

عالم المرأة

العدد الخامس والستون
السنة الثانية



- الوصية في الإسلام .
- راحة الاقدام .
- أثاث أنيق للشرفة أو للحديقة .
- أدوات المائدة وكيفية استعمالها .
- الفساتين الطويلة من القماش المنقوش
- مفرش يوغسلافي .
- حلوى الكمشري بالميرنج .
- الأبناء والمدرسة .

ماكياج الشفاه

تجميل الشفاه العادية وتعديل العيوب

لا شك أن المشاكل التي تعترض تجميل الشفاه ، كثيرة ومتعددة ، ولا يمكن التوصل إلى إتقان هذه العملية ، إلا بالخبرة ، والتجربة المتكررة .

فقد يحدث كثيرا ، ألا تتناسب الألوان المستعملة في أحمر الشفاه ، مع طبيعة البشرة والشفاه نفسها . ومن ناحية أخرى ، قد تكون طبيعة الشفاه نفسها ، هي السبب في عدم التناسب هذا ، مثل الشفاه الجافة ، أو الحساسة ، أو غير ذلك ، مما يتطلب الدقة في اختيار أنواع الروج الدهنية ، أو التي تدخل فيها مواد مضادة للحساسية .

وتختلف مدة بقاء الروج من شفاه إلى أخرى ، الأمر الذي لا يمكن تحديده ، إلا بمعرفة طبيعة الشفاه .

وسنحاول هنا أن نزجي بعض النصائح العامة ، التي إذا ما اتبعت بعناية ، فإنها تعمل على إخفاء العيوب ، وبالتالي القضاء على المشاكل التي تسبب عنها .

أحمر الشفاه :

فيما يتعلق بنوع الروج ، يكنى الثقة في أحد بيوت التجميل الكبيرة ،



للتأكد من جودة النوع الذي سيستعمل. ويبق بعد ذلك اختيار ما هو مناسب للشفاه.

اللون :

لما كان أحمر الشفاه هو أكثر العناصر ظهورا عند تجميل الوجه ، فإنه لا بد عند اختياره ، من مراعاة تناسبه مع بقية الوجه بطريقة طبيعية ، بحيث يتناسب مع العينين والشعر ، وكذلك مع لون الملابس المستعملة ، خاصة إذا كان الرداء من اللون الأحمر ، أو السيكلامان .

أحمر الشفاه يتناسب فترة الصباح وآخر للمساء :

لا شك أن لون الروج ، يتأثر تأثيرا كبيرا بالضوء الذي يقع عليه . وإذا أردت التأكد من ذلك ، فلما عليك إلا أن تستعمل نوعا من لون معين من الروج نهارا ، ثم تستعمليه أيضا مساء . وسوف تلاحظين التغير الذي طرأ عليه ، نتيجة انعكاس ضوء المصباح ، سواء العادي ، أو النيون ، عليه . وقد يؤثر ذلك على بقية الماكياج . فالروج الذي يتناسب لونه مع ماكياج الصباح ، قد لا يتناسب مع نفس الماكياج مساء .

لذلك كان لا بد أن تكون في حوزة كل سيدة ، ثلاثة ألوان من الروج على الأقل ، أحدها للصباح ، وآخر من نفس اللون ولكن أكثر قوة (أنعق بعض الشيء) للمساء ، والآخر لامع للسهرات .

أفضل طريقة لاستعمال الروج :

ينبغي بسط الروج على الشفاه برقة . ويفضل استعمال الفرشاة الخاصة بذلك ، ابتغاء حسن توزيعه على الشفاه ، وتحديد الإطار الخارجي لها بطريقة صحيحة ، مع تجنب تراكب بعض الكتل منه عليها ، بعد الانتهاء من تجميلها . كما يمكن التخلص من هذه الكتل ، عن طريق استعمال قطعة من ورق التواليت ، ووضعها الشفتين ، والضغط بهما عليها .

وإذا أردت أن يبق الروج أطول فترة ممكنة على شفثيك ، فإنه يتعين عليك ، أن تقوي بنشر بعض البودرة على الشفتين قبل وضع الروج . كما أنه لإتقان وضع الروج ، يجب عليك أن تفردي شفثيك تماما ، كما لو كنت تضحكين ضحكة عريضة ، دون غفط الشفة العليا سفلى ، لحسن توزيع الروج عليهما .

وفي أثناء النهار ، إذا ما لاحظت أن الروج قد زال من على شفثيك ، وأردت وضع طبقة جديدة منه ، فعليك أولا بتنظيف شفثيك تماما من أثر المرة السابقة ، وذلك عن طريق استعمال ورق التواليت ، ثم وضع الطبقة الجديدة .

وكفأعدة هامة :

لا تحاولي إصلاح الماكياج السابق ، عن طريق إضافة طبقة جديدة إليه ، ولكن يجب إزالته تماما ، ووضع ماكياج جديد . وبالنسبة للشفاه الجافة ، ينصح باستعمال طبقة من زبدة الكاكاو ، قبل وضع الروج لتليينها .

ويعتبر الروج من العناصر التي لا غنى عنها في التجميل ، خاصة إذا كان الغرض منه تصحيح وتعديل بعض العيوب الموجودة بالشفاه . وسنحاول هنا إيراد بعض الأمثلة لأنواع المختلفة من الشفاه ، وطريقة تعديلها ، مع الاستعانة بالصور :



(ب) بالنسبة للغم الذي تكون الشفة العليا فيه أكثر سمكا من الشفة السفلى . أبسطى الروج على الغم كله ، بطريقة متجانسة ، ثم جففيه بورق تواليت ، وانثري بعض البودرة على شفتيك بخفة ، وارسمي بالقلم أو بالفرشاة ، حافة الشفاء ، مع تكبير الشفة السفلى بعض الشيء عن حدها الطبيعي .



(ج) أما الغم الذي تكون فيه الشفة السفلى أكثر سمكا من العليا ، فعليك تنفيذ نفس الخطوات السابقة مع عكسها ، أى أن يتم تكبير الشفة العليا عن حدودها الطبيعية . وفي كلا الحالتين ، يجب مراعاة أن يكون إخفاء العيب غير ظاهر بقدر الإمكان .



استعمال الروج الملمع "المفضض":

لا شك أن الروج المفضض ، يضيق على الشفاء تألقا خاصا . لذلك فهو أكثر الأنواع تناسبا مع السهرات ، وتزيد من تألقه ، الإضاءة الصناعية (المصابيح) . ويجب أن يكون لون الروج المفضض فاتحا ، مثل الوردى ، أو المرجاني ، تبعاً لمسا يتمشى مع طبيعة البشرة .

كيف يمكن إخفاء العيوب الأكثر شيوعا:



(أ) بالنسبة للغم غير المنتظم الحواف ، يجب تحديد حوافه بالفرشاة ، أو بالقلم ، بحيث يتم تلاقي هذا العيب ، على أن يكون اللون المستعمل في التحديد ، من نفس لون الروج المستعمل ، مع الأخذ في الاعتبار ، أن يكون الغم أولا وأخيرا مقاربا للون الطبيعي .

تجميل الشفاه الغليظة :



في تجميل الشفاه الغليظة ، ثمة قاعدة عامة ، تقضى بعدم استعمال الألوان الزاهية . ولكن اختارى من بين الألوان ، اللون الهادئ الذى يتناسب مع بشرتك ، وتجنبي كذلك استعمال القلم . ابسطى الروج على شفتيك ، مع التقليل بعض الشيء من عند الحواف .



الشفاه الغليظة مثل تلك الميينة بالصورة إلى أعلى . إذا ما وضع الروج عليها كلها ، فإن منظرها سيكون منفرا . لذلك كان لابد من التقليل من غلظتها ، عن طريق التقليل من حوافها بعض الشيء ، كما هو موضح بالرسم ، بحيث تبدو أصغر من طبيعتها .

تجميل الشفاه الرفيعة :



لتجميل الشفاه الرفيعة ، لابد من اتباع عكس الخطوات السابقة . فلابد أولا من استعمال روج من لون غامق ، وذلك في حالة ما إذا كانت تقاطيع الوجه صغيرة ورقيقة . أما إذا كانت تقاطيع الوجه ظاهرة ، فلا مفر من استعمال لون روج يميل إلى الهدوء .



الشفاه الرفيعة الموضحة بالصورة إلى أعلى ، يكون تجميلها صعبا . ولابد من إجراء عدة تجارب ، للوصول إلى الطريقة الأفضل . فبعد نثر بعض البودرة على الشفاه ، يبسط الروج بواسطة فرشاة ، مع الخروج بها قليلا عن الحواف الخارجية ، وذلك لكي تبدو عريضة عن طبيعتها . ويفضل في هذه الحالة ، استعمال القلم بسهولة لتحديد الشفاه .

الوصية في الإسلام ١

فإن هؤلاء قلما يرثون بعد موت جدهم ، لوجود من يحجبهم من الميراث ، مع أن آباءهم قد يكونون ممن شاركوا في بناء الثروة التي تركها الميت . وقد يكونون في عياله ، يموتهم ، وأحب شئ إلى نفسه ، أن يوصى لهم بشئ من ماله . ولكن المنية عاجلته ، فلم يفعل شيئاً ، أو حالت بينه وبين ذلك ، مؤثرات وقتية .

تعريف الوصية :

الوصية : هي تصرف في تركة المتوفى مضاف إلى ما بعد الموت . وهذا التعريف شامل لكل ما يتركه الميت ، والمراد بالتركة ، كل ما يخلف فيه الوارث المورث ، مالا كان أو منفعة ، أو حقاً من الحقوق الأخرى المتعلقة بالمال ، التي تنتقل بالموت من المورث إلى الوارث .

والوصية مهما كان القدر الموصى به ، فلها لا يخرج إلا من ثلث التركة . فقد روى أن الرسول عليه السلام قال : « إن الله تبارك وتعالى تصدق عليكم بثلث أموالكم في آخر أعماركم زيادة على أعمالكم فضعوه حيث شئتم » .

