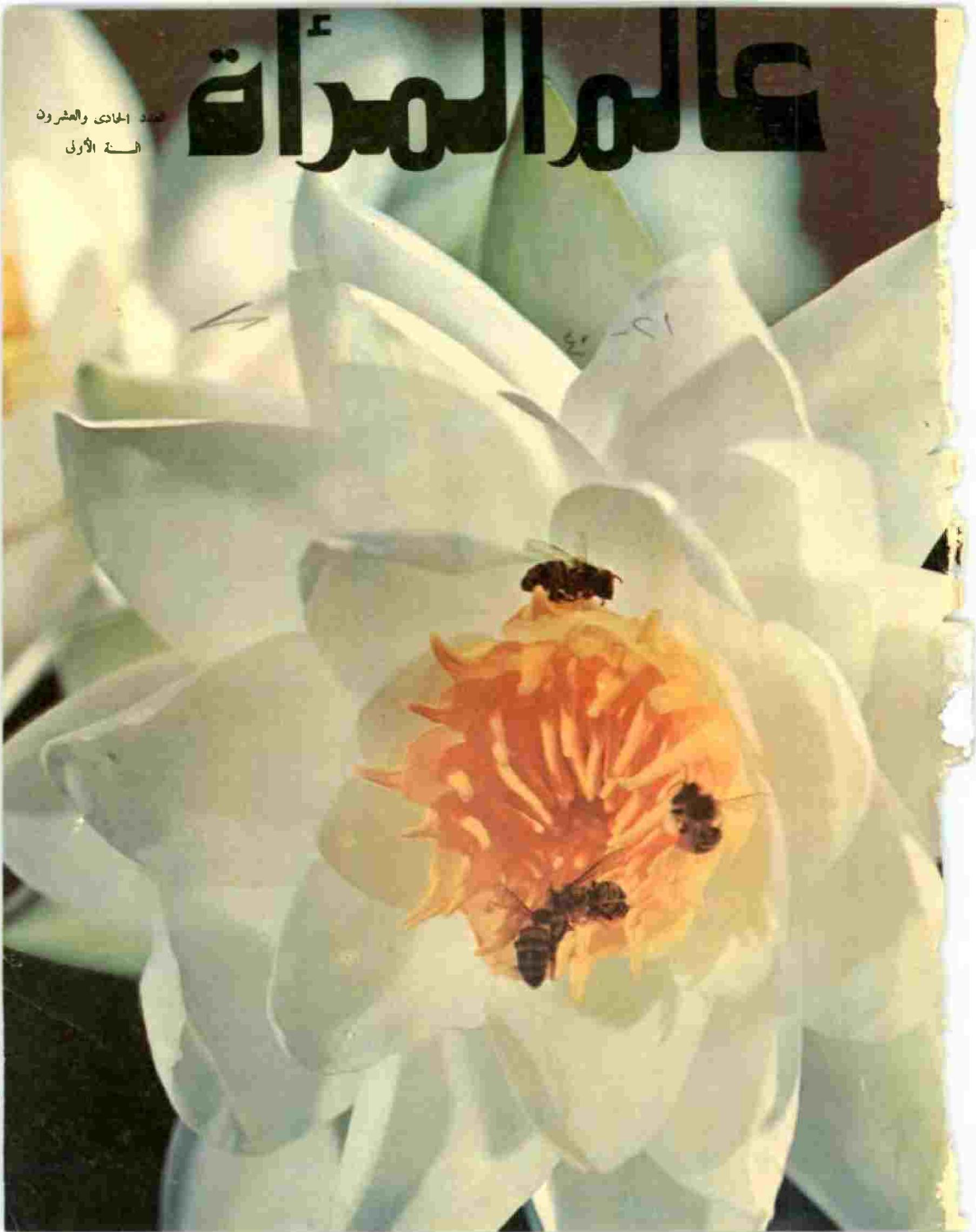


عالم المرأة

عدد الحادي والعشرون
السنة الأولى



- مشاكل التجميلية للأنف
- التغذية والسعرات الحرارية اللازمة
- اختيار أماكن وأركان المنزل
- الزواج
- توريثة البروفيتور
- شورية سات أتوري
- م المريحة الثقافية
- المشويات التقليدية « الفزراتان »
- كيفية تنظيف المشاجرة
- وضعان لتنشيط الجانبين والكراف « البرما »

المشاكل التجميلية للأنف

كان هذا الأنف ، يستجيب للإصلاح ، أم أنه يكون عته بنجوة .

ومنى يمكن التجميلى، لعلاج بالماكياج وتسوية الشعر؟

سنحاول هنا ، أن نقدم لك بعض الاقتراحات ، التى يمكن ، عن طريقها ، إخفاء عيوب الأنف ، وذلك عن طريق الماكياج أو تسوية شعر معينة .
فصلح عيوب الأنف الكبير ، عن طريق التظليل بالماكياج ، يجب أن يتم بحذر وعناية كافيين ، ودون مبالغة ، حتى لا يأتى الأمر بنتيجة عكسية . وهذا لا يمنع أنه قد يحدث ، فى بعض الأحيان ، أن تضطر المرأة إلى وضع طبقة ثقيلة من الماكياج ، أو كمية كبيرة من منحضرات التجميل ، ولكن ذلك ، غالبا ما يكون مرده إلى ظروف وأحوال خاصة .

وفى حالة ما إذا كان عيب الأنف غير ملحوظ تماما ، فإنه يمكن تعديله فى أى وقت من ساعات النهار ، ببعض الماكياج الخفيف . فالإصلاح هنا سيكون سهلا . ومن الطبيعى أن تلجأ كل واحدة إلى تسوية الشعر ، سواء البسطة لساعات النهار ، أو المزينة للساء ، بما يتماشى مع استدارة وجهها ، وشكل أنفها .

التظليل

سنشرح قيا على التعديلات التى يمكن إجراؤها بواسطة التظليل بالماكياج ، لتكون هذه التعديلات ذات أثر وفعالية ، ولتأذ ، بنتيجة إيجابية تتفق مع شكل الوجه . وهنا يتعين أن يكون هناك نوعان من كريم الأساس ، من لونين مختلفين من حيث الدرجة ، على أن يكونا من نوع جيد .

بمديتنا عن الأنف ، نعلم أننا نطرق بابا ذا أهمية قصوى بالنسبة للسيدات ، وخاصة اللاتى يعانين من عيوب جمالية بأنوفهن ، مما يمكن أن يقال إنه يخلق لديهن نوعا من العقدة النفسية ، ولا شك أن هؤلاء السيدات كثيرات .
ولا مرأه فى أن الأنف ، يمثل جزءا هاما من أجزاء الوجه ، فهو يمكن أن يوحى بشخصية صاحبه ، وفى نفس الوقت ، هو الجزء الذى لا يمكن إخفاء عيوبه بسهولة ، وعلى ذلك فهو أكبر جزء من الوجه ، يمكن أن يسبب مشكلة لصاحبه .

مى تكون التجوه إلى الجراحة التجميلية؟

يمكن اعتبار مشكلة الأنف التجميلية فى هذه الأيام ، مشكلة محلولة . فضل الرغم من العيوب الكثيرة التى يمكن أن تصف بها ، إلا أن الجراحة التجميلية لم تدع مجالاً لليأس أو للقلق ، إذ أن هذا النوع من الجراحات الدقيقة ، يأتى بمعجزات لم تكن تخطر قط بالبال من قبل . فهى تعيد إلى الشخص ثقته بنفسه ، وبالأخريز .

هناك مثلا أنف غير متناسب ألبنة مع باقى أجزاء الوجه ، مما يكسبه منظرا غير طبيعى ، بل وأحيانا منظرا مضحكا ، أو باعنا على السخرية ، مما يقلق بال صاحبه . ويضايقها أشد الضيق . وهنلى هذا الأنف ، ببعض اللمسات الجراحية ، يتم تحميلة ، فيصبح حجمه عاديا ، وطبيعا ، بحيث يتناسب مع الوجه .

وفى حالة ما إذا كان حجم الأنف مفرطا ، فإن الجراح هو وحده الذى يستطيع أن يقرر ما إذا



لتعديل الأنف الطويل ، يتم عمل تغميق الطرف الخارجى ، من أسفل ، مع مراعاة عدم الوصول بكريم الأساس القامق إلى ظهر الأنف ، ومع قصل عمل تجميل العينين والحاجبين ، بخطوط متجه إلى أسفل



أما تعديل الأنف المنحبه إلى أعلى (ذو الأرنبة) ، فيجب أن يتم ، عن طريق استعمال كريم الأساس على طرف الأنف ، وجزء من ظهر الأنف ، بطريقة دقيقة وخطيفة



لتعديل عظام الأنف المنطوح ،
يجب دهن الجوانب باللون الغامق
من كريم الأساس ، أي المناطق
المجاورة للمنطقة المحددة بالخطوط ،
في حين أن المنطقة الوسطى ، وهي
ظهر الأنف ، يوضع عليها كريم
أساس الفتح لونا



تجميل
الأنف
الأنف



الأنف، الإغريق يجب تعديله ،
بحيث يوضع كريم الأساس الغامق
في المنطقة المحددة بالخط ، وذلك
لإبراز المنحنى الأعلى في منطقة
الانحناء



أما أنف النسر ، فإن به شهراً
بارزاً ، أو نوعاً من التواء .
ولذلك يصح إخفاؤه بوضع كريم
الأساس الفاتح بمثابة تامة عمل
المكان البارز فقط ، كما هو
موضح بالرسم

تنويف الترميمات التي تصلح لإحفاء عيوب الأنف الطويل ، على وجود فرشة متفتحة ، يفسد فيها الشعر ، مغلّيا الصدغين ، ومحيطا بالوجه



إنها تصنف بالعظيمة ، والكريياء ، والزراعة التحررية .

٤- الأنف الطويل

لتعديل الأنف الطويل . يمكن أن يتم ذلك . عن طريق تقصيره بشفة من أسفل ، وهي المنطقة المحددة بالخط ، مع مراعاة تغطيتها تماما بكريم الأساس العائقي ، ومع اتخاذ الحيطه لعلم امتداد ذلك إلى أعلى . والتعديل الأمثل . في حالة ما إذا كنت تملكين أنفا طويلا ، هو عدم عمل ماكياج ، سواء للعينين أو للجواجب ، تكون خطوطه متجهة إلى أعلى . لأن ذلك يزيد من طول الوجه . وبالتالي من طول الأنف .

٥- الأنف المرتفع إلى أعلى

بالنسبة للأنف الذي يتجه طرفه إلى أعلى ، فإنه لا يشكل عيبا أو مشكلة بصفتها عامة . ولتغلب على هذا العيب البسيط ، يمكن تظليل الجزء الخارجي منه فقط . وذلك بأن تبدئي التظليل من أسفل متجهة إلى أعلى . حتى تصل إلى بداية ظهر الأنف ، مع الوصول إلى أعلى من ذلك . وبهذا تكونين قد أخضت ما يطلق عليه (أنفة الأنف) ، التي قد يعتبرها بعضهم شيئا محبوبا .

ونود أن نذكرك ، أن كل نوع من التعديلات السابق ذكرها ، يجب أن يتم بمنهني الدقة ، والرقه ، والعناية الواجبة . فالأفضل ترك العيب على ما هو عليه ، بدلا من زيادته . وذلك إذا كنت لا تفتين عمل الماكياج الصحيح . هذا ، ويمكنك في البداية ، أن تلجئي إلى إخصائي التجميل ، الذي يرشدك إلى الطريقة المثلى في وضع الماكياج بطريقة صحيحة ، ثم تقومين بعد ذلك بإتمامها بنفسك .

١- الأنف المقطوع

بالنسبة للأنف المقطوع ، والقليل البروز . ننصح باستعمال نوع من كريم الأساس . ذي درجة أكثر ميلا إلى اللون العائقي ، من ذلك المستعمل لباقى الوجه ، بحيث يبعث شعورا بتصغير حجم الأنف عن حجمه الطبيعي ، من حيث العرض ، مع إظهار ظهر الأنف أعلى من الواقع ، وذلك بإعطائه لونا أفتح . وتبعاً للرسم ، فالمناطق الخارجية بوضع عليها كريم الأساس العائقي ، أما المنطقة الداكنة فيوضع عليها كريم الأساس الأفتح في اللون .

