

عالم المرأة

العدد الرابع والستون
السنة الثانية



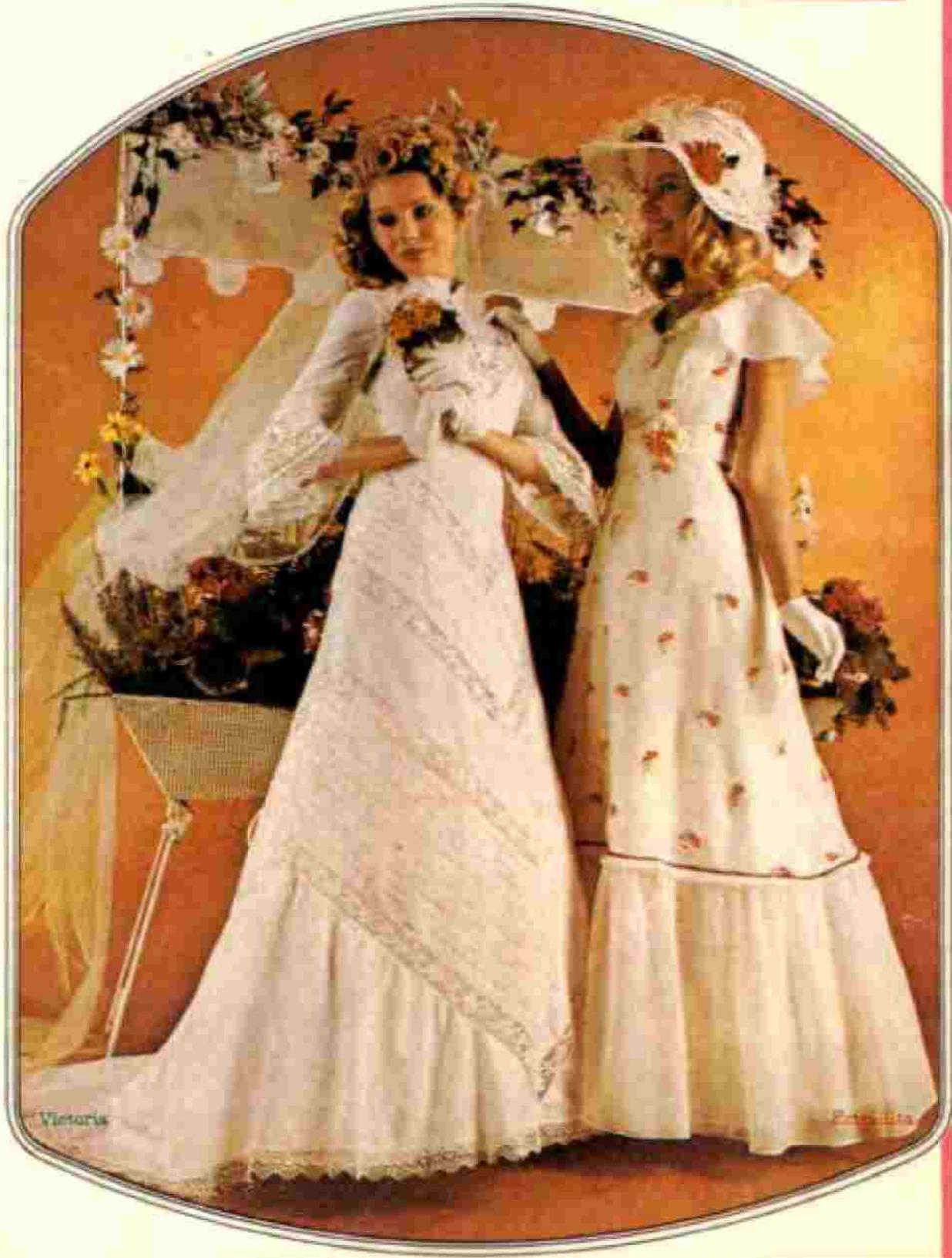
في هذا العدد:

- فستان الزفاف .
- الليمون نبات للحمام .
- مستحضرات تقوية الأظفار وأظفانها .
- كغريمير ريشديو .
- المربعات الرياضية لتقوية الذراعين .
- تغذية الإبتنة أثناء الدراسة .
- العناية بجمال الرقبة .
- الأبا حورات التقليدية الجميلة .

موسوعة

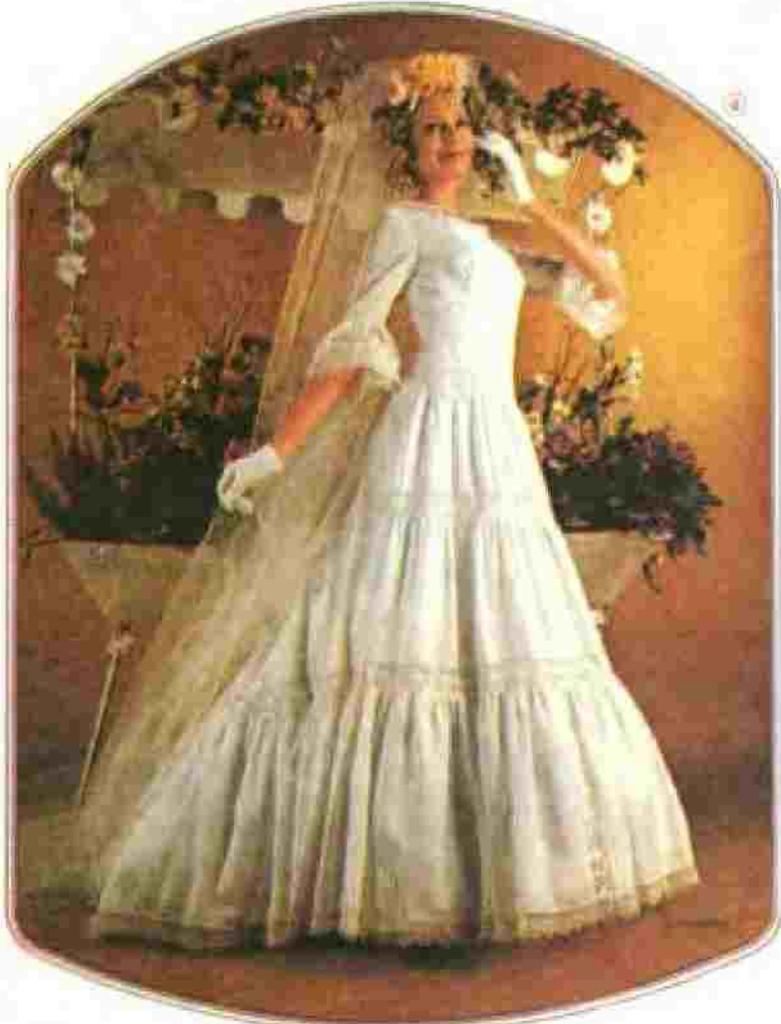
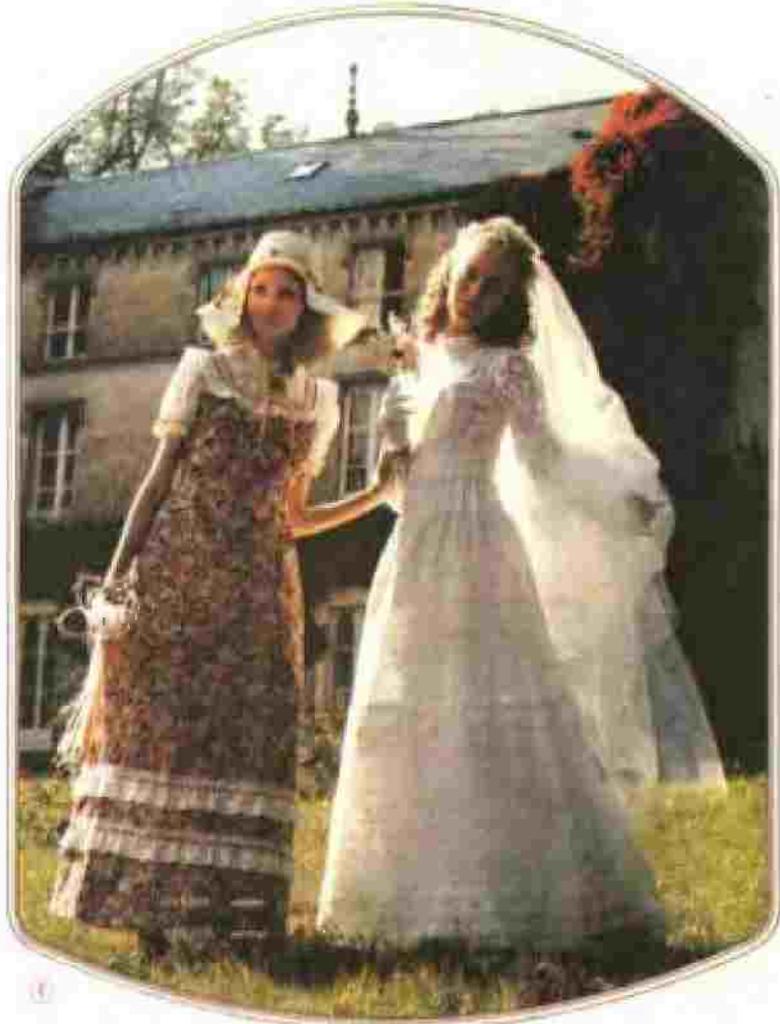
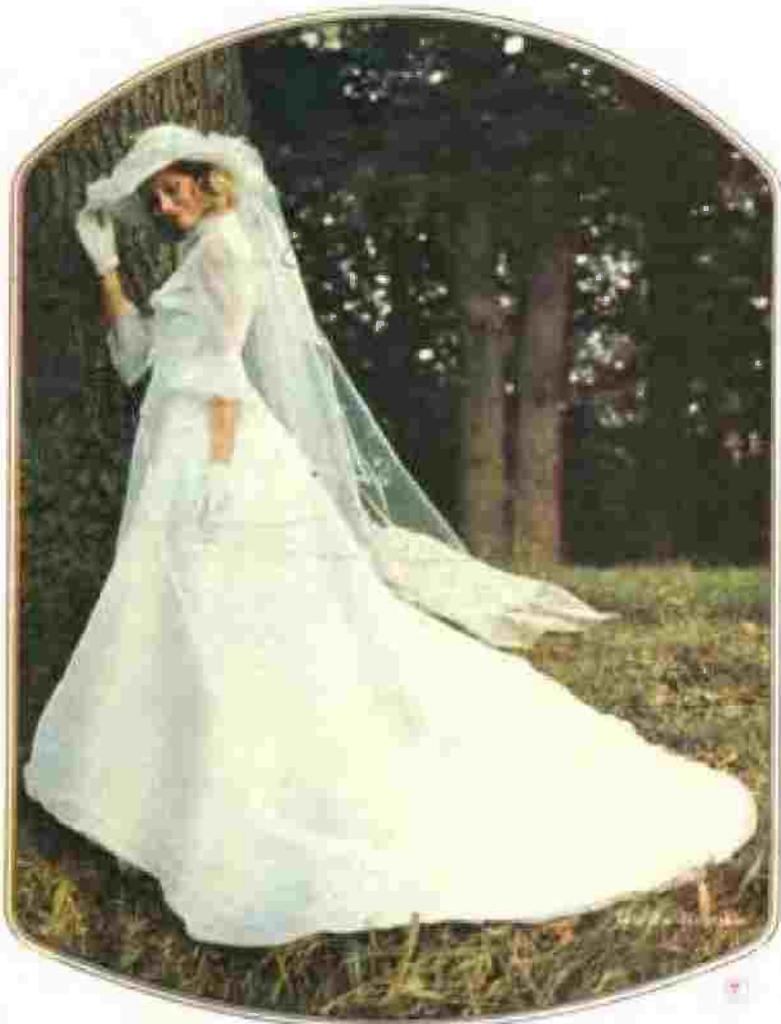
عالم المرأة

أزياء



فستان
الزفاف

٤



استكمالاً لمخطوط النعام لفاتين الزفاف موسم صيف
١٩٧٠ ، يعد من أبرز المخطوط ما يأتي :

- استخدام صنوف الدانتيل بالتناوب مع الكسرات ،
ونكشكة ، و « الترؤير » ، أي الكسرات الوابغة .

- استخدام الورود الملونة بألوان هادئة . مثل
الوردي ، والأصفر الفاتح ، لتزيين فستان العروس
وشعرها .

وكذا سبق أن ذكرنا ، فإنه من المعتاد أن يراعى
الاحتشام في فستان العروس ، احتراماً واجلالاً لهذه
المناسبة السعيدة .

ولتقدم لك مجموعة أخرى من فساتين الزفاف الأنيقة :

(١) إلى اليسار ، فستان للعروس من المنسج القطني ،
المحلى « بالدانتيل » و « الترؤير » .

وإلى اليمين ، فستان يصلح توصيفة الشرف ، وهو من
الأورجندى المطرز بورود صغيرة .

(٢) إلى اليمين فستان للعروس من المنسج القطني ، المحلى
بالدانتيل والكسرات المرعبة ، الصدر كله من الدانتيل .
إلى اليسار : فستان يصلح توصيفة الشرف من القطن
المنقوش بورودات صغيرة ، أهل الصدر الأكام من
فأش الركامة الأبيض ، المحاطة بكرأهش من الركامة
أيضاً وكذلك أسفل الجونلة .

