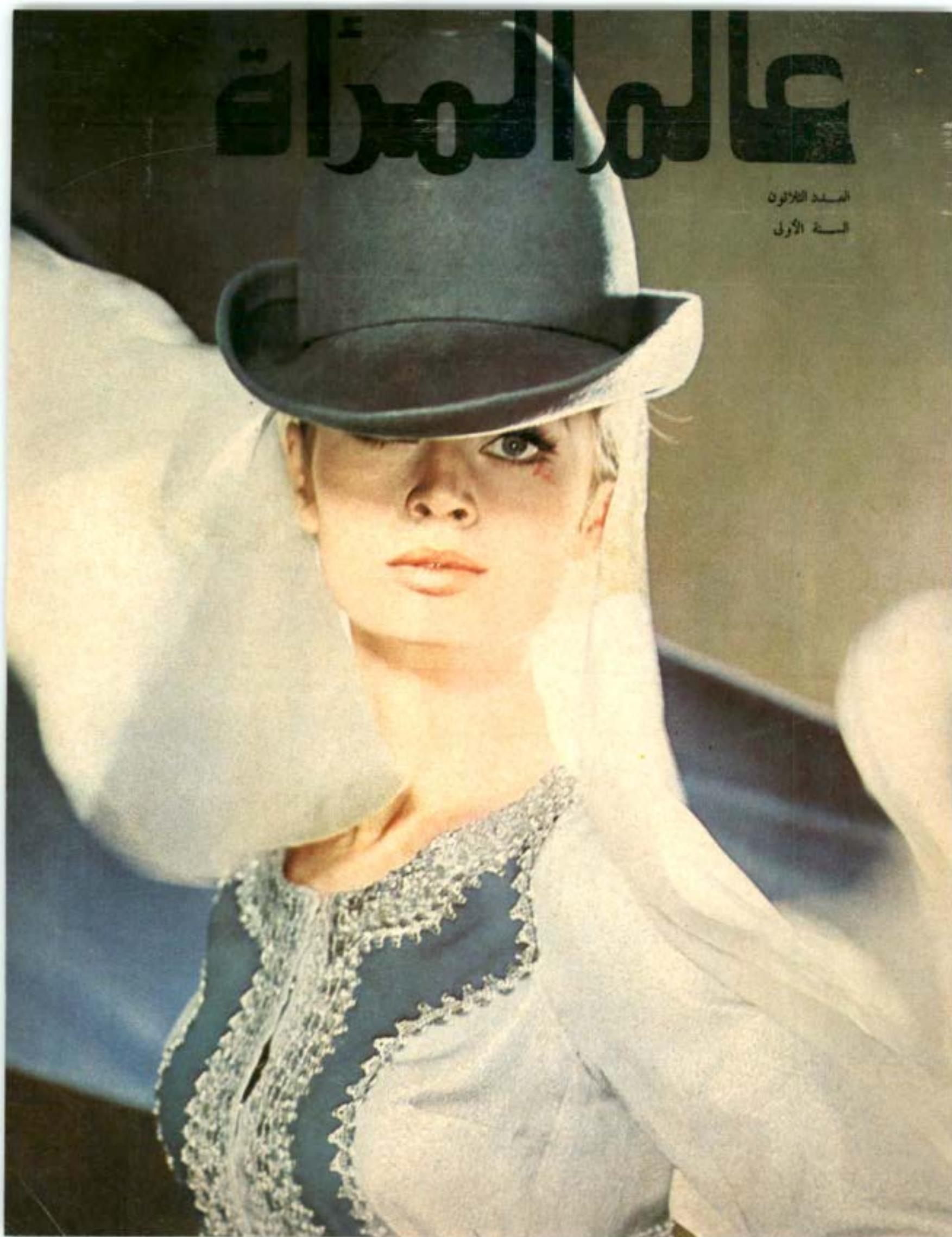


عالم المرأة

المجلد الثلاثون

العدد الأول



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

- مقاييس خاصة لمختلف الملابس .
- تربية وتشعر الفتوة ، كيف يمكن تنفيذها .
- المبانة " الحنة " ج ١ .
- حجرة تتميز بالهجرة والحيوية .
- المأهدة الرائعة الجمال .
- الأزواج في المسيرة الكبرى .
- الحلوى السماوية " جملهمف " .
- فطائر المشمش المقلية .
- الصبايون ... صديق كل يوم .
- الطفل والخجول .

أناقة

مقاييس خاصة لمختلف الملابس

المقاسات والقياس :

مع « الموضة » المتجددة بصورة جنونية ، نجد أن هناك عاملاً آخر جديداً يحكم ، بل يسيطر على قطاع الملابس ، ألا وهو القياس .

والقياس ما هو إلا رقم معين يعبر ببساطة ووضوح ، عن أبعاد من المنحدرات ، تتناسب مع بعضها بعضاً ، وفقاً حيث جديداً ، أو جزئاً منه .

ومن الواضح ، أن أطوال ومقاسات عدد كبير من الأفراد ، لا تتطابق مع بعضها بعضاً بصورة دقيقة ، الأمر الذي يؤدي بالتالي ، إلى عدم اشتراكهم في مقاس معين . ومع هذا ، يظل القياس دائماً أساس اختيار جميع الملابس الجاهزة .

هذا ، ولا توجد قاعدة معينة لتحديد أطوال مقاس معين . وهذا تقدم كل ما يندرج على هذه الصفة المقاسات العادية ، وهي الأكثر انتشاراً .



عندما يتطرق الأمر بشراء قماش لحياكة أي نوع من الملابس ، تبدأ عقل القور الحيرة والاضطراب بشأن تحديد عدد الأمتار اللازمة . في الوقت الذي نجد فيه تشجيعاً من البائع هل شراء كيات وفيرة من الأقمشة ، محذراً في حديثه من عدم كفاية الكمية المطلوبة . وقد تزداد الحيرة والمخاوف في النفوس ، إذ يبدأ على أثر ذلك التساؤل : أهذه الكمية ستخدم بالكامل ، أم سيتبقى منها جزء كبير ليست أهامة فائدة ؟ وهل نشتري كمية أقل من الأقمشة ، قد نتعرض لإزماعها إلى عدم كفاية هذه الكمية لتميل الملابس المطلوبة ، وبالتالي تصبح الكمية غير صالحة لإعداد ما نحتاج إليه من ملابس . ولكن بما فإنك في حل هذه المشكلة المعقدة ، تقدم لك ياسيف عدد الأمتار اللازمة لملابس الرئيسية ذات المقاسات العادية . ومن المعلوم أنه يوجد للأقمشة موما عرضان : فهناك أقمشة يتراوح عرضها ما بين ٨٠ ، ٩٠ سم ، في حين توجد أنواع أخرى من الأقمشة ذات عرض ١٣٠ سم تقريباً :

مقاسات الملابس العادية للسيدات بالستيمترات

المقاس	٣٨	٤٠	٤٢	٤٤	٤٦	٤٨	٥٠
محيط الصدر	٨٣	٨٦	٨٨	٩٢	٩٦	١٠٠	١٠٤
محيط الوسط	٥٨	٦٠	٦٢	٦٦	٧٠	٧٤	٨٠
محيط الخوض	٨٨	٩٢	٩٤	٩٨	١٠٢	١٠٦	١١٢

المقاسات العادية للملابس الداخلية للسيدات

بالستيمترات

توجد في العادة ستة مقاسات للملابس الداخلية للسيدات.

المقاس	١	٢	٣	٤	٥	٦
محيط الصدر	٧١	٧٤	٧٨	٨٤	٩٠	١٠٠
محيط الوسط	٥٠	٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥
الضول	٦٦	٦٨	٧٠	٧٢	٧٤	٧٦
طول الكم	٥٠	٥٢	٥٤	٥٦	٥٨	٦٠

مقاس جوارب السيدات :

تمة علاقة كبيرة بين مقاسات الجوارب « وتمر » الأحذية :

