

العدد الخامس والثلاثون
السنة الأولى

عالم المرأة



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

- آداب السلوك في الطريق
- أمشاط وفرش الشعر
- ملابس شتوية أنيقة
- الأزياء والخامات
- صناعات جعيد وتنظيف
- طقم "تويتز" من اللون الأبيض والرمادي
- أطباق من لحم الضأن
- كوسيتيلية ضأن عام
- الطريقة الباريسية
- ريش ضأن بانيه
- سوثيه الضأن بالطماسم
- هل أنت أم شابة

في المجتمع

آداب السير في الطريق بمصحبة آخرين



عليها أن تعاون الرجل في مهمته ، فلا تحاول أن تعطله بأي شكل من الأشكال ، وتجنب أن تتعثر في أي شيء .

وعندما تخرج السيدة بصحبة أطفالها ، فلها يجب أن تمسك بأيديهم ، وتنبه إليهم كل الانتباه ، حتى لا يجرون هنا وهناك ، مما يشكل خطراً على حياتهم . كذلك يجب عليها منعهم من الإتيان بأي حركات قد تعوق المارة الآخرين ، عن السير في طريقهم .

ويجب على المرأة أن تتند في خطواتها ، عند الوصول إلى مفترق الطرق ، وأن لا تعبر الطريق جرياً ، أو بخطى بطيئة ، ولكن بطريقة طبيعية ، وعندما يكون الطريق خالياً . كما يجب عليها الامتناع عن الرثرة أثناء عبور الطريق ، والانتباه تماماً ، ولا شيء غير ذلك ، فليس الطريق مكاناً لسرد القصص والحكايات ، ولترجي ذلك لحين الوصول إلى المنزل .

وينبغي أن لا تثار المناقشات الحامية سواء مع الزوج ، أو الأولاد ، أو الصديقة ، أثناء السير في الطريق ، فليس هنا مجالاً أيضاً . ولا تشير بأصابعك على أشخاص ، أو أشياء بعيدة عنك ، فتعوق بذلك مرور الآخرين بجانبك .

ولا تصيح في الطريق ، منادية أشخاصاً آخرين بعيدين عنك ، فزعجى بذلك كل من حولك ، كما يجب ألا تتحدث إلى رفيقك بصوت عال ، مجتذبة بذلك نظر الآخرين .

وأخيراً . إذا كان في الطريق موكب جنازة ، فاعمل بقدر الإمكان على الاتجاه إلى جانب الطريق ، أنت ومن معك ، بحيث تفسحين الطريق للموكب بقدر الإمكان .

الوسط . أما إذا كانت المجموعة تتكون من ثلاثة أشخاص ، من نفس المكانة ، فلا أهمية لمن سيكون في الوسط ، أو الأطراف ، وبذلك لا يكون لهذه القاعدة أي مجال .

وعندما تكون المجموعة مؤلفة من شخصين (زوج وزوجته مثلاً) ، فإن مكان الشرف يكون للزوجة (ولا يكون ذلك إلى اليمين دائماً كما هو شائع) ، ولكنه يكون المكان الأكثر راحة وطمأنينة ، وعموماً يكون ذلك ، الناحية الداخلية للطوار .

والرجل الذي يصاحب المرأة في الطريق ، عليه أن يعمل دائماً على أن تسير بالطريقة التي تشعر معها بالراحة . فإذا كان الطريق خطراً وكثير «المطبات» مثلاً ، فإنه يجب عليه أن يعمل على حمايتها ، وأن يجعلها تتكىء على ذراعه ، ولكن عليه ألا يبالغ في ذلك ، بحيث يلفت أنظار المارة إليه ، فإن ذلك يخرج السيدة .

وعلى الرجل دائماً أن يسهل عملية المرور بالنسبة للمرأة ، خاصة إذا كانا يسيران في مكان مزدحم . ومن ناحية المرأة ، فإنه يجب

عندما تسير المرأة بمصحبة آخرين في الطريق لا شك أن هناك بعض القواعد التي يجب اتباعها ومراعاتها ، عندما تكون المرأة بصحبة أشخاص آخرين ، أثناء سيرهم في الطريق .

فإذا كنت بصحبة مجموعة من الأصدقاء ، فلا يجب أن تسيروا مثلاً على هيئة طاوور ، الواحد وراء الآخر ، كما لو كان طاوور مدرسة . ومن ناحية أخرى ، لا يليق أيضاً أن تسيروا في مجموعة واحدة ، بحيث تحتلون الطريق كله ، ولكن أفضل الطرق ، أن تنقسم المجموعة ، إلى مجموعات صغيرة .

وعندما تتكون المجموعة من ثلاثة أشخاص ، فإن الشخصية الأهم ، هي التي تكون في الوسط . فمثلاً إذا كانت المجموعة تضم رجلين وسيدة ، فإن السيدة هي التي تكون في

أفشاط وعرش الشعر



وهذا النوع من الأمشاط ، يمكن أن يصنع من مواد كثيرة كالباغة الشفافة ، أو عظم السلحفاة ، أو العاج (سن الفيل) .

٣ - الأمشاط المصنوعة من قرون الحيوانات :

يقول الخبراء إن هذا النوع من الأمشاط ، هو أفضلها جميعاً ، لأنه أكثر مرونة ، ويتطلب عناية خاصة عند تصنيعه . ولذلك يتعين الاهتمام دائماً بنظافة هذا النوع من الأمشاط ، ليس فقط بتنظيفه بالطريقة العادية (الغسل بالماء والصابون) ، ولكن يجب دهنه بالزيت من حين إلى آخر ، ثم لفه في قطعة من القماش ، وتركه لمدة أربعة وعشرين ساعة تحت جسم ثقيل . وهذا الحمام الزيتي لازم للأمشاط المصنوعة من قرون الحيوانات .

وعندما تستخدم القرون ، كخامة لصناعة الأشياء ، فإنها تقطع إلى شرائح تبعاً لشكلها (من المعروف أن القرون تكون مقوسة) ، ثم تغلى في الماء ، وتفرد ، وتوضع تحت جسم ثقيل . ومن هذه الشرائح ، تصنع الأمشاط ، وأشياء أخرى مختلفة .

على أنه يلاحظ ، أنه بمرور الوقت ، يأخذ المشط شكله الأول فيلتوى . لذلك كان حمام الزيت ضرورياً للحيلولة دون ظهور هذا العيب ، وبذلك يظل المشط مفروداً .

٤ - المشط ذو الأسنان الرفيعة جداً :

يشدد الإقبال على هذا النوع من الأمشاط في أيامنا هذه ، لأنه جد مفيد ، وخاصة إذا كان مصنوعاً من مادة جيدة ؛ فهو لا يضر بجلد الرأس ، كما أنه من ناحية أخرى ، يزيل القشور التي توجد بالشعر ، وبذلك يكل نظافة فروة الرأس .

وهذا النوع من الأمشاط لا غنى عنه لنظافة الشعر ، لأنه ينظف الشعر من الأتربة العالقة به ، كما أنه ينشط الدورة الدموية بالرأس ، ويعمل على تهوية خصلات الشعر .

فرش الشعر :

أنواع الفرش :

١ - الفرشاة المصنوعة من النايلون :

من أهم مميزاتا ، أنها متوافرة بكثرة ، وأنها ليست مرتفعة الثمن ، وإن كان يعيبها أنها تقصف الشعر ، وتقطعه ، إذا ما استعملت بسرعة . على أنه يمكن القول بأنه يمكن استعمالها للشعر الخشن الجاف ، وأنها لا تصلح للشعر الرقيق الخفيف .

٢ - الفرشاة المصنوعة من الشعر الكشيف :

أما هذا النوع فهو جيد ، لأنه يدلك الشعر ، وينظف فروة الرأس ، مع تخليصها من الأتربة والدهون الزائدة ، ويجعل الشعر براقاً ولا يقصفه . وهو

تعتبر الأمشاط وفرش الشعر ، من الأدوات التي لا يمكن لأية امرأة الاستغناء عن أيهما ، ابتغاء المحافظة على جمالها وأناقتها . فالشعر النظيف المنسق ، عنصر هام من العناصر التي تعبر عن شخصية صاحبه . واستعمال المشط والفرشاة للعناية بالشعر ، هو الذي يضفي على هذا الشعر الصفات الجميلة ، التي يتغنى بها الشعراء في كل الأزمنة .

ومن القواعد الصحية التي يجب أن تحترم في كل أسرة ، أن يكون لكل فرد فيها أدواته الخاصة به ، سواء في ذلك المشط أو الفرشاة . وبالنسبة للسيدة ، فينبغي أن يكون لديها ثلاثة أمشاط : الأول وهو العادي الذي تصفف به شعرها ، والثاني بيد ليسهل عملية الكريياج ، أو عملية تقسيم الشعر عند لفه على الرولو ، والثالث صغير الحجم للحقيبة .

اختيار الأمشاط

لدى اختيار الأمشاط ، يجب أن يؤخذ في الاعتبار ، مقدار طول الشعر ، بحيث يمكن عند تمشيطة ، أن تصل أسنان المشط إلى فروة الرأس ، وبصفة عامة ، فإنه بالنسبة للشعر الطويل ، يجب أن يكون المشط ذا أسنان واسعة وطويلة . أما بالنسبة للشعر القصير ، فيمكن أن يكون المشط ذا أسنان قصيرة . وبالنسبة للمرأة ، فإن أنسب مشط لها ، هو المشط الذي له نوعان من الأسنان ، أي أسنان عريضة من ناحية ، وأخرى رفيعة من ناحية أخرى ؛ فالأسنان العريضة تقوم بعملية تمهيد لما تقوم به الأسنان الرفيعة .

أنواع الأمشاط :

١ - الأمشاط المخروطية آليا :

وهي أقل أنواع الأمشاط طلباً ، لأنها مصنوعة من مواد صناعية ذات شكل موحد . وتتصف ببعض العيوب ، إذ أن « تشطيها » ، يكون دقيقاً وحاداً ، فأطراف الأسنان مدببة ، مما يؤدي إلى صعوبة استعمالها . هذا بالإضافة إلى أن الخراط الآلي ، قد يترك بعض الزوائد على الأسنان ، مما يضر بفروة الرأس ، ويؤدي إلى قطع الشعر .