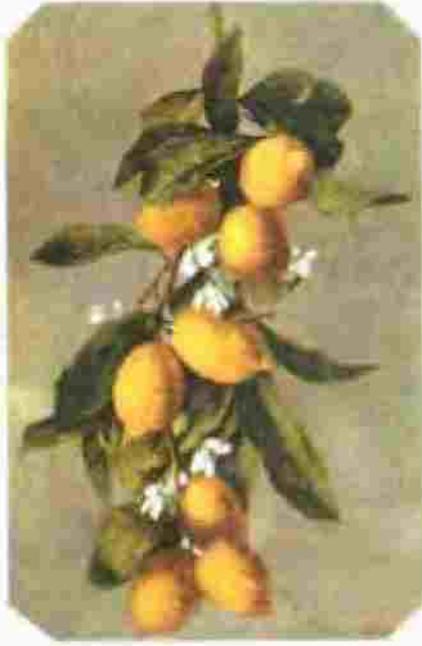
(٣) فستان من الأوجنزا ، محلى بصنوف الدانتيل
والأشرطة الساتان . الصدر مفتوح ، والأكام طويقة ،
وبدون بطانة .

(٤) فستان من التل المنقط ، محلى « بالدانتيل » حول
الكوك ، وحول الذيل ، وعند طرف الأكام ، في
صنبن متتاليين .

(٥) فستان من القماش المقلم ، محلى بكماشات « الدانتيل »
في صنوف مع « انكشكة » والأكام ثلاثة أرباع .

(٦) فستان من لأورجندى المشفون بورود رقيقة .
يلاحظ أن الصدر له حرملة ثقيل بأزرار من الخلف ،
وتنحى في شكل زاوية وحول طرفها « لولان »
(كرتيش) من نفس القماش .





الليمون نبات للجسم

لمقاومة العطش ، أو للإنعاش . ويجوز تناولها في دور المقاهة . وفي حالات القيء والغثيان . ويقال إن عصير الليمون يصلح كعامل لتخافة ولكن إلى أن تثبت صحة هذا القول . يجب أن تكون طريقة التغذية صالحة لتحقيق هذا الهدف . وينتخص ربيع الليمون في الاكفء بتناول ثلاث ثمرات ليمون صباحاً ، دون أي شيء آخر ، ويعقب ذلك فنجان صغير من القهوة ، وملعقة صغيرة من السكر .

ويعد انتقاء خمسة أسابيع ، فإن انقراض الوزن سيكون أمراً محققاً .

وعصير الليمون إذا استعمل ظاهرياً ، فإنه يعمل كقابض للأوعية الدموية الخارجية . ويوصف للمصابين باضطرابات الكبد ، سواء عن طريق الشرب ، أو بطرق العلاج الظاهري . وهو يؤثر على البشرة تأثيراً حياً ، نظراً لمقاومته محبوب والبيثور . وإعادة لون البشرة الطبيعية .

ويستعمل الليمون أيضاً ضد أمراض الحلق ، سواء عن طريق الفمغرة ، أو كسكن للآلام ، أو في العلاج الموضعي . وذلك باستخدامه في عمل كادات ، بعد إضافة ملح الطعام إليه .

ونعصير الليمون ، خواص أكيدة وفعالة لبشرة والتجميل . وقبل كل شيء ، فإن له تأثيراً بالنسبة لتنقية البشرة ، وتخليصها من البقع . عن طريق وضع طبقة معجونية منه . أو ككادات مشبعة بعصير الليمون ، وبذلك يزيل جميع البقع من البشرة . ولتحضير كريم حامض يضفي على البشرة رونقاً ، يجب تخفيف عصير الليمون بالماء بنسبة ١ : ٣ أو ١ : ٢ . كما أنه يفيد في حالات البشرة الدهنية . شأنه شأن عصير البرتقال . وذلك عن طريق استعمال قطعة قطن مشبعة بعصير الليمون ، وتدعك بها البشرة دهكاً خفيفاً ، ثم تترك لتجف ، وتوضع طبقة من معجون مكون من عصير الليمون المخفف بالماء بنسبة متساوية ، وقد أذيب فيه دقيق الكتان ، أو النشا ، أو جيلاتين بيرة القطن .

شجر الليمون ، من فصيلة الموابع التي لها أهمية كبرى في الصناعة ، والغذاء ، والعلاج . وتزرع أشجاره في المناطق المعتدلة . وروح الليمون التي تستخلص من القشرة ، لها خصائص عطرية وطبية . ويحتوي الليمون على عناصر هامة مميزة لرائحة الليمون ٣ - ٥% ، والهيدروكربون ، كما أن له تأثيراً حضياً ، إلى جانب أنه ينشط التنفس .

وروح الليمون تتخلل مع روح البرتقال في صناعة ماء الكولونيا . وإليك طريقة لصنعها بالمنزل بالمقادير التالية :

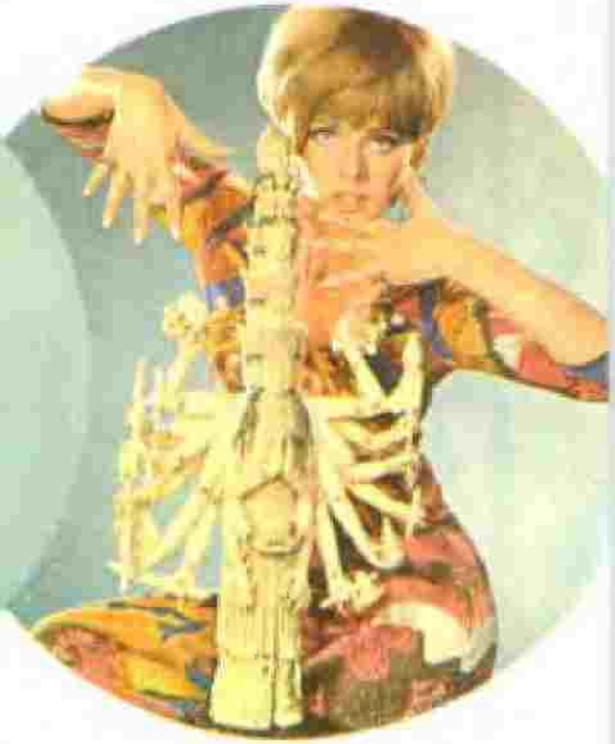
١٠ جرامات روح الليمون - ١٠ جرامات روح البرتقال - ١٠ جرامات روح اليرجاموت - ٢ جرام روح الزهر - ٢ جرام روح اللاوند - ٢ جرام روح زهر البرتقال . تخلط هذه المقادير ببعضها بعضاً ، مع لتر كحول درجة ٩٠ . ثم تصفى ، ويحصل على ماء كولونيا اقتصادي . يمكن أن يتبدل بروح زهر البرتقال الطبيعي . آخر صناعياً .

ويمكن استعمال روح الليمون كهضم ، وذلك بوضع نقطة أو نقطتين منه على قطعة سكر ، كما أن مستحلب الليمون شائع الاستعمال . أما مشروب الليمون فيحضر باستخدام قطع صغيرة طازجة من قشر الليمون . يواقع من ٣ إلى ٥ جرامات لكل فنجان ماء مغلي ، ويطلق على هذا المشروب اسم « كانارينو » ، وله خواص منومة . وعصير الليمون له أوجه استعمال عديدة . ليس فقط في الأطعمة ، ولكن لماله من خصائص قابضة ومطهرة . وهو يحتوي على ٧.٥% من حامض الليمون و ٥٠ ملجراماً تقريباً من حامض الأسكوربيك ، أي فيتامين ج . وما أن نبتة الفيتامين به عالية ، فهو ذو مفعول قوي ضد العدوى ، ولذلك فإن فوائده سواء الغذائية أو الطبية ، واضحة للعيان .

ويدخل الليمون في مجال الصناعة في المشروبات الغازية ، بمرجات متساوية ، سواء كان ذلك

ولزيادة طراوة الجلد ، بتعجن خلط عصير الليمون والجلسرين بنسب متعادلة ؛ وهذا المتحضر يزيل خشونة البشرة . وثمة طريقة أخرى أسهل ، تقف على قدم المساواة مع الطريقة السابقة ، من ناحية المفعول والفائدة ، وتعنى بذلك خلط عصير الليمون بزيت الزيتون .

ويلعب الليمون دوراً هاماً في تجميل الأيدي ، إذ يحافظ على نعومة الجلد ، بمجرد دهن اليدين مرة واحدة يومياً ، بمائل مركب من عصير الليمون والجلسرين ، و١٠٠ الكولونيا . بنسب متساوية . ويصلح هذا السائل للتخفيف من حدة تورم مفاصل اليدين ، التي تنجم عن البرد . ولتخلص من تشقق الأظافر ، تطلب بعصير الليمون الصافي صباحاً ومساءً . كذلك لعلاج الأقدام الخساسة ، يمكن تحضير حمام من نبات الليمون ، وتديل الآدم بعد ذلك بعصير الليمون . ولزيادة جمال الأسنان ، يجوز طلاؤها مرة على الأقل أسبوعياً بعصير الليمون . وإذا أصيبت العين بنع أو احمرار ، فإن نقطة واحدة من عصير الليمون ، كتيلة بإزالة أي أثر لذلك . وللحفاظ على ليونة الشعر ولعانه ، يكفي تخفيف الناتج من عصير ليمونة واحدة ، بكبة من الماء ، وشطف الشعر بها .



بالجلد . وعلى ذلك ينبغي أن يحل الظفر محل طبقة
البشرة ، هذه من الناحية الوقائية والدفاعية ، ضد
المؤثرات الخارجية .

وقد يرجع سبب ضعف الأظافر وقابليتها للكسر ،
إلى بعض الأمراض . أو إلى الضعف العضوي ،
وفي هذه الحالة . ينبغي العلاج تحت إشراف الطبيب .
إلا أن هناك بعض الوصفات التي تنفذ في علاج مثل
هذه الحالة في المنزل . وتحقق نتائج مرضية . وأولى
هذه الطرق أو الوصفات : هي تلك التي تشمل
من الظاهر : وتستخدم في الحالات الخفيفة جداً ،
وفيها تستخدم مستحضرات ، أساس تركيبها محمول
القلوية المركزة .

ومادة القلنونية . عبارة عن مادة قادرة على تجديد
بناء الظفر بصورة صناعية . فبوضعها فوق الظفر ،
تكون طبقة شفافة لا تنفوس في الماء ، ولا في مختلف
المحاليل . التي ينوب فيها طلاء الأظافر المائيكيري .
وهناك وصفة ثانية . تنحل بيز النصائح التي تضمها
لك ، من أجل العناية بأظفرك . وهذه الوصفة خاصة
المنشط والحيوية . وتلخص هذه الوصفة : في
استخدام المستحضرات الضبية التي تنشط . وتقوى ،
وبالتالي تعمل على نمو الأظافر . والمقصود بذلك
المواد المغذية للظفر ، وكذلك المواد التي تحتوي على
نسبة كبيرة من القبنامينات .

لا شك أن الأيدي الجميلة المعنى بها . تثير
إعجاب كل من ينظر إليها . والمرأة الحسنة ، من
التي في استطاعتها . ألا تنقص عنايتها عن وجهها
قط ، بل تهتم أيضاً ببيديها . وذلك بأن تعهد
مأكياج يديها . بنفس قدر اهتمامها بمأكياج وجهها
وما يتطلبه ذلك من الكريم . والمستحضرات
الواقية . وطلاء الأظافر المائيكيري ، يختلف
ألوانه .

وإذا كان طلاء الأظافر . يستخدم بغرض تغطية
وتجميل الأظافر فحسب . وليس بهدف علاجي
يحت . فينبغي في مثل هذه الحالة : أن تظلي به
أظافر سليمة مشدبة تماماً ، وإلا فإن النتيجة لن
تكون مرضية بحال من الأحوال .

لماذا يتحتم العناية بالأظافر وعلاجها ؟ :

في كثير من الأحوال . تكون العناية بالأظافر
ضرباً لاغى عنه . بل أمراً لا بد منه . ذلك لأن
التشققات الطارئة بالأظافر . أو كسرها في بعض
الأحيان . قد يكون أهما سبباً في فتح الطريق أمام
نقل العدوى (العدوى بالأمراض) التي تسببها
الجراثيم أو الطفيليات .
والواقع أن منطقة الأصبع المنفطة بالظفر ، تكون
خالية من البشرة (الطبقة السطحية للجلد) ، فهي
خالية من طبقة القرنية والمطبقة الحبيبية أو البغرية

مستحضرات لتقوية الأظافر و إطالتها

تعمل على تنشيط منقطة خروج الظفر وتزيد من إفرازاتها ، الأمر الذي ينجم عنه نمو أظافر قوية .

ولمواد المغذية التي يدخل في تركيبها الكبريت ، نفس أهمية المستحضرات الألفا الذكر ، إن لم تكن ذات أهمية وفائدة أكبر . فهي تقيد تماما في جعل الأظافر قوية ، وأقل تعرضا للكسر والتصفيف . كما أن فيتامين « د » له خاصية المواد المنشطة الحيوية للأظافر ، لأنه يزيد من مرونتها .

ومن الطبيعي أن الأمر يتعلق دائما بمواد ومستحضرات يمكن ملاحظة تأثيرها ونتائجها فقط بعد ثلاثة أو أربعة أشهر . والواقع أن النمو الكامل للظفر ، يتم عادة في المتوسط ، خلال ستة أشهر .

