

عالم المرأة

العدد الخامس عشر
السنة الأولى



■ أول مراحل عملية الوضع .
■ كريم كراميل - كريم شانتى -
كريمة بالمشايكة - كريمة بالمشايكة -
الكريمة الفرنسية - كريمة بالشكولاته -
كريمة بالبنديك - كريم سانت أونوري - كريمة الزبد .
■ البهجة بالماء والصابون .
■ تكيف الكائنات الجاذبية للتريكو .

■ متى وكيف يتم الاتصال التليفوني .
■ الذى التليفون .
■ التليفون العصبانية .
■ "أوتو" يصلح بمعنى عيوب الصند .
■ غطاء خاص بالمشايكة .
■ الماء الكولونيا .
■ قسطنطين مطرزان للصناعات .

فدالمجتمع

متى وكيف يتم الاتصال التليفوني؟

أمام التليفون ، يمكن تقسيم الأشخاص إلى نوعين : نوع ينظر إلى هذه الآلة على اختيار أنها وسيلة لتضييع الوقت ، ونوع آخر يختار ويتحاشا .
أما النوع الأول ، فإنه يستعمل التليفون ، كما لو كان هناك بلعة مالية ، أو بكتاب يقرأه ، ترجية لوقت الفراغ ، فلا يراعى وقت الآخرين ، أو المواعيد التى يمكن استعمال التليفون فيها ، أو حتى مدى أهمية الموجهات التى يتم الحديث بشأنها .
أما النوع الثانى ، أو المجموعة الثانية ، فهى التى يمكن أن يقال عنها إنها لها عقدة تليفون ، أى أنه أفرادها لا يحبون وقع سماعة التليفون ، دون أن يسيب لهم ذلك نوعاً من الارتباك والتلعثر ، وأن يبدو على وجوههم التجهم والعبوس .
ونحن لا نريدك يا سيدى أن تكون واحدة من أى من هذين النوعين ، فالوضع الوسط أفضل ، والاعتدال مطلوب . ونسعى بعض القواعد البسيطة التى تصدرها الذوق السليم ، والأسلوب الطيب ، وآتى من شأنها ، فى هذه الأحوال ، اختيار طريق وسط بين بين الخلقين ، وهو الأصح .

الذوق السليم والابحار:

ولا وقبل كل شئ . يجب الاعتدال من اختيار التليفون وسيلة وليس غاية . ونزيد ذلك ببعض الأمثلة .

إن السيدة التى ترغب صديقتها على الاستماع إلى لوصف التفصيل لأحداث الفيلم الذى شاهدته فى السينما فى اليوم السابق ، أو التى تندمج فى سرد أصغر وأقصر أفعال وتصرفات الشغالة . هذه

السيدة تسو استعمال التليفون ، لأن مكالماتها لصديقتها ، تعتبر بالنسبة لها عبءاً ثوقت . وعلى نقض ذلك ، هناك من تستعمل التليفون كوسيلة لتبسيط وتسهيل أمور حياتها اليومية وعملية .
تتحدثه موعده . أو طلب بعض الحاجيات التى يحتاجها ، أو الجزاء ، أو للاستشارة ، أو للاستشارة عن أمور معينة . الخ .
ومن الطبعي أيضاً ، أن التليفون يعتبر وسيلة هامة لا غنى عنها ، لتسهيل الاتصالات ، وتوطيد أو إصر العلاقات ، فيستعمل كوسيلة سريعة للأصدقاء والأقارب ، أو لطلب المساعدة ، أو ما شاكل ذلك .

المهم هو عدم استغلاله استغلالاً سيئاً . فالذوق والابحار هما أفضل الصفات فى هذا المجال .

التحية وإدارة الحديث التليفوني:

إن الأسلوب الصحيح لبدء المحادثة التليفونية ، يمكن أن يكون على النحو التالي :

المطلوب : « آلو »

الطالب : « آلو » . صباح الخير . هل يمكننى التحدث إلى /

وذلك لسرعة تحديد اسم الشخص الذى يراد التحدث معه .

ولكن الملاحظة عامة ، أن هذه القاعدة لا تطبق دائماً ، ولا تراعى باستمرار .

وذلك لأننا قد نعتقد أنه لابد أن يعرف الشخص الذى نتحدث إليه بمجرد سماعه صوته ، أو لما نحتاجه إلى التأكد من صحة الرقم الذى علينا أولاً .

أما فى نهاية المحادثة ، فيمكن تحية على

تحدث إليه ، بعبارة التحية المألولة ، ويجب اختصارها بقدر الإمكان ، كأن يقال إلى اللقاء ، أو طاب يومك . الخ .
فلا داعي لإضافة التحية ، وطلب تبليغ التحيات إلى جميع الأصدقاء والأقارب ، مع ذكر اسم كل منهم ، فرداً فرداً ، كما يحدث فى كثير من الأحيان .

اختيار الوقت المناسب :

يجب أن لا يغيب عن البال ، أن المكالمات التليفونية التى تجريها فى منازل الآخرين ، يمكن تشجيعها بالزيادة التى تقوم بها حياتهم . فذلك فإن من العوامل المهمة التى يجب أخذها فى الاعتبار ، حتى اختيار الوقت المناسب لإجراء هذه المكالمات التليفونية ، فلا تكون فى الأوقات المخصصة للوجبات ، أو فى الصباح الباكر ، أو فى وقت متأخر من الليل ، أو غير ذلك .

وطبعي أن نظام المعيشة ليس واحداً فى البيوت ، ونفى كل الأسر . ولكن هناك قواعد عامة متعارفاً عليها . وكذلك الأمر حتى لو كانت المكالمات لأحد الأصدقاء المقربين ، إذ يفترض من الطبعي أن تعرف ظروف معيشته ، وأوقاته . وهنا يجب أيضاً مراعاة ذلك ، فالذوق السليم مطلوب أيضاً حتى مع أقرب الأصدقاء .

وقد نرى عليك الشغالة ، عندما تطلب إحدى صديقاتك ، وتغفلك أنها تتناول طعامها . وفى هذه الحالة ، يجب عليك أن تطلب منها ألا ترجعها ، مكتفية بذكر اسمك ، أو إعادة طلبها فى وقت آخر مناسب .

الزى «الشميزيه»

في صوان «دولاب» ملابس المرأة ، يوجد زى تقليدى ، هو الزى «الشميزيه» . وهو زى مرح وبسيط ، ويجارى الموضة في كل وقت .

وكان ارتداه مثل هذا الزى ، يقتصر في البداية على ممارسة الرياضة ، لكنه تطور مع مروره الوقت ، لتجد الآن منه ما يصلح لفترات الصباح ، وما يصلح لبعده الظهر ، وأيضاً المسرة .

ويتوقف كل زى من هذه الأزياء ، على نوع القماش ، ونوع «الكلفة» التي يحمل بها . وكل كل حال ، فإن الطراز التقليدى ، منفذ على قائل من القطن ، أو الصوف ، أو الحرير ، تبعاً لفصول السنة . ويمكن ارتداؤه في جميع ساعات النهار ، وفي جميع الأحوال ، وهو الموديل الذي تقدمه الآن .

الخطوط : رقيقة ومستوحاة من خراز قبض الرجل .

الأكمام : ضيقة ، من الظهر يمكن أن تكون مربعة .

الأكمام : متدبة ، فضفاضة ، تنهى بأساور رقيقة ثقيل بزوار ، أو بأزوار مزدوجة . في الصيف ، يمكن تشييد الزى بأكمام حتى المرفقين ، ولكن لابد من أن يوجد في الاعتبار ، أن الأكمام الطويلة ، أكثر أناقة وإظهاراً لجبال الزى .

الكورساج : واسع (مثل البانوزة) بعراوى وأزوار مكسوة بالقماش .

الحزام : من نفس قماش الستان ، مبطن بقماش مقوى ، ويقفل بتوكة مكسوة .

فتحة العنق : على شكل «V» ، بحلقة بيضاء تشبه ذقن الصبي الصغير للرجل . ويمكن جعل زواياها رفيعة ، أو مريضة ، حسب الرغبة .

الجونلة : بها كسرات عميقة ، ومستقيمة ، ومطوية بعناية ، لأن الكسرات العميقة المستقيمة تعتبر تقليدية ، في الزى الصبي ، يفضل فيه الجونلة (الرافضة) ، وذلك بتنفيذه ، بكسرات غير مكوية ، ويمكن في هذه الحالة يجب ارتداه (الجيوبون) تحته . الجونلة المستقيمة ذات الكسرة الواحدة ، يمكن أيضاً تنفيذه في هذا الزى .

الأقمشة المسموح استعمالها :

إن الأقمشة الأكثر استعمالاً لهذا الزى في الشتاء ، هي الصوف الفاخر ، والصوف الخفيف والرخوة . أما في الصيف ، فالقطن الحريري ، والحرير .

بعض الآراء بخصوص الشميزيه :

— في الأوقات التي تسأل السيدة نفسها عما عساه أن ترتدى ، يمكن حل المشكلة بسهولة ، وذلك بارتداء الزى الشميزيه ، بألوانه المختلفة : الرمادي اللون ، الأحمر الفاتح ، الأزرق الداكن . . . الخ . وذلك من قماش حريري رقيق ، يعطي نفس أثر التمايز البسيط . ويفضل ارتداؤه في المكتب ، أو في السفر ، أو في المدينة .

— الشميزيه المثل في أقمشة خفيفة ، ولكن ثميّة ، كالشيخون ، أو المولدين ، أو الأورجانزا ، هو الزى المثالي لفئة الخفيفة .

— ذات القوام النحيل ، يمكنها ضم الستان بحزام من الجلد اللامع ، أو ذي إشرابات ، وذلك تبعاً لظروف ارتدائه .

— إذا كنت شابة رياضية ، يمكنك تشييد الشميزيه الحقيقي ، أي المستقيم بدون أي قصات ، مع حزام من نفس القماش ، فإن ذلك ميسر عليك طابعاً مرحاً ، وأثرياً في نفس الوقت .



الزى الشميزيه التقليدى ، هو ذو الكورساج البسيط على هيئة القصيص الرجائي ، به أكمام طويلة بأساور ، وجونلة واسعة ذات كالويها مكوية حتى آخرها . هو زى بسيط للشابات لا يمكن الاستغناء عنه ضمن ملابس أي مبدعة حديثة .

يمكن الاعتماد عليه ، ويبدو طبيعياً ، هو ذلك النوع المصنوع من الشعر الطبيعي ، إذ أنه أكثر تحملاً ، وأسهل في الاستعمال .

استعمال الرموش الصناعية :

يلزم لاستعمال الرموش الصناعية ، أن يمرر على حافها ، خط رفيع من المادة اللاصقة البيضاء اللون ، والتي تكون معبأة في أنبوبة صغيرة ، وهي موجودة في جميع علب الرموش الصناعية . وهذه المادة هي التي تساعد على التحام والتصاق الرموش بالحنف . انتظري بضع ثوان ، ريثما تجف ، ثم بأصابعك ، أو بواسطة ملقط صغير ، ثبتيها على الحنف العلوي للعين . ويمكنك الاستعانة بمصا رفيعة من الخشب ، عند تثبيتها على حافة الحنف .