٢ - الأمشاط المنشورة يدوياً :

وهي أفضل أنواع الأمشاط وأغلاها ثمتاً . وفي هذا النوع من الأمشاط ، تكون الأسنان متساوية وناعمة ، إذ أنها « تصنفر » ، ثم تدلك بقطعة من جلد السمواه ، لإزالة أي زوائد قد تكون موجودة بين أسنانها .

لتحسين استعمال فرشاة الشعر:

يجب تدليك فروة الرأس بلطف ، وبكثير من الرقة ، خاصة إذا ما كان الشعر خفيفا ورقيقا . فإن استعمال الفرشاة ، يساعد على تهوية الشعر ، وتخليصه من الأتربة والدهون ، وكذلك إزالة التجاعيد الموجودة به . وإذا كان الشعر يتساقط بكثرة ، ففي هذه الحالة يفضل الامتناع عن استعمال الفرشاة لبضعة أيام .

- ١- مشط منشور ذو أسنان رفيعة
- ٢- مشط منشور ذو أسنان عالية
- ٣- فرشاة مستديرة كثيفة الشعر

٤- فرشاة من النايلون

٥- فرشاة من الهوليتين

٦- مشط للحقيبة

٧- فرشاة من الهوليتين ببيضاوية الشكل

٨- مشط مخروط آليا بيد

٩- فرشاة كثيفة

١٠- مشط ذو أسنان رفيعة جداً

١١- فرشاة مستديرة كثيفة الشعر

أعلى ثمن من النوع المصنوع من النايلون ، وذلك لجودة الخامة المستخدمة في صناعته أولا ، وللمميزات التي تنتج عن استعماله ثانيا .

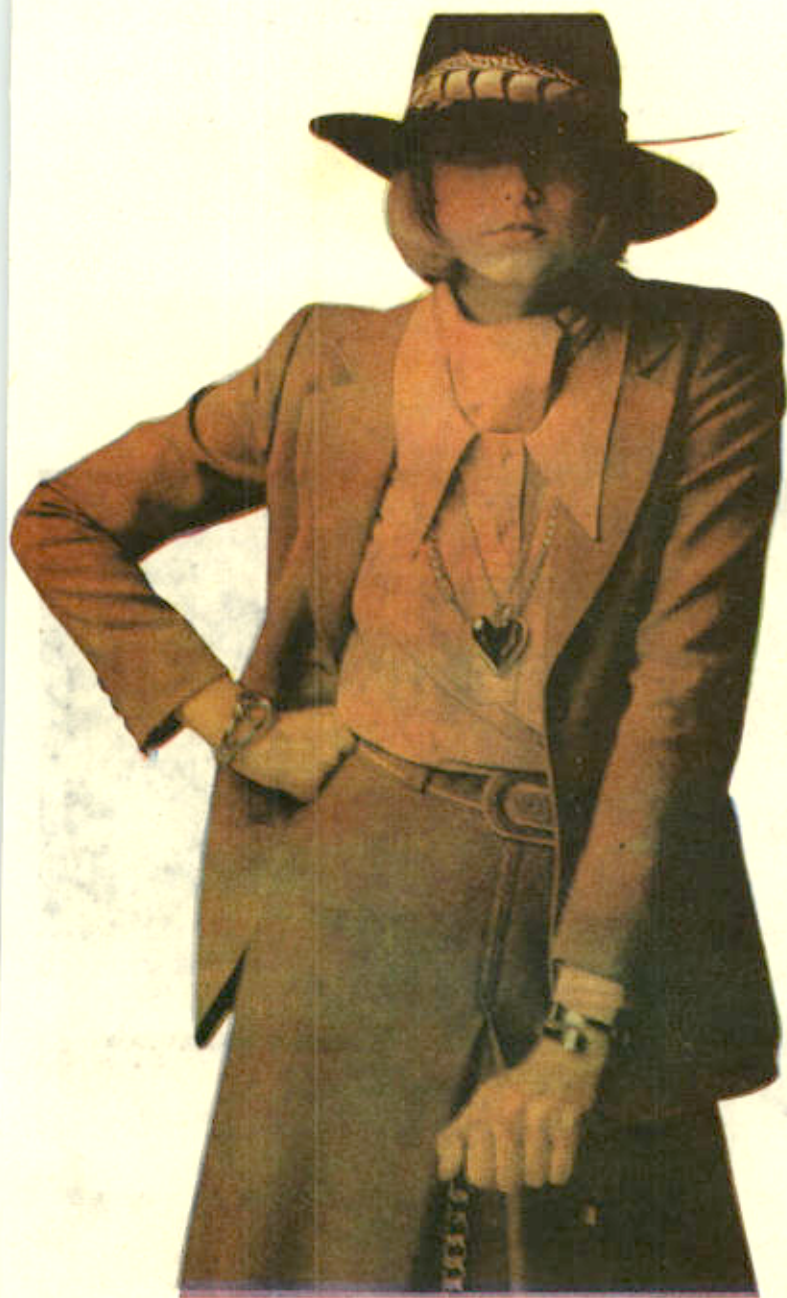
وهذا النوع من الفرش ، تتوفر منه أصناف ممتازة ، وهي المصنعة يدويا ، أي أنه يتم تركيب الشعر وربطه فيها واحدة فواحدة . ويختلف ثمنه تبعاً لاختلاف نوع الشعر المستخدم في صناعته (وغالبا ما يصنع من شعر الخنزير البري «الحلوف») . والمرأة الذكية لا تبالي بارتفاع ثمن هذا النوع من الفرش ، فتمتلك منه فرشاة على الأقل ، نظراً للفوائد التي تحصل عليها منه ، نتيجة لاستعمالها هذا النوع بالذات .

٣- الفرشاة المصنوعة من الهوليتين:

والهوليتين عبارة عن مادة مشتقة من البلاستيك ، تستخدم في الصناعة . وهي حديثة الظهور في الأسواق ، وثمنها معتدل . وهي تمشط الشعر بسهولة ، دون أن تضر بفروة الرأس . وهذا النوع من الفرش خفيف الوزن جدا ، ويستعمل لتنعيم الشعر ، وينصح باستعماله قبل غسل الشعر ، وذلك لتدليك فروة الرأس . وكذلك عند استعمال الشامبو الجاف ، فإنه يمكن نفضه عن الشعر باستخدام هذا النوع من الفرش .



ملابس شعرية أنيقة



أزياء

(١) تأثير من قماش الجرسية الكوردونية المقلم . خطوط الجاكيت كلها أفقية ، أما الجونلة فهي على شكل قصات بالورب .

(بيت أزياء بيل يو)

(٢) تأثير من اللون الطوبى الدافئ* . وهو من الصوف السميك نوعا ليلانم برودة الشتاء . البلوزة من الكريب دى شين المقلم . الايثارپ من اللون المشمشى ، الأكسوارات كلها ذهبية .

(٣) التأثير المكسب يعود إليكم . فى هذه الصورة الجونلة من الصوف والجاكيت من قماش اليبه دى پول . وتلتقى معهما بلوزة من الكريب دى شين . الأكسوار عبارة عن سلاسل ذهبية للعتق . وأساور من البلاستيك .

إلى اليمين بالطو مطر يغطى انسابل عبارة عن بنطلون وجيبيه من الصوف ، البلوزة من الحرير .

(٤) هذا الانسامبل الرائع مكون من جونلة من الصوف المربعات ، وبلوفر تريكو بصدركروشييه على هيئة وردة ، الأكسوارات من البلاستيك .

(بيت أزياء فانداسان بول)

٢



١

الأرضيات والخامات

إن المرء الذي ينتقل إلى شقة جديدة ، أو عندما يرغب في تجديد شقته التي يعيش فيها ، غالباً ما يواجه مشكلة الأرضيات . فلقد أصبح من المتفق عليه ، أن الأرضيات لا يجب أن يكتفى بجمالها وانسجامها مع بقية عناصر التأثيث فقط ، بل يجب أن تتصف أيضاً بالمتانة ، وقوة التحمل ، وسهولة التنظيف ، خاصة عند وجود الأطفال داخل المنزل . ولكي نتأكد من عدم التورط في الخطأ ، قبل اتخاذ قرار بتنفيذ أرضية ما ، يجدر بنا التعرف على القيم الأساسية والسلبيات الواضحة للخامات المستخدمة ، والتي تتوافر اليوم في الأسواق .

الصفات التي يجب توافرها في الأرضية الجيدة :

- سهولة التنظيف .
- المتانة وقوة التحمل .

- ليونة السطح .
- عازلة للرطوبة والبرودة .
- عازلة للضوضاء .

ونود الإشارة هنا ، إلى أنه حتى الآن ، لا توجد خامات معينة ، تستطيع أن تؤدي كل هذه الصفات مجتمعة . ومع ذلك ، فعلينا أن نختار من بين الأنواع المختلفة للأرضيات ، ذلك النوع الذي يحقق أكبر قدر من التوافق مع رغباتنا ، مع التسليم بحدسية قبول بعض السلبيات .

فسهولة التنظيف - مثلاً - تعتبر سمة ضرورية ، خاصة عند وجود الأطفال داخل المنزل . كما أن صفى المتانة ، وقوة التحمل ، توفران لنا جهوداً ، فضلاً عن تكاليف تغيير الأرضيات . وأما صفة الليونة ، فهي تحول دون إرهاق أقدامنا ، التي كثيراً ما تكون مجعدة أصلاً .

وصفة عزل الرطوبة والبرودة ، هامة ومفيدة في فصل الشتاء ، لأنها تعمل على الاحتفاظ بالدفء . وأما سمة عزل الأصوات والضوضاء ، فن شأنها تعطيل وصول ضوضاء المنزل - التي كثيراً ما لا يمكن تفاديها لسبب أو لآخر - إلى الجيران ، مما قد ينجم عنها لإزعاج لهم .