والآن لنبحث الأساليب المختلفة للعناية بالجزء الخارجي للظفر ، وهي مفيدة إما فائدة : إذا كنت تقومين بنفسك بإيجاز أعمال المنزل . ونذكر من بين المواد المنشطة الخاصة بالعناية بالأظافر ، الكريمات التي يدخل في تركيبها اللانولين والكونستروول . وتوضع من هذه المستحضرات طبقة رقيقة جدا على الظفر ، وهذه المستحضرات تشمل على نسبة من الشحوم الواقية للظفر ، وهي جلد مفيدة ، بل وضرورية في حالات الحساسية الناجمة عن استخدام المواد المزيلة لطلاء الأظافر « المانيكير » .

كما أن هذه المستحضرات ، تشمل على عناصر مضادة للطفيليات ، والجراثيم ، والبكتيريا الذي غالبا ما يؤدي إلى سقوط الأظافر . وفي هذه الحالة أيضا ، يفيد العلاج المتواصل : فالاستخدام اليومي للمواد المطهرة ، والعلاج يفيدان في جعل الأظافر مليئة بالحوية ، ويؤجلان شيخوختها ، ويسهمن في إضفاء الحيوية : والشباب ، والجمال ، على الأيدي .

المحلول ، تاركا على الظفر طبقة رقيقة ، وليكنها صلبة من مادة البلاستك .

هذا : وتنتمي المواد الأساسية التي تستخدم في تركيب هذه المستحضرات . أساسا إلى القلوية الصناعية ، التي تكون طبقة مشابهة جدا لفئة الظفر الطبيعي وشكله .

مقويات بيولوجية

تشتمل الفئة الثانية للمنتجات المشار إليها في هذا المقال : على تلك المستحضرات التي يطلق عليها اسم المقويات البيولوجية ، نظرا لأنها تجدد الأظافر وتحسبها ، وتقينا . ولكي نحيط علما بها ، ونقدم لك فكرة واضحة عن كيفية ، بل وإمكانية تقوية الظفر بمثل هذه الطريقة ، يغدو من الضروري أن تقدم لك فكرة موجزة عن كيف ينبت الظفر ، وكيف ينمو .

ينبت الظفر من الجزء النهائي لآخر سلامية وعقلة ؛ بكل أصبع (سواء بأصابع اليدين أو القدمين) ويخرج من منطقة معينة توجد أسفل منقطة البشرة ، على بعد مليمترات قليلة من نقطة خروج الظفر . وعلى امتداد هذه المنطقة توجد مادة زلالية هي المادة التي يتكون منها الظفر .

وبعد أن يبرز الظفر للخارج ، ينمو مع الأيام ، منزلقا فوق اللحم ، حيث لا يستطيع أن يمتص غذاءه الكافي . ومن ثم قد يتعرض بسهولة إلى الضعف بسبب المؤثرات الخارجية . وبناء على ذلك ، يتطلب الأمر العمل على تقوية وتنشيط منقطة خروج الظفر ، لتقوية منبته ، والعمل في نفس الوقت على حمايته ولذا ينصح ، في نظام الأكل ، أن تشمل هذه المستحضرات والمواد البيولوجية المعالجة للأظافر ، على منشطات حيوية تحلله . وهي عبارة عن عناصر



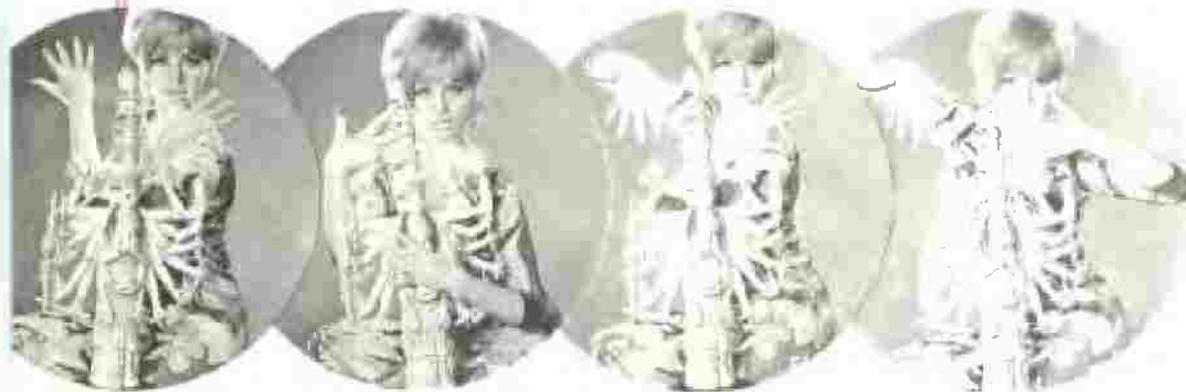
وهذا العلاج لا يبد منه ، في حالة ما إذا وصل ضعف الأظافر وتشققها إلى صورة واضحة جدا ، ذات منظر يشوه جمال الأظافر .

والآن هيا معنا نرى عن كتب هاتين الوصفتين الحامتين :

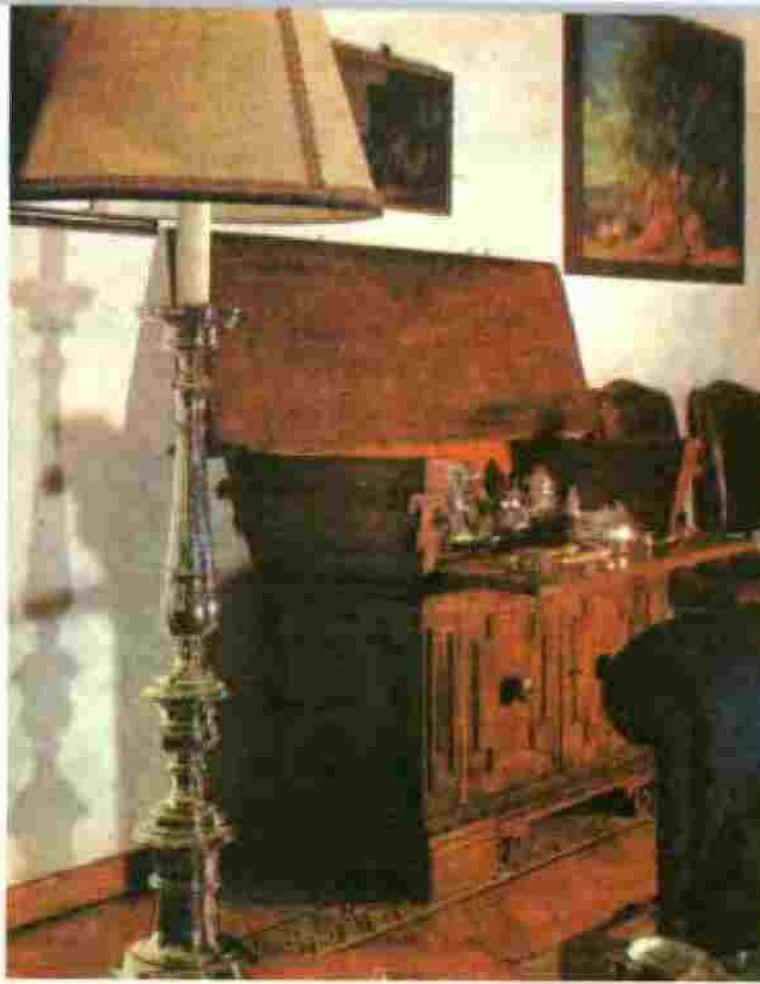
المقويات التي تستخدم من الظاهر :

نقد رأينا أن أول هذه المقومات . يحدد بناء الظفر بصورة صناعية ، أو يمكن وضع طبقة رقيقة منه فوق الظفر ، لأنه يمكن بهذه المادة ، بناء أظافر مزيفة فوق الأظافر الأصلية ، بل بكثير من الطبيعة ، ويمكن بالمقص والمبرد ، قص وتشذيب هذه الأظافر المزيفة ، مثل الأظافر الحقيقية .

ولا شك أن المرأة التي لها أظافر سليمة مشددة وجميلة ، لا بد أنها تضع في اعتبارها ، الفائدة العظيمة هذه المادة عندما يحتم عليها أن تشذب ظفراً ، قد تعرض لكسر أو التصفيف ، دون أن تضطر إلى قص وتشذيب بقية أظافرهما ، ليناسب طولها مع طول الظفر الذي كسر . فضلا عن ذلك ، فتوجد بالأسواق مستحضرات أخرى ، تستخدم فقط لتقوية الأظافر . وفي هذه الحالة الأخيرة ، تكون طريقة استخدام مثل هذه المستحضرات التوقية ، سهلة وبسيطة للغاية ، لأنها تلتصق في دهن الظفر مباشرة بالمحلول . وبعد دقائق قليلة يحف هذا



▶ « أباجورة » أرضية تناسب - بشكل خاص - ركن الحديث في إحدى صالات المعيشة . وهي نفس أمانة بائنة عن هذا الركن الذي يتكون من أريكة مكسوة بالحرير ، ومبضعة أثاث من الطراز القديم . يلاحظ أن القاعدة من السحاس المنكلس ، وأنها تنص في هينتها إلى القرن الماضي ، فقد كانت تستخدم - من قبل - كشمعدان كنبية ، وهي تتميز بحليتها الجميلة ، وبشكلها الانسيابي الذي يجعلها تتوافق تماماً مع حاجز الضوء (البرنيطة) ذي الشكل المحروطي ، واللود « البيج » المحدد بشرائط زخرفية مفضضة . وفي الأسواق ، يمكن أن نجد « أباجورات » مماثلة هذه ، علماً بأن الشمعدانات التي تتحول إلى مثل هذه القواعد ، هي دائماً تقليد لأصول من القرون الماضية .



كثيراً ما نؤثت منزلنا بصبر واهتمام ، وننفض كل قطعة أثاث ، وكل لون ، وكل قطعة قماش ، لتأكد من تحقق أكبر قدر ممكن من التوافق والانسجام ، بين كل هذه العناصر مجتمعة ، ولكننا في النهاية ، لا نحصل على النتيجة المرجوة ، وخاصة في المساء ، حين نلاحظ قصورا منا ، يجعلنا نشعر بعدم الرضى . وهنا قد نجد أنفسنا نتساءل عن السبب ونبحث عنه ، لبراه يمكن في عنصر هام من عناصر لتأثير ، ألا وهو عنصر الإضاءة ، الذي قد لا تكون أولياته القدر الكافي من العناية . فمن المحتمل أن نكتشف ضعف طاقة الإضاءة ، أو قلة عدد مصادرها ، أو صالة أمانة الجمالية لها . وإذا كان معروفاً أن المصدر الضوئي ، لابد أن يؤدي وظائفه التلقية في إضاءة المكان بالقدر الكافي ، فإنه من الهام جد - أيضاً - أن يمتص بالإنارة والجمال . ويمكن تحقيق هذين الجانبين بسهولة ، عن طريق استخدام « الأباجورات » التقليدية ، وخاصة تلك التي تستخدم فوق

الأباجورات التقليدية الجميلة

ويانفعل ، فإن « أباجورة » حديثة ، يمكنها أن تتحرك في إطار محدود ، فهي تناسب تأثيث أماكن بعينها ، بعكس « الأباجورة » التقليدية ، التي لا تناسب الأماكن المؤثثة قائلنا تقليدياً أو قديماً . فحسب ، بل إنها تناسب أيضاً الأماكن المؤثثة بالطرز الحديثة .

شمعدانات تستخدم كقواعد « للأباجورات » كثيراً ما تتخذ « الأباجورات » ، الأرضية ، على قواعد طويلة ، كانت تستخدم قديماً - قبل اكتشاف الكهرباء - كشمعدانات لحمل الشموع ، وأكثر الشمعدانات جمالا وانتشاراً ، هي تلك المصنوعة من البرونز ، أو من الخشب المذهب ، والتي يتم تحويلها - بعد ذلك - لتشتغل الفصاح الكهربائي ، ثم تزود بحاجز للضوء ، أي « الأباجورة » التي من شأنه أن يكمل هينتها .

المناسخ ، أو التي ترتكز على الأرض مباشرة بواسطة حامل ، وأنوع الأخير يوضع بين قطع الأثاث ، وفي العادة إلى جانب الكرسي « القوي » أو الأريكة المستخدمة داخل صالة المعيشة .

أما النوع الأول ، فيوضع مباشرة فوق المناسخ ، أو فوق قطع الأثاث المناسبة . ومع ذلك ، فإن وضع الأباجورة في كلتا الحالتين - لابد من دراسته لتحقيق نوع من التوافق والانسجام بينها وبين قطع الأثاث والعناصر الأخرى المستخدمة ؛ بمعنى أنه لابد لهذه المصادر من أن تضيف إلى الشكل العام للمكان ، مزيداً من الأناقة والجمال . إن تحقيق ذلك ليس بالأمر اليسير ، خاصة وأن « الأباجورات » التقليدية ، يمكنها أن تتوافق مع العديد من طرز التأثيث ، وهي في هذا تتفوق على مثيلاتها الحديثة .





و هذا المصنوع الموثق بمجموعة من قطع الأثاث « الاستيل » ، وعدد من الموحات ذات قيمة ، تشهد « أياجورة » موصوغة عن لفعة أثاث ذات أذراع ، تبدو ذات أداة كاملة . القاعدة بسبقة ، وهي مشكلة من النحاس وأخفى . حاجر الضوء من يوزق الضرع . عليه شبه قديم مدينة أستردام . وحواجز الضوء الورقة . سواء طغت عليها رسوم لزهوز . أو مشاهد قديمة ، بما تناسب - بالدرجة الأولى - المداخل ، والمكاتب ، وحجرات الأولاد . وذلك لكوب عملة : فهي لا تختب الأتربة ولا تنصبها . كما هو الحال بالنسبة للآفنة . كما أنها سيدة الاستبدال عند التحديد .

