

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

عزيزتى ...

لقد أسعدنى كثيراً ما ناله كتابى الأول (ليل المرأة العصرية) من إعجابك وتقديرك .. لذلك .. آثرت أن ينتهج كتابى الثانى نفس المنهج وهو وجهة التدبير والاقتصاد .. وترشيد المادة .. مع التركيز على أسلوب تناولك للحياة عموماً .

عزيزتى .. هواء :

ما رأيك أن يكون الاهتمام الأول بك أنت شخصياً؟ .. جمالك .. أناقتك .. أسلوب معاملتك للآخرين . فإذا وصلت إلى مرحلة ترضين فيها أنت عن نفسك ، فلسوف ينعكس شعورك هذا على كل من يحيط بك . مثل أطفالك الذين أوليناهم اهتماماً كبيراً .. فقد تحدثت عن رعاية الأبناء الصحية والمدرسية والنفسية مروراً بمعظم المشاكل التى تعترضك إلى طرق الاستنكار ومعاونتهم فى تحصيل دروسهم وتوفيراً للدروس الخاصة .

ثم نتطرق إلى محتويات المنزل وكيفية تجديدها بأقل قدر من التكاليف .. فلا شيء يقف حائلاً أمام إرادة المرأة ... كذلك لم أغفل ضرورة الحديث عن المطبخ ، والطرق الصحية لإعداد الطعام فهو يقع فى قائمة اهتماماتك الأولى ، لذلك ضمت دفناً هذا الكتاب ، الحديث عن

مواد الغذاء ، متناولة بإسهاب نوعاً واحداً فقط من كل مادة غذائية ..
فمثلاً تحدثت عن النشويات متناولة الأرز بشكل موسع ، والبروتينات
كذلك ، فقد توسعت في ذكر طرق إعداد الأسماك ثم البقول ، وطرق
إعداد الفول ثم اللحوم والدواجن بشكل مبسط . هذا علاوة على باب
(اصنعى بنفسك) الذى يحتوى على عدة طرق لصناعة بعض
المأكولات الموفرة للوقت والجهد .

إلى هنا سيدتى أرجو أن أكون قد تضمنت كتابى هذا أكبر قدر من
مجموعة اهتماماتك ، مع وعد بقاء عزيز علىّ معك فى كتاب آخر
جديد ، موضوعه هو أنت وأسرّتك ومنزلك إن شاء الله .

مع تحيات
سوزان عبد المجيد أغا

الباب الأول



المرأة

جمالك

أولاً : الشَّعر :

ثانياً : البشرة :

ثالثاً : الرشاقة .

رابعاً : الملابس .

خامساً : آداب الحديث والمعاملة .