والقياس يقتضي جواز الوصية ، لأن يحتاج إلى أن يكون قد ختم وأبى عمله في هذه الدنيا ، بالتقرب إلى الله ، إذ الوصية إنما شرعت لحوائج العباد ، واستخراجها من التركة مقدم على استحقاق أي وارث ، لقوله تعالى : « من بعد وصية يوصى بها أو دين » . فهي قد تكون صدقة كما إذا وصى لجهة من جهات الخير ، وجهات الخير والبر كثيرة جداً . ومنها الوصية للفقراء والمساكين ، والفقير هو من لا يملك شيئاً ، والمساكين من له عمل يكتسب منه ما لا يكفيه القدر الضروري لحياته وأسرته . قال تعالى : « أما السفينة فكانت لمساكين يعملون في البحر » .

الإسلامي في الأزمنة الطويلة في الدل الإسلامية ، حين بسطت الحضارة الإسلامية سلطانها على الكرة الأرضية ، من الهند وغرب الصين ، إلى المحيط الأطلسي وشبه جزيرة الأندلس . وقد كانت مصر ، في وقت من الأوقات ، ولاية في الإمبراطورية العثمانية ، التي كانت تطبق في محاكمها مذهب أبي حنيفة . ووفقاً لذلك ، استقر الأمر في مصر ، على تطبيق أحكام هذا المذهب في المشاكل التي تعرض على القضاء في شتى الأحداث ، سواء كانت مدنية ، أو جنائية ، أو أحوالاً شخصية ، وبين جميع الخصوم مهما اختلفت جنسياتهم . وقد أظهرت قسوة التطبيق لبعض الأحكام ، ضرورة التطور والتغيير ، وصحت عزيمة أولى الأمر على تقنين الشريعة الإسلامية في الأحكام التي يجري تطبيقها .

وقد شكلت الحجان من أعلام الفقه الإسلامي والقانون في مصر ، فكان من ضمن القوانين التي صدرت ، قانون الوصية في سنة ١٩٤٦ . وكان صدوره بالذات ، حدثاً تشريعياً عظيماً ، فقد اشتمل على أحكام كانت تجري في قلوب الناس رغبة ملحة ، في خواطهم أملاً منشوداً . فقد عالجحت في واقع الحياة ، وقائع مؤلمة دعت وتدعو ، إلى صدور هذا التشريع الذي طال انتظاره .

هذه الأحكام هي لإحلال الأحفاد الذين مات آباؤهم أو أمهاتهم في حياة أجدادهم أو جداتهم ، محل آباءهم أو أمهاتهم في الإرث ، تحت عنوان الوصية الواجبة بشروط ، ووفق القيود الواردة في القانون . وذلك لتلافي حالة كثرت منها الشكوى ، وهي حالة الأحفاد الذين يموت آباؤهم في حياة أبيهم ، أو أمهم ،

الوصية من الأحكام الهامة التي عنى بها المشرعون المسلمون ، والتشريع الإسلامي ، لمسا لها في حياة الناس من آثار خالدة في الحياة ، وبعد الممات . شرعها الله باباً من أبواب البر للأقربين ، والأبعدين ، وإرضاء للغرائز والعواطف . فمن أراد من بنى الإنسان خلود ذكره ، وبقاء عمله بعد حياته ، وجد فيها طريقاً إلى ما يريد ، فأوصى للأيتام والفقراء ، بفضل من ماله . ومن أراد صلة رحمه ، ففيها السبيل إلى كل ما يريد . وإذا رأى المصلحة في محابة بعض ولده ، لأمر يجده في نفسه ، لم يجد أمامه الطريق مغلقاً .

ولكن الشارع الحكيم الذي عرف أدواء النفوس ، وجنوح بعضها إلى الظلم ، جعل لها حدوداً ، ووضع فيها قيوداً ، وراعى حقوق ذوي الحقوق في أموال الموصى وقت نفاذ الوصايا ، فأبطلها فيما زاد على الثلث ، ولو كانت في أبواب الخير ، إلا إذا أجازها الورثة الشرعيون . والوصية من الأحكام الشرعية العملية ، والتي وضع أساسها سبحانه وتعالى في قوله : « كتب عليكم إذا حضر أحدكم الموت إن ترك خيراً الوصية للأقربين والأقربين بالمعروف حقاً على المتقين » .

كما نهت السنة في أحاديث شتى ، بمناسبة أحداث جرت في حياة الرسول ، ثم كان للصحابة والتابعين والأئمة المجتهدين وتلاميذهم فيها آراء تشريعية ، واجتهادات مشرقة ، ويمكن القول في الوصية بأنها من الأحكام المتطورة حسب الحاجة ، كما أنها من الأبواب الواسعة في التشريع الإسلامي ، التي كانت مبدأ لمختلف الآراء التي نبعت من العقلانيات القانونية الكبيرة ، التي سيطرت على الفقه

الفساتين

الطويلة

من القماش المنقوش

من أبرز خطوط الأزياء ، منذ بداية السبعينات ، تفصيل الفساتين الطويلة من الأقمشة المنقوشة . وقد برز هذا الخط ، مع بداية استخدام الفساتين الطويلة ، في أوقات متعددة من النهار ، ولمناسبات مختلفة ، بعد أن كان الفستان الطويل خلال الخمسينات والستينات ، لا يستخدم سوى في السهرات .

ولصيف ١٩٧٥ ، قدم مصمموا الأزياء ، مجموعة من الفساتين الطويلة من الأقمشة المنقوشة ، استخدمت فيها خامات متعددة ومتنوعة من الأقطان ، ومن الحرير ، ومن الأقمشة الرفيعة ، مثل القوال ، والأورجانزا . وهذه باقة من الأزياء الطويلة المنقوشة :

١ - جوب طويلة ، ومع الجوب بلوزة كلاسيكية منقوشة على هيئة زهور مختلفة الألوان ، ولكن في وحدات صغيرة (كارفن) .

٢ - فستان طويل انسيابي ، مضموم عند الرقبة ، في « كشكشة » خفيفة ، مصنوع من القوال القطن . ومع الفستان ، شال طويل من نفس اللون والقماش (آن كليمان) .





٣

٣ - فستان للشاطئ* ولحمام الشمس
مصنوع من البيكّة القطنية ، يتميز « بكشكشة » تعقد
في منتصف الصدر ، وتنزل على شكل شريطين عريضين
(آن كليمان)

٤

٤ - فستان للسهرات الصيفية من الأورجندى المنقوش ،
يتميز بالبساطة في تصميمه . الأكمام لها أساور عريضة
من الأورجندى الأبيض السادة ، تضمها أربعة أزوار
(آن كليمان) .





أما المنضدة ذات العجلات التي نشاهدها إلى يمين المنضدة المستديرة والكراسي ، فصنوعة من الخشب الذي تم تقويته وطلاؤه باللون الأبيض ، ولها سطحان من (البور الكريستالي) ؛ وهي قطعة يمكن استخدامها داخل المنزل وخارجه في الهواء الطلق ، على حد سواء ، وذلك لأنها عملية تماما ، كما أنها تتصف بأناقة مؤكدة .

مزين بتفريغات رقيقة ، وأرجلها مزودة بوحدات ملفوفة . وهناك أربعة مقاعد معدنية ، مغطاة بطبقة بلاستيكية بيضاء . وهي مقاعد أعدت بنظام مرن ، لتيسير عملية فكها وتركيبها ، كما أن ظهورها جاءت مشغولة بزخارف شديدة الثراء . والقطع التي تحدثنا عنها حتى الآن ، سهلة التنظيف ، ولا تشكل أية مصاعب في عملية الحفاظ عليها وصيانتها ، لأنها جميعا مغطاة بطبقة بلاستيكية .

ينمثل موضوع الصور الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحات ، في مجموعة أنيقة من قطع الأثاث ، التي تناسب تأسيس وتنظيم ركن في الحديقة ، في الشرفة أو في « التراس » .

وهي مجموعة تتميز - حقا - بالقيم النفعية والجمالية ، مما يجعلها جذيرة بأن تقدم كاقتراح لشغل الأماكن المفتوحة .

وهي تتكون من : منضدة ذات سطح مستدير ،



ثالث أنيق للشرفة أو للحديقة

فانوس رباعي الشكل « مزود بغطاء
على هيئة « جالون » . وهو يستخدم
كصدر مبتكر لإضاءة « التراس » ،
مصنوع من الألومنيوم المطروق ،
وأجهاته زجاجية ، وتحمله سلسلة
معدنية

الأناقة ، والرشاقة ، والخطوط
الرفيعة ، نراها وقد تحققت في
هذا الكرسي الذي يمثل إحدى
القطع المنشورة على الصفحة
المقابلة . لاحظوا كم هو جميل ،
ظهر هذا الكرسي !



أدوات المائدة وكيفية استعمالها

يعتبر الاستعمال الصحيح لأدوات المائدة ، من العناصر الهامة في آداب المائدة . ذلك لأنه يعبر عن شخصية الفرد ، ومدى تهذيبه ، ومكانته في المجتمع وسنتكلم الآن عن الاستعمال الصحيح لهذه الأدوات عامة ، دون تخصيص أى منها لصنف معين من الطعام .

والجدير بالذكر ، أن أدوات المائدة ، سواء كانت الشوكة ، أو السكين ، أو المعلقة ، ليست أسلحة يحارب بها ، ولكنها أدوات يجب أن تمسك بين الأصابع بركة بقدر الإمكان ؛ تمسك من الطرف العلوى لليد ، دون تمديد الإصبع السبابة على يد السكين ، أو الشوكة بناتا ، وكذلك دون رفع طرف الإصبع الخنصر . ولا يتم تحريك السكين أو الشوكة من أطرافها ، وكذلك لا تتخذ ملهاة لتضييع الوقت ، إلى أن يتم تقديم الطعام .

لا تستعمل أبدا الأدوات الخاصة كالشوكة ، أو السكين ، أو المعلقة ، في تناول الطعام من طبق التقديم . وعندما يترك الطعام لبعض لحظات ، توضع الأدوات على الطبق الخاص ، على أن تكون الأيدي إلى الخارج ، والأطراف إلى الداخل عند مركز الصحن . وعندما ينتهى تناول الطعام ، توضع الأدوات متوازية على الطبق ، على أن تكون الأيدي إلى الخارج ، في اتجاه الشخص .