مقاس الجوارب : $\frac{8}{7}$ ، $\frac{9}{7}$ ، $\frac{9}{8}$ ، $\frac{10}{8}$ ، $\frac{10}{9}$ ، $\frac{10}{10}$ ، $\frac{11}{10}$ ، $\frac{11}{11}$ ، $\frac{12}{11}$ ، $\frac{12}{12}$ ، $\frac{13}{12}$ ، $\frac{13}{13}$ ، $\frac{14}{13}$ ، $\frac{14}{14}$ ، $\frac{15}{14}$ ، $\frac{15}{15}$ ، $\frac{16}{15}$ ، $\frac{16}{16}$ ، $\frac{17}{16}$ ، $\frac{17}{17}$ ، $\frac{18}{17}$ ، $\frac{18}{18}$ ، $\frac{19}{18}$ ، $\frac{19}{19}$ ، $\frac{20}{19}$ ، $\frac{20}{20}$ ، $\frac{21}{20}$ ، $\frac{21}{21}$ ، $\frac{22}{21}$ ، $\frac{22}{22}$ ، $\frac{23}{22}$ ، $\frac{23}{23}$ ، $\frac{24}{23}$ ، $\frac{24}{24}$ ، $\frac{25}{24}$ ، $\frac{25}{25}$ ، $\frac{26}{25}$ ، $\frac{26}{26}$ ، $\frac{27}{26}$ ، $\frac{27}{27}$ ، $\frac{28}{27}$ ، $\frac{28}{28}$ ، $\frac{29}{28}$ ، $\frac{29}{29}$ ، $\frac{30}{29}$ ، $\frac{30}{30}$ ، $\frac{31}{30}$ ، $\frac{31}{31}$ ، $\frac{32}{31}$ ، $\frac{32}{32}$ ، $\frac{33}{32}$ ، $\frac{33}{33}$ ، $\frac{34}{33}$ ، $\frac{34}{34}$ ، $\frac{35}{34}$ ، $\frac{35}{35}$ ، $\frac{36}{35}$ ، $\frac{36}{36}$ ، $\frac{37}{36}$ ، $\frac{37}{37}$ ، $\frac{38}{37}$ ، $\frac{38}{38}$ ، $\frac{39}{38}$ ، $\frac{39}{39}$ ، $\frac{40}{39}$ ، $\frac{40}{40}$ ، $\frac{41}{40}$ ، $\frac{41}{41}$ ، $\frac{42}{41}$ ، $\frac{42}{42}$ ، $\frac{43}{42}$ ، $\frac{43}{43}$ ، $\frac{44}{43}$ ، $\frac{44}{44}$ ، $\frac{45}{44}$ ، $\frac{45}{45}$ ، $\frac{46}{45}$ ، $\frac{46}{46}$ ، $\frac{47}{46}$ ، $\frac{47}{47}$ ، $\frac{48}{47}$ ، $\frac{48}{48}$ ، $\frac{49}{48}$ ، $\frac{49}{49}$ ، $\frac{50}{49}$ ، $\frac{50}{50}$ ، $\frac{51}{50}$ ، $\frac{51}{51}$ ، $\frac{52}{51}$ ، $\frac{52}{52}$ ، $\frac{53}{52}$ ، $\frac{53}{53}$ ، $\frac{54}{53}$ ، $\frac{54}{54}$ ، $\frac{55}{54}$ ، $\frac{55}{55}$ ، $\frac{56}{55}$ ، $\frac{56}{56}$ ، $\frac{57}{56}$ ، $\frac{57}{57}$ ، $\frac{58}{57}$ ، $\frac{58}{58}$ ، $\frac{59}{58}$ ، $\frac{59}{59}$ ، $\frac{60}{59}$ ، $\frac{60}{60}$ ، $\frac{61}{60}$ ، $\frac{61}{61}$ ، $\frac{62}{61}$ ، $\frac{62}{62}$ ، $\frac{63}{62}$ ، $\frac{63}{63}$ ، $\frac{64}{63}$ ، $\frac{64}{64}$ ، $\frac{65}{64}$ ، $\frac{65}{65}$ ، $\frac{66}{65}$ ، $\frac{66}{66}$ ، $\frac{67}{66}$ ، $\frac{67}{67}$ ، $\frac{68}{67}$ ، $\frac{68}{68}$ ، $\frac{69}{68}$ ، $\frac{69}{69}$ ، $\frac{70}{69}$ ، $\frac{70}{70}$ ، $\frac{71}{70}$ ، $\frac{71}{71}$ ، $\frac{72}{71}$ ، $\frac{72}{72}$ ، $\frac{73}{72}$ ، $\frac{73}{73}$ ، $\frac{74}{73}$ ، $\frac{74}{74}$ ، $\frac{75}{74}$ ، $\frac{75}{75}$ ، $\frac{76}{75}$ ، $\frac{76}{76}$ ، $\frac{77}{76}$ ، $\frac{77}{77}$ ، $\frac{78}{77}$ ، $\frac{78}{78}$ ، $\frac{79}{78}$ ، $\frac{79}{79}$ ، $\frac{80}{79}$ ، $\frac{80}{80}$ ، $\frac{81}{80}$ ، $\frac{81}{81}$ ، $\frac{82}{81}$ ، $\frac{82}{82}$ ، $\frac{83}{82}$ ، $\frac{83}{83}$ ، $\frac{84}{83}$ ، $\frac{84}{84}$ ، $\frac{85}{84}$ ، $\frac{85}{85}$ ، $\frac{86}{85}$ ، $\frac{86}{86}$ ، $\frac{87}{86}$ ، $\frac{87}{87}$ ، $\frac{88}{87}$ ، $\frac{88}{88}$ ، $\frac{89}{88}$ ، $\frac{89}{89}$ ، $\frac{90}{89}$ ، $\frac{90}{90}$ ، $\frac{91}{90}$ ، $\frac{91}{91}$ ، $\frac{92}{91}$ ، $\frac{92}{92}$ ، $\frac{93}{92}$ ، $\frac{93}{93}$ ، $\frac{94}{93}$ ، $\frac{94}{94}$ ، $\frac{95}{94}$ ، $\frac{95}{95}$ ، $\frac{96}{95}$ ، $\frac{96}{96}$ ، $\frac{97}{96}$ ، $\frac{97}{97}$ ، $\frac{98}{97}$ ، $\frac{98}{98}$ ، $\frac{99}{98}$ ، $\frac{99}{99}$ ، $\frac{100}{99}$ ، $\frac{100}{100}$ ، $\frac{101}{100}$ ، $\frac{101}{101}$ ، $\frac{102}{101}$ ، $\frac{102}{102}$ ، $\frac{103}{102}$ ، $\frac{103}{103}$ ، $\frac{104}{103}$ ، $\frac{104}{104}$ ، $\frac{105}{104}$ ، $\frac{105}{105}$ ، $\frac{106}{105}$ ، $\frac{106}{106}$ ، $\frac{107}{106}$ ، $\frac{107}{107}$ ، $\frac{108}{107}$ ، $\frac{108}{108}$ ، $\frac{109}{108}$ ، $\frac{109}{109}$ ، $\frac{110}{109}$ ، $\frac{110}{110}$ ، $\frac{111}{110}$ ، $\frac{111}{111}$ ، $\frac{112}{111}$ ، $\frac{112}{112}$ ، $\frac{113}{112}$ ، $\frac{113}{113}$ ، $\frac{114}{113}$ ، $\frac{114}{114}$ ، $\frac{115}{114}$ ، $\frac{115}{115}$ ، $\frac{116}{115}$ ، $\frac{116}{116}$ ، $\frac{117}{116}$ ، $\frac{117}{117}$ ، $\frac{118}{117}$ ، $\frac{118}{118}$ ، $\frac{119}{118}$ ، $\frac{119}{119}$ ، $\frac{120}{119}$ ، $\frac{120}{120}$ ، $\frac{121}{120}$ ، $\frac{121}{121}$ ، $\frac{122}{121}$ ، $\frac{122}{122}$ ، $\frac{123}{122}$ ، $\frac{123}{123}$ ، $\frac{124}{123}$ ، $\frac{124}{124}$ ، $\frac{125}{124}$ ، $\frac{125}{125}$ ، $\frac{126}{125}$ ، $\frac{126}{126}$ ، $\frac{127}{126}$ ، $\frac{127}{127}$ ، $\frac{128}{127}$ ، $\frac{128}{128}$ ، $\frac{129}{128}$ ، $\frac{129}{129}$ ، $\frac{130}{129}$ ، $\frac{130}{130}$ ، $\frac{131}{130}$ ، $\frac{131}{131}$ ، $\frac{132}{131}$ ، $\frac{132}{132}$ ، $\frac{133}{132}$ ، $\frac{133}{133}$ ، $\frac{134}{133}$ ، $\frac{134}{134}$ ، $\frac{135}{134}$ ، $\frac{135}{135}$ ، $\frac{136}{135}$ ، $\frac{136}{136}$ ، $\frac{137}{136}$ ، $\frac{137}{137}$ ، $\frac{138}{137}$ ، $\frac{138}{138}$ ، $\frac{139}{138}$ ، $\frac{139}{139}$ ، $\frac{140}{139}$ ، $\frac{140}{140}$ ، $\frac{141}{140}$ ، $\frac{141}{141}$ ، $\frac{142}{141}$ ، $\frac{142}{142}$ ، $\frac{143}{142}$ ، $\frac{143}{143}$ ، $\frac{144}{143}$ ، $\frac{144}{144}$ ، $\frac{145}{144}$ ، $\frac{145}{145}$ ، $\frac{146}{145}$ ، $\frac{146}{146}$ ، $\frac{147}{146}$ ، $\frac{147}{147}$ ، $\frac{148}{147}$ ، $\frac{148}{148}$ ، $\frac{149}{148}$ ، $\frac{149}{149}$ ، $\frac{150}{149}$ ، $\frac{150}{150}$ ، $\frac{151}{150}$ ، $\frac{151}{151}$ ، $\frac{152}{151}$ ، $\frac{152}{152}$ ، $\frac{153}{152}$ ، $\frac{153}{153}$ ، $\frac{154}{153}$ ، $\frac{154}{154}$ ، $\frac{155}{154}$ ، $\frac{155}{155}$ ، $\frac{156}{155}$ ، $\frac{156}{156}$ ، $\frac{157}{156}$ ، $\frac{157}{157}$ ، $\frac{158}{157}$ ، $\frac{158}{158}$ ، $\frac{159}{158}$ ، $\frac{159}{159}$ ، $\frac{160}{159}$ ، $\frac{160}{160}$ ، $\frac{161}{160}$ ، $\frac{161}{161}$ ، $\frac{162}{161}$ ، $\frac{162}{162}$ ، $\frac{163}{162}$ ، $\frac{163}{163}$ ، $\frac{164}{163}$ ، $\frac{164}{164}$ ، $\frac{165}{164}$ ، $\frac{165}{165}$ ، $\frac{166}{165}$ ، $\frac{166}{166}$ ، $\frac{167}{166}$ ، $\frac{167}{167}$ ، $\frac{168}{167}$ ، $\frac{168}{168}$ ، $\frac{169}{168}$ ، $\frac{169}{169}$ ، $\frac{170}{169}$ ، $\frac{170}{170}$ ، $\frac{171}{170}$ ، $\frac{171}{171}$ ، $\frac{172}{171}$ ، $\frac{172}{172}$ ، $\frac{173}{172}$ ، $\frac{173}{173}$ ، $\frac{174}{173}$ ، $\frac{174}{174}$ ، $\frac{175}{174}$ ، $\frac{175}{175}$ ، $\frac{176}{175}$ ، $\frac{176}{176}$ ، $\frac{177}{176}$ ، $\frac{177}{177}$ ، $\frac{178}{177}$ ، $\frac{178}{178}$ ، $\frac{179}{178}$ ، $\frac{179}{179}$ ، $\frac{180}{179}$ ، $\frac{180}{180}$ ، $\frac{181}{180}$ ، $\frac{181}{181}$ ، $\frac{182}{181}$ ، $\frac{182}{182}$ ، $\frac{183}{182}$ ، $\frac{183}{183}$ ، $\frac{184}{183}$ ، $\frac{184}{184}$ ، $\frac{185}{184}$ ، $\frac{185}{185}$ ، $\frac{186}{185}$ ، $\frac{186}{186}$ ، $\frac{187}{186}$ ، $\frac{187}{187}$ ، $\frac{188}{187}$ ، $\frac{188}{188}$ ، $\frac{189}{188}$ ، $\frac{189}{189}$ ، $\frac{190}{189}$ ، $\frac{190}{190}$ ، $\frac{191}{190}$ ، $\frac{191}{191}$ ، $\frac{192}{191}$ ، $\frac{192}{192}$ ، $\frac{193}{192}$ ، $\frac{193}{193}$ ، $\frac{194}{193}$ ، $\frac{194}{194}$ ، $\frac{195}{194}$ ، $\frac{195}{195}$ ، $\frac{196}{195}$ ، $\frac{196}{196}$ ، $\frac{197}{196}$ ، $\frac{197}{197}$ ، $\frac{198}{197}$ ، $\frac{198}{198}$ ، $\frac{199}{198}$ ، $\frac{199}{199}$ ، $\frac{200}{199}$ ، $\frac{200}{200}$ ، $\frac{201}{200}$ ، $\frac{201}{201}$ ، $\frac{202}{201}$ ، $\frac{202}{202}$ ، $\frac{203}{202}$ ، $\frac{203}{203}$ ، $\frac{204}{203}$ ، $\frac{204}{204}$ ، $\frac{205}{204}$ ، $\frac{205}{205}$ ، $\frac{206}{205}$ ، $\frac{206}{206}$ ، $\frac{207}{206}$ ، $\frac{207}{207}$ ، $\frac{208}{207}$ ، $\frac{208}{208}$ ، $\frac{209}{208}$ ، $\frac{209}{209}$ ، $\frac{210}{209}$ ، $\frac{210}{210}$ ، $\frac{211}{210}$ ، $\frac{211}{211}$ ، $\frac{212}{211}$ ، $\frac{212}{212}$ ، $\frac{213}{212}$ ، $\frac{213}{213}$ ، $\frac{214}{213}$ ، $\frac{214}{214}$ ، $\frac{215}{214}$ ، $\frac{215}{215}$ ، $\frac{216}{215}$ ، $\frac{216}{216}$ ، $\frac{217}{216}$ ، $\frac{217}{217}$ ، $\frac{218}{217}$ ، $\frac{218}{218}$ ، $\frac{219}{218}$ ، $\frac{219}{219}$ ، $\frac{220}{219}$ ، $\frac{220}{220}$ ، $\frac{221}{220}$ ، $\frac{221}{221}$ ، $\frac{222}{221}$ ، $\frac{222}{222}$ ، $\frac{223}{222}$ ، $\frac{223}{223}$ ، $\frac{224}{223}$ ، $\frac{224}{224}$ ، $\frac{225}{224}$ ، $\frac{225}{225}$ ، $\frac{226}{225}$ ، $\frac{226}{226}$ ، $\frac{227}{226}$ ، $\frac{227}{227}$ ، $\frac{228}{227}$ ، $\frac{228}{228}$ ، $\frac{229}{228}$ ، $\frac{229}{229}$ ، $\frac{230}{229}$ ، $\frac{230}{230}$ ، $\frac{231}{230}$ ، $\frac{231}{231}$ ، $\frac{232}{231}$ ، $\frac{232}{232}$ ، $\frac{233}{232}$ ، $\frac{233}{233}$ ، $\frac{234}{233}$ ، $\frac{234}{234}$ ، $\frac{235}{234}$ ، $\frac{235}{235}$ ، $\frac{236}{235}$ ، $\frac{236}{236}$ ، $\frac{237}{236}$ ، $\frac{237}{237}$ ، $\frac{238}{237}$ ، $\frac{238}{238}$ ، $\frac{239}{238}$ ، $\frac{239}{239}$ ، $\frac{240}{239}$ ، $\frac{240}{240}$ ، $\frac{241}{240}$ ، $\frac{241}{241}$ ، $\frac{242}{241}$ ، $\frac{242}{242}$ ، $\frac{243}{242}$ ، $\frac{243}{243}$ ، $\frac{244}{243}$ ، $\frac{244}{244}$ ، $\frac{245}{244}$ ، $\frac{245}{245}$ ، $\frac{246}{245}$ ، $\frac{246}{246}$ ، $\frac{247}{246}$ ، $\frac{247}{247}$ ، $\frac{248}{247}$ ، $\frac{248}{248}$ ، $\frac{249}{248}$ ، $\frac{249}{249}$ ، $\frac{250}{249}$ ، $\frac{250}{250}$ ، $\frac{251}{250}$ ، $\frac{251}{251}$ ، $\frac{252}{251}$ ، $\frac{252}{252}$ ، $\frac{253}{252}$ ، $\frac{253}{253}$ ، $\frac{254}{253}$ ، $\frac{254}{254}$ ، $\frac{255}{254}$ ، $\frac{255}{255}$ ، $\frac{256}{255}$ ، $\frac{256}{256}$ ، $\frac{257}{256}$ ، $\frac{257}{257}$ ، $\frac{258}{257}$ ، $\frac{258}{258}$ ، $\frac{259}{258}$ ، $\frac{259}{259}$ ، $\frac{260}{259}$ ، $\frac{260}{260}$ ، $\frac{261}{260}$ ، $\frac{261}{261}$ ، $\frac{262}{261}$ ، $\frac{262}{262}$ ، $\frac{263}{262}$ ، $\frac{263}{263}$ ، $\frac{264}{263}$ ، $\frac{264}{264}$ ، $\frac{265}{264}$ ، $\frac{265}{265}$ ، $\frac{266}{265}$ ، $\frac{266}{266}$ ، $\frac{267}{266}$ ، $\frac{267}{267}$ ، $\frac{268}{267}$ ، $\frac{268}{268}$ ، $\frac{269}{268}$ ، $\frac{269}{269}$ ، $\frac{270}{269}$ ، $\frac{270}{270}$ ، $\frac{271}{270}$ ، $\frac{271}{271}$ ، $\frac{272}{271}$ ، $\frac{272}{272}$ ، $\frac{273}{272}$ ، $\frac{273}{273}$ ، $\frac{274}{273}$ ، $\frac{274}{274}$ ، $\frac{275}{274}$ ، $\frac{275}{275}$ ، $\frac{276}{275}$ ، $\frac{276}{276}$ ، $\frac{277}{276}$ ، $\frac{277}{277}$ ، $\frac{278}{277}$ ، $\frac{278}{278}$ ، $\frac{279}{278}$ ، $\frac{279}{279}$ ، $\frac{280}{279}$ ، $\frac{280}{280}$ ، $\frac{281}{280}$ ، $\frac{281}{281}$ ، $\frac{282}{281}$ ، $\frac{282}{282}$ ، $\frac{283}{282}$ ، $\frac{283}{283}$ ، $\frac{284}{283}$ ، $\frac{284}{284}$ ، $\frac{285}{284}$ ، $\frac{285}{285}$ ، $\frac{286}{285}$ ، $\frac{286}{286}$ ، $\frac{287}{286}$ ، $\frac{287}{287}$ ، $\frac{288}{287}$ ، $\frac{288}{288}$ ، $\frac{289}{288}$ ، $\frac{289}{289}$ ، $\frac{290}{289}$ ، $\frac{290}{290}$ ، $\frac{291}{290}$ ، $\frac{291}{291}$ ، $\frac{292}{291}$ ، $\frac{292}{292}$ ، $\frac{293}{292}$ ، $\frac{293}{293}$ ، $\frac{294}{293}$ ، $\frac{294}{294}$ ، $\frac{295}{294}$ ، $\frac{295}{295}$ ، $\frac{296}{295}$ ، $\frac{296}{296}$ ، $\frac{297}{296}$ ، $\frac{297}{297}$ ، $\frac{298}{297}$ ، $\frac{298}{298}$ ، $\frac{299}{298}$ ، $\frac{299}{299}$ ، $\frac{300}{299}$ ، $\frac{300}{300}$ ، $\frac{301}{300}$ ، $\frac{301}{301}$ ، $\frac{302}{301}$ ، $\frac{302}{302}$ ، $\frac{303}{302}$ ، $\frac{303}{303}$ ، $\frac{304}{303}$ ، $\frac{304}{304}$ ، $\frac{305}{304}$ ، $\frac{305}{305}$ ، $\frac{306}{305}$ ، $\frac{306}{306}$ ، $\frac{307}{306}$ ، $\frac{307}{307}$ ، $\frac{308}{307}$ ، $\frac{308}{308}$ ، $\frac{309}{308}$ ، $\frac{309}{309}$ ، $\frac{310}{309}$ ، $\frac{310}{310}$ ، $\frac{311}{310}$ ، $\frac{311}{311}$ ، $\frac{312}{311}$ ، $\frac{312}{312}$ ، $\frac{313}{312}$ ، $\frac{313}{313}$ ، $\frac{314}{313}$ ، $\frac{314}{314}$ ، $\frac{315}{314}$ ، $\frac{315}{315}$ ، $\frac{316}{315}$ ، $\frac{316}{316}$ ، $\frac{317}{316}$ ، $\frac{317}{317}$ ، $\frac{318}{317}$ ، $\frac{318}{318}$ ، $\frac{319}{318}$ ، $\frac{319}{319}$ ، $\frac{320}{319}$ ، $\frac{320}{320}$ ، $\frac{321}{320}$ ، $\frac{321}{321}$ ، $\frac{322}{321}$ ، $\frac{322}{322}$ ، $\frac{323}{322}$ ، $\frac{323}{323}$ ، $\frac{324}{323}$ ، $\frac{324}{324}$ ، $\frac{325}{324}$ ، $\frac{325}{325}$ ، $\frac{326}{325}$ ، $\frac{326}{326}$ ، $\frac{327}{326}$ ، $\frac{327}{327}$ ، $\frac{328}{327}$ ، $\frac{328}{328}$ ، $\frac{329}{328}$ ، $\frac{329}{329}$ ، $\frac{330}{329}$ ، $\frac{330}{330}$ ، $\frac{331}{330}$ ، $\frac{331}{331}$ ، $\frac{332}{331}$ ، $\frac{332}{332}$ ، $\frac{333}{332}$ ، $\frac{333}{333}$ ، $\frac{334}{333}$ ، $\frac{334}{334}$ ، $\frac{335}{334}$ ، $\frac{335}{335}$ ، $\frac{336}{335}$ ، $\frac{336}{336}$ ، $\frac{337}{336}$ ، $\frac{337}{337}$ ، $\frac{338}{3$