« أياجورة » أخرى قد تكون أثل أهمية من السابقة ، غير أنها جميلة ومثنتة فنظر . تناسب مدخل أو حدة مينة مؤثثة على الطراز الريبي . القاعدة كانت أصلا مغزلا خشبيا حاجر الضوء أصفواقي الشكل . وهو من المينو ذي الخيوط الصبكة . ذات اللون الرمادي ، ومحدود من أسفل ومن أعلى ، بشرائط من الحدائل التي تبدو في اتجاه كامل مع القاعدة . ومع حاجر الضوء عن حدسوا . حواجز الضوء يمكن تصنيها بالشكل والمقاسات ، والأحجام ، التي تريدها . ومع ذلك فهي متوفرة - أيضا - حاضرة التصنيع بالشكائد . وأحجام . وأقننة مختلفة . لتناسب القواعد الكبيرة والصغيرة ، البسطة والمثفونة .

أو يكن ما ، طسة حال رومانتيكية . وهي منتشرة عن طريق التقليد الضيق لها في العصر الحاضر . وندساته الكبروسين هذه ، يمكن العثور عليها مينة في أحد المتاحف القديمة . أو عند فائمي الأديباء القديمة . وحتى إن وجدت بدون حواجز الضوء ، فإنه يمكن أن تستبدلها أخرى .

« أياجورة » المصنعة ، شكلها يوحى بصورها ، فهي بسب « نية » كبير وسين التي كانت تستخدم في منازل أجدادنا خلال القرن التاسع عشر . لاعدتها من الخراف المزخرف بالموحجات النباتية والورود . حاجر الضوء من الأوبالين الأبيض . هذا الطراز من « الأياجورات » يعتبر من بين أكثر نظيرتي لروول ، بحري تجليل أفكتب ، أو « الكومودينو » .

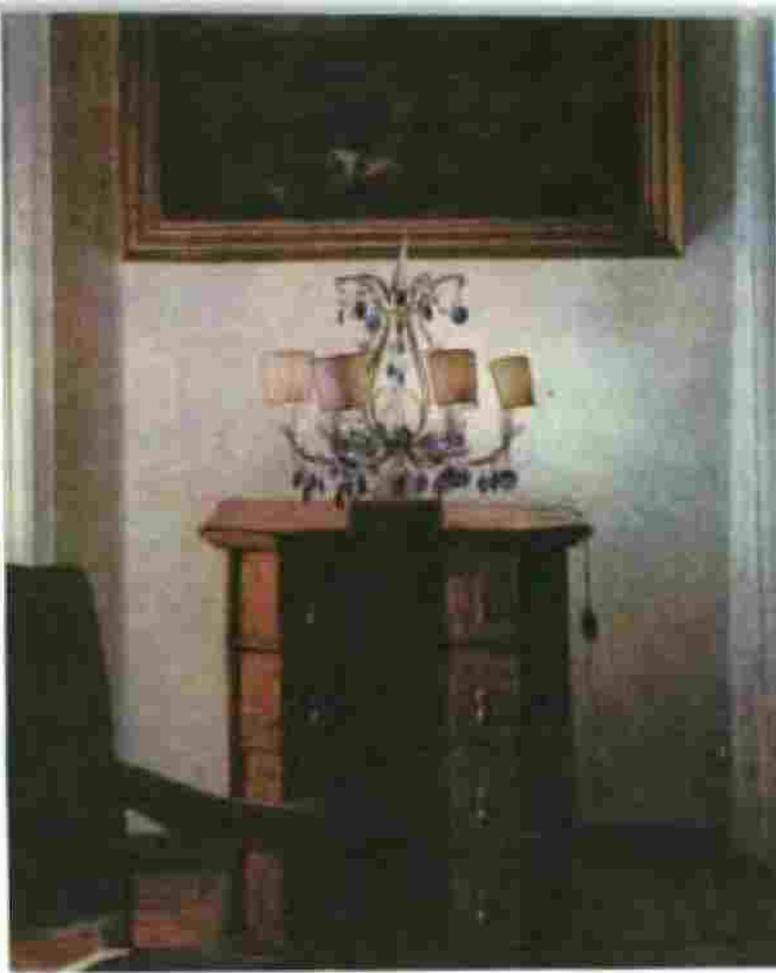
بالنسبة « للأباجورات » التي توضع فوق
المناضد ، فإن قواعدها كثيرا ما تصنع
من « انقازات » ، وأخامات التي تستخدم
في مثل هذا النوع ، يمكن أن تكون :
النحاس الأصفر أو الأحمر ، برونز ،
الفضة ، الخرز « الصيني » ، الخشب ،
الأوبالين ، الزجاج ، الكريستال .
حاجز الضوء (البرنيطة) :

ويصير « حاجز الضوء » وهو الترجمة
الحرفية لكلمة « أباجور » ، أهم جزء
في هذا النوع من المصابيح - فهو يؤثر
في شكلها الجمالي ، كما أنه يؤثر في
نوعية الإضاءة الصادرة منها ، وفي
كفاءتها . وهي تتخذ أشكالاً متعددة ،
منها الأسطوانية ، والمخروطية ، سواء
جاء في عموط مستقيمة ، أو مقوسة .
وتكمن من أي الخدمات تصنع (البرنيطة) ؟
إنها تصنع من الأقمشة بالدرجة الأولى ،
أو من الجلود الرقيقة . أو من الورق .
وأكثر الأقمشة ملائمة ، هي تلك التي
تتميز بالإنافة في التصميم ، والدقة في
الصنع ؛ وعلى سبيل المثال ، يفضل
« الشانطونج » المنسوج من الحرير أو
من القطن ، واللينو ، على « الشيفون »
ذي الكمرات ؛ لأن الأتربة تتجمع
عليه بشكل أكبر ، فتفتته زهونه
بسوية .

وفي معظم الحالات ، تجمل (البرنيطة)
أو حاجز الضوء ، بشرائط زخرفية أو
بخدمات تجميلية أخرى .

وعند اختيار (البرنيطة) بحسن دائماً
استخدام الألوان الفاتحة والناصفة :
كالأبيض ، أو اليج ، أو الأزرق
التركواز ، أو الوردى ، أما اللونان
الأخضر والأزرق ، فيستخدمان لحفظ-
في حواجز الضوء النصفية ، أي التي
لا تغطي مصدر الضوء بشكل كامل ،
ولكنها تغطي الجانب الأمامي منها فقط ،
وذلك لأن هذين اللونين ، لا يسمحان
بمرور القدر الكافي من الضوء . بينما
يمكن اعتبار اللون الأحمر مناسباً ،
لكونه لوناً قويا وناصعا .

بعد هذه الملاحظات العامة المختصرة ،
نود أن نتقل مع القارئة ، لتختبر عن
كثير مجموعة من « الأباجورات » ،
التي تتميز بطرزها القديمة ، وسنحاول
أن نوضح - بالنسبة لكل واحدة منها -
كل ما يساعد على ضبط أناقته ، وحسن
ترتيبها ، ووضعها في المكان المناسب
داخل المنزل . ونحن على ثقة من قدرتك-
بعد ذلك - على حسن اختيار « الأباجورة »
المناسبة ، وإحكام وضعها داخل صالة
المعيشة ، أو داخل حجرة المكتب ،
أو في حجرة النوم ، أو في المدخل ،
بحيث تصبح عنصراً مثيراً ، يعكس جو
البهجة والدفء ، ويظهر التكامل
والأنافة .



« أباجورة » ذات شكل منفرود ،
تتم باخفة وبراء في نفس الوقت .
يدخل في تشكيلها الكريستال الأبيض ،
وقطع في هيئة قطرات بيضاء وورقاه .
تنظف لتشكل أفرعا أرمنة ، تنهى
بأربع « لمبات » . حواجز الضوء نصفية ،
وهي مصنوعة من الشانطونج الأبيض
المحدد بشرائط رقيقة مذهبة . « الأباجورة »
تعلو قطعة أثاث ذات لدراج ، وهي معدة .



« أباجورة » أخرى ذات حامل ،
عمودها غاية في الساماة ، سفة لتقل
وتتحريك ، داخل صالات المعيشة ،
أو المداحل ، كما أنها لا تشغل حيزاً
كبيراً . التركيب هو الشكل المثالي لها .
وإذا كان لا معنى من استخدامها في أي
حالة أخرى ، فيفضل ألا يكون في وسط
احجرة . وهي مصنوعة من الحديد
انطروق . قاعدتها عبارة عن عمود لطفة
واحدة ، ينتهي عند الأرض بثلاثة
أرجل ملفوفة . الجزء العلوي في شكل
هيئة شمس ، تنظر على صفتين منه ،
هي « غيات » وصفت في نظام جديد .
ورغم ساطقة هذه « الأباجورة » ،
فإننا نلاحظ أنها مريحة للمشاهدة . وأنها
تكمل جمالاً لركن الذي تشارك في تأنيده .



« أباجورة » أخرى لم تصدق - تتميز بالبساطة ، لإعدادها خشبية تحت بهرقة الخمرط . حاجز الضوء أسطوانى ، وفانح الموزن ، مصنوع من الخشب ، ومحدد بشرط رحى وقيق . « الأباجورة » موضوعة على مكتب جميل لربيع من طرف القرن السابع عشر ، خطوطها بسيطة ، وشكلها ميسى رشيق . كما أنها تمد نقارنى أو لكاتب ، بكية إضاءة مناسبة ، وبما يؤكد لمرارة الفطخ القديمة ، على أداء وظائفها الشعبية . إلى جانب وظائفها التجميلية . « الأباجورات » صنعت - أولاً وقبل كل شيء - لإضاءة مكان ما ، أو ركن معين ، ومن ثم فإنها لا بد من أن تؤدي - بالدرجة الأولى - هذه الوظيفة ، بالتقدير المناسب .

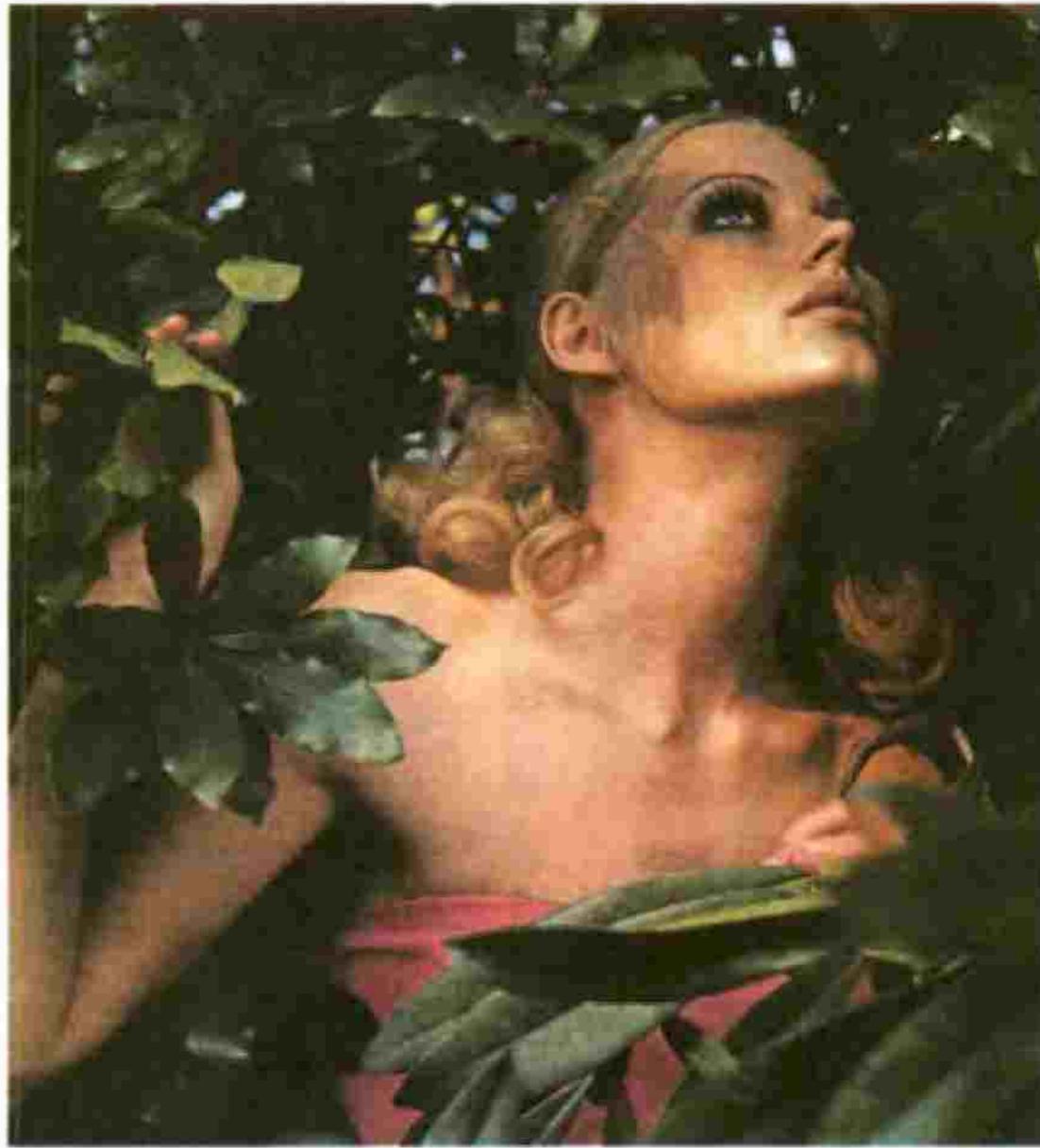
تتميز هذه « الأباجورة » ذات الأناقة الواضحة - إلى جانب قاعدتها انفضية المنازة - بحاجز ضوء ، تم اختيار لونه بجدارة كاملة ؛ فهو من الخمر الأزرى التركواز . ذلك الخمر الناصع لوضاه . الخمر الذى يشكل القاعدة ، عبارة عن شمدان صغير ، تم تزويده بقاعدة مستديرة ، كسيت بالنقطة من نفس اللون الأزرق التركواز . وذلك غفله أكثر استقراراً . إن جمال هذه الأباجورة ، بكل بدوره جمال قطعة الأثاث الصغيرة طراز لوى السادس عشر المخصصة للقب ، وهى موضوعة إلى جوار الحائط ، وهذا سطح قابل للفتح ، إن « أباجورة » كهذه ، يمكن استعمالها في صالة الضيافة ، أو في حجرة النوم ، إذ يمكنها إضاءة ، أو إشباع الأذواق المحبة للاستمتاع بالألوان التى تنسج إلى الماضى .