كيفية حفظ الرموش الصناعية :

من المهم ، بعد نزع الرموش الصناعية من على الحنف ، التخلص من طبقة المادة اللاصقة الموجودة بها . وفي حالة تعذر نزعها كلها بالأظافر ، مع مراعاة عدم الإضرار بالرموش نفسها ، يمكنك الاستعانة بالبنزين ، وذلك بتبرير فرشاة صغيرة مبللة به ، على حافة الرموش الصناعية ، وبذلك ستزول المادة اللاصقة ، وتصبح الرموش نظيفة تماماً ، ومعدة للاستعمال لثاني .

وبغض الفرشاة المبللة بالبنزين ، يمكنك تمريرها على الحافة الخارجية للرموش الصناعية ، لتخلص من « الآي لاينر » والظلم العالقين بها ، والذين استخلمتهما في نقطة الرموش الصناعية ، لعدم إظهارها .

لني الرموش حول أصبعك ، وامسحها بفرشاة خاصة لينة ، ونظيفة ، وراعى أن تخصصي هذه الفرشاة لهذا الغرض فقط .

وثمة نوع من الرموش الصناعية ، يفرد شعره بالاستعمال . ولتخلص من هذا العيب ، يمكنك علاج ذلك بأن تحضري ورقة مفضضة . وهذا النوع من الورق يمكنك الحصول عليه من علب السجائر الفارغة أو الشيكولاتة . قصي قطعة من الورق بحجم الرموش مرتين ، وانثنيها عليها ، بحيث تغطيها ، ويلامس طرفاها حافة الرموش من الداخل والخارج ، ثم حاولي ثني الرموش على قلم

الرموش

الصناعية



الأنواع المختلفة من الرموش الصناعية :

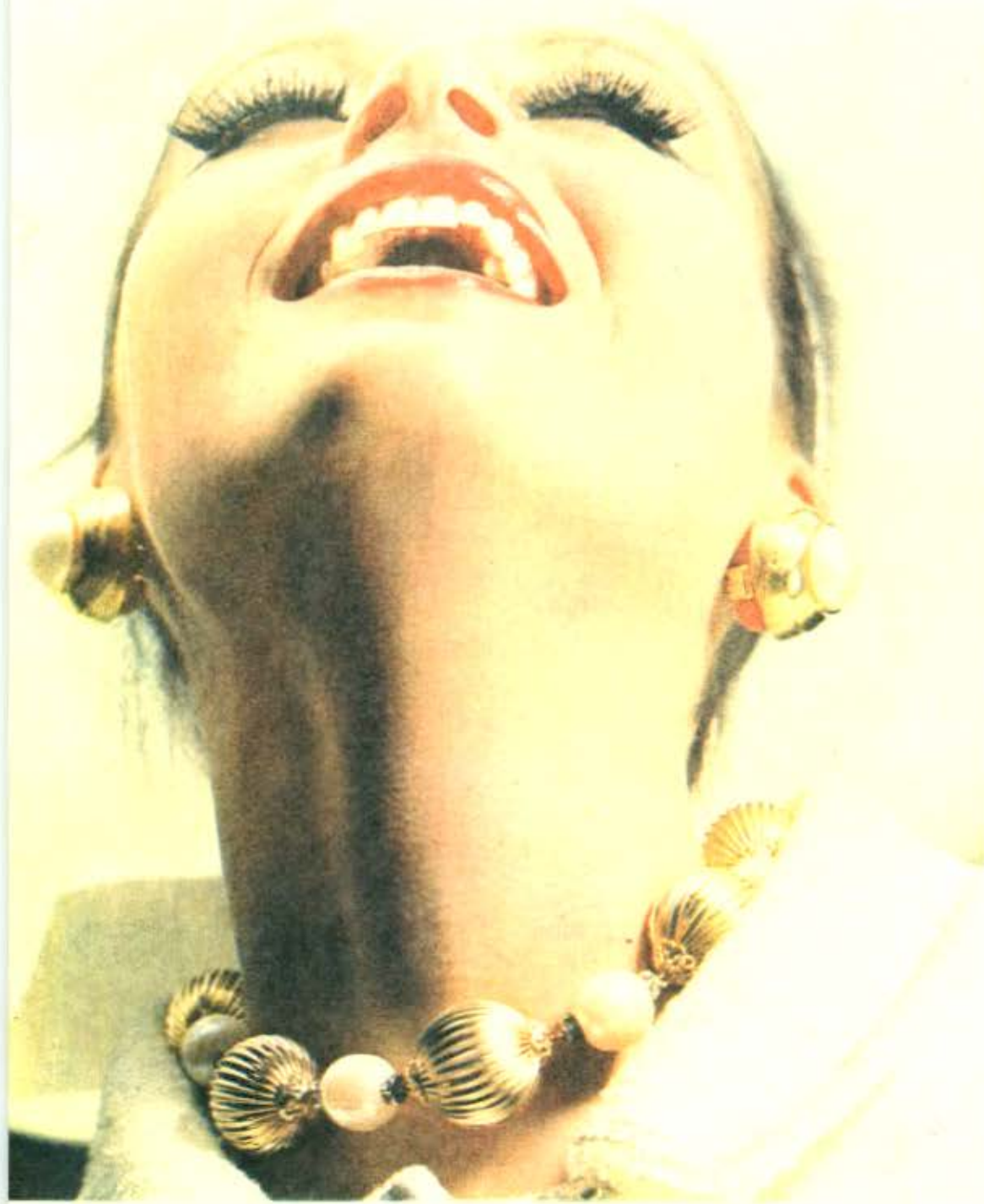
توجد في الأسواق أنواع عديدة من الرموش الصناعية . فمنها ما هو مصنوع من الشعر الطبيعي ، أو من النايلون ، أو من الفراء ، أو من شعيرات صناعية ، أو من فرو الحيوانات . وهذا النوع الأخير لا يصبح باستعماله بصفة مستمرة . إذ هو ينسل فقط في حالة التصوير الفوتوغرافي . أو في حالات العرض . أو الإعلان والدعاية . لأنه يتطلب أن تكون العيون ثابتة لا تتحرك .

ولكن الاستعمال العادي ، حيث يتم تحريك العين باستمرار ، بفتحها أو غلقها ، فإن هذا النوع من الرموش (المصنوع من شعر الحيوانات) يكون أكثر ثقلاً وغير طبيعي . أما الرموش المصنوعة من النايلون ، فلها تكون ذات ألوان خاصة ، ولذلك فهي ليست عملية في استعمالها . والنوع الوحيد من الرموش الصناعية ، الذي

من المؤكد أن الظلم الذي تضعه الرموش على العين ، يعطي فتنة وسحراً للعينين . وكل امرأة لا تنكر ذلك . بل إنها على العكس . ترعب في إظهار هذه الفتنة . وهذا ما جعل استعمال الرموش الصناعية ينشر في أيامنا هذه . بعد أن كان مقتصرأ في وقت من الأوقات . على الفنانة ، والممثلات . أما الآن . وبعد أن تطور استعمال الماكياج وانتشر ، فإن استعمال الرموش الصناعية ، أصبح لا غنى عنه تقريباً . وقد بذلت مصانع أدوات التجميل ، قصارى جهدها في التنافس في صنعها . حتى إنها أصبحت تبدو وكأنها طبيعية .

ولكن قليلاً من السيدات . هن اللاتي يتبن استعمال الرموش الصناعية . فحصلن على نتيجة طيبة . من شأنها إصلاح بعض العيوب التي تكون موجودة أصلاً بالرموش الطبيعية . كالقصر أو القلة . ولا بد من العناية التامة ، ليس فقط عند استعمال الرموش الصناعية ، ولكن أيضاً ، وفوق كل شيء ، عند إعادة تنظيفها ، وحفظها جاهزة للاستعمالات التالية .

وفي درس التجميل هذا ، سنشرح لك متى وكيف تستعمل الرموش الصناعية . وكيفية تنظيفها وحفظها .



رصاص ، بعد أن تثني الورقة المنفضة عليها ،
واتركها على هذا الوضع بعض الوقت ، ثم
انزعها من على القلم الرصاص ، وانزعى عنها الورق
المنفض . تجدى أنها قد استعادت نفوسها المطلوب .

هل يمكن للرموش الصناعية

أن تصلح من عيوب العين ؟ :

والآن هذه بعض الحالات ، التي يمكن معها
إجراء بعض التصحيحات ، أو إضفاء مميزات جديدة
على العين . وذلك باستعمال الرموش الصناعية ،
بطريقة صحيحة وفنية .

فالسيدة ذات العينين الغائرتين ، يحب عليها
الاحتراس تماما عند استعمال الرموش الصناعية ،
لأن طابعها الخاص ، لا يتجم ولا يتواءم مع
استعمال الرموش الصناعية . فهي في هذه الحالة ،
لن تعمل إلا على زيادة القلق الغامق للرموش
الحقيقية ، صانعة بذلك ظلا أكبر على تعريف
العين ، وبذلك تظهر العيب الأساسي للعين بصورة
أوضح . وفي حالة ما إذا صاحب هذا العيب عيوننا
كبيرة أو مستطيلة ، فيمكن استعمال الرموش
الصناعية ، على أن تكون قصيرة الشعر ، حتى
لا تلامس الجفن في منطقة الانفتاح ، أو الورم
المحيط بالعين . عندما تكون مفتوحة ، مشكلة
بذلك هيبا ملحوظا لدى من لها تلك العيون .

والرموش الصناعية تفيد أيضا فائدة ، ذوات
العبون الدامعة ، أي تلك العيون التي تبدو وكأنها
حزينة ، والمسحوبة إلى الخارج ، والمالطة في الوقت
ذاته . وفي هذه الحالة ، يجب أن توضع الرموش من
بداية العين ، وحتى المنتصف ، ثم ترفع بخفة
نحو المليمترين . الصق الرموش الصناعية على
الرموش الطبيعية ، باستخدام المادة اللاصقة ،
وذلك بغية إظهار العين أكثر اتساعا . وهنا سترين
كيف أن الرموش الصناعية ، قد أضفت على
عينيك مريدا من الجمال ، والذي ، خاصة إذا
ما زاد على ذلك ، أن وضعت بعض الظل الخفيف ،
على الجفن العلوي .

واستعمال الرموش الصناعية ، بالطريقة السابق
شرحها ، يفيد أيضا ذوات العبون المستديرة ،
ويصلح من عيوبها ، وذلك برفع الرموش الصناعية
إلى أعلى نحو الجفن ، مع مراعاة لصقها قريبة جدا

حتى تبدو أكثر كثافة . ويمكنك بعد لصق هذه
الرموش ، المرور عليها بالمسكارا ، حتى
تعطيا جمالا أكثر .
ولكن يجب أن تراعى عدم المبالغة أولا في
كثافة الرموش ، حتى لا تبدو ، وكأنك تضعين
حملا ثقيلا على عينيك ، قد يعوق حركة جفنيك .
وثانيا عدم اختيار لرموش الطويلة جدا ، حتى
لا تخلق عيوباً لعينيك ، بدلا من إخفاء عيوبهما الأصلية .

