

عالم المرأة

العدد الحادي والخمسون

المسنة الأولى



صحة الفم وسلامته
جمال الساقين
حول الكتب والتكتبات
أطباق سهلة

هل أنت أمر متسلطة
بلوزة بحزام من الجلد
الرياضة والطفل
مرايل المطبخ

فدالمجتمع

الأنواع المختلفة للزيارات

زيارات الشكر

لم تعد الزيارات الخاصة بالدعوة إلى غذاء ، أو إلى حفل ، أو غير ذلك ، شائعة الآن ، إذ يستعاض عنها ببطاقة دعوة ، أو بمكالمة تليفونية . ولكن الزيارات الخاصة بالشكر لازالت هامة ، وأدائها واجب ، فلا بد من تقديم الشكر لمن قام مثلاً بخدمة جليلة على أن تكون مدة الزيارة قصيرة ، وأن تتم في وقت مناسب .

زيارات التهنئة

غالباً ما يستعاض عنها ببرقية ، أو ببطاقة تهنئة ، أو بباقة زهور . ولكن من الأفضل ، القيام بزيارة الصديق الذي حصل على ترقية في العمل ، أو الصديقة التي تمت خطبتها حديثاً ، أو تزوجت وكذلك القرية التي وضعت مولوداً .. إلخ . إن هذه الزيارة لابد أن تكون قصيرة الزمن أيضاً ، وليس هناك مانع من تقديم هدية صغيرة ، تقدم أثناء الزيارة .

زيارات الوداع

كانت هذه الزيارات تتم فيما مضى ، عندما كان الشخص يقوم بمغادرة البلد نهائياً ، والسفر إلى بلد آخر ، سواء للهجرة ، أو للعمل ، أو غير ذلك . ولكن بفضل في هذه الأيام إقامة حفل يضم جميع الأصدقاء والأقارب ، ويكون بمثابة وداع للجميع ، بدلاً من القيام بزيارة كل شخص على حدة .

زيارات التعزية

عندما يتلقى المرء نبأ وفاة أحد الأصدقاء ، أو الأقارب ، فإنه يتعين عليه القيام بزيارة سريعة ، أو على الأقل إرسال برقية تعزية قبل زيارة منزل المتوفى . ولابد في زيارات التعزية ، أن تكون لفترة قصيرة . ولاشك أن وجود بعض الأصدقاء حول أهل المتوفى ، يمنحهم بعض الثقة والطمأنينة ، ويسرى عنهم ، ولكن لابد من مراعاة بعض الأصول الخاصة بعدم التحدث في موضوعات شخصية أو سرد الأحاديث والقصص ، التي لا لزوم لها .

زيارات العتاب

قد لا تنبه الجارة التي تقطن في الطابق الذي يعلو مسكنك ، إلى أن الورق أو التراب ينثر من شرفها ، ويتجمع في شرفتك . أو قد لا تقطن الجارة الأخرى ، إلى أن صوت المذياع العالي ، يسبب لك ولأولادك قلقاً ، أو غير ذلك من مضايقات الجيران . هنا لابد من كلمة عتاب صغيرة ، أو حتى مجرد لفت نظر إلى ما يحدث . ويمكن أن يتم ذلك بمكالمة تليفونية ، أو بزيارة قصيرة . وليس معنى ذلك التشاجر مع الجارة ، ولكن العتاب بمودة ولطف ، وبحيث تكون الزيارة قصيرة ومحددة ، تذكر فيها أسبابها ، ويطلب فيها بهدوء تلافى هذه المضايقات . وقد تكون هذه الزيارة بادرة صداقة حديثة أو علاقات اجتماعية جديدة .



لم تعد الزيارات كما كانت في الماضي ، كثيرة ومتعددة ، إذ لم يعد هناك الوقت الكافي أو الفراغ الذي يسمح بالتنقل من منزل إلى آخر ، ومن ثم أصبحت العلاقات الاجتماعية والواجبات ، تتم عن طريق الاتصال التليفوني . فإذا أراد شخص رؤية الآخر ، فإن ذلك يكون في العادة لفترة جد قصيرة ، ولضرورة قصوى . وقد يكون ذلك عن طريق المصادفة دون موعد سابق أو محدد . وقد لا تتم المقابلات بالضرورة في المنزل ، إذ يمكن أن يكون ذلك في مقهى ، أو مطعم ، أو ناد .

وعلى ذلك ، فإنه يمكن القول ، بأن عملية تبادل الزيارات أصبحت « موضة » قديمة ، وأنها إذا حدثت - وذلك نادراً ما يحدث - فإنها تكون لأسباب خاصة ، نذكر هنا بعضها :
 زيارة المريض

زيارة المريض

لاشك أن المريض يسعد أبداً سعادة بالزيارة التي يقوم بها صديق أو قريب له ، ولكن لابد من مراعاة بعض القواعد عند القيام بهذه الزيارات فلا داعي لأن يطول وقت الزيارة ، لأن المريض يحتاج إلى الراحة والهدوء . كذلك يجب عدم توجيه الأسئلة الخاصة التي تتعلق بنوع المرض وعدم اصطحاب الأطفال أثناء هذه الزيارات ، كما يجب عدم مضايقة المريض بالتدخين داخل الحجرة ، أو الجلوس على حافة الفراش الذي ينام عليه .



أعمال منزلية

تنظيف الأثاث المعدني وآثار الحديدية

نبين على هذه الصفحة ، كيفية تنظيف الأثاث المعدني ، وكذلك الأثاث المصنوع من القش أو البوص ، أو البامبو ، وأيضاً الأثاث المصنوع من البلاستيك .

فالأثاث المعدني المثل ، يتم تنظيفه يوميا باستخدام الريش ، لإزالة الأتربة العالقة به. وقد يتم عند الضرورة غسله باستخدام فوطة ، أو قطعة من القماش المبلل بالماء ، ومادة مطهرة . ثم « يشطف » ويجفف بقطعة من الجوخ النظيف . ويمكن أيضاً زيادة لمعانه ، عن طريق إضافة مادة تلميع بعد « شطفه » ، ودعكها بقطعة من القماش النظيف . وهذه المادة الخاصة بالتلميع ، موجودة في محلات بيع الأدوات المنزلية .

أما الأثاث المعدني غير المؤكسد ، فيمكن غسله بالماء الدافئ والصابون ، وشطفه بعد ذلك ، وتجفيفه بقطعة من القماش الجاف . هذا ، والأثاث المصنوع من الحديد ، غالبا ما يكون مدهونا بطبقة لامعة

تتحمل الماء . وينظف بالريش يوميا ، لإزالة ما يعلق به من أتربة . وعند الانتهاء ، يغسل بالماء ومادة مطهرة وإذا لم يتسن ذلك ، فيمكن مسحه بقطعة من قاش الشمواء المنداة . وينبغي ألا تستعمل أبداً أى سنون أو أدوات حادة في تنظيفه ، كسنون السكاكين ، لأن ذلك من شأنه إزالة الطبقة اللامعة .

وبعد فترة من الزمن (ويرجع ذلك بالطبع إلى مدى جودة الطبقة اللامعة ، وكذلك طريقة الاستعمال) قد تتكون بعض بقع من الصدأ . وفي هذه الحالة ، يتم تنظيفها بقطعة من القماش المبلل بالكبروسين (الجاز) ، لأنه يساعد على إزالة الصدأ ، ثم تدهن بطبقة من أكسيد الرصاص ، وأخيراً تلمع جميعها . أما الأثاث المصنوع من الحديد المطروق

غير المطل ، فيمسح بقطعة من القماش مبللة بالكبروسين تجنباً لحدوث أى صدأ بها .

وفيما يختص بالكراسي والمناضد ، المصنوعة من القش ، فإنها تنظف بالريش الخاص مرتين في الأسبوع على الأقل ، تلافياً لتراكم الأتربة عليها . ويمكن مرة أو مرتين في السنة - القيام بغسلها باستخدام قطعة من قاش البشكير مبللة بالماء والصابون ، ثم تشطف بالماء ، وتجفف جيداً بقطعة من القماش ، وتترك بعد ذلك لتجف تماماً ، في مكان به تيار هواء ، بحيث يتم ذلك في أقل وقت ممكن . وهناك أنواع من القش يصفر لونها بعض الشيء . ولتلاقي ذلك ، ولو إلى حد ما ، يغسل القش ، عن طريق دعكه بفرشاة مبللة ومرشوش عليها قليل من

الملح ، بكية تقدر بحوالى حفنة من الملح لكل لتر ماء .

ويتم تنظيف القماش المصنوع من البوص أو من البامبو ، باستخدام الريش يوميا ، وتفصل قطع الأثاث بالماء والصابون مرتين في السنة . وبعد الغسل تشطف بماء نظيف ، وتجفف بقطعة من القماش الجاف ، ويمكن أيضاً مسحها بقطعة من القماش مبللة بسائل الترينيتينا ، ثم تترك لتجف تماماً ، وتلمع بقطعة من القماش الجوخ الجاف .

والجددير بالذكر ، أن الأثاث المصنوع من البامبو ، سرعان ما يتعرض للتلف . فإذا جف البوص بسرعة يجب ألا يترك في أماكن تتعرض للحرارة كثيراً .

أما الأثاث المصنوع من البلاستيك ، فيغسل بالماء والصابون ، ويشطف ويجفف بقطعة من القماش الجاف .

هذه البقايا والرواسب ، عندما تتحلل ، قد تؤثر تأثيراً بالغاً على سلامة الفم .
 فإذا استبدلنا عملية الغسيل بالماء العادي ، واستخدمنا في ذلك الماء
 المخلوط بمادة مطهرة للأسنان ، أو بمعجون للأسنان ، كان ذلك أفضل كثيراً .
 والواقع أن بقايا السكر ، والمواد التشوية ، والشوكولاته ، واللحم ،
 يجب إزالتها ، وتخليص الفم منها . ذلك أن الأطعمة السكرية ، تنال من طلاء
 الأسنان ، وتساعد على أن تعلق بها البكتريا ، وكذلك في تجويف الفم ، كما أن
 رواسب الأطعمة شديدة الحموضة ، قد تعمل بدورها على إتلاف الأسنان .
 ولهذا السبب ، فلننا ننصح بشرب عصير الفاكهة ، أو الليمون ، باستخدام
 الأنابيب المعدة لذلك ، أو القش النظيف ، والامتناع عن ملء الفم بها .
 وكذلك المشروبات شديدة الحرارة ، أو شديدة البرودة ، فإنها بالغة
 الضرر بالأسنان وبأغشية الفم ، خاصة إذا نحن تناولنا هذه وتلك ، في
 أعقاب بعضهما بعضاً .
 وكذلك الحلوى شديدة الصلابة مثل حلاوة المولد ، أو الفاكهة ذات
 القشرة الجافة (مثل الجوز ، واللوز ، والبندق) .
 وبعد هذه النصائح العامة . فلننا ننصح ، كعلاج لتقوية الأسنان ، بأن

الفم .. لكي يكون جميلاً ، يتعين أن يكون سليماً ، وفي حالة صحية
 كاملة ، حتى لا تحدث به أشياء تشوهه ، كأن تصطبغ الأسنان باللون
 الأصفر ، أو الرمادي ، أو أن تتراكم فوقها قشرة كلسية ، أو أن تصدر
 عن الفم رائحة كريهة إلخ .

ومع أننا لا نتعدى هنا الوسائل البسيطة للعلاج الصحي ، عن طريق
 تنظيف الفم بالمعاجين المختلفة ، فإن في إمكاننا الإشارة إلى أخطر المشكلات
 الخاصة بأمراض الفم والأسنان ، وهي الأمراض التي ثبتت من الإحصائيات ،
 أن القضاء عليها تماماً ، ليس من الصعوبة بمكان ، وذلك بالزام أسلوب
 علاجي دقيق لسلامة الفم .