عندما تقع شوكة ، أو سكين ، فلا تسرعى بالتقاطها . (اتركى ذلك للشخص القائم بالخدمة) . وبعد إحضارها ، لا تستعملها أبدا ، ولكن انتظرى حتى يتم استبدال غيرها بها .

والآن سنتحدث عن هذه الأدوات بالتفصيل :



لا تستعمل أدوات المائدة كما لو كانت أسلحة ، إذ تمسك بركة بين الأصابع ، وتضغط السكين على الطعام بحركة خفيفة .



هكذا تكون طريقة تقديم السكين تبعاً لقواعد « الاتيكيت » . تمسك من اليد ، على أن يكون السن المذهب إلى ناحية الشخص الذى يقدمها .

تستعمل الشوكة في توصيل الطعام إلى الفم ، وقد تستعمل أيضاً في قطع بعض أنواع الطعام ، التي لا يستعمل فيها السكين . وتمسك الشوكة باليد اليمنى ، عندما لا يستلزم الطعام استعمال السكين . وباليد اليسرى ، عندما تكون اليمنى ممسكة بالسكين . وعند تقطيع الطعام ، تمسك الشوكة بحيث تكون الأصبع السبابة على يد الشوكة إلى أعلى . وعندما تقطع قطعة اللحم ، أو أى شئ آخر ، تؤخذ بالشوكة بركة إلى الفم . أما في حالة الأطعمة اللينة مثل (البوريه - أو الفلان ، أو البامية) فإن الشوكة سوف تستعمل مثل الملعقة ، أى توضع من أسفل الطعام ، ويرفع عليها ، على أن يكون الاتجاه من داخل الطبق إلى الخارج .

ثالثاً: الملعقة :

تستعمل الملعقة فقط ، في حالة الأطعمة السائلة ، أو شبه سائلة ، مثل الحساء ، أو الحلوى ، أو الكريمة ، مع مراعاة أن الحساء الذى يقدم في فنجان ، يجب أن يحتسى من الفنجان مباشرة ، دون استعمال الملعقة . وتمسك الملعقة بين الإبهام والسبابة ، وترتكز على الإصبع الوسطى . لا تملأ الملعقة إلى آخرها ، وعندما تملأ بالحساء ، يجب أن تكون مائلة بعض الشيء إلى ناحية المائدة ، وليس إلى ناحية الشخص . وفيما مضى ، كانت قواعد « الإتيكيت » تتطلب أن ترفع الملعقة إلى الفم ، على أن يكون جانبها ناحية الفم . ولكن هذه القواعد اختفت الآن ، وأصبح تناول الحساء يتم من طرف الملعقة . هذا ، ويمكن الاستمرار في تناول الحساء من جانب الملعقة ، إذا كنت قد تعودت على ذلك .

ولا توضع الملعقة بكاملها داخل الفم ، ولكن طرفها فقط . ولذلك يجب عدم ملئها تماماً . كما يتم تناول ما في الملعقة دفعة واحدة ، وليس على دفعات ، لأن ذلك يخالف قواعد الذوق السليم .

رابعاً: مسواك الأسنان :

أما في هذا العنصر ، فلا بد من التركيز بعض الشيء ، إذ أن جمهرة كبيرة من الناس ، حتى المهنيين منهم ، لا يترددون في استعمال المسواك في تنظيف الأسنان ، والتخلص من بقايا الطعام . وقد يكون ذلك أيضاً نوعاً من تمضية الوقت ، وقد يذهب بعضهم إلى أكثر من ذلك ، بأن ينهض من على المائدة ، والمسواك في فمه ، يدور به يمينا ويسارا ، كما لو كان سيجارة في فمه .

وإن نظافة الأسنان ، يجب ألا تتم أبداً على المائدة ، حتى لو قمت باخفاء ذلك بيدك ، أو بالقوطة ، لأنه منظر غير مقبول أبداً ، ويدل على عدم لياقة صاحبه أو ذوقه .

ولكن إذا كان الأمر كذلك ، فلماذا إذن يوضع المسواك على المائدة ؟

للإجابة عن هذا السؤال ، نرى أولاً ما الذى يقوم به الشخص غير المهذب عندما لا يجد المسواك على المائدة . إنه لا يتورع عن وضع أصابعه في فمه ، وقد يصل به الأمر ، إلى أن يدخل يده كلها في فمه . ولذلك كان المسواك أهون بعض الشيء . ولكن على السيدات ، بصفة خاصة عدم استعماله نهائياً . أما إذا اضطرت لإحداهن إلى ذلك ، فيجب أن يتم ذلك بعد الانتهاء من تناول الطعام ، وبهدوء تام ، لا يلحظه أحد ، وبسرعة أيضاً .

هذه هي القواعد الأولية التي يمكن ذكرها في مجال استعمال أدوات المائدة ، ولا تنسى أن أنظار الجميع تنصب إليك ، عندما تكونين على المائدة . لذلك كان عليك أن تتصرفي بحكمة وهدوء ، حتى تعبري عن شخصية لطيفة ومهذبة .



إذا كان الشخص لم ينته بعد من تناول طعامه ، فإنه يضع الأدوات بهذه الطريقة . الأطراف إلى داخل الطبق ، واليدان إلى الخارج على حافة الطبق



أما عندما ينتهى الطعام ، فتوضع الأدوات بهذه الطريقة . متوازيان على الطبق ، واليدان إلى الخارج ناحية الشخص

أولاً: السكين :

يستعمل السكين في التقطيع ، ولا يستعمل أبداً في تناول الطعام ، أى لا يرفع إلى الفم أبداً ، بأية حال من الأحوال . ويستعمل السكين باستمرار مع الشوكة . الشوكة في اليد اليسرى ، ويمسك بها الجزء المراد قطعه ، أما السكين فيمسك باليد اليمنى . وتقطع بالسكين الأطعمة التي تستلزم ذلك فقط ، وليست تلك التي يمكن تقطيعها بالشوكة ، أو التي لا تستلزم تقطيعاً نهائياً . والسكين يمكن استعماله بمفرده في حالات نادرة ، مثل بسط الزبد ، أو الخبز ، على الخبز .

ولا يستعمل السكين في تناول الملح أبداً . وإذا أردت إعطاء السكين لشخص ما ، فيجب أن تمسكي به من منتصفه ، أى من المنطقة التي يتلاقى فيها السن مع اليد ، على أن يكون اتجاه اليد إلى الخارج .

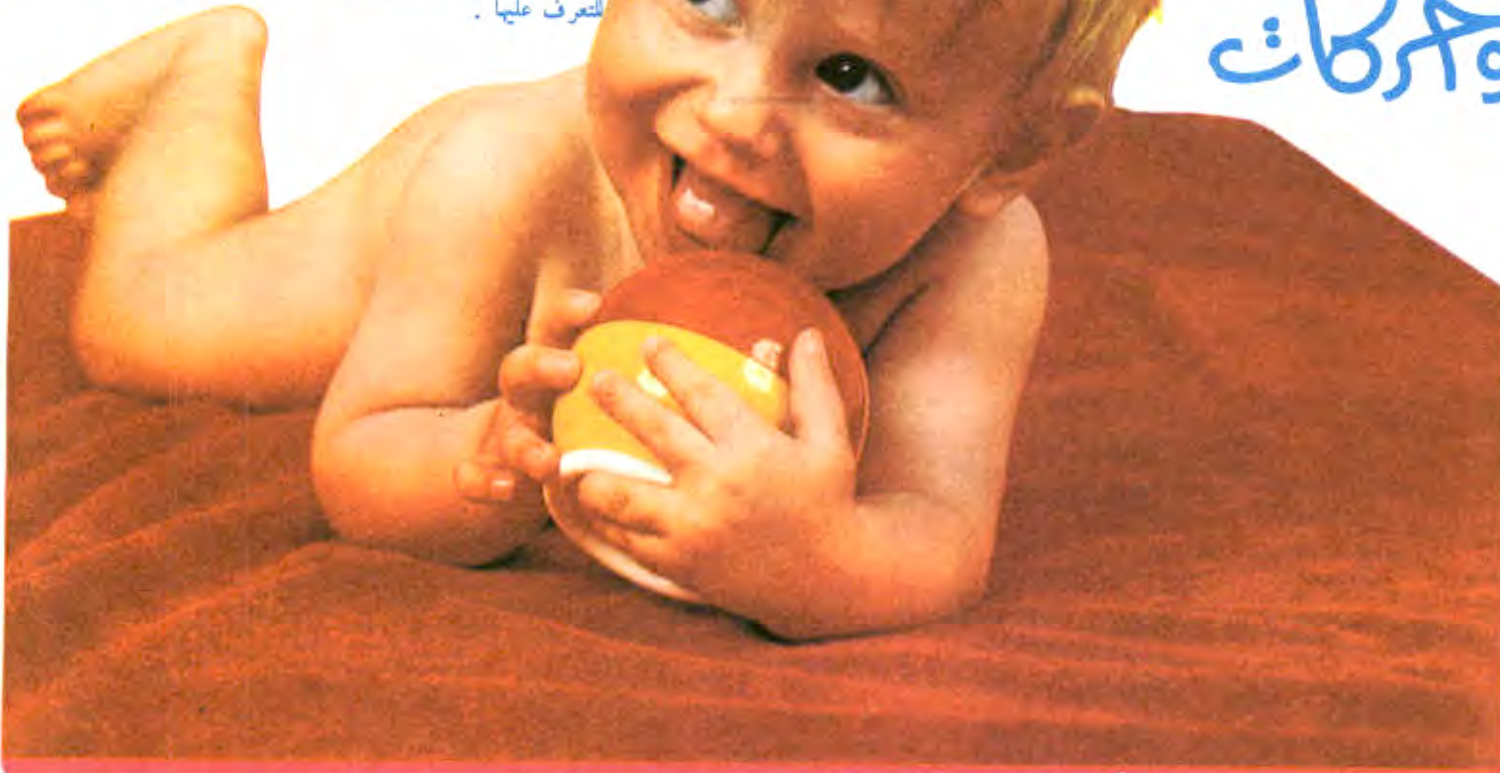
ثانياً: الشوكة :



هذه الحركة التي قد يعتبرها صاحبها نوعاً من الدلال ، وهي رفع الأصبع الخنصر بهذه الطريقة ، تم عن قلة الذوق ، ولذلك يجب تجنبها تماماً .