من الرموش الطبيعية ، بواسطة المادة اللاصقة
دائما . وبذلك يمكن إظهار العين أكثر طولا .
وفي حالة ، إذا كانت الرموش الطبيعية خفيفة
جدا ، فيعمل نوع من الرموش الصناعية
الكثيفة إلى حد ما . وراعى عند وضعها ، أن تكون
ملاصقة لمنابت الرموش الطبيعية ، وأن توضع على
مسافة أبعد من الزاوية الداخلية للعين ، بجوار
الرمح ، على أن تصل إلى نهاية العين من الخارج ،





«السوتيان» يصلح بعن عيوب الصدر

أما «السوتيان» ذو الهيكلية الواضح ، وإخالات الجانية ، والأقوى بأصلاك من الصلب ، أو ما شابه ذلك من وسائل التقوية : فإنه يناسب المساء ، والمهرات ، والفساتين ذات الفتحات الواسعة في الصدر .

وعن ذلك ، فإنه من الخطأ ، التقيد بهذا النوع الأخير طوال اليوم ، حتى ولو كانت الفساتين بفوق ديكونيه ، ظناً بذلك أنه يعمل على رفع الصدر ، وجعل منظره أفضل . وكذلك ليس حلاً متفكيراً ، زرع الأسلاك الصلبة ، وارتداء «السوتيان» «بارنسا» ، فإن ذلك سيقتسه من منظر الصدر ، لأن هذا النوع يكون مصمماً : بحيث يرتدى على هذه الصورة .

لذوات الصدر الكبير :

ذوات الصدر الممتلئ ، يجب عليهن تجنب ارتداء «السوتيان» ذي الديكونيه الواضح الذي لا يغطي الثديين بالكامل .

وبالنسبة لساعات النهار ، يفضل «السوتيان» ذو الظهر العالي . وإخالات في الوسط ، على أن تكون عريضة ، وميكة ، ولا تترك آثاراً على الأكف .

ولكن يتم سده الصدر بطريقة صحيحة ، يمكن الاعتماد على «سوتيان» من ذلك النوع الذي له جدائل متشابكة بين كسابه .

أما بالنسبة للمساء ، فإن أنسب «سوتيان» ، هو ذلك النوع ذو الإطار الذي يهبط حتى الخصر ، ويمكن رفع حمالاته ، إذا كان الفستان يدركونه واسع . هذا «السوتيان» ، يجب أن يحيط بالجسم ، ويغطي منطقة المعدة . ويكون من المخطط ، وخاصة في منطقة الظهر ، حتى لا تكون ثنيات في الجسم وفي الظهر . أما «الدوتيان» الذي ليس له إطار كامل ، فإنه يصلح للحميات فقط .

«السوتيان» الخاص بفترة الحمل والرضاعة :

تجني أثناء الحمل والرضاعة ، ارتداء «الدوتيان» المصنوع من النايلون ، والذي قد يكون له تأثير على الصدر ، وانتن الأنواع المصنوعة من القطن الأبيض ، فهي صحيحة جداً .

كذلك تجني أثناء هذه الفترة ، ارتداء «الدوتيان» ذي الحبال المظلمة ، فإنه يعمل - نظراً لثقل الصدر - على ترمله ومقوّمه . لذلك يفضل «السوتيان» ذو الحبال المصنوعة من القماش ، وهي تكون من طينتين ، ومقوّاة من الداخل ، ومثبتة جيداً . ويفضل إذا كانت من النوع الذي يمكن التحكم في طوله ، وذلك لضبطها ، وتثبيتها على الوضع الأنسب للصدر . أما بالنسبة للإطار الخارجي ، فيجب أن يكون من المطاط ، حتى يمكن تحريك بسهولة دون الشعور بأي ضيق .

تتوافر في الأسواق ، أنواع عديدة وعختلفة من «السوتيان» ، تصلح لجميع المناسبات ، والأجسام . فمنها العادي ، والبسيط للصباح ، وللمساء ، ومنها ما هو المصمم ، ومنها ما هو بشكل تقليدي ، ومنها ما هو مزخرف وأنيق . وسنورد لك هنا بعض النصائح التي تساعدك في الاختيار ، تبعاً لخصائص الصدر المختلفة ، ودرجة امتلاء القوام . كما سنورد لك ، بعض المصنوعات ، عن الصفات التي يجب توافرها في «السوتيان» ، لكي يصبح مناسباً تماماً ، فبينة وإدام النصف الأعلى من جسمك .

«السوتيان» للشابات صغيرات السن :

ليس صحيحاً بالمرّة ، تلك الفكرة السائدة . من أن الشابات الصغيرات السن ، لسن في حاجة إلى ارتداء «السوتيان» ، بحجة أن الفساتين والبلوزات ، يمكن أن ترتدى بأناقة بدون ، إذ أن الصدر المستود بطريقة صحيحة ، يثمر باعتدالي . ولا يستغنى عن ارتداء «السوتيان» ابتداءً من سن المراهقة وانقاس (صغر) من المماركات العالمية ، وتتوافر فيه جميع الصفات المطلوبة لصدور الناضج . وهناك عادة أخرى تنتشر بين الفتيات المراهقات ، وهي استعمال «السوتيان» المبطن . ونفله من الأفضل ، ألا تكون ذلك عادة مستديمة ، والمخاطرة بنحو الصدر . ولكن يمكن استعمال الأصناف ذات البطانة الخفيفة ، أو ذات الثقوب الصغيرة ، وذلك بهدف السماح للصدر ببعض التهوية .

وأيضاً بالنسبة للشابات اللاتي قد تم نمو صدورهن ، فإن الحاجة إلى ارتداء «السوتيان» تقف مضاعفة . فيجب عليهن الانتباه إلى ضرورة ارتدائه دائماً ، وخاصة أثناء تادية التمرينات الرياضية ، أو أية حركات أخرى ، تتطلب مجهوداً جدياً عتيفاً ، لأن كثرة الحركة ، والاضطرابات العنيفة ، يمكن أن تمزق الأنسجة والعضلات الموجودة بالصدر .

لذوات الصدر الصغير :

لكي تحصل على صدر بارز ذي امتدانة طبيعية ، تتحكم باختيار «سوتيان» من صنف جيد ، ذي نطاق من المظاظ الكامل . على أن تكون إخالات مناسبة ، لتتناسب مع الجسم تماماً .

و «السوتيان» الذي يناسب البلوزات والفساتين تماماً ، يجب أن تكون حمالاته في المنتصف (في منتصف الكتفوس) ، ويكون غروطية الشكل . متساكة بخياطات ثابتة دائرية : وهو مناسب تماماً لرفع الصدر ، الذي يتميز بالقلّة أو العالّة .

وطبيعي . أنه خلال الشهر الثالث للحمل ، تشعر المرأة بالحاجة إلى أن تستبدل «بالدوتيان» العادي . شيئاً آخر أكثر راحة . وهنا يفضل إلى حد بعيد ، عدم ارتداء «السوتيان» الذي تدخل فيه الأسلاك الصلبة . لأنه يسبب تقيّاً شديداً للسيدة الحامل ، التي يموّزها الصبر لتحمل أي شيء ، وخاصة ما يؤثر على توتر أعصابها أثناء الحمل .

ويمكن الاستعانة عن ذلك ، بنوع من «الدوتيان» التي يكون الجزء الأسفل منها مصطنعاً ومتقوّى . بحيث يمكنه سده الصدر بطريقة صحيحة ، وفي نفس الوقت غير متعب .

في الشهر السابع للحمل ، يزيد ثقل الصدر بدرجة كبيرة ، فيصبح من الأفضل ارتداء «السوتيان» ، حتى أثناء النوم ليلاً ، لكي يوق الصدور مستوداً بصفة دائمة ، وبطريقة صحيحة . وعندما يقترب موعد الذهاب إلى المستشفى ، وعي أن يكون لديك (سوتيان) للرضاعة .

«السوتيان» الخاص بالرضاعة من نوعين : نوع ذي أربطة أمامية ، وكؤوسه من القطن السميك ، أقوى بخياطات دائرية ، ونوع الآخر له أربطة من الخلف ، وكؤوسه بها فتحات للرضاعة . وهذا النوع الثاني يعدّ عالياً جداً ، لأنه أثناء الرضاعة ، يكون «السوتيان» متساكاً على الجسم ، ويحيط به ، وتكون الرضاعة من ناحية من الصدر ، بينما تكون الناحية الأخرى مستودّة تماماً . ويمكنك وضع قطع من القطن الخاص بين الصدر والستح ، منعا من حدوث بقع باللباس .

غطاء خاص بالأسقف



إذا كان هناك عنصر من عناصر المنزل ، لا يخلو مشاكل جمالية ، أو تطبيقية ، فهذا العنصر هو السقف دون نزاع . في المنازل الحديثة ، لا يعدو السقف كونه سطحاً أملس شديد البساطة ، أبيض اللون ، أو ذا لون هادي . وهو — في العادة — لا يؤدي وظيفة زخرفية أو تجميلية . والسؤال الذي نطرحه الآن هو : لماذا لا نهم بهذا الجزء من الحجرة ، ونضع الاقتراحات التي تؤدي إلى تجديده ؟ والجواب أننا ننصح بتغيير شكل السقف ، بل إن الأمر ليصبح ملائماً تماماً ، وضرورياً ، في المنازل القديمة والكبيرة ، ذات الأسقف المرتفعة ، والتي يمكن الانخفاض بسقفها ، دون أن تصبح خائفة . وكذلك الأمر بالنسبة لأي مكان صغير ، ومحدود ، أو ضيق ، وطويل ، مثل الممرات ، والمداخل ، والطرق التي نتوجب إجراء تعديلات عليها . في هذه الحالات ، فإن النتائج دائماً تكون مؤكدة . وذات قيمة جمالية رائعة . وفي الصور الفوتوغرافية التي نشرها على هذه الصفحات ، نعرض بعض الاقتراحات التي تتميز بسهولة التحقيق والتنفيذ .

غطاء السقف فصوص الشكل ، ومنفذ من الخشب ، أما السطح ، فإن شرائح البلاستيك اللامع ، تقسمه إلى مربعات مكسوة من الداخل بنسيج أحمر اللون ، يعكس على المكان حياة وهوأ . وهذا الغطاء يغطي فقط جزءاً محدداً من صالة المعيشة ، ابتغاء تأكيد وتوضيحه ، وخلق مواصفات تميزه عن بقية الأجزاء . أما الفراغ الفوق يفصل الغطاء عن السقف نفسه ، فقد استخدم لوضع مجموعة من المصابيح وبعض (السماعات) مكبرات الصوت ، الخاصة « بالامتر يوفون » .