نصائح عامة :

ومن أجل ذلك ، يحسن بنا قبل أن نتحدث عن الأدوية الخاصة بنظافة
 الفم ، أن نقدم بعض النصائح العامة .
 وأولى هذه النصائح ، أن أفضل القواعد التي يجب اتباعها ، هي أن نغسل
 الفم بعد كل وجبة بالماء ، حتى نتجنب أن تظل بين فجوات الأسنان ،
 أو في الفم ، بقايا أو رواسب الطعام ، كما يحدث في أغلب الأحوال ، لأن

صحة
الفم
وسلامته

يجرى تدليك اللثة بين الحين والآخر ، لكي نجعلها أكثر مقاومة ، وأن نخفض بعض الفاكهة والخضروات نيئة ، بشرط ألا تأتي ما من شأنه أن يسبب أى ضرر لمجموعة الأسنان .

الأدوية الخاصة

وننقل الآن إلى الأدوية الخاصة ، التي يكثر التصح باستخدامها ، حفاظا على نظافة وسلامة تجويف الفم ، فنبادر ونقول إنه يجب أن تنتشر لدينا عادة غسل الأسنان في الصباح ، وحيدا لو أمكن ذلك أيضا ، بعد تناول أى وجبة ، على أن يكون هذا وذلك باستخدام أحد معاجين الأسنان . وتعرض اليوم في الأسواق ، أنواع جيدة من هذه المعاجين ، التي لا تعمل فقط على تنظيف الأسنان ، ولكنها تفضي أيضا على الفم ، الإحساس بالانتعاش ، وتعطيه رائحة عطرة زكية .

ويتعين في هذا الصدد ، أن نلاحظ ، أنه ينبغي أن نفضل معجون الأسنان الذي يحتوي على مادة مطهرة للجراثيم ، وذلك لكي تقلل إلى أقصى حد ممكن من وجودها في الفم .

إن المعجون الجيد ، يحتوي على خليط من فوسفات الكالسيوم أو المنجنيز ، والصلصال الصيني والكربونات المختلفة ، ومن شأن هذا الخليط ، أن يحدث عملية تنظيف آلي للأسنان ، ولكنه ليس بالمادة التي تكشف كل ما هو متراكم فوقها ، وبالتالي فإنها لا تحدث أى تحت فيها . كما يجب أن يحتوي هذا الخليط ، على مادة كثيرة الرغوة ، ومادة معطرة كالنعناع ، ومادة زيتية كالجلسرين ، ودواء مضاد للجراثيم .

ولدى جانب المعاجين ، توجد في الأسواق كذلك ، مواد سائلة لنظافة الأسنان ، وهي عبارة عن مساحيق مذابة ، تنظف الأسنان وتعطرها . وهذه السوائل قد تكون مخلوطة بالماء ، أو بالماء والكحول ، وقد تحدث رغوة أو لا تحدثها ، وقد تحتوي على مادة قابضة ، أو تخلو منها ، ولكن الشرط الأول فيها ، أن تكون شديدة التعطير ، حتى تكفى بضع نقط منها في الماء ، أو فوق الفرشاة ، لتعطير الفم جيدا . كما أنه ينبغي أن تحتوي على مادة مطهرة قوية ، لكي يتم تنظيف الفم .

وكذلك فإن المساحيق المنظفة للأسنان ، تستخدم بكثرة ، بالرغم من أن هذا الاستخدام يقلل إزاء الاستعانة بالمعاجين . وتتكون هذه المساحيق في الغالب ، من الكربونات ، وفوسفات الكالسيوم ، ولها قدرة كبيرة على التعطير ، لاسيما إذا هي خلطت بالنعناع ، أو بالقرنفل ، أو باليانسون . وهناك توصية خاصة تتناول تعقيم الفرشاة ، التي إذا تركناها معرضة للأتربة والهواء ، فإنها يمكن أن تتحول لتصبح بؤرة للجراثيم . ومن أفضل الإجراءات الخاصة بنظافة الفرشاة ، أن نضعها في أنبوبة مغلقة ، وذلك

بعد غسلها وتجفيفها جيدا عقب الاستعمال ، على أن تكون داخل الأنبوبة ، إحدى الحبوب المطهرة ، لكي تقضي على أى تجمع للجراثيم .

وفيما يتعلق بطريقة استخدام الفرشاة ومعجون الأسنان ، نقول إنه يجب دائما أن تكون حركتها من أعلى إلى أسفل ، وليس أفقيا . ومن المفيد كذلك أن نلفت النظر ، إلى ضرورة تنظيف الجانب الداخلي من الأسنان ، الذي يظل في الغالب يحمل طبقة من بقايا الطعام .

وهناك أيضا مواد طبيعية ، ثبت أنها مفيدة كطهر للأسنان ، وخاصة إذا نحن أعدناها جيدا لذلك ، ومن بين هذه المواد : التفاح ، والمشمش ، والموز ، والكزبرة . ذلك أنها تحتوي على عناصر تختلب القدرة من بين الأسنان ، كما لو كانت مغناطيسا ، إذ أن تأثيرها في المضغ جاذب ، وليس ضاغطا ، وهو ما يحدث عند مضغ المواد الأخرى .

وباستخدام منظفات الأسنان الطبيعية المستمدة من الفاكهة ، فإننا نحصل على أسنان براقية ، تماما كما لو كنا استخدمنا في ذلك مواد منظفة ، من تلك التي يتم إعدادها صناعيا . فإذا استخدمنا إلى جانب الفاكهة ، مادة للمضغضة ، تحتوي على عنصر منعش كالنعناع ، فلن يكون هناك أى فارق بين هذه ، وبين أفضل أنواع المعاجين المعطرة .

وثمة أنواع خاصة من معاجين الأسنان ، توصف لأولئك الذين يعانون من متاعب في اللثة ، كأن تكون ضعيفة ، أو أنه يسهل حدوث نزيف فيها . وهذه المعاجين تحتوي على عناصر قابضة ، تساعد على علاج التخر الذي يحدث في اللثة ، وتقضي على ما فيها من جراثيم ، وتقلل نسبة البكتريا ، التي من شأنها أن تسبب الإصابة بهذا التخر .

أما المادة القابضة ، فإنها تعمل على وقاية سطح أنسجة اللثة .

وهناك رغبة مشتركة لدى جميع الذين يستخدمون المواد المنظفة للثة والأسنان ، ألا وهي أن يكون مذاقها مقبولا ، وليس به مرارة ، وأن تكون رائحتها زكية . ومن هنا كانت إضافة المواد الحلوة ، التي لا ضرر منها على الأسنان .

أما فيما يتعلق بمنظفات الأسنان التي يقال إنها تقضي على صديد اللثة ، فإنها قد تكون مفيدة على نحو ما في هذا الغرض ، مثلها في ذلك مثل المواد المضادة لتوالد الجراثيم . إلا أنه في حالة الإصابة بالصديد ، يستحسن استشارة الطبيب المختص .

وأخيرا ، فإننا ننصح دائما بالإسراع إلى زيارة الطبيب ، كلما لاحظنا أن هناك إصابات غريبة في الفم ، أو في الأسنان ، مثل الالتهابات الحادة ، أو البيورية ، أو غير ذلك .

مرايل المطبخ



٣ «مريلة» بسيطة على شكل بلوزة - بحزام مربوط من الأمام. ويمكن ارتداؤها في أية ساعة من ساعات النهار. وبها جييبان كبيران، وحلقة من على حردة الإبط، والرقبة، والجيوب، بيالدة صغيرة بيضاء «زئيريه». وهي مريحة، وفي نفس الوقت أنيقة جدا



٢ «مريلة» من الساتين الحريري من اللون الأزرق، بها جييبان كبيران، وحلقة بحالون أبيض مطرز «ركامة» بما زاد من جمالها وأناقته. وهي نموذجية لأعمال الخياطة، والتطريز، والتريكو



١ «مريلة» لتنظيف «إزالة الأتربة»، «حلية وأنيقة»، تظهر في منسب الأناقة، وأنت تقومين بأصعب عمليات النظافة. وهي ذات خطوط مستقيمة، ومصنوعة من قماش التيل الثقيل، وتحتوي على جيوب «فانتازيه»

لا توجد أية امرأة، تستطيع أن تتجاهل أهمية «المريلة» إذ لا يقتصر دورها على حماية الملابس فقط، وإنما تشكل جزءا من أناقة المرأة في المنزل، إذ تضيء عليها الشباب، والنشاط، والسعادة. فإذا تلامست «المريلة» مع الوقت، ونوعية العمل، فإنها تكون جميلة، باعثة للنشاط، وقد تكون في أحيان أخرى غير مناسبة.

كما أن الرجال لابد أن يقدروا أيضا مثل هذه «المرايل» وخصوصا الأزواج الذين في مقتبل العمر. وعلى ذلك، نجد أن الرجال والنساء، يرتدون مثل هذه «المرايل». وسنقدم الآن أنواعا متعددة منها، تصلح لختلف الأغراض.

«مرايل» الصباح

تتميز «مرايل» الصباح بالجيوب الكبيرة الحجم، التي توضع فيها بعض الآلات، والأدوات الصغيرة لتنظافة الصباحية، مما يوفر مجهود وعناء الذهاب لإحضارها من مكان آخر، وعدم ضياع الوقت هباء.

و«المريلة» التي على شكل رداء «فستان» كامل، خاصة بالنظافة الصباحية. ومن الطبيعي أن جميع النساء يعرفن أن الروب «البرنس» لا ينبغي أن تخرج من ترثديه عن نطاق حجرة النوم، أو الحمام، وأنه لا يجب أن يرتدى أثناء القيام بأعمال الصباح.

ومن الناحية العملية، فإن «المريلة التوتيك» التي على شكل فستان كامل، هي أفضل ما يمكن ارتداؤه أثناء القيام بمهام النظافة الصباحية. و«الموديل» المستخدم في هذه «المريلة» بسيط، وهي من قماش مربعات، أو مخطط، ليس لها حزام ولا كم، وفي بعض الأحيان، تشتمل على كم واسع ومريح، لا يعوق حركة اليدين أثناء ساعات التنظيف. ويمكنك يا سيدتي وأنت ترتدين هذه المريلة، أن تفتحي الباب لمن يطرقه أيا كان، دون حيرة، أو ارتباك. وتصنع هذه المريلة بصفة عامة، من البوبلين، من لون فاتح يكتار أبيض، وتقدم مصانع النسيج أنواعا مختلفة من هذا القماش بأسعار تناسب الجميع. ويمكن أن تقوم أية امرأة باختيار اللون الذي يناسبها.

مريلة التنظيف «إزالة الأتربة»، وتستخدم في عمليات النظافة الشاملة والكبيرة - التي تجرى مع بداية كل فصل من فصول السنة، وكذلك قبل الأعياد، أو أثناء الأعمال المنزلية، التي يتعين إنجازها قبل القيام بإجازة. و«الموديل» الشائع لمثل هذه المريلة يشبه «مرايل» العاملات بإحدى المستشفيات، بحردة على الرقبة، وكلها مفتوحة من الظهر، وبزراير. ومن لا تستطيع ارتداء الحزام أثناء الحركة والعمل، يمكنها أن تعمل «بنسات» على الحصر أو تختار القصة التي تناسبها.

وتكون هذه «المريلة» أنيقة، إذا ما صنعت من قماش تيل بلون المسردة، أو البيج، أو البني، أو عندما تصنع من قماش «فانتازي» من القطن من لون فاتح. ويرتدى مع هذه المريلة غطاء رأس، لحماية الشعر من الأتربة. «المريلة» الوقائية من البوبلين، أو التيل المخطط، أو القطن المكسو ببطقة من البلاستيك.

