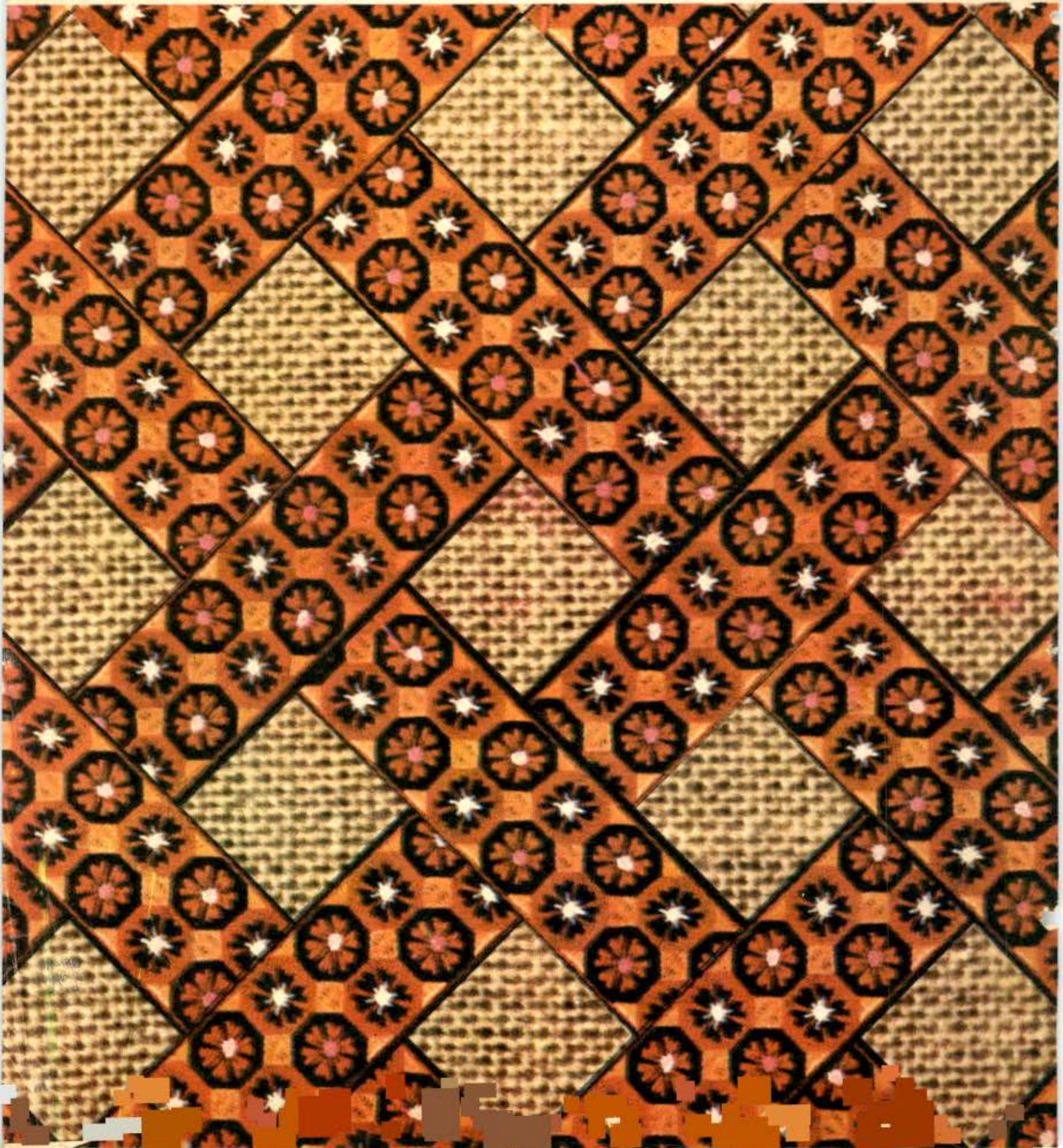


عالم المرأة

العدد الخمسون

السنة الأولى



■ نصائح لكل من الحماة وزوجة الابن .
■ الطفل واسع الخيال .
■ الشمس في المنزل .
■ فلفل أخضر محشو .
■ أساقفة أشداء المنوم .

■ مراكيل الأطفال .
■ الأوبليسوف .
■ أرفف وأسطق ومستويات لاكتساب
■ الجدران مزيداً من الحيوية .
■ الأساليب الفنية للتجميل .

في المجتمع



يكون هناك تساهل ، ذلك لأن هذا التساهل لا يتم ، إلا إذا كانت هناك روابط قوية كرابطة الدم .

وأخيراً ، ما هي نتيجة هذا الاختلاف في الآراء وعدم التوافق . ومن هو ضحية كل ذلك ؟ لاشك أنه الزوج والابن المسكين . وفي هذا المقام ، يجب على كل من الحماة وزوجة الابن ، تذكر بعض النقاط الهامة والأساسية في علاقاتهما ببعضهما بعضاً :

- يجب على الحماة أن تذكر أنها كانت شابة ، في وقت من الأوقات .
- يجب على زوجة الابن أن تضع نصب عينيها ، أنها ستصبح عجوزاً في يوم من الأيام .
- ينبغي على الحماة أن تتأذى عن التدخل في الشؤون الخاصة بابنها وزوجته .
- زوجة الابن ، يجب عليها بدورها ، أن تكون أكثر صبراً واحتشالاً ، وأن تتجنب تصعيد الأمور .
- الحماة يجب عليها أن تبعد عن خاطرها التفكير السائد ، بأن هناك امرأة أخرى قد انتزعت منها ابنها ، وأن تذكر أنها فيها مضي ، قد انتزعت ابناً من أمه .
- على زوجة الابن ، ألا تضيق ذرعاً بالحب والاحترام الزائدين ، الذين يكنهما زوجها لأمه ، فإن ذلك في الواقع ، يعبر عن أن الأم ، هي أول من تلقى عواطف الابن . وليس من السهل على الزوجة ، الاستحواز على كل هذا الحب في وقت قصير . ولتذكر هي أيضاً ، أنها سوف تكون أما فيما بعد ، وصدق القول المأثور « من زرع حصد » .
- يجب على كل من الحماة وزوجة الابن ، أن تعرف جيداً ، أن عدم التوافق إنما يقضي على ما يمكن أن يكون هناك من علاقات طيبة بينهما ، في حين أن تعامل كل منهما مع الأخرى باللباقة والكمياسة ، إنما هو نوع من إسعاد الابن والزوج في آن واحد .

نصائح إلى كل من الحماة وزوجة الابن

يمكن القول ، بأنه من المقطوع به ، أنه كلما كانت كل من الحماة وزوجة ابنها ، بعيدة الواحدة عن الأخرى ، كلما كان ذلك أفضل لكلا الطرفين ، فالحقيقة الواقعة تنبئ فعلاً بأنهما إذا كانتا تعيشان معاً ، ندر أن تتفهم كل منهما الأخرى ، والعيش معاً دون مناقشات أو نزاع .

وليس هذا الكلام منصفاً ، بطبيعة الحال ، على جميع الحموات أو زوجات الابن ، فهناك من الحموات وزوجات الابن ، من تحترم كل منهما الأخرى . وقد يرجع ذلك إلى التربية الصحيحة ، أو المشاركة في حب الزوج أو الابن . أليس هذا عجباً ؟ !

وفي الواقع ، فإن الوضع العجيب ، هو أن تنأى كل من الحماة وزوجة الابن عن بعضهما بعضاً ، وتتصيد كل منهما الأخطاء للأخرى ، وليس بمستبعد على أي منهما بأن تعيش في وفاق مع الأخرى ، إذا ما أرادت ذلك ، وكانت أكثر تساهلاً وتسامحاً ، وتغاضت عن بعض الصفات ، ذلك أن هذه الصفات ، هي بمثابة الشرارة الأولى التي يندلع منها ما يتلو ذلك من مناقشات ، فتسلح كل منهما تجاه الأخرى ، بنوع من الحذر والارتباب ، ثم ينشأ بينهما نوع من الضجر والملل ، ثم تأتى أخيراً الغيرة ، التي تدب في قلب كل منهما حيال الأخرى .

فكلمة الحماة بالنسبة لزوجة الابن ، وكذلك كلمة زوجة الابن بالنسبة للحماة ، كانت - وما زالت - ترتبط دائماً ، تبعاً للعرف الشائع ، بكل ما هو معبر عن الغضب والسخط .

فإذا ما نظرنا إلى كل من السيدتين ، إذا ما تعارفنا في ظروف أخرى ، دون هذا الارتباط العائلي ، نجد أن كل منهما قد تأنس للأخرى وتحب فيها صفات معينة . وكذلك الأخرى ، فلأنها قد تغدو صديقة لها . في حين أنه عندما يجين الوقت لتصبحا في هذا الوضع (الحماة وزوجة الابن) تبدأ مشاعر التفور تدب بينهما ، وتنسى كل منهما ما كان من صداقة وطيدة بينهما وبين الأخرى .

ويمكن القول ، بأن أكثر الأوضاع حساسية بين كل من الحماة وزوجة الابن ، تبتدىء عندما تكونان قريبتين من بعضهما باستمرار ، أي تعيشان معاً . فإذا كانت كل من الحماة وزوجة الابن ، تتسم عندما تكون بعيدة عن الأخرى بالبرقة والدعة ، فإنهما عندما يقطنان معاً يصيب كليهما نوع من القلق والعذاب المستمر وأن الخطأ في هذه الحالة لا يقع على عاتق زوجة الابن ، ولا على الحماة ، ولكنه ينشأ في ٩٠٪ من الحالات ، من الحياة المشتركة ، أو المعاشرة .

ما من شك في أن هناك أخطاء قد تحدث ، ولا يمكن تجنبها . فقد يحدث عندما يكون الزوجان شابين وحديثي العهد بالزواج ، أن يقعاً في بعض الأخطاء ، بأن يرغباً مثلاً في مواجهة المسؤوليات الخاصة بهما وحدهما ، في حين أن اختلاف السن بين جيل وآخر ، يجعل من الصعب على الجيل الأكبر ، تقبل رغبة الجيل الأصغر في الاستقلال بأفكاره ومسئوليته . ولاشك في أن هذا الاختلاف في الآراء ، إذا ما نشأ بين أم وابنتها أو ابناً ، فإنه يقابل بقدر كبير من التساهل من جانب الطرفين . ولكن إذا نشأ هذا الاختلاف بين حماة وزوجة ابنها ، ندر أن

أزياء

أناقتك أثناء النوم



من الغريب أننا نحن معشر النساء ،
برغم اهتمامنا الزائد بكل ما هو جديد في
عالم « الموضة » ، والجري وراء كل حديث
من « الموديلات » ، ومحاولة اقتناء أكبر قدر
ممكن من الأزياء ، وملء صوان الملابس
بها إلا أننا غالبا ما ننسى ، أو نتناسى ،
أننا نحن الميزلية ، خاصة في ساعات النوم ،
على اعتبار أنها الأوقات التي لا يرانا فيها
أحد .

ولاشك أن هذه الفكرة جد عاطفة ؛
فالأناقة حتى في ساعات النوم ، تعتبر عنصرا
مكملا للأناقة العامة .

والأناقة أثناء النوم ، تعتمد على قصان
النوم ، والبيجامات « والأرواب » التي
من شأنها إبراز أنوثة المرأة ، ومفاتيحها
أيضا .



هل يجب إتباع « الموضة » ؟

هل تدخل ملابس النوم أيضا ضمن
عناصر « الموضة » ؟ في الواقع أن الرد يجب
أن يكون بالإيجاب ، ولكن ليس في كل
الحالات ، وليست هي أيضا عنصرا ذا
أهمية مثل الملابس الأخرى . وعلى ذلك يمكن
القول ، بأن ملابس النوم ، من الأشياء
التي يمكن أن تدوم لأكثر من موسم .
فإذا أحسن اختيارها ، بحيث تكون عملية
أكثر ، أمكن استعمالها لأكثر من فصل .

وعلى الشابة التي تقبل على الزواج ،
والتي بصدد إعداد « جهازها » من ملابس
النوم ، أن تعتمد على قصان النوم
والبيجامات ، وهي مطمئنة تماما إلى
المستقبل . أما تلك التي تتعلق بكل ما هو
حديث ، وتلهث وراء كل طريف في عالم





هذه المنطقة هي أكثر المناطق تعرضا للاستهلاك.