تسريحة الشعر الفلو كيف يمكن تنفيذها

تعتبر التسريحة « الفلو » من التسريحات التي تضيء حيوية وأنوية على صاحبها . ويمكن تنفيذها بعدة طرق . ولكننا سنذكر لك هنا طريقة سريعة وسهلة للتنفيذ . وتتصل العملية الأولى ، في اختيار نوع الشعر . إذا كان كثيفا ، وفي ذات الوقت جافا ، فإنه يلزم له إجراء حمام زيتي ، أو دهنه بطبقة من الكريم الخاص بالشعر الجاف ، ثم يتبع ذلك ضرورة لف الشعر على « رولو » كبير الحجم .



فروشة كبيرة ، يمكن للتوصل إلى حلها ، عن طريق لفها على قطعة من القطن ، ثم لف الشعر أعلى الرأس على رولو كبير ، وكذلك على الجانبين . أما الجزء الأسفل من الشعر ، فيتم تثبيته ، عن طريق الكليبات ، وذلك يمكن تنفيذ التسريحة

ثم يمسح بالفرشاة ، ويجمع عند قمة الرأس ، ويمشط بالمشط . وبالنية للفرشاة ، يتم تسريحها بالمشط الكهربائي ، أو بالفرشاة المصنوعة من شعر الخيل الناعم .

وتقدم لك هنا على هذه الصفحات ثلاثة أمثلة لتسريحة الشعر « القلوب » : الأولى تعمل على استدارة

وإذا كان المراد عمل تسريحة ذات فرشة ، فيجب أن تكون هذه الفرشة هشة ، وبدون أي تجاعيد أو كمرات بالشعر . ويمكن التوصل إلى ذلك ، من طريق لف الفرشاة على قطعة من القطن ، وتثبيتها باستخدام كليبين .

وبعد أن يجف الشعر ، يتم تخليصه من الرولو .

أما إذا كان الشعر ناعماً ، ودرخواً ، فيلزم له إجراء نوع من التدليك لفروة الرأس ، ثم بعد ذلك لف الجزء العلوي ، وحتى منطقة قمة الرأس ، على رولو كبير الحجم . ويتم استعمال الرولو الأصغر حجماً بالتسريح ، ابتداءً من منطقة خلف الرأس ، حتى بداية الرقبة من الخلف .



هذه التسريحة لشعر الطويل ذي الفرق الجانبي . ويتم تنفيذها عن طريق لف الشعر على الرولو ، متجهاً كله إلى أسفل ، ماعداً السطر الأخير ، فهو متجه إلى أعلى

والتسريحة الأخيرة يمكن اعتبارها أكثر تعقيدا من سابقتها . ولكنها تضيء في الوقت نفسه ، أنوية وسنما ، وتخطيط الوجه كله ، مما يعطيه أيضا من البهجة . ولا يسوغ تنفيذ هذه التسريحة ، مع ابتداء الفستان العادي ، أو العملي ، أو المناسبات العادية ، ولكنها تتلاءم تماما مع المناسبات الخاصة ، والفستان التواييت .

وتناسب الثيابات . ويمكن تنفيذها باستخدام الشعر الطويل طبيعيا ، أو إضافة بومبتيش طويل إلى الشعر القصير ، على أن يكون من نفس لون الشعر الطبيعي . وهذا الأسلوب الأخير (استعمال البومبتيش) ، يتم تنفيذه : لإحداث نوع من التغيير على التسريحة المعتادة للشعر ، وكذلك لإضفاء منظر جديد للوجه .

الوجه الرياضي ، وتضئ عليه شابا وجمرية . ويرجع جمال هذه التسريحة ، إلى لسهولة التي يمكن بها تنفيذها ، مما يجعلها عملية ، وهي تتواءم مع مناسبات عديدة ، كالعمل المكتبي ، أو الدراسة ، أو حتى النشاط الرياضي . أما التسريحة الثانية ، فلها عملية هي الأخرى .



أيضا في هذه التسريحة ، فإن الفرشاة تلف على قطعة من القطن . أما بقية الشعر ، فيلف على رولو كبير الحجم . وتثبت الحصلة للوحيدة بجانب الأذن ، باستخدام الكليبس .

البدانة

متى تضع المرأة لثمنها ، سراً ودون إرادة ، فوق الميزان ، فإنه في العادة يحدث أحد أمرين :

الأول ، أن يتوقف الميزان بسرعة ، وترى بنفسها كم هي خفيفة الوزن ؛ وقد يبحث شخص الهجعة إلى قلبها بقوله : « كم أنت نحيفة ووشيفة ! »

والآخر ، أن يحدث العكس ، وما أكثر هذه الحالات ، عندما تضع المرأة لثمنها على الميزان . في البداية ، نجد الحيرة والارتباك ، يرتسمان على وجه السيدة التي تزن نفسها ، تعقب ذلك نظرة سريعة على مؤشر الميزان ، الذي ينقل من كيلو إلى آخر ، دون أن تكون لديه رغبة في التوقف . وأخيراً تتنفس المرأة الصعداء ، فقد توقفت المؤشر أخيراً ، ولكنه على عدد كبير من الكيلوجرامات . وما لا شك فيه ، أن للميزان ، نتيجة لذلك ، يحظى بكرامته الفضاة . ومع هذا ، فليس الذنب ذنب الميزان ، إذ ليس له من عمل سوى أنه يسجل وزن أجسادنا ؛ وهو في كثير من الأحيان يعتبر بمثابة جرس ينذر بالخطر ، عندما يخبرنا بأن شيئاً ما بأجسادنا ، ليس كما ينبغي .