و«الموديل» هو نفس «موديل» ملابس عمال المصانع، وهو مقفول بسوستة طويلة وعملية. والألوان التي تستخدم في صنع هذه «المريلة» هي الألوان الفاتحة، لأنها تتحمل البقع والأتربة.

وهي تناسب تماما الشابات اللاتي في مقتبل العمر، ممن يتسمن بروح المرح يبد أننا ننصح بها، على العكس من ذلك، لفئات الأجساد الضخمة.

وتستخدم هذه «المريلة» في عمليات التنظيف الكبيرة، وفي أثناء إنجاز الأعمال الضخمة (ملاء صوان، تجديد حوائط المطبخ، إعادة تطين أريكة أو مقعد)، وهي نموذجية

لمن تقوم في المنزل بنشاط في يدوى.

«مرايل» الشوارع

«مريلة» على شكل بلوزة واسعة، لها حزام مربوط من الأمام، أو بدون حزام، تشتمل دائما على جيوب كبيرة وصغيرة. يمكن ارتداؤها في المطبخ، وتصنع من قماش الكتان المنقوش بألوان زاهية.

وهي طويلة بدون أكمام، ولكنها تحمي تماما الملابس التي توجد أسفلها، وفي الوقت نفسه، لطيفة، ورقيقة، وأنيقة، يمكن لمن ترتديها أن تستقبل زوجها، وأن تدعب معه إلى حجرة الطعام، لتتناول الطعام سويا.

وغالبا ما تنتهي أطراف الحزام بمسكتين مطرقتين. وهما عمليتان إلى حد بعيد، وخصوصا في الإمساك بالمقابض الساخنة، للخلل، والكسولات.

والأنواع التي ترتدى من هذه «المرايل» في أية ساعة،

تكون في الغالب، مفتوحة من الخلف أو الأجناب. ومن السهل جدا ارتداؤها وخلعها من الرأس، عبر فتحة واسعة للرقبة.

وهي قصيرة، جيدة للتنشيطات، يتم تفصيلها وحياكتها بعناية بالغة، وتتطلب أيضا الألوان الزاهية، والنقوش، والوحدات «الأورجيناال» والفريدة، والأصباغ المتناسبة مع بعضها بعضا.

وترتدى هذه «المريلة» أثناء إعادة ترتيب وتنسيق الصوان وغيره من المنقولات، والأثاث، كما يمكن ارتداؤها في المطبخ، أو أثناء القيام بأية إصلاحات منزلية، وكذلك أثناء الجلوس مع الأولاد، خلال فترة اللعب، أو فترة أداء واجبهم المدرسي.

ويتميز نوع القماش المستخدم، طبقا لنوعية العمل الذي سترتدى «المريلة» أثناء إنجازها، فقد يستخدم قماش



(٨) «مريلة-تونيك» . يمكن ارتداؤها أثناء إنجاز الأعمال المنزلية الصباحية . وهي عملية جدا ، وفي نفس الوقت أليفة ، ومصنوعة من قماش النيل المخطط بخطوط بيضاء وزرقاء ، بيالدة زرقاء ، وجيوب محلاة باللون الأزرق

(٧) أما هذه «المريلة» البهجة ، فهي من قماش القطن الأخضر اللون بوسط وصدر صغير ، وجيوب محلاة بركامة ملونة ، وهي بحالات على شكل أجنحة . ويمكن ارتداؤها لإنجاز أعمال المطبخ ، ويرتدى معها قفاز من نفس قماش المريلة

(٦) للسباني ! أي ك يا سيدى عندما تقومين بتنسيق الحديقة أو الأزهار الموجودة في شرفة منزلك ، أو «التراس» . وهي «مريلة» عملية جدا من قماش الكتان الثقيل ، ذي اللون الأزرق القاتم ، وبها جيب كبير جدا من قماش مخطط

(٥) مريلة أخرى لطيفة ، بها جيب كبير ، مناسب جدا لوضع الأدوات والمعدات الخاصة بالريكو ، والخياطة . وهي من قماش قطن من اللون الأزرق ، محل بكنار كبير من قماش منقوش ، وكذا الحزام من القماش المنقوش أيضا

(٤) «مريلة» راقية بسيطة ، تشبه فستان الصباح البسيط ، يمكن ارتداؤها في أية ساعة ، وأثناء إنجاز الأعمال المنزلية الخفيفة . وهي من قماش الساتين الودى ، مزخرف بوحداث بيضاء على شكل كرة

جدا بماكينه الخياطة ، ويقسم إلى عدة أقسام . وهو مهم جدا لوضع الآلات ، والأدوات الصغيرة جدا (الفأس الصغيرة جدا - جرافة صغيرة - إلى آخر ذلك من أدوات فلاحة وتنسيق الزرع) . وهذا الجيب مهم أيضا ، إذ توضع فيه رشاشه الحشرات ، والقفاز المصنوع من النيل أو البلاستيك . وعلى هذا تكون جميع الأدوات منسقة ومعدة بنظام ، لتنسيق أو علاج زهرات وأحواض الورد والأزهار .

وهذا الجيب الكبير سطن من الداخل بالبلاستيك . كما أن القفاز ، والأدوات ، يمكن تعليقها أيضا في حزام كبير ومتين ، به عدة عطايط ، تعلق فيها المعدات ، والآلات الصغيرة ، من الحلقات الموجودة بها . وهذه «المريلة» التي تشتمل على مثل هذا الحزام ، تكون على الطراز الأمريكي .

والعراوى . وليس من الضروري أن تعلمي هذه «المريلة» عندما تستقبلين الصديقات ، أو الزميلات المهلصات المحبيات إلى نفسك ، في المنزل . وعلى الأقل فإنه ليس من قبيل «عدم اللوق» أن تظلي ترتديها ، إذا ما كان من الضروري أن تستمرى في مواصلة عملك .

«المريلة» سيدى مختلصة للسباني

يمكن ارتداء «المريلة» التي على شكل قبض ، أو تلك ذات الجيب الكبير ، في الوقت المخصص لفلاحة وتنسيق الحديقة . وهي تصنع من الجوت ، أو من الكتان ، أو من النيل الثقيل ، من لون واحد ، أو عدة ألوان . وفي بعض الأحيان ، يكون الجيب الكبير هو فقط المنقوش بوحداث زهور ، وأوراق الشجر . وأحدث «موديل» لهذه «المريلة» يشتمل على جيب كبير جدا ، مثبت

ثقل ، أو خفيف ، بسيط أو مزركش ، وغالبا ما تستخدم في هذا الغرض الألوان المنقوشة .

«المريلة» سيدى مختلصة للسباني

«مريلة» تجيب صغير مستدير ، أو على شكل قلب ، أو على شكل آخر ، مستطيل ، أو مربع ، أو مثلث ، وهي مربوطة في منطقة الخصر بخلطين أو أكثر من خياطة المساكنة وذلك «بخط استك» .

وفي بعض الأحيان ، يكون «المريلة» جيبان صغيران متشابهان ، أو كبيران ، حسب المساحة التي من المفروض أن تتركب فيها ، أو قد يكون لها جيب واحد كبير . وتصنع هذه «المريلة» من الأورجانزا المزدوج ، أو من النايلون ، أو من حرير ثقيل ، أو من تيل خفيف مطرز . وفي جيوبها الواسعة جدا ، يمكن وضع بكرة ، أو شلة خيط الريكو أو الكروشييه ، وأدوات التطريز ،



حول الكتب والمكتبات

بذاتها - تشكل عناصر تجميلية قادرة على تزيين فراغ كامل ، أو أجزاء منه .

ونظام التصنيف ضروري ، بالنسبة لأولئك الذين يمتلكون أعدادا محدودة من الكتب ، ويريدون إيلاؤها مزيداً من الأهمية ، وكذلك بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في تسهيل عملية تناول الكتب ، التي تمثل عندهم أهمية خاصة .

أما إذا تطرقنا إلى الحديث عن المكتبة الحقيقية ، فإن الأمر يتطلب أثاثاً أكثر تركيبياً ، يشتمل على أرفف للكتب ، وعلى عناصر تجميلية أخرى . وهناك حلول أخرى عملية ورائعة في هذا المجال .

تمثل الكتب عنصراً ذا أهمية كبيرة ، داخل المنازل الحديثة ، وهي تعكس ، بأنواعها ، وأعدادها ، وطريقة تنسيقها ، ذوق صاحب المنزل وشخصيته .

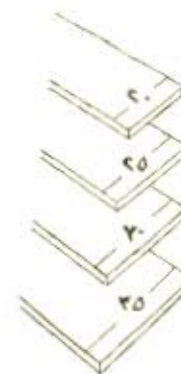
وتنظيم الكتب ، يحتاج منا عناية خاصة ، واضعاً في الاعتبار أعدادها ، وأنواعها ، ومعدل ازديادها ، وكيفية انتظامها داخل الفراغ المتاح ، والتكاليف اللازمة لكل ذلك .

والقول بأن تنظيم أعداد كبيرة من الكتب ، أسهل من تنظيم أعداد محدودة منها ، قد يبدو غريباً للوهلة الأولى ، إلا أنه قول واقعي ، فالكتب



مكتبة ذات أرفف وأدراج . الدعام معدنية ، تصل بين الأرضية والسقف ، ويمكن ضبطها ، عن طريق مسامير «فلاووط» كبيرة . يلاحظ أن الأرفف والأدراج من الخشب ، وأن المكتبة تركيبيه الإنشاء ، وتصلح لاستخدامات متعددة . مكتبة مخصصة للفصل بين أماكن مختلفة داخل المنزل ، وهي تركيبيه الإنشاء ، وحداتها متنوعة ، بحيث تسمح





جمال الساقين

تعتبر «الموضة» مع كل فصل من فصول السنة ، وذلك وفقا للرغبات والميول . فعل سبيل المثال ، قد تطول الجونلات ، وقد تقصر . إلا أن المرأة الواقعية لا تتأثر بذلك .

جونلة طويلة ؟ حسنا . جونلة قصيرة ؟ حسنا جدا .

وعلى ذلك نجد أن المرأة الواقعية الوائقة من جمالها ، ذات الساقين الجميلتين الخاليتين من العيوب ، قلما تكثر بهذه «الموضة» لأنها لا تفكر في الاعتناء بساقها في الصيف فقط ، عندما ينحجم عليها ، أن ترتدى ملابس البحر ، وتكشف بالثاني عنهما . فساقها تبدو دائما جميلتين ، سواء ارتدت ثيابيرا ، أو بنطلونا ، أو ملابس البحر ؛ وسواء ارتدت جونلة طويلة ، أو قصيرة ، ذلك لأنها تهتم دائما بجمالها ، وهي تعلم تماما أن اعتبار الساقين جميلتين ، يستوجب نجاحها في اختيار ، يتكون من نقاط خمس .

مق تكون السيقان جميلة

- لفرى ساقيك من بعضهما بعضا ؛ فعندما تكونان جميلتين خاليتين من العيوب ، يجدين أنهما متلاصقتان في نقاط ثلاث :
- عند عظمة الكعب الناق* «العقب» «وعند السمانة» والركبتين .
- دلكي الركبتين بخفة بأصابع اليدين : فالساقان الجميلتان ، تتميز ركبتيهما بالنعومة والاستدارة .
- اصغطي بخفة على عظمة الكعب الناق* «العقب» : فلا ينبغي أن تكون منتفخة .
- في إضاءة قوية ، انظري إلى الساقين ، لتتأكدي من خلوهما من الشعر الذي يشوه جمالهما إذ أن شروط الجمال ، لا تسمح إلا بالشعر الصغير جدا والخفيف الفاتح اللون ، والذي لا يظهر بوضوح ، ولا يتسبب في تشويه الساقين .
- احجلي فترة على قدم واحدة ، مع ثني ركبة الساق الأخرى ورفعها إلى أعلى . فإذا كانت ساقك سليمة ، قلن تشعرى بأى ثقل ، أو بأى ألم أو تعب .