في أعلى الصورة . تنص على أن تتهد مجموعة إضاءة فطمت بهذا الشكل ، في مدخل المنزل ، لاستقبال الداخلين ، ولتسعة جمال ، ولإكساب الموحات التى تزين الحائط مريداً من الوضوح . ونقطة تم نصمم هذه المجموعة وتنظيمها ، بحيث تشكل « أبلنيك » من البروس ، يتكون من ست « ست » نصي الخمر الحوى للمكار . أما إلى أسفل ، فتوجد « أباجورتان » متماثلتان موضوعتان على سطح إحدى قطع الأثاث القديمة . ولقد تأكدت احتاق الأثران ، بوجود الموحات المطبوعتين ، والمفقدتين الجميلتين القديمتين

الذين انقطعت عن حياى قطعة الأثاث التى تتوسط هذا المكان . وتتكون كل من هاتين « الأباجورتين » من قاعدة على هيئة « قبة » أضواء الشكل من الخصى « البورسلين » الأبيض والأزرق ، ومن حاجز الضوء من الزجاج الأبيض . وهى « أباجورة » تصيب بهماً - وضحتها على « كومودينو » . وهناك قاعدة عامة علينا أن نذكرها دائماً ، وهى ضرورة التوافق والتناسب بين حجم « الأباجورة » وبين حجم استعمالها ، ونسب المكان المستخدمة به .

العناية بجمال الرقبة



والواقع أنه غالباً ما تتقاضى السيدة عن الرقبة ،
موجهة كل عنتيتها لإبراز جمال الوجه . معاملة
الرقبة كبقية الجسد ، دون التذكير في أن جلد الرقبة
حساس جداً ، إنه يتأثر إلى حد بعيد بالعوامل الجوية
المختلفة .
ولهذا يندو من الأهمية بمكان ، العناية بالرقبة .

من قاعدة الرقبة فما فوق ، ومن ثم ينبغي العناية تماماً
بالرقبة . بنفس قدر العناية التي توجه إلى جمال
الوجه . ولهذا نقدم لك الآن ، بعض النصائح التي
تفيدك للعناية بجمال رقبتك ، وكذلك الملاحظات التي
يجب الانتباه إليها بشأن مختلف أنواع العلاج الخاص
بإبراز جمال الرقبة .

كتبت « لولا مونتس » ، وهي إحدى النساء
ذات الجمال الباهر في القرن الماضي . إحدى النصائح
في كتابها المشهور ، الذي يتحدث عن أسرار الجمال .
قائلة : « اعلمي على ألا تظهر رقبتك ، العمر الذي
ينحني وجهك » .
والواقع أن الوجه لا يبدأ من الفخذ . ولكن

وذلك باستخدام نفس ات المغذية والمنظفة التي تستخدم للوجه . بالإضافة إلى استخدام كريم الأسام والبودرة . فحسب على نفس لون الوجه .

هذا ، وتوجد بعض العيوب البسيطة التي تشوه جمال الرقبة ، منها البقع السوداء ، والمنصوره بذلك الكلف ، البش ، (الذي يمكن إخفاؤه باستخدام كريم لتلوين البشرة) ، ومنها أيضا الرؤوس الدهنية والنط (الذي يمكن إزالته باستخدام الإبرة الكهربائية) ، والشعر الصغير ، الزغب ، (الذي يمكن إزالته بأحد المتحضرات الخاصة بلذالة الشعر ، أو بتفتيح لون الشعر بماء الأوكسجين) . أما العيان الكبيران فهما التهاب الأنسجة الجلوية ، وتغير اللون ، الذبول .

ولا نجد هنا ضرورة لتدعيم التصح للقارئات باستخدام سنارة الذقن ، وهي عبارة عن عصابة مطاطة . تمر من أسفل الذقن عند جذور الرقبة ، لتربط أعلى قمة الرأس أو تشبك بيديوس . ومع هذا ، فإن سنارة الذقن هذه ، يمكن أن تصلح كضاد لتجمعات الرقبة ، والجزء السفلى للوجه ، وكضاد لما يسمى « بأرجل الأوزة » .

ويمكن الاستعاضة عن سنارة الذقن . بالعلاج الفعال ، وأساليب التجميل المختلفة ، وذلك باستخدام المتحضرات المنشطة (التي تدخل في تركيبها المشيمة - الأحماض الأمينية - ومواد هرمونية - وخلاصة الأنسجة ... الخ بالإضافة إلى الأساليب الخاصة بالعلاج - إن أمكن - بأجهزة التجميل التي توجد فقط بمعاهد التجميل المتخصصة .

تنظيف وجه الرقبة في المنزل

لجمال رقبتك ، حاول أن تعودي نفسك ، على تناول الطعام ، ببطء . وأن تفضي « يا سنيليا » تحتوي على مادة المرق سوس ، أو تمضى اللادن (البابون) لتقوية عضلات الرقبة . والحيط السفلى للوجه ، دون أن تبتلى مجهوداً . وحتى لا تكون برقتك ثنيات تشوه جمالها ، بغدو من الضروري ألا تنأى والرأس منحن فوق الصدر ، بل يتحتم أن تنأى والرأس مستلق تماماً نحو الخلف ، مستخدمة

وسادة منخفضة جداً بقدر المستطاع . أو بدون وسادة . حتى يكون الرأس مستلقاً على الحنية بنفس مستوى الجسد . وتكون الرقبة مفرودة تماماً .

وهذا الوضع مفيد جداً للعمود الفقري ، علاوة على أنه مفيد أيضاً في عدم تكوين تجعدات بالرقبة ، قد تشوه جمالها .

وينبغي عليك أثناء قيامك بعملك اليومي . أن تتحاشي خفض الرأس إلى الأمام . وبالتالي انحياز الرقبة ، عليك أن تراعي دائماً - أن يظل الرأس مرفوعاً . بأن تفضي ما تقرئنه أو ما تقومين به ، في نفس مستوى العين ، حتى لا تضطري إلى انحياز رأسك . وبالتالي إحناء رقبتك .

لا تغسلي الرقبة بالصابون على الإطلاق ، ولكن نظفها بمادة مظهرة ومغذية في الوقت نفسه . واستخدي من حين لآخر . المتحضرات المنشطة . والأحماض القابضة . واستخدم لجمال رقبتك ، نفس المتحضرات والأساليب الخاصة بالعناية بجمال الوجه .

ومن المناسب جداً ، القيام كل يوم ، ولتسع دقائق ، ببعض التمرينات الرياضية الملائمة . والمقبدة للرقبة وتقوية عضلاتها .

تنظيف وجه الرقبة في المعاهد

في المعاهد ، تستخدم للوجه والرقبة ، المتحضرات المنظفة ، والمطهرة ، والتقوية للبشرة .

وبعد التنظيف الجيد للبشرة . وعمل تدليك طبيعي ، لتجديد الأنسجة بالمتحضرات الكيماوية ، لتخلص من طبقة الجلد التي تستقل على البقع السوداء (والتدليك بهذه المتحضرات يتم بمعدل مرتين في الشهر . أو مرتين في الأسبوع حسب الحالة) ، تأخر عقب ذلك مرحلة العلاج بالخيار .

وفي المعهد ، يعمل تدليك خاص للرقبة ، بكريم مغو للأنسجة ، يدخل في تركيبه الزيت ، ولده خمس دقائق تقريباً ، تستخدم الجلسات الكهربائية المقوية .

هذا ، ويتم فرد ثنيات الجلد . بإالة فرد خاصة « مكواة خاصة بكى الجلد البشري » . وفي النهاية

وبعد العلاج عدة مرات ، بالمكربجات والمتحضرات المثوية والمنشطة للأنسجة . تستخدم الأساليب المختلفة للتدليك على البارد . والخلد لا يزال مشبعاً بالزيوت والشحوم . وذلك باستخدام المواد القابضة ، أو بالتعرض لرشاش مائي .

وأهل أفضل الطرق والأساليب للعناية بالرقبة ، على أكمل وجه . هو تدليكها بالماء البارد . سواء باستخدام الرشاش ، أو باستخدام قطعة من الإسفنج مبللة بالماء البارد .

إن هذا الأسلوب للتدليك ، أو استخدام الرشاش المائي ، مفيد جداً للألياف والأنسجة الرقيقة للرقبة ، لأنه ينشطها ، ويحدد حيوتها . كما يساعد على تنشيط الدورة الدموية ، وبالتالي يقوى الأنسجة ، ويجعل الدم يسرى بها ويغذيها .

والرشاش المائي المستخدم في معاهد التجميل ، وكذلك الجلسات الكهربائية . لهما نتائج فعالة في العناية بجمال الرقبة . لأنهما يحققان نتائج مؤكدة في هذا المجال .

كما يمكن التوصل إلى نتائج مؤكدة وطيبة ، عن طريق استخدام كادات مثبجة على الرقبة ، أو استخدام نفس مكعبات الثلج . على أن تغطي البشرة وتحميها قطعة سمكية . من الشاش الطبي . وهذا النوع من التدايك ، المساج الخفيف ، مفيد تماماً في الحفاظ على مرونة ونعومة هذا الجزء الحساس جداً من الجسد . ومن الطبيعي أنه ينبغي أن يتم هذا العلاج بصورة دورية . وبصفة مستمرة . مع عدم الإهمال في ذلك . وهذا يتمن عليك ، ألا تتركى الكسل يتغلب عليك ، فهو العدو الأكبر عدو لجمالها .

والواقع أنه من الأمور السهلة والبسيطة . أن تكررعى يا سيدتى دقائق قليلة كل يوم للعناية بجمال رقبتك ، للحفاظ على حيوتها وشبابها . وأعلمي أن هذا أفضل من أن تضطري . في وقت متأخر ، ونتيجة للإهمال المستمر في هذا الأمر البسيط ، إلى علاج طويل لإصلاح بعض العيوب التي قد يصعب علاجها إذا ما تأخر الوقت . من أجل مرونة الأنسجة وحيوتها .

إن تطريز « ريشليو » الذي سمي عن اسم أشهر وزير كمنك لويس الثالث عشر ، ملك فرنسا - عبارة عن نوع من التطريز المنمَّرع ، فيه وحدات الأزهار والأوراق والصور محددة ، ومحاطة بغرزة القستون ، وموصلة بعضها بحلوط معدودة ومقواة بنس غرزة القستون ، تسمى « باريت » .

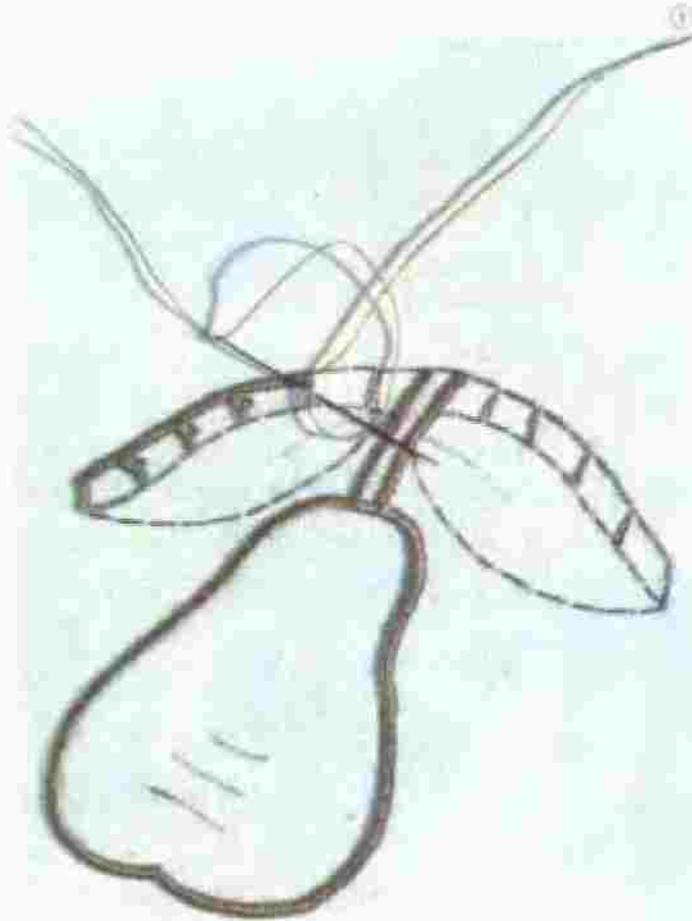
ومن السهل جدا تنفيذ هذا التطريز ، الذي يشبه إلى حد كبير ، طريقة تنفيذ المنحمرات التي اشتهرت بها « لداقتيل » مدينة البنتلية . ولواقع أن تطريز ريشليو يختلف فقط عن « دانفيل » البنتلية ، في نوع القماش الذي ينفذ عليه ، إذ يستخدم في تطريز ريشليو قماش التيل . ويرجع التشابه الكبير بينهما ، إلى أن الوزير ريشليو ، قد وجه دعوة إلى أشهر النساء اللاتي يحدن فن التطريز لزيارة فرنسا ، حيث قن يتمدبل فن التطريز الذي كان منتشرا في ذلك العصر ، وتوصلن إلى هذا النوع الجديد والثمين من التطريز ، الذي يتصل في وحدات كبيرة من الأزهار المحددة بصورة بارزة وواضحة ، مما يعكس طابع الريح ، والمطلة ، وانضامته ، الذي كان سائدا في ذلك العصر . ومقرش السرة الذي يقدمه ، يمثل إحدى الحف والوحدات المستطعة في التطريز ، عبارة عن أنواع متعددة من الفاكهة وأوراقها : الكرز ، الكوي ، الطماخ ، عناليد العنب ، أوراق العنب .