٢- الأنف الإغريقي

لتعديل خطوط الأنف الذي ليس له بروز ملحوظ في الجزء العلوي ، وهو ما يطلق عليه اسم « الأنف الإغريقي » . يمكن أن يتم ذلك بنفس اللون من كريم الأساس العائقي . وهو الذي يستعمل دائما في تعديل عيوب الأنف . ويتم تظليل الجزء الذي فيه التصاق ظاهر . وهو المكان المحدد بالمخطط . وذلك لإعطاء المنظر الجانبي مزيدا من الرأفة . وهذا النوع من الإصلاح يجب أن يتم بحذر تام . حتى لا يبدو على الوجه بمثابة بقعة ذات لون مختلف .

٣- أنف التنسر

بالنسبة للأنف الذي يأخذ شكل أنف التنسر ، يجب استعمال كريم الأساس العائقي ، على المنطقة الأكثر تنوعا من ظهر الأنف ، وهي المنطقة المحددة بالمخطط ، وينبغي ملاحظة أن التعديل يجب أن يتم بطريقة غير ظاهرة وغير ملحوظة. وتجنب الإشارة هنا إلى أن هذا النوع من الأنوف ، هو ما يقال عن صاحبته

بالنسبة للأنف الكبير . يقدو من
الأفضل ، جعل الشعر بفرنشة
متوسطة الطول ، مع ترك الشعر
منسدلا ، ومحيطا بالوجه



تسريحة الشعر

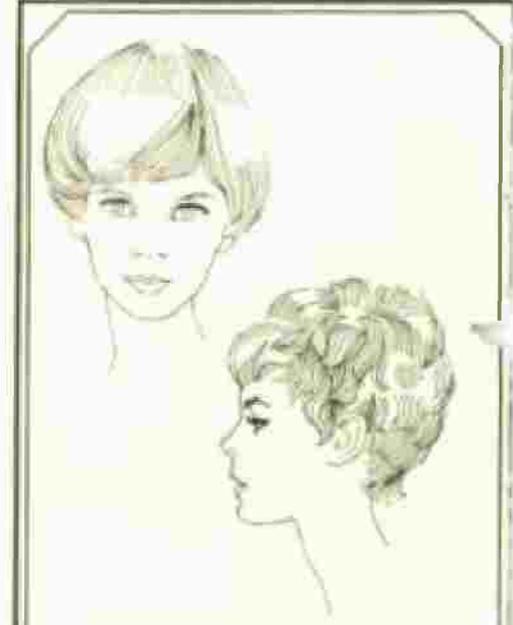
إلى أى مدى تؤثر طريقة تسريح الشعر ، في
التقليل من عيوب الأنف ؟ يجب الإشارة هنا ،
إلى أنه في - م الأول ، تأتي التسريحات التي تدخل
فيها الفرنشة ، بأى شكل من أشكالها ، والتي تنزل
على الجبهة ، فإن هذه الفرنشة تساعد بشكل ملحوظ ،
على تصحيح العيوب الظاهرة في الأنف .

على أن الأمر الوحيد الذي يجب مراعاته - هو
اختيار نوع الفرنشة . ففي حالة الأنف الطويل ،
أو أنف النسر ، يجب أن تكون الفرنشة غزيرة . لكي
تتواءم مع طول الأنف . أما في حالة الأنف القصير ،
أو المفلطح ، فيجب أن تكون الفرنشة ناعمة ، ومهدلة
بدون انتظام .

وتراعى العناية بالمنظر الجانبي للوجه لدى اختيار
التسريحة ؛ ليس فقط في التسريحات البسيطة الخاصة
بمساءات النهار . ولكن أيضا بالنسبة إلى التسريحات
الخاصة بالمساء والسهرات ، فإنه كثيرا ما يجب
أن يؤخذ في الحسبان ، أن تفرق التسريحة بالمناسبة .
أو باللباس التي يتم ارتداؤها معها .

والتقليل من عيب الأنف الطويل ، أو أنف النسر ،
عند النظر إليه من الجانب ، يمكن أن يكون الشعر
مسدلا تماما على الأذنين ، بحيث يحجب عن جوانب الوجه -
ويحجب العصبين .

أما الأنف المتجه إلى أعلى ، فقد ذكرنا آنفا
أنه لا يشكل عيبا . لذلك يمكن اختيار أى نوع من
التسريحات . ويفضل أن تكون الأذنان مكشوفتين
تماما . أما صاحبة الأنف « المسين » أو العريض ،
فينصح بالتسريحة التي يحيط فيها الشعر بالوجه ،
مع إخفاء الأذنين تماما .



أما الأنف المتجه إلى أعلى ، فإن
التسريحة المناسبة له ، تكون لها
فرنشة منبسطة ، ويصنف الشعر
بحيث يظهر الأذنين تماما ، أو على
الأقل ، جزأاً منهما

التغذية والسمات الحرارية اللازمة

من الأهمية بمكان ، معرفة مدى احتياج الفرد إلى السمات الحرارية ، وقيمتها الغذائية بالنسبة لجسم الإنسان .

وقليلات من النساء ، من تعرف أو تلم بالسمات الحرارية ، وبالبروتينات ، والكربوهيدرات ، في حين أن الغالبية العظمى منهن ، تحاول ما وسع الجهد ، المحافظة على الوزن الأمثل لأجسادها .

على أنه يجب قبل كل شيء ، معرفة أن الأطعمة التي تناولها ، تكون من ثلاثة عناصر رئيسية هامة جداً ولازمة لكل جسم . وهذه العناصر هي :
البروتين - الكربوهيدرات - الدهون .

تحتوي البروتينات ، بالإضافة إلى قيمتها من السمات الحرارية ، على مادة لبنية ذات قيمة عالية ، وهي التي تعمل على بناء وتماسك العضلات والعظام ، ووروتين اللحم . . . إلخ . وعلى ذلك ، فإن وظيفة البروتينات مزدوجة ، فهي منشطة من ناحية ، وبناءة من ناحية أخرى .

والأطعمة الغنية بالبروتينات ، تتمثل في اللحوم ، والأسماك ، والبيض ، في حين أن البطاطس ، والأرز ، والخضراوات ، تنفقر كلها إلى ذلك .

أما السكريات والتشويات . فتدخل ضمن الكربوهيدرات ، وهي تمثل 75% من النشاط اللازم للحياة .

ويمكن اعتبار الخبز ، والبسكويت ، والتورتات ، من الأصناف الغنية بالكربوهيدرات ، كذلك بعض الفواكه المسكرة .

وبالنسبة للدهون ، فإنها مواد تكون سمات حرارية ، وهي تتجمع ليخزنها الجسم ، ولينتج بها وقت الحاجة .

والأصناف الغنية بالدهون ، تتمثل في زيت الزيتون ، والزبد ، والدهون ، والشحوم التي تحتويها اللحوم الدهنية (كالحم الخنزير - والأوز - البط) . والأسماك الدهنية ، أو أنواع الجبن اللين ، والبيض .

الفيتامينات - الإنزيمات - الأملاح المعدنية ،

من المهم معرفة ، أنه بالإضافة إلى البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، توجد أصناف أخرى ، ومواد مختلفة لازمة للحياة ، كالمياه ، والأملاح المعدنية ، والفيتامينات ، والإنزيمات ، وهي التي تحتويها أصناف الأغذية عامة .

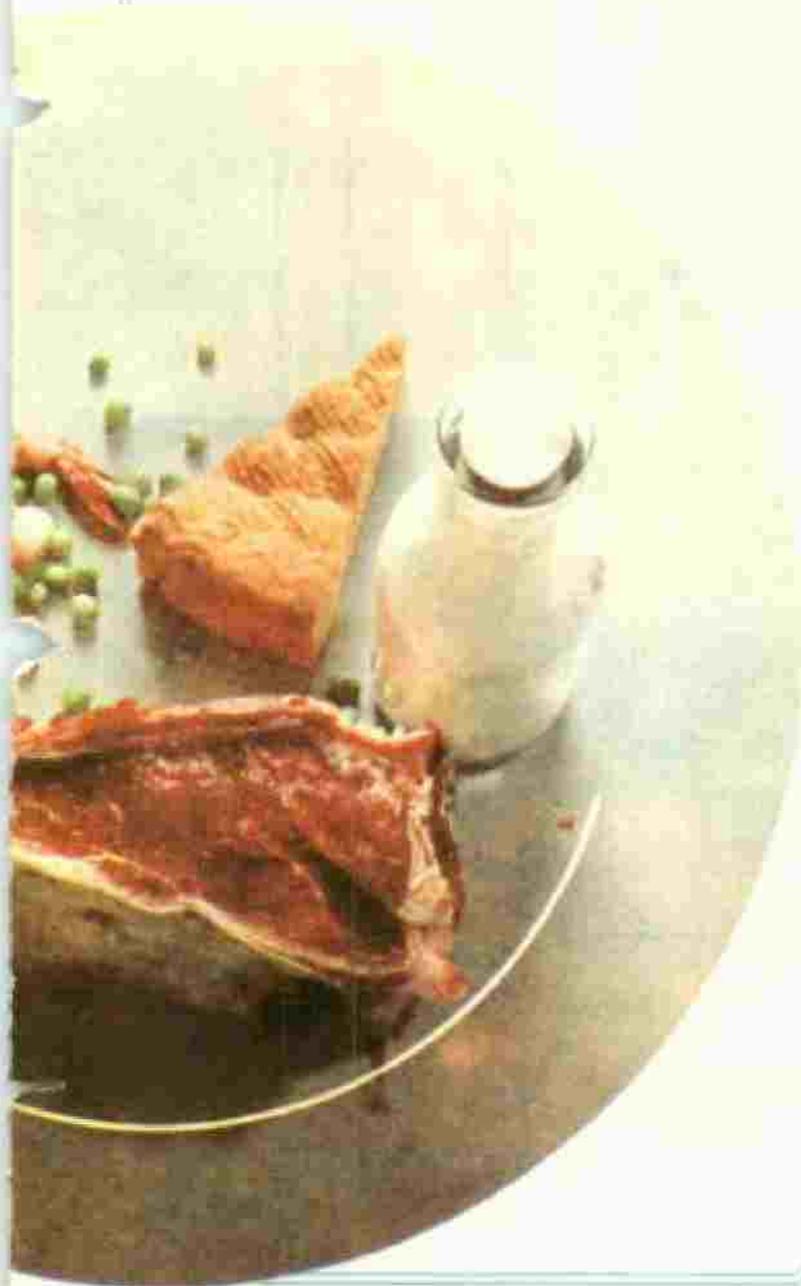
ولما كان الجسم يستهلك تماماً كلا من البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، فإنه تلزم له من ناحية أخرى ، الفيتامينات ، والإنزيمات . ووظيفة هذه المواد ، هي تيسير احتراق السكريات والدهون ، وتزويد الجسم بطاقة حرارية سريعة .

والفيتامينات والإنزيمات ، لها خاصية وظيفية فائقة بالنسبة للجسم ، ومقوية في نفس الوقت ، في حين أن البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، لها خاصية منشطة وبناءة .

السمات الحرارية

إن القيمة الغذائية للأطعمة ، تترجم في صورة سمات حرارية ، فالكيباه البيولوجية التي هي أساس علوم التغذية ، تقول إن جراماً واحداً من الدهون ، يحتوي على 9 سمات حرارية ، وأن جراماً واحداً من الكربوهيدرات ، مع جرام واحد من البروتين ، يحتويان معاً على 4 سمات حرارية . أما الكحول ، فكل جرام منه يحتوي على 7 سمات حرارية .

والأغذية تحتوي على، بروتينات ، وكربوهيدرات ، ودهون ، وماء ، وأملاح ، وفيتامينات ، وإنزيمات . كل ذلك يدخل في مكونات الأغذية . وليس معنى هذا ، أن كل صنف من الأصناف ، يحتوي على كل هذه



المواد ، ولكن قد يحوى الصنف الواحد على العديد منها .

احتياج الفرد من السعرات الحرارية :

سبكون من السهل ، بعد الاطلاع على الجدول التالي ، معرفة مدى احتياج الفرد من السعرات الحرارية . ويمكن إيجاد ذلك في القول . بأن الفرد يحتاج يومياً إلى :

من ٢٠٠٠ إلى ٢٥٠٠ سعر حرارى . للفرد المستريح .

من ٢٥٠٠ إلى ٣٥٠٠ سعر حرارى . للفرد الذى يقوم بعمل خفيف .

من ٣٥٠٠ إلى ٤٠٠٠ سعر حرارى . للفرد الذى يقوم بعمل مرهق .