البيجامات

في مجال البيجامات ، يمكن القول بأنه توجد « موديلات » كثيرة ومتعددة ... من أقدم « الموديلات » إلى أحدثها . وأنسب بيجامة ينصح باستعمالها ، هي تلك المصنوعة من الحرير الأبيض ، ذات البنطلون الطويل ، والجاكيت الرجال ، والمزينة ببعض الزخارف ، كالنطريز ، أو بشرائط « الدانتيل » ، أو الركامة ، على أن تكون الحلقات على الياقة والجيوب . أما البيجامة الرومانتيكية ، فهي المشجرة والمزينة بالركامة ، وذات البنطلون الذي يصل حتى الركبتين . أما البيبي دول

أما قبص النوم الحديث ، فهو مصنوع من الأقمشة العملية المطبوعة ، أو السادة ، أو المقلم ، أو المربعات . وقد يكون الاختيار صعبا وسهلا في آن واحد ، لأنه في ساعة الشراء ، تتراحم أمام نظرنا العديد من الأشكال ، و « الموديلات » ، والألوان التي تجعل الاختيار شاقا . على أن هناك ملاحظتين يجب مراعاتهما عند شراء قبص النوم ، وهما :

- قبص النوم التي يضمها حزام عند الوسط ، لا تناسب المرأة المملوءة القوام ، التي يجب عليها أن تختار قبص النوم ذات الوسط المرتفع ، أو التي تتناسب على الجسم .
- قبص النوم التي تكون ضيقة عند الأكفاف ، تكون أقصر عمرا ، إذ أن

قبص النوم

تعتبر قبص النوم ، من أكثر الملابس إبرازا لأنوثة المرأة . ولكن أشكالها متعددة ، فأياها تختارين .. الطويل منها أم القصير ؟ ويمكن القول بأن النوع القصير على أكثر ، بل إنه أكثر رشاقة خاصة في فصل الصيف ، وهو أسهل في الغسيل والكي ، إذا دعت الحاجة إلى ذلك . أما النوع الطويل ، فإنه يوحى بمزيد من الأنوثة والأناقة . وبالنسبة للنوعين الطويل والقصير ، توجد منهما أشكال كثيرة ، « وموديلات » متنوعة ، فمثلا قبص النوم العسادي ذو السفرة المستديرة ، والأكام القصيرة ذات الكرايش ، يصنع من قماش باتسة خفيف ذي لون واحد ، كالأبيض ، والوردي ،



« الموضة » ، فإن هذا التيار لا ينتهي ، إذ أنه بين وقت وآخر ، يظهر العديد من « الموديلات » التي تمتلئ بها واجهات المحلات ، وما عليها إلا أن تقوم بجولة في الأسواق ، وتختار من بين المعروضات ما يناسبها .

والجدير بالذكر ، أنه في ملابس النوم ، صفة خاصة ، يلاحظ أن « الموضة » الجديدة لا تختلف كثيرا عن سابقتها ، وإن كان التغيير ينحصر في الحلقات ، أو الزخارف التي تحل بها الملابس والمعروف أيضا أنه بالنسبة للشابات صغيرات السن ، فإن أول ما يلفت نظرهن في هذا النوع من الملابس ، هو الزخارف والحلقات ، والألوان الزاهية المتعددة . أما المرأة الناضجة العاقلة ، فإنها ترضى بالأذواق



والأزرق ، والأصفر . وقد يكون منقوشا بوحدات صغيرة ، أو زهور . كما يوجد قبص النوم التقليدي العمل ، والذي لا تغلظ منه أي « موضة » ، ويصنع من أقمشة قطنية ، أو موسلين ، بياقة صغيرة مستديرة ، ويكون مفتوحا من الأمام بأزرار ، أو بأكام طويلة ، أو بأكام تصل حتى المرفقين ، ويحل بشرائط من « الدانتيل » أو الركامة ، أو ببعض التطريز إذا أمكن . كما أن هناك قبص النوم الرومانتيكي ، وهو الواسع الفضفاض من النايلون ، له حلقات وكرايش و « دانتيل » ، وهو يناسب جميع الأجسام . وهناك قبص النوم الفاخر الطويل ، المصنوع من قماش حريري أو من الكريب ، ويحل « بالدانتيل » ، ويشبه كثيرا فستان السهرة الواسع .

المعتدلة المزينة ، ذات الألوان التقليدية . وأهم ما يمكن أن يقال في هذا الصدد ، إنه من الأهمية بمكان ، الانتباه إلى كل ما هو بسيط وعلى ، بقدر الإمكان ، مما تسهل معه الحركة . وكذلك يراعى في الأقمشة ، أن تكون من الأنواع التي تتحمل الغسل بصفة مستمرة . وقد كان لانتشار الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية كالنايلون ، والبرلون ، وغيرها وما يقع ذلك من استجابتها للتنظيف السريع ، وسرعة غسلها ، وسرعة جفافها ، أثر كبير في اتجاه الغالبية العظمى في مؤسسات إنتاج هذه الأنواع من الملابس ، إلى استعمالها بدرجة كبيرة . وتوجد منها في الأسواق أنواع عديدة ، منها المطبوع بألوان متعددة ، ومنها ما له لون واحد .

ومن نفس قماش ولون قيص النوم .

أكسوارات النساء

لا شك أنه توجد أيضا لساعات النوم ، أكسوارات ، ومن أهمها الخف (الششب) ، وتوجد منه أشكال عديدة ، منها ما هو مصنوع من الجلد ، أو من القماش المغطى بالفراء ، ومنها ما هو يكعب أو بدون كعب . والنوع الرومانتيكي منه ، يكون من قماش حريري ، أو من الجلد ؛ ومن ألوان فاتحة كالوردى ، أو اللبني . كما توجد أنواع أخرى مصنوعة من جلد ذهبي اللون ، أو فضي .

كما توجد أكسوارات أخرى ، قد لا تكون ذا أهمية ، ولكنها تصفى مزيدا من الأنوثة ، مثل « الخدديات » الصغيرة ، التي يمكن أن تكون مكملة للطقم (قيص النوم و « الروب ») ، وذلك عن طريق صنع كسوة لها من نفس القماش واللون ، وتكون على شكل مربع ، أو مستطيل ، أو مستدير ؛ وتستعمل في سند الرأس ، أو الذراع ، أثناء القراءة ، أو للاسترخاء على « الفتيل » ، أو فترات النقاهة .

ويوجد أيضا الشال التريكو الصغير ، أو الجاكت التريكو القصير (البزور) ، الذي لم يعد شائع الاستعمال في أيامنا هذه ، بعد أن استعير عنه بالبوليرو ، أو الكاب القصير .

أما « الأرواب » الشائعة في هذه الأيام ، فهي التي تشبه المعاطف كثيرا ، سواء في الطول الذي يصل إلى ما تحت الركبة بقليل ، أو في الاتساع . « الروب » مزود بياقة صغيرة مستديرة ، أو ياقة شارل ، وبأزرار من الأمام ، والأكام طويلة ، أو ثلاثة أرباع .

ويلاحظ على « الأرواب » الطويلة جدا أنها غير عملية ، وقابلة للاتساع بسرعة . ولكنها تزيد من أنوثة صاحبتها ، حتى إذا كانت غير محلاة ، وغير مزخرفة . ويمكن أن يكون هناك « روب طويل » ، ولكنه بسيط في الوقت نفسه ، كأن يصل طوله حتى الكعبين . هذا النوع اتساعه عادي ، ويصنع من قماش قطني سادة أو مقلم ، والصدر مزدوج (دراپيه) ، والياقة كبيرة ، والأكام طويلة ، أي أنه مثل المعطف الطويل تماما .

وتتوافر في الأسواق ، أطقم تتكون من قصان النوم « والأرواب » ، وهي متشابهة في القماش ، واللون ، والكلفة . ويكون طول الروب في هذه الحالة ، هو نفس طول قيص النوم .

وثمة نوع آخر ، يمكن أن يسمى « روب » ، ولكنه في الواقع غير ذلك ، أنه مكل لقمصيص النوم ، وهو عبارة عن جاكيت قصير ، يشبه البوليرو ،

ذات الأسفار الكثيرة ، فإنها تختار النوع الثاني . « والموديل » الذي يعتبر عمليا ، وبسيطاً ، وأنيقاً في ذات الوقت ، هو ذلك الذي يشبه « الموديل » الرجال ، والمصنوع من الحرير السادة ، أو يكون بنقوش صغيرة وأكام طويلة ، ولا شيء غير ذلك .

ذات الشورت القصير المكشكش ، والجاكيت المزخرفة ذات الديكولتيه الواسع ، فهي تناسب ذوات القوام الجميل . وغالبا ما تصنع من الأقمشة الخفيفة كالبرلون ، أو النايلون . ولا ينصح بها أبدا بالنسبة لكثيرات السن ، أو لذوات القوام الممتلئ .

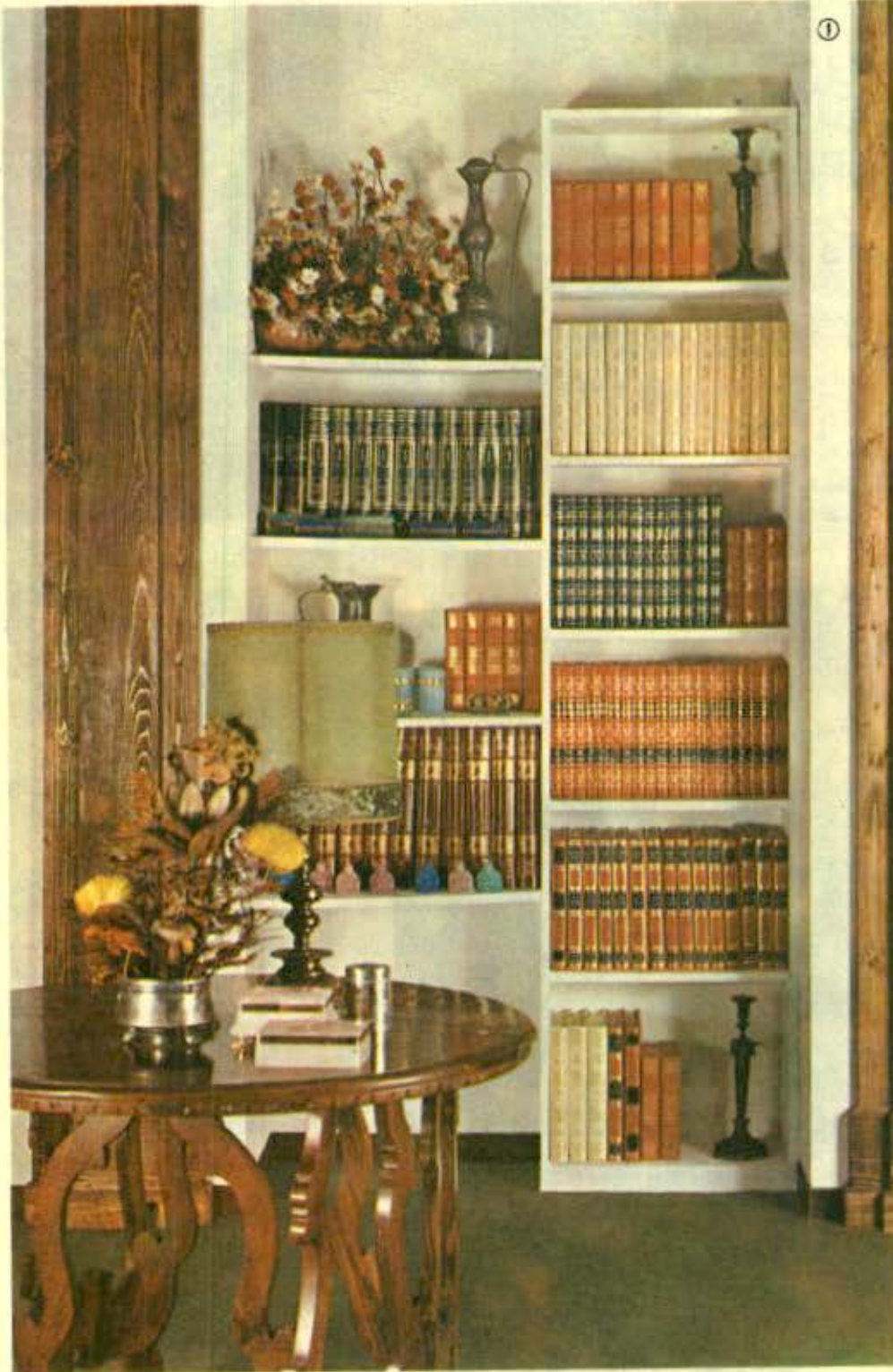
الأرواب

هذا العنصر من الملابس الخاصة بالنوم ، لا غنى عنه أبدا ، ويطلق عليه (غطاء لسكل شيء) . وعلى كل سيدة أن تفتني من هذا النوع اثنين على أقل تقدير ، أحدهما من قماش يبعث الدفء كالصوف ، أو النايلون المبطن ، وذلك لفصل الشتاء ، أو حتى ما بين الفصول ، حين يكون الجو باردا بعض الشيء . أما الآخر ، فيمكن أن يكون من قماش خفيف كالحرير ، أو القطن ، أو النايلون . وبالنسبة للأرواب ، يمكن أن يقال إن هناك نوعين متباينين جدا ، أحدهما أنيق إلى حد بعيد ، ويميز الأنوثة والجمال أكثر من الآخر ، وهو واسع ، ومغلى بالكرانيش ، أو الشرائط والدانتيل ، والآخر بسيط وعمل وبدون حليات .

وقد نجد أن ربة البيت الأنيقة ، تختار النوع الأول ، أما الشابة أو السيدة العملية



أرفف وأسطح ومستويات : إكساب الجدران مزيداً من الحيوية



هناك العديد من الطرق ، لإيجاد حلول للجدران منازلنا ، بمعنى تأثيثها ، وشغلها ، وتجميلها ، لتكتسب سمات خاصة .

