

# عالم المرأة

العدد الأربعون  
السنه الأولى



- هل أنت من الأمهات اللاتي ينشدن الكمال؟
- أربعة "شيتيون" في دوتاشق.
- الحواريب والبوت لتغطية الساقين.
- أظرف وجدائل من القرن التاسع عشر.
- من أسكام الولاية في الزواج.
- نساء خالديات "هدى شعراوي".
- أطباق من أسبانيا.
- حضرات بالانثون.
- جاكيت لطفلك من اللون الأبيض والبيج.
- تنظيم الأسنان.

## هل أنت من الأمهات اللاتي ينشدن الكمال؟ علم نفس

من آمال عريضة . وعلى الأمهات أن يدربن أنفسهن على النظر إلى حقيقة الأشياء ويحاولن أن يكون حبين لأولادهن - بما فيهم من نقائص - جاً لا مغلاة فيه ، مع تشجيعهم على النهوض من كبوتهم إذا أخطأوا ، وإطرائهم عن كل مجهود يبذلونه ، لا لما يحققونه من نجاح .

صحيح إن النتائج قد لا تكون انتصارات بالمعنى المطلق ، إذ سيصادفهم دائماً من هم أميز منهم ، ممن يحصلون على نتائج أفضل ، مقابل مجهود أقل . ولكن العبرة بما يصقل الأخلاق وليس بإرضاء الطموح الزائد . ولكل فرد مكان تحت السماء ، والمهم هو عدم تثبيط همة الشخص في أول نشأته ، ولا السماح لطموح مبالغ فيه ، بأن يطمس فرحة النصر الأدبي .

ومن الأخطاء التي تتردى فيها الأم ، المبالغة فيما يحصل عليه الابن من نتائج حميدة ، أو التشدد في معاقبة الابن على الفشل الصغير ، وتضخيمه ، واعتباره بمثابة كارثة . وفي حياة الشباب ، فترات هبوط لا تعرفها مع الأخذ في الحسبان ، أن العيوب والأخطاء في التصرف ، ليست مقصورة على أولادك دون سواهم ، وأنه قل أن يخلو من العيوب من تعتبرهم أولادا مثاليين ، ومصدر مباحة أمهاتهم وفخرهم ، وعذاب الأمهات الآخرين .

وإذا كانت الأم معتدة بنفسها ، مليئة بالطموح حيال ابنها ، فقد تترتب على تصرفاتها ، أن تتطور العيوب القابلة للعلاج ، فتصبح من الأمور المزعجة التي تؤرق الابن ، إذ أن تكرار لومه على أخطائه وعيوبه ، قد يحمله على التسليم ، ولا يستحس إطلاقاً على بذل أي مجهود .

وتعيش الأم في خوف مستمر ، لا يتناسب البتة مع أسبابه ، وهذا الخوف من شأنه أن يضر بتطور الابن النفسي تطوراً سليماً طبيعياً . ولا بد للأم أن تسعى للمحافظة على هدوئها العاطفي ، وعلى ابتسامتها ، وأن تزن ما في إمكانها أن تسديه من خدمات لابنها ، وما في استطاعته هو أن يقوم به ، وبذلك تؤدي واجبها التربوي على أحسن وجه ، لا بالتساهل والتسامح ، ولا بالمبالغة في الطموح ، والأحلام العريضة ، ولكن بطاقة ووسع من الحب والإعزاز .

بأن المثل البيبي ، وضعف الطبع ، قد يشجيان كل ما بذلته من مجهود .

٣ - « وسيم » كان يحصل في العام الدراسي السابق ، على سبع أو ثماني درجات في كراسته ، في حين أنه لا يحصل الآن إلا على ست درجات . وقد سبب لك ذلك خيبة أمل ، إذ أن « وسيم » هو فخرك ، وقد هبط إلى مستوى أدنى .

٤ - تفكرين دائماً في ابن السيدة السيء ، فهذا هو الابن المشرف . وإذا قورن بفضائل ابنك ، رجحت كفته .

٥ - مهما كان نجاح ابنك عظيماً ، أو بسيطاً ، فهو في نظرك غير كاف . وكان عليه أن يصل إلى نتيجة أفضل . ويقلقك التفكير في أنه لا يمكنه أن يتنازل أكثر من ذلك .

٦ - « هاني » متأخر ، وتظنين ألا أمل فيه ، بل إنه هو مصدر خجل لك في نظر الأهل والأصدقاء . فإذا كانت إجاباتك سلبية عن كل الأسئلة ، فاطمئني بالا ، واهدئي نفساً ، فإنك لست من تلك الأمهات اللاتي ينشدن الكمال .

أما إذا أجبت بنعم عن سؤال واحد - لنقل الخامس مثلا - فهذا يدل على قدر ما من كبرياء الأمهات ، لم يصل بعد إلى درجة الخطر .

وإذا أجبت عن أكثر من سؤال ، أو عنها جميعاً بنعم ، فحذار ، إذ أنك أم تحر كها النوايا الطيبة ، وتقدرين المسؤولية حق قدرها ، ويملاً فؤادك الطموح والكبرياء ، والحب ، تجاه ولدك ؛ ولكن هذه المشاعر الطيبة المبالغ فيها ، تفضي إلى نتائج عكسية .

والواقع ، إن السبيل القويم لتلقي التربية السليمة ، هو معرفة حدود إمكانيات الأم ، وكذلك إمكانيات الابن . ولا جدال في أنه من المستحب أن يكون الهدف مثالياً ، وطموحاً . ولكن الهدف إذا جاوز إدراك طاقة الأبوين والأولاد ، فنسفل دائماً غير راضين ، لا نحن ، ولا الأولاد .

لا ينكر أحد أن من حق كل أم ، أن تطالب ابنها ، بل ويجب عليها أن تطالبه ، بحزم ومثابرة ، بأن يسعى لهدف سام . بيد أن تحديد هذا الهدف ، متوقف على ما يستطيع الابن تحقيقه ، لا على ما نحلم به



يقال في بعض الأمثال إن أرضية الجحيم قد تكون مكونة من نوايا صالحة ، ويمكن أن يقال أيضاً ، إن سوء التربية ، يكون أحياناً ثمرة نوايا طيبة . وهذا هو ما يحدث للأمهات اللاتي يطمعن في أن يكون أبنائهن أصح ما يكونون بقدر المستطاع ، إذ كان يرجح ، أن يصلن بهم إلى مستوى أرق ، لو أنهن لم يبالغن في الحرص عليهم . وهؤلاء هن السيدات الطموحات .

### هل أنتِ إحداهن؟

حاولي الإجابة عن الأسئلة التالية :

- ١ - عندما تحكين على طريقة تربية الأمهات الأخريات لأبنائهن ، هل ترين أنهن جميعاً محطئات؟
- ٢ - تصرفات أبنائك سليمة ، لكن الخوف يستولى عليك ، لشعورك عندما يتعدون عن رعايتك ،