الأرضيات المصنوعة من قوالب الطوب :

تراها في بعض المنازل الريفية القديمة ، حين كانت المصانع العتيقة - التي لا يزال الكثير منها قائماً حتى اليوم - تصنع القوالب الطوبية المعروفة . ومن الأفضل قبل الاستمرار في الحديث عنها ، أن نسلّم بأن الأرضيات الطوبية رديئة تماماً . فهي تتآكل مع مرور الوقت ، إلى أن يصبح سطحها متآجراً ، وهي في التآكل المستمر ، تخلف الكثير من الأتربة التي ترسب بين القوالب . وعلاج عيوب هذه القوالب الطوبية ، أن تستبدل بها بلاطات طوبية أخرى ، أو عن طريق طلاؤها ، لا يعتبر حلاً جذوياً ، لأنها سوف تخلف وراءها قطعاً دقيقة من الطلاء - عند تنظيفها - بدلاً من الأتربة ، وهو أمر شاق ومضطر أيضاً . وأحل الأمثل في مثل هذه الحالة ، هو الاستعاضة عن القوالب ، أو البلاطات الطوبية ، بخامة أخرى يمكن استخدامها بغير متاعب لاحقة ، وبدون تكاليف كثيرة ، مثال ذلك استخدام خامة «الينوليوم» ، التي تلتصق بمادة خاصة ، تمنع ظهور الفواصل بين كل سطح لينوليوم وآخر ، تلك الفواصل التي تؤدي إلى الإخلال بالشكل الجمالي للأرضية .

التراس ذو الأرضية الاسمنتية :

إن الذي يمتلك « تراس » ، يعرف مدى الصعوبات التي تواجهه لكي يحتفظ به نظيفاً ، وذلك بسبب أرضيته التي تصنع في الكثير من المنازل ، عن طريق طرح طبقة من الاسمنت . وأرضية من هذا النوع ليست - فقط - نائية من ناحية شكلها الجمال ، ولكنها تربة أيضاً . ولتلاقي هذه العيوب ، يصبح من الضروري تغطية هذا السطح الاسمنتي بمادة أخرى كسادة « جريز » ، وهي مادة ذات تكوين خشن صلب ، وسهلة التنظيف .

«باركية» تصبالة المعيشة :

لا يسوغ إلغاء الأرضيات الخشبية ، من قائمة الأرضيات المفضلة ، لكونها شائعة في تنظيفها . فاليوم تتوفر طرق رائعة لتنظيف سطح الباركية بطبقة من البلاستيك ، ليصبح أكثر سهولة في التنظيف ، وليحتفظ بقيمته كأرضية تناسب الأجواء الرطبة والباردة ، فالخشب خامة عازلة للرطوبة بطبيعتها ، كما أنه قوي ومتين ، وغير باهظ التكلفة . غير أن الباركية عيوبه أيضاً ، ففي كثير من الحالات ، لا يتوافق جمالياً مع الأبنية الحديثة ، وخاصة إذا كان تصميمه مما يطلق عليه « زعانف السمكة » . بيد أن هذا العيب يمكن تفاديه ، باختيار التصميم ذي المربعات ، فهو أكثر حداثة ، وإن كان أكثر تكلفة .



باركية من الخشب - في هيئة مربعات - يناسب التأثيث الحديث



باركية من الخشب ، والتصميم « زعانف السمكة »

الخزف له نقاء خاص :

أصبحت الأرضيات الخزفية اليوم كثيرة داخل المنازل ، فأسمارها لا تزيد كثيراً على أسعار أرضية جيدة من الخشب . إلا أنها تتميز بسهولة أكثر في التنظيف . والخزف ليس بالخامة الباردة ، كما أنه عمل ويناسب كل الأماكن . على أن الشيء الوحيد الذي يجب أن ننتبه إليه هو سهولة كسره ، لذلك يفضل عدم استخدامه في حجرات الأولاد . ولتجنب الأرضيات الخزفية دائماً دوراً هاماً في إثراء الجانب اللوني « للتراس » والحدائق ، وخاصة في الشتاء . غير أننا يجب أن ننتبه أيضاً - وخاصة في الأماكن القريبة من شواطئ البحار ، أو المناخة للصحراء ، إلى خطورة المواد « الكريستالية » التي تحتويها الرمال ، والتي تؤدي إلى تآكل الأسطح الخزفية وإتلافها ، عن طريق الخدش المستمر . بيد أن الأهمية الأولى للأرضيات الخزفية ستظل ، مع ذلك ، مرتبطة بالقيمة اللونية ، وبقيمة التصميمات والزخارف القادرة على اكساب المكان جمالا ورونقا .

إن اختيار الخامة التي تناسب أرضيات منازلنا ، يتطلب اعتباراً جيداً لمزايا وعيوب كل خامة . والقرار لابد أن يؤخذ بعد الفحص الواعي . فالأرضية يجب أن تكون قادرة على أن تعيش طويلاً



أرضية جميلة من المطاط أو من البلاط الصناعية : الرخام - بارد وفاخر :

لعل المثل الشائع « بارد كالرخام » ، يتطابق في الواقع مع أحاسيسنا ، عندما نلمس هذه الخامة ، أو نتحسها ، وهذا هو السبب الذي من أجله نرى الرخام يستخدم كثيراً داخل المنازل . فهو لا يناسب مثلاً حجيرة النوم ، بينما يناسب الصالونات الكبيرة ، أو الخيبرات التي يستكمل تأثيثها بالسجاد . وهو عموماً يناسب الأماكن التي تتسم بالرصانة والفخامة . ومن عيوبه أنه يفتقر إلى البوئة ، مما يسبب الإجهاد لمن يعيش عليه كثيراً ، علاوة على أنه يحدث رنيناً مسموماً .

ونقدم الآن نوعين من الخامات التي تصلح لحجرات الأولاد ، ولأماكن الخدمات (الحمام - المطبخ) ، لا سهولة تنظيفها فحسب ، ولكن لكونها تمثل الإنتاج الصناعي المعاصر أفضل تمثيل فهي خامات أكثر متانة من اللينوليوم ، ومع ذلك فإنها لا تخلو بدورها من عيوب . فالبلاط الصناعية ليست مرنة ، ومن ثم فإنها تتأثر بوقع الأقدام ، بعكس الأرضيات المصنوعة من المطاط ، التي تتميز بالمرونة ، وإن كان يعيبها أنها تحتفظ بروائح غير مقبولة لفترة طويلة ، مما يسبب بعض المصائب .

هل تريد تجربة "اللينوليوم" ؟ :

يعد اللينوليوم (فنالتكس) المادة المثالية لتنظيف الأرضيات ، عند وجود أطفال في الأسرة ، فهو سهل التنظيف ، ومقاوم للضوضاء ، نتيجة لاشتراك الزيوت النباتية في تصنيعه ، مما يكسبه هذه الصفة ، فضلاً عن أنه دافئ بقدر كاف . لذلك فإنه يعد نوعاً من أنواع الأرضيات ، التي تسمح بإيجاد حلول لأكثر من مشكلة في وقت واحد . غير أنه لا تخلو من العيوب أيضاً ، فهو يتأثر بوقع الأقدام ، ويتعرض للتآكل في مناطق الحركة الكثيرة .

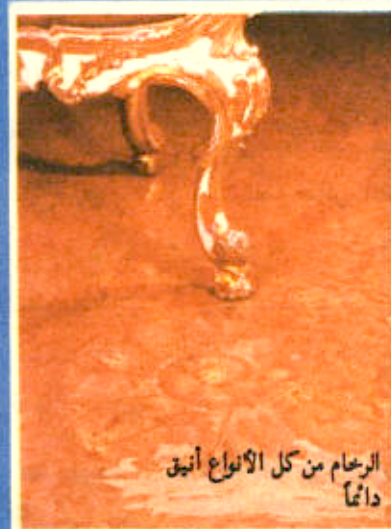


"البلادينا" تجسيم يشابه الرخام :

« البلادينا » (اسم يطلق على السطح أو الأرضية التي تصنع من تجميع لقطع من الرخام التي تلتصق الواحدة بجوار الأخرى ، بنوع خاص من الاسمنت) طريقة تستخدم على نطاق واسع في منازل اليوم ، وذلك لبريقها الشديد ، وألوانها الفاتحة ، وهي طريقة تعطي نتائج كالرخام ، إلا أنها أقل برودة منه ، وأقل تكلفة ، ولذلك فهي طريقة تمثل حلاً لمن يرغب في أرضية أنيقة وعملية .



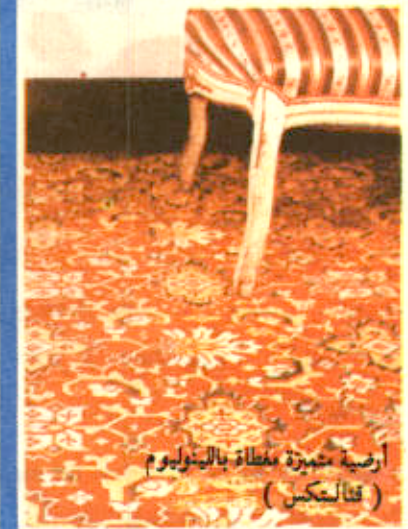
البلادينا جميلة وقليلة التكاليف ،
وتعد من أسهل الحلول



الرخام من كل الأنواع أنيق
دائماً



البلاط الصناعية متينة ،
ومقاومة للضوضاء



أرضية مشبعة بمطاط اللينوليوم
(فنالتكس)

طفل جميل ونظيف

نظافة طفلك

في هذه العملية ، لتكون تحت إشرافها ، وسرعان ما تتعلم الحركات المتبعة . والأهم من ذلك ، أنها ستكتشف أن الطفل ليس قابلاً للكسر ، كما كانت تعتقد . وبعد بضعة أيام ، ستعثرها الدهشة عندما تكتشف أنها تقوم بعملية الحمام هذه ، كما لو كانت تمارسها طوال حياتها . وفي حالة ما إذا كانت لا تجد في نفسها الكفاءة ، فحضورها بعض المحاضرات في « فن الحصول على أطفال أصحاء » ، سيعود عليها بالنفع الكبير . وعموماً يستحم الطفل يومياً ، ومن الأفضل أن يتم ذلك في الصباح .