وحديثنا اليوم ، ينصب على الأرفف ، والأسطح ، والمستويات (المكتبات) كحل لا يؤدي - فقط - إلى شغل الجدران ، وإكسابها جمالا خاصا ، وإنما يؤدي - أيضا - إلى توفير أسطح وفراغات ، تسمح بتنظيم الأشياء النفعية والتجميلية عليها ، علاوة على حل يتميز بقلة تكاليفه . فالأرفف والأسطح يكفي لتنفيذها ، مجموعة قليلة من الألواح الخشبية ، ومجموعة من الأشياء النفعية والتجميلية ، إلى جانب عين مدربة ، تستطيع أن تنظم - بنوع حسن - العلاقات بين الأشكال ، والألوان ، والأحجام ، للحصول على نتائج باهرة . والأفكار المصورة - المنشورة على هذه الصفحات - تبرز لنا مجموعة من التجارب ، التي تم تنفيذها بوسائل غاية في البساطة ، وأبعد ما تكون عن التكاليف الباهظة ، ومع ذلك ، فإن كل فكرة من هذه الأفكار ، تبدو جميلة للغاية .

الكتب في جزء غائر من الجدار شكل (١)

من أسهل الحلول التي يراد بها استئثار الأجزاء الغائرة في الجدران ، شغلها بمجموعة من الأسطح والأرفف ، وتحويلها إلى مكتبة . وإليكن مثالا (شكل « ١ ») شديد البساطة ، تم تنفيذه بمجموعة من الأرفف الخشبية البيضاء ، التي رتبنا بحيث تسمح بوضع مجموعات جميلة من الكتب ، التي تتمتع أغلفتها ببراء لوني واضح .

ديكور

عندما يكون الجزء العائر ذا شكل غير منتظم (شكل « ٢ ») :

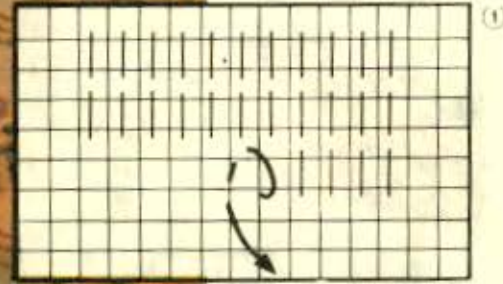
في منتصف الجزء العائر والغريب في شكله ، حتى يبدو كما لو كان قبواً « أرش » مقلوباً (شكل « ٢ ») ، أقيمت مجموعة من الأرفف المنتظمة رأسياً ، الواحد فوق الآخر . ويلاحظ أن الجزء العائر ، قد طليت أرضيته بلون قوى وصريح ، بحيث يبدو متبايناً مع لون الأرفف ، مما ساعد على وضوح المجلدات الجميلة ، والأشياء الأخرى الموضوعة على الأرفف .



أدراج وفراغات لأدوات الترفيه الخاصة بصاحب المنزل :
حل غاية في الطرافة ، يتمثل في قطعة أثاث ذات أرفف ، تستند مباشرة - بدون ظهر - إلى جدار أحد الأماكن الصغيرة في المنزل ، كما تحتوي على مجموعة من الفراغات المتنوعة الاتساع ، وبمجموعة من الأدراج ، التي يمكنها استضافة أدوات وأجهزة صيد الطيور ، والأسماك ، الخاصة بصاحب المنزل .
لقد بذلت عناية خاصة للمواءمة بين التوافق والانسجام اللوني لهذه القطعة . كما طليت الأدراج بنفس اللون الأحمر ، الذي طليت به الجدران المحيطة .

الأوبيسون

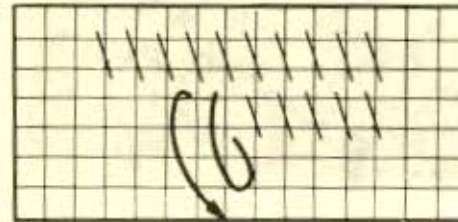
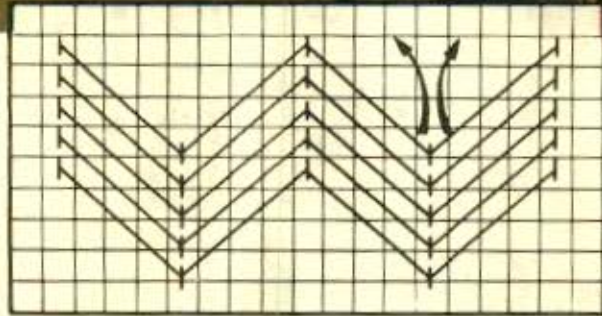
يعتبر الأوبيسون ، من أقدم أنواع التطريز التي لاقت رواجا كبيرا ، وشهرة دائمة ، خلال الأزمنة المتلاحقة. وهو عبارة عن تطريز بنوع معين من الخيوط ، تغطي مساحة كاملة ، لنوع خاص من قماش الكانفاه. وتستعمل عدة غرز في تنفيذ تطريز الأوبيسون ، نذكر منها غرزة الصليب المعروفة ، و غرزة الأوبيسون المستوية أو الجوبلان ، و غرزة الأوبيسون الموروية ، و الغرزة الصغيرة (أو النصف غرزة) ، و غرزة الأوبيسون المتداخلة ، و الغرزة المزخرفة ، و غرزة الموزايكو ،



و الغرزة المنغارية ، و الغرزة البيزنطية. وسوف لا نتعرض لغرزة الصليب ، إذ أنها معروفة وشائعة. وباستعمال هذه الغرز المختلفة ، يمكن إنتاج قطع رائعة في تطريزها ، ويمكن كذلك التنفيذ بلون واحد ، أو بدرجات متعددة من لون معين ، أو بعدة ألوان مع بعضها بعضا.

المواز

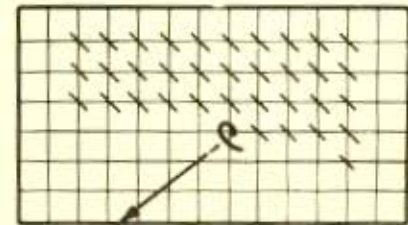
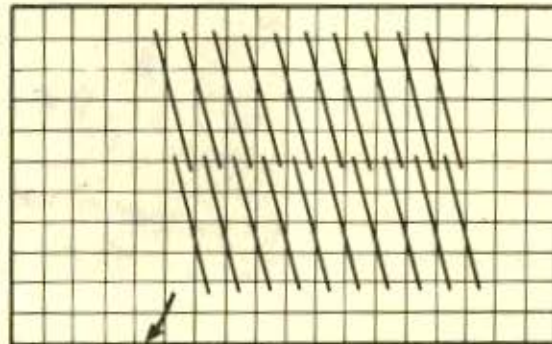
قطعة من قماش الكانفاه الخاص بالأوبيسون - خيط صوف أو كوتون



«بيرليه» سميك - إبرة خاصة ذات سن غير مدبب - بودة منقطة تستعمل بعد الانتهاء من التطريز ، لامتصاص ما قد يعلق من أتربة .

1- غرزة الأوبيسون المستوية (الجوبلان)

وهي الغرزة التقليدية للأوبيسون ، ويتم بمقتضاها التطريز على شكل



السطر التالى . يتم بدء الشغل . على أسفل الفتلة التى تركت فارغة فى السطر السابق ، فتكون الغرزة السفلى بين كل غرزتين علويتين . مما يعطى منظرا أجمل للشغل (انظرى الرسم رقم ٤) .

٥- الغرزة المترخفة

يتم تنفيذ هذه الغرزة ، بالاتجاه من أسفل إلى أعلى . مع أخذ أربع فتلات طولا وعرضا ، والعودة بالإبرة بارتفاع فتلة واحدة عن بداية الغرزة . وذلك للصعود من أسفل إلى أعلى مرة أخرى بأربع فتلات ، وبحيث تكون الغرزة موروبة . وينفذ السطر الثانى بطريقة عكسية ، وهكذا . وسيكون شكل الغرزة مثل شوك السمكة (انظرى الرسم رقم ٥) .

٦- غرزة الموزاييك

تنفذ هذه الغرزة بالمزج ، ابتداء من الزاوية العليا إلى اليسار ، بتمرير الإبرة من ثقب إلى الثقب التالى له ارتفاعا ، بحيث يكون الخيط موروبا إلى الناحية اليمنى . وفى السطر الثانى ، تمرر الإبرة ، بحيث يطول الخط إلى ثقبين . وفى السطر الثالث ، تعمل غرزة كبيرة ثم غرزتان صغيرتان ، ثم السطر الرابع ، الذى يتكون من غرزتين كبيرتين ، ثم غرزة صغيرة ، وهكذا حتى يتم كسوة جميع أجزاء قماش الكانفاه (انظرى الرسم رقم ٦) .

٧- الغرزة المنفارية

يتم بدء هذه الغرزة من اليسار ، بغرزة صغيرة رأسية . وفى السطر التالى ، يتم شغل غرزة أكبر إلى اليمنى ، بحيث تزيد عن الأولى بمقدار ثقب واحد إلى أعلى . وثقب آخر إلى أسفل ، أى أن الغرزة الأكبر تشمل أربعة ثقوب : الثقبين الأوسطين اللذين تغطيهما الغرزة الصغيرة ، ثم ثقب إضافي من كل جانب . وفى السطر التالى ، يتم شغل غرزة واحدة صغيرة ، وتترك مسافة فارغة ، وتكرر العملية من جديد ، حتى ينتهى السطر . (انظرى الرسم رقم ٨) .

٨- الغرزة البيزنطية

تنفذ هذه الغرزة ، عن طريق شغل ست غرز أوبيسون موروبة ، من اليسار إلى اليمنى . وتحت الغرزة الأخيرة تشغل خمس غرز موروبة ، مع الاستمرار فى الشغل ، فى اتجاه رأسى ويستمر فى الشغل بهذه الطريقة . (انظرى الرسم رقم ٨) .

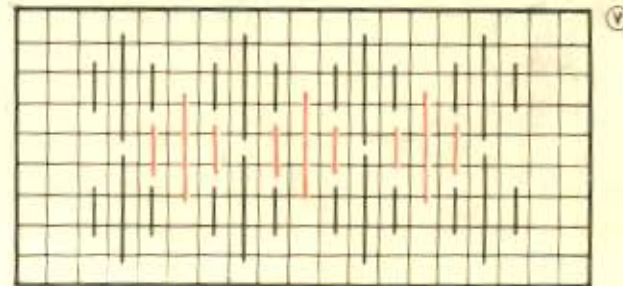
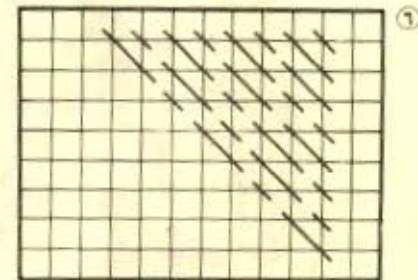
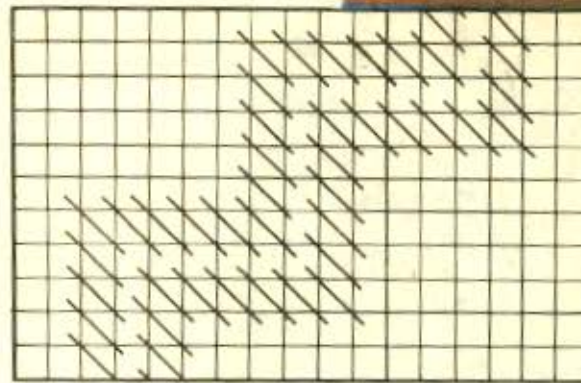
خطوط طويلة ، ذهابا وإيابا ، وذلك عن طريق توجيه الإبرة من أسفل إلى أعلى ، وتمرير الخيط بعد ترك فتلتين من قماش الكانفاه ، ثم إخراج الإبرة من أول ثقب إلى اليمنى . وينفذ السطر التالى بنفس الطريقة ، على أن يكون الشغل تحت الشغل بالسطر السابق تماما ، ولا تترك أية ثقوب فارغة (انظرى الرسم رقم ٩) .

٩- غرزة الأوبيسون الموروبة

تعتبر هذه الغرزة أيضا من الغرز التقليدية فى تطريز الأوبيسون . وهى تشبه كثيرا الغرزة السابقة . ويتم تنفيذها ، عن طريق إدخال الإبرة فى الثقب العلوى ، وإخراجها من الثقب الأسفل إلى اليسار . ويراعى اتجاه الشغل من اليسار إلى اليمنى دائما (انظرى الرسم رقم ٩) .

١٠- الغرزة الصغيرة

إن الفن فى تطريز الأوبيسون ، متشابه فى جميع الحالات ، ولكنه يختلف فقط فى الطريقة التى يتم بها توجيه الخيط ، بحيث يكسو جميع أجزاء قماش الكانفاه . ويتم تنفيذ الغرزة ، عن طريق الشغل ذهابا وإيابا ، مع الاتجاه من أسفل إلى أعلى ، كما هو موضح بالرسم رقم ١٠ . وتستلزم هذه الغرزة مزيدا من الصبر والدقة فى التنفيذ . ويتم التطريز بهذه الغرزة ، بالإضافة إلى غرز أخرى ، إذ أنها عادة لا تستخدم إلا فى تطريز الزهور الصغيرة ، وأوراق الشجر ، أو



الرسم الدقيقة . (انظرى الرسم رقم ١١) .

١١- غرزة الأوبيسون المتداخلة

تستخدم هذه الغرزة ملل الفراغات الموجودة بالشغل ، وهى عبارة عن غرزة موروبة ، بارتفاع خمس فتلات من قماش الكانفاه ارتفاعا ، وفتلة واحدة بين كل غرزة وأخرى . وفى



نظافة الطفل

حدث وتسربت قطرة منه إلى عين الطفل . علما بأن كثرة غسيل الشعر قد تضعفه . وإذا صح القول إن ضعف الشعر مسألة وراثية ، فمن الصحيح أيضا ، إمكان الحصول على شعر أقوى ، والنجاح في حمايته ، وإذا اتخذنا الإجراءات اللازمة مبكرا .