أو صناع وحركات

منذ الشهر السابع ، يبدأ الطفل في التحرك في كل اتجاه ، وخاصة عندما يكون راقدا على بطنه . وهو في هذه المرحلة ، يبدأ في تقليد حركات من يحيطون به ، ويهتم بلعبة التي يرفعها إلى فمه ، لأن هذه هي أفضل طريقة ، في نظره ، للتعرف عليها .



متابعة النمو الحركي والنفسى عند الطفل - من الشهر السادس إلى الشهر التاسع

بالبقاء في « البارك » ، وهو المكان المسور ، الذي يستحسن تخصيصه له في هذه السن ، حيث يمكنه تأدية تدريباته الرياضية « هذه دون خطورة . وتبني طريقة إحاطة « بارك » الأطفال بالشباك ، ميزة مزدوجة ؛ فهي تلغي احتمال تألم الطفل عند السقوط ، وذلك بارتطامه بالسور ، كما تتيح له فرصة أكبر ، لدى النهوض أو الجلوس .

وفي هذه المرحلة من العمر ، يعرف الطفل كيف يتحكم في حركات يديه . فنذ الشهر السابع وحتى الثامن ، يكون قد تعلم كيف يستخدم إبهامه ، مما يستطيع معه الإمساك بالأشياء ، بقدر أكبر من الدقة . وفي الشهر التاسع ، يمكنه أن يمسك بلعبة في كل يد ، في نفس الوقت ، كما يمكنه الاحتفاظ بأشياء صغيرة الحجم في يده . ولا يظهر بعد ، تفضيله استعمال إحدى اليدين ، عن الأخرى فيتعذر القول بأنه « أعسر » ، أي « أشول » أم لا . وتستجد حركة تدل على اكتساب أصابع اليدين حرية أكبر ، إذ ينبجج في الإشارة بسببته إلى الشيء الذي يريد الإمساك به .

بهذه الحركة ، عندما يحاول الإمساك بشيء يثير اهتمامه . وإذا ساعدت الأم طفلها ، على اتخاذ وضع الوقوف ، فستلاحظ أنه سيضع إحدى قدميه أمام الأخرى ، كمن يخطو خطوة . والجدير بالذكر ، أن هناك فارقا بين هذه الحركة الإيجابية ، وتلك التي كان يؤديها المولود ، الذي لا يتعدى عمره بضعة أيام ، والتي وإن كانت تشبهها في الظاهر ، إلا أنها تعتبر مجرد رد فعل عصبي .

وفي الواقع إن الطفل يتخلى بعد مولده بفترة وجيزة ، عن هذه الانعكاسات البدائية لحركة المشي ، إذ أنه سيكون في حاجة إلى ثمانية أشهر من المجهود المتواصل ، والتدريبات البدنية التي تمكنه من جديد ، وبطريقة إيجابية ، من تأدية تلك الحركات ، التي كانت تصدر عنه تلقائيا عند مولده .

ومنذ الشهر التاسع ، تبدأ مرحلة هامة في حياة الطفل ، يتعلم فيها التنقل كالقط ، وذلك بالارتكاز على ركبتيه وكفيه ، كما يستطيع النهوض على قدميه ، بالتشبث بمقعد أو رجل منضدة . ولذا نجده يسعد

منذ الشهر السادس ، وحتى الشهر التاسع ، يحقق الطفل تقدما ملموسا في هذا المجال . فعندما يبلغ الشهر السابع ، يستطيع أن يرفع جذعه عندما نرقده على بطنه ، غير أنه لا يستطيع بعد الانتقال من مكانه . ونجده يرتكز على ركبتيه ويديه ، ويتأرجع إلى الأمام ، وإلى الخلف ، بضع لحظات ثم يسقط . وإذا سندته أمه فأمسكته من تحت إبطه ، بدأ في تحريك ساقيه ، كأنه يؤدي خطوات رقصة ما ، ثم فجأة لا تقوى ساقاه على حمله ، فيثني ركبتيه .

وفي الشهر الثامن ، يستطيع الطفل أن يجلس معتمدا على نفسه ، لكنه يميل قليلا إلى الأمام ، وإن كان ظهره مفرودا . أما ساقاه فتكونان ممدوتين على شكل زاوية . وإذا حدث أن دفعناه برفق جانبا ، عندما يكون في هذا الوضع ، نجده يمد يديه إلى الأمام ، ليتفادى السقوط . وفي هذه المرحلة أيضا ، تبدأ أولى محاولاته للتنقل ، فعندما تضعه أمه على بطنه ، يحاول الزحف بمد ذراعيه إلى الأمام ، والدفع بكلتا ساقيه إلى الخلف مما يوصف « بحركة الضفدع » ويقوم الطفل عادة

فعلها أن تعوضه عنه ، كأن تسرع إليه بمجرد عودتها إلى المنزل . وإذا كان وجود الأم إلى جوار طفلها ، له مثل هذا التأثير الفعال على نموه الحركي والنفسى ، فيجدر بنا أن نتساءل عن مصير الطفل الذى تضطر أمه ، بحكم عملها ، إلى التغيب عنه ساعات طويلة يوميا ، هل يعتبر مثل هذا الطفل يتما ؟

هذا الطفل يتما :

فى الواقع ، يحسن بنا فى هذه الحالة أن نبرز « الكيف » ، عند تقييمنا للفترة التى تتركبها الأم لطفلها ولا نكتفى بقياس « الكم » . على أن الأمر المهم ، هو أن تواظب الأم على البقاء بجوار طفلها ، وأن ينتج بقاؤها هذا أثره الفعال . كما يجب ألا تشعر بأن مواظبتها على رعاية طفلها ، تحول دون تنفيذها مشروعات أخرى تهمها .

وعلى عكس ذلك ، فالأم التى تتمسك بالبقاء إلى جوار طفلها ، مع الاحتفاظ بوظيفتها ، ستعرف كيف توفق بين المهمتين . سنثبت لطفلها أنها متفرغة له ، وبذا نجده لا يرضى عنها بديلا . وفى هذه الحالة . ستعرف عن القيام ببعض المهام التى تضطرها إلى الخروج ، وإن كانت هذه المهام تثير اهتمامها . وقد تبدو هذه التضحية طبيعية فى نظر المرأة ، التى تعتبر دورها كأم ، مصدرا لتفتحها ونضوجها .

وأثناء غياب الأم ، يغدو من الأفضل ، وجود شخص آخر ، يمكن للطفل أن يركن إليه فى مواجهة الواقع . ومن الأفضل عدم تغيير الشخص الذى يساعد الطفل على التألف مع الواقع ، دون أن يحاول احتلال مكان الأم .

والجدير بالذكر فيما يتصل « بقلق الشهر الثامن » ، أن الطفل عندما يغنى رأسه ، أو يغلق عينيه ، لكى لا يرى الشخص الغريب ، يحاول أن يقنع نفسه بأن هذا « الواقع البغيض » ليس له وجود . ومن ناحية أخرى ، فإنه عندما ينادى على أمه ، وتلجى النداء ، يتصور أنه قد تمكن من خلق صورتها ، أى خلق « الواقع المستحب » .

والطفل فى هذه السن ، يقنع بالمفعول السحري للحركة ، كما سبقته فيما بعد بالمفعول السحري للكلمة . وليس هذا مستغربا ، ألم يحدث لنا مرارا أن قلنا لأنفسنا « لقد فكرت فى كذا » ، وقد حدث فعلا . إذا فتحنا أيضا لم نتخلص بعد ، وبصفة نهائية ، من هذا العالم السحري !

وجهه « بمريلته » ، أو يبكى بدون انقطاع . غير أن هذا العداء لا يتخذ صورة إيجابية ، فالطفل لا يرفع قبضته مهددا ، ولا يحاول دفع الشخص غير المرغوب فيه بعيدا عنه . لكن هذا لا ينفى ، أن تصرفاته تعبر عن رفضه للشخص الآخر ، الذى يعتبره الطفل عدوا له ، إذ أن أمه هى حبه الوحيد . فى هذه المرحلة من العمر ، ترسم بوضوح ناحيتنا الحب والعداء فى شخصيته . وقد لوحظ أن حالة « قلق الشهر الثامن » لا تصيب الأطفال الذين ليست لهم أم ، أو الذين ليسوا ملتصقين بشخص ما ، يعتبرونه مقياسا لهم . والسبب فى ذلك ، هو أنهم لم يصوروا لأنفسهم « واقعا طيبا » ، بحيث يعتبرون أن كل ما عده ، يدخل فى زمرة الواقع « السىء » أو « المعادى » . وعلى عكس ذلك ، نجد أن النمو الحركي والنفسى عند الأطفال الذين عهد بتربيتهم إلى المؤسسات الخيرية ، يبدو متأخرا . وفى هذا دليل قاطع ، على ضرورة وجود الأم إلى جوار طفلها ، لأنها تمثل حلقة الاتصال بينه وبين العالم الخارجى ، والنقطة التى يسترشد بها ، والتى يتوقف عليها تكوين شخصيته . ومنذ هذه اللحظة — الحاسمة من الناحية النفسية — يمر الطفل بمرحلة أخرى . إنه ينسب لأمه ، كل ما من شأنه لإدخال الهجة على نفسه ، فى حين يجعل الغرباء مسئولين عن كل ما يسبب له ضيقا . فهو بذلك يخلق « صورة الخير » لأنها منبع الأمن ، والنموذج الذى عليه أن يقلده . ولن يكون فى استطاعته أن ينسب لأمه الخير والشر ، إلا عندما يبلغ الشهر الثامن عشر . وهذا يعنى أن قدرته على الحكم والتفكير قد نمت ، إلى درجة تجعل منه شخصية مستقلة تماما ، أى أنه قد « فطم » من أمه بمعنى الكلمة .