عندما تكون السيقان غير جميلة - أى بهما بعض العيوب

هل اقتنعت بالنقاط الخمس التي قدمناها لك ، وهل أراحتك من عناء التفكير ؟ وهل تتوافر في ساقيك الشروط التي قدمناها لك ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فلك منا أجمل التهانى . أم أن الاختيار المكون من خمس نقاط ، قد أظهر وأبرز بعض العيوب في ساقيك ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فينبغي عليك على الفور ، أن تبدئي في العناية بساقيك وعلاجهما .

السيقان غير المستقيمة

هى السيقان التي إذا ما وضعت الواحدة بجوار الأخرى ، فإنها لا تتلاصق عند النقاط التي سبق أن أشرنا إليها : فقد تتلاصق عند عظمة الكعب الناق* «العقب» ، ولا تتلاصق عند الركبتين ، وقد تكون ملتصقة عند السمانتين ، وغير ملتصقة عند الركبتين .

فإذا كنت في مرحلة الشباب ، يمكنك علاج ساقيك من هذا «الاعوجاج» بسهولة ، وذلك بممارسة التمرينات الرياضية ، التي تفيد في مثل هذه الحالة . وننصحك هنا بعدم التردى في الخطأ الذي كان سائدا في الماضي لعلاج أو بالأحرى لإخفاء هذا العيب .

وهذا الخطأ هو ارتداء جونلة طويلة جدا ، وحذاء ذا كعب منخفض عن الكعب الطبيعي . لا تخفى ساقيك ، بل ابذلي كل ما في وسعك من أجل علاجهما . وابتعدى عن ارتداء الجوارب ذات الخط ، حتى لا تبرزى خط الساقين ، وبالتالي يظهر العيب الموجود بهما بوضوح .

هل ركبتيك خشنتان وحرراوان ؟

عندما يكون العيب هو خشونة الركبتين واحمرارهما ، فإنه يتعين عليك يا سيدتى ، أن تقوى بدعكهما كل يوم بفرشة الحمام الخاصة بالظهر ، وتدلكيهما كل يومين بقطعة من الحجر الخفاف ، بعد وضعهما لفترة في ماء دافئ* ، مضاف إليه قليل من الصابون ، ثم غسلهما بعد ذلك جيدا بالماء الدافئ* ، وتجفيفهما تماما .

ما بين ٢٥ - ٣٥ سنتيمترا ، أما المسافات التي تفصل بينها . فتتنوع تبعا لأحجام الكعب التي ترتاح أطوالها بين ٢٥ سنتيمترا للكعب العادية . ٣٥ سنتيمترا للمعاجم . ٥٠ سنتيمترا لكعب الفن والمجلات .

وهناك قاعدة عامة لتوزيع أرفف المكتبات . تقضى بإنشاء فراغات كبيرة وثابتة ، إذا ما أردنا تنظيم الكتب . تبعا للمواد العلمية المختلفة . أو ترك فراغات ثابتة ، لكنها متنوعة . بحيث تنتظم الكبيرة منها في الجزء السفلى . والأصغر في الجزء العلوى . إذا ما أردنا توزيع الكتب تبعا لأحجامها .

أما بالنسبة للمسافات التي تفصل بين الأرفف . فيجب أن تكون قابلة باستمرار للتعديل السهل ، ومتناسبة مع العمق . وفيما يختص بأطوال الأرفف . فيفضل ألا يزيد طول الواحد منها على متر واحد حتى لا تتعرض للتقوس . ويتم تدعيمها . عند الضرورة ، من أسفل ، لتتحمل الأوزان الثقيلة . وقد يكون من المفيد لدى تحديد أبعاد الرف ، معرفة ما يلي : أن رفا بطول متر واحد ، يمكنه احتفال من ٣٠ إلى ٤٠ كتابا من الحجم العادى . وأن رفا بعمق من ٢٥ - ٣٥ سنتيمترا . تبلغ مساحته الكلية متر مربعاً ، يمكنه احتفال من ١٢٠ - ١٥٠ كتابا من الحجم العادى .

وإذا كان عدد الكتب التي نمتلكها قابلا للزيادة ، فمن الأفضل - منذ البداية - الاتجاه إلى اقتناء مكتبة معاصرة . من النوع القابل للزيادة والامتداد يوما بعد يوم (وهو نوع يعتمد على الوحدة القابلة للتركيب) . ويلاحظ أن معظم المكتبات التي تنتج من هذا النوع ، قد تمت دراساتها ، لتواجه هذا المشكل (مشكل الازدياد المستمر لأعداد الكتب داخل منازلنا) ، ولتناسب مع كل الأماكن . ويختلف عن الوحدة من هذه المكتبات تبعا للقامة المصنوعة منها . وفي العادة ، فإن المعدنية منها أقل ثمنا . على الرغم من جمال طلاءاتها الحديثة ، وسهولة تنظيفها . ولئن كان من المألوف أن نرى المكتبة وقد احتلت مكانا ملاصقا للجدران . أو داخل جزء غائر منها ، إلا أنه من الممكن وضعها عموديا على الجدار ، لتشكل فاصلا ، أو في مقابل الجدار لتشكل تماثلا ، أو على هيئة زاوية ، لتشكل ركنا ، يسهم في تنظيم المكان الذي توضع فيه .



ملحوظة

الدهن والتدليك « المساج » ينبغي أن يتم من أسفل إلى أعلى .

السيقان النحيطة

لبعض السيدات سيقان نظيفة بحالية من الزغب ، وحقيقة الحركة ، إلا أنها نحيفة جداً ، بشكل يدعو إلى القلق ، فإذا ينبغي عليهن عمله؟ . يتعين عليهن القيام بكثير من الألعاب الرياضية (ركوب الدراجات عل وجه الخصوص) وارتداء أحذية ذات كعب منخفض عن المعتاد . وفي الغالب تتميز صاحبات السيقان النحيطة بوجود نحيفة أيضاً . ولهذا فإن أي علاج بسيط للسمنة ، يفيد تماماً في علاج السيقان من ناحية النحافة .

سيقان ممتلئة جداً

وماذا عندما تكون السيقان ممتلئة جداً ، بحيث تختفى من كثرة بدانتها عظمة الكعب وخطوط السمانة؟ في هذه الحالة ، تفيد الألعاب الرياضية إلى حد بعيد ، فلرياضة مفعول بحري ، إذ تساعد على إذابة الشحوم ، عندما تكون كثيرة ، وتعديل خطوط السيقان . وعلاوة على ذلك ، فإن التدليك « المساج » بعجلة « التخسيس » يفيد تماماً في علاج السيقان البدنية ، كما يساعد على ذلك أيضاً التدليك بمستحضرات خاصة للنحافة .

وفي بعض الأحيان ، يكون الوجه ، بدنياً أيضاً ، وعند علاجه من البدانة يفيد هذا العلاج بالتبعية في التخفيف من امتلاء الساقين . وعندما تكون البدانة مركزة في السيقان فقط ، بسبب عيب خلقي ينبغي تكثيف العلاج الذي أشرنا إليه سابقاً ، على ألا يتبع أي نظام للتخسيس ، لأن ذلك يزيد من نحافة الأكتاف والخصر ، والأرداف وتظل السيقان على ما هي عليه من بدانة .

أمور يجب تذكرها دائماً

- ينبغي أن تدلك السيقان ببطء من أسفل إلى أعلى ، في اتجاه الفخذ ، وذلك عقب حمام ساخن ، أو عقب دهنها بزيت مقو للعضلات ، مرة كل شهر ، أيا كانت حالة السيقان ، جميلة كانت أم قبيحة .
- سيري على شاطئ البحر ، بحيث تكون القدمان مغمورتين تماماً في مائه حتى مفصل الكعب وذلك لمدة تتراوح من خمس إلى عشر دقائق ، فإن ضربات الماء تكون بمثابة « مساج » له فعالته .
- لا تفعل من ارتداء الجوارب المطاطة ، عندما تظهر على ساقيك بعض الأوردة ، والشرابين الدموية ، والبقع المسائلة إلى الزرقاء ، أو الانتفاخات المنفرقة . وتوجد من هذه الجوارب أنواع خفيفة ، وشفافة .
- وينبغي دهن الساقين ببودرة تلك من نوع جيد ، قبل ارتداء مثل هذه الجوارب ، لسهولة ارتدائها .

ادعني الركبتين مرة أو مرتين في الأسبوع ، بكرم بالوز ، أو بأى مستحضر آخر ، يدخل في تركيبه اللانولين أو اللبن .

ماذا لو كانت عظمتا الكعب منتفخين أو محتقنين؟

يرجع انتفاخ مفصل الكعب في أغلب الحالات ، إلى خلل في الخلايا ، والتهاب في الأنسجة الحلوية . ويمكن التأكد من ذلك ، بتحسس المفصل ، فإذا ما شعرت بأن تحت يدك نوعاً من الحبيبات والكتل ، التي يسبب الضغط عليها ألماً ، في هذه الحالة ، يفيد استخدام المراهق ، والكريمات ، والمستحضرات الطبية ، في علاج هذه الالتهابات . غير أنها لا تكفي ؛ فقد يكون المفصلان منتفخين ، نتيجة للإرهاق ، أو التعب ، مجرد مرور الأعوام ، وكبر السن . وفي حالة كهذه ، يتعين عليك القيام كل يوم ببعض الحركات التي تفيد في العلاج ، على أن تقوى بعمل كمادات بعصير الليمون ، أو الماء المضاف إليه خل (لتر ماء + ٣ ملاعق كبيرة من الخل) .

وننصحك هنا بالنوم وتحت ساقيك وسادة ، كما ننصحك بارتداء الجوارب القاتمة .

وماذا لو كانت السيقان مقطوعة بالاشعر؟

نظفي الساقين من الشعر بالكريم المزيل للشعر ، أو بالليسون الخاص بذلك ، (مرة كل أسبوع) ، أو ببودرة الحمام ، ومنها أنواع مختلفة لإزالة الشعر (تكرر مرة كل عشرة أيام) ، أو بأية مادة أخرى (كالحلاوة التي تصنع من السكر والليمون) ، وتكرر هذه العملية بعد خمسة عشر يوماً أو عشرين يوماً ، أو بالأشعة (التي تفيد مدى الحياة) . غير أن هذا العلاج طويل الأمد ، ويستغرق فترة طويلة ، ويتكلف الكثير أيضاً . ويمكن استخدام مثل هذا العلاج في منطقة صغيرة جداً ، إذ أنه يحتاج لعدد كبير من الجلسات .

ثم ماذا لو كانت السيقان مسترهلة وبشقية؟

يلبغني في هذه الحالة ، العمل على تقوية عضلات الساقين ، وذلك بأن « تفعل » كل صباح لمدة خمس دقائق على مشط القدم ، كرري هذا التمرين عشرين مرة على الأقل في اليوم ، وعليك بالسير بعض الوقت . وينبغي أن تمشي لمجرد « السير فقط » ، وتفكرى فقط فيما تقومين به ، أعني ألا تفكرى في أي شيء أثناء السير . حركي الساقين باستمرار ، بطريقة تتحرك معها كل عضلاتها ، ابتداء من الفخذ حتى مفصل الكعب . حاول أن تشعرى بنقل الجسم المنحنى إلى الأمام .