وأفضل أنواع حلوط التطريز التي تصلح لتطريز ريشليو ، هي شلال خبث القطن رقم ٢٥ ورقم ٣٠ . وأفضل الألوان هو اللون الأبيض ، أو الرمادي . أو لون أغمق قليلا من لون القماش المراد تطريزه . قوى أولا يرسم الوحدة المراد تنفيذها على السطح . ثم حددى الرسم بغرزة السراجة .

وفي كل مرة تقابلن فيها « باريت » مررى الخيط إلى الجانب الآخر ، فيتكون لديك شبه عمود يصل ما بين وحدات الرسم ، وذلك لتحديد أماكن هذه الباربات ، ثم تبني الخيط جيدا ، وعودى مرة أخرى إلى نقطة البداية ، وواصلى تحديد الرسومات بغرزة السراجة .

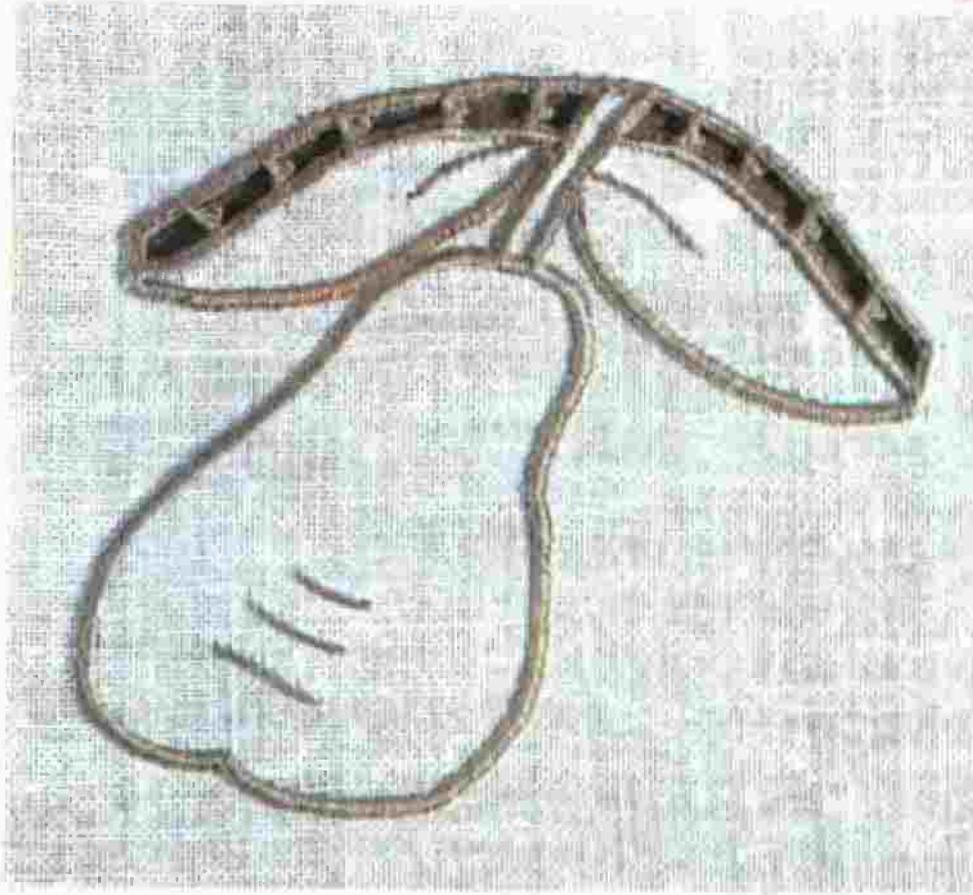
وعندما تنتهى تماما من السراجة ، طرزى فوق هذه السراجات جميعا بغرزة القستون . لأن حدد الفرزة تبرز معالم الرسومات وتحدها . وتكون في نفس الوقت واضحة جدا ، لأن السراجة التي يتم الشغل فوقها ، تكون بمثابة حشو لخرزة القستون . وعندما تصلين إلى إحدى « الباربات » التي ينبغي عليك بالتالى ، تطريزها ، مررى الخيط إلى الطرف المقابل ، وبنية بغرزة صغيرة . ثم اشتغلى فوق



تطريز ريشليو

١ - مرحلة تطريز إحدى « الباربات »

٢ - إحدى ثمار الفاكهة بعد الانتهاء من تطريزها ، وقص النسيج الموجود في الفراغات



العمود المذكور من ثلاث فئات بفرزة القستون ،
أى غطى هذا العمود تماما بفرزة القستون . دون
أن تأخذى أثناء شغل القستون ، أية خيوط من
النسيج الموجود أسفل هذا العمود المكون من ثلاث
فئات « صورة رقم ١١ » حتى تصلى إلى منتصف
المسافة .

وعند هذا اخذ . وإذا كنت ترغبين فى عمل
ه بركة ، أدخلى إبرية الخياطة « التطريز » فى آخر
فرزة ، بحيث تسحبها ، فبكون الإبرة الخارج ،
والربيع لا يزال بداخل الفرزة ، ثم لنى الخيط على
الإبرة ثلاث لفات . بادئة من جهة اليمين ، ونتجه
نحو اليسار . واحببى الإبرة بحرص . حتى
لا يتعقد الخيط ، وبذلك تكون لديك بوكلة
منتظمة وجميلة .

بعد ذلك اكلى تطريز « الباريت » العمود الموصل
بين اثنتين من وحدات الرسم بفرزة القستون .

« - أحد أركان مفرق

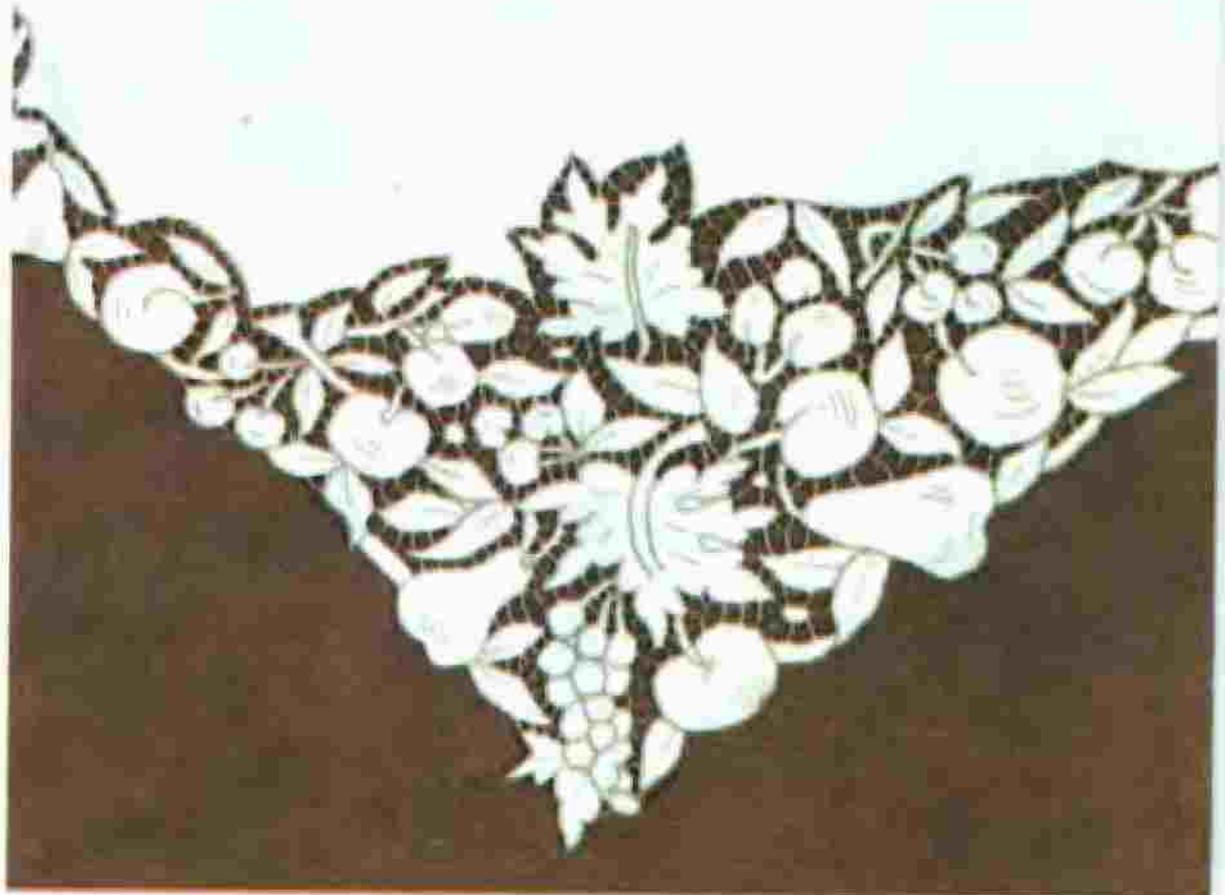
المائدة المطرز

بالرهبليو

مع مراعاة أن تكون قوة شد الخيط أثناء التطريز
منتظمة ، « أى لا تشدى الخيط بقوة ، ولا ترخيه
تماما » . وذلك كى يكون التطريز منتظما ومتقنا ،
وبعد الانتهاء تماما من تطريز « الباريت » ، واصلى
الشغل بفرزة القستون حول وحدات الرسم
المستخدم فى التطريز .

وفى حالة تثبيت الخيط ، سواء كان فى بداية
الفتلة أو نهايتها . من الأفضل ألا يتم ذلك أثناء
تطريز إحدى « الباريتات » . وبراعى تماما أن يتم
تثبيت بداية فتلة جديدة أو نهايتها أثناء تطريز
الإطار الذى يحيط بوحدات الرسم ، لأن هذا
أفضل : إذ تتيح لك فرصة أوسع ، لإخفاء العقدة
عن الأعين .

وبعد أن تنتهى تماما من تطريز جميع إطارات
الرسومات بفرزة القستون ، قومى بقص الأشرطة
الموجودة بين وحدات الرسم بحرص شديد ، حتى
لا تخطئى وتفصلى خيوط التطريز ، وذلك من على
ظهر الشغل ، فتحصلين بذلك على فراغات بين
وحدات التطريز « صورة رقم ٢ » .



نورثة الكثرى

المقادير :

لعجينة الفطيرة :

سكر - ١٥٠ جرام زبد سميكة - ٥٠ جرام
مغشوش :

٦ ثمار كثرى (أربع ثمرات منها متساوية
الحجم من النوع المتوسط ، وثمرتان كبيرتان
بعض الشيء) - ٥٠٠ جرام تفاح - ١٢٥ جرام
سكر - ١٥٠ جرام جيلاتين - يمونة .

طريقة إعداد الفطيرة :

- ادعى صلبة قطرها ٢٣ سم تقريبا بالنورثة .
- ضعي الدقيق على لوح خشبي ، وأضيفي إليه
السكر ، وبقا مقدار الزبد ، وبشر نصف
قشرة يمونة ، وذرة ملح ، وصغار ابيضه .
- اخلطي هذه المواد جميعا ، واعجنيتها .

طريقة إعداد الحشو :

- قشري الكثرى ، واحبزي الثمرتين الكبيرتين
جانبا ، ثم قطعي باقى الكثرى إلى نصفين
أفقيين . وأثناء هذه العملية ، ضعي ماقتشره
من الكثرى في مقدار من المساء البارد ،
المضاف إليها عصير يمونتين حتى لا يسود الكثرى .
- رصي أنصاف الكثرى ، والكثرى الكاملة ،
في كسرولة كبيرة ، ورشها بمحلول ٥٠ جراما
من السكر ، وانعبرها بمحلول نصف لتر ماء ،
ثم لوفى الكسرولة على النار .

- وعند منتصف النضج ، انثلي الكثرى ،
واحتفظي بالشراب المتبقى من النضج ، وأتركها
حتى تبرد .

- اهرسي التفاح ، وضعيه على النار ، بعد
إضافة ٥٠ جراما من السكر ، وقليل من
المساء ، وقطعه صغيرة من قشرة الليمونة ،
وأتركه على النار ، مع التقليب المستمر .

- ارفعي النضج من على النار ، وأخرجي من
داخله قطعة قشر الليمونة ، وأتركه ليبرد تماما .
- ضعي الجيلاتين في الكسرولة ، التي تشمل
على شراب نضج الكثرى ، ثم أضيفي بقا
مقدار السكر ، وأرفعي الكسرولة على
النار ، وأتركه مع التقليب المستمر .