❖ هذا الفضاء للسقف ، مناسب تماماً الأماكن الرصينة المزينة بأثاث قديم . وهو مستوحى مباشرة من الأسقف الخشبية ، التي وجدت في المنازل القديمة . أما طريقة تنفيذه ، فهي عبارة عن تجميع مجموعة من المربعات المصنوعة من البلاستيك ، شديد الشبه بالخشب ، لذلك فهو يتميز ، إلى جانب سمة الفخامة ، ببساطته في التركيب ، وسهولة في الفك ، وإمكانية إعادة استخدامه في أي مكان آخر ، سواء أكان لفضية السقف أم الحوائط .



غطاء آخر للسقف ، يشبه إلى حد كبير الغطاء السابق ، وإن كان أكثر منه تعقيداً ، إلا أنه من البساطة - أيضاً - بحيث يمكن أن نقوم بتنفيذه بأنفسنا . والاختلاف الوحيد ، هو أن الشبكة أصبحت أكثر تنوعاً ، وتركيباً ، وأضيفت إليها أربعة « بانوهات » متفرقة للإضاءة ، صنعت من مادة البلاستيك السيلوفان ، ذات لون أصفر شفاف . وبذلك ذلت مشكلة الإضاءة ، بما أسفر عن منظر جديد تماماً .

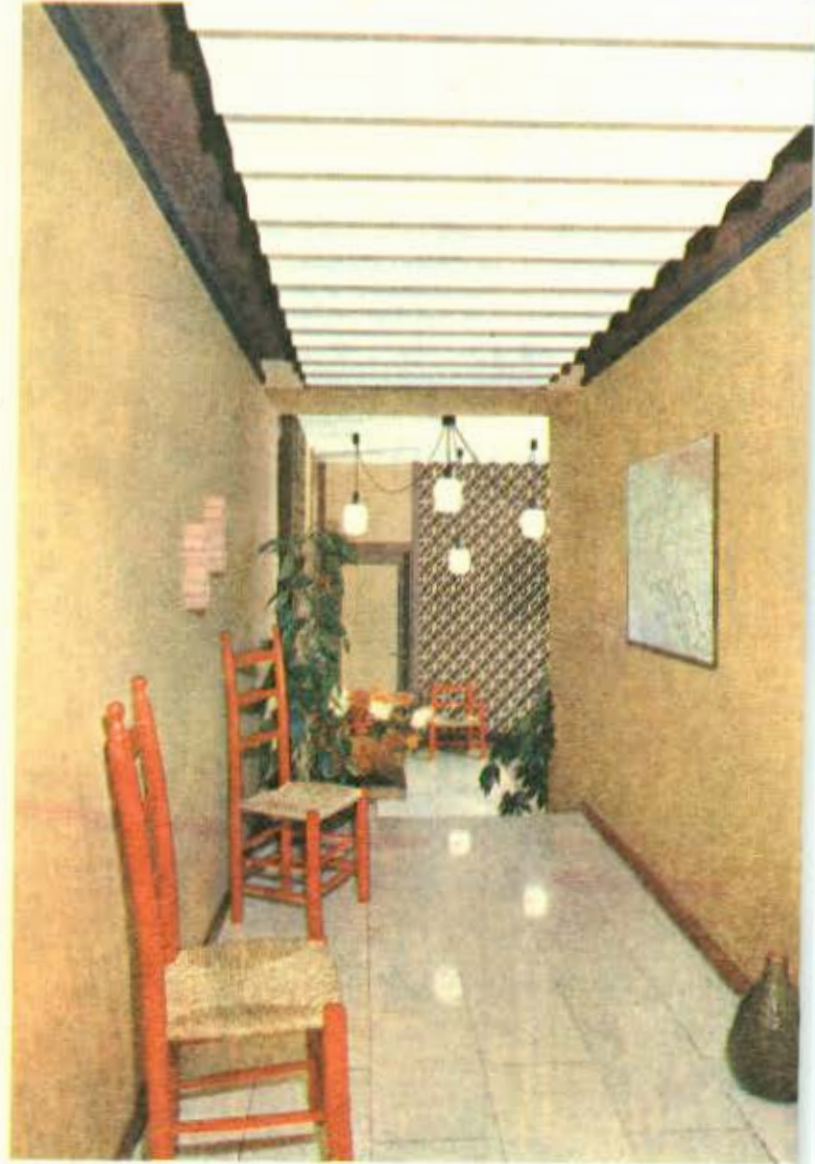


هذه صورة لاقراح آخر ، يمكن تنفيذه بتكاليف غاية في البساطة - مع قليل من المهارة طبعاً - ويمكن تنفيذه في سقف أحد الممرات . وهو عبارة عن عملية هبوط بالسقف ، عن طريق إنشاء شبكة نستند إلى جدران الممر ، عند ارتفاع معقول ؛ وهي شبكة مصنوعة من أعمدة من الخشب ، ملفوفة عليها شرائط من نسيج الخيش . الملون بلون يناسب الجدران .

مر تم تعديله ، لأن ارتفاعه الشديد ، كان لا يتناسب مع عرضه . ولقد تم التعديل بالطريقة الآتية : تم تنفيذ غطاء السقف ، من ألواح « الايثرنيت » المموج ، وثبت في السقف بمسامير خاصة ، مع ترك فراغ صغير على كل جانب ، ثم طلى باللون الأبيض . وفي الفراغ الذي يمتلئ بين انقطاع والسقف ، تم تثبيت مجموعة من مصابيح الفلوريسنت ، وبذلك تم التغلب على مشكلة الإضاءة بشكل رائع . أما بالنسبة لتكاليف هذا التعديل ، فهي محدودة تماماً .



في هذه الصورة ، تكون أمام غطاء السقف ، تم تثبيته في أحد الداخل . وهو مصنوع من ألواح من الخشب المتقاطع ، المثبت مباشرة في السقف . ولا يسعنا إلا القول ، بأنه جميل حقاً ، وذلك للتضاد بين اللون الداكن والدافئ للخشب ، وبين اللون الأبيض الناصع لمربعات نعلها ، وإن كان بعضها قد غطي بمطحات عازلة .



ماء الكولونيا

بعد ماء الكولونيا ، واحداً من أهم المياه المحطرة استعمالاً . وقد سعى كذلك ، لأنه تم تحضيره وطرحه في الأسواق ، لأول مرة ، في كولونيا في حوالي نهاية عام ١٧٠٠

ومخترع ماء الكولونيا ، كان إيطاليا ، اسمه جيوفاني ماريا فارينا ، وقد عقد مؤتمر تكريمياً لذكراه في بلده سانتا ماريا ماجوري ، وهي البلدة التي ولد فيها ، وذلك في الذكرى الثوية لاختراع هذا المنتج .

ومن الملاحظ أنه من النادر أن تجتمع عدة مزايا وصفات في مركب عطري واحد ، فيكون عالياً ، وفي نفس الوقت محبباً إلى النفس . وأهم هذه الصفات والمزايا ، النضارة والحبيوة في مزيج عطري ، ثم التأثير المنعش ، والقدرة العالية على التطهير ، بالإضافة إلى القدرة على بعث النشاط الطبيعي في الجسم . والملاحظ أن ماء الكولونيا أقرب ما يكون إلى الصورة الطبيعية للمياه ، ويتضح هنا من شفافيته التي تجعله يبدو كالبلور .

ونظراً للدرجة العالية من النضارة والحبيوة التي تضفيها الكولونيا ، يمكننا القول بأنها ليست مجرد ماء معطر فحسب ، ولكن يمكن استعمالها كذلك في الاستحمام ، أو كطوسيون للبشرة ، كما يمكن إدخالها في منتجات خاصة بالشعر ، والتجميل ،



أو في دهان خاص بالجلد : أو حتى في أنواع من البودرة .

ومن الطبيعي ، أنه بمرور الزمن : وجدت بالإضافة إلى الكولونيا : أنواع عديدة مختلفة من العطور والروائح . وفي الواقع ، فإن ذلك لا يقلل من الرقة والنضارة التي يتمتع بها ماء الكولونيا الأصلي . ولكن يمكن اعتبار هذه الأنواع من العطور والروائح : ذات استعمالات أخرى ، ولأوقات معينة ، خلافا لماء الكولونيا .

ونمة أنواع عديدة من ماء الكولونيا ، فنوجد الروسية : أو تلك التي برائحة العنبر ، أو برائحة المسك ، أو الإنجليزية : وأخرى تصنع للرجال ، ونوع آخر أرق خاص بالأطفال ، ونوع للسيدات . كما توجد أنواع أخرى من الكولونيا : تلخل فيها أنواع من العطور ، والتي يتم تصنيفها ، بحيث تعتمد أساساً على ماء الكولونيا : مضافاً إليه بعض العطور . كذلك توجد أنواع من العطور ، تصنع من كميات متناهية من الخلاصات العطرية ، ثم تخفف بنسبة ١٠٪ بماء الكولونيا .

والجدير بالذكر : أنه يجب أن يؤخذ في الاعتبار ، أن ماء الكولونيا يمكن استعماله عند الاغتسال صباحاً ، أو في المكتب ، أو في السفر ، وقيل الاجتماعات ذات الطابع العملي . أما العطور ، فلا تستعمل إلا في المساء غالباً ، وفي المناسبات ، كحفلات الكوكبيل . والسهيرات ، والأعياد ، وما إلى ذلك . وبالنسبة إلى البيت أو النادي ، فإن أفضل شيء يمكن استعماله هو ماء التواليت .

وماء الكولونيا ، كما سبق أن قلنا ، له خواص تختلف عن تلك التي تتميز بها العطور ذات العبير النفاذ ، خاصة ماء الكولونيا الذي يعتمد على درجة من الكحول غير عالية (٥٠ أو أقل) ، فإن له فاعلية منشطة ، ومنشطة للدورة الدموية للبشرة . فالبشرة الضعيفة ، أو الشاحبة ، أو الخشنة ، يمكن لها أن تنشط ، وتتجدد حيوتها : بحمامات عطرية دافئة ، أي أن يضاف إليها ماء الكولونيا . كذلك عملبات التبخير الساخن ، والتي تتم بعد صب كوب صغير من ماء الكولونيا في ماء مغلي ، تعتبر ذات فاعلية بالنسبة لأساليب علاج البشرة خلال فصل

الربيع . إذ أن ذلك من العوامل المقوية : والمنشطة : والمنقية ظاهرياً لبشرة الوجه .

وفي مجال الصحة العامة : فإن ماء الكولونيا يعتبر مهدئاً للنوبات العصبية بدرجة كبيرة : فإن فاعليته ملحوظة ، وتكاد تتساوى مع المهدئات الأخرى . وهو بعيد إلى الشخص حالته الطبيعية . ذلك أن الرائحة التي يستنشقها الفرد من متبديل معطر بماء الكولونيا مثلاً ، أو من قطعة قطن مبللة به : تزيد عنه الاشتياز الذي قد يساوره ، وكذلك تخفف من الصداع والملل ، فضلاً عن حالات الإنهاك العصبي ، والضيق ، والتعب .