وهما يمكن من أمر ، فإنه ينبغي عليك يا صديقي ، بل وعلينا جميعاً ، أن ننظر إلى الميزان ، نظرة حب ، وتقدير ، وإعجاب ، وأن نعرف بحميلة علينا .

ما هي البدانة ؟

لما كانت البدانة لا تمد في حد ذاتها مرعباً حقيقياً . فإنها ، مع ذلك ، تجبر الدليل والمظهر لفقد التوازن الطبيعي ، بين الطعام الذي يتناوله الفرد ، وذلك الذي يحتاج إليه الجسم ، بل ويستفيد منه بالفعل . وإن اختلف بين ما يستهلك منه وما يتجمع على شكل دهون احتياطية ، لا ينبغي أن يتعدى ، ولا أن يتجاوز حدوداً معينة .

ومن الطبيعي أن تجمع الدهون في أجزاء الجسم المختلفة (وخصوصاً في منطقتي البطن والخصر) ، يرجع إلى عوامل عدة ، سواء كانت داخلية (هرمونات) ، أو عوامل خارجية (نوع الغذاء ، أسلوب الحياة . . الخ .) . وبصفة مستمرة ، وعندما يستهلك « يحرق » الجسم الدهون ، تتكون دهون أخرى جديدة . يخزنها الجسم ، لتحل محل تلك التي استهلك .

والواقع أن خلايا الجسم تتجدد باستمرار ، وهذا

ما يحدث أيضاً بالنسبة لخلايا الشحمة الموجودة بجميع أجزاء الجسم ، وخصوصاً الأجزاء التي توجد تحت سطح الجلد ، حول منطقة البطن ، وحول الأمعاء .

ويمكن أن يكون التغير سلبياً ، أو طيبياً ، أو إيجابياً . ويمكنك يا صديقي أن تجرى فحصاً دقيقاً لنفسك ، بتذوق اللذات طيبتك ، وذلك بأن تلتق ، بين الحين والحين ، نظرة والعمية في المرآة ، ومنه لا نستطيع أن ندرك تماماً الحالة التي عليها جسدك ، بل وشكله .

التغيير السلبي :

في هذه الحالة ، تكون كمية الدهون التي تتكون جده سلبية ، وأقل من الكمية التي يستهلكها الجسم . ونتيجة الطبيعة ، أن يصبح الجسم نحيفاً .

التغيير الطبيعي :

يكون هناك توازن بين العمليتين : أي كلما استهلك الجسم كمية من الشحوم ، كلما تكوّن على أثر ذلك ، كمية أخرى ماثلة لها ، أي أن يكون هناك توازن بين ما يستهلك وما ينتج . والنتيجة جسم رشيق .

التغيير الإيجابي :

في هذه الحالة ، تتجمع الدهون ، ذلك لأن ما ينتج من الشحوم ، يكون أكثر مما يستهلكه الجسم . ويكون الجسم بالتالي قابلاً للبدانة ، التي تزود بصورة مطردة .

أسباب البدانة :

إن أسباب البدانة كثيرة ، بل ومعددة ، نوجزها فيما يلي :

① الإفراط في تناول الأطعمة :

لعل أحد الأسباب المساهمة للبدانة - إن لم يكن أكثرها شيوعاً - هو بطبيعة الحال ، الإفراط في تناول الأطعمة ، أو على الأقل التفضية غير المنتظمة .

في الظروف العادية ، تشير آلية « الشهية » لدينا بحسب زيادة أو إنقاص كمية الأطعمة التي نتناولها . وهذا الرادار الخاص لأسلوب التغذية ، يمكن أن يكون في بعض الأحيان « أعمى » ، لا يرى كثيراً من العوامل التي تقلل من حساسيته ، كوجود بعض الأفراد المحبين إلى النفس ، يتناولون الطعام معنا ، وتوافر جو من المرح والمرور على المساندة ، ووجود بعض أصناف وأطباق الطعام التي تفتح « الشهية » ، أو الاضطرار للذينة والدهسة . كل هذه الأمور تؤثر على مقياس التغذية .

ونفس الشيء يمكن أن يحدث ، نتيجة لعوامل وظروف بيئية مختلفة ، كالتصاريح الالتزامات ، والقلق ، أو على العكس من ذلك الحيرة ، أو اللامبالاة ، والاهتمام الشديد الذي من أجله تكون الوجبة اللذيذة ، بمثابة السلوى والتسلية البسيطة لمثل هذه الحالة .

ويحدث هذا أحياناً ، عندما يكون الشخص مرهف الحس ، أو عصبى المزاج ، أو في حالة من الرعب أو الخوف



من غير ، لكل هذه العوامل قد تدفع الفرد إلى تناول الطعام دون النظام ، بينما عوامل أخرى معادة ، قد تسبب لعدان اشبه المصوب بصحبة المصم .

④ انخفاض متطلبات الطاقة الحرارية :

ويتأثر هذا العامل بمزاج البدانة ، عندما يظل نظام التئدية على ما هو عليه ، وتتغير مقاييس الطاقة الحرارية ؛ أي يكون استهلاك الجسم للطاقة الحرارية ليلاً .

ومن الطبيعي أن تختزن الأهدية ، وخصوصاً المواد الدهنية . والنتيجة المترتبة على ذلك ، بدانة الجسم .

وحدث هذا ، على وجه التحديد ، عندما لا يبذل الإنسان جهداً كبيراً ، أو أن أسلوبه حياته أو عمله ، يحتم عليه الجلوس مدة طويلة ، أو يكون ذا طبيعة يارونة ، أو يتم بهدوء الطبخ .

وقد يعود سبب البدانة أيضاً ، إلى تغيير في إفرازات الغدد الصماء ، وهي الغدة التي تفرز الهرمونات التي تنظم نمو وتوازن الخلايا والأنسجة بالجسم البشري (بما في ذلك الخلايا الشصية) .

وعند هذا الحد ، تكون قد وصلت إلى البدانة الناتجة من خلل في إفرازات الغدد الصماء ، والتي غالباً ما يتحدث الكثيرون عنها . وفي هذه الحالة ، لا يكون لنظام التغذية ، أي تأثير على البدانة .

⑤ خلل في الغدد الصماء :

إن هذه حالة شائعة . فمن بعض الأحيان ، تترك المرأة - وليس للنسب أية أهمية أو تأثير - أنها في تزايد مستمر ، وأن جسدها يزداد بدانة يوماً بعد يوم .

ومن الطبيعي أن يكون أول ما يحظر على بالها « أنها قد افرتت في تناول الأطعمة ، وأنه ينبغي عليها أن تحافظ بعض الشيء » .

ومن ثم تقوم على الفرر ، بالانعام « ريجيم » معين ، لتقلل من تناول أنواع معينة من الأطعمة كاخلوي والشويات والكريمات . . . إلخ . وبعد شهر كامل من الحفاظ في تناول الأطعمة ، والريجيم القاسي ، والإكلال من الأملاح (وقد تتناول في بعض الأحيان الأختة بدون الملح) ، والإكثار من تناول الخضروات والسلطة ، التي تشتغل على كمية كبيرة من الخلل ، تضع المرأة قنصها ، وهي قلقة ، على الميزان ، فتجد أن وزنها لم يتغير ؛ فالملح لا يزال عند السكولوجيات التي كانت منه شهر مضى ، بل إن العكس من ذلك قد حدث ، فقد انتقل للملح ليحصل زيادة وزنها ، عدة كيلوجرامات أخرى .

وتساور لنفسها الخبرة والتسللات : ماذا عسى أن أفعل ، لقد لفتت من تناول السكريات ، والشويات ،

والأملاح ، ولم يسلم ذلك عن النتيجة المرجوة . إذن لزيادة الوزن ، ترجع إلى أسباب وموامل داخلية ، لا يستطيع أن يعرفها ويشخصها سوى الطبيب . وترجع هذه الأسباب دائماً إلى خلل في إفرازات بعض الغدد الصماء ، وعلى وجه التحديد الغدة العالية :

الغدة النخامية :

توجد هذه الغدة بالراس ، في المنطقة الموجودة أسفل المخ ، وتفرز حديداً من الهرمونات اللازمة للنمو ، كما تفرز هرمونات أخرى ، من فوائدها أنها تنظم عمل وإفرازات الغدد الصماء الأخرى .

وتظهر البدانة في هذه الحالة ، على جميع أجزاء جسم الذكور والشباب قبل سن البلوغ . أما النساء فيظهر هذا النوع من البدانة عليهن بالمناطق التالية : الجاتيين ، الثديين ، الصدر ، أي بأماكن الجسم التي تظهر فيها البدانة بوضوح في النساء .

الغدة الدرقية :

ترجع البدانة في بعض الأحيان ، إلى نقص إفرازات الغدة الدرقية . هذه الغدة التي توجد بالرقبة ، تفرز هرموناً خاصاً . يساعد على هضم المواد الدهنية والبروتينية ، بالإضافة إلى المواد السكرية . ويؤدي انخفاض نشاط هذه الغدة بالتالي ، إلى تراكم هذه المواد بالجسم .

الغدة التناسلية :

وقد ترجع زيادة تراكم المواد الدهنية ، إلى خلل في عمل الغدد التناسلية ، والحالة الأكثر شهرة هي البدانة ، التي تظهر في سن اليأس ، سواء بالنسبة للإناث ، أو الذكور .

غدة الكلى الجوانبية الصماء :

توجد هذه الغدة خلف وأعلى الكليتين ، وتفرز كثيراً من الهرمونات اللازمة والضرورية لنشاط التناسل ، علاوة على أنها تفرز هرمونات أخرى ، من فوائدها أنها تنظم مرونة الأنسجة ، وتصل على توازن السوائل والأملاح المعدنية بأجسامنا . ومن بين هذه الهرمونات ، نجد الهرمون الشخير جداً والمعروف باسم الكورتيزون ، وهو الهرمون الذي إذا زادت كميته على الكمية الطبيعية في الجسم ، يحدث على أثر ذلك نوع معين من البدانة .

وتسمى ، بل توصف بأنها « ذكورية » ، نظراً لأنه يصاحب هذا النوع من البدانة عند النساء ، ظهور زغب (شعر صغير) على الوجه ، وعلى الجسم ، وتظهر أكلاها على الجفلة ، التي يميل لونها إلى الحمرة ، على طول الفخذين ، وحول منطقة البطن .

ومن آثارها أيضاً ، التهاب الوجه ، ويظهر ذلك بوضوح ، إذ يكون لون الوجه أحمر شديد الحمرة .

⑥ البدانة الناتجة عن الماء والأملاح :

يرجع هذا النوع من البدانة ، إلى أن أنسجة الجسم ،

تتمسك كمية كبيرة من الماء والأملاح (وخصوصاً كلوريد الصوديوم ، وهو ملح الطعام) .

وفي هذه الحالة ، يكون الجسم مركزاً في النسيج الموجود تحت الجلد ، علاوة على كمية من الأملاح والماء .

ويتم التعرف بسرعة على هذا النوع من البدانة ، لأن أنسجة الجسم تفقد في مثل هذه الحالات مرونتها ، وتصبح رطوة ، أو لينة الملمس .

⑦ الأورام الدهنية :

تطلق هذه لصياغة ، في الواقع ، على أنواع معينة من البدانة ، تتراكم فيها الشحوم بصورة غير منتظمة ، وفي بعض الأحيان ، يصبح تراكم الشحوم وزليدها ، من الأمور الخطيرة .

ومن السهل التعرف على الأورام الدهنية ، لأن الشحوم في هذه الحالة ، تكون متراكمة على الفخذين ، وفي النصف الأسفل من الجسم ، بينما يظل جزء الجسم العلوي في حالة طبيعية جداً ، وفي بعض الأحيان ، يميل إلى التناقص ، وبالتالي يصبح النصف العلوي جسم نحيفاً .