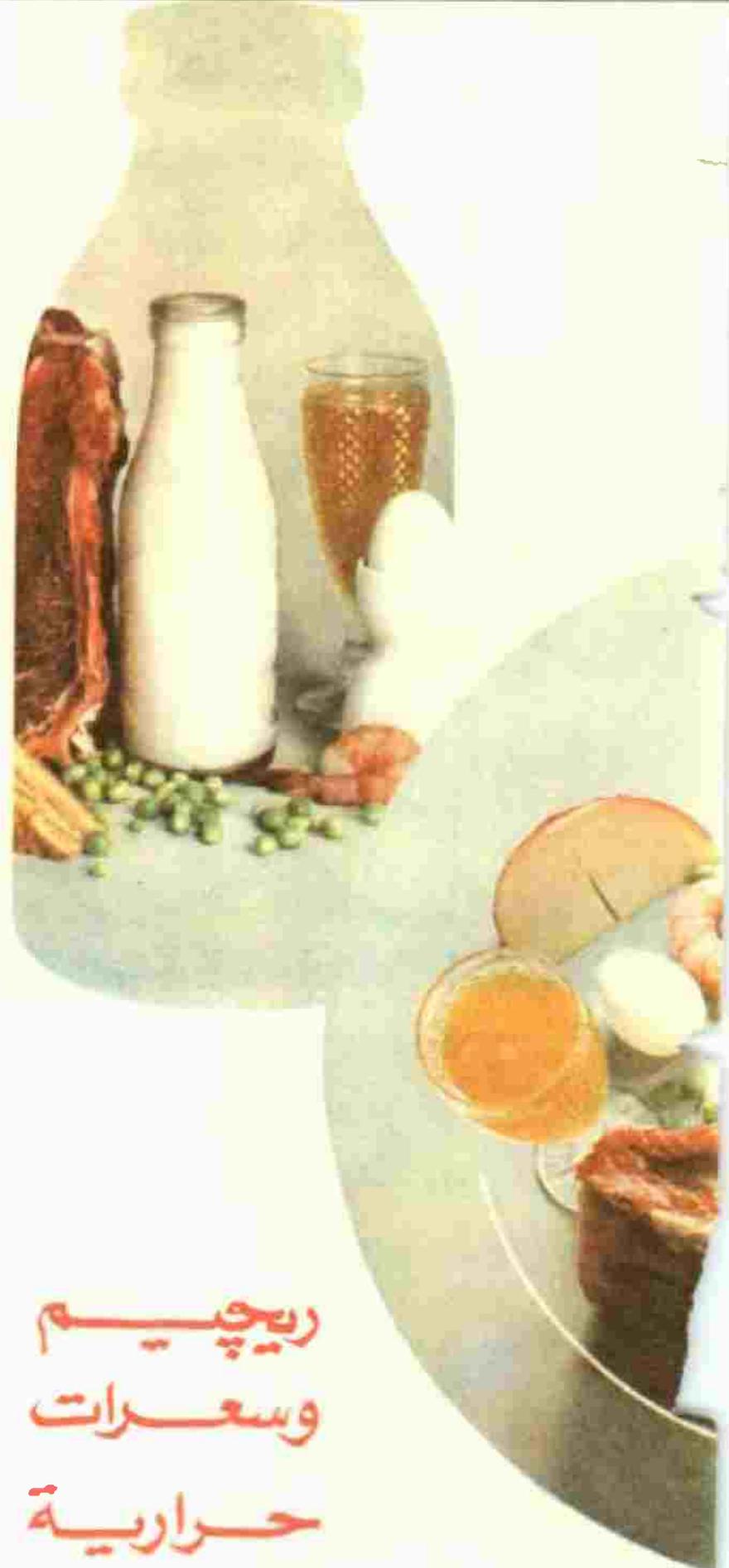
احتياج الفرد من السعرات الحرارية بالنسبة إلى وزن الجسم :

إن الفرد البالغ العادى ، يجب أن يحاول الاقتراب بوزن جسمه ، من الوزن المثالى (هذا وقد سبق توضيح الأوزان المثالية بالنسبة للطول في مقال سابق) ، ثم يتم التوفيق بين الوزن والاحتياج من السعرات الحرارية ، وذلك عن طريق القول بأن كل كيلوجرام من وزن الجسم ، يحتاج إلى ٣٠ سعر حرارى ، في حالة العمل السهل ، ٤٠ سعراً حرارياً في حالة العمل الخفيف ، ٥٠ سعراً حرارياً في حالة العمل الثقيل .

جدول السعرات الحرارية

كل ١٠٠ جرام من الأصناف الآتية ، تحتوى على سعرات حرارية قدرها :

٦٠	حرفوف	١ - المحسوم :
٢٠	طماطم	كندوز مسلوق
٦٠	سبانخ	شريحة لحم مشوى
٥ - أنواع الجبن :	١٢٠	بتلو أحمر
٣٥٠	جبن روى	بتلو سمين
٤٦٠	جبن قريش	أزائب
٦ - الفواكه :	٢٥٠	لحم ضأن
المشمش - البرتقال -	١٦٠	دجاج
التفاح - الكثرى -	٩٠	بهريز اللحم
الخوخ	٢ - الأمصالك :	
الكرز - التين - العنب -	١٠٠	حلك موسى وقشر
البشملة - البرقوق	١٦٠	حلك نهري
المسوز	٣ - المشويات :	
٧ - مواد أخرى :	٣٥٠	مكرونية
الزيت	٣٥٠	أرز
٧٨٠	زبد	٤ - الخضروات :
٧٥	بيضة واحدة	فاصوليا
٢٨٠	خبز	شمس
٧٠	لبن	صلاطة
٣٩٠	سكر	باذلاء خضراء
٢٥٠	قشدة	بطاطس مطهية
٩٠	لبن زبادى	جزر



ريجييم
وسعرات
حرارية

اختياراً ماكن وأركان للمنزل



عملية ، ومكلفة ، ونحتاج إلى الكثير من الجهد ، والأيدى العاملة لتنظيمها وتنظيفها . ومعروف ، لنا جميعا ، أن الأيدى العاملة أصبحت بدورها مكلفة . لذلك فإن كثير من سيدات اليوم ، يقمن بأنفسهن ، بإدارة منازلهن ، بالرغم من انشغالهن بعمل خارج المنزل ، وذلك لسبب هام ، وهو أنهم يستطيعون القيام بذلك ، لكن الأمر يختلف ، ويصبح شاقا وعسيراً ، إذا ما كان « المسكن » ضيقاً الاتساع ، أضيق إلى ذلك . أن تغير العادات والتقاليد ساعد على انكماش عدد الأسرات التي تعيش أجيالاً المختلفة تحت سقف واحد (الجددة ، والجد ، والأبناء ، وأبناء الأبناء) ، بينما ازداد عدد الأسراء ، الصغيرة (زوج ، زوجة ، أبناء) ، كما أصبح هناك عدد كبير من الحالات - وخاصة في المدن الكبيرة - التي يسكن فيها الأشخاص بمفردهم ، مثل الشباب من الموظفين ، والموظفات ، والطلبة ، والمهنيين الذين يتصلون عن

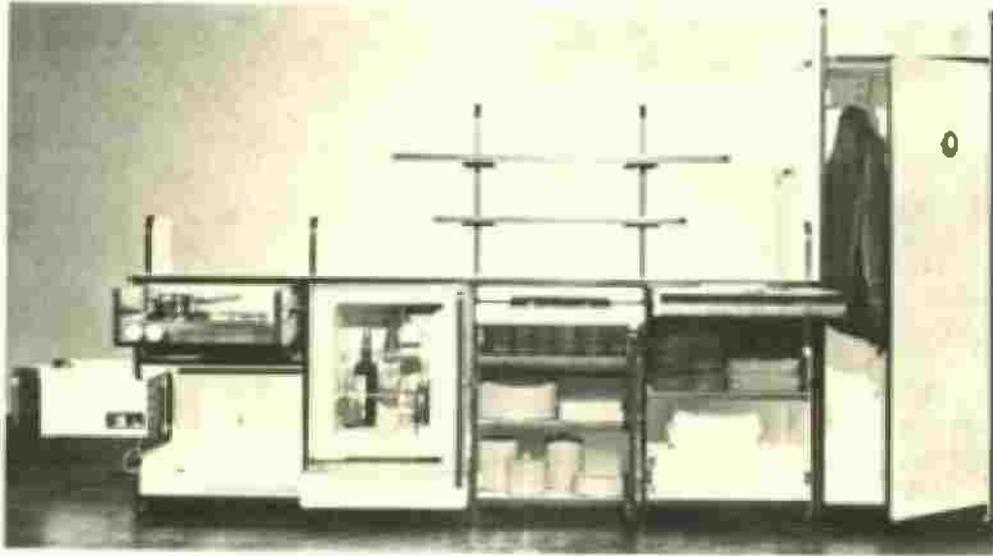
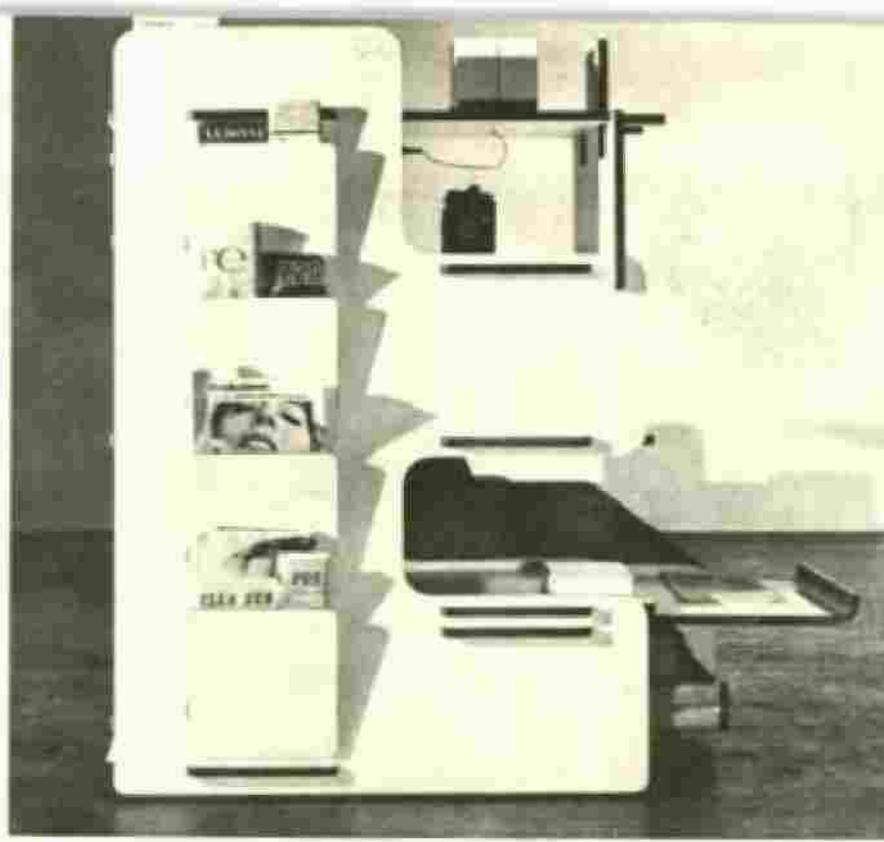
من السمات المرتبطة بالمنازل المعاصرة . أنها أصبحت شديدة الضيق ، بالقياس إلى ما كانت عليه من قبل . فلقد أصبحت « المساكن » ، وبالتالي « الشقق » بمثابة علب ، أو صناديق ، كثيرا ما نشعر فيها بالضيق والاختناق . وعلى الرغم من أن المساكن في الماضي ، كانت تبدو - في المتوسط - أصغر ، بالقياس إلى عدد الأفراد الذين يقطنون فيها ، إذ كان كل ثمانية أفراد أو أكثر ، يقطنون في مكان واحد ، وذلك بالنسبة للطبقات الفقيرة . إلا أنها تبدو أكبر ، في حالة الطبقات البرجوازية ذات المستوى المعيشي المتوسط ، والمرتفع .

وعلى أية حال ، فنحن نعيش اليوم في حالة تعديل إيجابية ؛ فالمنازل القديمة الضيقة ، يعاد تصغير مقاساتها نسبيا ، بينما البيوت القديمة الصغيرة جدا ، يعاد تكبير مقاساتها ، نسبيا أيضا . وفي الحقيقة ، فإن المساكن الكبيرة الاتساع ، قد تبدو اليوم غير

وتثبيت بقية القطع ، إنما يساعده في القدرة على استغلال الفراغات خير استغلال .