## أربعة شينيون في دقائق

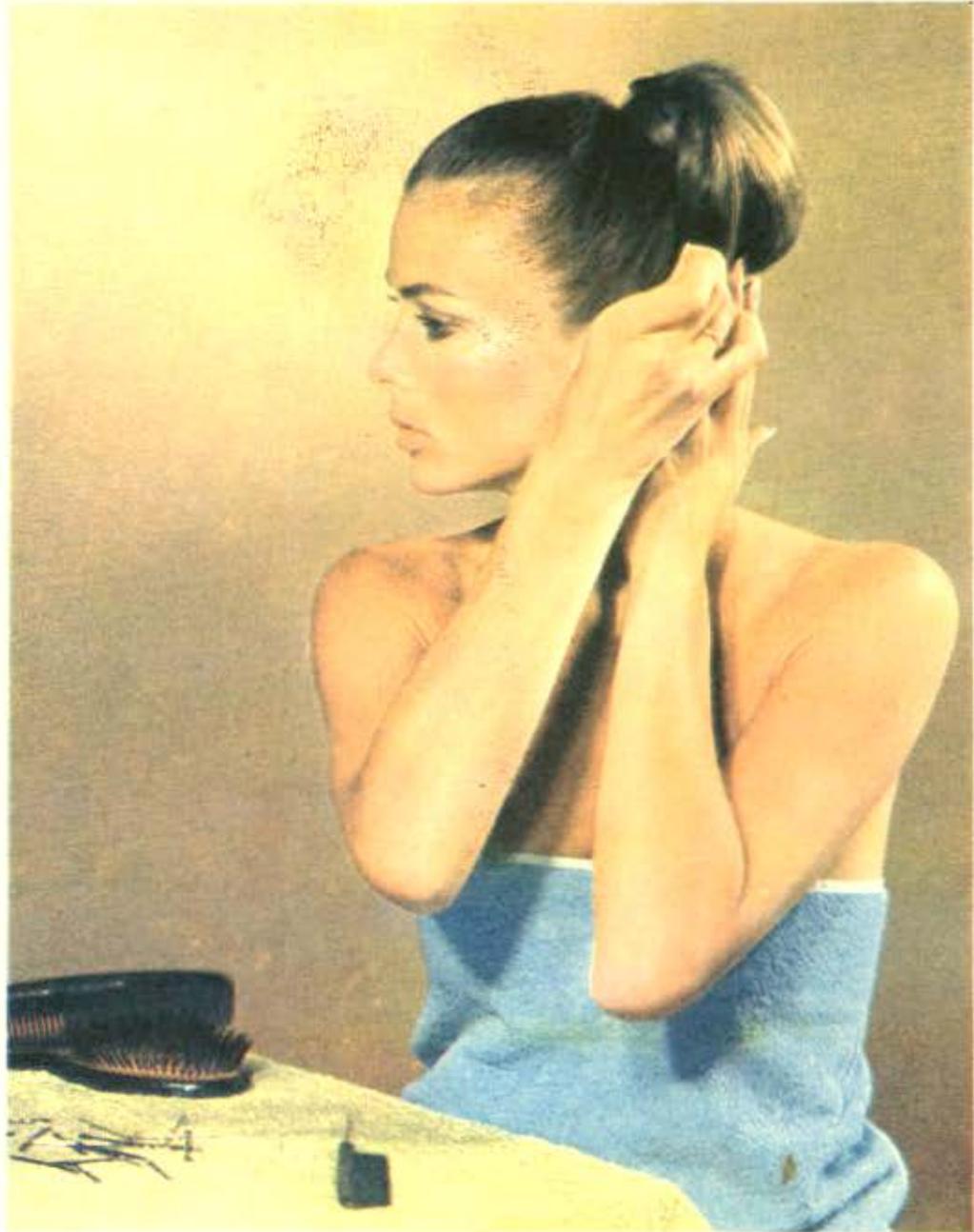
يعتبر «الشينيون» من التسريحات العملية لذوات الشعر الطويل ، أو متوسط الطول ، ذلك أنه إذا ما ترك مسترسلا ، فإنه يحتاج إلى عناية واهتمام كبيرين . لهذا كان من الأهمية بمكان ، أن تقوم المرأة ذات الشعر الطويل ، بتسريح شعرها بنفسها ، دون أن تلجأ إلى «الكوافير» بصفة مستمرة . بحيث يكون الاتجاه إليه ، مقصورا على الحالات والمناسبات الخاصة .

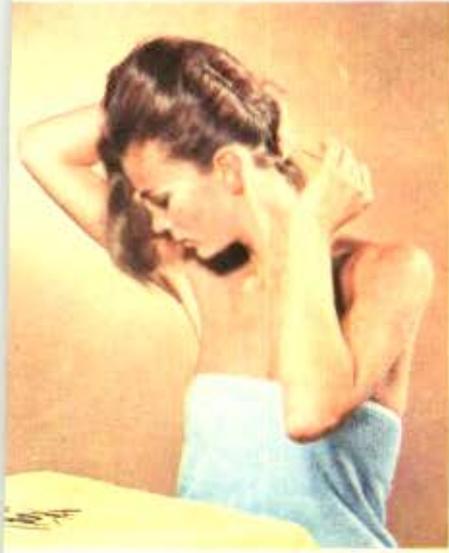
وإذا تعلمت فن عمل «الشينيون» ، فإنك تستطيعين التنوع فيه ، واختيار العديد من الأشكال التي توأم جميع المناسبات ، ذلك أن منه البسيط العادي ، والخاص بالسهرات والحفلات .. الخ . وهنا يتعين فقط ، أن تكون لديك مجموعة من البنس والفراشين التي ستستعينين بها في تنفيذ التسريحة .

وإليك الآن بعض الأفكار لعمل «الشينيون» :

### الحلقة :

إذا كنت ترغبين في جمع شعرك بطريقة بسيطة ، وخاصة إذا كنت شابة ، فيمكنك اختيار هذه التسريحة - التي تسمى «الحلقة» . اجمعي الشعر كله على قمة الرأس واربطيه بشريط مطاط ، بحيث تحصلين على ذيل حصان اقسى الذيل إلى قسمين ، أحدهما أكبر من الآخر ، واستخدمي الجزء الأصغر في لفه حول الشريط المطاط ، بحيث يخفيه تماما . أما الجزء الأكبر ، فيمشط بالمشط جيدا ، ويلف على هيئة حلقة ويثبت طرفه ببنتة إلى الداخل ويتم استعمال الفراشين في تثبيت الحلقة ، كما هو موضح بالصورة .





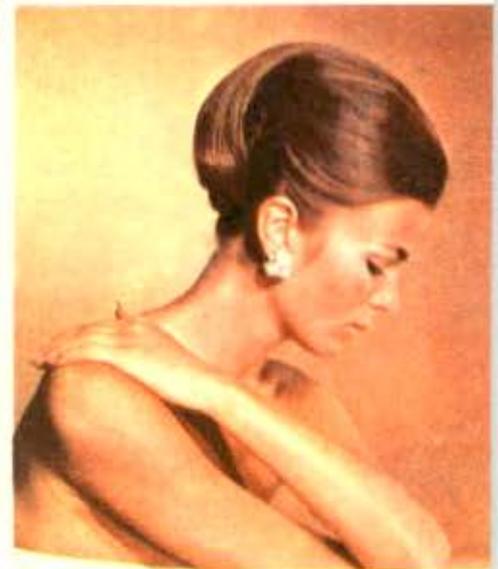
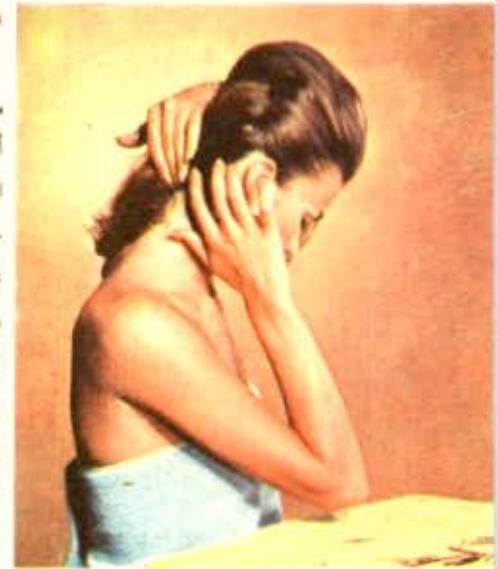
### أصبع الموز:

هذه التسمية قد تكون أصعب من سابقتها ، وتتطلب مزيدا من المرات ، ليتسنى انقائها . بمشط الشعر، ويفرش جيدا إلى الخلف ، ثم يثبت باليأس من الناحية التي سينتجه إليها أصبع الموز . ويلف باقي الشعر على بعضه بعضا ، بحيث يلتفخ ، ويصبح هشا من أعلى ، ويقل كلما اتجه إلى أسفل ، كما هو موضح بالصورة .



### الشيبينيون المتموج :

هذه التسمية أقل صعوبة من التسمية السابقة ، ولكنها أكثر جمالا وأناقة . بمشط الشعر جيدا ، ويقسم إلى جزئين . الجزء السفلي يجمع ، بحيث يكون أصبع موز في وضع أفق . أما الجزء العلوي ، فيسرح ، ويلف ، بحيث يغطي الجزء الأسفل . وبذلك يكون هناك شيبينيون منتفخ وتمموج متجهها إلى أسفل . ويثبت الشعر من أسفل فقط باستخدام الفراشين . ( انظري الصورة ) .



### الشديتيون الرومانتيكي :

هذا « الشينيون » يناسب  
السهرات التي ترغبين أن  
تظهري فيها أناقتك . يصرح  
الشعر إلى الخلف ، ويجمع  
في صورة ذيل حصان منخفض  
ويقسم الشعر إلى خصلتين ،



ثم تشرح كل خصلة جيدا على  
حدة . وتقلب الخصلة العليا  
إلى أعلى ، وتثبت بالبنس ،  
ثم تقلب الخصلة السفلى إلى  
أسفل ، مع فردها عرضا  
بعض الشيء ، كما هو موضح  
بالصورة . ( يمكن لف بعض  
الشعر حول الشريط المطاط  
لإخفائه ) .

بوت من اللاميه المطاط طويل جدا

بوت من جلد العجول فاتح ،  
وآخر من نفس الجلد من لون غامق

منذ عدة سنوات ، أصبحت الساقان تولىان نفس الأهمية التي تولى للجسم عند اختيار الملابس ، وقد ظل هذا الجزء من الجسم ، لسنوات طويلة ، يغطى بالحوارب التايلون ، أو الحرير ، ومن ألوان تكاد تكون عادية ، ومشابهة للون جلد الإنسان. وكان ذلك مما يظهر عيوب الساقين بوضوح لاسيما أن المرأة كانت لا تهتم بإخفاء هذه العيوب . ولكن خلال السنوات الأخيرة ، تم ابتكار وتصنيع وسائل عديدة لإخفاء العيوب الموجودة بالساقين . ولم تقتصر هذه الوسائل على الحوارب فقط ، وإنما امتدت لتشمل الأحذية أيضا .