ولكن ألا يوجد لديك وقت للسير ؟ وهل تفحصين كل وقتك في الترام أو الأنوبيس ، أو في العربة أو في المكتب إن هذا لا يهم : فعليك أن تسيري عشر دقائق في اليوم ، في حركتك أمام نافذة مفتوحة . وعندما تأخذين حماماً رشي ساقيك بالماء البارد ، ثم لفيهما بفوطه حمام كبيرة وثقيلة من قماش البشكير . وبفعل ذلك أيضاً في إزالة ما يسببه القلق والإرهاق من آثار .

الرياضة والطفل

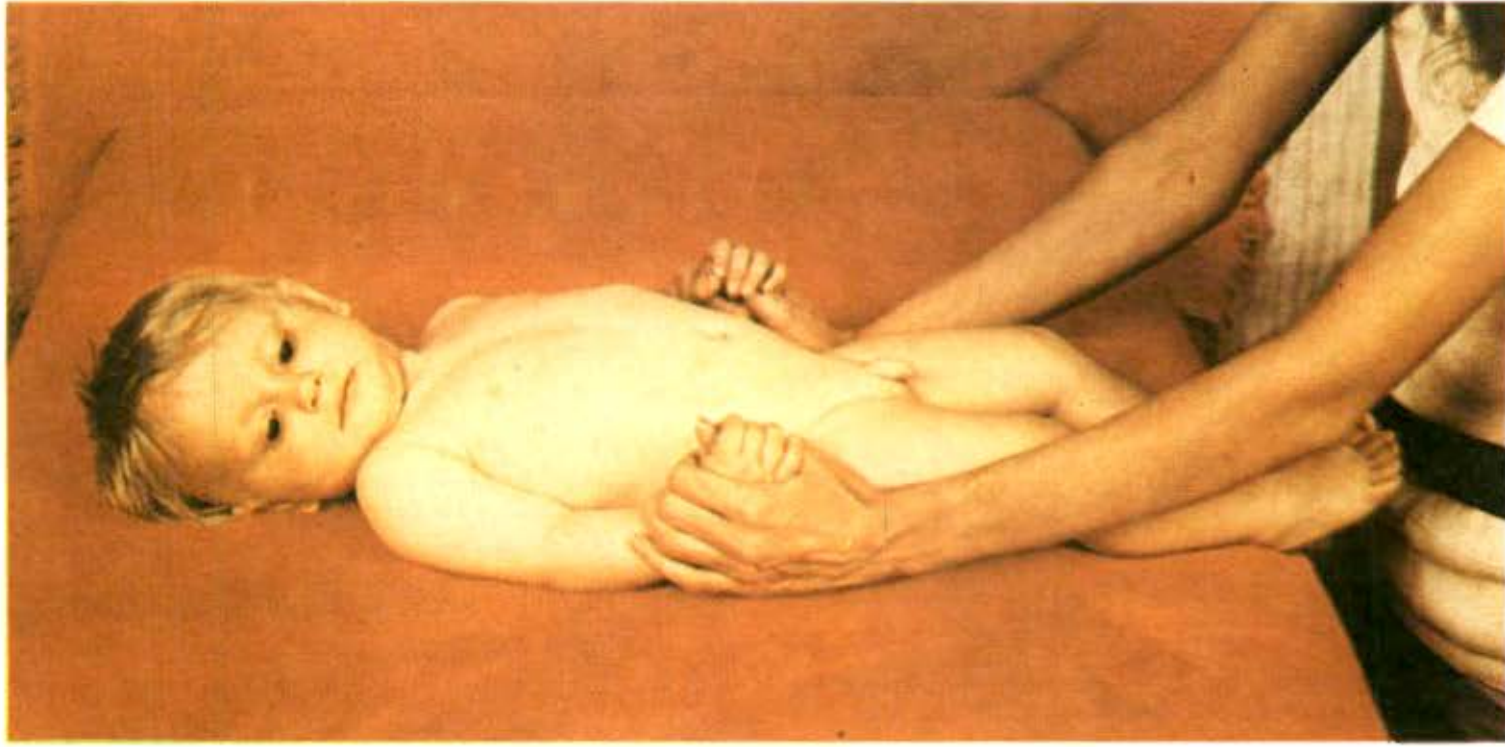
يجب ألا تتعدى مدة أداء التمرينات بضع دقائق (خمس دقائق على الأكثر ، بما في ذلك فترات الراحة التي تتخلل هذه التمرينات) ، وحتى بالنسبة للطفل الذي اعتاد على هذه التمرينات ، يجب ألا تتعدى فترة ممارسته لها عشر دقائق كما يجب أن تمارس التدريبات يوميا وبانتظام . ففي هذه السن ، فإن التوقف ليوم أو اثنين ، قد يمحو ثمرة تمرينات أسبوع كامل .

ما الهدف من هذه الرياضة ؟

تفيد التمرينات الرياضية ، في نمو عضلات الجذع الأعلى ، وتحسين وظيفة الجهاز التنفسي ، كما

يقال إن الأطفال المدربين ، في إمكانهم إتمام بعض حركات التوازن ، وإلهم يظهرون قوة عجيبة ، قبل أن يتعلموا السبر . فهم يتسلقون سلما ، ويرفعون من الأرض أجساما ثقيلة ، بمرونة تثير الدهشة .

وتتطلب هذه العملية ، الكثير من الصبر ، إذ يجب أن تم ببطء وتؤدة . ففي الأسابيع الأولى ،



يفيد تمرين الذراعين والساقين ، في الحركة المتناسقة . كذلك فإن تلك التمرينات تعمل على تقوية عضلات الرقبة والظهر ، وأخيرا ، فإنها تساعد العمود الفقري على الاستعداد للوضع العمودي ، وتعاون الطفل على تقوية عضلات سمانة القدم ، والفخذ ، مما يسهل عليه تعلم المشي فيما بعد .

ونشر على هذه الصفحات ، مجموعة من التمرينات التي يمكن لكل أم أن تحمل طفلها على تأديتها ، مستعينة بالصورة التي تشرح كيفية هذا الأداء .

ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بعد الوجبات . ومن المستحسن أن يكون الطفل عاريا تماما ، في غرفة مكيفة الهواء ، على ألا تزيد درجة حرارتها

لتقوية الذراعين : أرقدي الطفل على ظهره على فراش صلب . دعي الطفل يمسك إبهاميك بقبضتي يديه ، ثم اطبق أصابعك على معصمه ، وارفعي ذراعيه حتى يصل إلى مستوى رأسه . كرري هذا التمرين خمس مرات ، ثم توقفي دقيقتين للاستراحة . لتقوية الساقين : أمسكي يدي الطفل بيدك اليمنى ، وساقيه عند مفصل الكعب بيدك اليسرى . ارفعي الساقين إلى أعلى ، ثم أعيديهما إلى الوضع الأول . ولاكتساب المرونة : أمسكي بالقدمين ، وحاولي تقريبيهما إلى الجذع الأعلى . لتقوية عضلات الظهر : أرقدي الطفل على بطنه ، واجذبي القدمين إلى الوراء ، مع الاحتفاظ بالفخذين مفرودين . ملحوظة : لن يحاول الطفل ، في البداية ، رفع رأسه ، ولكنه سيفعل ، بعد أن تتم تقوية عضلات رقبته وظهره مع ملاحظة أن هذه التمرينات في مجموعها ، يجب ألا تستغرق أكثر من عشر دقائق ، ويراعى المبادرة بتغطية الطفل ، حال الانتهاء من أداؤها .



ويختلف رد فعل الأطفال الذين يتميزون بالنشاط أكثر من غيرهم : فأن يتمكنوا من الوقوف على قدميه ، بالاعتماد على قضبان سور « البارك » ، أو الشبكة المحيطة به ، أو بمجرد اكتشافهم السير على أربع حتى يبادروا بمحاولة الفرار . والحل الأمثل بالنسبة لمثل هؤلاء الأطفال ، هو أن تتبع لهم الأم ، فرصة التنقل بحرية ، مع مراعاة ألا يكون هناك ضرر عليهم ، أو على أثاث المنزل ، والأشياء الأخرى .



على ١٨* أو ١٩* مئوية . ويجب تكرار كل حركة من ثلاث إلى أربع مرات ، على أن يتوقف الطفل لمدة دقيقة بعد كل حركة . ويبدأ الطفل بتنفيذ حركة واحدة ، ثم اثنتين ، وهكذا ، إلى أن يتمكن من أداؤها جميعا .

وبعد الانتهاء من هذه التمرينات ، يحس الطفل بالحر . ولذا يجب رش جسمه بالبودرة ، وإلباسه ملابس بالكامل . ويقتضى واجب الحرص ، ألا يمارس الطفل هذه التمرينات بعد الاستحمام مباشرة ، خشية إصابته بالبرد ، أو بالإرهاق . غير أنه في حالة ما إذا كان الاستحمام لا يستغرق مدة طويلة ، ولم يكن الطفل كثير الحركة أثناءه ، فإنه يمكن للطفل في هذه الحالة ، ممارسة تمريناته بمجرد الانتهاء من الاستحمام مباشرة .

ويجب ألا يخطر ببال الأم ، أن هذه التمرينات تغني عن الحركات الحرة التي يؤديها الطفل طوال اليوم . ومن ثم يتعين عليها ، أن تعمل على أن يتمكن الطفل من تحريك ساقيه في المهد ، في الشهور الأولى ، وأن تضعه في الشهر الخامس أو السادس في « البارك » (حيز مسور) ، على أن تزيد فترة بقائه به تدريجاً .

وهناك كثير من الأطفال ، لا يحبون البقاء في « البارك » . وفي هذه الحالة ، يجب على الأمهات إحاطتهم بلعبهم المفضلة ، والبقاء معهم قليلاً ، بغرض تعويدهم عليه .



بلوزة بحزام من الجلد

تقدم على هذه الصفحات ، فكرة جديدة ، لشغل بلوزة سبور رائعة ، وفريدة ، تتمشى خطوطها مع أحدث صيحات « المودة » .
وهذه البلوزة الاسبور ، من اللون الأخضر الغامق جدا ، والأجانب مشغولة بغرزة البليسيه ، بينا وسط أمام البلوزة والأكمام ، مشغولة بغرزة زخرفية .
أما الوسط ، فمحدد بحزام من الجلد البني ، يمر عبر عروطين مشغولتين بنفس الخيط الأخضر الغامق ، كما يحل الوجه أيضا بأربعة أحزمة صغيرة جدا من الجلد ، بها توك صغيرة .

لوازم البلوزة

٤٠٠ جرام من الخيط الصوف الأخضر الغامق
« ثلاث فتلات » - زوج إبر تريكو رقم ٣ ١/٢ -
إبرة كروشييه رقم ٢ ١/٢ - حزام من الجلد البني عرض ٣ سم . بتوك ذهبية - ٤ أحزمة من الجلد البني ، عرض ١.٥ سم . بتوك صغيرة ذهبية .
(البلوزة مقاس ٤٦)

الغرزة المستخدمة (٢/٢) ١- غرزة البليسيه

السطر الأول :

٢ غرزة مقلوب - ٢ غرزة عدل .

السطر الثاني :

اشتغلي الغرز العدل عدل . والغرز المقلوب مقلوب .

٢- الغرزة الزخرفية

السطر الأول :

عدل

السطر الثاني :

(وجه الشغل) : غرزة عدل . غرزة مقلوب :

٣- غرزة البليسيه المزينة بالخيط

السطر الأول :

غرزة عدل ، مرري الخيط إلى الأمام ، وتحدى غرزة مقلوب بدون شغل .

السطر الثاني والأسطر التي تليه :

اشتغلي الغرز العدل عدل . والمقلوبة انقلبها بدون شغل ، على أن تراعى تغيير اتجاه الخيط .