لكن حذار من التعمق . وإذا شعرت الأم ، أنها غير متحركة في حركاتها ، فمن الأفضل أن تستخدم طرف متديل . وإذا كانت العينان محمقتين أو مدمعتين ، فيجب غسلهما بماء البوريك (بنسبة ٢,٥٪) . أما إذا كان هناك إفراز أصفر اللون ، فإن الأمر يقتضي استشارة إخصائي الرمد في الحال . وعادة ما يصاب المولود بالتهاب بسيط في العين ، يكفي ماء البوريك لشفاؤه ، غير أن إخصائي الرمد ، هو الذي يمكنه تحديد نوع الالتهاب ، ووصف العلاج المناسب له .

الحمام :

يجب إعداد ما يحتاجه الطفل بعد الحمام ، على السرير ، أو المنضدة الخاصة بالغيار ؛ فتوضع أجزاء اللفة حسب ترتيب استعمالها ، وإلى جانبها يوضع القميص ، والصديري الصوف أو القطن ، والصديري الخارجي . ويفرد مشمع كبير ، ومن فوقه فوطة من قماش البشكير . ثم يملأ البانيو الصغير ، بماء درجة حرارته من ٣٦° - ٣٧° (ومن الأفضل استخدام ميزان حرارة لقياسها) . ويجري خلط ملابس الطفل ، وهو راقد على الفوطة ، ثم يغمر في الماء رويداً رويداً ، وتحرر الأم يدها اليسرى تحت الإبط الأيسر ، سائدة رأسه بمصمها ، لكي تتمكن من الإمساك به ، بحيث لا ينزلق . وهكذا تبقى اليد اليمنى طليقة ، لتقوم بمسح جسمه بإسفنج مغموسة في الماء والصابون (ويستحسن استخدام نوع من الصابون المتعادل) ، ثم إزالة الصابون بعناية .

أما الرأس ، فيغسل أيضاً بالصابون ، ويشطف بالماء . فنظافة فروة الرأس ، هي أفضل الوسائل لتجنب القشر (إصابة كانت تشغل الكثير من الأمهات في الماضي ، ويندر حدوثها في أيامنا هذه) . وما أن يخرج الطفل من الماء ، حتى يدثر في فوطة كبيرة دافئة من قماش البشكير ، أو « برنس » بغطاء للرأس ، ثم يدلك برفق ، فالتجفيف بطريقة

في هذه العملية ، لتكون تحت إشرافها ، وسرعان ما تتعلم الحركات المتبعة . والأهم من ذلك ، أنها ستكتشف أن الطفل ليس قابلاً للكسر ، كما كانت تعتقد . وبعد بضعة أيام ، ستعثرها الدهشة عندما تكتشف أنها تقوم بعملية الحمام هذه ، كما لو كانت تمارسها طوال حياتها . وفي حالة ما إذا كانت لا تجد في نفسها الكفاءة ، فحضورها بعض المحاضرات في « فن الحصول على أطفال أصحاء » ، سيعود عليها بالنفع الكبير . وعموماً يستحم الطفل يومياً ، ومن الأفضل أن يتم ذلك في الصباح .

نصيحة : يفضل أن تتدرب السيدة على عمل الحمام لأحد أبناء صديقاتها ، الذي يكون قد بلغ من العمر بضعة أشهر ، مما يجعله لا يبدو رقيقاً بطريقة مبالغ فيها . وبذلك تكتسب خبرة ، ولا تخاف من رفته الظاهرة .

ما قبل أول حمام :

يجب ألا يستحم المولود قبل سقوط الحبل السرى ، وهو ما يحدث عادة في اليوم العاشر من الولادة . وفي خلال الأيام الأولى ينظف الطفل ، بتمرير إسفنجة مبللة على الجسم ، وخاصة عند ثنايا الفخذين ، حيث تراكم عادة بقايا بودرة التلك ، والقشر ، والعرق ، والبراز ، والبول . ويستخدم للسرة مسحوق مطهر . وإذا كان موضع الجرح لم يجف تماماً بعد سقوط الحبل السرى ، فيجب تغطيته بشاش معقم . وعلى كل حال . من الواجب وقاية هذه المنطقة بوجه خاص ، وتغطيتها حتى تمام الشفاء ، بقطن معقم . أما الوجه ، فيتم غسله كل يوم ، بقطعة من القماش الناعم المغموس في ماء دافئ سبق غليه لتعقيمه . وكما سبق القول ، فإن استخدام القماش أفضل من استخدام الإسفنج ، من ناحية سهولة تعقيمه بالغلي .

ويجب تنظيف الأذنين من الإفراز ، ومما يعلق بثنايا الأذن الخارجية ، وذلك باستخدام الأعواد الصغيرة المرنة ، ذات الأطراف المكسوة بالقطن .

تعتبر فترة الاستحمام ، فترة لقاء سعيد بين الأم وطفلها . إن كل أم تدرك تماماً مدى حب طفلها للاسترخاء ، ومبلغ سعادته بلمساتها . ومن الخطأ القول بأن الطفل يكره الماء ، فالعكس هو الصحيح ؛ فالطفل يسعد بالاعتسال بالصابون وملامسة الماء . وإذا شعر بخوف من الماء فيما بعد ، فربما يكون مرد ذلك إلى افتقار أمه إلى الخبرة في هذا المضمار . إن ملامسة الأم لطفلها ، تغمره بسعادة لا تقل عن تلك التي يشعر بها عندما تحتضنه وقت الرضاعة . غير أنه يجب أن تكون هذه الملامسة باعثة على الطمأنينة . فإذا كانت حركات الأم فيها شيء من التردد ، وعدم الخبرة ، أو أنها تشعر بشيء من الاشمئزاز أثناء تنظيف طفلها بعد التبرز أو التبول ، فإنه يشعر به . ويشعر بالتالي بأنه في خطر ، ويخشى أن يملكه إحساس بأنه غير مرغوب فيه . وقد يترك الشعور بعدم الأمن في عقله الباطن ، آثاراً يصعب محوها . كما يحدث أن يشعر بخوف من الماء ، يلزمه لمدة طويلة .

ومن جهة أخرى ، يجب أن تولى الأم تنظيف عجز طفلها وأعضائه التناسلية ، ما توليه لوجهه من عناية : بلا مبالغة ولا حرج . ويمكن القول بأن التربية الجنسية للطفل ، تبدأ منذ ولادته . فلم يكن نادراً في الماضي ، أن تمرر المراضع يدها على العضو التناسلي للطفل ، لتحمله على النوم ؛ وبطبيعة الحال فإن هذه عادات مرذولة . غير أن تجنب لمس الأعضاء التناسلية للطفل ، لا يقل ضرراً عن ذلك ، لأنها جزء منه تماماً ، مثل عينيه ، أو ساقيه ، مما يستوجب تنظيفها ، دون أن تكون موضع اهتمام مبالغ فيه ، أو محل اشمئزاز . وإذا لم تكن الأم قد سبق لها أن عملت حماماً لطفل من قبل (أخ ، أو أخت ، أو ابن أخ ، أو ابن أخت ، أو صديقة) فعليها أن تطلب من الممرضة التي تقوم بتنظيف الطفل في المستشفى ، أن تدعها تحل مكانها مرة أو اثنتين

في أعلى :

أثناء الحمام ، لا تنسى أن تغلي الطفل على بطنه ، ليقتنى لك غسل ظهره ، مع العمل على الاحتفاظ بالرأس خارج الماء . أما بالنسبة للشامه ، فاختاري نوعاً لا يؤدي العينين



في الوسط :

بعد الحمام ، يدير الطفل في « برنس » دافئ . وبذلك يرفق لنظام تجفيفه وقطعته . أما العجز ، فينال قدرأخاصاً من العناية ، ثم يرش ببودرة التلك



التدليك ، من شأنه أن يعمل على تنشيط الدورة الدموية .

وبعد ذلك تقوم الأم بغمس يدها في زيت خاص بالأطفال ، وتمسح به رأس الطفل ، وعجزه ، وثنايا عنقه ، وتحت إبطيه ، وفخذه . والجدير بالذكر أن حماية الجلد بالزيت ، أفضل من بودرة التلك التي تترك في الثنايا ، وتمتص البول ، وتسبب في الالتهابات .

وبعد رفع القوطة المبتلة والمشمع ، بسحبهما بحفنة من تحت الطفل ، تلبسه الأم ثيابه ، ابتداء من القميص ، ثم الصديري ، ثم الجورب ، ثم اللقمة . وعندئذ فقط ، تبدأ عنايتها بنظافة العينين ، والأنف ، والأذنين ، إذ أن الطفل يكون بعد الاستحمام أكثر هدوءاً ، بل ومتعباً بعض الشيء ، مما يسهل إتمام هذه العملية . وبعد ذلك ، تستكمل عملية ارتداء الملابس .

متى يستحم الطفل ؟ :

إن الأم هي التي تحدد وقت الاستحمام ، ولا تخلو عملية التحديد هذه ، من بعض المرونة ، إذ يجب أن تراعى الأم مصلحة جميع أفراد الأسرة ، على ألا تهاون في الالتزام ببعض الأمور الحتمية . فلا يجب أن يستحم الطفل بعد الرضعة مباشرة ، إذ من الأفضل أن تتم عملية الاستحمام بعد الرضعة بثلاث ساعات . كما أنه لا ينصح باستحمام الطفل قبل الزهة . فعادة ما يكون الطفل متعباً بعد الاستحمام ، ويستحسن أن تتركه يسترده قواه . وعموماً ، من الأفضل أن يستحم الطفل في المساء ، إلا في حالة ما إذا كان الاستحمام يفقده الرغبة في النوم ، وهذه حالات نادرة الحدوث . وإذا كان طفلك من هذا النوع ، فمن الأنسب أن يستحم في الصباح ، بعد الرضعة الثانية بثلاث ساعات مثلاً . هذا ، وعلى الأم أن تتجنب استحمام طفلها عند استيقاظه من النوم ، إذ أنه يكون جوعاناً ، وشديد اللهفة على تناول رضعته . ولحمام الساعة العاشرة كثير من المزايا ، إذ تكون الأم في هذه الفترة أكثر هدوءاً ، فالزوج قد غادر المنزل ، والإخوة الكبار في مدارسهم ، وبذلك تستطيع

تكريس وقتها لصغيرها ، وغمره بالحنان ، والبهجة ، التي هو في حاجة إليها .