وقد تمثل ذلك في الحوارب الجلدية الطويلة ، والبوت ، والأحذية ذات الرقبة العالية ، وغير ذلك . وتتعدد كثيرا استعمالات هذه الأنواع ، فيمكن ارتداؤها في فترات الترييض ، وفي أوقات النهار المتعددة ، سواء صباحا ، أو بعد الظهر . ومن المواد التي تصنع منها ، نذكر الجلد الطبيعي ، والجلد الصناعي ، والمطاط . أما الألوان فتعددها لكي تتناسب وألوان الملابس التي تصاحبها ، فيها ألوان تناسب الصباح ، وأخرى تناسب بعد الظهر ، ويمكن أيضا أن يكون منها ، ما هو لاصح للمساء .

ومع التطور المستمر ، والابتكارات الحديثة ، وجدت أنواع جديدة ومختلفة من الأحذية البوت

بوت مطاط من اللاميه ،  
لونه أزرق ، ويناسب المساء



تمودجان من الأحذية البوت ،  
التي تفصل حتى الركبتين ،  
وهما من الجسلة التي اللامع

بوت من الشامواه البيج ، وأحمر من  
جند العجول الأسود ، مزود بسوته

## لجوارب والبوت لتغطية الساقين

حذاء بوت طويل ، يقي عن الجوارب ؛ وهو من الجسلة المطاط



VAV



بحيث يمكن لكل سيدة أن تختار النوع الذي يتناسب  
وذوقها ، ومقاييسها .

فالمرأة قليلة الجسم ، تختار عادة النوع الذي  
يظهر سيقانها أكثر طولاً . ومن ثم يجب عليها  
أن تتجنب ذلك الطول الذي يصل حتى سمانة  
الساق ، أو ذلك النوع المزود بسوستة ، مع تلاق  
التعارض الواضح بين لون الخذاء ولون الملابس .  
ولعل الخذاء المثالي المناسب لها ، هو المصنوع من  
الجلد ، من لون غامق ، أو من الشامواه ، أو الجوخ ،  
والذي يصل حتى الركبتين . أو يكون طويلاً ، جداً ،  
على شرط أن يصاحبه جورب من نفس اللون .  
أما ذات الساقين الممتلئتين ، فعليها أن تتجنب



بوت من جلد كلب البحر ، يناسب الرحلات والأسفار



بوت يصل حتى الركبة من جلد العجول ، لونه بيج

البوت ذا الأربطة ، وأن تختار ذلك الذي يناسب على الساقين ، بحيث يعمل على إخفاء العيوب المعروفة .  
وعليها أيضا أن تختار الألوان القائمة كالبنفسج ، والأسود ، والكحلي ، والزرني .

أما الألوان الفاتحة ، فإنها تناسب ذات الساقين النحيفتين . كما أنها تناسب مع جميع أنواع الملابس . والألوان الفاتحة الحيوية ، تناسب المرأة الشابة . وهي تخلق نوعا من التضاد مع ألوان الملابس القائمة . مما يزيد من إبراز جمالها . ولكن الأفضل دائما استعمال هذا النوع من الأحذية صباحا ، أو في الأوقات العادية ، لأنه يضفي على صاحبه نوعاً من الرشاقة والأناقة .  
وهناك نوع من الأحذية البوت ، يكون لونه

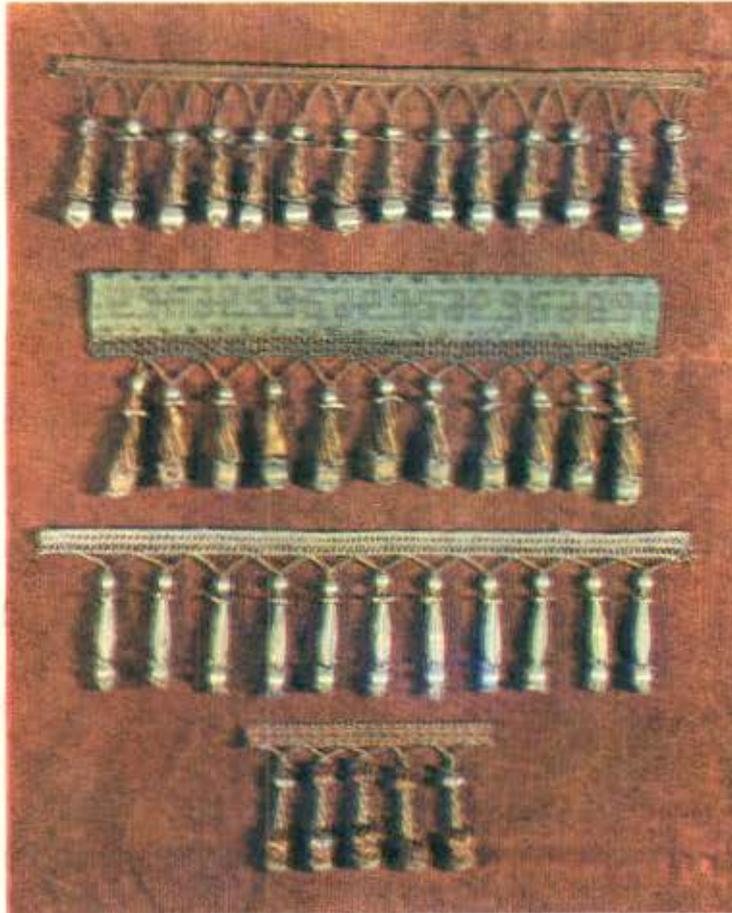


فهي للاستعمالات العادية . وقد استعملت الألوان العديدة حاليا في صناعة الجوارب النايلون أيضا . مما يتيح الفرصة لكل سيدة ، لأن تختار ما يناسب وألوان الملابس التي ترتديها . وقد ابتكرت أشكال عديدة من الجوارب ذات الألوان والنقوش ، التي تعمل على إخفاء عيوب الساقين ، من نحافة : ائدة ، أو بدانة ، بحيث تصلح من منظر الساقين .

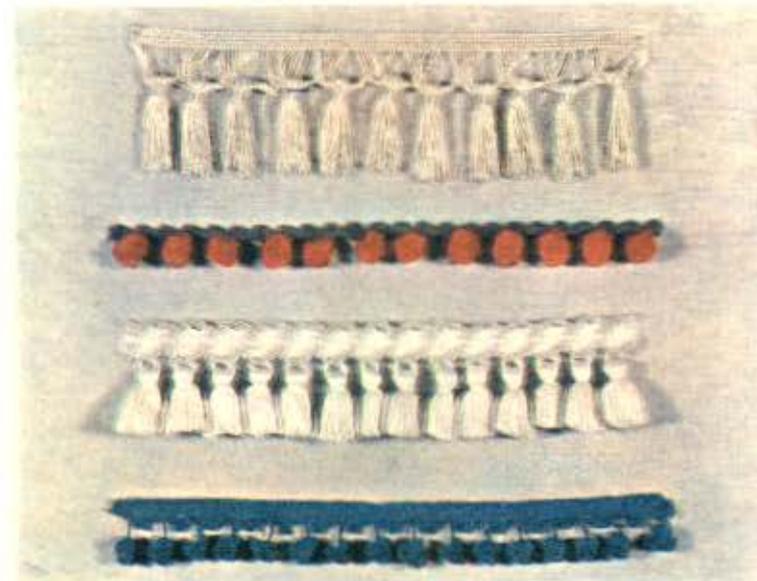
هذا ، وقد أصبحت الجوارب أيضا ، نوعاً من الأكسسوارات الأساسية والرئيسية في ملابس المرأة فنما الصوف للمناسبات الرياضية ، أو من الكشمير الخفيف المنقوش أو السادة ، والتي يجب أن تناسب ألوانها مع ألوان الأزياء المصاحبة لها ، أو أن تكون من نفس لون البلوفر ، حتى تبدو وكأنها مكملة له . أما الجوارب المصنوعة من الهيلانكا المطاطة .

إما فضيا ، وإما ذهبيا ، وهو يناسب المساء والسهرة ويزيد من أناقة صاحبه ، وإن كان استعماله ليس ضروريا ، إذ يمكن الاستعاضة عنه ، بجوارب شفافة لامعة من اللون الفضي ، أو الذهبي ، منقوشة كانت أو ذات غرز زخرفية طويلة ، أو قصيرة ، كما توجد منها أنواع طويلة جدا ( كولوون ) .