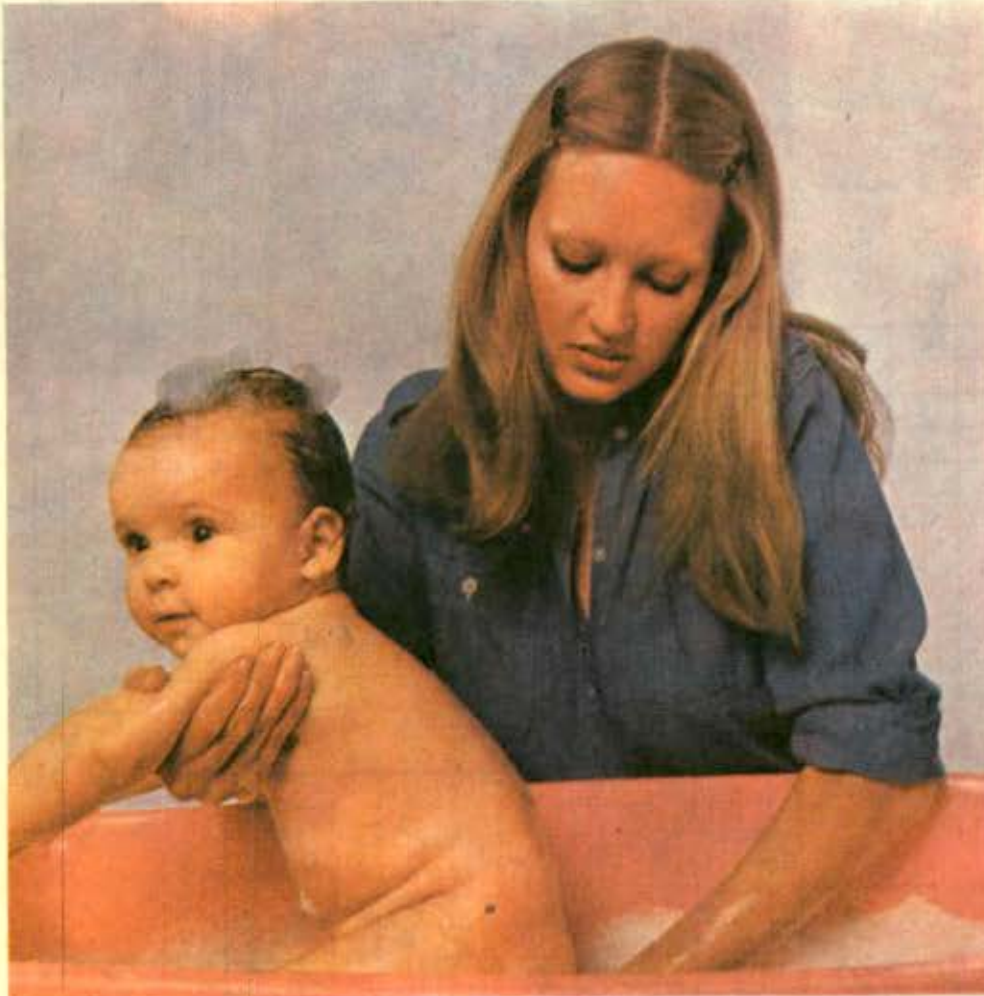
وكثيرا ما نرى أن بعض الأطفال الذين ولدوا بشعر غزير ناعم ، قد انتهى بهم الأمر إلى « الصلع » ثم لا يلبث أن ينبت لهم شعر خفيف ، يكسو الرأس ، ويكون عادة أصفر ، ثم يتخذ فيها بعد لونا قاتما .

وأحيانا ينمو الشعر الحديد بسرعة ، يستوجب معها قصة . وفي هذه الحالة يحسن اصطحاب الطفل البالغ من العمر سبعة أو ثمانية أشهر ، إلى حلاق متخصص ، فإن هذا سيساعده على التعود مبكرا على عملية قص الشعر . أما إذا تعذر ذلك ، فيمكن للأُم أن تقوم بقص الشعر بنفسها ، باستخدام مقص حاد ذي طرفين مستديرين . وإذا كان الطفل يبدى

وإذا كان الطفل عصبي المزاج ، أضيفي إلى ماء الحمام ، لترين من ماء الثليو ، أو شاي البابونج المركز . وانركي طفلك في هذا الحمام ، لمدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق . وإذا رغبت الأُم ، في أن يكتسب طفلها نعومة خاصة ، ورائحة معطرة ، فلتنصف إلى ماء الاستحمام ، بعض المستحضرات ذات الرغبة الوفيرة الخاصة بالأطفال ، والموجودة بالأسواق ، على أن يكون قد بلغ من العمر تسعة أو عشرة أشهر . فهذا النوع من الحمامات ، يسعد الطفل ، غير أنه لا يجب الإكثار منها ، إذ قد تحدث أحيانا التهابات جلدية . ومنذ الشهر السابع ، يسمح بتدليك الجسم بماء الكولونيا *٤٠ . أما غسيل الرأس « بالشامبو » ، فرتان في الأسبوع كافيان ، وذلك بعد الشهر الثالث ، عندما تكون مشكلة قشور الرأس قد زالت تماما (وقد سبق الكلام عنها) . ويلاحظ ضرورة استعمال شامبو ، من نوع لا يسبب ألما ، إذا ما

سبق أن شرحنا كيف تتم عملية تنظيف الطفل . وفي الواقع ، فإن الأُم تكتسب خبرة ومهارة في عمليات النظافة هذه ، وخاصة بالنسبة إلى حمام الطفل ، حتى إن هذه العملية ، تغدو مصدر سعادة للطرفين . فالطفل في الشهر السابع ، أو الثامن من عمره ، يستطيع الجلوس ، ويحب اللعب في الماء . وإذا لاقى تشجيعا من أمه ، طاب له أن يضع رأسه تحت الماء . وقد سمعنا بأن هناك أطفالا أجادوا السباحة قبل المشي ورأينا لهم صورا في المجلات ، وأفلاما كاملة . وللوصول إلى هذه النتيجة ، يتعين وجود حوض سباحة ، وقدر كاف من الشجاعة ، لغمر الطفل في الماء . أما في مجالنا هذا ، فنحن نكتفي بتعويد الطفل ، على الشعور بسعادة عند ملامسة الماء له . ويلزم للنجاح في ذلك ، وجود « بانيو » والتدرج بشئ من الصبر (أي الوقت) . وكلما كبر حجم « البانيو » ، كلما شعر الطفل بارتياح ، فهو في الشهر الثامن من عمره ، يحب الحركة ، « والبانيو » الكبير يسمح له بحرية الحركة . ومن ناحية أخرى ، سيخفف ذلك عن كاهل الأُم ، مشقة تحفيظ ما ينثره طفلها من ماء من حوله ، عندما يكون الحوض ضيقا .

وإلى جانب الحمامات ، التي يكون القصد منها النظافة وإسعاد الطفل - وذلك بإتاحة الفرصة له للعب في الماء - يمكن في هذا السن ، إعطاؤه حمامات تفيد الصحة و « الجمال » . فقد سبق أن تحدثنا عن حمام النشا الذي يخفف وطأة « حمو النيل » ، الذي قد يصيب بشرة الطفل ، بسبب اشتداد الحرارة . وينصح بهذا الحمام ، ليس فقط في حالة وجود تآليل « دمايل » ، ولكن أيضا لإنعاش الطفل الذي لا يكف عن الحركة طوال اليوم . والحمام بماء نخالة القمح (الردة) له نفس المفعول . ويعد هذا الحمام بالطريقة الآتية : ضعي ٥٠٠ جرام من نخالة الدقيق (الردة) في لتر ماء ، في كسرولة من الصاج ، وارفعيها على النار حتى تغلي ، ثم مرريها من مصفاة ذات ثقوب ضيقة ، أو قطعة من الشاش ، وأضيفيه إلى ماء الحمام .



هناك ألوانا من الأقمشة وأصنافا ، قد تتطلب جهدا خاصا في معاملتها ، والعناية بها ، وإن كانت جميلة في مظهرها (مثل اللون الأبيض ، وسرعة اتساخه ، والأقمشة التي تستلزم الكي) ، فكلما وفرت الأم على نفسها مشقة ، كلما عاد ذلك عليها ، وبالتالي على طفلها ، بفائدة عظيمة .

وفي الشتاء للزهرات ، يمكن استخدام الحلة المبطنية والمكونة من قطعة واحدة أيضا ، مع ملاحظة ألا يكون «الحشو» ثقيلًا ، حتى لا يعوق حركة الطفل . صحيح أن هذا الرداء يحمي الطفل من الهواء البارد ، إلا أن ما يسبب له الدفء مبعثه الحركة ، فإذا كف الطفل عن الحركة ، شعر بالبرد ، حتى ولو كان الغطاء ثقيلا .

وفي الصيف ، يجب ملاحظة أن العربة المقفلة قد قد تتحول إلى أتون ، وكذلك الحال بالنسبة إلى الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية التي لا تسمح للهواء بأن يتخلل نسيجها ، لذا من المستحسن ، البدء باستعمال العربة المفتوحة (بوسبت) التي يمكن تعديل ظهر مقعدها ، بحيث يتناسب ومختلف الأعمار . لكن يراعى حماية رأس الطفل من الشمس .

أما عن الأحذية ، فن الأفضل ألا يرتديها الطفل ، مادام لا يمشي على قدميه . ولكن عندما يبدأ في المشي ، يلزمه حذاء مرتفع الجانبين (تصف ربة) بنعل مقوى . ومن الأمور التي مازالت موضع مناقشة ، تزويد الحذاء بحامل من الداخل ، للمساعدة على تكوين القدم تكوينا سليما . غير أن مثل هذا الحامل ، قد يتسبب في إبطال حركة العضلات ، وبالتالي يضر بتكوين القدم . أما عن الحذاء الذي يرتفع طرفه الأمامي ، فمحظور ارتداؤه حظرا تاما ، وفيما يختص بمقاس الحذاء ، فلا يجب أن نجبر الطفل على ارتداء حذاء ضيق على قدميه ، أو أن نشترى له حذاء أكبر ، بحجة الاقتصاد في النفقات . كما يجب مراعاة أن تكون مقدمة الحذاء مستديرة ، ومتسعة قليلا ، ومرنة ، إذ يجب أن يكون بين أصابع القدم وطرف الحذاء ، حوالى سنتيمتر من الفراغ ، لكي يسمح بحركة الأصابع .

ويمكن في هذه السن ، استخدام «الكيلونات» البلاستيك ، على شرط أن يكون ذلك لفترة لا تتعدى بضع ساعات يوميا : أي أثناء الزهرات مثلا . وعلى كل حال ، يجب التأكد من أن الطفل لا يضيق ذرعا بارتدائها . فإذا ظهر أى التهاب أو طفح ، يوقف استعمالها فوراً .

وإذا كان الطفل كثير الحركة ، فيمكن إضافة « سالوبيت » بكمين طويلين ، بحيث يغطيان الساقين شتاء ، ويكون لهما كمان قصيران لا يتعديان الركبتين صيفا . ويستحسن استخدام قماش البشكير المطاط ، أو الأقمشة التي تدخل في نسيجها الألياف الصناعية في إعداد « السالوبيت » ، إذ أنها عملية ، وتسمح للطفل بحرية الحركة . ومنها «الموديلات» التي تفتح من أسفل ، مما يسهل عملية تغيير «الكافولة» وعند اختيار الملابس ، يجب أخذ أمرين في الاعتبار : راحة الطفل ، وإمكانيات الأم ، فيجب ألا تنسى أن

قلقا واضحا من هذه العملية ، فيستحسن إنجاز العملية أثناء نومه ، بالاستعانة بحوض من النوع الذي يستخدم في غسل الرأس . ويمكن تخفيف الحاصلات كل على حدة ، بدءا من قبة الرأس ، إلى مؤخرة العنق . فإن هذا سيعمل على تحقيق تدريج الشعر ، بدلا من ظهور خطوط عرضية ، تشبه منظر السلام .

الملابس تختلف باختلاف السن

بعد الشهر الثالث ، يمكن ترك ساق الطفل عاريتين إذا كان الجو يسمح بذلك ، وإذا كانت هناك تدفئة كافية داخل المنزل «الكافولة» ، و« كيلوت » من القطن أو الصوف ، بكفيا ، عندما يكون مستقيظا ومتحركا . وعندما يكون نائما ، فإنه يجب أن يغطي بغطاء ثقيل من الصوف شتاء ، وغطاء خفيف صيفا .





الأساليب الفنية للتجميل

يكون من المفيد تماما . القيام ببعض التريينات الرياضية ، التي يمكن اختيارها تبعا لطبيعة واحتياجات الجسم ، على أن يتم تنفيذها بدقة ، وأن تكون عملية التنفس منتظمة . بعد ذلك يؤخذ (دش) لمدة تتراوح بين ثلاث وخمس دقائق . على أن يراعى أن يكون الماء دافئا في البداية ، ثم يبرد شيئا فشيئا . وإذا كان جلد الجسم جافا ، فيمكن دعه بنوع خاص من الكريم ، إلى أن يتخلل جميع المسام . ويمكن أن تتم هذه العملية ، باستعمال الفرشاة ، أو التدليك باليد . ولا يفوتنا ضرورة الاهتمام بالمناطق الحشنة كالمرفقين ، والركبتين . يأتي بعد ذلك دور المستحضر الخاص بإزالة رائحة العرق ، سواء كان في صورة « بخاخة » أو « كريم » .