عندما يبسل طفلك :

إن تغيير اللقافة المبتلة للطفل قبل كل رضعة ، تعتبر من العادات الطيبة ، وحتى بعد الرضاعة مباشرة ، عندما تشعر الأم أنه قد عاد قبل نفسه . غير أن تغيير اللقمة بعد الرضاعة ، يتطلب بعض العناية ، إذ يجب أن يتم ذلك قبل بدء عملية الهضم . وإذا كان الطفل يتقيأ كثيراً وبسهولة ، يغدو من الأفضل أن تتركه ساكناً ، حتى لو بقي مبتلاً لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات ، فاللقمة المبتلة لا تضايق الطفل حديث الولادة ، الذي لم يتجاوز من العمر شهراً أو شهرين . أما في الأوقات العادية ، وعندما يبدو أن الطفل يبكي بسبب ثيابه المبتلة ، يكون من الأفضل تغييرها له . وفي كل مرة ، وحتى إذا لم يكن قد تبرز ، يجب غسل العجز ، والأعضاء التناسلية ، بالماء الدافئ (ولا داعي للإكثار من استعمال الصابون ، الذي يخشى من أن يتسبب في بعض الالتهابات) . وبعد التجفيف ، تدهن بقليل من الزيت الخاص بالأطفال . وعند تنظيف الأعضاء التناسلية للطفلة ، يراعى الاتجاه من الأمام إلى الخلف ، حتى تتحاشى وصول بقايا البراز إلى ثنايا الفرج ، مما قد يسبب الالتهابات . وعندما يكون الطفل خارج المنزل ، يمكن التغاضي عن استعمال الماء ، والاستعاضة عنه بقطعة من القطن المغموسة في مستحضر منظف خاص بالأطفال . وما من شك في أن النظافة الدقيقة ، هي أفضل طريقة لتجنب التسلخات التي تضايق الصغار ، غير أنها إذا حدثت رغم ذلك ، وجب علينا زيادة العناية بغسيل اللقف ، والعمل على تعقيمها بالغلي .

وقد ترجع الإصابة بالتسلخات أحياناً ، إلى كثرة التبرز ، أو زيادة نسبة حموضة البراز ؛ وهذه من أعراض اضطراب الهضم . وفي هذه الحالة ، يشير الطبيب بدواء مناسب ، يزيل أسباب هذا الاضطراب . كما يمكن استعمال المراهم المضادة للالتهابات الجلدية . وإذا كان الجو مناسباً ، فلا مانع من ترك عجز الطفل عارياً ، كلما أمكن

(وذلك بإرقاده على بطنه ، وإحاطة نصفه الأسفل من الجانبيين ، بما يمنعه من الحركة) .

حمو النيل :

يعرق الطفل عندما يكون الجو حاراً . وقد يحدث عندئذ أن يلهب جلده ، وتظهر عليه نقط رفيعة حمراء ، وخاصة على العنق ، وفي ثنايا الذراعين ، والساقين ، والظهر . وهذا النوع من الالتهابات ، لا يشكل أية خطورة ، ويمكن التخلص منه ، بعمل حمامات نشا . وذلك بإذابة حفنة من نشا عادي بدون رائحة في الماء ، وغمر الطفل فيه لمدة عشر دقائق . وبعد تجفيف الجلد ، يستعمل أحد أنواع البودرة التي يدخل في مكوناتها المتول ، الذي يعمل على تجفيف الجلد وترطيبه .

الأظافر :

يولد بعض الأطفال ، بأظافر طويلة إلى حد يجعلنا نضطر إلى قصها في الحال . أما في الحالات العادية ، فتقص أظافر الطفل بعد أسبوعين ، أو ثلاثة من الولادة . ويستحسن أن يتم ذلك بعد الحمام ، أو أثناء النوم ، عندما يكون الطفل كثير الحركة في الأوقات العادية . وهناك أنواع مقوسة من المقصات نجبننا القص بالقرب من اللحم (توجد في المحال المتخصصة في بيع لوازم الأطفال) . وتقص أظافر اليد في خط مستدير ، أما أظافر القدم ، فلا داعي للاستدارة ، حتى تتفادى غرس الأظافر في اللحم عند الجانبيين . ولتسهيل عملية قص أظافر القدمين ، توضع قطع من القطن بين أصابع القدم .



طقم "توينز" من اللون الأبيض والرمادي

إن اللون والموديل الكلاسيكي المستخدم في شغل هذا الطقم ، المكون من بلوزة وبلوفر بدون أكمام ، يجعل هذا الطقم يتناسب دائماً وجميع الأوقات . والذي يميز بلوزة هذا الطقم ، هو الأساور العريضة جداً ، والمشغولة بغرزة الپليسيه .

والبلوزة التي ستقدم الآن شرحاً وافياً لخطوات شغلها ، سهلة التنفيذ . وستكون بالنسبة لك ، صديقاً حميماً في الليالي الباردة ، في بداية فصل الخريف .

ويمكنك أن تجعلها أكثر دفئاً ، بأن ترتدي فوقها بلوفرأ جديداً في فكرته ، مشغولاً بغرزة زخرفية ، باستخدام ثلاث درجات من اللون الرمادي ، وتميزه حردة الرقبة البيضاء ، على شكل حرف « U » .

البلوزة البيضاء

اللوازم :

٤٠٠ جرام خيط صوف أبيض - زوج إبر تريكو

رقم ٢ ١/٢ - زوج إبر تريكو رقم ٣ « مقاس ٤٢ » .

الغرز المستخدمة :

١ - غرزة الپليسيه ١/١ :

السطر الأول : غرزة عدل - غرزة مقلوب

السطر الثاني : اشتغلي الغرزة العدل العدل ، والغرزة

والغرزة المقلوب مقلوب ، وهكذا في جميع الأسطر التالية .

غرزة الجرسية :

سطر عدل ، سطر مقلوب .

التنفيذ :

ظهر البلوزة :

ابدئي الظهر على ١٠٠ غرزة ، ثم اشتغلي بعد ذلك

بغرزة الپليسيه « غرزة عدل ثم غرزة مقلوب » ، حتى يصل

ارتفاع الشغل ٦ سم .

واصلی الشغل بغرزة الجرسية إلى ٣٠ سم ، على أن

تزيدى غرزة واحدة من كل جانب ، خمس مرات ،

بين المرة والأخرى خمسة سنتيمترات .

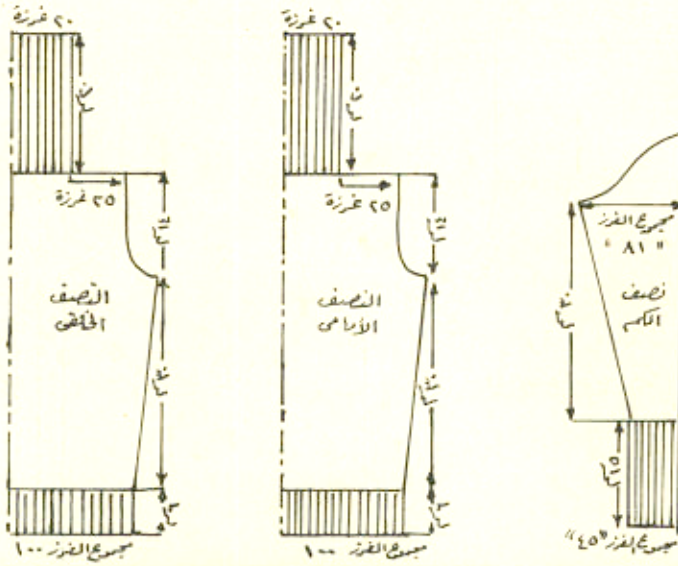
حردة الإبط :

لحردة الإبط ، اقللى من الطرف ثلاث غرز مرة

واحدة ، ثم غرزين مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة خمس

مرات ، فتكون الحردة بالأرقام هي (١،١،٢،٣) ،

(١،١،١) .



بلوزة بيضاء
بياقة مرققة



غرزة الجرسية : سطر عدل ، سطر مقلوب
طريقة تنفيذ البلوفر

الظهير :

ابدئ الشغل بالخيط الرمادي القاتم ، على ٩٧ غرز . واشتغلي بغرزة الپليسيه ١/١
٢ سم . واصل الشغل بالغرزة الزخرفية ، مع مراعاة أن تكون عقدة وصل الألوان مع
بعضها من على الظهر ، عند استبدال الألوان أثناء الشغل . واصل الشغل حتى تكمل
السطر رقم ٩ من الغرزة الزخرفية . ثم بعد ذلك استمري في الشغل بغرزة الجرسية بالخيط
الرمادي القاتم . ثم عندما يصل الشغل إلى الطول المناسب ، احردي الإبط .

حردة الإبط :

من على كل جانب من الجانبين ، أنقصي أربع غرز مرة واحدة ، ثم ثلاث غرز
مرة واحدة ، ثم غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة مرتين (١،٢،٣،٤) ، وعندما
يصل طول الشغل إلى ١٥ سم ابتداء من حردة الإبط ، اقلبي كل الغرز مرة واحدة .