وتظهر الأورام الدهنية كالحفد على النواصين ، والناسلين ، وعلى طول الجسم .

وإذا شخصت على هذه الحبيبات الدهنية ، فإنها تؤلم بصورة ملحوظة ، ولا يوجد أدق شك في هذا الصد . وإذا تعلق الأمر بالخلايا (الشهاب الأنسجة الموجودة تحت الجلد) ، فإن هذا هو أحد الأعداد الأنداء للنساء . وقد يحدث هذا الشيء المزيج أيضاً للأفراد ذوي النضار الجسماني الطبيعي .

كيف يتم التعرف على البدانة ؟ :

إن الإجابة السريعة على هذا السؤال هي : ملاحظتها بالنظر في المرأة . غير أن هذه الطريقة ليست دقيقة ؛ فعندما ينظر الفرد في المرأة ، لا يرى إلا الملمس ، أو النتيجة غير الدقيقة للبدانة ، بينما البدانة ، شأنها شأن باقي الأمور المزججة بالنسبة للإنسان ، ينبغي أن تُشخص بحذية قامة ، تتعرف على نوعها وأسبابها .

من الذي يصاب بالبدانة ؟ :

يمكن القول إن البدانة ، بصفة عامة ، تصيب الرجال والنساء على السواء . وخصوصاً بعد بلوغ سن ما بين الخامسة والثلاثين والخامسة والأربعين ، ويزداد أو تظهر بوضوح ، عندما يصل الفرد - سواء من الرجال أو النساء - إلى سن اليأس .

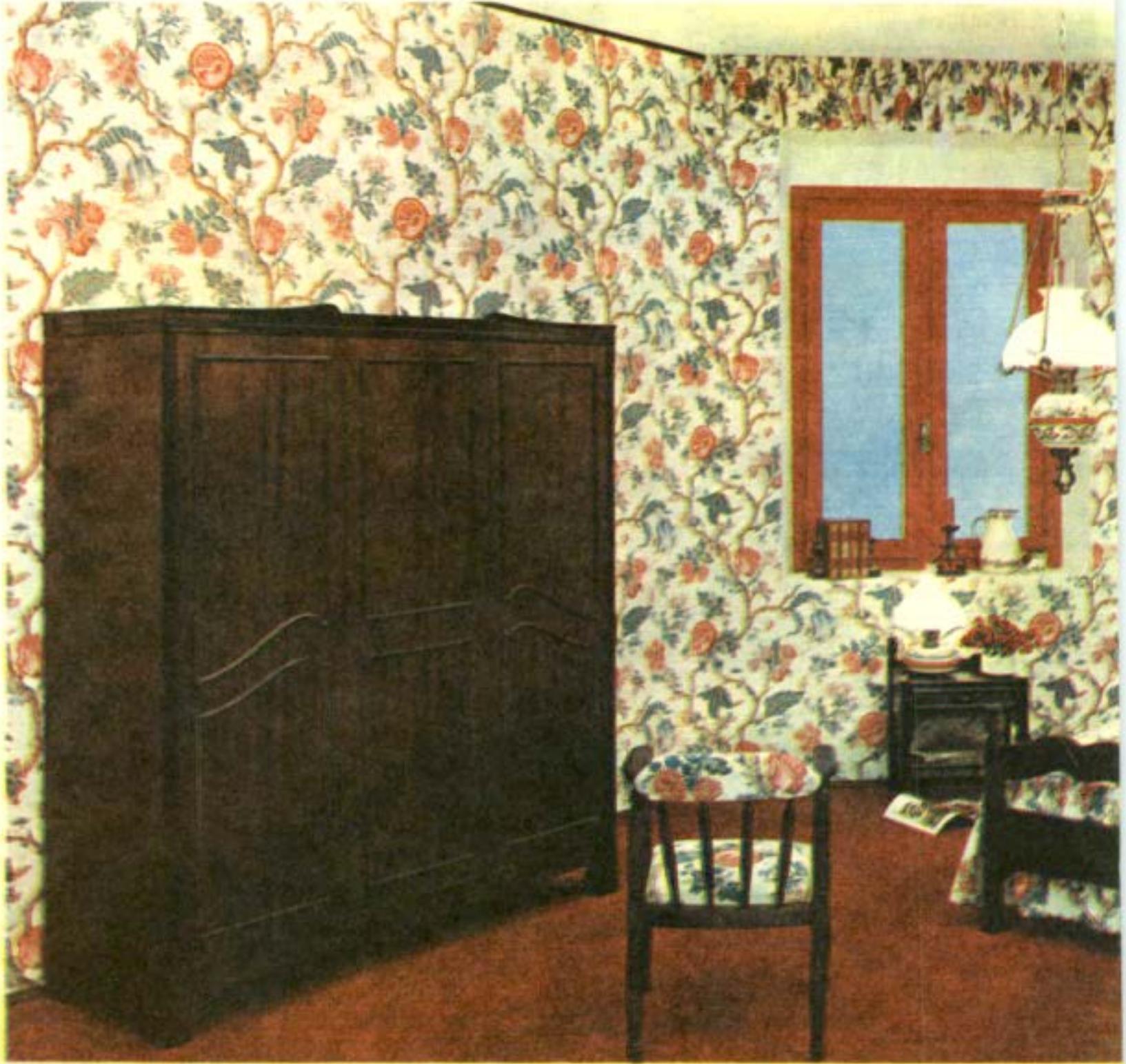
وفي بعض الأحيان ، تظهر البدانة على أجساد الشباب ، قبل سن البلوغ ، وخصوصاً عندما تكون هناك علاقة بين البدانة ، وبين أمراض الغدد الصماء ، التي تحفظ التوازن في الجسم . ومن هذا تكون قد تعرفنا على البدانة والأورام ، وأسبابها . وستحدث فيما بعد ، عن جميع أسبل والطرق اللازمة للحماية منها ، ونظم العلاج الطبي الضروري للقضاء على هذا العدو اللدود لجمال أجسادنا ، ولصحة كل امرأة .

حجرة تتميز بالبرجة والحيوية

صورة مكبنة للكويدينو المصنوع من الخشب الجوز ،
كبقية قطع الأثاث التي توثق هذه الحجرة . وهو مزود
بجرح وسطح آخر في جزئه الأسفل . ولقد اكتمل
جهانه بوجود د الأباجورة ، التي تعمل شكل د لمبة
لكيويون د طراز القرن التاسع عشر ؛ وهي ذات
للصفرغرية، من لون أبيض ، على حسات زهرية ملونة .
لما لفتة الأعل فهو مصنوع من الزجاج الأبيض المصنوع .



على هاتين الصنحتين ، تحدثت اليوم عن طراز
بسيط للتأثيث ، وهو طراز يعتمد على استخدام
قطع الأثاث ذات القوائم أو الأعمدة . ويتميز
بكونه جميلا ، وعمليا ، وذا إمكانيات قابلة للتطوير ،
وتعدد الاستخدامات ، لذلك كان من أكثر الطرز
البسيطة ، اقترابا من أذواق الكبار والصغار معا .
فالكبار يجدون فيه ، على صورة ما ، لمحة رومانتيكية ؛



فهو ذو ثلاث ضلوف مقسمة إلى « بانوحات » ،
ومزود في جزئه الأعلى بإطار جميل . كما أن
الكرسي ذا الظهر ، المشكل بأعمدة صغيرة ،
وأرجل مخروطية ، قد تم تجهيله بنفس القماش ،
الذي يكسو الجدران ، ويستخدم كغطاء لسرير ،
كما يضيئ نوعاً من التوافق والانسجام . بين مكونات
الغرفة كلها .

والنضارة . ولقد اكتمل الانسجام داخل الحجرة ،
بانتقال التصميم الذي يغطي الجدران ، ليصبح غطاء
لسرير ، يتدلى بكراتيش ، جميلة . ولو أننا
حاولنا أن نلقى نظرة مضمضة عن كتب . على
عناصر هذه الحجرة ، فنجد أن ظهر السرير
« شباك السرير » وحاجز الأرجل ، قد تم تنفيذهما
من خلال تصميم متخرج . أما الصوان « الدولاب » .

والصغار أو الشباب ، يلمسون فيه ، الجوهر
الحقيقي للبساطة الرقيقة . وحجرة النوم هذه التي
ننشر صورها اليوم ، والتي قد تروق لكم جميعاً
دون استثناء ، أثبتت بقطع تحمل سمات أنطراز
البسيط والعملى ، وهي تبدو ، وقد اكتمل جمالها ،
بالقماش الذي يكسو الجدران ، وهو نسيج قطي .
مزين بزخارف لزهور ونباتات تتميز بالحياة

المائدة الرائعة الجميلة



في المناسبات السعيدة أو الرسمية : تزيين المائدة أيضا بهزء العيد. ويكون مفرش المائدة أجمل مفرش في أطقم المائدة التي تمتلكها ، وترتب فوقه الأكواب ، الكريستال والأطباق الصيني ، كما ترمص على ملاءق وشوك وسكاكين من الفضة. كما أن السمحاتات الرمانتيكية تملئ القبة الأخيرة ، وإن كانت غير مأثورة الآن ، غير أنها تزيد من أناقة المائدة .

خفيفا - وهي مفرش كلاسيكية - تذكرنا دائما بمفرش المظلم . ولعل الأفضل من ذلك ، استخدام المفارش الموثنة من أنواع مختلفة من الأنسجة ، والتي تشتغل على رسومات حية متعددة . وتتوقف عملية اختيار مفرش المائدة دائما ، على مدى تناسبه وأدوات المائدة التي نمن بهتيل استعمالها (السرفيس ، من أطباق ، وأكواب ، وشوك ، وملاءق ، وسكاكين . . . الخ) . وتكون المفارش المستعملة تحت الأطباق وبوسط المائدة ، وفقا لأسلوب تسيق وتجميل المائدة الأمريكية «الحديثة» ، أي من أنواع متعددة من الأتنة ، ومن أكثر من لون .

أسلوب ترتيب الأطباق والشوك والملاءق والسكاكين والأكواب :

إن طريقة تسيق الأطباق ، وترتيب السرفيس من ملاءق ، وشوك ، وسكاكين ، وأكواب لوجبة غذاء عادية ، هي كما يلي :
يترتيب متناسق يتم عن اللوق الرفيع ، توضع بوسط المائدة زجاجات العصير ، ودورق المياه ، والملاحه بها فلفل وملح . . . الخ . وهنا الأسلوب في تسيق المائدة وترتيبها ،

إن تسيق المائدة « ديكورها » فن : فن بسيط ، ولكنه يحتاج إلى عناية بالغة . وفي وقت من الأوقات . كانت المائدة - في كثير من المنازل - موضع افتخار ، وكانت ربة المنزل ، هي التي تقوم بترتيبها وتسيقها بنفسها ، يملونها في ذلك الأبناء والأحفاد . وقد ظلت العواد المسجلة في طفولتنا يمرور الأعوام - ذكرى جميلة ، تبعث حل الاحترام . واليوم ، مع الأصف الشديد ، ونتيجة لمشاغل الحياة وضيق الوقت ، انخفضت تماما فن تزيين المائدة . بيد أننا نحاول ، حل الأقل بين الحين والآخر ، وفي المناسبات السعيدة والرسمية ، أن نعيد هذا الفن لمواطننا .

أسلوب إعداد المائدة :

يتم الآن إعداد المائدة وتسيقها ، وفقا لتقنيتين أصليتين : التقاعدية أو الأسلوب التقليدي ، والأسلوب الحديث ، الذي يطلق عليه اسم « الأمريكي » .
وعندما نختار الأسلوب الكلاسيكي أو التقليدي ، نجعل دائما من إضافة لمسة حديثة لك المائدة . وعلى سبيل المثال ، فإن استخدام مفارش المائدة البيضاء والمطرزة بطريقة



وها هي مائدة تشتغل على أدوات مرتبة على الطريقة التقليدية :
لمفرش المائدة من الطراز الكلاسيكي المثل على الأجناب الأربعة للمائدة . ويظهر تناسب تام ورائع بين الأطباق والأكواب والفصيات (الشوك والملاءق . . .) ويقطع المائدة ، مفرش من الجوت ، مقصوص على نفس مقاييس سطح المائدة .