إعداد العجينة :

- أفردي قطعة من العجين ، بما يكفي لبطن
قاع وجوانب الصينية . وبعي ٥ لصينية ،
ثم اثني أطراف العجينة نحو الخارج ، واقطعي
الزوائد منها ، واعدى حين هذه انقطع ،
ودلكها تماما ، ثم افرديها من جديد ، حتى
يصبح سمكها حوالي سنتيمتر واحد . من هذه
العجينة المبرودة ، اعمل دائرة على شكل
خاتم كبير ، ضعي هذا الخاتم جانبا .

- صبي بداخل القالب ، أو الصينية ، خليط
التفاح ، ووصي فوقه أنصاف الكثرى ،
وضعي بالوسط إحدى الثمرتين الكاملتين .

- ضعي بوسط الفطيرة ، قطعة العجينة التي
سبق تشكيلها على هيئة خاتم كبير ، وبوسطه
ضعي شريحة كثرى .

- ضعي الصينية في فرن درجة حرارته ١٧٥° .
متوية وعندما تنضج الحلوى وتتخذ لونا
ورديا ، أخرجها من الفرن ، وأتركها
ليبرد ، ورشها بعصير فاكهة .





بوردنجه البرتقال

المقادير:

٢٠٠ جرام جزر أبيض - ١٠٠ جرام مربي
برتقال - ١٢٠ جرام سكر - بيضتان - ٥٠ جرام
بشر قشر برتقال - نصف لتر لبن - كوب صغير
عصير برتقال - ثلاث برتقالات - بيمونة .

الطريقة:

- قس في قالب بودنج ثلاث ملاعق كبيرة من
السكر + ٢ ملعقة كبيرة ماء - ضعي القالب
على نار هادئة - واتركه حتى يتحول إلى
كراميل ودمي اللوز
- حركي القالب بين يديك - حتى يغطي الكراميل
قالبه وجوانبه .

- قس في الحزب لإفصح صغيرة - ومعه في سحابة .
وغضيه باللبن ، واتركه متقوما لمدة ساعتين .
- في سلطانية أخرى ، اضربي البيض بشوكة ،
أو بمضرب بيض ، مع باق مقدار السكر ،
ثم أضفي البيض المخفوق - في الحزب المنتفخ في
الفرن ، والمهروس تماما ، أضفي إليه عصير
البرتقال (كمية صغيرة جدا) ، وبشر نصف
قشرة بيمونة + بشر قشرة برتقالة ، ثم أضفي
إليه برتقالة مشفرة ، ومقسمة إلى قطع صغيرة ،
وكذلك المربي ، وعللي الخليط جيدا .
- صبي الخليط في القالب ، ثم ضعي القالب في
إفناء مبردة ثلاثة أرباع ساعة ساخنة . ضعي
البرتقال وهو في حبه الماء الساخن فوق
النار . واتركي لبودنج البودنج لمدة ساعة
تقريبا . ثم ضعيه بعد ذلك في نفس الحمام
الماء الساخن ، ليخضع لمدة ٥ دقائق .
- أخرجي القالب من حمام الماء . واتركه
ليبرد تماما ، ثم اقلبي الحفوي في طبق تقديم .
- وإذا تغذر قلب البودنج ، ضعي القالب عدة
ثوان في ماء ساخن في درجة الغليان .
- وإذا بقيت كمية من الكراميل ملتصقة بالقالب ،
فقسى القالب مرة أخرى على النار ، حتى
ييسج الكراميل ، ثم صبي الكراميل فوق
البودنج .
- قشري باق البرتقال - واتزجي من حوله
كل انقشرة واحيوط البيضة . ثم تقس
برتقالة إلى فصوص ، والآخري إلى حلقات
رفيعة السمك .
- جمل صفيح البودنج بعصوس لبرتقال .
ورصي من حوله حلقات البرتقال .
- قدمي البودنج وهو بارد تماما ، مع عصير
برتقال ، أو أية فاكهة أخرى .

تمارين رياضية لتقوية الذراعين



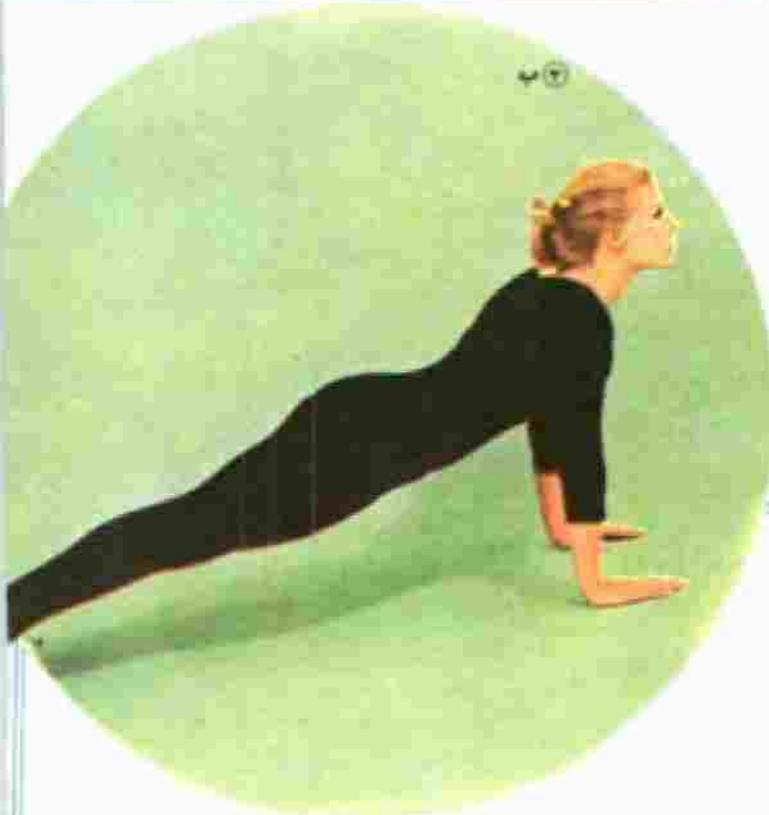
(١) اجلسي على الارض ، واقفي ركبتيك أمام صدرك . وافردى ذراعيك إلى الأمام ، بحيث يكون الفرفقان فوق الركبتين ، مع ضم اليدين كما هو موضح بالصورة (أ) . ارجعي بظهرك إلى الوراء ، مع لفذ الذراعين إلى الخلف أيضا ، والودان مضمومتان دائما . راعي أن يكون الصدر مفرودا تماما (الصورة ١ ب) .

في بعض الأحيان ، تكون الذراعان أعف بعض الشيء بالنسبة لبقية الجسم ، أو على الخصوص بالنسبة لعضو الصدر . ولذلك كان لابد من القيام بإجراء بعض التمرينات الرياضية ، التي تعمل على تقوية الذراعين ، للتغلب على هذه المشكلة . والتمارين التي نقدمها على هذه الصفحات تفيد تماما في هذا المجال . كما أن هناك تمارين بسيطين جدا ، يمكنك تنفيذها عند الاستيقاظ من النوم مباشرة ، وقبل أن تتركى فراشك ، ويمكن تنفيذها كالتالي :

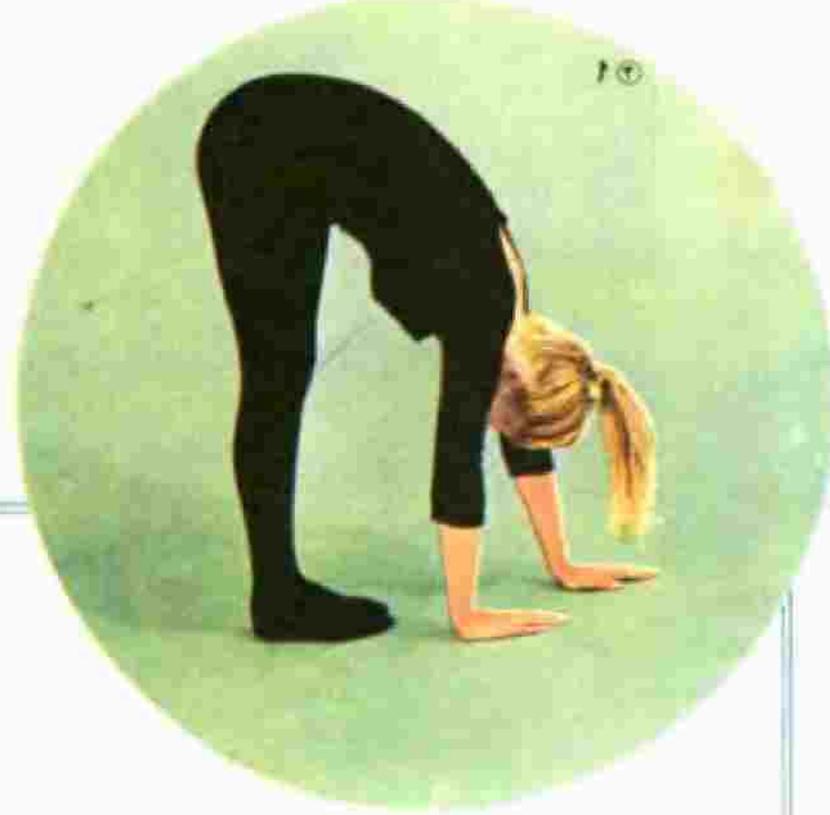
تمددي على السرير مع فرد الذراعين إلى جانبك . ثم اضغطي بذراعيك وبيديك بقوة على الحشية المرنة . مع فرد الأصابع تماما .

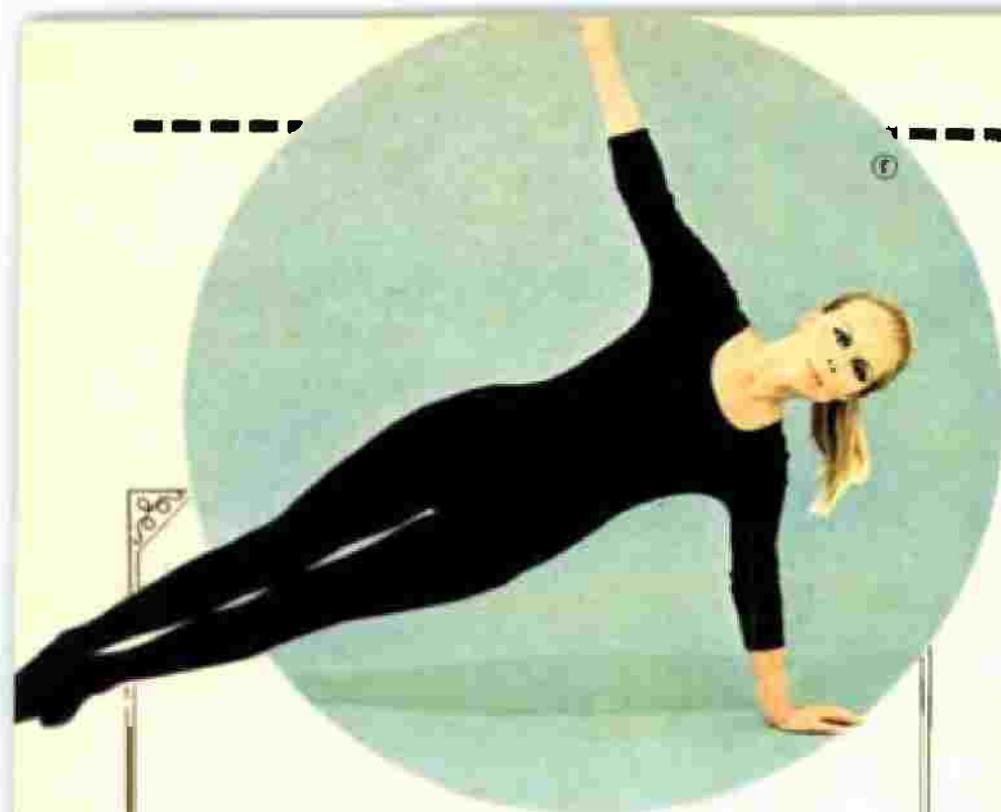
اصغلي على وسادة مثنية إلى نصفين جيدا بين ذراعيك ، مع أخذ شقين طويل ، ثم ارجعي ذراعيك ، وكرري التمرين من ثمان إلى عشر مرات .