وبعد تنشيط وتقوية البشرة والرقبة ، يجب العمل على استعمال نوع من الزيوت المغذية والمحددة للحوية بالنسبة للمناطق المصابة بالتجاعيد ، أو الجفاف . مع التدليك بحفنة .

يلي ذلك بسط نوع من الكريم المرطب على الوجه والرقبة . ويمكن استعماله ككريم أساس للماكياج ، الذي يجب أن يكون سريعا وخفيفا .

لاشك أن عملية تجميل الوجه ، والعناية بصحة البشرة والجسم عموما ، تمثل أهمية كبرى بالنسبة للإنسان وتعد في الوقت نفسه ضرورة فيسيولوجية .

وقد كان هذا المجال ، محل دراسة العديد من الإحصائيين والمهتمين بالتجميل ، إلى أن توصلوا إلى العديد من المنتجات ، التي تناسب جميع الأذواق والميول ، من حيث السعر ، والفائدة ، ومدة الاستعمال .

وفي هذه الأيام ، نجد أن جميع السيدات تهيمن عليهن رغبة شديدة في الاحتفاظ بجمالهن ، ومحاولة إظهاره بقدر الإمكان ، وكذلك الاحتفاظ بحيويتهم ، وشبابهم . ولاشك أن نسبة كبيرة منهن ، تصل إلى نتائج باهرة في هذا المجال . وكذلك السيدة العاملة ، التي غالبا ما تكون مشغولة طول الوقت ، نجد أنها تسعى إلى خلق بعض فترات الراحة ، تعمل فيها على العناية بجمالها وبشرتها ، وهي قد تقوم بذلك بنفسها في المنزل ، أو قد تذهب إلى معهد تجميل متخصص ، وسنتناول هنا بعض الأساليب الفنية للتجميل ، والتي يمكنك القيام بها في المنزل .

في الصباح

بعد الاستيقاظ من النوم ، والتخلص من آثار النعاس ، وتنشيط الجسم ،

مرايل للأطفال

إن « مرايل » الأطفال تعد أكبر وأحسن واق للملابسهم ، ليس فقط من ناحية القبع ، ولكنها تجعل ملابس الصغار جديدة دائماً ، محتفظة بقيمتها . وفي استطاعة كل أم ، أن تصنع « مريلة » لطفلها ، لكي تحمي ملابسه من القذارة ، وتجعلها نظيفة وجديدة . وطريقة صنع المريلة سهلة وبسيطة . ولهذا نقدم لكل أم ، فكرة رائعة لإعداد « مريلة » جميلة لطفلها ، من القماش المخطط ، بحلة بقماش سادة مصنوع منه الكورنيش والكول « الباقة »

« مريلة » لطفلك من قماش مخطط من اللونين الأزرق والأبيض

اللوازم

١,٢٠ متر من قماش قطن مخطط ، عرض ٨٠ سم ١٥٠ سم من قماش سادة قطن من نفس صنفه اللون الأزرق في القماش المخطط عرض ٨٠ سم ٦٠ زراير - متر من شريط تنظيف من نفس لون القماش .

التنفيذ

- لإعداد هذه المريلة ، اشترى قاشاً مخططاً بخطوط متوازية ، الأمر الذي يساعدك في قص القماش على الباترون المرفق مع هذا الشرح بسهولة . وتكون النتيجة أكيدة ومضمونة : « مريلة » مضبوطة المقاييس ، وجميلة ، كتلك التي يرتديها الطفل الصغير في هذه الصورة .

- اعملى باترون أمام وظهر الجونلة (قطعة من القماش مستطيلة طولها ٤٠ سم × عرض ٢٢,٢ سم . بحيث تراعى أن تكون الجونلة مخططة بالطول) . ضعى هذا الباترون على القماش المقلم ، ثم قصي أمام الجونلة ، واتركيها قطعة واحدة . بعد ذلك قصي ظهر الجونلة واقسميه إلى نصفين ، لعمل الفتحة من الظهر .



وفي أثناء النهار ، يمكن العمل على إصلاح الماكياج ، عن طريق استعمال بعض البودرة ، وأحمر الشفاه .

في المساء

بالنسبة للمساء ، فإن المجال أوسع ، بطبيعة الحال ، من فترة الصباح . فهناك منسع من الوقت ، للقيام ببعض عمليات ، الغرض منها العناية بالبشرة ، بحيث تكون أكثر قاعلية وعمقا . ويمكن تقسيم الجسم إلى أجزاء ، والعناية بكل جزء على حدة في كل ليلة على التوالي (اليدين - القدمين - الشعر - الجسم .. إلخ) بحيث أنه على مدار الأسبوع ، تكون قد تمت العناية بجميع أجزاء الجسم ، عناية كاملة .

وبعد العناية بالبشرة ، إذا كان الجلد لا يزال جافاً ، فلابد من ترطيبه مرة واحدة على الأقل في الأسبوع ، بنوع من الكريم المغذى ، الذي يعتمد على عناصر نباتية ، وحيوانية ، وصناعية أيضاً ، وذلك عن طريق التدليك المستمر ، ليتخلل مسام البشرة . كذلك يمكن عمل بعض الكمادات ، التي تعمل بعدها الأقنعة المغذية للبشرة والمرطبة ، والتي سبق الحديث عنها في عدد سابق .

هذا ، ولتنظيف البشرة بعمق ، ينبغي إجراء نوع من التنشيط لها ، كل خمسة عشر يوماً ، عن طريق عمل قناع من « الإنزيمات » الطبيعية ، التي يتم بموجبا نزع قشرة رقيقة من الجلد ، تخلصه من الخلايا الميتة ، دون الحاجة إلى الدعك ، أو الفرك ، ثم يتلو ذلك عمل قناع مغذٍ للوجه ذي البشرة الجافة ، في حين أنه بالنسبة للبشرة الدهنية ، يعمل قناع يحتوي على عناصر قابضة .

أما الرقبة ، فتضيقها إلى أبعد الحدود ، عمليات التدليك الخفيفة ، باستعمال الكريمات المغذية والمرطبة ، على أن تكون حركة التدليك دائرية . والجدير بالذكر أن الرقبة التي تهمل العناية بها ، « تشيخ » بسرعة قبل الوجه ، الذي يظل - نظراً للعناية المستمرة به - محتفظاً بحيويته ، ونضارته .

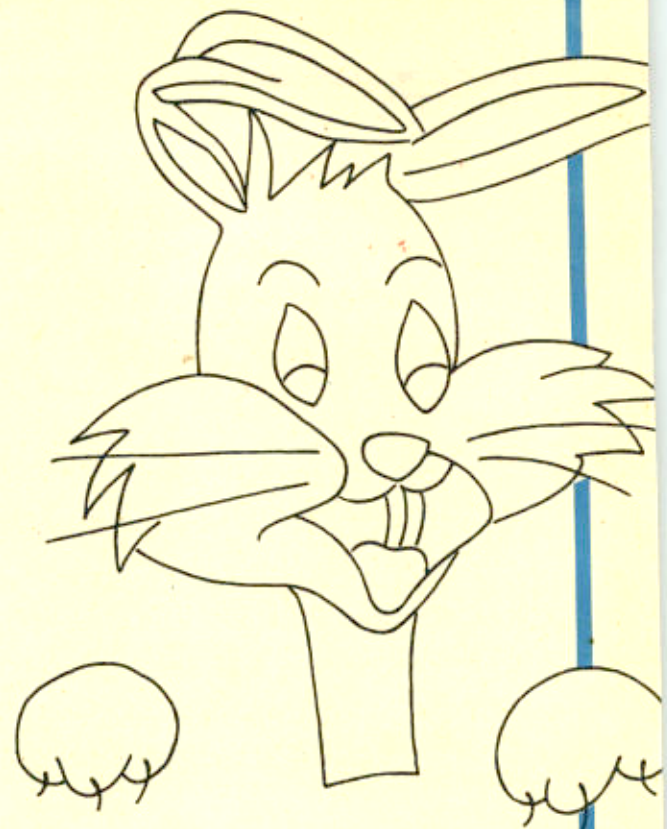
بالنسبة لليدين ، يمكن القيام بعملية العناية بهما مرة في الأسبوع ، وكذلك الحال بالنسبة للقدمين . وقد سبق أن أوضحنا في أعداد سابقة ، طرق العناية بكل من اليدين والقدمين .

أما الشعر ، فإن العناية به ، تستلزم المزيد من الصبر والدقة ، مع استعمال الفرشاة دائماً كل ليلة في تمشيط الشعر ، وذلك لتجديد الدورة الدموية بفروة الرأس . هذا ، وتستهمل بعض أنواع اللوسيون التي تعتمد على مادة قرنية ، مع تدليك فروة الرأس جيداً بأطراف الأصابع .

ويمكن تخصيص أمسية أخرى من أمسيات الأسبوع ، لأخذ حمام دافئ . مع العناية بتدليك الجسم جيداً ، بنوع من الإسفنج اللين ، أو بفرشاة ، ابتغاء تنشيط الدورة الدموية بالجسم ، ثم الانتهاء بأخذ دش دافئ . وهذا الحمام من شأنه أن يقضى على كل توتر عصبي ، يتعرض له جسم الإنسان .

وأخيراً يجب أن لا ينسى القيام بالعناية الواجبة للصدر . وقد سبق الحديث عن ذلك في عدد سابق ، إذ ينسب أهمية المحافظة على سلامة الصدر ، والعناية بصحته .

إن الأساليب الفنية للتجميل ، وللعناية بالبشرة والجسم ، تمثل ضرورة فسيولوجية ، وركيزة للصحة العامة . لذلك كان من الأهمية بمكان ، التعرف على أبسط هذه الأساليب ، واتباعها بدقة ، للمحافظة على حيوية وشباب الجسم كله ، وتجديد الدورة الدموية . إن استعمال المواد والمستحضرات الجيدة ، يساعد على ذلك كثيراً . وتزخر الأسواق بالعديد من الأنواع ذات السعر المعتدل ، والتي يمكن لكل سيدة أن تشتري منها ما تشاء . أن تستعملها ، لأن مدة الاستعمال لا تستغرق وقتاً طويلاً ، وبذلك يمكن لكل من ترغب في الاحتفاظ ببهاؤها ونضارتها ، أن تحصل عليها بأقرب سبيل .



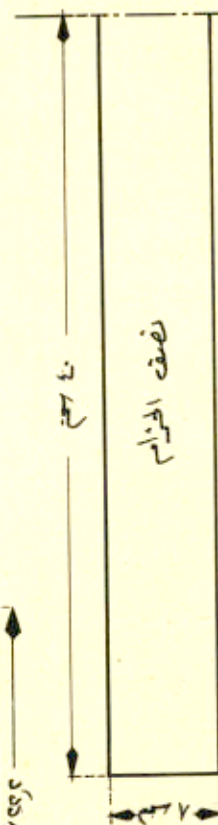
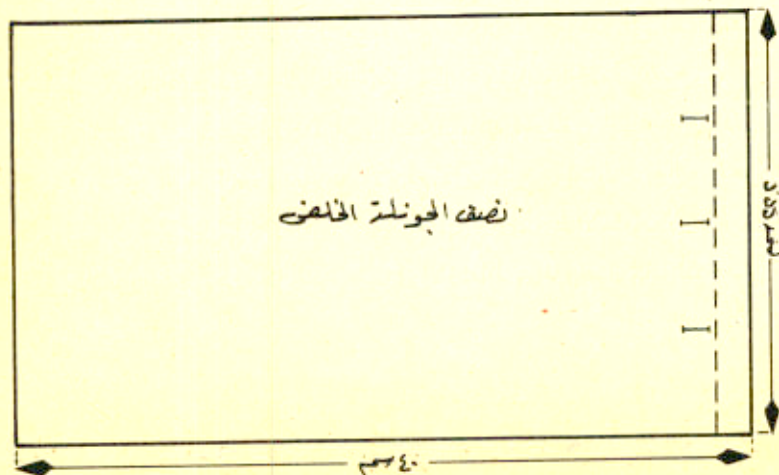
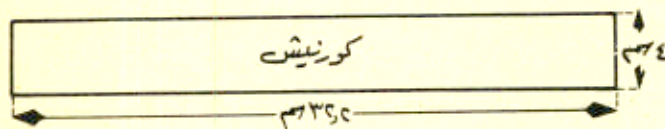
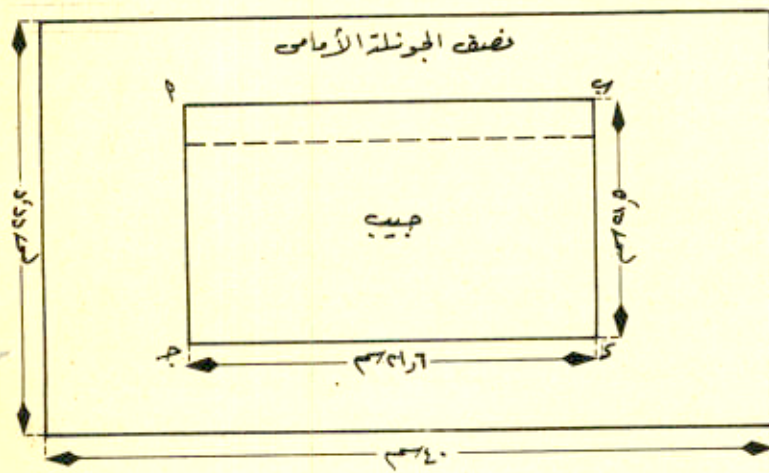
- وأثناء عملية القص ، زيدى من على جانبي قطعتى ظهر الجونلة ٨ سم للحيطة ، وثنية باندة الفتحة الموجودة بظهر الجونلة .