وتعد واقعة عدم رؤية الطفل لأمه ، ووجوده أمام شخص آخر غريب عنه ، أولى صور الحرمان . لقد ظهر أمام عينيه شخص أجنبي ، ليحل محل أمه ، وفى الحال يعتبره عدوا له . أما الأم المسئولة فى نظره عن تركه فى أيدي الغرباء ، فإنها تصبح فى نظره « شريرة » غير أن هذه الظاهرة التى لا يمكن تجنبها ، قد تكون لها نواحي إيجابية : فالطفل فى الواقع ، يتعلم كيف يفرق بين أمه والآخرين ، ويستطيع تمييز الأطياف المختلفة . أما إذا كانت الأم لا تنفارق ، فلن يجد الفرصة التى يقيس فيها قدرته على التعرف على الواقع . وفيما يتعلق بالحرمان الذى يصيبه نتيجة غياب أمه ،

الإبصار والنطق :

فى هذه المرحلة من العمر ، يتم تنظيم عملية الإبصار . ويستتبع ذلك اهتمام الطفل بما حوله من أشياء . فهو يبدأ بتأمل نفسه ، ثم يتابع حركات من يحيطون به ، والأشياء التى يسقطها من يده متعمدا . وعندما يكون جالسا فى مقعده الصغير ، أو داخل « الهارك » ، نجده يسلى نفسه بأن يدع جميع لعبه تسقط على الأرض أو يلقي بها خارج « الهارك » . وقد تنتهى هذه العملية بانخراطه فى البكاء ، لأنه لا يستطيع الوصول إليها . وفى مجال النطق ، يخطو الطفل أيضا خطى واسعة ، فنسمعه يقضى وقته فى ترديد المقاطع الجارية . وبعد قليل ، ينطق بالمقاطع « الحلقية » « أجأ » « جى » « كا » فقد زادت عملية البلع ، من حساسية الجزء العلوى من الحنجرة . وقد يحدث أن يقتصر الطفل على ترديد المقاطع الشفوية التى سبق أن تعلمها ، وبطيل ترديدها . ومن هنا تنتج كلمات « بابا » و « ماما » و « تاتا » التى تهز لها قلوب المحيطين به ، رغم كونها لا تعنى شيئا بعد بالنسبة للطفل .

الحياة النفسية :

إن المحاولات المتكررة فى تقليد كلمات الكبار وحركاتهم ، والجهود التى يبذلها الطفل لاتخاذ وضع ما ، أو التحرك بغية الإمساك بشيء من الأشياء ، تدل بوضوح على أنه أصبح فى إمكانه تنظيم إحساسه بما حوله من أشياء ، وتسجيل الخبرات التى أتتحت له . ومنذ هذه اللحظة ، ولأنه قد بلغ درجة لا بأس بها من النمو النفسى ، تكتشف عند الطفل ظاهرة أخرى : إن هذا المخلوق الصغير ، الذى كان يبتسم لكل من يقرب منه قد بدأ ينفر من الغرباء ، ويغنى ، أو يغلق عينيه ، كى لا يراهم ، بل ويبكى بكاء شديدا عندما يحاولون التودد إليه . وتبدأ هذه الظاهرة عند الطفل فى الشهر الثامن من عمره ، ولذا نجد الأطباء النفسيين يتحدثون عن « قلق الشهر الثامن » . وهذا التصرف العدائى الذى يظهر فى غياب الأم ، قد تقل حدته أو يتلاشى تماما أثناء وجودها .

لإم يرجع ذلك ، لقد أدرك الطفل مرحلة ، يصبح فيها وجود أمه مرادفا للأمن والحماية . فإذا غابت عن عينيه ، أو إذا شعر بوجود شخص غريب ، تصور أنه قد فقدها ، من ثم يملكه القلق ، وتستحوذ عليه مشاعر الخيرة .

ويتبدى عداؤه تجاه الأشخاص الآخرين من خلال تصرفاته ، فقد يدس نفسه تحت الغطاء ، أو يخفى

مقرش يوغسلافى

- بعد أن تقصى القماش بالمقاسات المطلوبة ، ارسمى وحدة التطريز التى نقدمها لك بالحجم الطبيعى ، تسع مرات ، على كل جانب من الجوانب الأربعة للمقرش .
- ارسمى نفس الوحدة ، ولكن بدون الزهرتين الصغيرتين اللتين تحيطان بها ، بحيث تصنعين فى وسط المقرش ، مربعاً صغيراً يتكون كل ضلع من أضلاعه من ثلاث وحدات .

الوحدة الأساسية المستخدمة فى تطريز المقرش ، بعد إتمام تطريزها بالألوان المختلفة لخيط المولينييه



أحد أركان الفوطه بعد التطريز

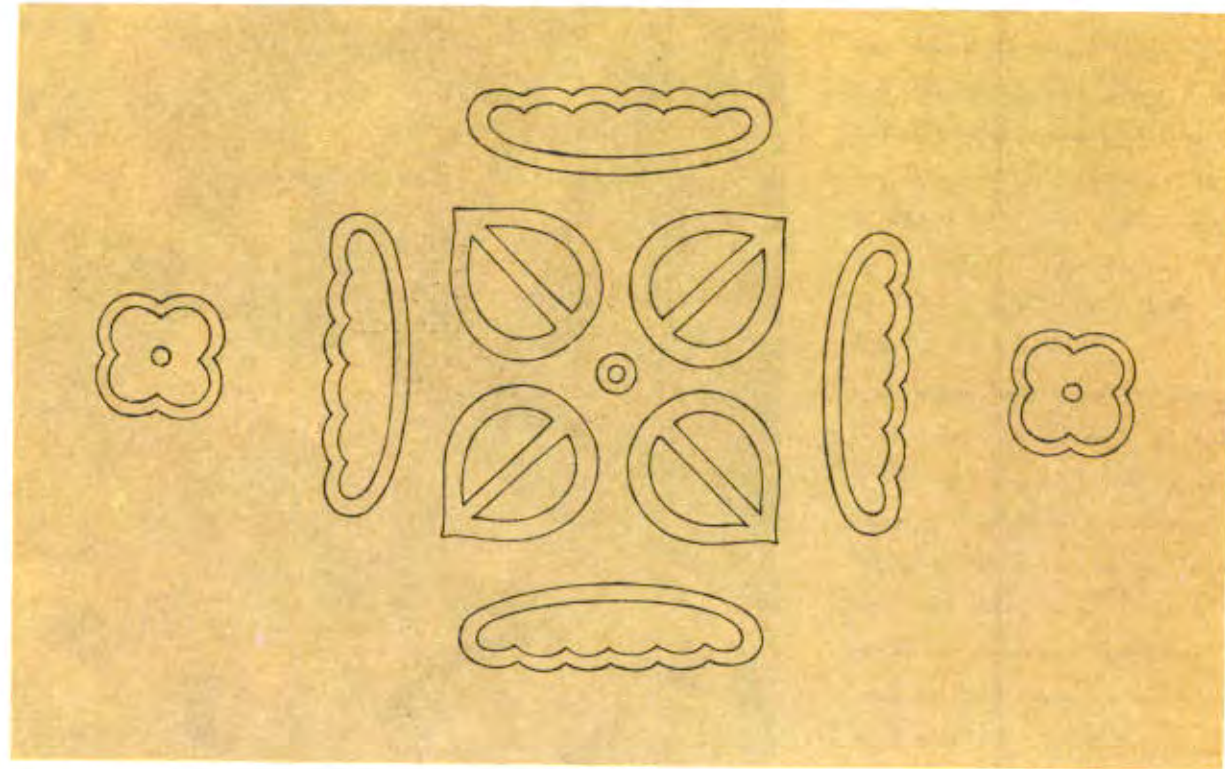


من يوغوسلافيا ، نقدم لك يا سيدتى ، مقرشاً ذا طابع مميز ، يضفى على المائدة البهجة ، والحيوية ، والسرور . والواقع أن هذا المقرش صغير الحجم ، غير أن الجديدي فى استعماله ، هو أنه يوضع على المائدة ، فوق مقرش آخر كبير الحجم ، يغطى المائدة تماماً ، ويكون من اللون الأبيض السادة ، ويوضع المقرش اليوغوسلافى ، فوق هذا المقرش الأساسى ، بحيث تكون أركانه بوسط أضلاع المائدة . وفى النموذج الذى نقدمه لك على هذه الصفحات ، يستخدم المقرش الصغير المطرز ، فوق آخر كبير الحجم من اللون الأحمر ، مما يبرز من جمال المقرش وروعة تطريزه ، فيجعل الرسومات مضيئة ، زاهية ، محببة إلى النفس .

- والمقرش المطرز الذى نقدمه لك ، مربع الشكل ١١٠ × ١١٠ سنتيمتراً ، تكمله ٦ فوط مربعة أيضاً ، مقاس ٢٧ سم للضلع .
- والقماش المستخدم هو قماش الكتان ، من اللون الرمادى الفاتح .
- أما الخيط اللازم ، فهو خيط المولينييه والألوان هى : البنى القاتم ، والأحمر ، والأزرق ، والبرتقالى الفاتح .

- والغرز المستخدمة فى تطريز هذا المقرش وفوطه ، هى غرزة الحصيرة لجميع الأجزاء الداخلية لوحدات التطريز ، وغرزة الحشو للأطراف ، أى الأجزاء المحيطة بنفس وحدات الرسم المستخدم فى التطريز .
- وبالنسبة لثنية أجناب المقرش والفوط ، تستخدم فيها غرزة اللقطة الخفية ، بأن تؤخذ على سن الإبرة ، قتلان من قماش النسيج المثنى للداخل ، مع قتلين من خيوط تطريز أجناب المقرش . ونفس الأمر بالنسبة للفوط أيضاً .
- ارسمى وحدة أخرى بوسط المقرش .
- وعلى طول حافة المقرش والفوط ، ارسمى فستونات صغيرة ، وطريزها بالخيط المولينييه الأحمر ، بغرزة الحصيرة ، ثم أكمل هذه الفستونات ، بخط آخر ، بطرز بالخيط البنى بغرزة الحشو .
- وفى أحد الأركان الأربعة بكل فوطه ، ارسمى زهرة صغيرة ، كذلك الموجودة على جانبي وحدة التطريز الأساسية ، ثم طريزها بالألوان البنى ، والأصفر ، والأزرق .