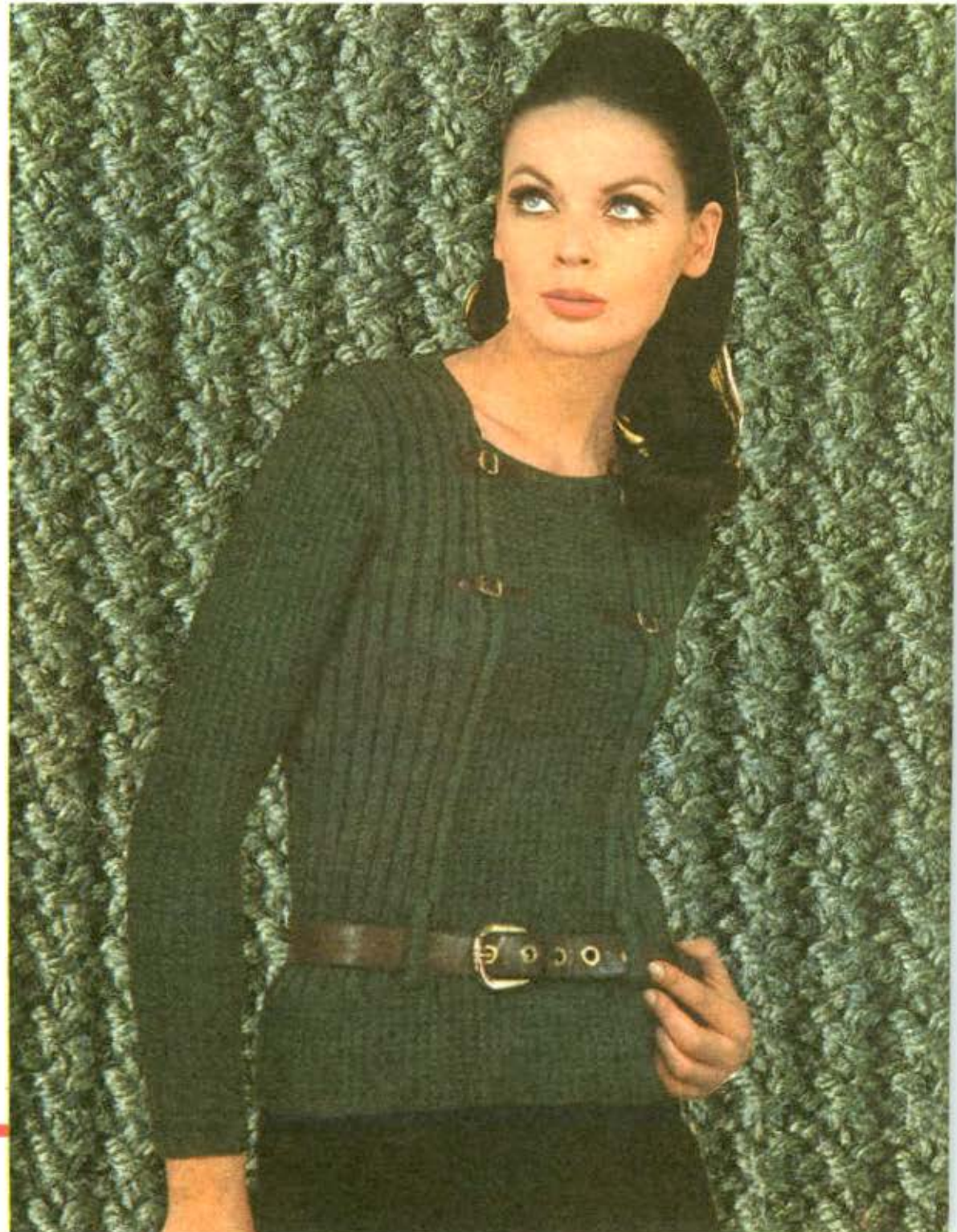
التنفيذ

التقدير

ابدئي بالخيط المزدوج على ٩٨ غرزة . واشتغلي بالغرزة الزخرفية مسافة ٨ سم . واصلى الشغل بغرزة البليسيه (٢ غرزة عدل ، ٢ غرزة مقلوب) ، على أن تبدئي بغيرتين مقلوب . استمرى هكذا حتى مسافة ٢٧ سم . مع زيادة غرزة واحدة كل ٦ سم . من كل جانب ، وذلك أربع مرات .

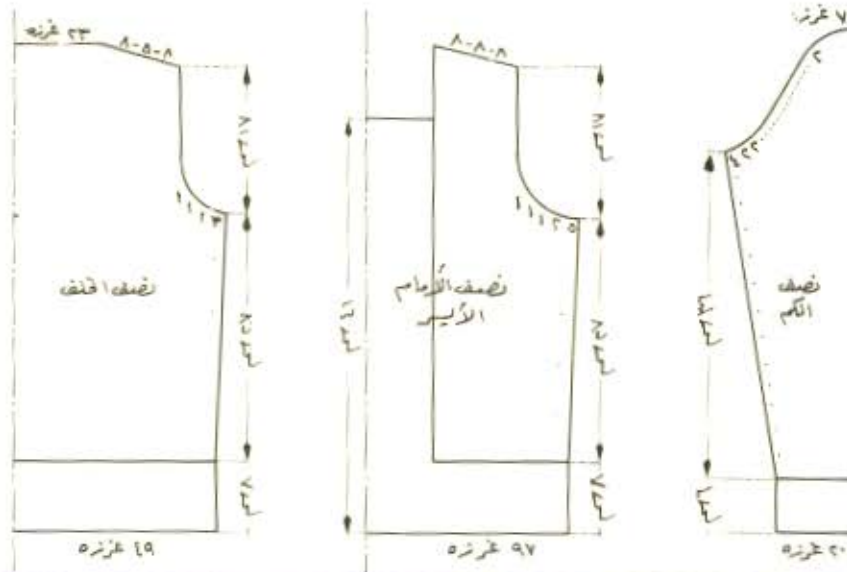
ولحسرة الإبط

أقفل من كل جانب . ثلاث غرز مرة واحدة .



أشغال إبرة

على الإطارين المشغولين ٢ غرزة عدل (تلك التي تشبك أركان الرقبة) كما يلي :
أدخل من أحد جوانب الإطار ، إبرة الكروشيه ، ثم مررها تحت ٢ غرزة عدل ، وأخرجها من الجانب الآخر للإطار ، خذي لفة ، واسمعي الخيط ، فتتكون لديك غرزة على الإبرة . أدخل الإبرة تحت ٢ غرزة من السطر التالي ، واسمعي لفة ، واسمعيها عبر الإطار ، ومن داخل الغرزة الموجودة على إبرة الكروشيه كرري ما بين العلامتين .
واشغلي على إطار من أعلى إلى أسفل ، بالصورة التي تعطيك نتيجة منتظمة جدا .
- ركبي العروتين التريكو مباشرة فوق الكوت المشغول بالغرزة البليسيه وعلى جانبي الحلية الوسطى .
- ركبي الحزامين الجلد الصغيرين ، تحت الحافة المشغولة بغرزة البليسيه المزدوج «الاسطوانية» للرقبة ، وركبي الحزامين الآخرين تحت الحزامين الأولين ، بحوالى عشرة سنتيمترات .



على أن تزيد كل جانب غرزة واحدة كل ٣ سم ، ١٢ مرة .

ولحردة دورات الكمر

أقفل من كل جانب ٤ غرز مرة واحدة ، ثم ٢ غرزة مرتين ، ثم غرزة واحدة ١٥ مرة ، ثم ٢ غرزة مرة واحدة ، وأقفل الـ ٧ غرز المتبقية مرة واحدة .

الخياطة

- خيطي الأجناب والأكتاف ، ثم خيطي الأكمام ، وركبها في حردة الإبط .
- « التقطى » من على الأجناب ، وظهر دوران الرقبة ، حوالى ١٠٠ غرزة ، واشتغليها بغرزة البليسيه المزدوج « الاسطوانية » مسافة ٦ أسطر ثم أقفلها بإبرة الخياطة .

وبإبرة الكروشيه ، « شطي » الاطارين اللذين يحددان الجزء الأمامي الصغير ، وذلك بأن تشتغلي

ثم غرزة واحدة ثلاث مرات (٣ - ١ - ١ - ١) وعندما يصبح طول الشغل ١٧ سم ، ابتداء من حردة الإبط ، أقفل لحردة الكتف ٢٤ غرزة ، على ثلاث مرات (٨ - ٨ - ٨) ، ثم أقفل باقي الغرز ، وعددها ٤٦ غرزة ، مرة واحدة .

الأممام

ابدئي بالخيط المزدوج على ٩٧ غرزة ، واشغلي بالغرزة الزخرفية مسافة ٨ سم ، ثم واصلي الشغل بنفس الغرزة الزخرفية على ٢٩ غرزة الموجودة بالوسط ، واشغلي الـ ٣٤ غرزة الأولى والأخيرة بغرزة البليسيه (٢ غرزة عدل ، ٢ غرزة مقلوب) ، على أن تبدئي الشغل بـ ٢ غرزة مقلوب .

- زبدي من على الأجناب ، غرزة واحدة كل ٦ سم أربع مرات ، حتى يصل طول الشغل ٢٧ سم ، ابتداء من نهاية البليسيه .

احردي الإبط

أقفل من على كل جانب ٥ غرز مرة واحدة ، ثم ٢ غرزة مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة ثلاث مرات ، وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٤٦ سم ، اشتغلي دوران الرقبة بغرزة البليسيه المزدوج (غرزة عدل ، ثم أقفل غرزة مقلوب بدون شغل ، مع تغيير اتجاه الخيط) ، وذلك مسافة ٦ أسطر ، على الـ ٣٣ غرزة الموجودة بالوسط ، واشتغلي بغرزة البليسيه (٢ غرزة عدل ، ٢ غرزة مقلوب) على الـ ٢٦ غرزة الموجودة على الجانبين .
ثم أقفل بإبرة الخياطة ، الـ ٣٣ غرزة الموجودة بالوسط ، واصل الشغل على جانب واحد فقط ، على أن تقفلي في أول سطر ٢ غرزة ، من ناحية دوران الرقبة .

وعندما يصبح طول الشغل ١٧ سم ، ابتداء من حردة الكتف ، أقفل للكتف الغرز المتبقية ، وعددها ٢٤ غرزة ، على ثلاث مرات (٨ - ٨ - ٨) .

- اشتغلي الجزء الثاني بنفس الطريقة .

لعروني الحزام

ابدئي على ٤ غرز ، واشتغلي بغرزة الجرسية ٢٠ سطرًا .

الكمر

ابدئي بالخيط المزدوج على ٤٠ غرزة ، واشتغلي بغرزة البليسيه (٢ غرزة عدل ، ٢ غرزة مقلوب) مسافة ٦ سم .

واصل الشغل بالغرزة الزخرفية مسافة ٣٦ سم ،

وضعيه في طبق تقديم ساخن ، ثم غطيه
بكبة كبيرة من الجبن الرومي المبشور ،
ووزعي على السطح فوراً ١٠٠ جرام من
الزبد الذي سبق قدسه في طاسة ، وأضيق إليه
قليلاً من ورق نبات المرمرية ، وفص ثوم
مدقوق ، حسب رغبتك .

ضعي جزءاً من لفائف اللحم في وسط الأرز ،
والجزء الآخر حول الطبق بصورة دائرية ،
كما هو موضح بالصورة . ثم رشي الأرز
واللفائف ، بالصوص المتبق من طهي
لفائف اللحم ، وقدي هذا الطبق ساخناً .