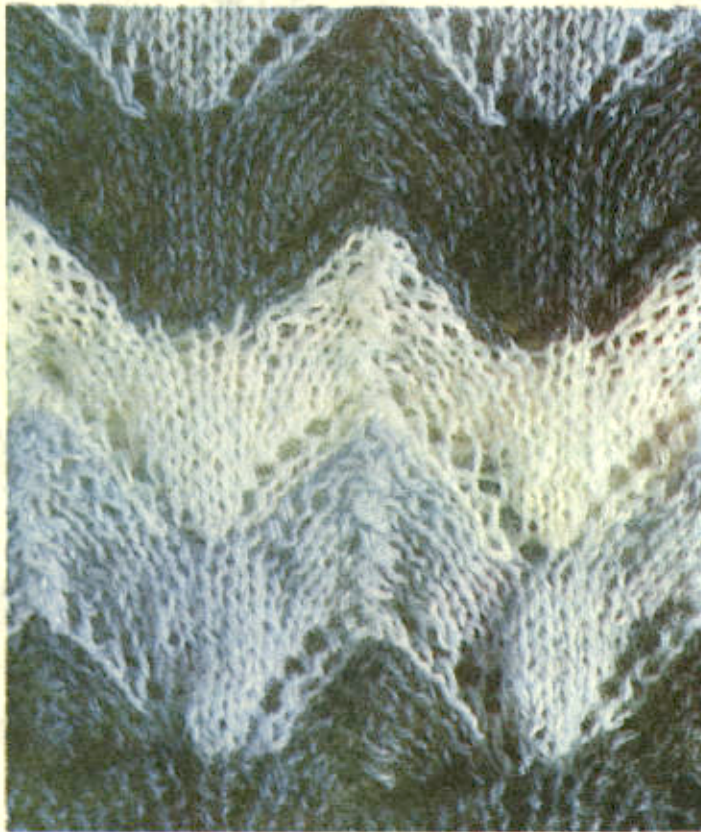
الأمام :

اشتغلي أمام البلوفر ، متبعة في ذلك نفس خطوات الظهر ، وذلك حتى منتصف
السطر رقم ٩ ، وعندئذ ابتدئي في تقسيم الشغل إلى قسمين لعمل حردة الرقبة البيضاء
(U) ، متبعة في ذلك الخطوات التالية :

اقلبي الثلاث غرز الموجودة بوسط الشغل . واصل الشغل على جانب واحد فقط ،
على أن تراعي عمل حردة الإبط مثل الظهر ، بتقصي أربع غرز ، ثم ثلاث ، ثم
غرزتين ، ثم غرزة واحدة مرتين . وحردة الرقبة انقصي تدريجاً غرزة واحدة ، حتى
يصبح لديك على الإبر ٢٥ غرزة التي ستقفلينها ، عندما تجدين أن طول الشغل ابتداء
من حردة الإبط قد وصل إلى ١٥ سم . اشتغلي الجزء المقابل بنفس الطريقة .

الخياطة :

خيطي الأجانب والأكتاف ، وعلى الخمس إبر جوانبي الصغيرة رقم ٢ ١/٢ ، قوي
بلقط الغرز حول دوران حردة الرقبة ، واشتغلي بغرزة الپليسيه ١/١ مسافة ٢ سم بالخيط
الرمادي الغامق ، على أن تنقصي بمنتصف الأمام غرزتين كل سطر .
وعلى نفس الإبر ، القطعي الغرز الموجودة حول دوران حردة الإبط ، واشتغلي كوت
حردة الإبط ، بغرزة الپليسيه ١/١ لمسافة ٢ سم .



السطر بآخر وحدة من اللون الرمادي المتوسط الدرجة بغرزة عدل ، ثم لفه ، ثم غرزة عدل .
السطر الثاني وجميع الأسطر المماثلة (الزوجية) اشتغليها مقلوب .

السطر ٣ :

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي غرزتين عدل ، ثم لفه ، ثم غرزة عدل .
وبالخيط الرمادي الغامق ، اشتغلي أربع غرز عدل ، ثم انقلي غرزة عدل بدون
شغل ، ثم اشتغلي غرزتين معاً عدل . مرري الغرزة التي نقلتها بدون شغل فوق الغرزتين
المشغولتين عدل معه واشتغلي أربع غرز عدل .

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفه ، ثم ثلاث
غرز عدل ، ثم لفه ، ثم غرزة عدل . كرري ما بين العلامتين على أن ينتهي السطر بآخر
وحدة من اللون الرمادي المتوسط الدرجة ، وذلك بغرزة عدل ، ثم لفه ، ثم غرزتين عدل .
السطر ٤ : مقلوب كله .

السطر ٥ :

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي ثلاث غرز عدل ، ثم لفه ، ثم غرزة
عدل . بالخيط الرمادي الغامق ، اشتغلي ثلاث غرز عدل ، ثم انقلي غرزة عدل
بدون شغل . اشتغلي غرزتين عدل معاً . مرري الغرزة التي سبق نقلها بدون شغل ،
من فوق الغرزتين المشغولتين معاً ، واشتغلي ثلاث غرز عدل بالخيط الرمادي المتوسط
الدرجة . اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفه ، ثم خمس غرز عدل ، ثم لفه ، ثم غرزة
عدل . كرري ما بين العلامتين على أن ينتهي السطر في آخر وحدة بغرزة عدل ،
ثم لفه ، ثم ثلاث غرز عدل .

السطر ٦ : مقلوب .

السطر ٧ :

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي أربع غرز عدل ، ثم لفه ، ثم غرزة
عدل . وبالخيط الرمادي القاتم ، اشتغلي غرزتين عدل ، انقلي غرزة عدل بدون شغل ،
ثم اشتغلي غرزتين معاً عدل . مرري الغرزة التي نقلتها بدون شغل من فوق الغرزتين
المشغولتين معاً ، ثم اشتغلي غرزتين عدل . وبالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ،
اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفه ، ثم سبع غرز عدل ، ثم لفه ، ثم غرزة عدل . كرري
ما بين العلامتين ، على أن ينتهي السطر بوحدة أخيرة بغرزة عدل ، ولفه ، وأربع غرز عدل .
السطر ٨ : كله مقلوب

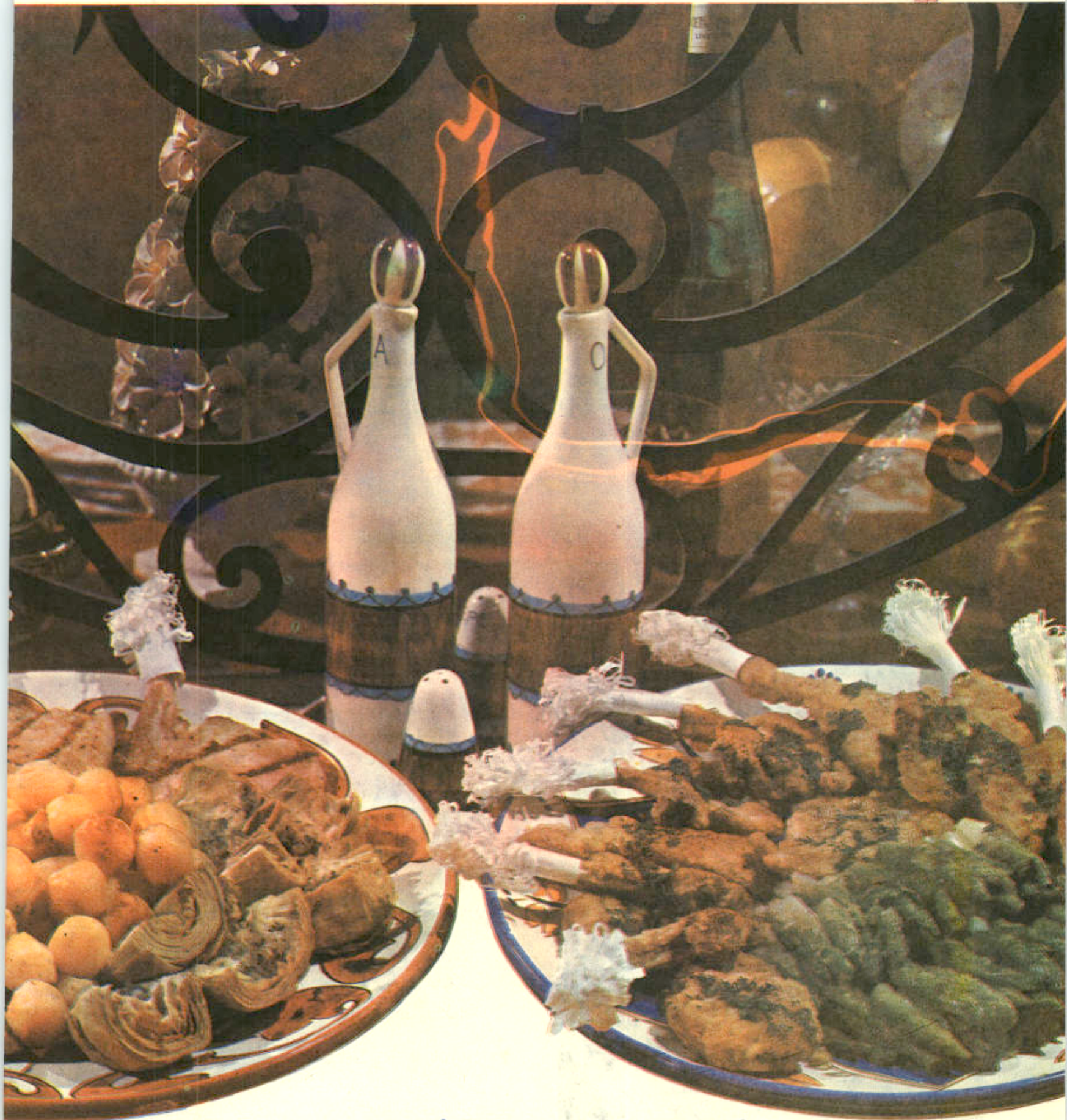
السطر ٩ :

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي خمس غرز عدل ، ثم لفه ، ثم غرزة
عدل . وبالخيط الرمادي الغامق ، اشتغلي غرزة عدل ، خذي غرزة عدل بدون شغل عدل ،
وانقليها على الإبرة ، ثم اشتغلي غرزتين معاً عدل ، مرري الغرزة التي نقلتها بدون شغل
فوق الغرزتين المشغولتين معاً ، واشتغلي غرزة عدل ، بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ،
اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفه ، ثم تسع غرز عدل ، ثم لفه ، ثم غرزة عدل . كرري
ما بين العلامتين ، على أن تكون آخر وحدة (بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة) ،
وتنتهي بغرزة عدل ، ثم لفه ، ثم خمس غرز عدل .

السطر ١٠ : مقلوب السطر ١١ :

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي ست غرز عدل ، ثم لفه ، ثم غرزة
عدل . بالخيط الرمادي القاتم ، انقلي غرزة عدل بدون شغل ، ثم اشتغلي غرزتين
عدل معاً ، مرري الغرزة التي نقلتها بدون شغل فوق الغرزتين المشغولتين عدل معاً .
بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفه ، ثم إحدى عشرة غرزة
عدل ، ثم لفه ، ثم غرزة عدل . كرري ما بين العلامتين ، على أن ينتهي السطر بآخر
وحدة بغرزة عدل ، ثم لفه ، ثم ست غرز عدل . السطر ١٢ :

كله مقلوب ، على أن تدخل اللون الرمادي الفاتح بهذه الطريقة : غرزتان رمادي
فاتح . ثلاثة عشرة غرز رمادي متوسط الدرجة ، ثلاث غرز رمادي فاتح . كرري
ما بين العلامتين ، على أن تنتهي آخر وحدة بغرزتين من اللون الرمادي الفاتح .
كرري الشغل مبتدئة من السطر الأول ، على أن تشتغلي بالخيط الرمادي الفاتح والخيط
الرمادي المتوسط في درجة اللون .