## أطر وجدائل من القرن التاسع عشر

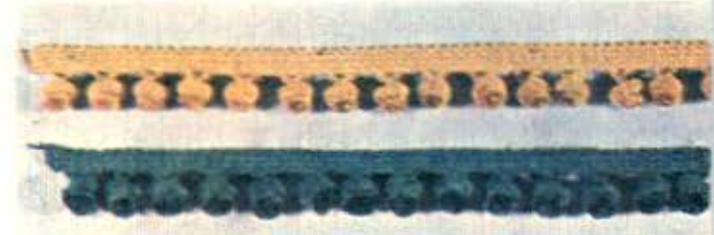


نماذج من الجدائل الحريرية ، من طراز القرن التاسع عشر ، مقتنيات V. Ferrari ( ميلانو )



مجموعة أخرى من الجدائل و « الفرششات » الحديثة ، التي تناسب تزيين الستائر والكراسي « بلتروننا » طراز القرن التاسع عشر

جدائل بسيطة ، مستوحاة من نمادج أصيلة من القرن الماضي . تصلح تماما لتزيين الستائر ، وقطع الأثاث المنجدة



تعتبر هذا الجدائل الحمراء المزينة « بغيونكات » بيضاء ، مثالية لتجميل ستائر من طراز القرن التاسع عشر

يعتقد الكثيرون ، أن أثاث القرن التاسع عشر ،  
 حقق ازدهاراً للمنسوجات ، ولأعمال التنجيد بشكل  
 عام . فلقد غطيت الجدران بالنسيج الدمشقي .  
 واستخدمت الستائر المزينة بأطر « كرايش » لإثراء  
 النوافذ جالياً ، وكثيراً ما كانت تغطي الأبواب  
 بستائر من القطنية ، وحتى الموائد ، غطيت بمفارش  
 تتدلى حتى الأرض . وما نود قوله إن أمتاراً وأمتاراً  
 من الأقمشة الثمينة والمتينة . استخدمت في تثبيت  
 منازل ذلك العصر . الذي اكتسبت فيه المنسوجات  
 أهمية بالغة . ولقد سائرت قطع الأثاث هذا الاتجاه  
 العام . وانتصرت لتنجيد في الكتب ، وفي الكراسي  
 « القروني » التي كان عليها أن تغطي بالقطنية ، أو  
 النسيج الدمشقي . أو « الساتان » . لتحسن استقبال  
 السيدات ، بملابسهن المتفتحة المتعددة الطبقات .  
 والرجال بستراتهم الطويلة حينذاك .  
 ولقد زينت هذه المنسوجات بأطر من الجداول  
 و « الفرششات » ، التي أصبحت تمثل أهمية بالغة .

تصميم « نوابي » لمجموعة من الزهور  
 والأوراق ذات اللون الأصفر الذهبي ،  
 مطبقة على أرضية من الأحمر القرمزي .  
 إنها تمثل إطاراً أصلياً من القرن الماضي .



إطار حريري جميل ، مزين بوحدة  
 زخرفية من الأصفر الذهبي على أرضية  
 حمراء . إنه قطعة أصيلة من أوائل القرن  
 التاسع عشر



نظراً لاستخداماتها المتعددة . وقد صنعت هذه الأطر  
 الزخرفية من الحرير ذي اللون الواحد أحياناً ،  
 إلا أن أكثرها كان ينفذ بوحدة زخرفية من  
 الزهور أو الفاكهة . أو الطيور . بألوان متعددة .  
 لتحدد نوعياتها تبعاً للنسيج الذي ستستخدم في  
 تحميله . وعلى هذه الصفحات ، نقدم بعض الجداول  
 الأصلية التي تنتمي إلى القرن الماضي . وبعض  
 النماذج المقلدة تقليداً أميناً لها ، والتي نطرحها  
 كقترحات . لتجميل وتزيين التأثيل الكلاسيكي  
 الخاص بطراز القرن التاسع عشر .

إطاران من النصف الأول للقرن  
 التاسع عشر : الأعلى يمثل وحدة زخرفية  
 نباتية ، أما الأسفل ، فيمثل منظراً من  
 الطبيعة



إطار حريري يعود بنا - أيضاً -  
 إلى النصف الأول من القرن الماضي .  
 إن وحداته الزخرفية مستوحاة من عالم  
 النباتات . مقتنيات V. Ferrari ميلانو



إطار يرجع عهده إلى النصف الثاني  
من القرن الماضي ، يمثل تكويناً لمجموعة  
من الورود . مقتنيات V. Ferrari  
ميلانو

إطاران آخران من النصف الثاني  
للقرن الماضي ، منفذان بطريقة «الجويلان»  
وبألوان مدرجة



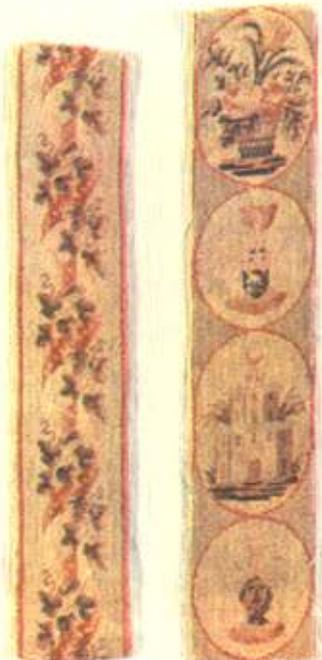
الزهور ، والورود على وجه الخصوص ، من  
أكثر الوحدات الزخرفية استخداماً في تجميل منسوجات  
القرن التاسع عشر . وفي هذه الصورة ، نستطيع مشاهدة  
ثلاثة أطر ، تختلف في العرض ، ولكنها تمثل المجموعة  
اللونية الأكثر استخداماً في ذلك العصر



إطار صغير ومبجح ، مزين بورود  
صغيرة ، ومنفذ بطريقة «الجويلان» .  
يرجع تاريخه إلى ما بعد عام ١٨٥٠ م .  
مقتنيات V. Ferrari ميلانو



طيور ، وزهور ، وميداليات عليها وجوه نسائية ،  
إنها وحدات زخرفية ، تمثل الطابع الحقيقي للقرن التاسع  
عشر ، نشاهدها على هذين الإطارين من النصف الثاني  
للقرن الماضي



إطاران صغيران من «الجويلان» ،  
عليهما وحدات طبيعية الأسلوب ،  
و ذات ملامح غريبة ، قد تكون مستمدة  
من الشرق الأقصى . وهما من النصف  
الثاني للقرن التاسع عشر

## من أحكام الولاية في الزواج

### التحريم المؤقت بين الزوجين :

من أسباب تحريم المرأة على الرجل تحريمًا مؤقتًا . أن تكون مطلقة ثلاثًا . أو كوثيا لا تدين بدين سماوي . كذلك الخمر بين الأجنبيات عنه زيادة على أربع نسوة فإذا طلق رجل زوجته ثلاثًا . فلا يجوز له أن يعقد عليها . إلا بعد أن تتزوج بغيره . ويدخل بها الغير دخولًا حقيقيًا . فإذا تزوجها ثانية . بعد تطبيقها ثلاثًا قبل أن تتزوج ويدخل بها . فلا شك في فساد هذا الزواج وبطلانه . وعدم حلها له . كذلك يكون العقد غير صحيح . لو عقد آخر عليها . ولم يدخل بها فعلا . إذ أن شرط حل المرأة لتزوجها الأول . هو دخول الآخر بها فعلا . وما يفعله في هذا الزمن كثير من الناس . في المطلقة ثلاثًا . بأن يأتي زوجها الأول بشخص يطمئن إليه في تطبيقها . فيعقد عليها ولا يدخل بها . ثم يطلقها وهو ما يسمونه باخطل . فإن هذا العمل لا يحلها لتزوجها الأول . ومنعون عند الله المحلل وما حلل له . وكل ما في الأمر . أن الزوج والزوجة يستطيعان بموجب عقد الغير عليها لدى الموثق ( المأذون ) . أن يتعاقدا رسميًا مرة ثانية لدى الموثق . إنما من الوجهة الشرعية لا يحل أحدهما للآخر . ومثل هذا العقد في الفساد . إذا تزوج رجل مسلم بمن ليست ذات دين سماوي . كالوثنية التي تعبد الأصنام . أو كان متزوجًا أربعًا من النساء . وتزوج خامسة قبل أن يطلق واحدة من الأربع . وتنتهي عندها . وكذا التزوج بلا شهود . فإن مثل هذه العقود فاسدة وغير صحيحة . والتفريق فيها بين العاقدين واجب . ويستطيع كل واحد منهما فسخه وترك صاحبه . وإخباره بذلك دون توقف على القضاء قبل الدخول أو بعده . وكل زواج وقع غير صحيح لا تترتب عليه الآثار الواجبة لأحدهما على الآخر . فمثلا لا يرث أحدهما من الآخر . ولكن يثبت فيه النسب بالنسبة للأولاد الذين يولدون بسبب هذه العقود .