وهذا نموذج لمائدة أمريكاني ، تتم بالبساطة . إلا أنها ليست خالية من الأفكار الفريدة والمبتكرة . فللمفارش الموضوعية تحت الإضياع ، وكذلك الفوط ، ملونة بألوان منسجمة مع بقية أدوات المائدة المستعملة . ووسط المائدة مزين بديكور رائع من مختلف الأزهار .



وفي مأدبة غداء رسمية ، يمكن ترتيب وتنظيم المائدة على الطراز الأمريكي الحديث ، ويكفي هنا أن تستبدل بأدوات المائدة العادية ، أطباق وأكواب وفضيات نحيتة ، وكذلك باقة من الزهور الجميل ، تحمل ببساطة مشكلة ديكور وسط المائدة ، وتضفي عليه اللمعة .



مثير ، وعدم الانسجام . كما ينبغي بعد ذلك ، أن تؤخذ الفرافشات في الحسبان ، مع العناية بالترتيب المتناسق لجميع العناصر والأدوات الأخرى .

وينبغي علم الميالة في عدد ما يوضع على المائدة ، من أدوات ، فإن هذا يتعارض وتجميل المائدة وأناقته ، ويتم عن الانقراض إلى النوق . ومن الأفضل تغييرها من حين لآخر ، بدلا من أن تضيء على المائدة ، أكثر من ثلاث قطع من الفضيات (شوك ، ملاهق ، سكاكين) لكل فرد . والأكواب تكون اثنين أو ثلاثة ، وليس أكثر ، للضيوف ، توضع على يمين الشخص ، بانحناء بسيط ، وعلى خط واحد .

ولدى جانب الفضيات ، توضع الفوط الجنبلة في مآدب اقتداء التي يدهي إليها الضيوف . أما في حالة وجود الأسرة وحدها دون أن يكون هناك زائرون ، فيكفي بوضع فوط عملية على المائدة .

أما الملحقات الأخرى (كالملاحات ، وخبث أخير ، والإناء الخاص بالصلصة) ، فلا ينبغي أن توضع كلها على صف واحد ، إذ ينبغي أن ترتب على المائدة هنا وهناك ، بطريقة منسقة يرأى فيها الانسجام .

نتنقل بعد ذلك إلى أكثر الأجزاء ، في المائدة التي تم ترتيب الأدوات عليها بصورة منسقة وجذابة ، ونفى بذلك الجزء الذي يحتاج إلى ديكور جميل ، منقوي من النوق الشخصي : ألا وهو وسط المائدة « مركزها » . فن الأضواء العذبة ، يمكن لتزيين وسط المائدة ، أن نضع فيه باقة جميلة من الزهور والأزهار في زهرتها العادية (ذلك لأن باقة من الأزهار في زهرتها عادية ، أفضل من لا شيء وسط المائدة) . ونديكور وسط المائدة ذات الطراز الأمريكي الحديث ، تقدم أفكاراً زخرفية لتجميل وسط المائدة . ومن هذه الأفكار ، وضع مجموعات من الفخاريات الصنافية (كزونات البتجر ، وأهرام من الطماطم ، وخطوط من البصل الملون ، وأكواب من الفاكهة والقش) .

وتعمل ديكور بوسط المائدة الاستقل ، يمكن اختيار شمعدان جميل وقديم (والذي يمكن فيه أن تستبدل بالشموع ورود وأزهار بديعة الألوان) ، كما أنه يمكن تجميل وسط مائدة استقل ، بتأثيل من الخبز « الصنفاء » أو بقطع أثرية رائعة الجمال .

وفي النهاية ، يمكن القول بأن وسط المائدة قد يتحول إلى قطعة فنية رائعة الجمال ، تم عن الموهبة والثوق الشخصي ، لأسلوب الفرد في الابتكار والخيال . كما أن ديكور وسط المائدة يخضع ، عادة على ذلك ، لطراز المائدة نفسه .

هو الأسلوب المتعارف عليه في ترتيب جميع الموائد . ولكن ، وكما لا يمكن احتمال القواعد الصحيحة في كتابة ما تريد كتابته ، فإنه لا يمكن أيضا الترتيب السليم لأدوات المائدة ، لتكون لديك في النهاية مائدة أنيقة جميلة . فالترتيب السليم لأدوات المائدة وتنسيقها ، ليس أكثر من مجرد قاعدة ، ولكن اختيار وتناسق أدوات المائدة ، والعناية باختيار الألوان ، وانسجامها ، من الأمور التي هي على جانب كبير من الأهمية لديكور المائدة . ومن تنسيق المائدة فن بسيط ، يعتمد بصفة خاصة على ذوق ربة المنزل ونشاطها . ولا توجد قواعد معينة ومحددة لفن ترتيب وإعداد المائدة . ومع هذا فنستقدم لك على هذه الصفحات ، بعض الاقتراحات ، والإرشادات ، والنصائح الهامة والمفيدة في هذا الصدد .

تظام وانسجام :

من الضروري ، لكي تكون المائدة منسقة وأنيقة ، أن يكون هناك أولا وقبل كل شيء ، انسجام بين جميع أدوات المائدة (من أطباق ، ومفارش ، وفوط ، وشوك ، وملاهق . . .) مع الابتعاد بقدر المستطاع عن الأدوات التي لا يوجد بينها توافق وانسجام . فن المائدة التي لا يوجد فيها انسجام ، تقدم المثل ، تقديم أو وضع أكواب رفرفة من الكريستال الجميل على المائدة ، مع بعض أدوات ، أخرى من القش على الطراز الأمريكي . كما أن أطباق وأدوات مائدة من الخشب ، تتباين تماما ومفرش سفرة من الأورجيزا المطرز ، نظرا لما هناك من تفاوت



الترتيب الدقيق لأدوات المائدة ، طبقا للأسلوب الكلاسيكي :

ينبغي أن تكون المسافة بين الفيوف ، أو من يتناولون الطعام من ٦٠ إلى ٩٠ سنتيمترا . وترتيب الأطباق على بعد من ٢ - ٣ سنتيمترات من حافة المائدة . وإذا كان الأمر يتطلب وجود أكثر من مجموعة من الفضيات (شوكة ، ملعقة ، سكين لكل فرد) ، فيجب ترتيبها على النحو التالي : في الخلف الفضيات التي مستخدم أولا ، وبالداخل تلك التي مستخدم بعد ذلك .

الزوجان في السهرة الكبرى

تنزل باتساع إلى أسفل ، وتتميز بالأقسام الطويلة
والواسعة ، المطرزة بوحدة من وحدات التطريز
التي تزين صدر القستان .
إن عملية اختيار الألوان ، وتقاربها ،
وتناسقها ، في تطريز هذه القسطين ، قد أضفت عليها
رونقا . وجمالا ، وأناقة ، ورقة ، لا يمكن تجاهلها .

ألوان متعددة ، ووحدات ، وأشكال تطريز
جميلة . وهي وحدات الأرابيسك غير
الظاهرة . تزين بصورة بديعة ومدهشة ، قسطين
السهرة الطويلة الموجودة على هذه الصفحات ، وهي
جميعها من قماش الحرسيه الصوف .
وخطوط تفصيل هذه القسطين بسيطة جدا .





إن هاتين الفكرتين لفتان السهرة ؛ وكذلك بدلة المزوج ، تظهران الزوجين في صورة رائعة متناسقة ، فيبدو كل منهما غاية في الأناقة ، والبساطة ، في السهرات الكبرى .

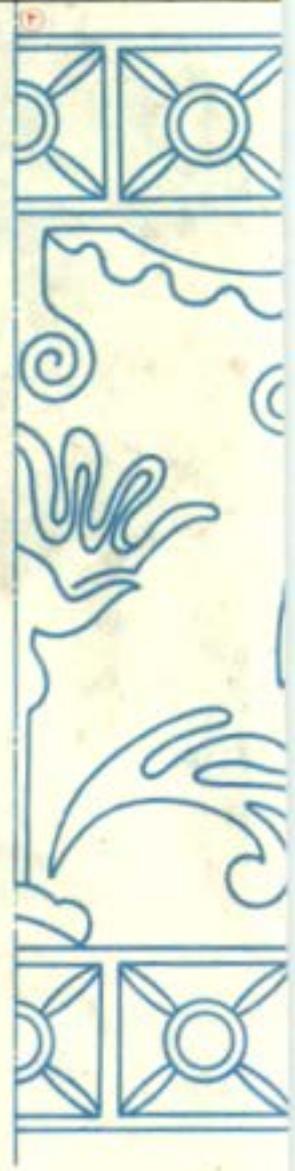
فستانين السهرة :

نقدم لك الآن فستانين للسهرة ، مستخدم في

نطريزها وحدة رسم واحدة ، ولونان من الخيط .
الفتان الأول من اللون الأبيض « جرسية صوف » ،
مطرز باللون الفيروزي ، أما الفستان الثاني ، فهو
من الجرسية الأسود ، مطرز باللون الأخضر
الفسفوري . ولنطريز هذين الفستانين ، « شق »
وحدة التطريز ، وارضمها على صدر الفستان
« صورة رقم ١١ . ونصف الوحدة بالحجم
الطبيعي ، هو الموضح في « الصورة رقم ١٢ » .
وتتطلب طريقة رسم هذه الوحدة على الفستان ،







مستخدمة في ذلك خيط كوردون رفيع جدا ،
أو خيط تطريز سميك ، وذلك بفرزة السراجة
المتقاربة . ولتطريز فستان السهرة الثاني ، الذي
ينفذ أيضا على لونين من الأقمشة ، أي على
فستان جرسه أبيض ، كما يمكن تنفيذ وحدة
التطريز على فستان سهرة من الجرسية الأسود .

« الصورة رقم ٣ » ، على أكمام الفستان ، وعلى
ذيله . وصورة الوحدة بعد التطريز ، هي الموجودة
« بالصورة رقم ٤ » . وتكرر هذه الوحدة ، حتى
تصبح لديك وحدات تطريز متكاملة ، على طول
ذيل الفستان .
قوى بعد ذلك بتطريز الوحدات جميعها ،

تحدد خط وسط صدر الفستان . ثم ضعي الخط
التصني لوحدة التطريز ، فوق خط منتصف
الصدر ، وارسمي نصف الوحدة ، وانقلولي
النصف الثاني للوحدة بنفس الطريقة ، فتصبح
لديك وحدة كاملة ، جميلة ، على صدر الفستان .
قوى بعد ذلك برسم الوحدة الكبيرة في





الحلوى المسماوية "جيجاهوف"

المقادير:

- ٥٥٥ جرام دقيق - ١٥٥ جرام سكر سنترفيش -
- ٢٥ جرام سكر ناعم - ١٢٥ جرام زبد -
- ١٥٥ جرام زبيب - ٢٥ جرام خميرة بيعة -
- ١٥٥ جرام لوز - قليل من اللبن - أربع مبهنات -

ليمونة - ملح -

الطريقة:

- انقعي الزبيب في ماء بارد .
- تشرى الأرز ، بوضعه للخطات في ماء مثل حبصيه واقربه ناعماً .
- ادهني قالب الماطيه بالزبد ، ورشه باللوز .
- أذربي الخميرة في حوالي $\frac{1}{2}$ لتر لبن دافئ .
- اضرب باق الزبد ، ثم أضيق إليها صفار البيض ، الواحد تلو الآخر ، مع استمرار الضرب .
- أضيق السكر السنترفيش ، وبشر قشرة الليمونة .
- صبي الدقيق في سلطانية أخرى كبيرة الحجم ، ثم أضيق إليه خليط الزبد ، والبيض ، والخميرة ، وذرقة ملح . وإذا لزم الأمر ، يمكن إضافة قليل من اللبن (ينبنى أن تكون العجينة نيرة) .
- استمري في العجن ، حتى تحصل على عجينة ناعمة الملمس ، ثم أضيق إليها بياض البيض الصفوق جيداً .
- اتركي العجينة تخمر ، ثم انقعي إليها الزبيب ، وصيبي في القالب الذي سبق دهنه بالزبد ، ورشه باللوز . واطرقي الحلوى لتتسمر من جديد وهي في القالب .
- اخبزي الحلوى في فرن درجة حرارته ١٨٥ لمدة ساعة .
- اقلبي الحلوى بعد تمام نضجها في طبق تقديم ، واطركيها يبرد تماماً ، ثم رشها بالسكر الناعم ، وجعلها بوحادات اللوز ، وقدميها .