- « سرجى » و « مكنى » الجزء الأمامى للجونلة ، مع جزءى الظهر ، وذلك على ظهر القماش .
- اعلى تشطيات الجانبيين القصيرين « أى فتحة الظهر » للظهر ، وذلك بثنى ٥ سم إلى الداخل ، « سرجى » هذه الثنية ، ثم خيطها على الماكينة .

- لائى بعد ذلك على الظهر ٢ سم أخرى ، وسرجيا فوق الثنية التى سبق أن خيطتها على الماكينة ٥ سم ، وثبى هذه الحافة بفرزة اللقطة غير الظاهرة ، وبهذا تكونين قد انتهيت من عمل تشطيات فتحة الظهر للجونلة .

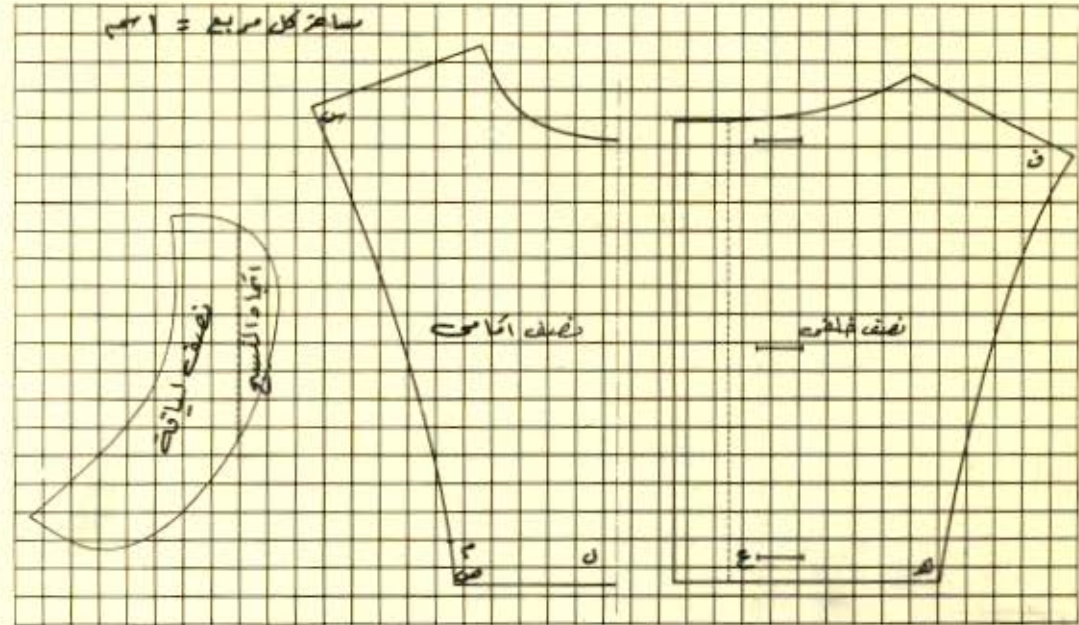
- قوى بقص وعمل باترون الأجزاء الأخرى « للمريلة » والمبينة على ورقة المربعات المرفقة (مع العلم أن كل مربع = ١ سم) . ثم قصى جميع الأجزاء على الباترون المعد لصدر وظهر الكورساج والياقة ، مع مراعاة زيادة نصف سنتيمتر من جميع الأجناب ، من أجل الخياطات .

- قوى الآن بإعداد جيب « المريلة » (بقص قطعة من القماش ، بحيث تكون خطوط النسيج للجيب مخططة بالعرض ، ومقاس قطعة قماش الجيب هى ٢١,٦ سم × ١٢,٥ سم) . ثم



اثنى من على الظهر ، والأجناب الأربعة للجيب ، مسافة نصف سنتيمتر ، وسرجيها .
خيطة على الماكينة فقط الضلع ١ ، ب ثم اثنى مرة أخرى للداخل مسافة ٢ سم لعمل حافة فتحة الجيب ، ثم سرجى وخطى الأضلاع

الطويلين بغرزة اللفق على اليد أو الماكينة .
ثم قومي بعمل خطين شلاله متوازيين على الجانب الآخر ثم شدي خطوط الشلاله للشريطين ، بحيث يصبح طول شريط الكورنيزش « بنفس طول » الخط ف ه ، ص س .



« أ ، ج » ، « ب ، د » ، « ج ، د » فوق الجزء الأوسط لأمام الجونلة ، على أن يكون الضلع « د ج » تماماً فوق حافة ذيل الجونلة ، كما هو واضح بصورة « مربلة » الطفل المرفقة .
- أكلى بعد ذلك الجونلة بعمل كشكشة الوسط ، وذلك بأن تملئي « مكوك » ماكينة الخياطة بخيط أستك ، « وتلصقي » نفس الماكينة بخيط الماكينة العادى . ثم مكئي وسط الجونلة بخطين متوازيين ، وهكذا تم كشكشة وسط الجونلة .
- اعلمى باترون أمام وظهر الكورساج كما هو موضح على المربعات ، مع مراعاة أن كل مربع = ١ سم ، ومع ملاحظة أن الأمام قطعة واحدة ، وأن الظهر مكون من قطعتين ، إذ أن فتحة المربلة ، توجد من الظهر كما سبق أن ذكرنا . « سرجى » الظهر وأمام الكورساج من الكتفين ثم خيطيها على الماكينة . اثنى حافتي فتحة ظهر كورساج « المربلة » مسافة نصف سنتيمتر من على الظهر ، ثم « سرجيها » وخطيها على الماكينة ، واثنى الحافة مرة ثانية مسافة ٢ سم وسرجيها .
- « قصى » من القماش السادة ، شريطين طول كل واحد منهما ٣٢,٥ سم × ٤ سم ثم اثنى كل شريط من جانب واحد من الجانبين

- ضعى بعد ذلك الكورنيزش على جانبي أمام وظهر الكورساج : الوجه على الوجه ، ثم حافة شريط التنظيف أيضا . « مكئي » بعد ذلك الكورنيزش على جانبي أمام وظهر كورساج المربلة ، ثم اثنى شريط التنظيف للداخل .
- قومي الآن بإعداد باقة « المربلة » وذلك بعمل باترونها كما هو موضح على ورق المربعات . ثم قصي هذا الباترون على القماش السادة الأزرق اللون ، بحيث تحصلين على أربع طبقات من القماش ، ثم خيطي كل طبقتين من القماش معا ، بحيث يكون وجه القماش على وجه الطبقة الأخرى ، وتكون الخياطات من على الظهر « ظهر القماش » وذلك باتباع دوران الباقة الخارجى ثم اقلبي الباقة على الوجه ، و« سرجيها » على طول دوران حردة الرقبة ، ثم « سرجي » فوقها شريط التنظيف . وبعد ذلك « مكئي » الباقة وشريط التنظيف ، واثنى الشريط إلى الداخل ، و« سرجيها » ، ثم خيطيها بغرزة اللفقة غير الظاهرة .
- وفي النهاية ، قومي بعمل تشطيبات جونلة « المربلة » ، ما عدا الجزء الذى سيركب فيه أمام وظهر الكورساج . ولهذا الغرض ، قصي من القماش الخفيف شريطين ، بمقاس الواحد ٢٤ × ٥ سم ، ثم اثنى الجانبين القصيرين

لكل شريط ، مسافة نصف سنتيمتر للداخل ، وكذلك الجانبين الطويلين . ثم ركبي كل شريط على جانبي وسط الجوب ، وخطي الشريطين ، بحيث تكون الحافتان القصيرتان ، على جانبي ظهر وأمام الكورساج ، ثم اثنى الشريطين إلى الداخل ، على أن تركبي الجزء الأوسط بدون عمل تشطيبات ، وهو الذى سيركب فيه أمام وظهر الكورساج .

- أعدى الآن الخزام ، بقص باترونه على القماش المقلم . والمقاسات هي لنصف الخزام (٤٠ × ٧ سم) ، ثم اثنى الأربعة جوانب لكل شريط من شريطي الخزام . وعلى جانب واحد لكل شريط من شريطي الخزام ، اعلمى ثنيتين أخريين ، « وسرجيها » ، على أن تركبي الجزئين القصيرين الآخرين في المنطقة المخصصة لذلك ، وهى م ص .

- اثنى إلى الداخل مسافة نصف سنتيمتر على الجانب ل ص لأمام الكورساج ، ثم خيطيها على الماكينة ، أى ركبيها فوق الجزء الأوسط لجونلة « المربلة » (وهو الجزء الذى ترك بدون تشطيب) . ثم ركبي الخزام في المنطقة المخصصة له ، وهى ما بين العلامتين م ص .

- خيطي الجزء « ه ع » من الجزء الخلقى للكورساج مع الجزء الخلقى « ظهر » الجونلة مع مراعاة أن تكون فتحة ظهر الكورساج على فتحة ظهر الجونلة أى أن يكونا على خط واحد . وعلى هذه الفتحة الطولية في ظهر « المربلة » قومي بعمل العراوى ، وركبي الأزرار على الجانب المقابل .

التطريز المحلاة به المربلة

- قصي على قماش أبيض رسم التطريز المرفق ، وهو عبارة عن رأس أرنب صغير ، ورجليه الأماميتين .
- ثم ركبي رأس الأرنب ، على الجزء الأمامى للجونلة ، وفوق الجيب مباشرة ، وركبي رجلى الأرنب الأماميتين على نفس الجيب ، وذلك بغرزة السراجة .

- طرزي حافة الرسم بغرزة الفستون . وفي الداخل ، استخدمى غرزة الحشو والفرع . وبين رجلى الأرنب المرتكبتين فوق الجيب ، ركبي « فيونكة » جميلة من القماش السادة الأزرق اللون .

ملحوظة : اثنى ذيل « المربلة » بالطول الذى ترغبين فيه « المربلة » ، طفلك على أن تركبي حافة الجيب ، فوق حافة ذيل الفستان .

UV . ولنتذكر هنا أن الأشعة تحت الحمراء ، يمكن أن تستخدم بمفردها ، بينما الأشعة فوق البنفسجية ، تكون دائما مع الأشعة تحت الحمراء . وعلى ذلك ، فإن تحريك العتلة نحو المؤشر الأزرق ، يعنى تولد الأشعة معاً . وهذه هي القواعد العامة لتشغيل الجهاز . غير أنه توجد بعض القواعد التي تنص عليها «الكتالوجات» المرفقة بهذه الأجهزة . ومن الأفضل أن تأخذ فكرة عن هذه القواعد .

(١) عندما تشغل المصباح ، ينبغي أن تنتظري قليلا قبل البدء في تشغيله حتى تصل الكهرباء التي يولدها الجهاز ، إلى أقصى درجاتها . وهذا لا يتأق إلا بعد مضي ثلاث دقائق .

(٢) ينبغي أن يضببط وقت التشغيل ، على عداد الدقائق الذي يوجد بجميع أنواع هذه المصابيح (مع عمل حساب الدقائق الثلاث التي تخصص لتسخين الجهاز) .

قد تضرها . ومن الطبيعي أن قليلا من الانتباه واليقظ ، يفيد كثيرا في الحصول على نفس النتائج ، من جهاز لا يشتمل على فلتر . ويستلزم ذلك تحديدا وتنظيما دقيقا للمسافة الموجودة بين المصباح والبشرة ، وكذلك تحديد حالة البشرة بعناية ودقة .

كيفية استخدام المصباح

إن تشغيل هذا الجهاز « المصباح المولد لأشعة الشمس » لا يشكل عقدة صعبة . فيوجد به مؤشر ذو لون أحمر ، وآخر أزرق اللون ، كما يشتمل أيضا على الحروف UV, IR . صمى أولا الفيشة في البريزة (بريزة التيار الكهربائي) ثم اضعطى على زرار التشغيل ، وإذا كنت ترغبين في الحصول على الأشعة تحت الحمراء ، حركي العتلة على المؤشر الأحمر ، أو على الحرفين IR . أما إذا كنت ، على العكس من ذلك ، تريدين الأشعة فوق البنفسجية ، فحركي العتلة نحو المؤشر الأزرق أو على الحرفين

المصابيح الخاصة بالتجميل

تشبه المصابيح العادية ، إلا أنها تختلف عنها من حيث المفعول ، لأن لها سمات ومميزات خاصة . فهي تشتمل على فلتر خاص « جهاز ترشيح أو تنقية » يسهل من إمكانية جعل الأشعة فوق البنفسجية ، تناسب كل نوع من أنواع البشرة . فالبشرة كما نعرف ، لها درجة تأثر ، وهذه الحساسية تختلف من بشرة لأخرى فالبشرة الجافة والحساسة ، والبشرة الشقراء ، تحتاج إلى وقت لتعتاد تدريجا على الشمس . أما البشرة الدهنية ، المليئة بحب الشباب ، أو التي تعاني من السيولة الدهنية ، فهي ، على العكس من ذلك ، تستفيد ، كثيرا من التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة .

والفلتر ينظم أوتوماتيكيا انبعاث الأشعة فوق البنفسجية ، تبعاً لنوع البشرة بهدف تطابق وتناسب هذه الأشعة ، واحتياج البشرة ، حتى لا تحدث أية مضاعفات

من يقطن منا بالمدينة ، يعرف على وجه اليقين ، كيف لا يتيسر دائما لسكان المدينة ، أن يستمتعوا بفوائد الشمس : ففي ساعات النهار ، تضطر لقضاء الوقت في عملنا داخل المصانع والمكاتب . وعندما تكون لدينا الإمكانيات لقضاء نزهة خلال ساعات النهار ، فإننا نتعرض - رغم أننا - إلى الأتربة ، والأدخنة وعادم وقود السيارات ، التي تكون بمثابة حاجز تمر عبره أشعة الشمس ، فتصل ضعيفة إلى أجسادنا .

حقيقة أنه في إمكاننا الاستمتاع ببعض الأجازات ، غير أنها تكون قصيرة ، وغالبا ما تكون غير كافية لتجديد نشاط الجسم وحيويته .

ولكن هل من الممكن أن نستغنى ، ونحن نمتثلون بالكآبة ومستسلمون للقلق ، عن فوائد التعرض باستمرار ، ولفترة طويلة لأشعة الشمس ؟

في هذا الصدد ، تدخلت التكنولوجيا لمساعدتنا ، فقد تم صنع مصابيح «الكوارتز» من حجر بلوري «الصوان» ، فأصبح في استطاعتنا أن ندخل الشمس إلى منازلنا ، وأن نستفيد بأشعتها عندما نريد وكيفما نشاء إن هذه المصابيح تولد ، في الواقع ، أشعة الشمس ، أعني الأشعة تحت الحمراء ، والأشعة فوق البنفسجية التي تولدها الشمس كما أن هذه الأشعة المولدة من المصابيح ، نفس فوائد أشعة الشمس ، مما يفسر النجاح المظرد لهذه المصابيح ، وسرعة انتشارها .

أنواع المصابيح

في وقت من الأوقات ، تم صنع نوعين من هذه المصابيح : مصابيح تولد الأشعة تحت الحمراء ، والنوع الآخر يولد الأشعة فوق البنفسجية . واليوم ، يراعى هذا التقسيم ويحترم ، فقط في الأجهزة الخاصة بمعاهد التريخ . أما المصابيح ذات الاستخدام الخاص ، فتولد جميع أنواع الأشعة ، أي الأشعة تحت الحمراء ، وفوق البنفسجية ؛ وهذا هو الحل المثالي والنموذجي فهي توفر لنا ، في الواقع ، هذه الأشعة ، فنستطيع الاستمتاع بفوائدها ، كما يحلو لنا . ويمكن الاستفادة بالأشعة تحت الحمراء ، على حدة وهي الأشعة التي تمد الجسم ، بصورة رئيسية ، بالحرارة . ويكفي من أجل ذلك ، الضغط على زرار ، أو رفع عتلة صغيرة (حسب نوع الجهاز) بهدف إبعاد الأشعة فوق البنفسجية . أما الأشعة فوق البنفسجية التي تقوم بعمل ومفعول كيميائي بيولوجي ، فهي أشعة باردة ، تكون بمثابة المعادل للأشعة تحت الحمراء ، الأمر الذي ينتج عنه وصول أشعة الشمس ، أو الجهاز ، معتدلا إلى الجسم .



دقائق في ثالث ورابع يوم (ويكون الوجه نظيفاً أو مدهوناً بكريم وقائي ، تبعاً للحالة المستخدمة فيها الأشعة) . ثم يزيد وقت التعرض للأشعة بمقدار دقيقة أو دقيقتين في اليوم ، حتى يصل إلى أقصى حد ، وهو عشرون ، أو خمس وعشرون دقيقة في اليوم . وبعد عشرين أو ثلاثين يوماً من العلاج بالأشعة الشمسية فوق البنفسجية ، ينبغي أن يتوقف هذا العلاج لمدة أسبوع ، ثم يستأنف من البداية تدريجياً ، أي بحيث يتم على أساس عدد قليل من الدقائق في اليوم الأول ، ثم يزداد الوقت شيئاً فشيئاً إلى أن يصل إلى أقصى حد . وإذا كانت البشرة سليمة ، وكان الهدف من التعرض للأشعة الشمسية ، هو اكتساب اللون البرونزي فحسب ، فإن كرمياً من نوع جيد (أوزيت) مضاد للشمس ، يعتبر واق ممتاز للبشرة ، أثناء تعرضها لأشعة الجهاز ، أما إذا كانت البشرة غير سليمة أو مصابة بأحد الأمراض الجلدية : حب الشباب ، على سبيل المثال ، فيفضل في هذه الحالة ، الاستعانة « بروشتة » طبيب يوضح لك الإرشادات اللازمة للعالة . فقد يرشدك الطبيب لاستخدام كريم معين ، أو دهان خاص ، وعند تعرض البشرة للأشعة تحت الحمراء ، تنبسط مسام الجلد ، فيسهل على الجلد امتصاص هذا الكريم ، أو الدهان ، ومن ثم يستفيد من تأثيره ومفعوله العلاجي . وينصح الطبيب ، في مثل هذه الحالة أيضاً ، باستعمال نوع معين من الكريم أو اللوسيون ، بعد العلاج بالأشعة الشمسية ، وذلك لتطهير البشرة . ومن المعلوم أن مفعول الأشعة فوق البنفسجية جد بطيء ، ويختلف من بشرة لأخرى ، ويحتاج العلاج بهذه الأشعة ، إلى ما يقرب من عشرين ساعة . ولا ينبغي بالضرورة ، أن تحدث الالتهابات الجلدية حروفاً خطيرة فالالتهابات تسبب حساسية معينة ، ورغبة شديدة في «الهرش» . وإذا كانت بالجلد ، بعض التحرقات ، فينبغي في هذه الحالة ، دهنها بكريم مهدئ ، ووقف العلاج بالأشعة ، بضعة أيام ، ثم استئناف العلاج بالأشعة ، ولكن بشرط قصر فترة التعرض للأشعة . وإن لم تحدث أية ردود جانبية فيمكن زيادة مدة الجلسة (وأغنى فترة تعرض الجلد للأشعة) . وكما سبق أن ذكرنا عندما تحدثنا عن الأشعة تحت الحمراء ، فإن هناك تحذيرات معينة ينبغي مراعاتها ، بما يتناسب والظروف المختلفة للبشرة ، في حالات الأمراض ، وبالنسبة لعمر من تعالج بشرته بالأشعة فوق البنفسجية . والطبيب بطبيعة الحال ، هو الذي يستطيع تحديد مثل هذه التحذيرات لمن يتعين عليه علاج بشرته بالأشعة فوق البنفسجية .

وعلاجها ، فهي تعمل على تخفيف آلام الروماتزم ، ومرض عرق النساء (نوع من الروماتزم يصيب المفاصل) والتهابات الشعيات الحوائية ، وآلام الأسنان ، والصقيع . هذا ويلاحظ أن تأثير الأشعة تحت الحمراء ليس سريعاً بطبيعة الحال ، فإن جلسة ، أو اثنتين أو ثلاث جلسات ، يكون لها تأثير ومفعول إلى حد ما ، غير أن العلاج بهذه الأشعة ، يحتاج إلى وقت طويل وصبر . ولكي يستفيد الجسم من الأشعة تحت الحمراء ، في علاج وتخفيف آلام معينة ، ينبغي تعريض الجسم لهذه الأشعة في جلسات منتظمة ومتكررة ، مع مراعاة المواظبة الدقيقة ، وذلك يستغرق ، كما سبق أن ذكرنا وقتاً طويلاً . وننصحك قبل أن تعرضي الجسم للعلاج ، عن طريق المصابيح الخاصة (التي تولد الأشعة الشمسية) ، أن تستشيري الطبيب ، ذلك لأنه توجد في الواقع بعض الأمراض التي تزداد خطورة عند تعريض الجسم للأشعة ، ومن هذه الأمراض : الزائدة الدودية ، والقرحة ، والتهابات الشرايين ، وأمراض القلب .

مفعول الأشعة فوق البنفسجية

من فوائد الأشعة فوق البنفسجية ، أنها تساعد وتسمح بتكوين فيتامين "D" الذي لا غنى عنه بالنسبة لجمال البشرة ، ونمو الجسم . وعلى هذا ، ينصح بها في السن الصغيرة ، للوقاية من شلل الأطفال ، كما ينصح بها لعلاج البشرة ، والحفاظ على سلامتها . وهي تساعد أيضاً على تجديد الخلايا والأنسجة ، وتكسب البشرة لونا برونزياً رائعاً لا مثيل له (ومن أجل الحصول على هذا اللون البرونزي ، من الأفضل أن تدهن البشرة ، قبل التعرض للأشعة ، بكريم خاص مضاد للشمس ، تلافياً لالتهاب الجلد واحترائه) . والأشعة فوق البنفسجية ، المختلطة بالأشعة تحت الحمراء ، هي إحدى الوسائل التي تقيد في علاج البثور والأكترما ، والرؤوس السوداء ، وحب الشباب . ولعلاج هذه الأمراض الجلدية بالأشعة فوق البنفسجية ، ينبغي الاستعانة « بروشتة » طبيب جلدي ، يحدد مقدار الأشعة اللازمة ، ومدة العلاج ، وعدد الجلسات . ويفضل أن يطهر الجلد (مطهر أو صابون طوي) قبل تعريض الجلد للأشعة ، ويفضل أيضاً إزالة الرؤوس السوداء ، بالآلة الخاصة بذلك ، قبل تعريض البشرة للأشعة . كما ينبغي الابتعاد عن استعمال المنشطات . والتعرض للأشعة يستغرق دقيقتين في أول وثاني يوم ، وثلاث

فمنصح بتباعد الفترات بين استخدام كل فرد والفرد الآخر له ، خشية أن يسخن الجهاز تماماً ، الأمر ، الذي قد يترتب عليه تعطله . وفي هذه الحالة ، يجب أن «يسريح» الجهاز من حين لآخر ، وأن يترك بين كل استخدام واستخدام تال له ، لكي يبرد تماماً . وتكفي لتبريده دقائق قليلة . (٥) ينبغي أن تكون المسافة بين المصباح والجزء المراد تعرضه للأشعة ، خمسين سنتيمتراً في حالة استخدام الأشعة تحت الحمراء « IR » وخمسة وسبعين سنتيمتراً ، عندما تستخدم الأشعة فوق البنفسجية . وهذه المسافة ليست ، بطبيعة الحال ، بمثابة مقياس دقيق عند استخدام الجهاز (فالمسافة تختلف باختلاف نوع وقوة الجهاز) . إلا أن تلك المسافات التي سبق أن حددناها ، تتناسب وجميع الأجهزة الأكثر انتشاراً ، وهي الأجهزة الألمانية بوجه عام . (٦) يجب أن تسقط الأشعة عمودية على سطح البشرة بقدر المستطاع ، وفي نفس الوقت ، ينبغي تنظيم نوع ومقدار الأشعة ، طبقاً للغرض المستخدمة من أجله ، وتعرض البشرة ، وهي جافة ، لهذه الأشعة . وفي بعض الأحيان ، تدهن البشرة قبل تعرضها للأشعة ، بكريم خاص بالوقاية من الشمس . وكل هذه الأمور يحددها الطبيب المختص . (٧) ويمكن استخدام هذه الأجهزة صباحاً أو مساءً حسب الرغبة . وننصحك ألا تعرضي نفسك بعد ذلك للبرد ، سواء كنت قد عرضت نفسك للأشعة تحت الحمراء ، أو فوق البنفسجية . (٨) وينبغي وقاية ، بل وحماية العين أثناء التعرض للأشعة فوق البنفسجية ، حتى لا تلتب أو تحتقن . ويمكن في هذا الصدد ، استخدام نظارات خاصة ، وإن لم يكن لديك نظارة ، فيمكنك وقاية عينيك بوضع كدادات من القطن المبلل بماء الورد ، أو الشاي ، أو البريك . وكى لا تصبح المنطقة المحيطة بالعين أفتح من باقي البشرة المعرضة للأشعة ، يفضل ألا تستخدمى النظارة ، على أن تراعى بدقة ، قفل الجفنين ، أثناء تعرض الوجه لأشعة الجهاز ، على أن تقوى بعد ذلك بعمل كدادات منعشة للعينين .