التقديم بالصلصة الخضراء

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير

قنبيطة واحدة متوسطة الحجم - كبة وفيرة من
البقدونس - ملعقة كزبرة كبيرة - عدد ٢ أنشوجا



لفائف اللحم أسطوانية لأربعة

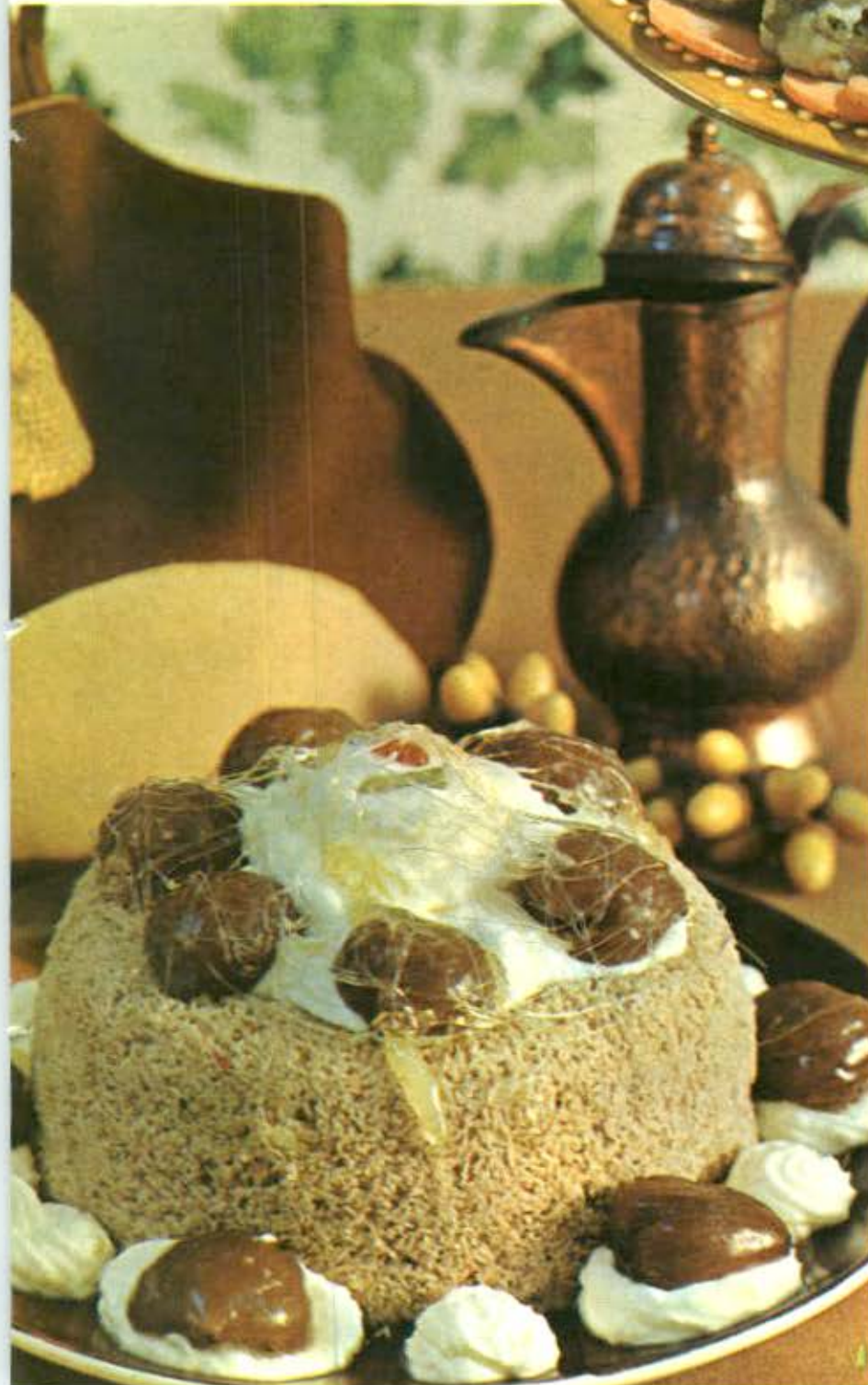
(مقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

٥٠٠ جرام شرائح لحم يتلو - ١٠٠ جرام لحم كندوز مقروم - ١٠٠ جرام
بحق - ٥٠ جرام جبن مبشور - ٥٠ جرام زبد - ٥٠٠ جرام طماطم
(أو عصير طماطم محفوظ في علبة زنة ٢٥٠ جراماً) بقدونس - فص ثوم -
زر ورد - يمونة - قليل من الماء - قليل من الدقيق - بيضة - زيت
- فلفل - ملح .

الطريقة

- « دققي » شرائح لحم البتلو ، ثم قسميها إلى جزئين بطريقة تسمح لك
بإعداد اللفائف .
- أعدى الحشو كما يلي :
- ضعي في سلطانية ، اللحم الكندوز المقروم ، والسجق المقطع قطعاً صغيرة ،
ونصف كبة البقدونس المفري ناعماً ، ونصف فص الثوم المفري ناعماً ،
والجبن المبشور ، والفلفل ، والملح ، والبيضة كاملة . قلي هذه المقادير
لتختلط جميعاً .
- ضعي قليلاً من هذا الحشو فوق كل شريحة ، وافرديه فوقها ، ثم لئي
كل شريحة بعد ذلك ، على هيئة أسطوانة ، وثبتي نهايتها بفرزتين ،
أو لفها بالخيط .
- ضعي على النار ، الزيت مع بضع ملاعق كبيرة من الزيت ، وأضيق إليهما
زر الورد ، أو وريقات قليلة من نبات المرمرية (ويمكن الاستغناء
عنهما) ، ثم حمري فيه لفائف اللحم التي سبق غمسها في الدقيق ،
وقليها باستمرار بشوكة . وبعد أن تحمر من جميع النواحي ، أضيق
إليها قليلاً من الماء ، واتركها على النار قليلاً .
- ارفعي النار قليلاً لكي يتيخر الماء ، ثم اخفضيها بعد ذلك . وقشري
الطماطم وقطعيها قطعاً صغيرة ، وأضيفيها إلى لفائف اللحم ، واستمري
في عملية الطهي ، حتى تمام النضج . وإذا لزم الأمر ، أضيق قليلاً
من الماء المغلي .
- وتستغرق عملية الطهي حوالي نصف الساعة . وفي آخر مراحل الطهي ،
أضيق باقي البقدونس المفري .
- وفي استطاعتك تقديم هذا الصنف من اللحم ، مع طبق الأرز المد كايلى :
- اسلقى ٦٠٠ جرام من الأرز في ماء مملح ، وصفيه من ماء السلق ،





ملحة - ثلاث ثمرات خيار مخلل محفوظة في الخل - بيضة - زيت - خل - فلفل - ملح .

الطريقة

- إقلى ساق الفسيطة ، وأغسلها جيداً ، واسلقها في ماء مغلي ملح ، مضاف إليه قليل من الخل ، وبعد سلقها ، قطعها إلى قطع ، وأتركها لتبرد . وفي أثناء ذلك ، قومي بإعداد الصلصة كما يلي :

« إفرى » البقدونس ناعماً ، وكذلك الأنشوجة ، بعد غسلها من ماء الحفظ ، وكذلك « إفرى » البيضة المسلوقة ، والكزبرة ، والخيار . وفي طبق تقديم ، رصي الفسيط المسلوقة ، ثم رشي فوقه هذه الصلصة الخضراء ، بعد تبيلها بالملح والفلفل .

حلوى أبي فروة

المقادير

١,٥٠٠ كيلو جرام أبي فروة طازج - ٢٠٠ جرام سكر سنترفيش - ٥٠ جرام سكر بودرة - ٢٥٠ جرام قشدة - فانيليا ، أو بشر قشرة ليمونة .

الطريقة

- اعملي شفا دائرياً في قشرة أبي فروة ، ثم ضعيه في إناء ، وغطيه بالماء البارد . - إرفعي الإناء على النار . وعندما تلاحظين أنه قد أصبح من السهل جداً تقشير ، إرفعي الإناء من على النار ، وصلي ثمرات أبي فروة من الماء ، وقشريها .

- وفي كسولة ، ضعي أبا فروة بعد تقشيرها ، وغطيه بالماء البارد ، وأضيفي إليه السكر السنترفيش ، وبشر قشرة الليمونة (أو الفانيليا) ، ثم غطي الكسولة ، وارفعيها على النار حتى تمام النضج . اتركي بعض حبات أبي فروة لتتجمد ، ثم قومي بفرم ما تبقى في مقرفة الخضروات ، أو بميشرة بطاطس ، أو بميشرة بصل . ضعي أبا فروة المبشور أو المفروم ، في قالب سوفليه أو بودنج ، واضغطي عليه جيداً بملعقة ، وأتركيه مدة نصف ساعة على الأقل ، ثم اقلي القالب فوق طبق تقديم ، وأملئي الثقب الموجود بالوسط بالقشدة المخفوقة ، المضاف إليها السكر البودرة . جمل الحلوى بحبات أبي فروة التي احتفظت بها لهذا الغرض ، وكذلك بالقشدة .

ولكي تصبح الحلوى أكثر تماسكاً ، يمكنك أن ترشيها بسكر كراميل ، مستخدمة شوكة في ذلك .

وإذا أردت إعداد هذا الصنف من الحلوى في غير موسم أبي فروة ، فيمكنك أن تستخدم كميوت أبي فروة ، على أن تقصيه لينضج على النار لفترة بسيطة ، ثم يبشر ، أو يفرم ، بنفس طريقة ثمرات أبي فروة الطازجة ، على أن تراعى تقليل كمية السكر ، إذ يستخدم في هذه الحالة ٥٠ جراماً فقط من السكر السنترفيش .

الأصناف :
مكرونة إسباجتي على طريقة أهل البندقية
لفائف البيض بالجين .
حلوى البرتقال .



مكرونة إسباجتي على طريقة أهل البندقية :
تسلق المكرونة وتصلق ، وتضاف إليها الصلصة ، التي سبق
تحضيرها كما يلي :
تقدهج ثلاث ملاعق من الزيت ، ويحمر فيها فصا ثوم ،
وقليل من أوراق الريحان المفرومة ، ثم يضاف إليها بعض من
قطع الأشنوجة المحفوظة والمصفاة من زيتها ، وتقلب الصلصة في
المكرونة وتقدم ساخنة .



لفائف البيض « الأومليت » بالجين :
تعمل أقراص البيض كما هو معروف ، وقبل أن تنتضج تماماً ،
توضع على كل قرص بيض ، قطع مكعبات الجبن . وباستعمال
شوكتين ، يتم لف البيض حول الجبن ، ثم يبرص البيض «
« الأومليت » في طبق التقديم ، مع سوتيه البازلاء ، وأوراق
البقدونس ، وترش عليها صلصة طماطم .

حلوى البرتقال :
قشرى البرتقال وقطعيه إلى شرائح
مستديرة ، رصي شرائح البرتقال في
إناء ، ورشي عليها كمية وفيرة من السكر
المطحون ، وشراب كهنوت . جمل
الطبق بوحادات الكريز المسكر ،
وأوراق النعناع ، واحفظيه داخل
الثلاجة إلى حين التقديم . يمكنك أيضاً -
إذا أردت تجهيل الطبق - أن تستخدمى
قليلاً من الكريمة المخفوقة .