كيفية استعمال ملبس واحد في

عدة

أشكال



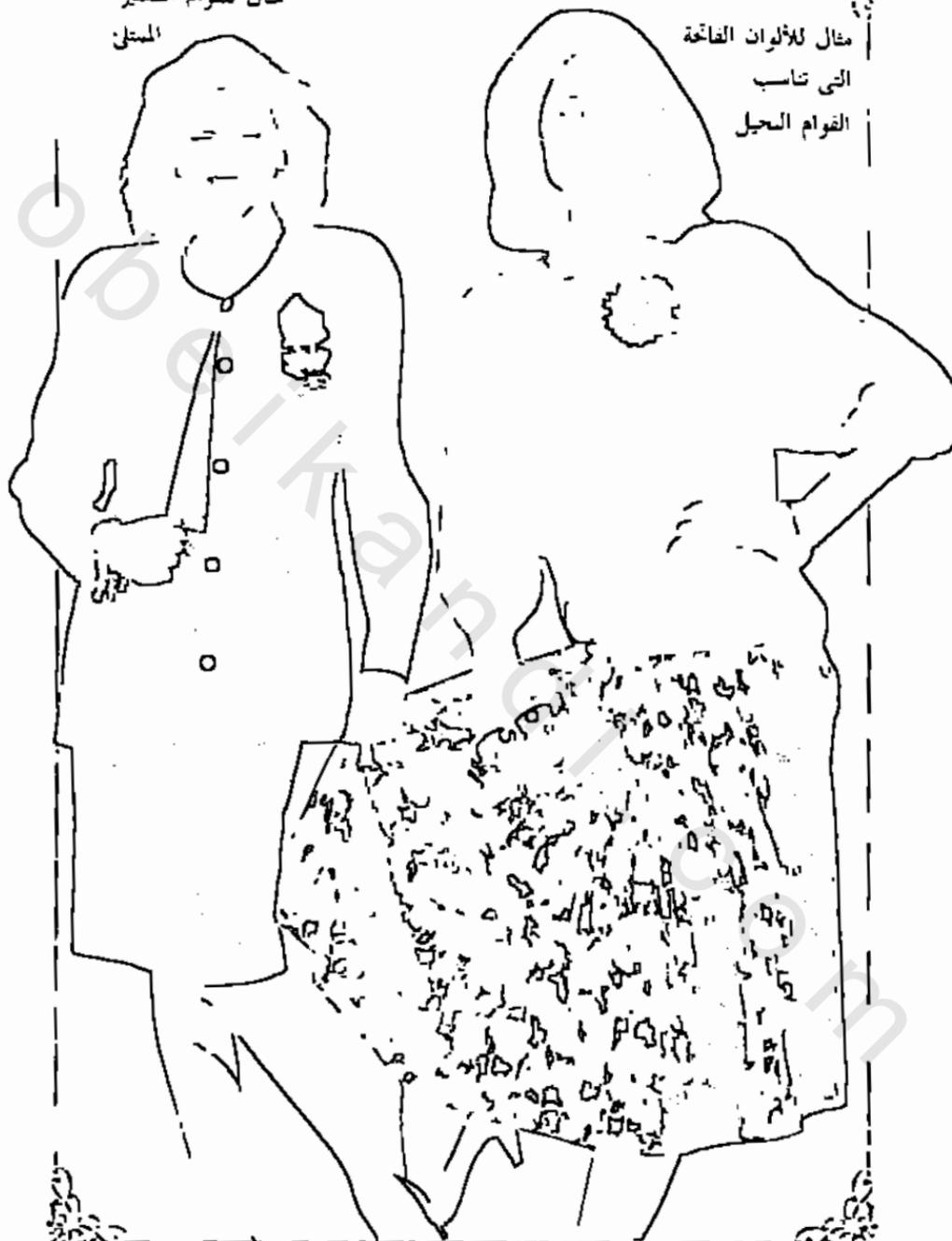
مثال للقوام الفصيح

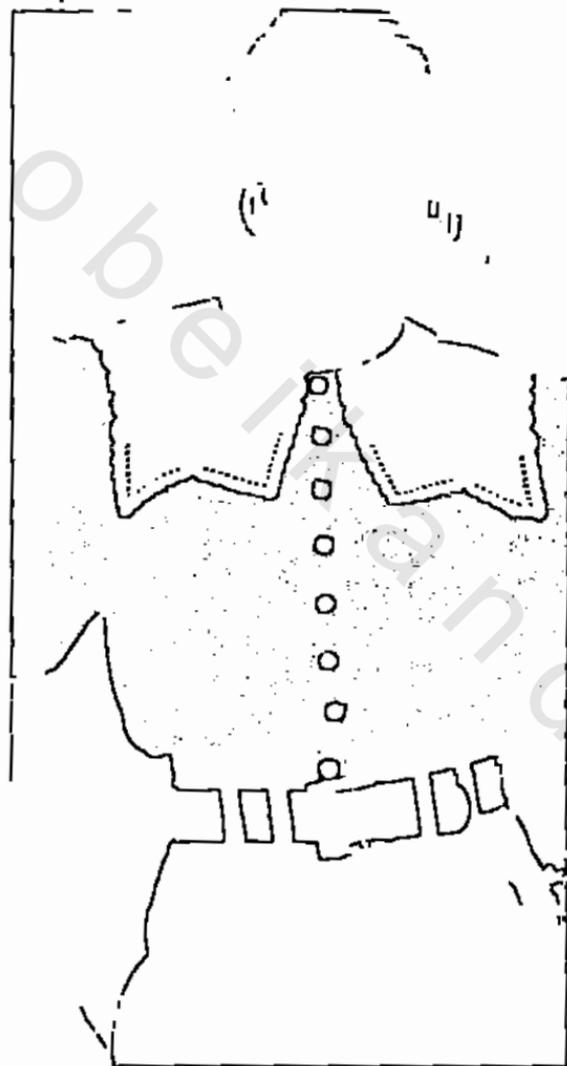
المستلن

مثال للألوان الفاتحة

التي تناسب

القوام السحيل





بعض الأفكار لتحديد الفنان
القديم بإضافة بعض الإكسسوارات



نموذج من اكسسوار