طبق السلطة ، ويجعل عروق البقدونس ، وشرائح الأنشوجة ، وشرائح الليمون ، وتقام .

ملحوظة :

هذا الطبق يكفي ٨ أشخاص .

طبق البصل والخيار :

المقادير :

١٢ بصلة صغيرة جداً - 4 ملاعق زيت - 4 حبات فلفل أسود - زعتر (يباع عند الطار) - 4 ثمرات خيار - ٢ ملاعق خل .

الطريقة :

• يقشر البصل ، ويفل .
• توضع حبات الفلفل و $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة زعتر في قطعة قماش ، وتربط .
• يوضع البصل في كسرولة من الصاج ، ويضاف إليه الخل والقفاشر المحتوى على الفلفل والزعتر ، وترفع على النار .
• تضاف كمية من الماء المثلج ، إذ لزم الأمر .

• يقطع الخيار بعد غسله ، ويرش بقليل من الملح حتى يتخلص من بعض الماء .

• في مصف تصف البصل ، ويضاف إليه

الخيار والزيت .

• بعد تمام النضج ، يصب الخليط في طبق السلطة ، ويترك حتى يبرد ، وتقدم .

ملحوظة :

هذا الطبق يكفي ٨ أفراد .

سلطة الفاصوليا البيضاء :

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو فاصوليا جافة - بصلة - 4 حبات قرنفل - 4 ملاعق زيت زيتون - حزمة بقدونس كبيرة - ثمرتان من الكرات أبو شوشة (إن وجد) ويمكن الاستغناء عنه - عصير ليمونة - ملعقة خل كبيرة - ملح وفلفل - حبات طماطم الحبيب .

الطريقة :

• تنقع الفاصوليا بعد تغليتها لمدة ١٢ ساعة إن أمكن ، أو لمدة ساعتين فقط .
• تصفى من ماء النقع ، وتغسل جيداً ، ثم تسلق في ماء مغل مضاف إليه القرنفل .
• تصفى الفاصوليا ويترك منها القرنفل .
• تبشر البصلة ، ويضاف إليها البقدونس المنغرى ، والكرات المقطع قطعاً صغيرة .
• تضاف ملعقة خل ، وعصير الليمونة إلى الزيت ، ويقلب جيداً بالشوكة ، ثم يضاف البقدونس ، والبصل ، والكرات .
• يفتل الخليط جيداً بالملح والفلفل ، ويضاف إلى الفاصوليا ، وتغرف في طبق السلطة ، وتقدم .

ملحوظة :

هذا الطبق يكفي ٦ أشخاص .



طبق القربيط والجزر :

المقادير :

قربيط واحدة صلبة - ٦ ثمرات جزر
كبيرة - ٣ ملاعق حل أبيض - ٣ ملاعق زيت -
ملعقة صغيرة زعفران - ملح وفلفل .

الطريقة :

• تنظف القربيط ، وتقطع ، وتغسل جيداً .
• يكشط الجزر ، ويقطع حلقات ، ويغسل .
• يسلق القربيط والجزر في ماء مغلي ملح .
• في منتصف النضج ، يصفى الخضار ،
ويوضع في كسرونة من الصاج ، ويضاف
إليه الخل ، والزيت ، والزعفران ، وكوب
من الماء .

• بعد تمام النضج ، يغرف في طبق السلطة ،
وذلك برص القربيط والجزر بطريقة
فنية ، ويقدم بارداً .

ملحوظة :

هذا الطبق يمكن ٦ أفراد .



جميلة حتى بالنظارة



خطوط الوجه والنظارة :

الوجه البيضاوي :

تناسب كل « الشنبر » ، ما دامت خطوط الوجه متنسقة . ويمكن اختيار « الشنبر » الذي يعطي الوجه الشكل المميز المرغوب فيه .

الوجه المستدير :

يناسب « الشنبر » ذو الأطراف الخارجية المرتفعة ، كي يعطي بعض أطول الوجه . ويكون « الشنبر » عريضاً بعض الشيء ، لكي تغطي أطرافه الجانبية ، دوراً الحدود . ويصغر الوجه . وزجاج النظارة ، سواء كان مستديراً أو أسطوانياً ، يقلل من استدارة الوجه .