أطباق من لحم الضأن

كوسيتلية ضأن على الطريقة الباريسية :

(المقدار يكفي لسته أفراد) :

المقادير :

اثننا عشرة قطعة ريش ضأن - ١٠٠ جرام
زبد - ست ثمرات خرشوف - حزمة بققدونس -
نصف كيلو بطاطس صغيرة - يجمونة - زيت -
فلفل - ملح .

الطريقة :

- ينظف الخرشوف ، وذلك بنزع الأوراق
الخارجية له ، وكذلك الأطراف الشائكة ،
وتقسم الثمرة إلى نصفين ، ثم ينقع الخرشوف
في ماء به عصير الليمون .

- قبل الاستعمال مباشرة ، اغسله تماماً ، مع
إدخال الماء داخل الأوراق .
- ضعى على النار إناء به ٣٠ جراماً من الزبد ،
مع بضع ملاعق من الزيت . وعندما يسخن ،
ضعى أنصاف الخرشوف مرة واحدة ، وأضيفى
إليها الملح والفلفل ، وفطها بالماء .
- غطى الإناء ، وأتركى الخرشوف على نار هادئة ،
مع تقليله من آن إلى آخر حتى تمام النضج .
ولن تحتاجى لإضافة مزيد من الماء .
- قبل تمام النضج بخمس دقائق ، رشى عليه
البقدونس المفروى .
- قشرى البطاطس ، وأتركها دون تقطيع (على
هيئة كرات صغيرة) . اسلقها في ماء مغلى
وملح ، وأرفعها من على النار قبل أن تنضج
تماماً . ثم ضعيها في مصفاة للتخلص من ماء
السلق ، وأكل نصفها ، عن طريق تحميرها
في ٥٠ جراماً من الزبد ، حتى يصير لونها ذهبياً .
- ضعى كسرولة على النار ، وضعى فيها ريش
الضأن ، بعد دهنها بالزبد ، وأتركها
لتنضج على نار هادئة ، وقلبيها من وقت لآخر ،
مع وضع قليل من الزبد عليها . وعندما تقترب
من النضج ، تبليها بالملح والفلفل .
- رصى الريش على طبق التقديم ، وضعى معها
البطاطس المحمرة ، والخرشوف الناضج . وقدى
الكل ساخناً .

ريش ضأن باتيه :

(المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

١٢ ريشة ضأن - ١٣٠ جرام زبد - حزمة
بققدونس - بيضتان - بقسماط مدقوق - زيت -
ملح - فلفل .

الطريقة :

- « دقدى » اللحم خفيفاً ، على أن تتركى العظمة
عالقة به .
- اضربى البيض فى سلطانية صغيرة ، وتبليه
بالمالح والفلفل الكافيين .
- اغشى الريش فى البيض ، وأتركها بعض
الوقت ، مع تقليلها من آن لآخر .
- افرى البقدونس ناعماً .
- حمرى الريش الضأن فى كسرولة بها زبد
مقدوح على زيت ، وذلك بعد تغطيتها بالبقسماط
المدقوق من الجانبين ، حتى يصير لونها أصفر
ذهبياً ، انشليها من زيت التحمير ، وضعها

على ورقة لتتص ما بها من زيت .
رصيها فى طبق التقديم ، وجملها بالبقدونس
المفروى ، ويمكن أن تقدمي معها بعض الخضر
السوتيه ، كالفاصوليا ، أو البازلاء ، أو الجزر .

فخذ ضأن فى الفرن :

(المقدار يكفي لسته أفراد) .

المقادير :

فخذ ضأن وزن حوالى كيلو و٧٠٠ جرام -
١٠٠ جرام دهن أو ليه طازجة - ٣٠ جرام
زبد - يجمونة - ثوم - ورق لاورو - زعتر -
زيت - فلفل - ملح .

الطريقة :

- افتحى فخذ الضأن عدة فتحات ، وضعى فيها
بعض فصوص الثوم ، وقطعاً من الدهن
أو اللية ، وبعض حبات من الفلفل ، وكذلك
ورق اللاورو المصحون ، والزعتر .
- اخلطى كوباً من زيت الزيتون بعصير
الليمونة ، وضعى هذا الخليط على اللحم
الموضوع فى صينية فرن . ثم تبليه فى الحمال
بالمالح والفلفل المطحون ، وأتركه لمدة ٣ ساعات .
- أوقدى الفرن حتى يسخن ، وأدخل فيه
صينية اللحم ، بعد أن تكونى قد خلصتها من
الزيت بالليمون . أتركى اللحم بها ، وكلما جف ،
رشى عليه قليلاً من خليط الزيت والليمون ،
حتى ينضج .

قدى فخذ الضأن مع خضر سوتيه .

سوتيه الضأن بالطماطم :

(المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

كيلو ونصف لحم ضأن مقطع - ٥٠ جرام
زبد - خل حسب الرغبة - قليل من البهريز -
قليل من الدقيق - أربع ثمرات طماطم - زيت -
ملح - فلفل .

الطريقة :

- غطى قطع اللحم بالدقيق ، وحمريها فى كسرولة
بها الزبد وقليل من الزيت . وعندما تحمر قطع
اللحم تماماً ، صرى عليها ملعقتى خل ، وبعضاً
من المالح والفلفل .
- أتركى الخل حتى يتبخر ، ثم صرى على اللحم
فنجانيين من البهريز .
- صرى الطماطم أو قشريها ، وقطعها إلى قطع
صغيرة ، وأضيفها إلى اللحم ، وأتركى الكل
ينضج على نار هادئة ، وقدميها ساخنة .



تنظيم الطعام للحفاظ على الشباب

الأملاح المعدنية والفيتامينات :

وعلاوة على البروتينات ، والنشويات ، والدهنيات ، فهناك مأكولات لا ينبغي إهمالها قط ، في سبيل الاحتفاظ بشباب أطول ، وأسلم . وهذه الأطعمة تتمثل في صورة الماء ، والأملاح المعدنية ، وخاصة الفيتامينات التي لا غنى عنها يوميا ، للتمتع بصحة جيدة ، وللمحافظة على جمالنا . والجسم لا يستطيع خلق الفيتامينات أو تكوينها ، ومن ثم يجب توفيرها له ضمن الأطعمة التي يتناولها . ويبين الجدول الوارد فيما بعد ، الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات .

أعداء الجمال :

ثمة أطعمة ومشروبات ، قد تسبب أضرارا لبعض الأشخاص المراهقين ، رغم أنها لا تؤذي غالبية الأشخاص الأصحاء الجسم ، ماداموا يتحاشون الإفراط في تناولها . نذكر من هذه الأطعمة : الجنبرى ، وأم الحلول ، والكابوريا ، والأسماك ذات القشور ، والأطعمة المقلية ، والصلصة ، والمأكولات المحفوظة ، والتوابل ، ومواد العطارة ، والطبوبر البرية ، والجبن المختمر ، والشيكولاتة ، والخمر ، والقهوة ، والشاي المغلى .

وهذه الأطعمة قد تسبب نوبات من الأرتيكاريا ، والأكرىما ، والصداع ، والقيء ، والأرق ، وتهيج الأعصاب واضطرابها . حقيقة أن كل هذه لا تعتبر أمراضا بمعنى الكلمة ، ولكنها تسبب انزعاجا ومضايقة ، حتى لو كانت تحدث بصفة غير منتظمة . وجدير بالذكر ، أنه حتى الأشخاص الذين لا يصيبهم أى ارتباك في عملية الهضم ، نتيجة لتناول المأكولات المينة آنفا ، إلا أنه ينبغي عليهم ، ألا يفرطوا في تناولها ، لأنها في النهاية ، يمكن اعتبارها من أعداء الجمال .

إرجاء الشيخوخة :

للمرء على عدم بلوغ مرحلة الشيخوخة قبل أوانها ، لابد من مراعاة المبادئ الصحية ، وتجنب

هل هناك أنواع من المأكولات ، تساعد على إطالة شباب الجسم إلى أقصى درجة مستطاعة ؟ يمكن القول بصفة عامة ، بأنه لا توجد مأكولات أو مشروبات مفيدة أو ضارة في حد ذاتها ، ولكن المشكلة تكمن في الكم ، وليس في النوع .

وكما أنه لا توجد أطعمة أو مشروبات يجب الامتناع عن تناولها ، كذلك لا توجد مأكولات أو مشروبات تفيد أى شخص بصفة عامة . والغريزة لدى الإنسان تحمله ، على تفضيل ما يتطلبه الجسم ، بينما تميل إلى خفض ما يقل نفعه .

ولنبحث الآن بشئ من التفصيل ، المبادئ الأولية لكل ذلك . يتعين ألا يغرب عن بالنا ، أن المأكولات تشتمل على ثلاثة عناصر أساسية وضرورية هي : البروتين ، والنشويات ، والدهنيات . وتنظيم الوجبات يجب أن يتم ، بحيث تشتمل على هذه العناصر ، ولكن بنسب غير ثابتة ، أى أنه يجوز تنويعها .

والمأكولات التي تحتوي على البروتينات هي : اللحوم ، والأسماك ، واللحوم المحفوظة ، والخضروات الخفيفة ، والجبن ، والبيض .

أما الكربوهيدرات فلها تدخل في النشويات والسكريات عموما . وبالنسبة للدهنيات ، فالشائع منها هو الزيت ، والشحم ، والزيتون عامة .

السرعات الحرارية واحتياج الجسم لها :

إن القيمة الغذائية للمأكولات ، تحسب بالسرعات الحرارية . فثلا كل جرام شحم ، يقابله ٩ سعرات تقريبا ، في حين أن الجرام الواحد من النشويات ، يحتوي على أربعة سعرات حرارية ، وكذلك الحال بالنسبة للبروتين .