وتنظراً لقدرة ماء الكولونيا الفعالة ضد البكتيريا . وكذلك تأثيره المظهر ، فإنه يفيد في حالات الإسعاف الأولى لجروح السطحية ، والخدوش ، وله أيضاً تأثير مظهر ومؤكد ، في حالات الوقاية من العدوى التي تنتقل عن طريق الجلد . ولذلك فإن البثور ، والدمامل ، والحزازيج البسيطة ، يمكن معالجتها عن طريق حمامات ماء الكولونيا .

أما فيما يخص بطريقة عرض ماء الكولونيا . ففي الأسواق حالياً أنواع لا حصر لها ، وما عليك إلا الاختيار والمفاضلة فيما بينها ، فمنها ما هو على شكل سبراي (بخاخة) ، أو في عبوات زجاجية . الخ . كما أن درجة الكحول بها تختلف من نوع إلى آخر . ويصنع ماء الكولونيا من خلاصات عديدة ، منها ما هو من الزهور ، ومنها ما هو من الفواكه ، كالبرتقال ، والليمون ، ومنها ما هو من خلاصة الأعشاب والتباقات .

ويجب الاحتياط ، ومراعاة عدم التعرض للشمس بعد وضع ماء الكولونيا على البشرة ، وذلك تجنباً لظهور بقع سوداء على الجلد . ويرجع ذلك إلى خلاصة البرجموت التي توجد دائماً في ماء الكولونيا . فإذا كان الشخص مضطراً لأن يتعرض لضوء شديد : أو للشمس ، فيجب عليه مراعاة تجنب أصناف الكولونيا ، التي تدخل فيها خلاصة البرجموت ، أو أن يتأكد من أن الكمية الموجودة بها قد تم تخليصها من المواد المثيرة للحساسية : التي يسببها التعرض للشمس .

واليك الآن وصفة لعمل الكولونيا بنفسك : وفي منزلك .

المقادير :

١٥٠	جراماً من خلاصة البرجموت
٥٠	جراماً من خلاصة البرتقال الحلوة
٣٠	زهر البرتقال
٥٠	أوراق البرتقال
٢٥	التاردين
٥	جرامات إكليل الجبل (حصا لبان)
٢	جرامات النعناع
١٠	جرامات نبات المريمية
٥٠	جراماً صيغة جاي

ويضاف إلى ذلك لتر كحول ٩٥° ، ثم منقعة بوردرة تلك . فيتكون مزيج معكر ، يخلط بقوة في زجاجة ، يتم ملؤها حتى منتصفها أو أكثر قليلاً . حتى نسمح بامتزاج المقادير كلها بعضها ببعض . ثم نرشح باستخدام ورق ترشيح ، وذلك بعد وضع الزجاجة في الثلاجة ، لفترة لا تقل عن ساعتين . وبذلك نحصل على حوالي لتر من ماء الكولونيا الركي الرائحة ، وهو من النوع الضليلى والقريب جداً من ماء الكولونيا الذي صنعه مكتشفها الأول جيوغاني ماريا فارينا . والتنويع في تركيب ماء الكولونيا مجاله كبير جداً ، مثلما تختلف استعمالاته تماماً . ويمكن القول بأنه يدخل في صناعة المصابين المظهر . إذ أن مركبات الكولونيا تستعمل فيه بكثرة ، مما يضفي على المصابين مزيداً من الرائحة العطرة الجذابة . بالإضافة إلى مميزاته الأخرى . من ناحية التنظيف ، والإنعاش ، والحيوية .



فستانات مطرزان للصغيرات

لأناقة الصغيرات ، نقدم لك يا سيدتي فستانين
مطرزين ، وهما من قماش الصوف ، الفستان
الأول ، أحمر بنون القراولة ، ومطرز برسم
جميل وبسيط لبعض الزهور ، أما الفستان
الثاني ، فهو من اللون الأزرق الكلاسيكي ،
ومطرز برسم هندسي جميل ، بغرزة الصليب
وبين الرسومات خطوط من شريط مدكك
ينتهي في الوسط بقبضة.



فستان من الصوف الأحمر :

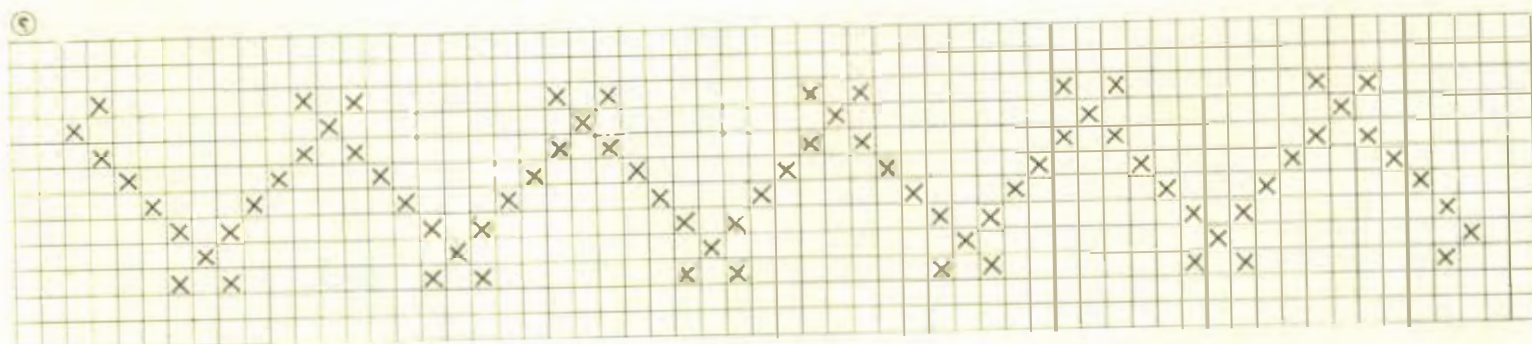
فستان أنيق للصغيرة من الصوف الأحمر .
يمكنك تطريزه بتكرار الوحدة المكبرة . نموذج
رقم ١ . الموجودة بأعلى الصورة على طول خط
الوسط في الجزء الأمامي للفستان . قوى بعد ذلك
برسم كرات صغيرة جداً على أبعاد متساوية ، على
كل صدر الفستان . وبالخط الموليني . طرزي أوقاف.
الزهور حسب الرسم . بغرزة الحشو ، وطرزي

وسط الزهرة بغرزة العقدة ، على أن تطرزي الكرات
الصغيرة بغرزة الحشو أيضاً .

فستان للصغيرات أزرق اللون مطرز بغرزة "X" :

هذا الفستان من نسيج صوف ذي فتلة مميككة .
وبالكافي فالنسيج واسع وواضح . وهو من اللون
الأزرق الداكن . والجزء الأمامي مطرز بوحدة
مشغولة بغرزة الصليب ، والوحدة المستخمة هي
الوحدة التي تنتمها لك على ورقة مربعات . وهي

بالحجم الطبيعي (النموذج رقم ٢) . وعليك يا سيدتي
أن ترسمي هذه الوحدة ثمانى مرات ، على أن تتركبي
بين كل وحدة وأخرى . مسافة ١.٢ سم . وفي الفراغ
الذي يفصل بين الوحدات . يمكنك أن تقوى
بتدكيك شريط من القطيفة الأبيض . أو من أي
نوع آخر . وذلك من طريق « تنميلي » النسيج .
ثم تدكيك الشريط ، على أن يذهب في الوسط
بقبضة . كما هو موضح في الصورة .



وتطريز الوحدة الى سبي
رسمها ، استخدمي خيط كوتون
برليه ابيض ، بعد « تسيل »
النسيج . اختفل اطراف او نهايات
« التسيل » بمررة الاجور ،
عل ان تأخذى فلتين فقط من
النسيج ، وذلك باستخدام خيط
قطن مولينيه ، بنفس لون النسيج .



أولى مراحل عملية الوضع

أن تعرفها ، حتى لا تفاجأ وترتك ، قبل الأوان .
وبلا داع ، إذ يجب أن تكون صافية المزاج .
وهادئة الأعصاب . منذ بداية عملية الوضع وأثناءها .

مرحلة التمدد :

تبدأ عملية الولادة فعلاً ، عندما تنواري انقباضات
الرحم بطريقة منتظمة . وهذه الانقباضات يصحبها
توتر . يبدأ في المنطقة القطنية ، ثم يخط بالبطن
كالتطاق . وتتلخص وظيفة هذه الانقباضات في
العمل على تلاشي عنق الرحم ، وتوسيع فتحة .
فعندما تنقلص عضلات الرحم ، تشد عنقه
إلى أعلى ، فيصغر حجمه شيئاً فشيئاً (مثلها مثل
البالونة المصنوعة من المطاط ، التي كلما نفخنا
فيها ، كلما زاد حجمها . وقصر عنقها الذي يدخل
منه الهواء) . وفي نفس الوقت ، تعمل تقلصات

ينسب في بعض الفين . وكل ما في الأمر ، أن الرحم
يتقلص هنا ، ويندرب ، على التقلصات التي سيتوهم
بها لحظة الوضع ، لطرد المولود . وكثيراً ما تفاجئ
هذه التقلصات السيدة الحامل أثناء سيرها ، فتضطر
للتوقف هنيهة .

وأحياناً تشعر السيدة بتقلصات في الجانبين ،
وفي أسفل البطن ، مصحوبة بالآلام كثيرة الشبه بتلك
التي تصحب الدورة الشهرية ، غير أن هذه ظاهرة
مؤقتة . وخلال الأربع والعشرين ساعة التي تسبق
الوضع ، تلاحظ السيدة الحامل ، إفرازات مخاطية ،
بها آثار دماء بسيطة ، فقد طردت الانقباضات الأولى
للرحم : السدادة التي كانت تغلق عنقه ، فخرجت
من المهبل بعد انفصالها . وليست هذه بداية الوضع ،
بل مجرد علامات إنذار . يجب على السيدة الحامل

في الشهر التاسع من فترة الحمل ، يصل حجم
الجنين إلى درجة تجعله يشعر بضيق داخل التجويف
الرحمى . وأكبر دليل على ذلك ، ضعف حركته
وقلته . وينتجه رأس الجنين إلى أسفل ، ويستقر
بالقرب من عنق الرحم . استعداداً للوضع .
وفي نفس الوقت ، يهبط قاع الرحم من أربعة
إلى خمسة سنتيمترات ، بما يريح الأم ، ويسمح لها
بالتنفس بسهولة .

وفي هذه الأثناء ، يطرأ بعض التغير على التوازن
الطبيعي لسيدة الحامل : نتيجة لبعض التعديلات
في إنتاج هرمون البروجسترون .

وتشعر المرأة بأنها تستعد ، بكل كيانها ، لحظة
الوضع . فهي تشعر من وقت لآخر ، بتقلص جدار
الرحم ، وإن كان هذا لا يحدث إلماً . إلا أنه



وتنقصر الفترة التي تفصل بين انقباضتين (طلقين) ، بعد أن كانت عدة دقائق : في حين تطول مدة الانقباض ذاتها ، فتبلغ دقيقة ، أو دقيقة ونصف . ولكي تنجح السيدة في السيطرة على الموقف طوال فترة التمدد : يجب عليها أن تحسن استخدام طاقتها . ولا يكفي لذلك أن تكون قد تعلمت تمارين التنفس ، بل يجب أن تكون قد تدربت عليها طويلاً . كما يجب أن تعرف كيف تستفيد من فترة الراحة بين طلقين . لتستعيد قواها . ومن هنا نجي ضرورة تدريبها على تمارين الاسترخاء .