ويقوم بجميع لوازمها على الوجه الشرعي . فينتق عليها بقدر طاقته . حتى لا يجورها إلى ارتكاب ما لا يحمد من الأمور الذميمة . وليس حسن العشرة خاصًا بالزوج . بل يجب ويلزم الزوجة أن تكون في معاملة زوجها حسنة العشرة . قولًا وفعلاً . وأن تحافظ على ماله ونفسها . إن نظر إليها سرته . وإن غاب عنها حفظته في نفسها وماله . فيتعين على كل من الزوجين . أن يقوم بما تفرضه عليه حقوق الزوجية . ومتى قام كل منهما بما يلزمه . انتظمت مصالحهما . وحسنت حالهما . واستقرت أمورهما . وحسن نشأتهما من الأولاد . فإذا كان الرجل متزوجًا بواحدة فقط . وهو الأحسن . والأفضل . والأعدل . والعدل في هذا الزمن نادر الوجود قال تعالى : « فإن خفتم ألا تعدلوا فواحدة » فالشرعية الإسلامية تأمر بواحدة فقط عند خوف العدل . يعنى أن الاقتصر على واحدة أقرب إلى العدل . قال تعالى : « ذلك أدنى أن لا تعولوا » يعنى أقرب إلى أن لا تعولوا . أى تجوروا . فالعول معناه الجور . يقال عال الميزان إذا مال . وعال الحاكم إذا جار . وحينئذ يجب على الزوج الحسنى في معاشرته زوجته . كما يجب عليها . حتى يمكن إنجاب الأولاد الذين هم أهم مقاصد عقد الزواج . ولا خلاف في أن الاقتصر على امرأة واحدة . فيه اطمئنان لكل من الزوجين . وراحة لهما . فكلما يعطف على الآخر . ويفرح لفرحه . ويسر لسروره . ولا شك أن الزواج من أخرى . قد ينشأ عنه جور وظلم . بأن يفضل إحداها على الأخرى . فيقع في المحذور الممنوع . الذى تترتب عليه مخالفات دينية ودينية . تكون آثارها ذميمة في الدنيا . وآثارها في الآخرة العقاب والعذاب . إذ أن محل وجوب طاعة الزوجة لزوجها . هو قيامه بالواجب عليه . فإن لم يقم بالواجب عليه . فلا تلزمها طاعته .

يجوز أن يكون متولى عقد الزواج عن الطرفين واحد . كما إذا كان وكيلًا من الجانبين . فإذا وكلت المرأة رجلًا في أن يزوجه لفلان . ووكله فلان في أن يزوجه هذه المرأة . وتولى هذا الوكيل إجراء العقد وحده . بأن قال بوجود شهود « زوجت موكلتي فلانة لموكل فلان » . فإن هذا العقد يقع صحيحًا . وتترتب عليه آثاره الشرعية .

ويجوز أن يكون متولى العقد وليًا للجانبين . فإذا كان لرجل بنت . وله ابن أخ . وله الولاية عليه . وزوج ابنته لابن أخيه . صح هذا العقد . كما يجوز أن يكون أصيلًا من جانب . ووكيلًا من جانب آخر . كما إذا وكلت امرأة رجلًا في أن يزوجه لنفسه . وفعل ذلك . فإن هذا العقد جائز شرعًا . ويقع صحيحًا . وهو في هذه الحالة أصيل من جانب نفسه . ووكيل من جانب الزوجة . كما يجوز أن يكون وكيلًا من جانب . ووليًا من جانب آخر . كما إذا كان لرجل ابن صغير . ووكيلته امرأة في أن يزوجه من ابنه . وفعل . جاز والعقد يقع صحيحًا شرعًا . وهو في هذه الحالة . ولى من جانب ابنه . ووكيل من جانب الزوجة .

### معاملة الزوج لزوجته في الشريعة الإسلامية :

لا شك أن في الزواج انتظام المصالح الدينية والدنيوية . فهو يحصن الزوجين . ويسترهما عما يشينهما . ويكنى في هذا دليلًا قاطعًا قوله تعالى « هن لباس لكم وأنتم لباس لهن » . فجعل سبحانه وتعالى كلا منهما كاللباس لصاحبه في السر . ولا تنهياً هذه المصالح . إلا بالقيام بمصالح البدن وهو متعلق بداخل البيت وخارجه . وفي الزواج انضمام المذكر إلى المؤنث غاية الانضمام . ولا بقاء لهذا العقد إلا بحسن العشرة . وحينئذ فيتعين على الزوج أن يعامل زوجته بالمعروف . وبحسن عشرتها . لقوله تعالى « وعاشروهن بالمعروف » فعليه أن يعاملها بلطف في القول . والفعل . والخلق .

## هدى شعراوي

## رائدة الحركة النسائية

بين الجنسين ، رغم انعقاد لواء الزعامة النسائية لها في عام ١٩٢٣ . ذلك أنها لم تطلب اشتراك المرأة في عضوية البرلمان في هذه المرحلة ، إذ كانت تؤمن أن التطور ينبغي أن يبدأ أولاً من تعليم المرأة وتحسينها اجتماعياً ، قبل أن يباح لها كل ما هو من حق الرجال . ولهذا اقتصر مطلبها في هذه المرحلة على الشطر الأول من حقوق المرأة السياسية ، وهو منح المرأة حق التصويت في الانتخاب .

وبقدر ما كان هذا الأسلوب من هدى شعراوي محل إعجاب الرجال المثقفين ، والنساء المخضرمات ، بقدر ما كان محل نقد من الناشطات المصريات في ميدان السياسة . لكن هدى استطاعت أن تسكت معارضيه . وقد كان من حسنات هدى شعراوي ، أو على وجه التحديد من مآثرها إنشاء الاتحاد النسائي المصري ، واشتراك المرأة المصرية في المؤتمرات النسائية الدولية . وكان ظهور الوفود النسائية المصرية في المؤتمرات الدولية النسائية في الخارج ، عملاً من أروع الأعمال في خدمة القضية الوطنية ، إلى جانب الخدمات التي كانت تسفر عنها إثارة قضية المرأة . إذ عندما عقد أول مؤتمر نسائي دولي في روما عام ١٩٢٣ حضرته هدى شعراوي مع نبوية موسى ، وسيزا نبراوي . وبعد عودتهن ، قررت هدى إنشاء مجلة تتولى تعريف العالم الغربي والعربي بنساء وادي النيل . وقد ظهرت هذه المجلة بالعربية والفرنسية ، معبرة أصدق تعبير عن مطالب الاتحاد النسائي .

وتوالى بعد ذلك رحلات هدى شعراوي إلى الشرق والغرب ، ممثلة نساء بلادها ، رافعة علمها بين أعلام الدول التي منها وافدت على المؤتمر . ولم تكن هدى شعراوي تذهب إلى المؤتمرات النسائية الدولية مجرد التعبير عن وجود المرأة ، وإنما كانت حريصة بالدرجة الأولى ، على أن يكون صوت المرأة العربية موجوداً ومسموعاً في كل مؤتمر . وكان يعينها على ذلك ، أنها كانت تتميز بمقدرة في الخطابة وبالتالي فقد أتاح لها ذلك أن تظهر بكثير من القرارات السياسية لصالح مصر ، والأمة العربية . ومن ذلك

على سفك دماء الأبرياء العزل من السلاح ، ونطلب الاستقلال التام » . وقبيل وصولهن إلى بيت الأمة ، حاصرهن الجيش البريطاني ، ودام الحصار عدة ساعات . وكانت هدى شعراوي اليد اليمنى لصفية زغلول - أم المصريين - ولكنها لم تكن تواكبها في القيود والتقاليد التي تفرضها صفية على نفسها ، بوصفها زوجة الزعيم . إنها حرة في أن تكون هي نفسها زعيمة ، لكن على مستوى آخر غير المستوى السياسي . ومن هنا نشأت فكرة الاتحاد النسائي الذي شكلته هدى شعراوي في سنة ١٩٢٣ ، وهو أول اتحاد معاصر في تاريخ المرأة المصرية أو العربية . وقد استفادت هدى ، لدى تشكيل هذا الاتحاد ، من مشاريع الاتحادات النسائية في الخارج ، ولكنها لم تنقل عنها إلا الصيغة العامة . أما صيغة الاتحاد النسائي المصري الذي ظهر عام ١٩٢٣ بزعامه هدى ، فقد سيطرت عليه الروح المصرية الخالصة . وكان وجود هدى على رأس هذا الاتحاد ، وفي قلب هذا الميدان ، إحدى ضرورات نجاح المشروع . صحيح إن فكرة الاتحاد قد طرأت على خاطر سيدات مصريات من قبل ، لكن الإمكانيات التي أعطتها هدى شعراوي ، كانت فوق قدراتهن جميعاً .

لقد كانت هدى شعراوي فنانة تطبعاً لا طبعاً ، إذ كان قصرها يضم مجموعات من التحف الفنية ، كما أن مبنى الاتحاد النسائي ، جاء تحفة فنية أخرى . ولقد حرصت هدى شعراوي على تشجيع إقامة المعارض الفنية . وعندما لاحظت أن الفتاة المصرية غير قادرة على اقتحام ميادين الفنون التي تعشقها ، أوفدت على نفقتها ثلاث فتيات إلى معاهد تركيا الفنية ، كي يكن نواة معهد فني يتبع المعهد النسائي ، تتعلم فيه الفتيات الصغيرات أشغال الإبرة ، وفنون التطريز ، والرسم ، والتصوير . وكانت هدى شعراوي في اتخاذ هذه الخطوة ، أقرب إلى الاشتراكية ، إذ اشترط المعهد الذي أنشأه الاتحاد النسائي ، أن تكون تلميذاته من الفقيرات اللواتي يتعلمن فيه مجاناً . ولم تتعجل هدى شعراوي تنفيذ مطلب المساواة

لعبت المرأة دوراً بارزاً في تاريخ نضال الأمة المصرية . ولقد حملت السيدة هدى شعراوي أمانة رسالة عظيمة ، إذ عاشت عمرها كله - شبابها وكهولتها - تعمل من أجل نهضة نسائية ، تربط عن وعي عميق بين حرية المرأة وحرية الوطن ، مما جعلها تستحق بجدارة لقب رائدة النهضة النسائية في مصر والعالم العربي .