ويحتاج جسم الشخص العادى يوميا إلى حوالى ٢٠٠٠ وإلى ٢٥٠٠ سعر حرارى . أما الشخص الذى يؤدى عملا خفيفا ، فيحتاج إلى ٣٠٠٠ سعر تقريبا ، بينما يحتاج الفرد الذى يبذل مجهودا جسمانيا كبيرا ، من ٣٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ سعر حرارى .





نوع الفيتامين	المصادر	أين يوجد
أ	له تأثير حميد على البصر ، والشعر ، والأظافر ، والبشرة عامة	في الكبد ، واللبن والجبن ، والبيض ، والشمش ، والجوز ، والسبانخ ، والبرقوق ، والطماطم ، والكرز ، والموز ، والخبوخ ، والخضروات ذات الأوراق ، والخضراء عموماً .
ب	يتضح تأثيره على الجهاز العصبي ، والكبد ، وهو مقو عام .	الأناناس ، والشعير ، والتين ، والذرة ، والبازلاء ، والأرز ، وفول الصويا .
ج	لا غنى عنه لحسن احتفاظ الأوعية الدموية بسلامتها ، باعتبار أنها هي التي تغذي الأنسجة .	البرتقال ، والليمون ، والكرز ، والعسل ، والبصل ، والخيار ، والبلح ، واليوسفي ، والخوخ ، واللفت .
د	للمحافظة على صحة الأسنان .	الكاكاو ، وخميرة البيرة ، والألبان ، والبيض .

١٥٪ ، والباقي أي ٦٥٪ يتكون من نشويات وسكريات .
ومن بين الأدوية التي يجذب استعمالها ، ملح مكون من
أملاح الكالسيوم ، والكبريت ، واليوتاسيوم ،
وكية ضئيلة من اليود . وفترة النوم ، يجب ألا تقل
عن ثمانى ساعات ليلاً ، ولا بأس من تناول بعض
المشروبات المهدئة .
وللمحافظة على الشباب ، فضلاً عما سبق لإيراده ،
ثمة قاعدة صحية عامة ، وهي مراعاة النشاط الدائم
لسائر أعضاء الجسم ، إذ أن الإفراط في الركون
إلى الراحة الجسدية ، أو الدهنية على السواء ،
عامل من عوامل الشيخوخة المبكرة .

الإصابة كذلك ، ببعض الأمراض ، كالنزلات
المعوية ، والسكر ، والبولينا ، وارتفاع ضغط
الدم ، والاضطرابات الكبدية ، واضطراب الجهاز
الهضمي ، والبصرى ، والسمعى .
إن تنظيم الطعام ، يجب أن تصاحبه ، إذا لزم
الأمر ، بعض الأمور المناسبة ، والتزام الراحة ،
ونظام حياة مستقر . وعلى من بلغوا منتصف العمر ،
أن يراعوا القواعد التي تحتم تناول ما يلزم من سعرات
حرارية يومية .
فالطعام الذي يكون قوامه اللحم ، يجب ألا يتعدى
نصيب الفرد منه نسبة العشرين في المائة . والدهنيات

- (١٠) هل تذهبن إلى السينما ، وتخرجين منها مفتونة بالبطل الشاب ، وهل يضايقك أن تدعى ابنتك لمشاركتك حماسك ؟
(١١) هل تعترفين بأخطائك بطريقة مهذبة ، وتصارحين نفسك بها بإخلاص ؟
(١٢) هل تضايقت عندما بدأت ابنتك الدخول في مرحلة الشباب ؟

النتائج :

المفروض أن تجيبي « بنعم » على جميع الأسئلة الفردية و « بلا » على جميع الأسئلة الزوجية . فإذا كانت إجاباتك كذلك ، كنت فعلا أما شابة مليئة بالتفاؤل والحماس والإدراك . ومن المؤكد أن أولادك يشقون بك تماما ، فلن يجدوا فيك مستمعة نبية قادرة على فهم مشكلاتهم فحسب ، لكنهم يعتبرونك أيضاً مرشدة أمينة ، مفعمة بالإنسانية والتعقل .
وإذا فرضنا أنك أجبت على أغلب الأسئلة الفردية بـ « لا » ، فاعلمي أنه من المؤكد أن أولادك يشعرون بأن أحداً لا يفهمهم . ومن ناحيتك ، فأنت لست قادرة على أن تكوني معهم . وعليك في هذه الحالة ، أن تتداركي الموقف ، لكي تتجنبى النتائج المؤلمة .

يجب عليك أن تتركى التعلق بمبادئ القيادة الحاسمة للأجيال الجديدة ، وأن تكوني دائماً على علم بكل ما يتصل بالشباب ، وأن تقضى على الصعاب التي تعترضهم ، وما يثور من مشاكل ، وأن تشركي فيها ، وتهتمى بها ، ثم عليك محاولة حلها معهم .

أما إذا كانت أغلب إجاباتك عن الأسئلة الزوجية بـ « نعم » ، فلنك لا شك تظنين نفسك شابة . لذلك فلنك في علاقتك بأولادك ، تخلطين بين طفولتك وأمومتك . ولكن لكل شيء أوانه . ولا بد أن تتذكرى دائماً ، أن أهم ما في الحياة هم الأولاد ، وأن عليك أن تكوني مرشدة أريية ذكية . مشاركة وليست متداخلة . متفهمة وليست متأمرة . فأفضل الطرق للمحافظة على الشباب ، هي معرفة الوقت الذي ينتهى فيه هذا الشباب تماما .

ما الذى يجب عمله :

في هذه الحالة أيضاً ، يكون الطريق الوسط هو الأصلح . لا تتعدى نهائياً عن الأجيال الجديدة ، ولا تتقوى في برج عاجي من الجدية ، والمعاملة الجافة ، والكرهية لكل ما هو جديد . فالأزمة التي مضت كان لها بلا شك محاسنها ، لكن الأحوال تغيرت . فاجدوى النقد . الأفضل أن نعرف كيف نحصل على ما هو حسن الآن ، وكيف نشجع الأولاد على مواجهة حياتهم كما هي بثقة واطمئنان .

يجب عليك ألا تقصرى كل اهتمامك على أسرته فحسب ، فكلما كانت لك علاقات بأكثر عدد من الأفراد ، كلما كنت قادرة على الاحتفاظ بشبابك فترة أطول . وهذا لن يفيدك وحدك ، ولكن سيكون أثره واضحاً على كل أفراد الأسرة .

ومن ناحية أخرى ، يجب ألا تقعى في الوضع العكسي ، وهو أن تتعلق بطفولتك أكثر مما ينبغي ، بحيث لا يتلاءم ذلك مع سنك ، أو مع مدى مسئوليتك . فالأطفال يلزمهم شخص صديق لهم يفهمهم . ولكن إذا ساويت نفسك بهم ، فلنك تقعين في خطأ جسيم ، وهو أن تفقدى سلطتك واحترامك اللازمين بالنسبة لهم .

لذلك كان الاعتدال أفضل شيء ، فالأبناء يحتاجون إلى أم شابة في روحها ، ولكنها عاقلة . أم تعرف كيف تستمع إليهم كأخت ، ولكنها ترشدهم مستعينة بتجاربها وبذاتها ، وكل منهما سمة من سمات سنها .



هل أنت أم شابة ؟

مهلاً .. إننا لا نسألك كم بلغت من العمر . ولكننا نريد أن نعرف ما إذا كانت لك روح شابة ، أم أنك تفتقرين إلى هذه الروح . لأنها عنصر ثمين جداً ، فهي تخلق جواً من التوافق والمحبة بين الوالدين وأبنائهم ، وتشجع كل فرصة لعدم التناهم . والآن نريد منك الإجابة عن الأسئلة التالية :
(١) هل تحتفظين بعاداتك وصدقاتك ، واهتماماتك التي كانت لك قبل زواجك ؟

(٢) هل تستعملين في كلامك ومناقشاتك ، عبارات قانونية وجافة دائماً ؟
(٣) هل تحبين أن تستمعي إلى آراء أطفالك ، وقراءة كتبهم ، والتعرف على أصدقائهم ، لكي يتسنى لك محادثتهم دائماً ؟
(٤) هل تحبين اللون الأحمر ، وتلومين الآنسات والشابات اللبسهن الألوان القاتمة ، مما يجعل منهن سيدات كبيرات ؟
(٥) هل تجددين أنه من الطبيعي أن يفضل أبنائك حبة أصدقائهم على صحبتك ؟
(٦) عندما تذكرين طفولتك في حضور أطفالك ، هل تصورين نفسك كما لو كنت كائناً كاملاً قام بكل واجباته ؟

(٧) هل تملوك رحلات رواد الفضاء حماساً وتثير إعجابك ؟
(٨) هل تظنين أن أمور العالم تسير من سيئ إلى أسوأ ؟
(٩) هل كنت نشيطة دائماً ، أم أنك اكتسبت نشاطاً منذ فترة قصيرة ، وهل يسبب لك ذلك ضيقاً ؟

كيف تحصلين على نسختك

أمدني نسخة من باعة الصحف والأشكال والنكتات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصص ب :

في ج.م.ع. : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥٧٤

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

الناشر : شركة إيديتريد - شركة مساهمة سورية - بيروت

سعر النسخة

ج.م.ع. ٢٠٠٠	١٥٠٠	مينا	٢٥٠٠	البحرين	٢٥٠٠	فلسا	١٥٠٠	الموذن	١٥٠٠	مينا
لبنان	١٤٥٠	د.س	٢٥٠٠	قطر	٢٥٠٠	فلسا	١٥٠٠	ليبيا	٢٥٠٠	مينا
سوريا	١٥٠٠	د.س	٢٥٠٠	درب	٢٥٠٠	فلسا	١٥٠٠	سونس	٢٥٠٠	فلسا
الأردن	١٥٠٠	فلسا	٢٥٠٠	أبوظبي	٢٥٠٠	فلسا	١٥٠٠	الجزائر	٣	دنانير
العراق	١٥٠٠	للسا	٢٥٠٠	المعوية	٢٥٠٠	للسا	١٥٠٠	الغريب	٣	درهم
الكويت	٢٥٠٠	فلسا	٢٥٠٠	عبدن	٥	للسا	١٥٠٠			