والآن إليك التمرينات الخاصة بتقوية الذراعين :

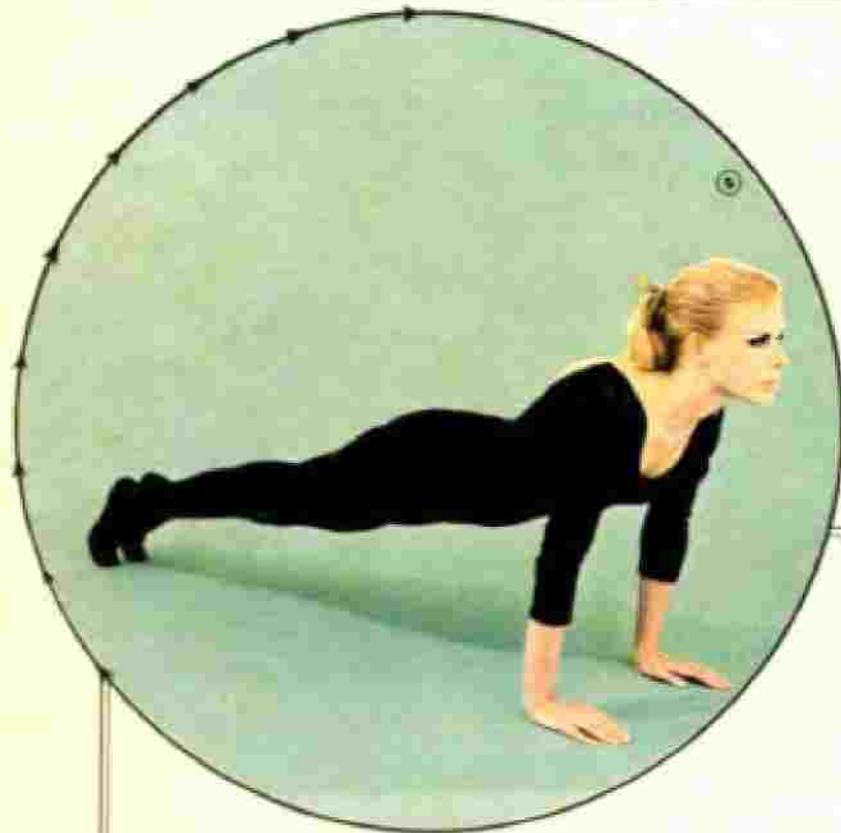
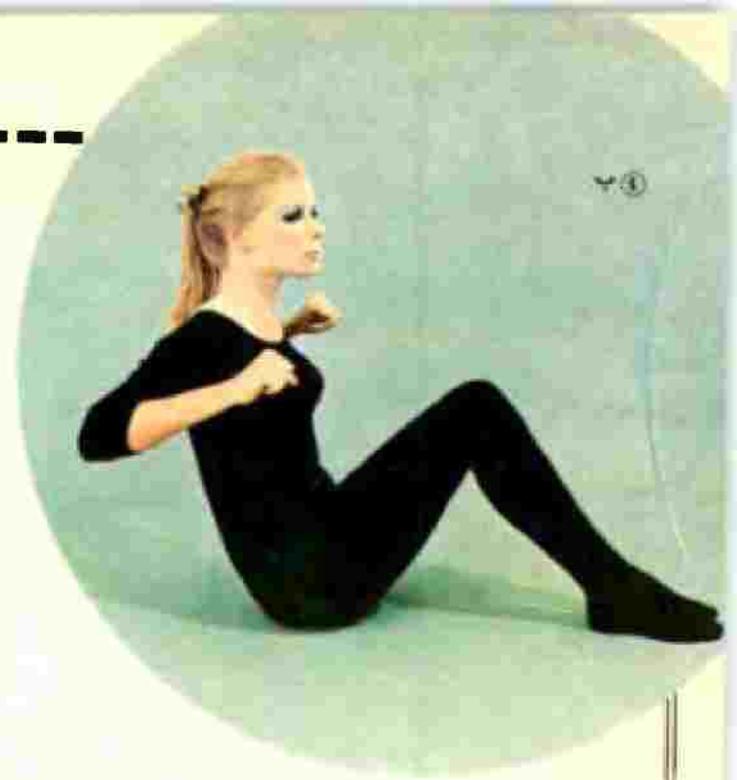


(٣) نقي معصلة . لوي بثنى جذعك إلى الأمام ، مع خفض الرأس إلى أسفل ، إلى أن تصل إلى الارتكاز بيديك على الأرض . مع مراعاة أن تكون الساقان مفرودين تماما (١ ب) . قومي بعد ذلك ومن نفس الوضعية ، بمد ذراعيك إلى الأمام حتى تصل إلى فرد جسمك كله ، والارتكاز بأطراف قدميك على الأرض ، بالإضافة إلى اليدين . ارفعي رأسك إلى أعلى ، وكرري التمرين عدة مرات (٣ ب) .





(٢) من وضع اجلوس أيضا ، انحنى إلى الجانب الأيسر ، مع فرد الساقين تماما ، والامتناد باليد اليسرى على الأرض . ثلوى برفع جسمك ببطء من على الأرض ، بحيث يكون جسمك مفروداً تماماً ومستنداً على يدك وأقدامك فقط ، مع فرد الذراع اليمنى إلى أعلى . ارجعي إلى الوضع الأول ، واعمسى إلى الناحية اليمنى (يكرر التمرين عشر مرات) .



(٥) من الوضع السابق أيضا (٣ ب) ، انقل يديك ببطء متجهة إلى الجانب الأيمن ، الأولى تلو الأخرى ، بحيث تكونين دائرية مركزها طرف قدمك . استرخي لمخظات ، ثم كرري التمرين في الاتجاه الآخر .



(٤) من الوضع السابق (٣ ب) ، افترى لتتخذى الوضع الموضح بالصورة ، مع مراعاة أن تكون الساقان متصفتين ، والركبتان قريبتين من الذراعين . افترى مرة أخرى ، لتعودى إلى الوضع السابق ، وكررى التمرين عدة مرات .



إن تناول وجبة إفطار غير متكاملة ، وفي وجبة ، من شأنه أن يفسد الحالة التي يجب أن يكون عليها الطالب طوال اليوم

تغذية الأبناء أثناء الدراسة

في آخر اليوم المدرسي ، قد يسبب كل هذا وذلك ، العديد من المصائب بالنسبة للفن ، سواء من الناحية الجسدية والمهنية ، أو من الناحية العقلية . للمعدة الفارغة ، لا تمكن صاحبها من القيام بواجباته اليومية كما ينبغي .

وكيف يجب أن تكون ؟

يجب على الطالب أن يحتفظ قبل موعد خروجه من البيت بساعة على الأقل . ثم يبدأ في القيام بواجباته الصباحية المعتادة في هنيهة ، بأن يتغيب لتناول طعام الإفطار ، فيجلس إلى المائدة التي يجب أن تكون معدة بأصناف مغذية ومفيدة ، مثل اللبن المحلى المضاف إليه أنشكولاته - إذا أمكن - ورغيف من الخبز الطازج ، أو بعض قطع البسكويت ، وزبد ، وسرف . هذه هي الأصناف الأكثر أهمية ، لأنها تحتوي على كمية كبيرة من السمات الحرارية ، وفي نفس الوقت تسبب تعباً للمعدة أو الأمعاء .

أما في الفترة التي تسبق الامتحانات ، فإن هذه الوجبة يمكن إثرائها ، عن طريق إضافة بعض التفتة إلى اللبن ، أو تناول بيضتين . وكذلك الحال بالنسبة لفترة النقاهة ، أو فترة النشاط الجسماني الزائد .

وجبة الفداء :

من الأهمية بمكان ، أن تحتوي وجبة الفداء على طبق منقول من المكرونة ، أو الأرز ، إذ أنه يعتبر أفضل طبق في فترة الظهر . ويصبح بالأرز أكثر ، لأنه أسهل هضمًا ، في حين أننا نعلم تمامًا ، أن الجميع في هذه السن ، يفضلون المكرونة ، فلا ضرر والحال كذلك - من إجاباتهم إلى مطلبهم ، مع مراعاة عدم الإكثار منها ، لأنه من المعروف ، أنه إذا تناول شخص طبقاً كبيراً من المكرونة ، فإنه لن يستطيع أن يتناول بعد ذلك ، بقية الأصناف التي قد تكون محتوية على بروتينات أكثر ، وهي من أهم العناصر التي يحتاج إليها الشباب في هذه السن بالذات .

السمك واللحم :

ما من شك ، في أن الأسماك تحتوي على نفس القيمة الغذائية للحوم ، بل وتزيد عليها في كمية الفسفور التي تحتويها ، والذي يعتبر عنصراً هاماً بالنسبة إلى الجهاز العصبي . ومن ناحية أخرى ، فالأسماك أسهل في الهضم .

في السن التي تتراوح بين الثالثة عشرة والثامنة عشرة ، يستهلك الفن أو الفتاة ، أكبر نسبة من الطاقة الموجودة بالجسم ، أكثر من أية مرحلة أخرى من العمر ، وحسبنا دليلاً على ذلك ، حالة الجوع المستمر التي تكون لدى أي منها في هذه السن . وقد أثبت ذلك العديد من الأبحاث العملية ، التي أكدت أنه مثلاً بالنسبة للرجل الذي يبدل مجهوداً عادياً في عمله ، فإنه يحتاج إلى ٢٦٠٠ سعر حراري يومياً ، في حين أن الفن الذي تتراوح سنه بين ١٣، ١٨ يلزمه حوالي ٢٨٠٠ إلى ٣٠٠٠ سعر حراري ، أو ربما أكثر . . . فلماذا ؟

السبب الرئيسي للجوع :

إن الفتوان والفتيات في هذه المرحلة من العمر ، يزيد نموهم بصورة واضحة ، ولذا يكون ذلك بنسبة أكبر من نمو الطفل في السنة الأولى من عمره ، إذ أن هناك تطورات جسمانية جديدة . وتبدأ بعض القدرات التي لم تكن تعمل من قبل ، في العمل ، مما يستلزم المزيد من الطاقة والسمات الحرارية . فيكرس مزيداً من الوقت للألعاب الرياضية ، وخاصة الصنف منها ، مثل الجري ، والسباحة والتساق ، وركوب الدراجات ، وكذلك مزيداً من الجهد في الدراسة والامتداد . كل ذلك يكون نتيجة ، حالة من الجوع الدائم ، ورفبة في ألا يفرغ الفم من الطعام في كل وقت .

أهمية التغذية المعتدلة :

لا تكفي إذن القدرة على تناول الطعام عند الرغبة في ذلك فقط ، ولكن من اللازم أن يكون هناك احتياض معقول لأنواع الأطعمة ، وتوزيعها توزيعاً عادلاً ، على مدار اليوم كله ، فإن ذلك لا يفيد الصحة فحسب ، ولكنه يحسن من درجة التحصيل الدراسي ، والحالة الذهنية والعقلية .

وجبة الإفطار... كيف تكون :

القفز بسرعة من الفراش ، والاعتساق بسرعة أيها ، ثم البحث عن الملابس والسكب في عجلة ، وتناول قهق من الشاي وقهوة ، ثم أخيراً أخذ كسرة من الخبز ، في محاولة لإيجاد فرصة تناوّلها فيها بعد ، وانذهاب عدوا إلى المدرسة . . . كل ذلك من شأنه أن يحدث ضرراً كبيراً إذ أن المعدة الفارغة ، أو تناول جزء يسير من الطعام خلال وقت الراحة ، بين الحصص ، وقد يكون ذلك

لذلك كان لابد من الإكثار من الأسماك في طعام الفتيان .

الإكثار من الخضروات والفواكه :

يجب الإكثار من تناول الخضروات والفواكه ، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات التي تشبع الحاجة اليومية للهم .

التحذير :

يتوقف ذلك على الرغبة ، فالتفتان الصغار يلتمسون الخبز بشبهة ، لذلك كان لابد من احتياض الخبز الناضج تماماً ، الذي يحتوي على أقل كمية من البراب ، لأنه أخف وأسهل في الهضم . وبذلك يمكنهم تناول ما يرغبون منه دون أن يسبب ذلك تعباً للمعدة .

الوجبة المسائية :

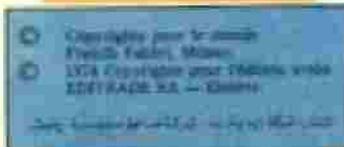
لما كان الكبار هم الذين يعدون الطعام ، لذلك فإنهم غالباً ما يعدون الوجبة المسائية تبعاً لتساوتهم ورغباتهم ، كأن يكون ما يعدونه طعاماً عتيقاً . ولكن لا ينبغي أن يفوتنا ، أنه بالنسبة للفتيان والفتيات صغرى السن ، لابد أن تكون وجبة المساء مساوية تقريباً من حيث القيمة الغذائية لوجبة الظهر . فيمكن مثلاً أن يستبدل بالخبز ، البيض والحب . وكذلك المكرونة أو الأرز يستبدل بأجسام طين من الحساء الخفيف .

المنبهات :

يجب الابتعاد عن المنبهات نهائياً بالنسبة للطفلة ، سواء بسبب عدم تعوّدهم عليها ، أو للأثر المهيج والخير لها على الجهاز الهضمي والمغاسي . ومن الأفضل أن يقتصر تناول الشاي أو القهوة على وجبة الإفطار فقط ، مع إضافة بعض اللبن إليها .

كيف تحصلون على نسخة

- اطلبى نسخة من مجلة الصحة والكتفك وتكثيف وكسب من مطبعة
- هذا اسم تتكفي من الحسوف على عهدة من الإخبارات الصغرى :
- ج.م.ع. الإذاعات : إدارة التوزيع : مبنى مؤسسة الأهرام شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ج.م.ل. ١٥٤٧٦٥



ج.م.ع. ٤٠٠	١٥٠	الجزيرة	٢٥٠	فنا	الجمهورية	١٥٠	مينا
١٢٥	٥٠	قطر	٢٥٠	فنا	قطر	١٢٥	فنا
١٥٠	٢٥٠	فنا	٢٥٠	فنا	فنا	١٥٠	فنا
١٥٠	١٥٠	فنا	٢٥٠	فنا	فنا	١٥٠	فنا
١٥٠	١٥٠	فنا	٢٥٠	فنا	فنا	١٥٠	فنا
١٥٠	١٥٠	فنا	٢٥٠	فنا	فنا	١٥٠	فنا
١٥٠	١٥٠	فنا	٢٥٠	فنا	فنا	١٥٠	فنا
١٥٠	١٥٠	فنا	٢٥٠	فنا	فنا	١٥٠	فنا
١٥٠	١٥٠	فنا	٢٥٠	فنا	فنا	١٥٠	فنا
١٥٠	١٥٠	فنا	٢٥٠	فنا	فنا	١٥٠	فنا