أشغال إبرة



الوحدة مكبرة بالحجم
الطبيعي ، والتي
تستخدم في تطريز
المفرش



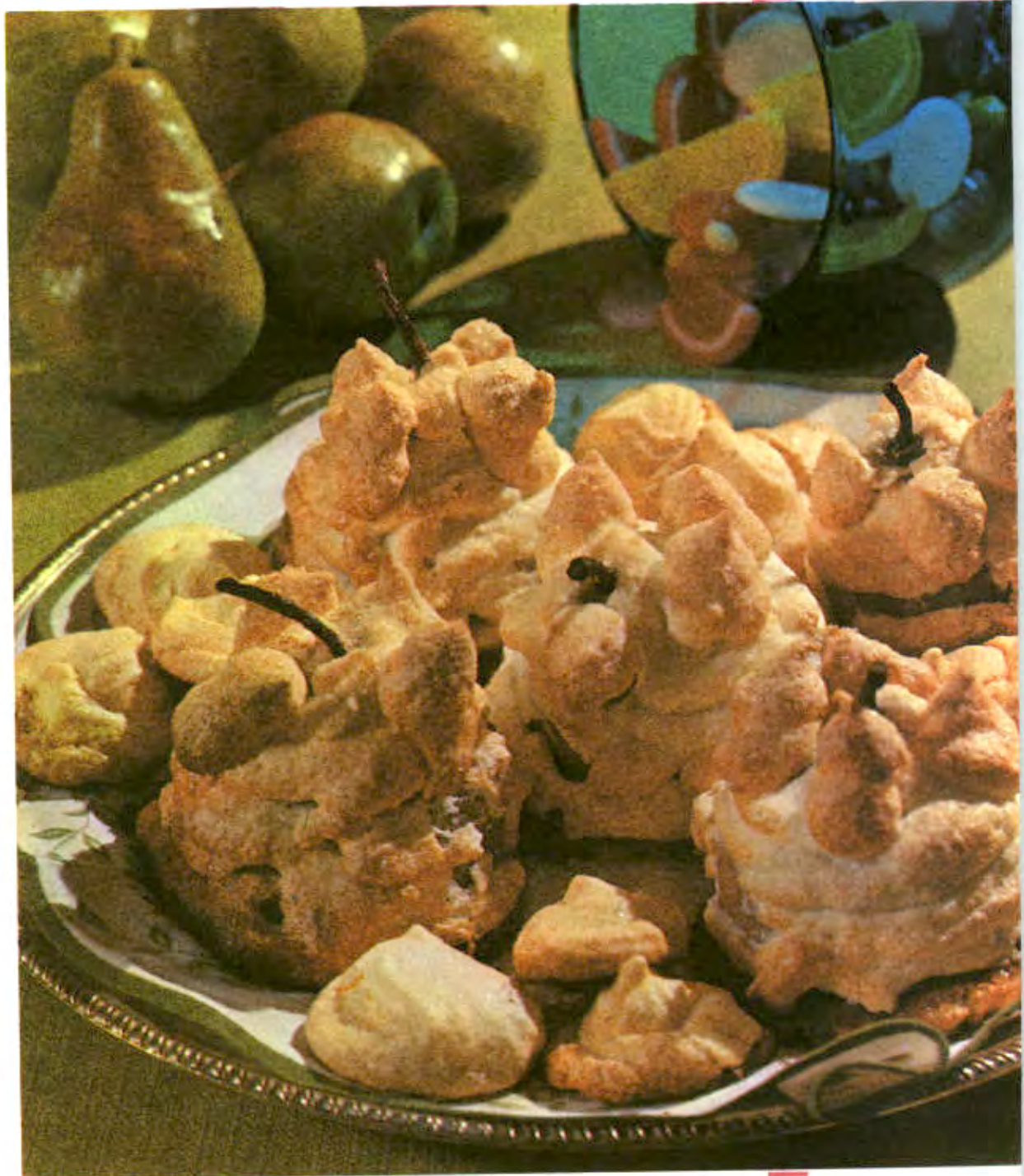
- ضعى الصينية فى الفرن ، حتى تأخذ حلوى الميرانج لونا ورديا .
- وفى استطاعتك أن تقدمى الكثرى بالميرانج فوق أسطوانات من الفطائر الحلوة ، التى يمكنك شرائها جاهزة ، أو صنعها بنفسك كما يلى :
- ضعى على لوح خشبى أو إناء مسطح ٢٠٠ جرام من الدقيق ، ثم اعمل حفرة بوسطه ، وضعى فيها ١٠٠ جرام من الزبد السائح و ١٠٠ جرام من السكر + بيضة كاملة « الصفار + البياض » + ذرة ملح .
- قومي بعملية العجن ، لى تختلط جميع المقادير جيدا . ثم لى العجينة بين يديك على شكل كرة ، ولفيها فى ورقة مبلة بالزيت ، وضعيها فى الثلاجة لمدة نصف ساعة تقريبا .
- أخرجيها من الثلاجة ، وافرديها حتى يصبح سمكها نصف سنتيمتر تقريبا .
- وبالألة الخاصة بالبسكويت ، اعملى دوائر صغيرة .
- اخبزي هذه الفطائر المستديرة فى فرن درجة حرارته ١٧٥° لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا .
- اخذى العدد المناسب من هذه الحلوى ، وضعى فوق كل فطيرة ، ثمرة من الكثرى بالميرانج وقدميها .
- استخدمى باقى هذه الفطائر مع الشاي فى فترة بعد الظهر .

فطيرة الكثرى : المقادير :

- أربع ثمرات كثرى - ٢٠٠ جرام دقيق -
- ١٥٠ جرام زبد - ٢٠٠ جرام سكر - يميونة -
- فانيليا - بيضتان - ست ثمرات لوز مر - ملح .

الطريقة :

- ادغنى صينية أو قالب فطائر بالزبد .
- قشري الكثرى ، وقطعيها إلى انصاف طولية ، وانزعى قلبها بما فى ذلك البذور .
- ضعى الكثرى فى إناء ، ورشيها بحوالى ٥٠ جراما من السكر + الفانيليا ، وارفعيها على النار ، مع إضافة قليل من الماء ، واتركيها لتغلى لمدة خمس دقائق فى شراب الطهى .
- فى أثناء ذلك ، صبى على لوح خشبى ، كمية الدقيق ، واعملى حفرة بوسطه ، واكسرى فيها البيض ، واضيى باقى مقدار السكر + باقى كمية الزبد + ذرة ملح ، وقليل من بشر قشرة الليمونة ، واعجنى هذه المقادير .
- ضعى العجينة فى الثلاجة ، بعد لفها بورقة مبلة بالزيت ، وذلك لمدة نصف ساعة تقريبا .
- اخرجى العجينة من الثلاجة ، واجمعي ثلثها ، ثم افردى الثلثين الآخرين ، بما يكفى لتبطين



حلوى الكثرى بالميرانج :

المقادير :

- خمس ثمرات كثرى - ٢٠٠ جرام سكر -
- ١٥٠ جرام سكر بودرة - يميونة - عود قرنفل -
- خمس بيضات - ملح .

الطريقة :

- اشترى خمس ثمرات كثرى كبيرة الحجم ، ومتساوية بقدر المستطاع .
- قشريها ، وانزعى ما بداخلها من بذور بالآلة الخاصة بذلك .
- ضعيها فى إناء من الفخار ، أو الهايركس ،

- ثم صبى فوقها حوالى ربع لتر من الماء ، وقطعة من قشرة الليمونة ، والسكر السنفريش ، وعود القرنفل .
- ارفعى الإناء على نار معتدلة حتى تنضج الكثرى (دون أن تبهش) .
- اتركى الكثرى لتبرد تماما ، ثم انشليها من شراب الطهى ، وضعيها فى صينية .
- اضربى بياض البيض مع ذرة ملح ، حتى تصبح كالزغوى ، واضيى إليه السكر البودرة ، ثم صبى هذا المزيج فوق الكثرى ، حتى تغطيها تماما .

- ضعى على النار ، كسرولة بها قليل من الماء ، ونصف مقدار السكر ، ثم ضعى فيها الكثرى ، وأتركها لتتضج على نار معتدلة .
- عندما تصل الكثرى إلى درجة التضيح المعتدل ، وقبل أن يشوه شكلها ، ارفعى الكسرولة من على النار ، وانثلى الكثرى بحرص من شراب التضيح ، واحتفظى به جانبا .
- رصى الكثرى فى سلطانية من البلور أو الكريستال - أعلى كراميل بياق مقدار السكر + الشراب المتخلف من الكثرى الذى احتفظت به جانبا ، وأضيفى إليه الكورن فلاور ، الذى سبق إذابته فى قليل من الماء البارد .
- اتركى الكراميل لينضج على النار . وعندما يغلظ قوامه ، ارفعى الكسرولة من على النار ، وأتركى الكراميل ليبرد تماما .
- وعندما يبرد الكراميل أضيفى إليه الكريمة اللباني التى سبق خفقتها .
- رشى الكثرى بخليط الكراميل بالقشدة «الكريمة اللباني» .
- احتفظى الكثرى بالكراميل فى الثلاجة ، حتى لحظة تقديمها على المائدة .

- سلطانية ، وأتركها لتبرد ، مع تقليلها من وقت لآخر ، حتى تتلاقى تكونين قشرة رقيقة فوق سطحها .
- عندما تبرد الكريمة تماما ، أضيفى إليها القشدة المخفوقة ، ثم قلبها خففة .
- صبى الكريمة فى طبق تقديم حيق ، رصى فوقها أنصاف الكثرى التى سبق نثلها من ماء الطهى .
- رشى الكثرى بقليل من السكر الكراميل ، الذى عكثك معه بياق كمية السكر ، مضافا إليها قليل من الماء ، ويرفع على النار حتى يأخذ لونا ذهبيا .
- ضعى الكثرى فى الثلاجة حتى لحظة استخدامها .