ولقد جاء تصميم المساكن ذات الحجرة الواحدة ، بالإضافة إلى مطبخ وحمام ، لينافس التصميمات التقليدية ، التي اهتمت بوجود أكثر من حجرة ، وأكثر من فراغ .

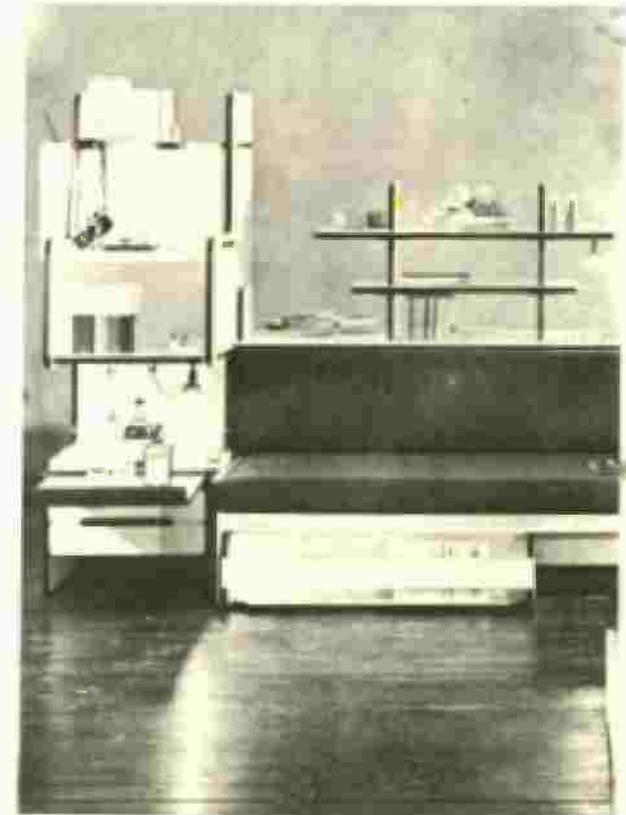
والمساكن ذات الحجرة الواحدة ، تقسم في العادة إلى دخل صغير ، ومطبخ ، وحمام ، ثم صالة كبيرة لا تقل عن عشرين متراً مربعاً . وهناك تصميمات لمساكن ذات حجرتين بدلاً من حجرة واحدة ، وهي أكبر في المساحة الكلية بيضة أمتار ، وقد تبدو أكثر جمالا ونفعا ، وأقل ضيقا ، إذا ما توحدت الحجرتان الصالتان ، في حجرة واحدة . وقد يسهل تدخلنا لتحقيق هذا التوحيد : أو لإدخال أي تعديل آخر . إذا ما كان البناء لا يزال قبل التسليم . على أن المشكلة الأولى التي تواجهنا - عند إجراء التعديلات - هي الحمام والمطبخ ، حيث نستطيع

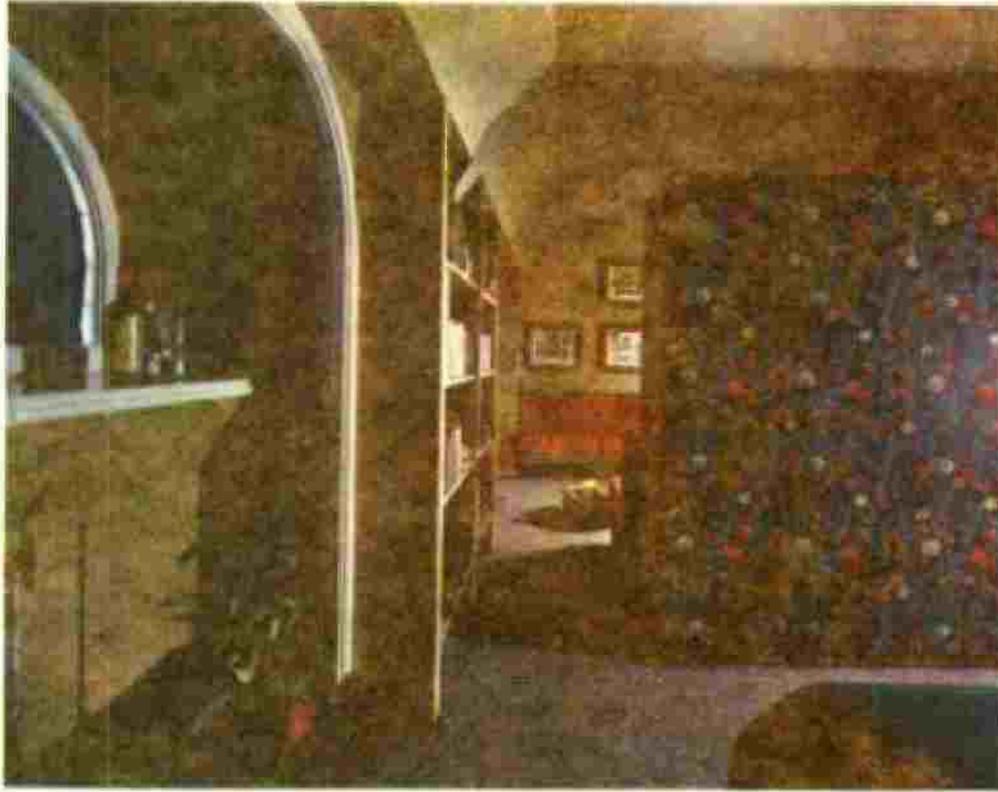


إلى الجين ، قطعة أثاث عمودية الشكل ، مصنوعة من الخشب المضغوط ، المكسو بطبقة من البلاستيك ، وتستخدم هذه القطعة في وظائف منزلية متعددة . وفي الصورة إلى أعلى ، نشاهد جانبها المستخدم ككفة . وإلى اليسار ، جانبها المستخدم كطبخ ، وكثانة طعام ، إلا يجوز على موقد كهربائي ذي ثلاثة شعلات ، وهناك ثلاثة أماكن لوضع (المسارح ، والفوط ، والأطباق ، والأكواب) . إلى أسفل ، جانبها الخاص بركن المعيشة ، ويشتمل على أريكة لأربعة أشخاص ، ومنصة تتحرك على عجلات ، ولقطة أثاث تستخدم للمشروبات . والقطعة تكتمل بمجموعة أخرى من الأرفف والقواعد .

زيادة مساحتهما على حساب الصالة الكبيرة ، وفي العادة ، فإن الحمام والمطبخ تجمعهما - تبعاً لهذا النظام - نافذة واحدة ، ولكن بتدخلنا ، نستطيع زيادة الإضاءة الطبيعية للصالة الكبيرة ، وذلك بتحريك أماكن المطبخ والحمام ، ويفضل تجميعهما في مكان واحد ، وفيما يسمى بالركن الميت ، من الشقة ، مع تزويدهما بتصادر تهوية ، بدلاً من النافذة . وفي حالة ما إذا كانت الشقة تم تشييدها ، فيفضل التدخل ابتداء التعديل في أضيق الحدود ، إذ قلما يسمح المالك بإجراء تعديلات جوهرية في الجدران ، أو في الأرضيات . كما أن التدخل في مثل هذه الحالات ، سيكون مرفقاً ومكلفاً للسكان نفسه . ويمكن الفصل بين مكان المطبخ والحمام ، وبين صالة المعيشة والصالة الكبيرة ، عن طريق تغيير المستويات المختلفة للأرضية ، التي من الممكن أن يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سنتيمتراً ، كما يمكن استخدام

أسرّتهم . ليعيشوا في شقق صغيرة ، أو في الفنادق . غير أن هذه الحالات لم تصبح بعد . بالحجم الذي يمثل تحفاً يشابه الأثاث الأخرى . وقد يكون مفيداً أن يتجه التخطيط المعماري . إلى الاهتمام بإنشاء شقق صغيرة ، سواء في مركز المدينة ، أو في أطرافها ؛ شقق تتكون من حجرة أو حجرتين ، إلى جانب المطبخ والحمام ، وبأحجام لا تزيد على أربعين متراً مربعاً ، وهو فراغ مناسب ، إذا ما أحسن تخطيطه . ويمكن أن تصلح لزواج حديث ، بشرط الاستنادة القصوى من الفراغات المتاحة . لتحقيق أكبر قدر ممكن من الراحة . وتحقيق ذلك ، فإنه يجب احتيازي قطع الأثاث ، أو تصميمها ، لتوافق مع حجم الشقة ، من حيث أحجامها ، ووظائفها . وانطلاقاً من وجهة النظر هذه . فقد نستطيع التأكيد بأن الإقلال من عدد قطع الأثاث المتحركة ، كالكراسي ، الخ .



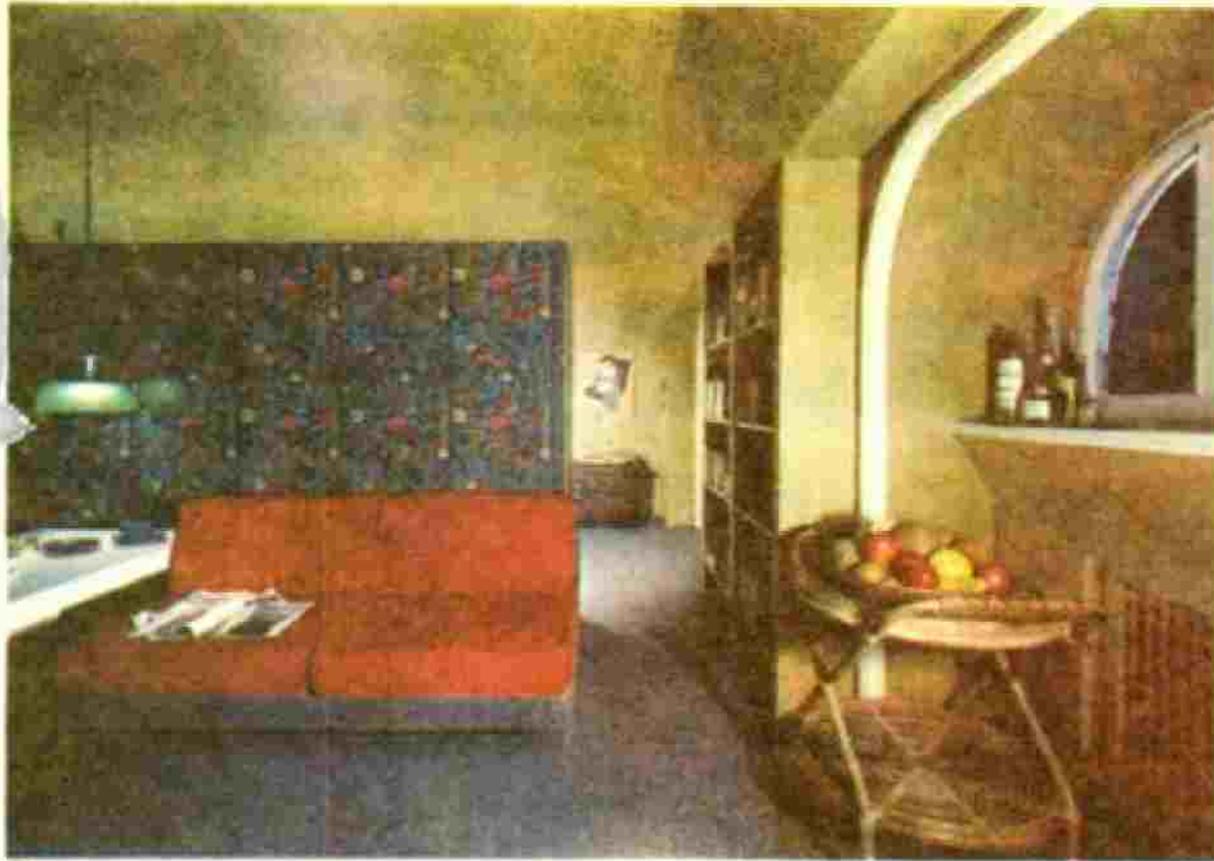


الارتفاعات الناتجة عن المستويات المختلفة ، في تمهيد أسلاك الكهرباء ، وأنابيب المياه ، وخطوط التليفون ، كذلك يمكن استخدامها أيضا كخازن لبعض الأشياء الصغيرة . وقد نستطيع الآن أن نقدم تصميمنا التوع من المساكن الصغيرة جدا ، لاثنين من المعارين الشباب ، الذين استطاعوا تحويل الفراغ المحدود إلى مسكن متميز ، وعمل . وهذه الأمثلة قدمها الاستاذة د. كاتود أن نبدى أنها سهلة النقل والتنفيذ . التصميم الأول هو لشقة مساحتها ٣٦ مترا مربعا ، تصلح لإيواء شخصين . هناك المنخل ، وإلى يساره يوجد المطبخ ، يقابله الحمام بدون فتحات خارجية ، إذ تقوم أجهزة التهوية بأداء دور النوافذ . ولقد نفذ في هذا المكان صوان في الحائط ، بلاكار ، لاستيعاب أدوات المطبخ ، كما يستخدم كسند لأريكة مبيتة . ويفصل مكان النوم عن مكان الجلوس في صالة المعيشة الصالة الكبيرة ، صوان كبير ذو ست ضلع . وبارتفاع مرتين ، وهذه الضلع تفتح في اتجاه مكان النوم . وقد هيا رضع الصوان بهذا الشكل ، ممرا صغيرا لتحرك بسهولة بين الجانبيين . وفي الحوائط الرئيسية للشقة ، صنعت أرفف داخلية ، بعمق مأخوذ من حرك الحوائط نفسها ، فأضفت على المكان حيوية ، بالإضافة إلى وظائفها النافعة .