زواج المسلم من غير المسلمة

المقرر في الشريعة ، أنه يجوز للمسلم أن يتزوج بغير المسلمة ، بشرط أن تكون مقرة بدين سماوى ، أى لها كتاب تدين بما جاء به ، وتقر بالوحدانية ، سواء كانت نصرانية ، أو يهودية ، فإن لم تكن مقرة بدين سماوى ، كالمجوسية والوثنية ، فلا يجوز للمسلم أن يتزوجها ، لأن المجوسية تعبد النار ، والوثنية تعبد الأصنام ، وكلاهما لا تقر بنبي ، ولا تؤمن بكتاب منزل ، وكل الرسل عليهم السلام ، أتوا بعبادة الخالق جل وعلا ، وإن اختلفت الشرائع في كيفية العبادات . ولم يأت رسول قط بعبادة غيره ، وإن الله لا يغفر أن يشرك به ، ويغفر ما دون ذلك . والدليل على عدم حل الزوج بغير الكتائية المقررة بدين سماوى ، قوله تعالى : « ولا تنكحوا المشركات حتى يؤمنن ولأمة مؤمنة خير من مشركة ولو أعجبتكم » . والأمة الجارية والمشركة التى تعبد غير الله ، أو تشرك معه غيره . ومن ثم ، فإنه يجوز للمسلم أن يتزوج الكتائية ، وهى التى تعتقد ديناً سماوياً ، ولها كتاب منزل كصحف إبراهيم ، والتوراة لموسى ، والإنجيل لعيسى عليهما السلام ، لقوله تعالى « اليوم أحل لكم الطيبات وطعام الذين أوتوا الكتاب حل لكم وطعامكم حل لهم والمحصنات من المؤمنات والمحصنات من الذين أوتوا الكتاب من قبلكم » ، أى وأحل المحصنات الذين أوتوا الكتاب من قبلكم .

فإن كانت الكتائية بالغة عاقلة رشيدة ، فلها الحق فى أن تزوج نفسها بمن تريد ، وترغب فيه ، بلا توسط ولى . ولو كانت صغيرة ، أو كبيرة غير عاقلة ، فالذى يتولى عقد زواجها ، هو وليها الكتابى ، أى من يدين بدين سماوى نزل به كتاب .

فلو كان لهن صغيرة أخوان أحدهما مسلم ، والآخر كتابى ، وهى كتائية ، أى يدينان بكتاب ، كانت الولاية عليها لأخيها الكتابى لا للمسلم ، فليس لأخيها المسلم حق تزويجها ، لأنه لا ولاية له عليها .

وعندما يتزوج مسلم كتائية ، لا يشترط أن يكون الشاهدان مسلمين ، بل يجوز أن يكونا كتابيين ، سواء كان دينهما موافقاً لدينها ، أو مخالفاً له . ولو كان من تزوج كتائية متزوجاً بمسلمة ، وحصل الجمع بينهما ، فلا يجوز له أن يفضل المسلمة على الكتائية ، ولا يسوغ له ذلك ، لأن كلا منهما زوجته ، فيجب ، ويحتم عليه ، أن يعدل بينهما فى كل ما يقدر عليه . ولو تزوج المسلم نصرانية قهوت ، أو يهودية فتنصرت ، فإن ذلك لا يفسد عقد الزواج .

والشريعة الإسلامية وإن كانت قد أوجبت على الزوج أن يعدل بين زوجته المسلمة والكتائية ، إلا أنه لا يترتب على ذلك التسوية فى كل الأحكام المترتبة على زواج المسلم بالمسلمة ،

إذ أن من أحكام الزوجية الميراث . فإذا مات أحد الزوجين المسلمين ، ولو قبل الدخول بعد العقد الصحيح ، ورثه الآخر . ولكن لو مات أحدهما ، وكانت الزوجة كتائية ، فلا يرث أحدهما الآخر ، لأن سبب الإرث ، وإن كان موجوداً ، وهو الزوجية ، إلا أنه منع من الإرث مانع ، وهو اختلاف الدين . فلا يرث المسلم من غير المسلم ، ولا غير المسلم فى المسلم ، فإذا كان أخوان أحدهما مسلم ، والآخر غير مسلم ، ومات أحدهما فلا يرثه الآخر ، لقوله عليه الصلاة والسلام « لا يتوارث أهل ملتين شيئاً » وهذا ما نصت عليه المادة السادسة من قانون الميراث ، ونصها لا توارث بين مسلم وغير مسلم . ولا فرق أن يكون غير المسلم كتائياً ، أو مجوسياً ، أو غير ذلك . أما غير المسلمين ، فإنهم يتوارثون فيما بينهم ، وإن اختلفت مللهم ، لأنهم فى حكم الإسلام سواء ، فلا يترتب على اختلافهم فى الملل ، منعهم من الإرث ، لأنهم فى حكم ملة واحدة ، طبقاً لنص الفقرة الثانية من المادة المذكورة « ويتوارث غير المسلمين بعضهم من بعض » .

وبناء على ما تقدم ، فإن كل أولاد المسلم من الكتائية ، يرثون آباءهم ، لأنهم تابعون له فى الدين ، غير تابعين لها . ولا يرث المسلم زوجته الكتائية إذا ماتت قبل أن تسلم ، وهى لا ترثه إذا ماتت وهى على دينها .



هل أنت أم متسلطة؟

إذا أردت معرفة ذلك ، حاول الإجابة بصراحة عن هذه الأسئلة :

- (١) هل لديك برنامج محدد لتربية أطفالك ، وهل تتبعين هذا البرنامج بدقة ؟
 - (٢) هل تفخرين بأنك عندما تتحدثين لا يتحرك أحد داخل المنزل ؟
 - (٣) هل تظنين أنه بالرغم من كل شيء ، فإن الدكتاتورية تنحصر في أيدي الكبار فقط ؟
 - (٤) هل تقومين بنفسك باختيار الأصدقاء ، اللعب والكتب وكل ما يهم أطفالك ؟
 - (٥) هل تفضلين أن يخشاك أطفالك ، أكثر مما يحبونك ؟
 - (٦) هل تلاحظين أن أطفالك يكذبون في بعض الأحيان خوفاً من العقاب ؟
 - (٧) هل تشعرين بأهمية مسئوليتك بالنسبة لتربية أطفالك ، ولا تخشين أن تشركي أحداً في هذه المسئولية ، حتى إذا كان زوجك ؟
 - (٨) هل تفضلين إبعاد أطفالك عن المجتمعات ، والسينما ، والتلفزيون ، خشية تأثيرهم بها ، وابتعادهم عن مبادئك ؟
 - (٩) لاشك أن لك أنت أيضاً بعض الأخطاء .. فهل تحاولين دائماً إخفاءها عن أطفالك ، حتى تظهرى دائماً أمامهم بمظهر الكمال التام ؟
 - (١٠) في قيامك بدور كربية ، ألا تودين في بعض الأحيان ، أن تتحلل بروح مرحة ، أم ترين وجوب مواجهة الأمور الجادة بشيء من الحزم ؟
- إذا كانت إجاباتك على جميع الأسئلة (بلا) ، فإنك تكونين أما كاملة ، ومربية فاضلة ، من أول نظرة من حيث التسلط .
- أما إذا كانت إجاباتك أو أغلبها (بنعم) ، فإن هناك بعض الخطورة .

التسلط مطلوب ، ولكن ؟

ولكن إلى أي حد ؟ .. قد تعرض هنا بعض الأمهات ، بأنه إذا أرادت الأم أن تكون مربية صالحة ، فإنه لابد أن تكون لها سلطة وحزم ... أن تكون لها قيمة أمام أولادها ... أن تعرف كيف تفرض نفسها .. كيف تأمر ونهى .. كيف تجعل الأولاد يطيعونها ..

يمكن القول بأن التسلط قد ولى عهده ومضى ، فالخياة في هذه الأيام ، لاشك أنها تدعو إلى مزيد من الفوضى وعدم الثقة .. فالمؤثرات الخارجية متعددة ، وفيها الكثير من المثل

عليك مراعاتها ، التي من شأنها أن تجعلك مطاعة دائماً .

- لا تصدرى أبداً أوامر خاطئة . فالطفل يجب أن يفهم أن الأسرة محكومة بقوانين محددة وصريحة ، وأنه لا يمكن أن يكون هناك خطأ ما . وأن أوامرك ، كما تسرى عليهم ، فإنها تسرى عليك أنت أيضاً ، فالكل سواسية .
- إذا أصدرت أوامر صارمة ، فلا بد من أن تتأكدى أولاً ، أنها ممكنة التنفيذ . كما يجب عليك دائماً ، متابعة التنفيذ ، فلا تكونى صارمة حيناً ، ومتساهلة حيناً آخر .
- كوني معتدلة في أوامرك ، وكذلك في نهيك عن أشياء معينة ؛ « فإذا أردت أن تطاع ، فلي ما هو مستطاع » .
- أشعري أطفالك بأنك صديقة ومرشدة لهم ، وأنك لست شرطياً أو ضابطاً يأمر وينهى .
- إذا كنت على خلاف مع زوجك ، فحاول ألا يشعر أولادك بذلك ، وألا يستمعوا إلى المناقشات التي تدور بينكما ، فإن ذلك قد يقلل من هيبة واحترام أحكما في نظرهم .
- إذا كان أحكما (أنت أو زوجك) عصبى المزاج ، ودائم الغضب ، فراعى ألا يكون ذلك على حساب الأطفال . إذ لابد من كبح جماح النفس أمامهم .

السيئة . لذلك فإن اختيار الطريق الصحيح ، يكون صعباً ، واتباعه يكون أصعب ، ومن ثم فإن الأطفال بالذات ، في حاجة ملحة إلى نوع من الإرشاد المطمئن ، وبالتالي إلى رعايتك .

خطورة الحكم بقبضه من حديد

لا بد لك من أن تجعل أطفالك يحترمواك ولكن حذار من أن يخافوك . فالخوف يبعد الثقة ، وبدون ثقة ، لن يكون هناك تفاهم بينكما .

لا بد أن تتأكدى من تفهمك لأطفالك ، وأن توقنى أنه لابد من احترامك لشخصياتهم ، فلا يكفى أن يتم تنفيذ البرنامج التربوي الذي وضعته أنت فقط .

ليس هناك مانع من أن تجعلهم يطيعونك ولكن في نفس الوقت ، اتركى لهم حرية تكوين شخصياتهم ، وطباعهم ، ولا تتدخل في ذلك إلا بالقدر المعقول ، وإلا ستجدين أن الطفل قد نشأ حجولاً ، وغير واثق من نفسه ، أما الطفل الواثق من نفسه ، فإنه سيسعى إلى طاعتك ، لكي لا يتعرض للعقاب ، ولكي تمتدحيه وتمتدحي أعماله دائماً .

ما الذي يجب عمله ؟

إذن لابد من أن تكون هناك سلطة ، ولكن دون مبالغة فيها ، وأن يكون هناك قبل كل شيء ، نوع من التفاهم المتبادل . وهناك بعض النقاط الأساسية التي يجب

سعر النسخة

ج ٢٠ - ٤٠ - ١٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٤٥٠	السودان ١٥٠ - ٢٥٠
ليبيا ١٢٥ - ٢٠٠	قطر ٢٥٠ - ٤٥٠	ليبيا ٢٥٠ - ٤٥٠
سوريا ١٥٠ - ٢٥٠	درب ٢٥٠ - ٤٥٠	مستونس ٢٥٠ - ٤٥٠
الأردن ١٥٠ - ٢٥٠	أمويطي ٢٥٠ - ٤٥٠	الجزائر ٢٥٠ - ٤٥٠
المصر ١٥٠ - ٢٥٠	السعودية ٢٥٠ - ٤٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٤٥٠
الكويت ٢٥٠ - ٤٥٠	عمان ٢٥٠ - ٤٥٠	البحرين ٢٥٠ - ٤٥٠

Copyrights pour le monde
Frattelli Pabbet, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

الناشر شركة بوب بترية - شركة صاغة موبسرة - جنيف

طابع الختم المميز

كيف تحصلين على نسختك

- اطلعي نسختك من باعة الصحف والاكتشافات ولكتابات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقمي بـ :
- في ج ٢٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٥٥٧١٥