الكثرى بالكراميل :

المقادير :

- خمس ثمرات كثرى - ١٥٠ جرام سكر -
- ملففتان كبيرتان كريمة لباني - ملعقة صغيرة كورن فلاور .

الطريقة :

- قشرى الكثرى ، ولا تنزعى العنق منها .

الصينية من القاع والجدران . ثم رشها بقليل من الدقيق ، ورصى فوقها أنصاف الكثرى بعد نثلها من شراب الطهى ، ورشى فوقها اللوز المر المفرد ناعما .

- افردى ثلث العجينة الذى سبق حجزه جانبا . وبآلة البسكويت (المعجلة المشرشرة) قطعى شرائط عرضها سنتيمتر ونصف تقريبا .

- رصى هذه الشرائط فوق الكثرى ، مكونة بذلك مربعات .

- اثنى أحرف العجينة المبطن بها الصينية نحو الداخل ، ثم « خرمها » حتى تتعاشى انتفاخها أثناء التضيح .

- اخبزى الفطيرة فى فرن درجة حرارته ١٧٥° لمدة ٤٥ دقيقة تقريبا .

- بسكين رفيع ، خلى أحرف الفطيرة من جدران الصينية ، ثم اتركها لتبرد قليلا ، وأقلبها على منخل سلك ، وأعيدى قلبها فوق طبق تقديم مغشى بفرش من الورق ، وقدميها وهي باردة .

الكثرى بالكريمة :

المقادير :

- خمس ثمرات كثرى - ٢٥٠ جرام سكر -
- ٢٥٠ جرام كريمة لباني « قشدة » - ليمونة -
- ٥٥ جرام دقيق - نصف لتر لبن - ثلاث بيضات -

عصير فاكهة .

الطريقة :

- اقطعى ثمار الكثرى إلى نصفين ، وانزعى من داخلها القلب الصلب بما فيه البذور .

- ضعى الكثرى فى كسرولة ، ورشها بحوالى ٥٠ جراما من السكر ، وانمرها بكية كبيرة من الماء ، وقليل من عصير الفاكهة .

وأضيفى قطعة صغيرة من قشرة الليمونة ، وارفعى الكسرولة على النار لتتضج لمدة عشر دقائق . بعد ذلك ارفعى الكثرى من على النار ، وأتركها لتبرد فى ماء التضيح .

- اغلى اللبن ، مع إضافة قطعة صغيرة من قشرة الليمون إليه .

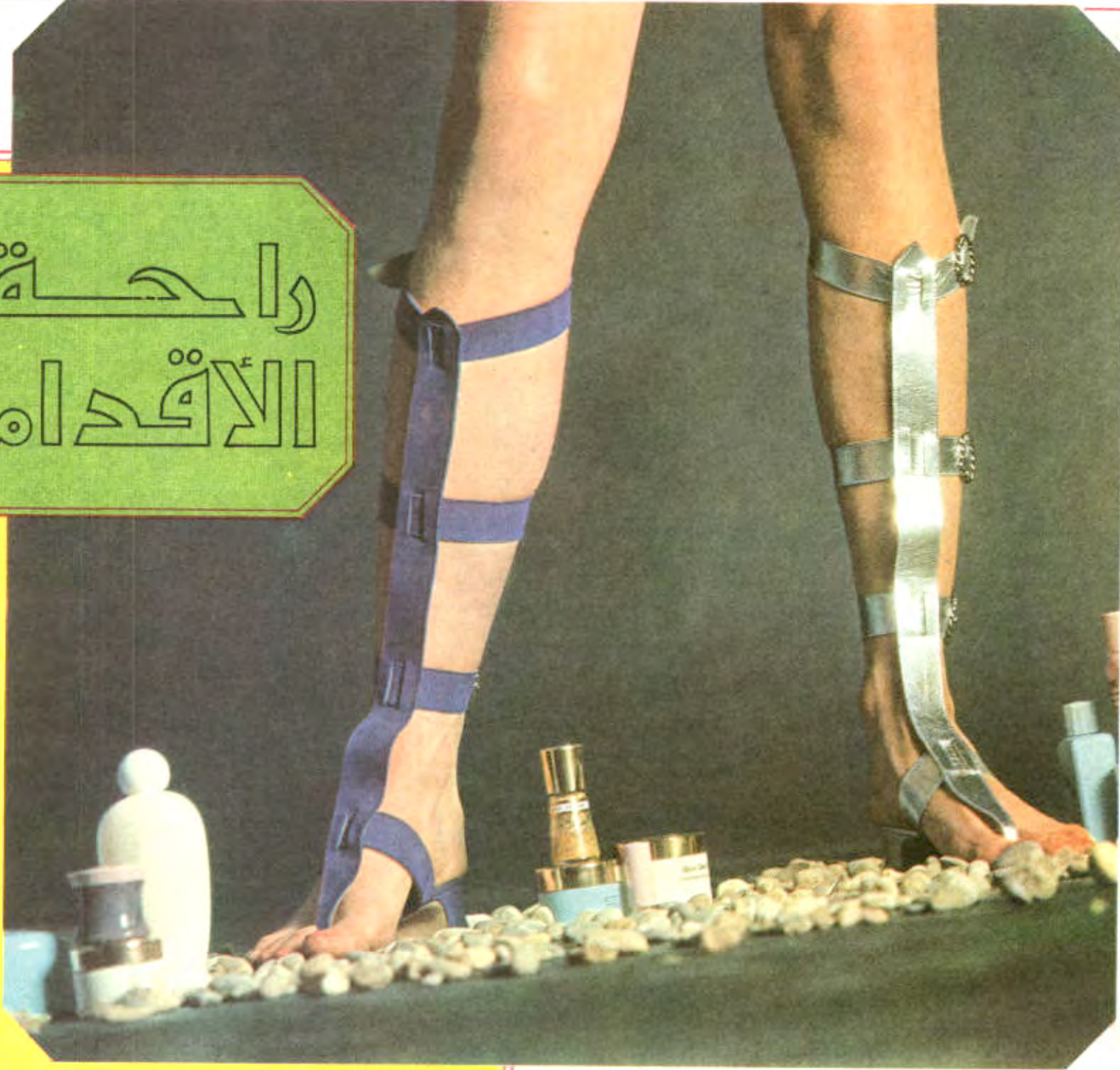
- فى كسرولة أخرى ، اضربى جيدا صفار البيض + ١٥٠ جرام سكر ، ثم أضيفى إلى هذا الخليط ، الدقيق بعد نخله جيدا ، وبعد ذلك أضيفى اللبن بعد نزع قشرة الليمونة من داخله ، على أن يضاف قليلا قليلا .

- ارفعى الخليط ليغل على النار من ٧ - ٨ دقائق مع التقليب المستمر .

- انزعى الكريمة من على النار ، وصبها فى



راحة الأقدام



لا شك أن القدمين ، هما الجزء الذي غالباً ما يساء معاملته بالجسم
البشرى ، إذ لا يوجه لهما في العادة أقل اهتمام ، ولكن غالباً ما يضحى
بهما أيضاً . والواقع أن استخدام الأحذية غير الملائمة للقدم ، يشوه
منظرهما إلى حد كبير . ويبدأ الفرد في إدراك أهميتهما ، عندما تصبحان
مصدرًا للقلق ، والإزعاج ، والألم .
ولهذا يغدو من الضروري ، أن نوجه إلى أطرافنا ، نفس الاهتمام
الذي اعتدنا أن نوليهِ لبقية أجزاء جسدنا .
ويكفي لذلك ، أن نكرس كل يوم للعناية بأقدامنا ، أقل فترة زمنية

المستحضرات المزيللة للروائح الكريهة :

وهناك عادة أخرى يتحتم على الكثيرين ممارستها ، ألا وهي ضرورة استخدام مستحضرات مزيللة للروائح الكريهة من أجل الأطراف ، وذلك بصورة منتظمة .

والواقع أن الكثير من الأنشطة ، والعوامل البيئية أو الفسيولوجية ، تنشط الغدد العرقية للأقدام ، وتؤدي بالتالي إلى زيادة الإفرازات بصورة كبيرة ، الأمر الذي يصعب معه تبخيرها بسرعة ، نتيجة لارتداء الجوارب ، مما يؤدي أساساً إلى ظهور الروائح الكريهة .

ولهذا الغرض ، توجد بالأسواق أجود أنواع البودرة المزيللة لرائحة العرق ، والتي تحتوى على مضادات له (للحد من إفرازات العرق) ، ومواد مضادة للروائح الكريهة ، بالإضافة إلى العديد من العناصر التي تمتص العرق والعطور .

العناية بحمالات الأقدام :

إن جلد الأقدام ، كما رأينا ، يحتاج دون شك ، إلى عناية بالغة ، بسبب الظروف الصعبة والمختلفة التي يتعرض لها . ولهذا توجد بالأسواق بعض المستحضرات (وخصوصاً الأنواع المختلفة من الكريم) المعدة بعناية ، لتجديد وتنشيط الدورة الدموية . كما توجد مواد أخرى ، تشمل على أوكسيجين منشط لإنعاش التنفس الموضعي للجلد . كما توجد مواد مزيللة للكالو .

والتعود على العناية بالأقدام ، يحقق نتيجة ملحوظة ومفيدة ، خلال فترة وجيزة ، سواء من الناحية التجميلية ، أو من ناحية تقوية الأقدام . وتنشيطها . ومن الضروري أن نتذكر ، أنه لكي نهيئ الراحة التامة للأقدام ، ينبغي أيضاً العناية بالأظافر ، ومراعاة الدقة أثناء قصها ، حتى لا تتكون تقبيحات (خراج) نتيجة للقص الخاطئ .

وفي حالة الأظافر الضعيفة المعرضة للتشقق أو الكسر ، ينبغي استخدام مستحضر علاجي لها ، يحتوي على مادة معالجة ومقوية ، أو أية مستحضرات لتغليتها ، الأمر الذي يزيد من صلابتها .