أما التصميم الثاني ، فساحته الواقعية ٣٨ مترا مربعا ، قسمت كالآتي :

ركن المنخل ، وبه المطبخ الذي يمتد وراء ستارة . ركن النوم والمعيشة ، أما الحمام فوجود في ركن مستقل ، تفصله حوائط ، وهو مزود بمصادر تهوية صناعية ، للاحتفاء عن النوافذ . وهناك مجموعة من العناصر الأخرى ، وهي عبارة عن حوائط منخفضة متنوعة ، تفصل بين أركان الثلاثة : ركن الطعام - ركن المعيشة - ركن النوم . أما المستويات الخاصة بالأرضية . فهي أيضا في حدود ٣٠ سنتيمترا ، أي بمعدل درجتين . ومن فوائدها هنا ، أنها أعطت قيمة خاصة ، لركن النوم . إذ أصبحت في مستوى مرتفع بالنسبة لركن المعيشة والطعام . وزيادة في استغلال الفراغ ، فقد حفر في الحائط مكان لصوان أنثى في ركن النوم . إذ أصبح عمليا ويجاور أيضا للحمام . وتفصل ركن المعيشة عن ركن النوم ، فقد استغلت المستويات الأرضية ، إلى جانب إقامة فاصل حائطي خفيف ، جهز بظله الخلفي المقابل لركن المعيشة ، بجزء غائر لتثبيت أريكة . وهناك حائط صغير بارتفاع ٨٠ سنتيمترا ، أقوم عند المنخل - بجوار المطبخ - ليستخدم عند الحاجة ، لإستناد الأشياء عليه ، وبالذات عند إعداد مائدة الطعام .

وأخيرا ، نرجو أن تكون قد أصهنا في تحديد بعض العناصر الأساسية ، التي يعتمد عليها عند استغلال فراغات الشقة الصغيرة جدا .



لفطتان مسكن صغير جدا ، إلى أعلى ، ينظر لركن النوم من زاوية قريبة من ركن المعيشة . وفي مقدمة الصورة ، تلاحظ الصوان النقطي بقماش مشربع برهور ملونة . فراع سادة مزود بقاعدة ورف ، يستند إلى الحوائط المساء إلى أسفل . ينظر لركن المعيشة ، حيث غطيت الأرضة كلها بالموكيت .

الزواج

تعريف بالزواج في الإسلام :

الزواج أنزله الله وحيا ، ورضيه حكما ، قال تعالى : « وتلد أرضنا رسلا من قبلك وجعلنا هم أزواجاً لذرية » ؛ وحث عليه ، ورغب فيه السنة . قال عليه السلام « من تزوج فقد استكمل نصف الدين فليبق الله في النصف الباقي » . من فوائده مجلده - النفس . والتقيام بحقوق الأهل ، والاجتهاد في كسب الحلال ، والتقيام بربية ورعاية الأولاد ، والحفاظ عليهم ؛ وفي الحديث « ألا كلكم راج وكلكم مشون عن ربيته » .

تعريف الزواج :

الزواج لغة الاقتران والازدواج . وشرعا عقد يفيد حل العشرة بين الرجل والمرأة ، ويعمل لكل منهما حقوقا وإيجابيات على الآخر ، لا تخضع لها بشئ من العاقدان - كالمقود الأخرى - بل هي من عمل الشارع . ومن أجل ذلك ، كان عند أكثر الأمم تحت ظل الأديان ، يكتب قسبتها ، فيخضع لها الزوجان من طيب نفس ورضا بحكم الديان .

حكمة تشريعية :

لم يكن الغرض من الزواج استمتاع كل من الرجل والمرأة بالآخر فقط ، بل الغرض أسمى من ذلك . فقد شرع الله الزواج لحكم كثيرة أجهادية ، ونفسية ، منها ما يرجع للفرد نفسه ، فقد أودع الله في قلب كل واحد من الزوجين ميلا طبيعيا للآخر ، ينغمه للاتصال به ، ويجد كل منهما نغمة محتضنا بصاحبه ، لا بعدوه لى غيره ؛ يأنس كل منهما بالآخر ، ويستريح إليه ، ويستعين به في هذه الدنيا ، التي لا تخلو من متاع وآلام . فالزواج رابطة عظمة ، وعلاقة روحية نفسية . تليق بروى الإنسان ، وتسو به من الحيوانية التي تكون العلاقة بين الذكر والأنثى ، وهي الشهوة البهيمية فقط . ولعل هذه الناحية النفسية الروحية ، هي المودة

التي جعلها الله بين الزوجين . قال تعالى : « ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون » . ومن أجل ذلك كان الزواج على العشرة السائمة لا ينضم عراها ، إلا الطلاق أو الموت .

ومنها ما يعود على المجتمع : لا يمكن أن يقوم المجتمع الصالح للحياة الطيبة ، إلا إذا كان يتكون من أسر سائمة صالحة . وأساس الأسرة السليمة الزواج . والأسرة هي الوحدة الأولى لبناء المجتمع . ولحفظ النوع الإنساني كاملا ؛ فبالزواج يحافظ على الأولاد ، وتراضى مصالحهم ، وبه يعرفون آباءهم الذين يقعون على تربيتهم الصالحة الطيبة . حيث يكونون في رعاية الآباء ، ويفخرون بانتمائهم إلى آباءهم .

ولا شك أن في الزواج معاني دينية ، وغايات اجتماعية وعمرانية سامية ، يراد من أجلها . لأن الله خلق النوع الإنساني ، وقدر له أن يبقى إلى الغاية المقصودة لبقائه ، لينتصر الأرحم التي استخلفه فيها ، ويشكر الله على نعمه التي لا تحصى . وهذا ما لا يتم إلا بالتنازل الذي يكون أساس الزواج ، فهو الراحة الحقيقية للرجل والمرأة على السواء ؛ إذ أن المرأة تجد من يكفل لها الرزق ، فتعكف على البيت ترعاه ، وعلى الأولاد تربيتهم . والرجل بعد متاع الحياة ، يجد في بيت الزوجية ، الراحة ، والسعادة . والاطمئنان . تأمل وانظر فيما يشتمل عليه الزواج من تهذيب الأخلاق ، والتجمل في معايشة أبناء النوع الإنساني ، وربية الولد ، والشفقة والحنان على الأقارب ، وإعفاف المرأة ، وإعفاف نفسه ، ودفع الفتنة عنها .

كيف يختار المرء زوجا له زوجا :

ينبغي على الإنسان ، حين يريد الزواج ،

أن يختار لنفسه بعقله لا بعاطفته . شريك حياته ، وزيجه طول العمر . لأن الزواج عند موضوعه الحياة الإنسانية ، يعقد على أساس الدوام إلى نهاية الحياة المقدرة لكل منهما ، حيث أن الغرض منه العشرة الدائمة بين الزوجين طلبا للذرية ، والتعاون على الحياة .

عقد الزواج :

لا يوجد عقد الزواج ولا يتم - إلا إذا وجدت أركاناه . وهي : الإيجاب والقبول . والإيجاب ما صدر أولا من أحد العاقدين . والقبول ما صدر ثانيا من المتعاقد آخر . كأن تقول المرأة لمن تريد الزواج منه « زوجت نفسي منك » ، فيقول الرجل الراغب منها « قبلت زواجك مني » . ومثله ما إذا صدر الإيجاب من الوصي أو الوكيل في العقد . وصدر القبول من وصى أو وكيل الطرف الثاني ، ولكل منهما أن يرجع عن إيجابه قبل صدور القبول من الطرف الآخر .

ويشتمل لإتمام هذا العقد :

١ - أن لا يكون أحد العاقدين فاقد الأهلية .
٢ - ألا يصدر من العاقد الثاني ما يدل على الإصرار كأنه يفتعل بكلام أجنبي .
٣ - أن يكون الإيجاب والقبول في محس واحد .

٤ - إذا كان الإيجاب رسالة رسول ، أو بكتاب مكتوب . فالقبول مفيد بمجرد تبليغ الرسالة ، أو وصول الكتاب .

٥ - موافقة الإيجاب للقبول . كأن تقول « تزوجتك على مهر مائة جنيه » مثلا ، فيقول « قبلت بمائة » . فيكون موافقة في المائة . وإذا قال أقل من مائة كثمانين مثلا ، فلا يعتبر قبولا . ولا يتم العقد .

٦ - حضور شاهدين رجلين أو رجل واحد وامرأتين ، بشرط الإسلام . والبلوغ ، والحرية ، والتفعل . وجماع كلام المتعاقدين .

تورتة البروفيتول

هذه التورتة ، عبارة عن كرات صغيرة جداً محتوية بالكرمية الحلاة ، ومغطاة بصنعة الشيكولاتة الباردة .
وهذا البروفيتول ، يمكن تقديمه أيضاً في طبق تقديم مجوف ، منور بمعلصة الشيكولاتة أيضاً .

المقادير:

لعجينة الفطائر:

١٢٥ جرام دقيق - ٣٥ جرام زبد - أربع بيضات - ليمونة - ملح .

للكريمة وسنمة الشيكولاتة:

١٥٥ جرام سكر - ٢٥٥ جرام شيكولاتة - ٥٥ جرام دقيق - أربع بيضات - نصف لتر لبن - وفة فانيليا صلح .

إعداد الكريمة:

- ضعي على النار نصف لتر من اللبن ، مضافة إليه وفة الفانيليا ، وبعد ذلك خففي النار .
- وقي كسرونة ، اضربي بمضرب بيض ، أو شوكة ، صفار البيض مع السكر ، حتى يصبح الخليط سائلاً رغويًا هشاً . ثم أضيفي بعد ذلك اللبغ . وفة ملح .
- أضيفي اللبن تدريجياً ، ومع التقليب المستمر . ضعي هذا المزيج بعد ذلك على النار ، واتركيه حتى تبدأ الكريمة في الارتفاع . ارفعيها بعد ذلك من على النار ، واتركها لتبرد تماماً ، ثم ضعيها في كيس من قماش التيل ، في نهاية قمع صغير ، به فتحة صغيرة جداً ، واملئي الكرات الصغيرة بهذه الكريمة .

- رشي بعد ذلك الكرات المشوية على هيئة هرم فوق فطيرة « ميل فوي » سمكها سنتيمترًا واحدًا ، على أن تلتصق هذه الكرات بعضها ببعض بسكر كراميل ، متبينة في ذلك ما يلي : رشي على الفطيرة بمضاً من الكرات المشوية ، ثم انصني دوراً آخر فوق الدور الأول ، وهكذا حتى يتكون لديك شكل على هيئة هرم .
- صبي بعد ذلك بداخل هذه الكرات، المشوية ، كريم شيفيه (قشدة مضافاً إليها سكر بودرة) .
- قطبي كل ذلك بطبقة من القشدة ، ثم رشها بكريمة من الشيكولاتة المبشورة ، أو شيكولاتة فوراسيله .