والمفروض أن تبدأ السيدة في محاولتها للسيطرة على انقباضات الرحم ، بمجرد شعورها باقترابها . ويسهل ذلك كثيراً ، لو أنها استطاعت الانتحاء جانباً في مكان هادئ ، يسوده ضوء خافت . وعلى أثر انقباضات الرحم . يتفجر الغشاء الذي يحيط بالجنين (كيس السائل الرحمي) ، هذا إذا لم يكن قد حدث ذلك من قبل . وإذا وجد الطبيب المولد . أن هذا الغشاء متين ، فإنه يبادر بتفجيده صناعياً . مما لا يسبب ألماً على الإطلاق . ويعجل بالولادة .

وليس في استطاعة أية صبيدة ، اختصار مرحلة التمدد ، إذ أن دورها - كما رأينا - لا يعدو أن يكون دور مشاركة غير مباشرة . فهي تتجنب الحركات الطائشة التي قد تضغط على الرحم . وتمنق انقباضاته : وهي تساعد على حدوث الطلق بطريقة منتظمة . فتمكن عنق الرحم من التمدد إلى أقصى درجة . لكي يسمح بمرور رأس المولود ، في سهولة ويسر . وإذا لم تسفر الانقباضات عن نتائج فعالة ، فإن الطبيب يقوم بحقن السيدة في الوريد بأقراص من الصاعدة ، التي تنشط الطلق ، وتنقصر مرحلة التمدد بدرجة كبيرة .

١ من شهر الثامن ، يتخذ الجنين الوضعية الموضحة وصوره الأولى .
٢ وقبل الولادة بأيام قليلة ، يقترب الرأس من عنق الرحم .
٣ أثناء مرحلة التمدد ، تنسج فتحة الرحم ، حتى تفصل إلى عشرة سنتيمترات ، مما يمكن لمرور رأس المولود .
٤ أول مرحلة التمدد ، يتقدم الجسم لتصبح تدريجياً إلى الخارج .

الرحم على توسيع الفتحة التي سيخرج منها المولود . ولما كانت أولى هذه التقلصات غير مصحوبة بالأم ، فلا يتطرق إلى ذهن السيدة الحامل ، أن هذه هي بداية عملية الولادة . في حين أنه يجب أن تقوم بعد هذه التقلصات بنقطة (يجب قياس تباعد هذه الانقباضات باستخدام الساعة - ولمدة ساعة تقريباً) . وعندما تحدث هذه الانقباضات بمعدل منظم ، يجدر بالسيدة إخطار الطبيب ، واتباع إرشاداته . وإذا كانت السيدة جلية (أي أنها تلد للمرة الأولى) ، فقد يوجه الطبيب غالباً دماغها إلى المستشفى . إذ أن الولادة في هذه الحالة تستغرق وقتاً طويلاً : ثمان ساعات أو أكثر . أما إذا كانت متكررة ، فمن الأفضل ألا نطيق في الذهاب . حتى في حالة ما إذا كانت لم تشعر بعد بالآلام حقيقية . فانتجناج السلي (الكيس الذي يحتوي على السائل الذي يحيط بالجنين) . يمكن أن يحدث فجأة ، فتندفع منه السائل الرحمي (النخط) . وفي مثل هذه الحالة ، يجب على السيدة أن ترقد في الفراش في الحال ، وأن تنقل إلى المستشفى . وتنقل إلى الطبيب البيانات اللازمة . على ألا تنسى ذكر لون السائل وكميته . لأن هذه أعراض هامة . يستدل منها الطبيب على التصرف الواجب اتباعه . وليس في انسكاب هذا السائل : أي دليل على أن هناك شيئاً غير طبيعي . بل هو مجرد إنذار بقرب الوضع . إن مرحلة التمدد ، هي أطول مراحل الوضع . تقارب فيها انقباضات الرحم . وتزيد الآلام التي تصحبها . وذلك لمدة ساعات طويلة . وهنا يحين وقت تطبيق ما تعلمته السيدة من محاضرات الإعداد النفسي والبدني . فبمجرد شعورها بقرب حدوث انقباضة جديدة للرحم . يجب عليها أن تتخذ وضع الاسترخاء . فتضع وسادة تحت ركبتيها . وتمد ذراعيها إلى جانبيها في استرخاء . وتأخذ شهيقاً عميقاً . ثم تتردد الهواء من رئتيها . وتبدأ تنفس نفسها أفصراً لاهناً ، بشكل لا يسمح بزيادة حجم الرئتين . بحيث تضغطان على الحجاب الحاجز . الذي يضغط بدوره على قاع الرحم . وذلك تمكن الانقباضة من تأدية وظيفتها بكفاية ، وفاعلية ، وبأقل قدر من الألم . وبعد الذروة . يخف النقص ، ثم يتلاشى . وعندئذ تأخذ شهيقاً عميقاً (تمرين ١ و ٢ للتنفس) ، لتزود وطفلها بأكبر كمية ممكنة من الأوكسجين .

كريم كراميل :

المقادير :

لتر من اللبن - ثمان بيضات - ٣٥٠ جرام سكر سنترليش -
ذرة قرنة .

الطريقة :

- في وعاء من النحاس أو من معدن لا يصدأ ، أذيب ١٠٠ جرام من السكر ، مع ملعقتين كبيرتين من الماء ، ثم ارفع هذا الوعاء على النار ، مع التقليب المستمر ، حتى يكتسب السكر لوناً وردياً . ثم صبي السكر بعد ذلك في قالب له ثقب في الوسط ، أو في عدة قنوات صغيرة ، وحركي القالب دائرياً ، حتى تغطي جوانبه وقاعه تماماً بالسكر .

- ضعي على النار ، اللبن وقرنة ، وعندما يبدأ اللبن في الغليان ، انزعيه من على النار .

- ضعي البيض بالكامل والبيض واتصفاه في سلطانية من الصين ، ثم أضيفي إليه باقي السكر ، وامزجيه بخضرب صك ، حتى يغلظ قوامه ، وبصبح كالكرème . وعند هذا أخذ ، أصبغ إليه اللبن الساخن ، شيئاً فشيئاً ، ثم صفي هذا الخليط بمنخل صك . وصفي الكريمة بعد ذلك في القالب ، الذي سبق تبطينه بالسكر المحروق ، أو في القوالب الصغيرة المبطنة بالسكر ، والمعدة لذلك .

- جهزي كسرولة . يمكن بسهولة ، وضع القالب أو القوالب الصغيرة بداخلها ، ثم ضعي في هذه الكسرولة ، كمية من الماء الساخن ، تكفي لتغطية ثلاثة أرباع القالب الكبير ، أو القوالب الصغيرة ، التي تعوي الكريمة ، ثم ضعيها في فرن درجة حرارته ١٥٠ درجة مئوية ، لمدة دقيقة .

- ينبغي مراعاة عدم ارتفاع درجة الحرارة ، حتى لا تقل المياه الموجودة بالكسرولة ، وحتى لا تفصل المياه إلى الكريمة . وبعد تمام التسخين ، اخرجي الكسرولة بحرص من الفرن ، واتركي القوالب مغمورة بداخلها ، حتى يبرد الماء . بعد ذلك اخرجي قوالب الكريمة ، وضعيها في الثلاجة لمدة تتراوح بين ثلاث وأربع ساعات . وعند الاستخدام ، ضعي القالب في ماء يغلي ، ثم يسكين حاد ، خلاص الكريمة من جوانب القالب ، والماء الكريمة في طبق تقديم .

كريم شانتي :

المقادير :

قشدة سائلة - سكر بودرة .

(ينبغي مراعاة أن كل لتر من القشدة ، يحتاج إلى ١٥٠ جراماً من السكر البودرة) .

الطريقة :

- إذا أردت أن تحصل على كريمة جيدة ، ينبغي عليك أن تستخدم قشدة طازجة جداً ، وكالكريمة .

- صفي القشدة في سلطانية ، ثم قومي بخلقها ، مستخدمة في ذلك شوكة ، هل أن تكون حركة أخف ببطيء ، حتى يبدأ قوامها يغلظ ، ثم زبدي بعد ذلك حركة الشرب ، حتى يغلظ قوام القشدة إلى أخذ المألوف . وعند هذا الحد ، أوقتي عملية الخلط ، حتى لا تتحول القشدة إلى زبد ، ثم حلليها بالسكر البودرة ، وعطريها بالفاكهة التي تريدين ، على أن يضاف السكر تدريجاً .

كريمة بالفاكهة :

- الفواكه التي يمكن استخدامها في هذا النوع من الكريمة ، هي : المشمش ، والتوت ، وقلنسب ، والكريز ، والفراولة . وتجهيزها هو نفس تجهيز جميع أنواع الفاكهة .

- بعد غسل الفاكهة جيداً ، ونزع ما بداخلها من نوى - إذا وجد - تصفي بمصفاة ، أو منخل صك ، وتوضع على النار ، حتى يتبخر ما بداخلها من ماء .

- وفي نفس الوقت ، يوضع على النار ، إناء من النحاس يحتوي على السكر السنترليش (٥٠٠ جرام من السكر السنترليش لكل كيلو فاكهة طازجة) . أذبيه في قليل من الماء ، وعندما يتحول إلى شراب ، صبيه فوق الفاكهة .

- اتركي الخليط على النار حتى يغلظ قوامه بعض الشيء ، فيغطي ظهر الملعقة . وبعد ذلك انزعجي صلصة الفاكهة هذه من على النار ، واطريها لتبرد ، ثم عطريها بالرائحة التي ترغبين فيها ، بالفانيليا السائلة ، أو البودرة على سبيل المثال ، أو ماء الورد ، أو الزهر ، أو لبن اللوز .

اصري بمصر سكر ، دهان البيض ، ثم أفسق إليه تدريجاً ، القشدة المخلاة بالسكر .

صمى الشيكولاته في حمام مائي (وذلك بوضع إغاة الشيكولاته في إناء أوسع منه ، يحتوي على ماء ، على النار) . وعندما يتم تسليق الشيكولاته تماماً ، صيها فوراً على الخليط السابق لإعداده ، ثم أرمي هذا الخليط على حمام مائي ، مع التقليب المستمر ، حتى يغلظ قوام الكريمة . ولا ينبغي على الإطلاق أن تغلي ، وإذا رغبت في إعطاء الكريمة رائحة معينة : أضف إليها أي نوع من الماء المعطر (ماء الزهر أو ماء ورد) ، ثم قديمها وهي باردة .

كريمة البندق :

المقادير :

لتر من اللبن - ٢٥٠ جرام سكر - ٢٠٠ جرام بندق مقشور - ثمان بيضات - باكو فانيليا - قرفة .