لقد أدركت هدى شعراوي أن قضية الحرية السياسية والاجتماعية ، قضية واحدة لا تنفصل . وقد أكد هذا المفهوم أن هذه الحركة قامت في أحضان الانتفاضة السياسية الكبرى التي عاشتها مصر في العشرينات من هذا القرن ، ومطلع الثلاثينات .

ولدت هدى شعراوي عام ١٨٨٢ في المنيا ، وتزوجت في الثالثة عشرة من عمرها من علي شعراوي الذي كان أحد ثلاثة توجهوا إلى مقر المنسوب السامي البريطاني ، مطالبين برفع الحماية عن مصر ، وكان ذلك في عام ١٩١٧ . والثلاثة هم سعد زغلول ، وعبد العزيز فهمي ، وعلي شعراوي . والمعروف أن الإنجليز رفضوا ما طلبه الزعماء الثلاثة ، وقبضوا على سعد زغلول ونفوه إلى مالطة .

وفي ١٦ مارس عام ١٩١٩ بدأ كفاح هدى شعراوي السياسي ، عندما جمعت سيدات مصر في منزلها ، وخرجن محجبات في مظاهرة نسائية كانت الأولى من نوعها ، توجهت إلى السفارات الأوروبية تطالب بعودة سعد زغلول . يومها حاصرهن البوليس عند بيت الأمة ، وظلت السيدات محاصرات ٣ ساعات تحت وهج الشمس ، مما دفع الشباب إلى القيام بمظاهرات عارمة لفلح هذا الحصار . وتناديا من وقوع صدام مروع ، أمرت القيادة البريطانية بفلح الحصار ، ولكن آثاره ظلت ماثلة في الأذهان .

ثم كانت المظاهرة النسائية الثانية في ٢٠ مارس ، وفيها خرجت السيدات من الباب الخلفي لمنزل هدى شعراوي حتى لا يثرن انتباه جنود الجيش البريطاني ، ثم توجهوا سيراً على الأقدام ، حاملات لافتات كتب عليها بالفرنسية والعربية « إننا نحتج



أنها حصلت على قرار في صالح مصر في مؤتمر استانبول الذي عقد عام ١٩٣٥ . وفي مؤتمر كوينهاجن عام ١٩٣٩ ، وطالبت - فباطاليت - بمنع الهجرة اليهودية الصهيونية إلى فلسطين ، ودافعت عن حقوق الفلسطينيين .

وفي عام ١٩٤٤ أنشأت « الاتحاد النسائي العربي » الذي ضم المرأة العربية في العالم العربي . وكان هذا التجمع النسائي سابقا على مستوى تجمع الأقطار العربية تحت سقف الجامعة العربية . وبذلك تكون هدى شعراوي قد أدركت أهمية التضامن في مواجهة كل التيارات ، وتكون أيضا قد وصلت بصوت حرية الوطن ، وتحرير المرأة ، إلى كل بقاع الوطن العربي ، قبل أن يصل إليه رجال السياسة .

وكان آخر المؤتمرات الدولية التي حضرتها . المؤتمر الذي عقد عام ١٩٤٦ ، وفيه حذرت استخدام الأسلحة الذرية . كما كانت أول صوت نسائي يرتفع داعيا إلى إلغاء البغاء في مصر من أجل صحة المجتمع وسلامته . ولما عادت هدى شعراوي للمرة الأولى من أوروبا ، كانت تفكر في هذه التقاليد الموروثة التي لا تسمح لها بالظهور سافرة في بلادها ، ومن ثم قررت الثورة عليها . وما كادت سفينتها تطل على الإسكندرية ، حتى ألفت الحجاب جانبا ، ودخلت مصر مع شريكة كفاحها سيزا نبراوى دون نقاب . وخرجت الصور تحمل صورهما سافرات ، وثار كثير من الناس . لكن كفاح هدى شعراوي المستمر ، جعل الآباء يقتنعون تدريجيا ، ويتقبلون رفع الحجاب عن وجوه بناتهم وزوجاتهم .

وكان الدأب في النضال من أجل تحرير المرأة ورفع شأنها ، من مزايا الزعيمة التي وهبت حياتها لرسالتها ، فعملت على تحديد سن زواج البنت ، وطالبت بتعديل قوانين الطلاق ، وتعدد الزوجات ، وحضانة الأولاد . كما طالبت بمساواة الجنس في التعليم والوظائف الحكومية ، لذوات الكفائية ، وبذلت عناية فائقة بالموهوبات . وفكرت في إنشاء ناد ثقافي للمرأة ، تجد فيه الكتب التي تحبها ، وتستمع فيه إلى الموسيقى ، وتقابل في جنباته المثقفين من الكتاب والشعراء والفنانين . وأطلقت على النادي اسم جمعية « الرقي الأدبي للسيدات » ، وخصصت لمن الحكومة آنذاك ، قاعة في الجامعة المصرية ،

القضايا الوطنية ، مدركة أن القضية واحدة ، وأن خطوة على هذا الجانب ، تفيد في كل الجوانب الأخرى . وقد لاقت هدى شعراوي رجاها عام ١٩٤٧ ، بعد كفاح طويل ضد الإنجليز ، وضد المشاكل التي تعوق تقدم المرأة المصرية ، وحققت لمحنة النسائية المصرية والعربية الكثير ، وأسهمت في انطلاق ثقافي ، وسياسي ، واجتماعي كبير ، تنعكس آثاره اليوم على المرأة المصرية . بل والعربية في كافة أرجاء الوطن العربي .

يجمعن فيها . سميت قاعة « ملك حفني ناصف » . وحاربت هدى شعراوي كل معالم التخلف في مصر ، من جهل ومرض . وكانت لها أباد بيضاء على كثيرين من أبناء مصر ، كما كانت ترعى يتامى والفقراء . وكانت هدى شعراوي تدرك أبعاد قضية الحياة والمستقبل ، وأن النضال في سبيلها ، هو نضال من أجل الأمة كلها ، ومن أجل الحياة جميعها . ومن هنا تصدت هدى شعراوي في كل المواقف لكل





منقوع في اللبن - ٣٠ جرام زبد - قليل من  
اللبن - بيضة - بقدونس - جوزة طيب - قرفة  
زيت - فلفل - ملح .

#### الطريقة :

- انقعي رغيف العيش في قليل من اللبن .
- قشري البصل ، ثم فككيه من بعضه ، بوضعه  
في ماء مملح يغلي بضع دقائق ، ثم انزعي قلبه ،  
مستخدمة في ذلك سكيناً حاداً ومديباً .
- افرمي قلب البصل ، مع البقدونس الذي سبق  
غسله جيداً ، وافرمي معه أيضاً اللحم الضأن ،  
والسجق . ضعي هذا الخليط في سلطانية ،  
وأضيفي إليه الخبز المنقوع في اللبن ، ثم أضيفي  
البيضة ، وقلبي هذا الحشو جيداً ، لتختلط  
جميع مكوناته . تبلي الحشو بالقرفة الناعمة ،  
والفلفل ، وذرة جوز الطيب ، والملح .
- قومي بحشو البصل بهذه الخلطة .
- ادعني صينية بالزيت ، ورضي فيها البصل  
المحشو ، وقطع الزبد ، ثم ضعي الصينية في

- فضصى البازلاء وغسلها .
- ضعي على النار ، كسروالة تحتوي على أربع  
ملاعق كبيرة من الزيت .
- شوحي اللانشون والسجق في الزيت .
- أضيفي البصل ، وبعد دقائق قليلة ، أضيفي  
أيضاً الثوم والبقدونس المفري - وقلبي كل  
ذلك بملعقة خشبية ، ثم أضيفي البطاطس الذي  
سبق تقشيرها وتقطيعه إلى مكعبات صغيرة .
- عندما تحمر البطاطس ، أضيفي ملعقة دقيق ،  
ثم قلوب الحس المقطعة إلى قطع صغيرة جداً ،  
والعجينة المقادير جميعها ، بكمية قليلة من البهريز المفل .
- أضيفي البازلاء ، ثم تبلي الجميع بالملح ،  
والفلفل ، واتركيه على النار ، إلى أن يكتمل  
النضج ، مع التقليب من حين لآخر ، ثم  
أضيفي كمية أخرى من البهريز ، قبل نهاية النضج .
- قبل تقديم هذا الطبق بقليل ، رشيه ببقا  
كمية البقدونس المفري ناعماً .