وتورتة سانت أنثوري ، يمكن عمل قاعدة من صغيرة مادالية التي تمد على النحو التالي :

المقادير:

٧٥ جرام دقيق - ٧٥ جرام دقيق نطاظة - ١٥٥ جرام سكر سنر ليس - ٢٥ جرام زبد - أربع بيضات .

الطريقة:

- ادعوي صينية مقاس ٢٢سم بالزبد ، ثم رشها بالدقيق . اضربي بمضرب بيض أو شوكة ، صفار بيضتين ، مع بيضتين كاملتين ، ثم أضيفي السكر ، واضربي البيض بالسكر جيداً .

- ضعي بعد ذلك هذا الخليط (السكر والبيض) على النار ، فوق حمام مائي ، واضعري في الضرب ، إلى أن يصبح الخليط رغويًا ودافئاً بعض الشيء . ارفعيه بعد ذلك من على النار ، واستمري في خففته بشدة حتى يبرد تماماً . أضيفي إلى هذا الخليط باق اللبغ ، ودقيق البطاطة ، وكذلك الزبد الذي سبق تسخينه ، بحيث يكون دافئاً . اعيني هذا الخليط تماماً ، ثم أضيفي إليه بياض البيض المخفوق .

طريقة إعداد التورتة:

- ادعني قالب أو صينية فرن بالزبد ، ثم رشها بالدقيق . ضعي على النار حوالي ربع لتر ماء ، مع قطعة صغيرة من قشرة ليمونة ، وباق الزبد ، وفة ملح . وعندما يغل الماء ، صبي فيه اللبغ دفعة واحدة ، وتلييه بشدة وجيداً ، حتى لا تتكون كتل من اللبغ . وعندما تجدين أن العجينة أصبحت كالكرة ، ولا تنتصق بحواف الإناء ، ارفعي الإناء من على النار ، ثم أضيفي البيض واحدة تلو الأخرى ، مع التقليب المستمر بقوة .
- ضعي بعد ذلك هذه العجينة في قرفاس من قماش التيل الأبيض ، بنهايته قمع مستدير الطرف « بدون أسنان » ، ثم انزلي في القالب المدهون بالزبد ، كرت صغيرة بحجم الجوفوف ، وذلك بالضغط على كيس الفطائر ، وراعاه أن تترك بين الواحدة والأخرى مسافة كافية .
- ضعي هذا القالب في فرن شرط الحرارة (١٨٥م) واتركيه لمدة ٢٥ دقيقة ، وهي المدة الكافية لإتمام خبز الكرات التي منتفخ وتحمس بعض الشيء .

رشي هذه الكرات المشوية في طبق صيني

- ابشري الشيكولاتة ، إذا كانت سميكة ، وضعيها على حمام ماء فوق النار . وإذا أردت ، يمكنك إذابة هذه الشيكولاتة في حمام ملاءق من اللبن ، وضعيها على النار ، إلى أن تم إذابة الشيكولاتة تماماً . ارفعيها بعد ذلك من على النار ، واتركها لتبرد تماماً ، ثم صبيها رشي باردة ، على الفطائر المشوية ، بشرط أن تكون الشيكولاتة لا تزال سائلة .

تورتة سانت أنثوري:

هذه التورتة يمكن تجهيزها على النحو التالي :-
- أعددي البروفيتول الذي سبق شرحه : على أن تكون الكرات كبيرة بعض الشيء ، وفي حجم عين الجممل ، متبينة في ذلك نفس الخطوات التي سبق شرحها .
- احضري هذه الكرات بعد ذلك بالكريمة السابق إعدادها أو بالشيكولاتة (وقي هذه الحالة أضيفي إلى الكريمة التي سبق شرحها حوالي ٥٥ جراماً من الشيكولاتة البودرة الحلو المضاف إليها سكره) .

كيف تجهزين التورنة ،

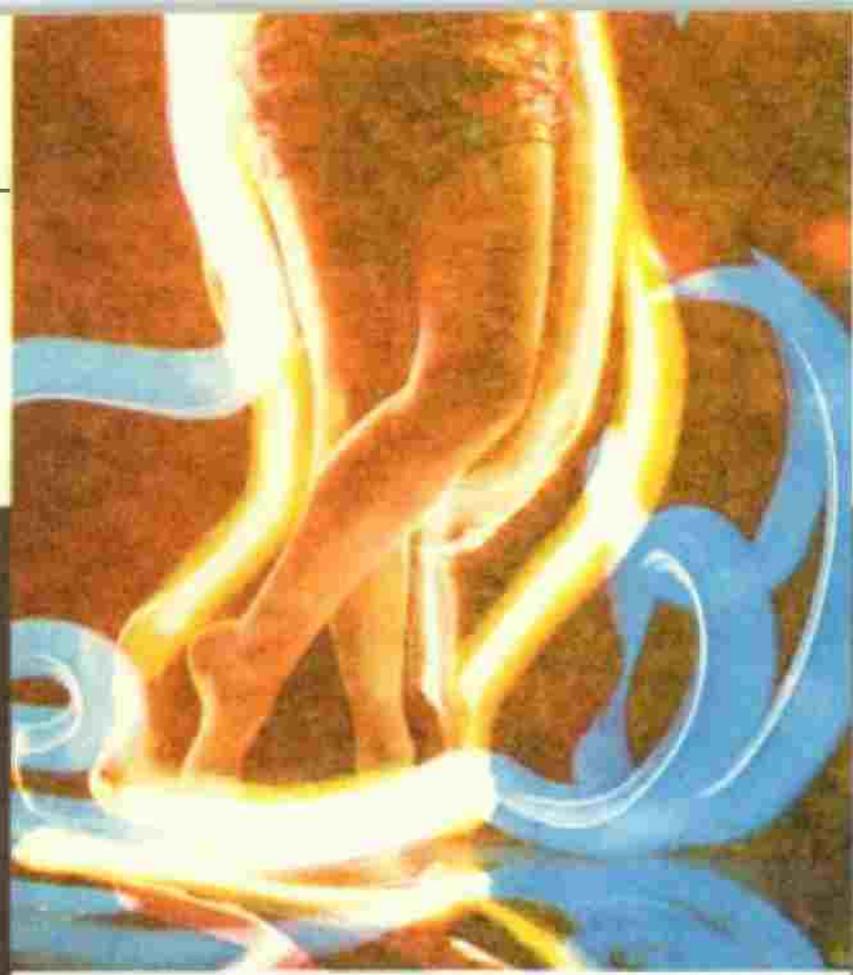
- خلعي فطيرة التورنة من القشرة الخارجية الموجودة بالسطح والأجناب ، وذلك باستخدام صكين حاد .
اقطعي التورنة إلى نصفين ، ثم فومي بحشوها بالكريمة التي سبق تجهيزها .

- جهزي بصدك كراميل ، عن طريق إذابة ١٥٠ جرام سكر في قليل من الماء ، على نار هادئة ، ثم رشي هذه الكرات الصغيرة فوق فطيرة التورنة ، وذلك على هيئة حرم ، واصلفيها بالكراميل المجهز ، على أن تترك الوسط خالياً . املئي وسط هذا الهرم بحوالي ٥٠٠ جرام من القشدة المخفوقة التي أضيف لها ٥٠ جرام سكر بودرة .

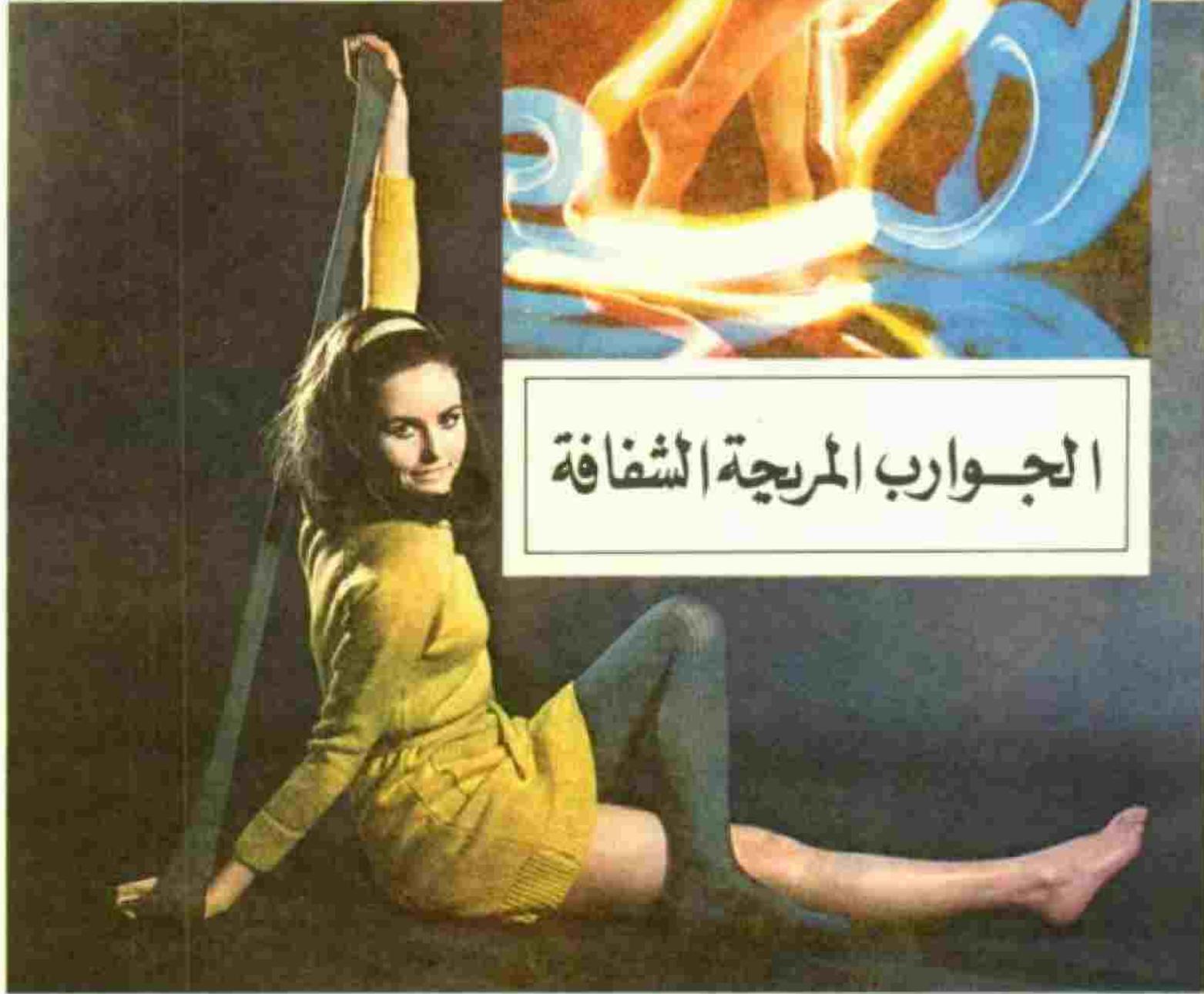
- صبي هذه العجينة في الصينية التي سبق دهنها بالزبد ، ورشها بالدقيق ، واجهزيها في فرن درجة حرارته ١٩٠م لمدة ٥٠ دقيقة تقريباً . وبعد تمام التسخين ، اخرجي الفطيرة من الفرن ، واقطعيها على شكل حلك ، وأتركيها حتى تبرد تماماً .

- جهزي الكرات الصغيرة الفطائر المصنوعة من عجينة البرونزول ، واحشيا بالكريمة كما سبق شرحه من قبل (على أن تستخدمى جزءاً من الكريمة في حشو هذه الكرات ، والجزء الآخر لحشو الفطيرة والتورنة) .





الجوارب المريجة الشفافة



العصر الذي يتميز بالسرعة الفائقة . ومن أجل هذا التقدم الذي نعيش فيه ، نمرت مصانع الجوارب : الأسواقي بجوارب خفيفة ، وشفافة تكسب القدم الجمال والراحة . وستنكم الآن عن أصل هذه الجوارب وتطورها ، فقد مرت بعدة مراحل ، فتطورت من شيء مبسط لحماية الأقدام ، إلى أن أصبحت تستخدم لإظهار جمالنا السابقين .