ومن بين المستحضرات التي ليس لها طابع التجميل البحت ، ولكنها تعد مفيدة لراحة الأقدام ، نذكر الكريمات الخاصة بالتدليك « المساج » التي تعمل على استرخاء العضلات ، وتساعد على التخلص من التعب . وننصح باستخدام هذه الكريمات ، بالنسبة للأشخاص الذين يزاولون أعمالاً تفرض عليهم استخدام الأطراف بكثرة .

من ذلك الوقت الذي نضيقه من أجل جمال بقية أجزاء أجسادنا ، بفرض التمتع بنعمة السير بصورة سهلة ، محتفظين لأقدامنا بالمرونة والنعمية . ويمكن أيضاً في الواقع ، أن نفكر في الضغط غير الطبيعي على القدم ، الذي ينتج عن استخدام الأحذية (وبصفة خاصة أحذية السيدات) ، وخصوصاً إذا ما وضعنا في اعتبارنا ، أن كل قدم قد تتحمل وزناً يصل في المتوسط إلى حوالي ٣٥ كيلوجراماً ، خلال فترة زمنية تقدر بحوالى ١٤ ساعة يومياً .

العناية بسلامة الأقدام :

حمام الأقدام :

إن أول علاج ضروري للأقدام ، هو الحمام الذي نقوم به بالنسبة لأقدامنا كل مساء .

ف عندما نخلع الحذاء تظل الأوعية والشعيرات الدموية التي تحيط بالقدمين محتقة ، نتيجة للضغط السابق عليها ، وبالتالي يصعب على الدورة الدموية أن تستأنف سيرها الطبيعي .

ونتيجة لهذا الاحتقان ، فإن عضلات القدمين ، تتخلص بصعوبة ، من ذلك التعب الذي تجمع خلال ساعات النهار ، كما أن جلد القدمين ، يتخلص ببطء من العلامات الناتجة عن ضغط الأحذية .

ويكفي أن نوضع القدم في حمام مائي معتدل الحرارة ، فترة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ دقائق ، وذلك بهدف التعجيل باستعادة للقدم لطاقتها العضوية . كما أن هذا الحمام المائي ، ليس مفيداً فقط للأقدام ، بل إنه مفيد أيضاً لكل أجزاء الجسم . وتجدر الإشارة هنا ، إلى أن إضافة بعض المستحضرات المنظفة ، والمنشطة ، والمطهرة ، إلى الحمام المائي للقدم ، تعد أمراً مفيداً جداً ، إذ تضاعف من أهميته الصحية .

ولهذا الغرض ، يمكن استخدام نوع جيد من مبشور صابون التواليت . والواقع أنه يتوافر بالأسواق ، أجود أنواع المستحضرات الملائمة لهذا الغرض . وأفضل ما ننصحك باستخدامه ، المستحضرات التي يدخل في تركيبها نبات الصنوبر . وغالباً ما تكون هذه المستحضرات مقوية ومنبهة ، لما تحتويه من مواد مقوية وفيتامينات ، الأمر الذي يزيد من فاعلية الحمام المائي . وفضلاً عن ذلك ، فإنه يمكن إجراء تدليك خفيف « مساج » للقدم ، أو استخدام حجر خفاف ، لإزالة الجلد الميت الذي يتجمع تدريجياً ، حيث يكون « الكالو » ، الذي يتسبب في إزعاج القدم في بعض الأحيان ، ويجعل السير شاقاً وعسيراً .



الأبناء والمدرسة

السنن - الواجبات الدرجات - الاستذكار

إذا كان لك أبناء في المدرسة ، فلا شك أنك دائماً تواجهين العديد من المشاكل ، منها الكبير ، ومنها الصغير . هل يمكن أن أرسل ابني إلى المدرسة قبل السنن المألوفة والمعتادة ، وهل من حق أن أساعده على إنجاز واجباته المدرسية في المنزل ؟ ما الذي يجب على عمله ، عندما يحصل على درجات ضعيفة ؟ هل يجب أن أساعده في استذكار دروسه ، عن طريق اختياره في المنزل ؟ وسنحاول أن نرد على هذه الأسئلة ، لكي نوضح لك الطريق السليم الذي يجب عليك أن تسلكيه .

هل يجب مساعدة الطفل المترك في السنن المقارة ؟

لا : فالواقع أنه بالرغم من أنه قد يبدو لك أن ابنك أكثر ذكاء من مستوى سنه ، فقد يكون ذلك صحيحاً ، عندما يكون في السادسة أو السابعة من عمره ، ولكنه لا يكون كذلك ، عندما يصل إلى الثامنة أو التاسعة ؛ وبذلك تعرضينه لمشاكل كثيرة في المستقبل . قد يقول بعضهم : إذا لم ينجح هذا العام ، فيمكن أن يعيد السنة . ولكن كلنا نعلم أن إعادة السنة بالنسبة للآباء أو الأبناء ، ليست بالأمر المستحب ؛ فبالإضافة إلى العامل النفسي ، فإن ذلك قد يكون سبباً في فقد الزملاء ، والأصدقاء ، بل وثقة المدرسين ، والعزوف عن تكرار استذكار نفس الدروس التي سبق استذكارها . لسلك هذه

الأسباب ، كان من الأفضل ، عدم إدخال الطفل إلى المدرسة قبل السنن المألوفة . فإذا كنت ترغبين حقاً ، في أن يكون ابنك متقدماً عن الآخرين ، فيمكن أن يكون ذلك عن طريق وسائل أخرى ، مثل تعليمه الموسيقى - أو اللغات ، أو الرياضة ، أو القراءة وجميع المعلومات ، وغير ذلك من الوسائل التي لا تتوفر كثيراً بالمدراس .

هل يجب مساعدة الطفل على إتمام واجباته المدرسية في المنزل ؟

يتوقف ذلك على الظروف . فإذا كان ابنك ذا طابع منظم ، ومرتب ، ويعرف كيف يدبر أموره بنفسه ، فليس عليك إلا أن تتجهي إلى الله ، حمداً له على هذه الجوهرة التي أهداها إياك . أما إذا كان ابنك من النوع اللاهي ، غير المتكبر ، المتباطئ ، فعليك أن تقومي بمساعدته على الوجه التالي :

- ١ - عيني له وقتاً محدداً ، لإتمام الواجبات المدرسية ، وأعدة إياه ببرنامج جذاب ، أو نزهة جميلة ، إذا ما انتهى من واجباته في الوقت المتفق عليه .
- ٢ - خصصي له مكاناً مستقلاً ، ومكتباً صغيراً .
- ٣ - لا تمكثي إلى جانبه طول الوقت ، أثناء قيامه بواجباته ، ولكن قومي بمراجعة ما قام به ، بعد الانتهاء منه ، أما إذا كان من النوع المستهتر ، فقومي بمراقبته من بعيد ، مع التأكد من عمله ، كل نصف ساعة مثلاً .
- ٤ - لا تهريه دائماً ، و تهيمه بالكسل والجهل ، فذلك لن يفيد الأمر شيئاً ، والأفضل أن تكوني سياسية . إذن فن المستحب ، ألا تساعد الأم طفلها على أداء واجباته المدرسية ، وأن تقتصر مهمتها على الإشراف فحسب .

كيف يكون الصنف إزام يصل على درجات ضعيفة

قبل التفكير في توقيع العقاب ، يجب اتخاذ خطوة إلى الوراء ، والتساؤل . لماذا حصل على هذه الدرجة الضعيفة ؟ هل ذاكر ولم يفهم ، أم أنه لم يذاكر ، أو أنه ذاكر بطريقة خاطئة ؟ ومن الطبيعي أن يختلف العلاج تبعاً لاختلاف الأسباب ، فالدرجة الضعيفة ، يجب ألا تكون مقياساً للحكم على الطفل للوهلة الأولى ، فقد يحدث ذلك للجميع . ولكن إذا تكرر ذلك ، فلا بد من دراسة الأسباب ، للاهتمام إلى العلاج الصحيح ، إذ أن النتيجة السيئة في حد ذاتها تعتبر عقاباً . لا تدني الطفل في شخصه (فالعقاب الشخصي يأتي بنتيجة عكسية) ، ولا تحاول أن تبحثي الأسباب مرة واحدة . فإذا كان السبب هو طول الوقت الذي يستغرقه في اللعب ، فلا تمنعيه من اللعب نهائياً ، ولكن قللي من الفترة التي يستغرقها في اللعب .

هل يجب اعتبار قدرات الطفل في المنزل ؟

- هذه الوسيلة أيضاً غير مرغوب فيها ، ولكن يمكنك اتباع بعض الوسائل المفيدة في هذا الصدد :
- ١ - تأكدى أن ابنك يقوم بإتمام واجباته المدرسية يومياً ، وذلك بإلقاء نظرة على كراسة الواجب أولاً بأول .
 - ٢ - كوني على اتصال وثيق ، وعلاقة طيبة بالمدرسين ، لكي تتقن منهل على أي تغيير يطرأ في أحوال الابن .
 - ٣ - شجعي ابنك على أن يطلب إلى المدرس ، شرح الدرس الذي لم يفهمه دون خوف .
 - ٤ - جربي أن تجعليه يذاكر دروسه مع أحد زملائه المتفوقين (على شريطة أن يكون على وفاق مع هذا الزميل) ، بحيث يتخذ كقدوة .

سعر النسخة

ج ٣٠ - ٤٠	١٥٠ ل.م	اليحييين	٢٥٠ ل.م	السودان	١٥٠ ل.م
لبنان	١٤٥ ل.م	قطر	٢٥٠ ل.م	ليبيا	٢٠ ل.م
سوريا	١٥٠ ل.م	د.ق.س	٢٥٠ ل.م	تونس	٢٥ ل.م
الأردن	١٥٠ ل.م	أبوظبي	٢٥٠ ل.م	الجزائر	٣ ل.م
العراق	١٥٠ ل.م	السعودية	٢٥٠ ل.م	المغرب	٣ ل.م
الكويت	٢٠٠ ل.م	عمان	٥ ل.م		

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

الناشر شركة إيديتريه - شركة مساعدة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

- أطلبين نسختك من باعة الصحف والاكتشافات والكتابات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصبي ب :
- في ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥٧١٥