مفعول الأشعة تحت الحمراء

للأشعة تحت الحمراء فوائد كثيرة ، منها أنها تعمل على تدفئة الأجزاء المعرضة لها ، وأنها تبسط مسام الجسم ، فتسهل بذلك عملية امتصاص الأشعة فوق البنفسجية والكريمات ، والمرامح العلاجية . علاوة على أن للأشعة تحت الحمراء ، تأثيراً خاصاً

وفي نهاية المدة ، نسمع جرساً يذكّر أوتوماتيكياً ، يعلن عن انتهاء عمل الجهاز . وإذا كان الجهاز لا يشتمل على عداد آلي لحساب الوقت ، فينبغي التيقظ والانتباه الشديد ، في تحديد الوقت بالساعة العادية . (٣) بعد الانتهاء من تشغيل الجهاز ، ينبغي تركه ليبرد تماماً قبل إعادته إلى علبته . كما لا ينبغي أيضاً لمس مولد مصباح «الكوارتز» بالأصابع ، لأن آثار أو بصمات الأصابع ، تمنع - أو على الأقل تقلل - مرور الأشعة فوق البنفسجية . ولكن إذا ما حدث بدون قصد ، ومست الأصابع المولد «الكهربائي» للجهاز ، فينبغي في هذه الحالة استخدام الكحول في تنظيفه . (٤) يتطلب توليد الأشعة تحت الحمراء تشغيل الجهاز فترة طويلة ، في حين أن توليد الأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية معا ، يتطلب وقتاً أقصر . وإذا كان المصباح يستخدم لأكثر من فرد ، في نفس اليوم ،



فلفل أخضر محشو

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير

٣٥٠ جرام لحم كندوز مفروم - ٥٠ جرام
لوز أو بندق - بيضتان - ملعقتان صلصة
طماطم - ٦ ثمرات فلفل أخضر كبيرة الحجم -
فصا ثوم - ملعقة صغيرة فلفل أحمر - قليل من
الدقيق - سميط مدقوق - زيت - ملح .

الطريقة

- اغسل الفلفل جيدا ، ثم افتحه من جانب
واحد ، لكي تحصل عل فتحة واسعة -
لحدا - لإدخال الحشو منها .
- نطقي ما بداخله من بذور وغيوط بيضاء .
- ضعي الفلفل بالكامل ، في كسرولة تحتوي
عل كمية وفيرة من الماء ، وارفعيه عل النار ،
واتركيه لينضج حوالى دقيقتين . ارفعيه
بعد ذلك من عل النار ، وصفيه من ماء
السلق واتركيه ليبرد .
- قشري اللوز أو البندق ، وافرجه ناعما .
- ضعي عل النار كسرولة بها بضع ملاعق من
الزيت . وعندما يقدح الزيت ، ضعي فيه
اللحم المفروم ، واتركيه ليتشوح بضع دقائق .
- أضيفي إى اللحم ، صلصة الطماطم ، بعد
تخفيفها بقليل من الماء ، وأضيفي إليها أيضا
الثوم ، وتبليها بالفلفل الأحمر والملح ،
وأضيفي إليها اللوز ، أو البندق المفري
ناعما . واتركي هذه الأشياء جميعا لتنضج ،
وذلك لمدة خمس دقائق تقريبا . ثم ارفعي بعد
ذلك الكسرولة من عل النار .
- اضربي البيض بشوكة ، أو مضرب بيض ،
وتبليه بقليل من الملح .
- املئي الفلفل بالحشو الذى جهزته ، ثم
اغليه فى الدقيق ، ثم فى البيض المخفوق ،
وبعد ذلك فى السميط المدقوق .
- ضعي عل النار طاسة تحمير بها كمية غزيرة
من الزيت . ثم اقلي فيها الفلفل المحشو ،
ورصيه بعد ذلك فى طبق تقديم ، وقدميه
ساختنا .

طبق البيض على طريقة أهاتى ريف المكسيك

(مقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير

أربع بيضات - ٢٠ جرام زبد - أربع
شرائح من اللحم المدخن -صلة- ثمرة فلفل أخضر
روى - ثمرة فلفل أحمر « حراق » - ثمرتا
طماطم - فص ثوم - أربع شرائح خبز -
ذرة فلفل أحمر مصحون - قليل من البهريز -
زيت - فلفل - ملح

الطريقة

- حمصى شرائح الخبز .
- اغسل ثمرة الفلفل الروى ، وثمره الفلفل





- الأحمر ، وأزرق منها البذور والخضروات البيضاء .
- قشري الطماطم ، بعد وضعها لحظة في ماء يغلي .
- قشري البصل وابشري ناعما .
- افرمي الفلفل الأخضر ، والفلفل الأحمر ، وفص الثوم والبصلة ، معا ، أو افرمي الجميع بمفرمة مع الطماطم أيضا .
- ضعي هذه المقادير المفرومة في كسرولة ، وأضيفي إليها أربع ملاعق زيت كبيرة .
- وبذلك يتكون لديك خليط متوسط القوام ، تخفف بكموب من البهريز . تبل هذه الخليط بالملح ، والفلفل ، وذرة فلفل أحمر مصحون .
- ارفعي الكسرولة على نار معتدلة ، واتركيها حتى ينضج الخليط ويغلظ قوام الصلصة .
- وفي كسرولة أخرى ، قومي بتشويح وتحمير شرائح اللحم المدخن ، مع ملعقة كبيرة من الزيت ، وذلك لبضع دقائق .
- وفي طاسة ، اقلي البيض في الزبد .
- رصي شرائح الخبز المحمص «المقمر» في طبق تقديم ، وفوق كل شريحة خبز ، ضعي شريحة من اللحم ، وضعي فوقها بيضة مقليّة ، ثم غطيها بالصلصة « الحريفة » التي سبق تبريدها تماما . ثم قدي الطبق على الفور .

حمراء الأرز

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير

- ٢٠٠ جرام أرز - بصل - فصا ثوم -
- قرن فلفل أخضر - أربع فحرات طماطم - ذرة
- فلفل أحمر مصحون - لتر بهريز - زيت
- زيتون - ملح .

الطريقة

- قشري الطماطم ، وقطعيها إلى مكعبات صغيرة .
- قشري الثوم ، وافرقيه ، وابشري البصلة ، اترعي البذور من داخل الفلفل ، وافرقيه ناعما .
- ضعي على النار ، كسرولة تحتوي على ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت . وعندما يقدح الزيت ، أضيفي إليه الفلفل ، والبصل ، والثوم ، وبعد دقائق قليلة ، أضيفي أيضا الأرز ، الذي سبق غسله جيدا ، واتركيه ليتشوح لمدة عشر دقائق ، على نار عالية ، مع التقليب المستمر .
- وعند ذلك ، أضيفي البهريز ، والطماطم ، وتبله بالملح ، والفلفل الأحمر المصحون . قلبي المقادير جميعا ، ثم غطي الكسرولة ، وأتركي الأرز لينضج لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا . ثم أعيدي تثيله إذا احتاج الأمر .
- ضعي الحساء بعد ذلك في السلطانية الخاصة ، وقدميها على الفور وهي ساخنة .

الطفل الواسع الخيال



يواسيه ، ويطيب خاطره ، عندما تهرينه أو تعاقبه ، ويقنعه بأنه ليس الوحيد الذى يخطئ فى هذا العالم . وقد يكون لهذا الصديق الوهمى بعض النفع ، فهو قد يساعد الطفل على اكتشاف بعض الحقائق ، التى يكون من الصعب عليه اكتشافها ، من تلقاء نفسه ، ولكنه بالحوار الخيالى الذى يجريه معه ، قد يصل إلى شئ .

والآن ، وبعد أن عرفنا كيف يفكر العقل الباطن للصغير ، فليس علينا إلا أن نتركه يتخيل ما يشاء ، تحت إشرافنا ، ومراعاتنا إياه . ولكن هل معنى ذلك ، أن الطفل سيستمر فى التمدادى فى الكذب ؟ بالطبع لا .

ولمواجهة التخيلات المستمرة للطفل يغدو من الأفضل الابتعاد عن الزجر المستمر ، واتهامه بالكذب دائما ، فإن الطفل فى هذه السن ، لا يدرك مدى الفارق بين الحقيقة والخيال . لذلك فإن المطلوب ، هو البحث عن تسهيل الحقائق أمامه . فالطفل قد يكون خائفا ، لما سيترتب على كسره للآلة أو الإثاء من نتائج ، ومن ثم فلا يجب زيادة الخوف لديه ، عن طريق المزيد من العقاب . أما بالنسبة للصديق الوهمى ، فلا يجب مواجهة الطفل ، وصدمه بعدم وجوده ، ولكن لنحاول إحاطة الطفل بعدد من الأطفال الحقيقيين فلا شك أن ذلك قد يساعده كثيرا .

الطفل المتباهى البالغ

هو ذلك الطفل الذى يتظاهر ، ويدعى أموراً كثيرة غير حقيقية أمام الآخرين ، وحتى مع نفسه . فهو يحكى أحداثاً مجيدة ، لا وجود لها ، ويدعى اقتناؤه أشياء ثمينة ، لا يملكها فعلا . وفى هذه الحالة أيضا ، يجب عدم معاقبة الطفل ، ولكن لابد من البحث عن أسباب ذلك ، فإن الطفل الذى يقارن مثل هذه التصرفات ، قد يكون شاعرا فى قرارة نفسه ، بأنه أقل من الآخرين . ومن ثم تكون لديه

قد يكون هناك طفل غريب الأطوار . وقد يحدث أن يكسر شيئا ثمينا مثلا ، وعندما يسأل عن ذلك ، فإنه ينقذ ذلك تماما ، ويلقى بالتهمة على طفل آخر . ولكن من هو الطفل الآخر ؟ إنه ليس له وجود بالمرّة ، ولكنه من صنع خياله ، وقد يتطور به الأمر ، إلى أن يقوم بوصف هذا الطفل وصفا دقيقا ، كما لو كان يراه باستمرار ، فيقول إنه أسود الشعر ، يلبس من الملابس كذا وكذا ، وإن له طباعا معينة ، وإنه غير مطيع ، وغير ذلك . وإن هذا الطفل ، هو الذى دخل الحجرة بدون استئذان ، واندفع إلى الصوان ، وقام بكسر هذا الشئ الثمين ، ثم هرب بعيدا . وقد يحدث أن يتحدث الطفل عن هذا الشخص المجهول الذى لا وجود له إلا فى خياله هو فقط أكثر من مرة . وقد يخلو إلى نفسه ، ويظل يتحدث إلى هذا الطفل الوهمى ، ويسرد له القصص المختلفة . بل ولقد يصل به الأمر ، إلى حد أن يجلس إلى اللعب ، متخيلا أنه يشاركه لعبه .. إلخ .

إن كنت أمال هذا الطفل فكيف تتصرفين ؟

١ - هل ستعتقدين أن طفلك به مس من جنون ، أو على الأقل ، أنه طفل غير طبعى ؟
٢ - هل ستعاقبه عقابا شديدا ، ليس بسبب الشئ المكسور ، ولكن بسبب الخرافات التى يقوها ؟
لا شك أنك تكونين مخطئة أشد الخطأ ، عندما تفكرين فى هذا أو ذاك ، ذلك لأن الأطفال دون السابعة من العمر ، يخلقون لأنفسهم عالما خاصا بهم ، يعيشون فيه ، ويندججون فيه تماما ، كما لو كان حقيقة . لذلك ، فإن الأمر لا يكون غريبا أو غير عادى .

وفى الواقع ، فإن هذه الحالة ، تكثر أو تشتد لدى الأطفال الأذكىاء ، أكثر منها لدى الأطفال متوسطى الذكاء ، فالطفل الوهمى لم يوجد ليصاحب طفلك فى نزهاته ، ولكن له عدة وظائف أخرى ، منها أنه يؤنسه عندما يكون وحيدا . وهو

عقدة الشعور بالنقص ، وهو يعرض هذا النقص باختلاف الأكاذيب والروايات ، التى تجعل منه بطلا ، وتلفت إليه الأنظار .

إذا كان هذا الطفل ابنك ، فكيف تتصرفين ؟

١ - هل ستواجهين ابنك بكذبه أمام الآخرين ؟
٢ - هل ستركين الأمور تسير كما هى ، لتيقنك من أن كل ما يقوله ليس سوى ترهات لا وجود لها ؟

إذا اتبعت كلا الحالتين ، فإنك تكونين مخطئة ، ذلك لأنك فى الحالة الأولى ، ستريدى من شعور ابنك بالنقص . أما فى الحالة الثانية ، فإنه يجب عليك عدم التفاضى نهائيا عن أفعال ابنك ، ولكن ذلك يجب أن يكون بصورة تدريجية ، مع منحه مزيدا من الثقة بالنفس وبالأخرين . وقد يفوقه الأطفال الآخرون المحيطون به ، من حيث المقدرة ، أو الذكاء ، أو الوضع الاجتماعى . لذلك لابد لك من تقصى هذا الأمر ، فإذا ثبت لك صحة ذلك ، فإنه لابد من البحث عن أصدقاء آخرين ، مساوين له ، بحيث يمكنه أن يتجاوب معهم بسهولة .

حاولى أن تدفعيه إلى أن يتمثل بكل ما هو صالح وحسن ، حثيه على قراءة الكتب المفيدة ، وحاولى أن تزيد من ثقته بنفسه . وما من شك فى أن ذلك سيحسن الوضع كثيرا .

سعر النسخة

ج ٢٠ - ٤٠	١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠
ليبيا ١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
سوريا ١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
الأردن ١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
المغرب ١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
الكويت ٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠

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

الناشر: شركة إيديترايد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

طابع الإحصاء والنشر

كيف تحصلين على نسختك

- أطلبى نسختك من باعة الصحف والاكتشافات ولتكتبات فى كل مدن الشرق العربية
- إذا لم تتمكنى من الحصول على عدد من الأعداد فقمى بـ :
- ج ٢٠ - ٤٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة المصرية للنشر والتوزيع - بيروت - جيب ١٥٥٧٦٥