في أوائل القرن التاسع عشر ، حين انتشرت موضة القساطين القصيرة ، أصبحت الجوارب عنصراً هاماً بكل أنيقة المرأة . وقد عرفت البدة كيف تمنعها ، بحيث تجعل خطوط ولون الصيغان متناسقة . وحتى يومنا هذا ، لازلنا نعتبر الجوارب عنصراً هاماً في فن . والمرأة العصرية تحب أن ترى نفسها أنيقة ، وجميلة في ملابسها البسيطة والعملية ؛ كما أنها تحب أن تعيش بطريقة مريجة ؛ في هذا

جسيمة ، مثل ظهور بعض الأورام في الأرجل ، والآلام المستمرة ، خصوصاً ليلاً ، مما يصل بها في النهاية إلى « اللوالى » المعروفة . تضاف إلى ذلك فترة الحمل لتتساءل المصابات بمرض اللوالى ، أو نقص في الهرمونات ، فيمكن أن يصل بين الأمر ، إلى التهاب الوريدى أو القرحة . بالإضافة إلى حالات الإرهاق التي تعاني منها السيدات ، فهناك حرارة الجو التي تزيد الوضع سوءاً ، وقد أسهت الكيمياء الحديثة ، في حل مشكلة السيدات ، وذلك باختراع الخيوط الناعمة ذات المقاومة ، التي يدخل فيها عنصر المرولة في صناعة الجوارب الخفيفة ، مما يكسب القدمين الراحة غير المرئية .

إن الجميع يعرفون أن المساج يخدم عضلات الساقين المرهقتين ، ويؤدي إلى مرونتهما ، ويساعد على وصول الدماء إلى أطرافهما . كذلك فإن المساج الخفيف المستمر ، الناتج عن ارتداء زوج من الجوارب المصنوعة من الخيط المطاط ، يكون حساساً ومركزاً من قاع القدم إلى أعلى ، ويدفع الدماء بطريقة صحيحة في العروق والشعيرات الدموية . ولكن استعمال هذه الجوارب يصبح ضاراً بالذبة للسيقان المصابة بأورام أو غيرها . وتوجد في الأسواق جوارب لهذه الحالات ، لا يدخل المطاط في صنعها ، وهي ذات ألوان جميلة ومرمجة . إذاً فالجوارب المطاطة والشفافة ، لا تؤدي إلى الراحة فحسب ، بل تكسب أيضاً الأناقة . وإن هذه الخيوط المطاطة المنسوجة ، لها فائدة دوجة ، وخصوصاً مع مرور الوقت ، إذ أنها تحتوي على الساق ، وتحمي من التعب . كما توجد الجوارب الطبية الذين يعانون من ضعف الشرايين ، واضطراب الدورة الدموية .

وفي أيامنا هذه ، تعتبر الجوارب عاملاً من العوامل التي تظهر جمال المرأة ، والتي تساعد في نفس الوقت على توفير الراحة الطبيعية والجسمانية للحياة ، بطريقة مبسطة ومسيرة للمدنية التي نعيشها اليوم . فهناك أنواع عديدة من الجوارب المرمجة ، التي تعمل على التأثير على عضلات الساقين بطريقة فعالة : عن طريق التنايليك التلقائي .



قصة الجوارب

في روما القديمة ، كانوا يتعون الأرجل ببعض الشرائط ، لحماية سيدات السيدات ذوات التكوين الرقيق . ثم أصبحت بعد ذلك ضرورة بالنسبة للتلاحين والصيادين ، لحماية من الشوك . فالرومان لم يعرفوا الجوارب الحقيقية إلا في نهاية القرن الثامن ، عندما اكتشفت مغيرة مصرية . يرجع عمرها إلى خمسة آلاف سنة ، بها جورب مصنوع من لصوف ، ومشغول باليد . وقد استعملت الجوارب بصورة تجارية في القرون الوسطى ، وانبثقت الفكرة من البظلون الطويل ، الذي يبدأ من القدم وحتى الوسط . وكان أول تصنيع للجوارب في البندقية . وكانت مرتفعة الثمن جداً ، ولم تنتشر بالنسبة لكل الأوساط ، إذ لم يستعملها سوى المرفهين وذوى الشخصيات المعروفة . وفي القرن السادس عشر ، عندما عرفت أوروبا الحرير ، عن طريق بعض ملوك الصين ، تم إدخاله في صناعة الجوارب المصنوعة باليد . وكان يرتديها الرجال فقط . ولم تنتشر الجوارب في زمرة الملابس الحريرية ، إلا عندما اقترنت الموضة بالملابس الحريرية القصيرة ، وذلك في أوائل القرن التاسع عشر . وقد شاع ارتداء الجوارب بعد اختراع التنايلون ، المكون من ثلاثة عناصر هي : الكريون . الهواء ، الماء . ونذكر أنه في نيويورك ، عندما طرحت الجوارب التنايلون في الأسواق ، وكان ذلك بالتحديد يوم 15 مايو 1940 بيع خسون ألف زوج في ثلاث ساعات ، وكان ذلك رقماً قياسياً ، وعلامة للنجاح الساحق لهذه الجوارب .

الراحة غير المرئية

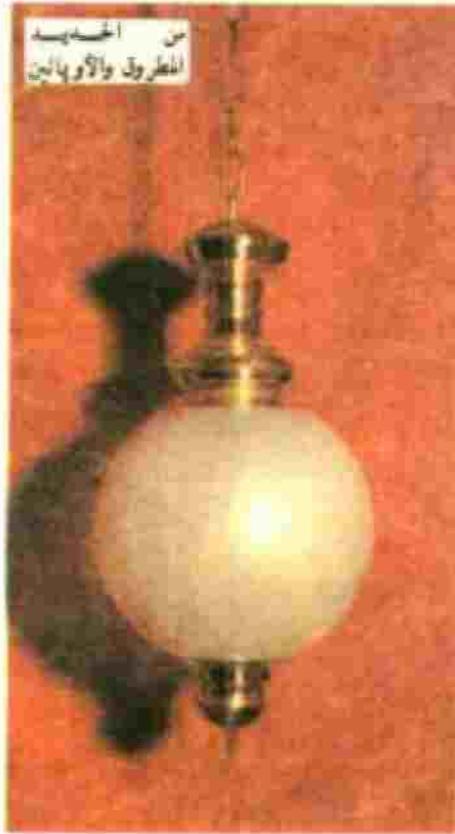
إن الجوارب الحديثة ، التي صنعت في بادئ الأمر ، لكي تجعل خطوط الأرجل جميلة ، لم بعد ارتداؤها اليوم للتجميل فحسب ، بل أيضاً لراحة الأرجل . فإن أربعين في المائة من السيدات ، يقمن اليوم بالأعمال الشاقة والمجهدة ، مثل الرجال تماماً ، ويلاتين الإنهاك من جراء الوقوف على أقدامهن ساعات طويلة . ونود أن نضيف شيئاً آخر بعد جد

تعب للمرأة ، وهو أن الحياة العصرية جعلت المرأة تحت رحمة جميع الاختراعات الميكانيكية ، مثل السيارة التي نخدم من السير ، وهو من أهم أسباب تنشيط الدورة الدموية في الساقين . ويتم ذلك عن طريق تحريك العضلات . كذلك فإن الوقوف على القدمين لمدة طويلة ، يعرض المرأة لأخطار

الثريات التقليدية

في الوقت الذي يراعى فيه ، إلى جانب الأثاث الحديث ، أن تكون الإضاءة غير مركزة في وسط الحجرة ، كأن تناسب من الجدران ، أو من أعلى المائدة ، أو تكون إضاءة غير مرئية ، أو موزعة من عدة أركان في الغرفة ، فإنه بالنسبة للآلات الامتيل . يكون من العوامل الأساسية : أن تتلى الثريا من وسط سقف الغرفة . وقد قدمنا في عدد سابق ، الثريات التقليدية التي يمكن أن تتواءم مع أماكن معينة

من المنزل ، كالمدخل ، وصالة المعيشة ، أو الصالون . وسنقدم هنا بعض الثريات التي يمكن وضعها في الداهليز ، أو في حجرة المكتب ، أو النوم ، أو الحمام ، والموشة بأثاث تقليدي في منازل مشيدة على الطراز الحديث . ويرجع جمال المنظر والزينة ، أولاً وأخيراً ، إلى حسن اختيار الثريات . كما أنه يجب قبل كل شيء ، مراعاة توافق الثريات مع حجم الحجرات ، ومع الأثاث ، وطابع التأثيث بطبيعة الحال .

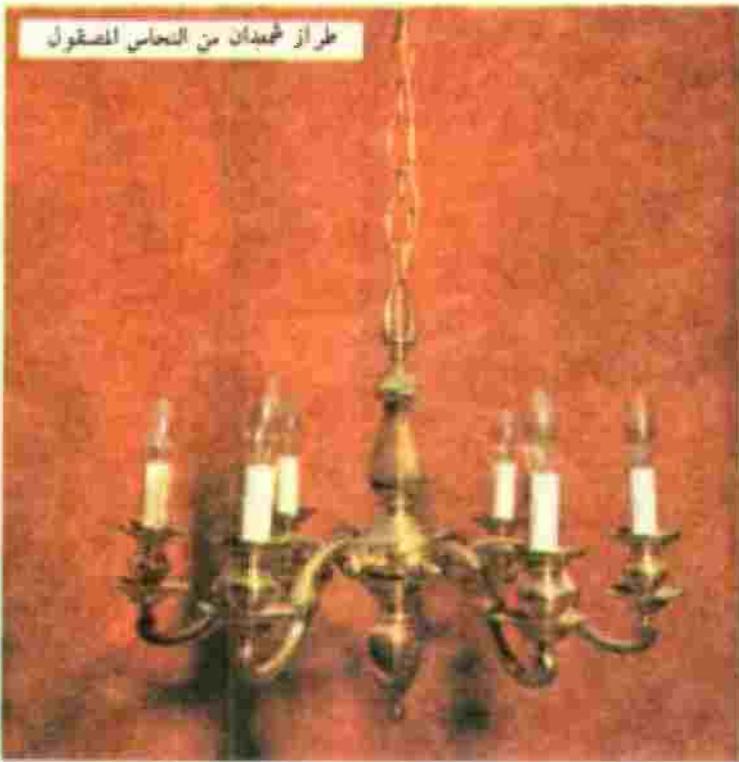


من الحديد المطروق والأوبالين

حجرة المكتب

تناسب الثريات ذات الطابع الأنيق والبسيط . احرصى إذن على ذلك النوع المستوحى من شكل البالون ، والمصنوع من الأوبالين الأبيض ، والذي يملوه النحاس . كما هو موضح بالصورة . كما يمكنك اختيار ثريا أصغر . ذات شمعات تشبه تلك التي قسمنا لك لحجرة المعيشة ، وهي جند بسيطة . والنموذج الذي بأسفل هذا الكلام ، من النحاس المصقول وله ثمانى شمعات .

كذلك تجدي في حجرة المكتب ، استعمال الثريات المصنوعة من المرآتر . أو المصعدة الألوان ، أو حوى البوهيمية .



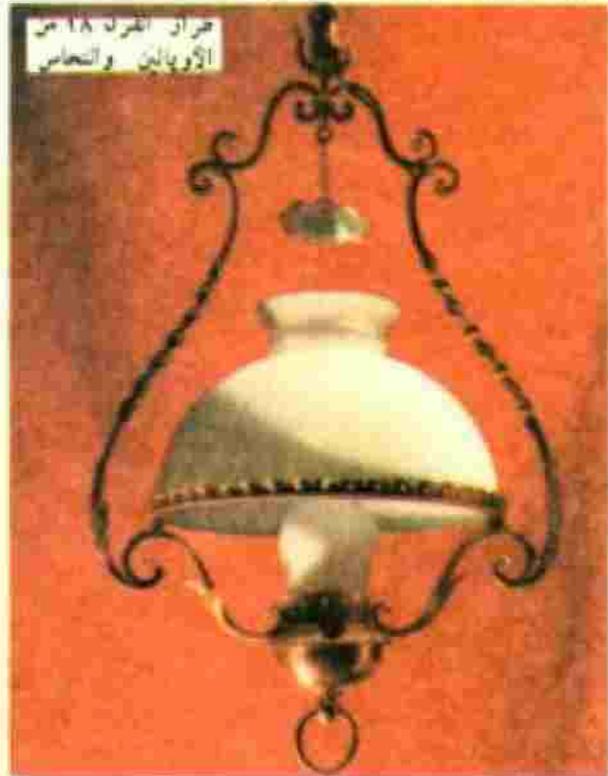
طرز شمعدان من النحاس المصقول



من النحاس المطروق

في الداهليز

تناسب الداهليز الثريات المصنوعة من النحاس والخزف أو الصيني ، أو من النحاس والكريستال المصقول ، أو من النحاس وزجاج الأوبالين ، أو الحديد المطروق . والصورة التي إلى أعلى ، تمثل ثريا تقليدية من طراز هولندي .