حتى بالنظارة ، يمكن أن تكوني جميلة . وإذا كانت النظارة ضرورية لأنك أو سيدة ، ولا تلبسها خوفاً على جمالها ، فهنا تكن الخطورة الحقيقية على جمالها . فالمرأة ذات النظر الضعيف التي ترفض لبس النظارة ، سيزداد ضيق عينيها بمرور الوقت ، وستظهر التجاعيد التي تسمى « برجل الأوزة » حول الزاوية الخارجية للعين ، ويحدث ذلك حتى لصغار السن . كما سيزداد إرهاق العين . ويظهر الانتفاخ تحتهما . كذلك ستظهر نفس الخطورة على اللآلئ لا يلبس نظارة الشمس القادرة للوقت لمقاومة أشعة الشمس القوية . وتفقد النظارة أيضاً في مقاومة الهواء . والوقاية من الرمل والبراب ، وكل ما يضر العين الحساسة . ولئن تعرضت هنا لتحديد نوع زجاج النظارة الذي يناسبك ، بل نترك ذلك لطبيب العيون ، كل واحدة حسب حالتها . وسنهم في هذا المقال بالتجميل فقط . و « بالشنبر » الذي يتمشى مع الموضة ، وارتباطه بشكل الوجه ، ولون الشعر .





الوجه المستطيل :

تتمشى مع النظارات الكبيرة ، التي تغطي جزءاً من الحدود والجهة ، كما يتمشى مع الزجاج المستدير أو المستطيل ، ويكون الشعر عريضاً .



الوجه المربع ذو الخطوط الحادة :

يتمشى مع الشعر الطويل والمستدير ، ويكون مقوساً لأعلى ، وهو شعر فيه اقوثة . و الشعر المربع ، أو المستطيل ، وخصوصاً لو كانت الأركان حادة الزوايا ، يعطى للوجه بعض الطول .



الوجه الصغير :

« الشناير » الرفيعة جداً التي تحيط بالعينين فقط ، هي النوع المثالي لهذا الوجه .



الوجه المثلث :

نصح « بشير » مرتفع قليلاً فوق العينين ، لإضفاء التناسق على الوجه ، ولأنه يعطى طابع الجدية . وهذا الوجه تناسبه بعض الأشكال الأخرى ، كالزجاج المستدير ، أو المستطيل .

الشعر والنفذرة

عند اختيار لون الشعر ، يجب التفكير في لون الشعر ، مراعاة للتناسق بينهما ، وللمرأة تظهر الأنافة المطلوبة . وتمشى الألوان الناعمة مع الحياة العامة ، والمناسبات الرياضية . أما والشناير القائمة اللون ، فتصنع للمناسبات الرسمية ، والسهرات الأنيقة .

والآن سنقدم لك بعض النصائح المناسبة :

للشعر **الذهبي** : « شير » ذهبي ، أو بندي ، أو أحمر ، أو أصفر ، أو أخضر لامع .
للشعر **الأسود** : « شير » أسود للبشرة الفاتحة ، أو أصفر ، أو ذهبي . أو أحمر ، أو أبيض .
أو عنبري ، أو أخضر مؤكسد ، أو روز .
للشعر **الأشقر** : « شير » ذهبي ، أو بندي ، أو بني ، أو أسود ، أو رمادي ، أو أخضر زيتوني ، أو أزرق .
للشعر **الأحمر** : « شير » أصفر ، أو أزرق ، أو أسود ، أو أخضر فاتح ، لو كان الشعر أحمر نازياً ، أو أخضر غامق ، لو كان الشعر أحمر موجدانو .
للشعر **الرمادي** : « شير » أصفر ، أو شفاف بألوان فاتحة ، لأن اللون الغامق يجعل الشعر يبدو كبيرة ، بينما اللونان الأحمر ، والأصفر ، بضيقان الحيوية على الوجه .
للشعر **الفضي أو البلاتيني** : أي « شير » خصوصاً الغامق ، لأنه يعطى طابع الوفاق .



يصلح للمساء ، وعلى بفروع على شكل ورق الشجر



محل بورقتين ذهبيتين على الجانبين



أسود بزجاج كبير ومستدير



رباهي تقلد الخشب



كلاسيكي مستطيل



فيه وقار (طراز كافور)



أنيق على شكل نجمة

ريجيـم للتخلص من التجاعيد



تستطيع بعض السيدات ، التحكم في انفعالاتهن الداخلية ، دون الضغط على أعصابهن . بحيث لا تظهر هذه الانفعالات على الوجه ؛ فلا فرح ، ولا حزن ولا ضحك ، ولا بكاء . ولذلك تبقى عضلات الوجه سليمة ، مما يمنع حدوث تجاعيد الوجه . أو على الأقل يؤخرها . والتحكم في الانفعالات ، إذا لم يكن طبيعياً ، فهو مرهق . وفي كل الحالات ، يمكن التحكم في هذه الانفعالات بطريقة معقولة ، ولكن ليس معنى ذلك أن نعدم الشعور .