الطريقة :

- بالفرن ٢٠٠ ر جرام سكر : والبيض ، والفانيليا ، جهزى كريمة بالفانيليا كما سبق شرحه في طريقة عمل كريمة الفانيليا .
- صمى الكريمة في سطلاتية من الصيني وأتركها لتبرد . وأثناء ذلك ، سمى لبنين في القرون ، ثم صميه في منخل سلك ، وأمركه بأصابع اليد ، حتى يتم تقشيرها ، وأتركه حتى يبرد تماماً ، ثم دقيه في هاون أو جرن خشبي ، مع باقي السكر ، حتى يصبح ناعماً كاللبن .
- عندما تبرد الكريمة ، أضف إليها البندق المطهون وفرد قرفة .

كريم سانت أوغور :

المقادير :

٢٥٠ جرام سكر ستروفيش - ٢٠٠ جرام زبد - ست بيضات - رائحة حسب الرغبة .

الطريقة :

- في كسولة ، اخفق صفار البيض فقط . ثم صمى السكر على النار ، وأصق إليه ١٠٠ جرام تقريباً من الماء ، ورائحة حسب رغبتك (فانيليا بودرة أو سائلة ، بشرمونة أو برتقالة ، رائحة ورد ، أو زهر ، أو رائحة آية فاكهة) .
- عندما يغلظ قوام الشراب ويتلون « يأخذ لونه » ، صيب رويداً رويداً على صفار البيض المخفوق ، مع خفقه بشدة . ثم أرمي الكسولة على نار هادئة في حمام مائي ، وتقلي الخليط باستمرار . حتى يغلظ قوام البيض ، ويبيض لونه (ولا ينبغي أن تغلي الكريمة على الإطلاق) ، ثم أفسق إلى الكريمة الزبد المخفوق .

كريمة بالزبد :

المقادير :

١/٢ لتر قشدة - ٢٠٠ جرام سكر بودرة - ٢٥٠ جراماً من الزبد - فانيليا - سبع بيضات .

الطريقة :

- ان كسولة ، اخفق صفار البيض مع السكر . حتى يتكون لديك خليط غليظ القوام . وحتى يبيض صفار البيض ، ثم أفسق إليه تدريجاً ، القشدة الدافئة والفانيليا .
- صمى هذا الخليط على النار فوق حمام مائي ، وأتركه حتى يغلظ قوامه . أرفعه بعد ذلك من على النار ، وأتركه ليبرد . وفي هذه الأثناء ، قومي بخفق الزبد (الذي ينبغي أن يكون مثارياً) : بمعلقة خشبية ، حتى يصبح كالكريمة المخفوقة الغليظة القوام ، ثم أضف الزبد المخفوق إلى الكريمة التي سبق إعدادها ، وتبريدها ، مع التقليب خففة ، حتى تترج الكريمة بالزبد تماماً .

كريمة بالفانيليا :

المقادير :

لتر لبن - ٢٥٠ جرام سكر ستروفيش - باكو فانيليا - ثمان بيضات .

الطريقة :

لإعداد الكريمة بجميع أنواعها وشفتاتها ، ينبغي استخدام وعاء من النحاس حتى قاع دائري ، ويد طويلة . ويمكن الاستغناء عنه ، باستخدام كسولة من معدن لا يصدأ ، لها قاعدة مزدوجة ، إن أيسر ذلك .

- صمى اللبن والفانيليا على النار . وعندما يبدأ اللبن في الخلية ، اطفئ النار .

- صمى في الوعاء النحاسي أو الكسولة ، صفار ست بيضات ، وبيضتين كاملتين ، صفار وبياض ٥ ، ثم أفسق إلى البيض ، السكر الستروفيش . اخفق البيض والسكر بمضرب سلك أو كهربائي ، حتى يغلظ قوامه ، ويبيض لونه ، ويصبح كالكريمة المخفوقة . أفسق إليه بعد ذلك اللبن الساخن تدريجاً . مع التقليب المستمر . ثم صمى هذا الخليط في حمام مائي فوق نار هادئة ، واستمر في عملية التقليب ، حتى يغلظ قوام الكريمة . ولا ينبغي بالضرورة أن يغلي هذا الخليط . وبعد ذلك أرمي الكريمة من على النار ، وأتركها لتبرد ، مع تقليبها بين الحين والآخر ، حتى لا تتكون على سطحها قشرة رقيقة . وبعد أن تبرد الكريمة ، ضمها في سطلاتية صيني ، واحفظها في الثلاجة ، حتى لحظة تقديمها .

الكريمة الفرنسية :

المقادير :

نصف لتر لبن - ٢٠٠ جرام سكر بودرة - سبع بيضات - باكو فانيليا .

الطريقة :

- اقل اللبن مع الفانيليا . وفي كسولة ، اخفق صفار البيض مع السكر البودرة ، بمضرب سلك أو كهربائي ، حتى يغلظ قوامه ، ثم أفسق إليه بعد ذلك اللبن الساخن تدريجاً ، وأرفعه على النار في حمام مائي ، مع التقليب المستمر ، حتى يغلظ قوام البيض ويبيض لونه . ولا ينبغي أن تغلي الكريمة على الإطلاق .

- أرمي بعد ذلك هذه الكريمة من على النار ، وبروي - عبر مصفاة خفيفة ، أو منخل ، وأتركها لتبرد ، مع تقليبها بين الحين والآخر ، حتى لا تتكون فوق سطحها قشرة ، ثم ضمها في الثلاجة حتى لحظة استخدامها .

- وإذا رغبت في تقديم هذه الكريمة في صورة رائحة ، فأضف إليها ، موز أو زعفران من على النار ، أربع ورقات من اليللاتين ، سبق نقعها في ماء بارد وتصفيتها . بعد ذلك صمى الكريمة في قالب بودنج . سبق بله بالماء ، أو أي شراب تفضله . وعند تقديم هذه الكريمة ، صمى القالب لحظة في ماء يغلي ، ثم أقليه به ذلك في طبق تقديم ، وجليه بالقشدة المخفوقة .

كريمة بالشيكولاته :

المقادير :

نصف لتر من القشدة - أربع بيضات - ١٥٠ جراماً من الشيكولاته البودرة - ٢٠٠ جرام سكر ستروفيش - باكو فانيليا .

الطريقة :

- صمى على نار هادئة ، القشدة مع السكر والفانيليا البودرة ، وأتركها حتى يذوب السكر تماماً . وفي كسولة أخرى ،



البهجة بالماء والصابون

إذا كنت تريد أن تعودى طفلك ، في وقت مناسب ، على العناية بنفسه ، وبنظافته الشخصية ، فإنه يمكنك المتوصل إلى ذلك ، عن طريق ترغيبه في الحمام اليوم ، وتعليمه عملية الانتقال ، التي يجب أن يعتاد عليها منذ الصغر . ولكن كيف يتأتى لك ، أن يحب طفلك الماء والصابون ؟؟

البهجة التي يسببها الماء :

ابدئي مع الطفل منذ صغره ، بأن تشعريه بأن لحظات الاستحمام ، هي من أجمل لحظات يومه . ولكي تصلي إلى تحقيق هذا الهدف : يجب عليك ، أولاً ، معرفة كل شيء بالتفصيل عن فن حمام الطفل لرضيع . ينبغي أن تعلمي أن درجة حرارة الماء ، يجب أن تكون مناسبة ، كما أن الطفل يجب إساكه بطريقة صحيحة أثناء اغتাম . كما ينبغي إعداد فوطة كبيرة ، بشكيره لاستقباله عند خروجه مباشرة من الماء ؛ ويفضل إذا تمت دفقة هذا البشكير قبل الاستحمام . كما يجب نشر قدر من بودرة التلك على جسم الطفل ، بعد الانتهاء من تخفيف جسمه الرقيق .

ويجب أن تذكرى ، أنك إذا لم تحببي طفلك في الحمام من صغره ، ومنذ أن يبدأ في الإدراك ، فتتبعين عليك أن تحاولي تربيته أية مخاوف تثاره من الماء ، وقد تعلق بهذا كرهه ، فتسبب له نوعاً من الكراهية للماء وللحمام . وقد يصاحبه هذا الشعور إلى أن يكبر ، إذ يكون قد نشأ هيباً من لحظة الاستحمام ، يحاول التهرب منها ماوست الحيلة . وقد يأتى بعد ذلك بحركات قد لا تفهمها ، وتبدو لك غامضة ، ولكنها مستقرة في قرارة نفسه ، بسبب كراهية الماء والحمام . فحاولي بكل ما تملكين من حيل ، أن تبعلى شبح مخوف عن طفلك منذ صغره .

اللهم والتسلية بالحمام :

عندما يشب طفلك عن طوقه ، فيصبح في الثانية أو الثالثة من عمره ، غيرى مواعيد استحمامه ، واختارها ، بحيث تكون في الأوقات التي تشعرين أنه يمكن أن يتقبل هذا الحمام بسهولة وراحة . ويمكنك الاستعانة ببعض الألعاب لتسليته أثناء الاستحمام ، كأن تضعي له في « البانيو » كرة ، فيحاول الإمساك بها . ساعديه على أن يكون نوعاً من الألفة مع الماء ، فلوكة إياه بحرى نجارب عديدة في سبيل ذلك ، كأن يمسك برشاش ، ويمسك منه الماء ، أو يلهو ببعض اللعب التي تمثل أشكال حيوانات من انتهازك الملون ، الذي يطفو على سطح الماء .

مارعى بإنهاء عملية تنظيف جسمه أولاً ، مع مراعاة عدم إدخال الصابون في عينيه . كما يمكنك أن تعديه باللعب بالماء بعد ذلك ، فإن ذلك يجعله يتقبل الاستحمام راضياً ، آملاً في أن يكرر ذلك باللعب في الماء .

ثم بعد ذلك اجعليه يعتاد شيئاً فشيئاً ، على أن يساعدك في عملية الاستحمام ، بأن يحاول أن يقوم بنفسه بعملية تنظيف جسمه ، كأن ينظف رقبته ، وذراعيه ، وذلك تمهيداً لاعتياده على أن يقوم بها بعد ، هذه العملية كلها ، بنفسه .



وفي البداية قد تشفقين وقتاً طويلاً ، ولكن ستجدين بعد ذلك أن الأمور تسير سيراً طبيعياً نحو الأفضل ، لأن الأطفال يتولد عندهم نوع من النشاط والهمة في هذا المجال ، وهم يتفاجئون بذلك .

عملية الشامبو :

تعتبر عملية غسل الشعر ، من العمليات الدقيقة ، لأنها تضيق جميع الأطفال . ذلك لأنه من الطبيعي أن يدخل الصابون في عيونهم ، وهنا تلجأ الأم ، بدون أن تشعر ، بأنها تضيق ابنها ، بسكب الماء على رأسه ، في محاولة منها لتخليصه من الصابون ، وهي لا تدرك أنه يتولد لديه إحساس (وقد يكون أكثر من إحساس) بأنه يحترق . وفي هذه الحالة ، يفيد استعمال القناع الشفاف أو الشامبو الذي لا يلهب العينين ، أو أن تقوى بتجهيز قفاز من قماش « البشكير » ، بحيث تستعملينه بسرعة في تنظيف عينيه ، وبذلك تمنعته من أن يلمس عينيه ، ويزيد من الهيبا .