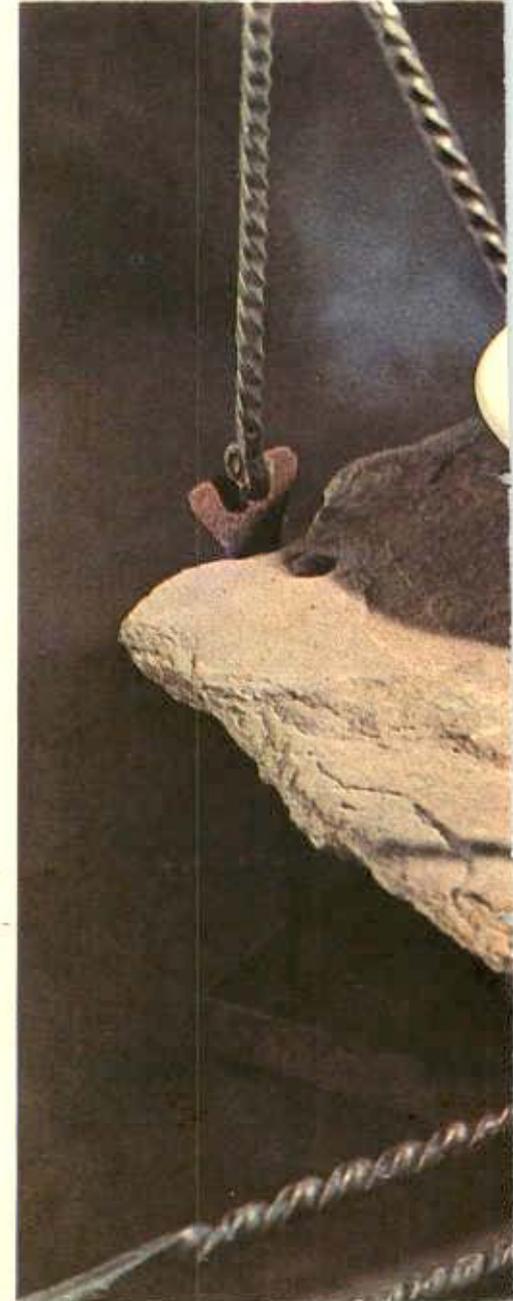
فرن معتدل لمدة ٤٥ دقيقة ، إلى أن يتم نضج البصل .  
- قدميه على المائدة ، في نفس الصينية ، كمادة الأسهان .  
**خضروات بالفرنشون :**  
( هذا المقدار يكفي أربعة أفراد )

#### المقادير :

- ١٠٠ جرام لانشون - ١٠٠ جرام سجق  
مدخن - ٥٠٠ جرام بطاطس - ٣٠٠ جرام  
بازلاء خضراء - ثلاثة قلوب حس - بصلة -  
فصا ثوم - حزمة بقدونس - قليل من الدقيق -  
بهريز - زيت - فلفل - ملح .

#### الطريقة :

- نظفي اللانشون ، ثم قطعيه إلى قطع صغيرة ،  
كذلك قطعي السجق إلى مكعبات صغيرة .
- افرمي نصف كمية البقدونس ، ثم ابشري البصلة .
- قشري فصا الثوم ، واتركيهما كاملين بدون تقطيع .
- انزعي أوراق الحس الخارجية ، وغذي فقط  
القلب ، واغسلي الحس جيداً .





## جاكيت لطفلك من اللون الأبيض والبيج

الموازم :

١٥٠ جراماً من الخيط الصوف « أربع فلات »  
من اللون البيج .  
١٠٠ جرام من نفس نوع الخيط الصوف من  
اللون الأبيض  
زوج إبر تريكو رقم ٣ - خمسة زراير .  
« هذه الجاكت تصلح لسن عامين »

الغرز المستخدمة :

غرزة البلبيسيه المزدوج :

غرزة عدل ، ثم لبي الفتلة للأمام ، وخذى غرزة  
مقلوب بدون شغل .

غرزة الكويت البلبيسيه :

غرزة عدل ، غرزة مقلوب

غرزة الجرسية :

سطر عدل ، سطر مقلوب

الاشغال :

- ابدئى الظهر على ٧٧ غرزة بالخيط البيج ،  
واشتغلى بغرزة البلبيسيه « غرزة عدل ، غرزة  
مقلوب » مسافة ٣ سنتيمترات .  
واصلى الشغل بغرزة الجرسية ، وذلك مسافة

٤٥ سطرأ ( أى حوالى ١٨ سم )

اتركى الشغل معلقاً على الإبر .

وللأمام :

ابدئى الجزء الأيمن على ٣٥ غرزة ، وذلك بالخيط  
البيج ، واشتغلى ٣ سنتيمترات بغرزة البلبيسيه  
« غرزة عدل ، غرزة مقلوب » .

واصلى الشغل بغرزة الجرسية ، وذلك بأن تدخلى  
الخيط الأبيض ، بحيث تشتغلين الأربع غرز الأولى  
بالخيط الأبيض ، والـ ٣١ غرزة المتبقية باللون  
البيج ، وذلك مسافة ٣ أسطر . وعلى ظهر الشغل ،  
وفى السطر الرابع ، اشتغلى بالخيط الصوف البيج

٢٨ غرزة ، واشتغلى ٧ غرز بالخيط الأبيض .  
واصلى الشغل ، مع تبادل المربعات ، كل ٣  
أسطر « مرة من على الوجه ، وأخرى من على الظهر » ،  
وذلك طبقاً للرسم الموضح فى الصورة المرافقة لهذا .  
وعند الوصول للسطر رقم ٤٥ من بداية غرزة

الجرسيه ، اتركى الشغل معلقاً على الإبر .  
- اشتغلى الجزء الثانى للأمام الجاكت ، متبعة نفس  
الطريقة والخطوات .

وللكم :

ابدئى عمل ٤١ غرزة ، بالخيط البيج ، واشتغلى

٣ سنتيمترات بغرزة البلبيسيه « غرزة عدل ، غرزة  
مقلوب » . ثم واصلى الشغل بغرزة الجرسية ،  
مع تزويد غرزة من على كل جانب ، كل ستة  
أسطر ، حتى تصلى إلى السطر رقم ٥٥ ، واتركى  
الشغل عند هذا الحد معلقاً على الإبر .

- اشتغلى الكم الثانى على نفس النمط .

وفى استطاعتك أيضاً ، أن تشتغلى الكمين معاً ،  
كما أنه فى استطاعتك أن تشتغلى الجزء الأيمن  
والأيسر للأمام معاً .

- وعند هذا الحد ، جمعى القطع الخمس على  
إبرة واحدة بالنظام التالى :

أولاً ، الجزء الأيمن للأمام ، ثم أحد الأكتاف ،  
ثم ظهر الجاكت ، يليه الكم الثانى ، وفى النهاية ،  
الجزء الأيسر الأمامى .

- وعند نقطة الاتصال بين الأجزاء المختلفة ،  
اشتغلى آخر غرزة فى إحدى القطع ، وأول غرزة  
فى القطعة التى تليها معاً « أى أن الغرزتين فى غرزة  
واحدة » .

وهذه الغرزة الناتجة من شغل الغرزتين معاً ،  
والغرزتان اللتان على جانبيها ، تعتبر بمثابة علامة  
الكم الراجلان ، التى سيتم شغلها فيما بعد . وخط

## تنظيف الأسنان

كما أنه ليس هناك ما هو أضر من الابتسامة الناعمة، الرقيقة، المشعة، العذبة على محيا المرأة، فإن أكثر ما يبعث على الاكتئاب، منظر امرأة لا تترسم الابتسامة على وجهها. وإن فعلت، وضغت على شفتيها دون رقة أو عذوبة! فإذا كنت أنت أيضاً تخشين الابتسامة، لأن أسنانك لاجها لها، فعليك بتجربة الأخذ بالتصائح البسيطة التالية، وستغيرين بعدها من نظرتك، ما في ذلك ريب.

متى وكيف يجب تنظيف الأسنان:

تنظيف الأسنان عمودياً وليس أفقياً، بمعنى أن تحرك الفرشاة من أسفل إلى أعلى وبالعكس، ثم بطريقة دائرية، من الداخل للخارج. ولا تحسب أن هذه العملية تتم في نصف دقيقة، لأنها تحتاج لثلاث دقائق كاملة، لإجراء تنظيف كامل حقيقة.

وينبغي مباشرة التنظيف ثلاث مرات على الأقل يومياً، على أن يكون ذلك صباحاً بمجرد الاستيقاظ من النوم، ثم بعد تناول غداء الظهر، وفي النهاية مساءً قبل النوم. ولا تنسى إجراء التنظيف خلال النهار، إذا دعت الحاجة إلى ذلك، ولا تحشى المغالاة. كما أنه لا يغرب عن بالك، أن التسويس يأتى إثر المضغ نتيجة تخمر رواسب المأكولات العالقة بين الأسنان، الأمر الذى يستدعى الإسراع بفصلها.