التجاعيد والغدة الدرقية :

توجد غدة تسمى للغدة الدرقية ، وهي التي تنظم إفرازاتها الهرمونية . بعض انفعالات الإنسان ؛ فهي التي تظهرها ، وتتحكم في الحالة النفسية للشخص . والشخص الذي لديه إفرازات هذه الغدة أكثر من اللازم ، تظهر عليه الانفعالات النفسية بسرعة ، مما يسبب ظهور التجاعيد بسرعة على الوجه . ولذلك يمكنه على ريجيم خاص ، لتقليل إفرازات هذه الغدة ، حتى نصل إلى نتيجة غير مباشرة لإكساب الوجه بعض الهدوء ، وبالتالي تقل التجاعيد .

الغذاء المناسب :

في حالات زيادة إفراز الغدة الدرقية ، يحرق الجسم الغذاء بسرعة ، مما يسبب النحافة . ولذلك فن المهم عمل نظام خاص للغذاء ، حتى لا نسر الخلابا ، ويكون الجسم نحيفاً بدرجة ملحوظة .

وهذا النظام : أساسه استبعاد المواد البروتينية ، خصوصاً اللحوم والسمك ، أو الإقلال منها ، بحيث لا تزيد الكمية على مائة جرام يومياً . ويمكن تناول اللبن لهذا النظام ، وكذلك بيضة واحدة يومياً . كما أن هذا النظام ، يجب أن يكون غنياً بالكاربوهيدرات ، مثل النشويات والسكريات . لذلك فالبطاطس ، والخضروات ، والسلطة ، والفاكهة ، مستحبة . والخبز ، والماكرونة . والقطاير ، والسكر ؛ يمكن تناولها ضمن الريجيـم ، ولكن بدون إفراط . كما أنه يمكن تناول بعض اللحون ضمن الريجيـم ، بالاحتواء على فيتامينات د ، هـ ، وخصوصاً فيتامين أ المفيد لهذه الغدة . كما يجب أن تكون كمية السوائل والملح عادية . مع اخذ من كمية الشاء ، والقهوة اليومية ، وكذلك المشروبات الكحولية . وتجنب

المواد التي يدخل في تكوينها اليود ، كالأسماك والعناصر البحرية . كما يمكن زيادة عدد الوجبات للأشخاص الذين يتبعون هذا النظام الغذائي . مع احتمال للعاقبة ، إذ أن الغالبية العظمى منهم ، تكون نحيفة .

التجاعيد والمساحيق :

عما سبق ، يمكننا تقليل أو تأخير التجاعيد المتسببة عن عدم انتظام الغدة الدرقية . ولكن لا يمكن القضاء عليها نهائياً ، لأن الطب لم يصل بعد إلى علاج قاطع لها . كما أن هذه الظاهرة ، تبدو على السيدات في جميع الأعمار . وقد تظهر أحياناً على صغيرات السن ، مما يسبب لمن الضيق . ولذلك يجب إخفاؤها ، باستعمال المساحيق . بالطريقة الفنية الممكنة ، أو يترك الحل النهائي لجراح التجميل .

سعر النسخة

ع. ٤٠٠	١٥٠ ل.م	البحرين	٢٥٠ ل.م	السودان	١٥٠ ل.م
١٢٥ ل.م	قطر	٢٥٠ ل.م	ليبيا	٩٠ ل.م	فلسطين
١٥٠ ل.م	د.ق.م	د.ق.م	د.ق.م	د.ق.م	د.ق.م
١٥٠ ل.م	الاردن	٢٥٠ ل.م	الجزائر	٣٠ ل.م	د.ق.م
١٥٠ ل.م	العراق	٢٥٠ ل.م	الكويت	٢٠ ل.م	د.ق.م

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabris, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - شركة صاغة سويسرية - جنيف

مطابع الأسماعيل التجارية

كيف تحصلين على نسخة

- أطلبين نسخة من باعة الصحف والأشياء والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد ، فاصلي بـ :
- د.ق.م ، الإذاعات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأمل - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة المصرية للنشر والتوزيع - بعبق - ص.ب. ١٨٨