قطاثر الشمس لتقلية:

المقادير:

- ٥٥٥ جرام بطاطس - ٥٥٥ جرام نشيخ طازج -
- ١٥٥ جرام سكر سنترفيش - ٥٥ جرام سكر ناعم - ١٧٥ جرام صل -
- ملعقتان كبيرتان سحوط ناعم سيهوان - قرفسوزيت سح .

الطريقة:

- اساقى البطاطس ، ثم صفيها من ماء السلق ، وقشرها ، وصبها ، واستقبل البطاطس حل لوح خشبي ، أو لثاه واسع سطح . ثم أضيق إليها ذرة ملح ، والسيط للناعم ، والصل ، والبيض ، والسكر السنترفيش . ثم اعجن هذه الأشياء جيماً .
- دلكي العجينة جيداً ، ثم ارميها حل شكل أضفوانة طويلة ورقيقة ، ثم قطعيها إلى قطع صغيرة في حجم الليمونة الكبيرة ، أو ثمرة الليمون الصغيرة .
- اسلق المشش جيداً ، وجففي ، واطرعي منه الثوى ، ورضي بداخل كل واحدة ذرة قرفة .
- أدخل في كل كرة من عجينة القطاثر مشش . اضغطي كل واحدة بين يديك ، كي تحصل حل قطاثر مستديرة .

الصابون... صديق كل يوم



الصابون الدهني "الزيتية أو التوليتية":

وهو نوع من الصابون ، يشتمل على كمية من المواد الدهنية تحد - بصورة ملحوظة - من مفعول الصودا الكاوية ، ويعتبر مثل هذا النوع ، صابون زيتية «توليت» .

ومن بين المواد الدهنية الأكثر استخداما في صناعة مثل هذا النوع من الصابون: اللانولين وشحماته ، ومادة الكحول ، والزيوت النباتية ، والقازلين ، والحلسمين .

وتعمل هذه المواد على وقاية الجلد ، وتكسبه المرونة والنعومة .

علاوة على ذلك ، فإن مثل هذا الصابون ، يكون ناعم الملمس ، ذا رائحة عطرية جميلة ، إلى جانب شكله القم بمنظهر .

والماعز ، والبقر) ، وزيت بفر الكتان ، وزيت القطن ، وزيت البلح . وتعالج هذه الزيوت والشحوم كيميائيا قبل عملية التصبين (أى قبل أن يصبح قوام المزيج خليطا) ، حتى لا يفقد الصابون فيما بعد جزءا من خواصه .

والمحول هم أول من عرفوا صناعة الصابون ، ووقفوا على العلاقة بين متحضرات تركيبه من مواد دهنية وأشعري قلوية (الصودا الكاوية واليوناسيوم) ، إذ كانوا يصنعون نوعا من الصابون الجليد من الزيت ورماد الأختاب ، ثم من دهن الماعز ورماد خشب الزان الفنى بالصودا الكاوية .

وعندما ينوب الصابون في الماء ، تبقى المواد الدهنية غير قابلة للتحلل ، تاركة المواد القلوية لتنفصل عنها .

وتحتوي الأنواع الرديئة من الصابون ، على كمية كبيرة من الصودا الكاوية. وباستخدام هذا النوع من الصابون ، تفصل عنه المواد القلوية محدثة آثارا ضارة ، إذ تقلل من المفعول الحصى للمادة الدهنية التي تحمى الجلد ، بينما تستخدم أقل كمية من الصودا الكاوية ، وهو الوجه لا يمكن الاستغناء عنها لتطهير الجلد ، عند صناعة الأنواع الجيدة من الصابون .

والواقع أن تلك الكمية البسيطة من الصودا الكاوية ، تتفاعل بسهولة مع الجلد ، دون أن تضر به .

والصابون القلوي (وهو صابون الفسيل) ، الأكثر استخداما ، أو الأنواع الرديئة من صابون الزيتية «التوليت» ، تحدث أضرارا جسيمة في خلايا الجلد ، إذ تعوق بذلك تجديد التوازن الحمضي فيها ، مسببة بذلك احترقان الجلد والتهابه .

الصابون الخاص :

من بين الأنواع المتعددة للصابون الخاص أو الطبي ، نذكر منها الأصناف الأكثر انتشارا ، ونفسمها إلى أربع مجموعات : الصابون الدهني «الزيتية أو التوليت» ، والصابون المتعادل ، والصابون الحصى «الطبي» ، والصابون المريل، للروائح الكريهة .

على الرغم من أن الصابون قد تبدل به متحضرات أخرى في مجال الصحة اليومية ، وبصفة خاصة فيما يتعلق بنظافة الوجه ، إلا أنه ، مع هذا ، ظل مفضلا ، سواء لكونه اقتصاديا ، أو لأنه في تناول الجميع ، بالإضافة إلى أنه يحقق نتيجة سريعة .

أما بالنسبة للاستحمام والندس اليومي ، فالصابون في الواقع أكثر انتشارا في وقتنا هذا ، من الحمامات التي تستخدم فيها متحضرات الرغوى ، علاوة على أنه أكثر اكتمالا من ناحية فائدته في المجال الصحي .

والصابون مطهر قوى ، عندما يلدك الجلد به بكية كبيرة ، ومركزة من محلوله . وتبقى مواد التطهير هذه ، التي يشتمل عليها الصابون ، قاحرة على التطهير ، حتى ولو كان الصابون مخففا بقليل من الماء . بينما يفقد الصابون جزءا كبيرا من مفعوله المنظف ، إذا ما أذيب ، وخفف في كمية كبيرة من الماء .

تركيب الصابون :

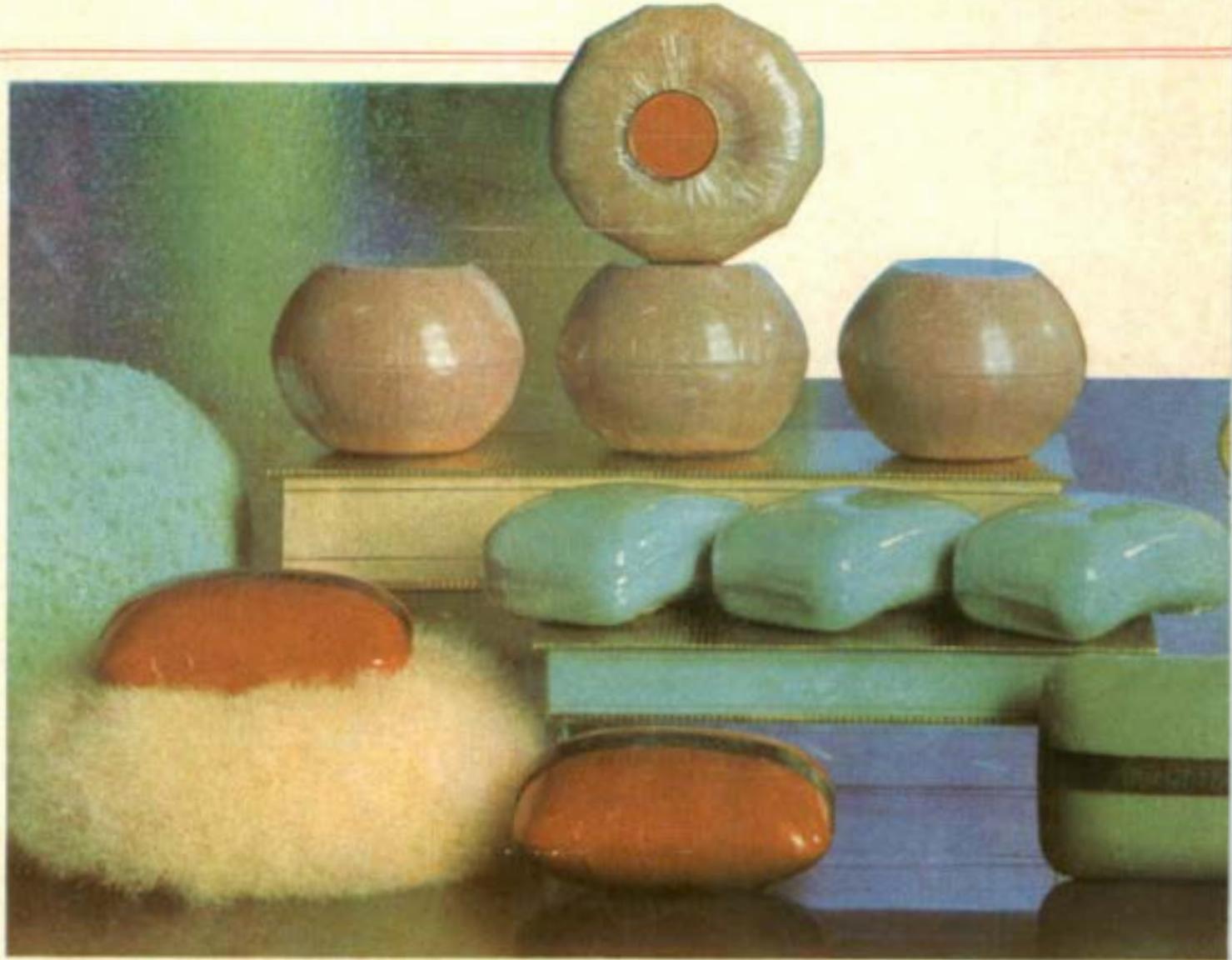
يتكون الصابون من عنصرين أساسيين ألا وهما المواد القلوية ، والمواد الدهنية .

وأحدهما في الواقع ، وهو المواد الدهنية ، غير قابل للتبولن في الماء ، بينما الآخر يتشرب الماء بسهولة ، ويتفاعل معه ، وتبقى بذلك المواد القلوية .

وهذه العلاقة المزدوجة والضرورية ، تعتبر السمة المميزة لجميع متحضرات التطهير بصفة عامة ، والصناعية منها بصفة خاصة . ويمكن تصور هذه السمة ، وكأنها خطاف ذو حدين ، فجزء منها ، في الواقع ، يظل متحدا بالماء ، بينما الجزء الآخر ، يتفاعل مع دهون الجلد ، ويعمل على إذابتها .

والمواد الدهنية الأكثر استخداما والتي تتدخل في صناعة الصابون ، تستخرج من الزيوت ، أو الشحوم الطبيعية ، نباتية كانت أو حيوانية .

ومن بين أكثر هذه الشحوم استخداما ، نذكر زيت جوز الهند ، والشحم الحيواني (الضأن ،



تمكنها من التخلب على الرائحة الناتجة من إفرازات الجلد ، كمرائحة العرق مثلا ، وذلك بالعمل على تقليل إفرازات الجلد منه .

ويعتبر الاستخدام اليومي لهذا النوع من الصابون ، من العادات المعيزة للأمريكيين ، وهم أشد الناس بنضاً ونظوراً من رائحة الحسد . ولعل أفضل الأمور التي ينبغي على الفرد أن يعتاد عليها ، هو أن يتخلم يوميا نوعا من الصابون المطهر ، الذي يحتوي في نفس الوقت على المادة المريلة لرائحة العرق .

ونتيجة لاتباع مثل هذه العادة الحميدة في النظافة ، وهذا الأسلوب الصحي ، لا بد أن يحظى المرء باحترام الآخرين ، وعدم نفورهم أو ابتعادهم عنه .