الاعتماد على الاستحمام :

تعد من الرابعة ، أنسب الأعمار التي يمكن فيها تشجيع الطفل على الاهتمام بنظافته . واليه في الاعتماد على نفسه . وفي ميل ذلك ، خصص له أدوات الشخصية : الصابون الخاص به ، معجون الأسنان ، الموهطة ، المرأة التي يمكن أن يرى وجهه فيها ، دون أن يلجأ إلى الوقوف على كرسي . راعى أن الموهطة يجب أن تكون في متناول يده ، وأن فرشاة الأظفار لابد أن يختلف لونها عن ألوان الفرش الخاصة بإخوته . ثم أخيراًليفة للحمام خاصة به وحده . حاول أن تمتدحيه في بعض المواقف ، كما لو جلس إلى مائدة الطعام وريده نظيفتان ، أو عندما يخرج نظيفاً من الحمام . كما يجب عليك أن تترك له بعض الحرية : إذا ما كان مشغولاً باللعب ، أو بأى شئ معين ، حتى ولو كانت ملابسه ويداؤه متسخة أكثر من اللازم . اتركه ينتهي من لعبه ، أو مما يشغله أولاً ، ثم بعد ذلك خذيه إلى الحمام .

ومن الواضح أن ذلك يعتبر على جانب كبير من الأهمية ، حتى لا يشعر الطفل بأن خضات الحمام ، إنما تنزع اقتزاءاً من أحلى أوقات يومه ، وهي أوقات اللعب والبهو . أما إذا أصبحت النظافة محل نقاش وجدال مستمر ، فإن طفلك سينتجى به الأمر . إلى أن يعتبرها عملية مملة ، وسيبدأ فعلاً في كره الماء والصابون .

التدريب :

ابتداء من سن العاشرة فأكثر ، استمعى بنفس الطريقة معه ، وطالبه بأن ينفذ تعليماتك الخاصة بالنظافة أولاً بأول ، دعيه يعرف أهمية ذلك بالنسبة لصحته . ومن الأمور الهامة ، أن تعوديه على ألا يحتاج الحميم والمعاذير لتتخلص من ذلك . راعى ضبط مواعيد الاغتسال صباحاً ، فهذا أمر هام . وقبل كل وجبة بخلاف عشر دقائق ، فبجهد إلى ضرورة غسل يديه استعداداً للطعام . ركزي على إظهار عيوب الشخص غير النظيف ، في حين لمسه في محاسن النظافة وفوائدها ، ومدى الاحترام الذي يمثله صاحبها من الناحية الاجتماعية . ومن المؤكد ، أنه بالنسبة لفتاة الصغيرة ، سيسعدا الإبعاد كله ، أن تحتارى لها نوعاً من الصابون العطر الجليل . وبعض الأدوات الصغيرة الخاصة بتنظيف الأدوات ، ونوعاً من بوبه التلك للاستعمال الشخصي ، وكذلك زجاجة كولونيا ذات عطر عفيف .

وبالنسبة لفتى أيضاً ، يمكنك استأثرك ببعض الأدوات والروائح التي تجعله يهتم بنظافته الشخصية .

كما يمكنك أن تمنى فيهم حب النظافة ، من طريق تخصيص بعض الهدايا البسيطة لمن يحرص على نظافته دائماً ، كأن نفوذ لهم إن من يجلس إلى مائدة الطعام أربعة أيام متتالية ، نظيف الوجه ، واليدين ، والملبس ، سينال جائزة جميلة . ويجب عليك تنفيذ هذا الوعد فعلاً ، حتى لا يشعر الأطفال أنك إنما تمويهين عليهم . وراعى أن تكون الهدايا أدوات ناعمة . لتشجيعهم على الاستمرار في الحرص على نظافتهم . كأن تقدي لهم مشطاً مثلاً ، أو فرشاة شعر ، أو فرشاة أظافر . أو زجاجة عطر صغيرة . . . الخ .

والأهم من ذلك كله ، أن تراهي بأسبق أن تكون قدوة لأطفالك في النظافة . فليس من المعقول ، أن تحاولي غرس حب النظافة في أطفالك ، وأنت في قرارة نفسك لا تملين على توفيرها لشخصك أولاً . ومن ثم فإنه يتعين عليك أن تجعلهم يتمثلون بك ، فتحاولي أن تظهرى دائماً أمامهم مدى اهتمامك بنظافتك الشخصية ، ونظافة ملابسك ، وشعرك ، حتى لو اضطررت ذلك إلى إرهاب نفسك إلى حد ما .

وأخيراً بأسبق ، فإنك متحمدين عندما ترى أنك قد جعلت من أولادك أشخاصاً ، يحبون ويحترمون كل ما هو نظيف ، وتفخرين بهم دائماً في كل مجال .



كما يمكن أن تطلبي منه ، أن يغسل يديه بالقفاز طوال عملية غسل الشعر ، فتضمني بذلك عدم دخول الصابون لهما .

ومن الطبيعي أن يشعر طفل الثانية أو الثالثة بالخوف . لذلك يمكنك مساعدته على التخلص من هذا الخوف ، وإليك بعض السبل . يمكنك مثلاً أن تطلبي منه أن يساعدك لدى قيامك بغسل شعرك ، وهذه طريقة مفيدة ونتائجها مضمونة . كما يمكنك أن تشغليه بعروسة مثلاً ، حتى ولو كان ذكراً ، فإنه سيسعد بذلك . وهنا عليك أن تطلبي منه ، أن يضم لها عملية استحمامها ، وحاولي أن تعلميه كيف يقوم بذلك . فتتبرحي له العملية قائلا « فلنبدأ أولاً بغسل الساقين ، ولزيلي الصابون من الأذنين ، وإلا فإنه قد يمتصها من السباح . ثم الرقبة والرأس وبقيّة الجسم وهكذا . » ثم تقولين له : « حاول أن تمسك بها جيداً ، مع ثباتها خلف ، حتى لا يسكب الماء على وجهها . وهكذا سترين أنه سيحب هذه العملية ، وستكون بالنسبة له جة سلية .

تكيف الكنارات الجانبية للتركيب

في تشطيب القطع المختلفة للصلابس المشغونة بالتركيب .
لا بد أن يتم ذلك بعناية تامة . وقبل أن نستعرض ما يجب عمله
في الكنارات المختلفة (من حيث الفرز المختلطة) . لا بد أولاً
من معرفة لغرض من استعمال كل كنار ، وما إذا كان سيوصل
مع غيره . أو يساوي ، ليتناسق مع الشغل ، أو صيرك
فضاضاً .

أولاً : الكنار الذي يوصل بغيره :

كما يتبين من التسمية ، فهو الكنار الذي تشبك أطرافه مع
آخر ، مثل طوق الكم . أو أطراف الجانبين والظهر مثلاً .
ويتبع الآتي : على الوجه ، تشغل الفرزة الأولى عند ، ثم
يكل باقي السطر بالفرزة المختلطة في الشغل ، وتشغل الفرزة
الأخيرة عند . على الظهر تشغل الفرزتان الأولى والأخيرة
مقابيتين .

ثانياً : الكنار بفرزة السلسلة :

هذا النوع من الكنارات ، يعمل لتسوية الفرز على الحافة .
على الوجه تؤخذ الفرزة الأولى ، بدون شغل ، ثم يشغل
باقي السطر بالفرزة المختلطة في الشغل ، ثم تشغل الفرزة
الأخيرة عند . على الظهر : تؤخذ الفرزة الأولى مقلوبة دون
شغل ، ثم يكل باقي السطر ، على أن تشغل الفرزة الأخيرة
مقلوبة . وبذلك ستكون على الطرفين حافة . عبارة عن سلسلة ،
يمكن بعد ذلك شبكها ببعضها ببعض . عن طريق الحياكة .

ثالثاً : الكنار المحلب :

هذا النوع من الكنارات ، يمكن تنفيذه في شغل لا يوصل
بآخر ، كما في الدال ، أو الإيشارب ، أو الكرافات . فإنه يمنع
الفرزة من أن تلتوى « ترم » . ويعطيا منظرًا أجمل . على
الوجه تؤخذ الفرزة الأولى من الخلف بدون شغل . تشغل
الثانية عند . يكل باقي السطر ، ثم تشغل الفرزتان الأخيرتان
عند . على الظهر ، يغل عكس ما تم عمله على الوجه .

نصائح هامة :

- في عمل الكنارات ، يجب ألا ترحى الخيط أكثر من اللازم .
وللا ستكون هناك غرز واسعة طويلة ، وأخرى مشدودة ،
عما ينتج عنه ، عدم إمكان حياكتها بسهولة ولاتقان .
- ينبغي تجنب الزوائد أو الإنقاص ، عند شغل الكنارات ،
حتى تتساوى وتطابق بعضها بعضاً .
- إذا كان لا معدى من عمل زيادات أو أنقاص بعض الفرز ،
فيراعى أن يكون ذلك متساوياً في الناحيتين (كما في الأكام) .

أشغال إبرة

الكنار الذي يحاك ، يعمل
على طرف الأكام ، وجزئ
الأمم والخلف ، وكل
الأطراف التي ستوصل
بعضها بعضاً .

هكذا يوصل الكنارات
بعضها بعضاً ، بفرزة
عادية ومنسقة . يلصق
الطرفان ببعضها بعضاً ،
ويحاكان .

الكنار بحرف السلسلة .
يعمل عصباً لتسوية
الحروف .

لتسوية أطراف الإيشارب ،
أو الدال ، أو الكرافات ،
يعمل الكنار المحلب الذي
يمنع الفرزة من الانواء
« لجرم » .

معلومات

ج ٤٠٠٠	ع ١٥٠٠	ب ٤٥٠٠	السودان ١٥٠٠
لبنان ١٤٥٠	ق ١٠٠	ل ٤٥٠٠	البحرين ٤٥٠٠
صليب ١٥٠٠	د ١٥٠٠	د ٤٥٠٠	الهند ٤٥٠٠
الأردن ١٥٠٠	ف ١٥٠٠	أ ٤٥٠٠	البحرين ٤٥٠٠
السراي ١٥٠٠	ب ١٥٠٠	ب ٤٥٠٠	البحرين ٤٥٠٠
البحرين ٤٥٠٠	ب ١٥٠٠	ب ٤٥٠٠	البحرين ٤٥٠٠

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbrini, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA — Genève
الطبعة الأولى : ١٩٧٤ . شركة صناعة مطبوعات جنيف

كيف تحصل على نسخة

- اطلب نسخة من مجلة الصحف والأشغال والكتب والمجلات للاداء المبررة
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد فمضى
- في ج ٤٠٠٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع : مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الصحافة - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع : بيروت - ص ب ١١١١١١