اختيار معجون الأسنان:

هناك تشكيلة كبيرة ومتنوعة من معجون الأسنان، فنه الأبيض، والأحمر، والأخضر، وذو الرغوة الوفيرة، والمعطر. واعلمى أن معجون الأسنان الجيد، يجب ألا يشبه الصابون، وألا يكون قابضاً أكثر من اللازم، ومن ثم فحذار من المنتجات التى تمسكك بمفعول سريع.

أما فيما يتعلق بالشكل (معجون أو مسحوق)، فإن ذلك يتوقف على ما يفضله الشخص نفسه. وإذا كنت قد اعتدت على غسل فمك بماء خاص للأسنان، فإليك تركيبة بسيطة:

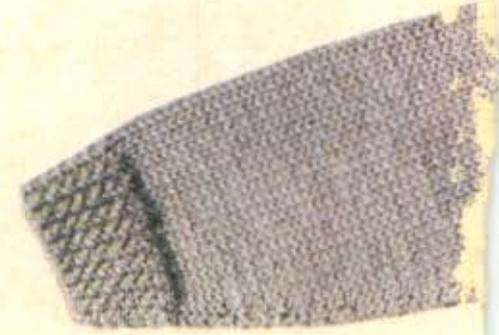
تعدد علامة الراجلان، ثم ٥ غرز الكيم، ثم ٣ غرز الراجلان والظهر. وفي النهاية، باقى غرز الدوران الخلقى للرقبة.

— جمعى الآن جميع غرز دوران الرقبة، ثم اشتغلى ثمانية أسطر بغرزة الهليسيه « غرزة عدل، غرزة مقلوب»، ثم اتركى الشغل معلقاً على الإبرة. — القطى الغرز الموجودة على طول فتحة الجانب الأيمن لأمام الحاكت، واشتغلى ثمانية أسطر بغرزة الهليسيه « غرزة عدل، غرزة مقلوب».

— القطى الغرز الموجودة على طول فتحة الجانب الأيسر لأمام الحاكت، واشتغلى ثمانية أسطر بغرزة الهليسيه. على أن تقوى، فى السطر الثالث، بتقسيم غرز الشغل، لعمل خمس عراو، ثم اشتغلى ثلاثة أسطر، بين كل عرووة والعرووة التى تليها، ثم اشتغلى سطرين آخرين، لتوصلى جميع غرز الشغل. — وفى النهاية، اشتغلى ثلاثة أسطر بغرزة الهليسيه المزدوج، على طول الفتحة الأمامية للحاكت، وحول دوران الرقبة، ثم قومي بقفل جميع غرز الشغل مرة واحدة.

### الخصائص:

— قومي أولاً بكفى الحاكت المكونة من قطعة واحدة، ثم خيطى أجناب الحاكت وأكمامها. — اكسى الزرابير بالخيط الصوف البيج، ثم ركبها بعناية، طبقاً للعراوى على الجانب المقابل للفتحة الأمامية للحاكت.



أو علامة الراجلان هذه، ستكون دائماً على الوجه، وذلك بتنقيص غرزة من على اليمين، وغرزة من على يسار الغرز الثلاث السالفة الذكر.

— وفى السطر الرابع، اشتغلى بصورة دائرية سير دائرى حول كل الشغل، الأشكال لمربعة، وذلك بتبادل اللونين الأبيض والبيج ثلاث غرز بيج وثلاث غرز من اللون الأبيض. — بعد ثلاثة أسطر، وأصل الشغل باللون الأبيض فقط.

— وبعد ٢٤ سطرًا، احردى لدوران الرقبة، وذلك من تنقضى من على جانبي الأمام ثلاث غرز مرة واحدة، غرزتين مرتين، ثم غرزة واحدة، ثلاث مرات. — وعند الوصول إلى علامة الراجلان، خذى بون شغل من على الوجه أولاً الثلاث غرز التى





إن سر الابتسامة الجميلة يمكن في جمال الأسنان وذلك يمكن التوصل إليه عن طريق استعمال الفرشاة المناسبة ومعجون الأسنان بذلك يمكن المحافظة على الأسنان سليمة باستمرار وجميلة

ضعي ملعقة صغيرة من الملح ، ونصف ملعقة من بيكربونات الصودا في كوب ماء . صحیح أن هذا المحلول لا يتميز بالطعم السئ ، ولكنه منعم ومضاد للأحماض .

**الفرشاة :**

يجب أن يكون شعر الفرشاة لينا وليس صلبا ، وأن تكون الأطراف مدببة . وينبغي مراعاة الاحتفاظ بالفرشاة في حالة قصوى من النظافة . وتتوافر في الأسواق ، بعض الفرش على شكل زاوية ، وهي ليسر عملية التنظيف ، وتعد مرحة جدا . ولا بد أنك أنه مهما كان نوع فرشاة الأسنان ، فإنه إذا بدأ شعرها يتساقط ، وأصبح أقل كثافة ، فيجب ان تستبدلها بغيرها على الفور ، وعدم التراخي في ذلك ، حتى لا تلوي أسنانهما فالدنيا .

**التردد على طبيب الأسنان :**

ينبغي اعتبار طبيب الأسنان ناصحا وصديقا . وعلى ذلك ، فمن الصواب استشارته ، وعرض أسنانك عليه ، مرة كل ثلاثة أشهر على الأقل ، وهذا هو السبيل الوحيد الذي يمكن لطبيب من معالجة التسوس في بدايته ، وكذا اليبوسه ، وأمراض اللثة . وهو عادة لا يتبرى لمعالجتها ، إلا في أول أطوارها ، قبل أن يستفحل أمرها ، ولتحتاج لعلاج طويل . ولا يغيب عن البال ، أن من أمراض الأسنان ما لا يفترن بالآلام . فإذا استطالت مواعيد الكشف على الأسنان أكثر مما يجب ، فقد يحدث أن يفوتك العلاج في الوقت المناسب ، بعد أن تكون الأسنان الأخرى قد أصابها التسوس بدورها . هذا ، وطبيب الأسنان يعنى بجمالك ، ليس فقط بالمحافظة على سلامة أسنانك ، ولكن بإزالة الطبقة الصفراء التي تتكون على أسنانك وتشوه ابتسامتك . إذا كنت من هواة التدخين .

**حمت نصائح هامة :**

- لا تستعمل أبدا الماء الشديد البرودة ، وكذلك الماء الساخن جدا ، عند غسل فمك وأسنانك ، إذ أن ذلك يساعد على تسوسها ، وتعريتها من الطبقة البيضاء العاجية .
- إذا كنت ترغبين في أن تكون أسنانك جميلة ، فعليك بالإكثار من شرب اللبن ، وأكل الجبن ، واللبن الزبادي . واعلمي أن الكلسيوم ، والفوسفور ، ولينتين د ، لا يغي عنها سلامة أسنانك ، ثم إن وضع الأكل مضمنا نشيطا وكافيا يكسب أسنانك قوة وخاصة عند تناولك الخضروات النيئة .
- هناك معاجين أسنان حمراء ، تحفظ لون اللثة ، وبالتالي تجعل الأسنان ناصعة البياض . وهذه المعاجين غير ضارة ، ويمكن استعمالها بكل اطمئنان .
- إذا تصادف ولم تجدي معجون أسنان في المنزل ، فبممكنك تنظيف الأسنان ، بقليل من الملح الناعم ، ثم يورق نعتاج بعد غسله جيدا ، فإن هذا ينظف أسنانك ، ويجعل رائحة فمك ذكية .
- تجدي وصول أحمر اللثة إلى أسنانك ، إذا ألد ذلك يسيء إلى ابتسامتك ، مهما كانت مفرجة .
- لا تعلق أهمية على صفر أسنانك ، أو عدم انتظامها ، أو بروزها نوعا ما ، وابتنسي مع ذلك ، لما قامت أسنانك بفضاء ، ونظيفة ، السنج ابتسامتك بجمالك . وهذا هو المنهج .

سعر النسخة

ج ٤٠٢٠..... ١٥٠ مدين	البحرين ٢٥٠..... دينار	السودان ١٥٠..... دينار
ليبيا ١٢٥..... دينار	قطر ٢٥٠..... دينار	ليبيا ٢٠..... دينار
سوريا ١٥٠..... دينار	درب ٢٥٠..... دينار	سعودي ٢٥٠..... دينار
الأردن ١٥٠..... دينار	أبوظبي ٢٥٠..... دينار	الجزائر ٣..... دينار
العراق ١٥٠..... دينار	السعودية ٢٥٠..... دينار	لغربي ٣..... دينار
الكويت ٢٠٠..... دينار	عمان ٥..... دينار	

Copyrights year in monde  
 Fratelli Felber, Milano  
 1974 Copyrights pour l'édition arabe  
 EDITRADE SA - Genève  
 الشركة المنتجة : شركة صحافة مصرية - بيروت

كيف تحصلين على نسختك  
 اطبعي نسختك من باعة الصحف والأشياء ولتكتبات في كل مدن الدول العربية  
 إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقمي بـ :  
 رقم ٢٠٢ ، الإثباتات ، إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة  
 في البلاد العربية ، الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - صوب ١٤٧١٤