الصابون الحمضي العنبي :

يشتمل ، بل ويتركب هذا النوع من الصابون ، من بعض المواد المطهرة ، ومن هنا جاءت تسميته الصابون الحمضي . ومرد هذه التسمية إلى المواد ذات التركيب الكيميائي ، إذ تختلف هذا النوع تماما عن بقية الأنواع الأخرى من الصابون . وهذه المواد المطهرة هي مواد صناعية . ويتخلم هذا الصابون بوجه خاص كعلاج للبشرة الدهنية .

الصابون المرزبل لرائحة العرق :

وهذا النوع من الصابون ، تعالج فيه المواد الدهنية بصورة خاصة ، وذلك بالإضافة بعض المتحضرات الصناعية ، كي تصبح على درجة

ومن الناحية العملية ، فإن جميع أنواع الصابون الحميدة ، لها نفس الخواص .

الصابون المتعادل :

يطلق هذا الاسم على الصابون الذي يشتمل على مواد طبيعية أو صناعية ، وهي المواد التي تتحد مع المادة القلوية ، التي تفصل عقب إذابة الصابون في الماء ، وتعمل بذلك على حفظ التعادل بين المواد القلوية ، والمواد الدهنية المكونة للصابون .

ويستخدم هذا النوع من الصابون ، بوجه خاص ، للأطفال ، أو لذوى الجلد الحساس . وعلاوة على ذلك ، فإن المادة المطهرة بهذا الصابون ، تتوازن بصورة متناسقة ، مع النسبة المثوية لشحوم الموجودة بجهد الأطفال .

الطفل الخجول

« ابني مشغلة البال إلى حد بعيد .. يبدو أن طفلي خجول جدا .. أتمنى أن يتغير في المستقبل .. لأنني كنت في صغري خجولة جدا أيضا .. وقد عانيت كثيرا نتيجة لذلك العيب .. »

قد نسمع هذه الكلمات من كثير من الأمهات ..

فهل تعانين يا سيدتي من نفس ظروف هذه السيدة ؟ هل ترغبين بدورك في إصلاح هذا العيب الموجود لدى طفلك ؟ إذن تدرهي بالصبر والحرارة .. وبذلك يمكنك كسب الممركة ضد الحجل إذا ما استخدمت الأسلحة الصحيحة .. ولكن، هل أنت متأكدة فعلا من أن طفلك خجول .. ترى كيف ينصرف هذا الطفل .. وما هي أسباب حلك عليه بذلك ؟

قد يظهر ضيقه وترمه .. عند وجوده بين أشخاص أكبر منه .. أو بين شخصيات ذات أهمية خاصة .. قد يحمر وجهه .. ويأتي ببعض الحركات البعيدة كل البعد عن الفوق والأخلاق .. مثلا في كيفية النجبة .. أو الرد على مجاملات الآخرين له ... الخ .. وقد لا يفتح في عقد صداقات سريعة مع أقرانه من الأطفال .. لا تترهبجي ولا تخافي لدى ملاحظتك كل ذلك .. فلاخوف ولاجزع .. لأن ذلك ليس دلالة أكيدة على أن طفلك خجول ..

وفي المقام الأول .. يجب أن تعلمي أن التربية الصحيحة .. وعمق آخر الأدب والسلوك الحسن .. يعتبر بالنسبة لنا .. نحن الكبار .. شيئا طبيعيا .. ولكنه بالنسبة للأطفال .. يمثل مجموعة معقدة ومملة من القواعد .. إن نجمة الأشخاص غير المبرزين لم يأت بأدب مثلا .. قول كلمة « شكرا » دائما .. أو « من فضلك » أو « عفوا » .. كل ذلك يعتبر شيئا بعيدا وصعبا على إرادة الطفل ..

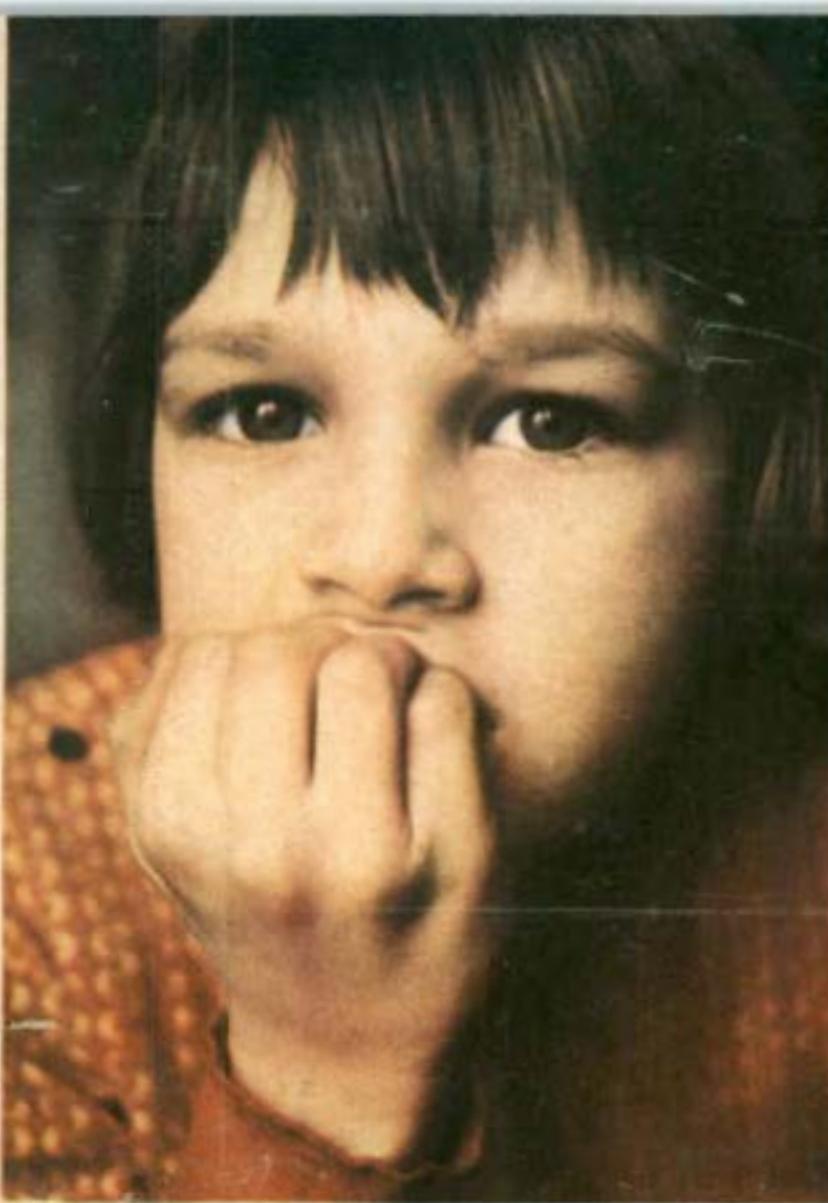
وعندما يصل الطفل إلى ذلك .. فإنك تصلين إلى مرحلة الحيرة والتساؤل : إلى أين سيصل به هذا الوضع ؟ هل يجب تعليمه احترام الآخرين والأشخاص ذوي المكانة .. أم نترك ذلك ليأتي طبيعيا ؟ يكفي أن ندرسه على احترام الآخرين .. دون أن تلجئي في ذلك إلى الرجز .. وإجباره على عمل شيء لا يفهم أهميته .. لأن ذلك سيؤدي به إلى عواقب وخيمة .. وسيحاول أن يتجنب مقابلة الناس .. بل قد ينطوي على نفسه ..

كيف يمكن التوصل إلى حل هذه المشكلة ؟

١ - يجب أولا وقبل كل شيء .. أن تأخذي في اعتيادك .. أن تعويد الطفل الاندماج في الحياة الاجتماعية .. ينبغي أن يحدث تدريجيا .. فينطلق أولا بطفلي أو اثنين يرتاح إليهما .. ويكون ذلك داخل المنزل .. ثم بعد ذلك .. وشينا شيئا .. يزداد عدد الأصدقاء .. وقد يكون من الصعب محاولة إغرائه على الخروج من المنزل .. كلرساله إلى حفل خارجي .. أو تركه وسط مجموعة من الأطفال (دواسة أطفال) .. الخ .. مرة واحدة .. ولكن بالتدريج .. ستجدين أنك متجحيت في ذلك ..

٢ - لا تحاولي بتاتا لفت نظر الآخرين إليه .. حتى لو كان لا يتصرف كما يجب .. فإن له رغبة شديدة في أن يفعل ويتصرف في هدوء .. ودون أن يفتن إليه أحد ..

٣ - حاولي أن تشجعي ملكة الخلق والابتكار لديه .. كذلك إذا أراد أن يدعو صديقا له .. أو أن يقيم حفلا صغيرا لأصدقائه .. فلا تمنعيه من ذلك ..



وإذا أراد أن يقرأ الجريدة .. فلا تحولي بينه وبينها .. ولا تحاولي انتقاد أصدقائه بشدة أمامه .. أو أن تقتعيه بأن أصدقاءه يشيعون الفوضى في المنزل .. أو أن قراءة الصحف مضحكة للوقت .. قد يكون لك بعض الحق .. ولكن من الأفضل أن تتركه يقوم هو بالتجربة بنفسه ..

٤ - إذا لاحظت أن علاقته بأصدقائه .. أو بالآخرين في تحسن .. فلا تحاولي أن تذكري أمامه أن الدنيا مليئة بالأشرار .. والأشخاص ذوي الطباع الخبيثة .. لكي لا يعود إلى انطوائه وخوفه وخجله .. ولكن اتركي ذلك له شخصيا .. فإنه مع الوقت .. سيرف أن كل الناس ليسوا مثله أو مثلك .. ولكن هناك أشخاصا جدا مختلفين عنكما ..

٥ - حاولي أن تحثي له عن شيء يؤكد له ثقته بنفسه .. فقد يكون كسولا في دراسته .. أو قد يتفوق أصدقائه عليه في الألعاب الرياضية .. ومع ذلك فهو نشط وناهم في الرسم .. اعملي على تأصيل هذه المقدرة وهذه المهبة لديه .. وزيدي من قيمتها أمامه .. واغدقي النجبة عليه .. حتى يثق في نفسه على الأقل .. في مجال من المجالات ..

٦ - يجب أن تدرعي بالصبر .. لأن علاج الحجل .. يحتاج إلى وقت طويل .. ويأتي على مراحل .. اظهري فخرك بتطوره .. ولكن إذا لم يأت هذا التطور بالترتيب الذي كنت تنتظريه منه .. ولم يأت كاملا .. فلا تدرعي منه ثقك به .. بل حاولي معه مرات ومرات .. حتى تصلي إلى الهدف الذي تتطلعين إليه ..

معلومات

ج ٢-٣	١٥٠٠٠	سبتمبر	٢٥٠٠	السودان	١٥٠٠
ليبيا	١٤٥٠	نوفمبر	٢٥٠٠	ليبيا	٢٠٠٠
سوريا	١٥٠٠	ديسمبر	٢٥٠٠	سوريا	٢٥٠٠
البحرين	١٥٠٠	يناير	٢٥٠٠	البحرين	٢٥٠٠
عمان	١٥٠٠	فبراير	٢٥٠٠	عمان	٢٥٠٠
الكويت	٢٠٠٠	مارس	٢٥٠٠	الكويت	٢٥٠٠

Copyrights pour le monde
Franz Faber, Milano
1974 Copyrights pour l'edition arabe
EDITEUR SA - Genève

كيف تحبين على نفسك

اطبعي نسخة من باهة الصحف والاكتشافات ولتكتبي في كل منى العنصرية
إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقمي بـ :
في ج.م.ع. : الشركة : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الإعلام - شارع الصحافة - القاهرة
في البلاد العربية : الشركة الشرقية للتوزيع والنشر - بيروت - ١٥٥٧٥٥