طرز القرن ١٨ من الأوبالين والنحاس

أما الصورة التي إلى أسفل ، فتتمثل فانوساً من الحديد المطروق والنحاس ، بينها الكأس من الأوبالين الأبيض . من طراز تقليدي .

من الكريستال البوهيمي
والنحاس المصقول



في حجرة النوم،

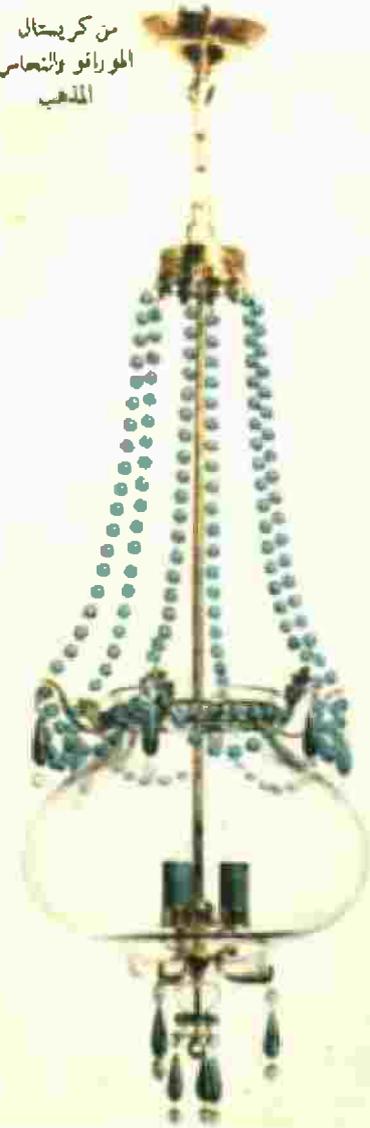
أما حجرة النوم ، فتناصبها
التريات المصنوعة من المورانو ،
أو الكريستال البوهيمي ،
بأشكاله المتعددة .

وينبغي اختيار أنواع أقل
بهاء وقيمة ، من تلك المتصلة
في صالة المعيشة . ونقدم لك
إلى اثنين ، ثريا جميلة جداً
من المورانو ذات حبات
من الزجاج الأزرق ، مما يعطيها
تأثيراً تجليلاً ، ويزيد من
أناقة وجمال الحجرة الموثنة
بطريقة بسيطة في ذات الوقت .

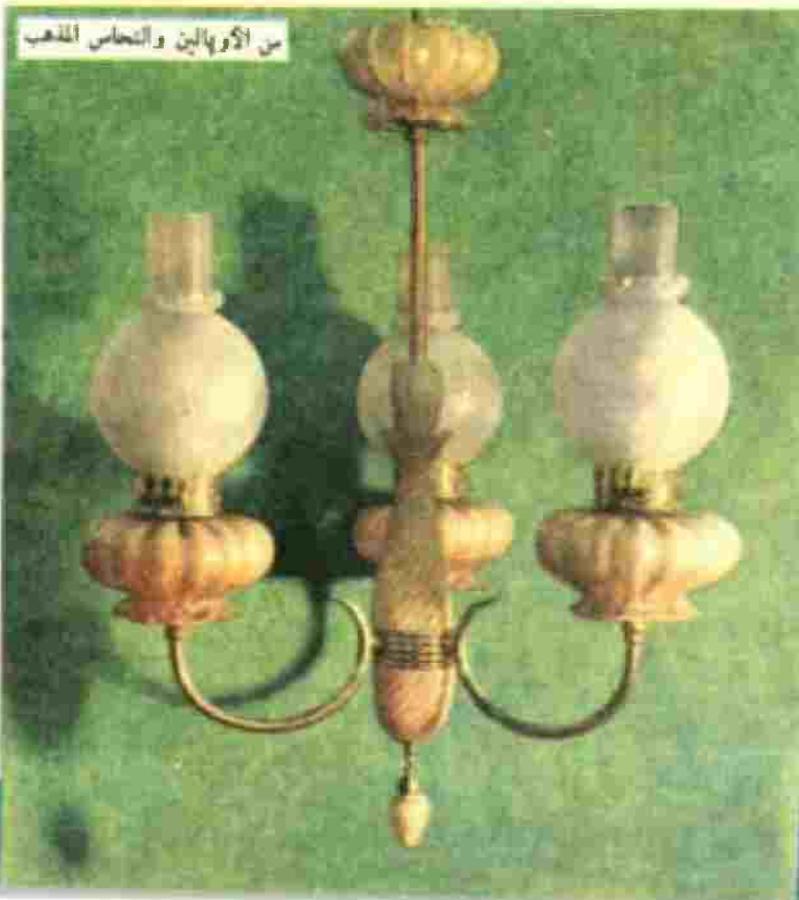
أما إذا كنت تؤثرين
الاستمتاع بالانعكاسات الضوئية ،
فيصنك اختيار ثريا من
الطرز البوهيمي ، كذلك
التي قلّمها لك إلى اثنين .
وهي ذات ست شمعات ،
ويدخل في صناعتها النحاس
المصقول ، وهي مستوحاة من
طرز لويس السادس عشر . .

وتجني بالنسبة إلى حجرة
النوم ، اختيار التريات ذات
الطابع الريفي ، أو التي من الحديد
المطروق .

من كريستال
المورانو والنحاس
الذهب



من الأوبالين والنحاس الذهب

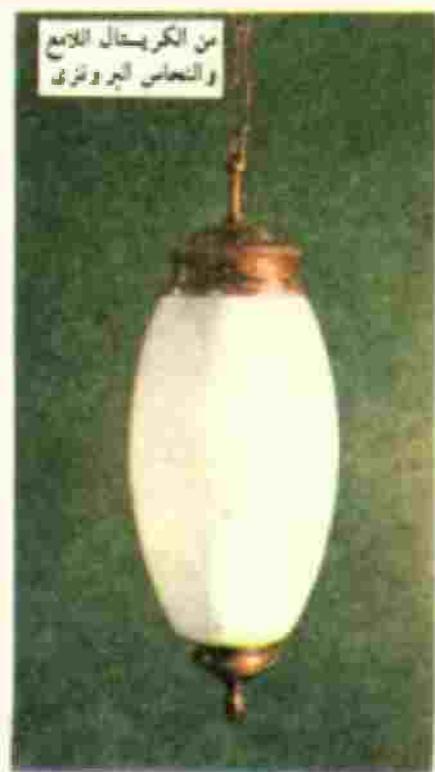


في الصالون،

في الحمام الصغير الحجم ،
المزدان بالنفوس الملونة على
الحائط ، يمكنك وضع
مصباح بسيط من الخيز ،
أو السيراميك الأبيض ،
أو ما يشبه البالون ، كما هو
موضح في الصورة ، التي إلى
اليسار . وهي عبارة عن
بالون مستطيل من الكريستال
اللامع ، والزخرفة من النحاس
البرونزي . .

إما إذا كان الحمام متسماً ،
فيصنك اختيار مصباح من
الأوبالين ، كذلك المصور
على اليسار وهو نموذج رائع
ذو ثلاثة مصابيح من اللون
الوردي الفاتح .

من الكريستال اللامع
والنحاس البرونزي



تقدم لك هنا بعض الإرشادات التي يمكن اتباعها في عملية تنظيف الثلاجة .

خارجياً،

عليك أن تقوى يوماً بمسح الثلاجة بقطعة من جلد الماعز منقاة بالماء . انثري بعض البودرة . وقوى مسحها بعد ذلك ، لإزالة أي بقع قد تكون عالقة بها . وإذا كان في استطاعتك . غسل الثلاجة بالماء القاتر والصابون مرة واحدة في الأسبوع . فإن ذلك يكون أفضل بلا شك . على أن تراعى هشطتها بالماء البارد النظيف . ثم بعد ذلك تدعك بقطعة الجلد المنقاة لتزيد من نظافتها ، وتظهر لمعانها .

داخلياً،

تعيّن تنظيف الثلاجة تماماً من الداخل ، مرة واحدة في الأسبوع على الأقل . ولقيام بهذه العملية ، ينبغي نزع التيار الكهربائي عنها ، لأن هذا هو أهم عمل يجب أن تقوى به بعناية ، ولا يجب أن تغفله أبداً . وإذا لم تكن ثلاجتك مزودة بمذييب أوتوماتيكي ، فيمكنك قبل عملية التنظيف بعدة ساعات ، أن تزيد من درجة حرارة الثلاجة ، ليتسنى إذابة الثلج المتراكم على الفريزر . وإياك أن تلجئ إلى محاولة نزع هذا الثلج بأي آلة خاصة كالسكين مثلاً ، فإن ذلك يعرض الثلاجة للتلف ، إذ من الجائز أن يقطع أحد السلوك الرفيعة الموجودة بالداخل ، دون أن تسرى . كما قد يحدث أيضاً أن يزال الغلاء الموجود على جدران الثلاجة الداخلية .

والخطوة التالية هي أن تفرغ الثلاجة من محتوياتها تماماً . وفي إناء ، ضعي خليطاً من ماء ومادة منظفة من المواد التي تصمليها لتنظيف الأواني مثلاً . أصلي الأرفف مع دعكها بفرشاة خاصة ، ثم اشطفيها بعد ذلك وجففها . وتجنبي استعمال فرشاة خشتة ، أو أي سلك معدني في التنظيف . لأن ذلك يخلص الغلاء والمعدن . اعلمي على غسل باقي الأجزاء بالماء القاتر دائماً ، كصندوق حفظ اللحوم ، وصندوق الزبد ، ودرج الخضار والفاكهة ، وحوامل الزجاجات إلخ ..

ثم بواسطة قطعة من جلد الماعز المبللة بالماء الدافئ والصابون ، أو أي مادة مطهرة ، ادعكي الجدران الداخلية للثلاجة ، واشطفيها بالماء البارد ، وجففها . وإذا تبين لك أن جدران الثلاجة قد أصبحت لها رائحة غير مستحبة ، فيمكنك أن تصبغ إلى ماء الشطف ، ملعقة كبيرة من الخل .

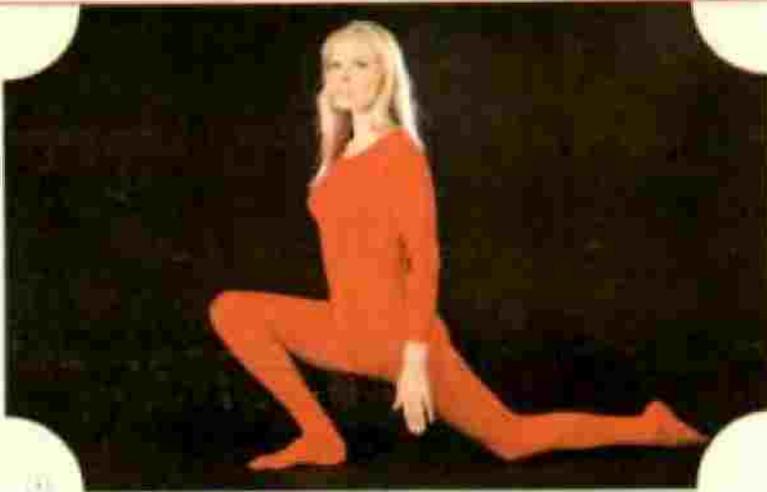
بعد ذلك نظفي جيداً الأجزاء التي يمكن خلصها من الثلاجة ، قبل تجفيفها وإعادة تركيبها .

أهدي توصيل التيار الكهربائي إلى الثلاجة . ويمكننا أن نضيف أخيراً أن الأجزاء المطلية من الثلاجة ، لكي تعود إلى حالة مرضية من السعادي ، لا تحتاج لأكثر من المرور عليها بقطعة جافة تماماً من القطن الناعول .

كيفية تنظيف الثلاجة



وضعيان لتنشيط الجانبين والأرداف (يوجا)



الوضعيان اللذان تقدمهما لك اليوم ، من أصل الأوضاع وأبسطها . ويمكن تنفيذهما بسهولة ، وبمفردك .

الوضع الأول ، وضع الكوبرا ،

هذا التمرين من تصميم «سلفاراجا يسوديان» ، من أكبر مدربي اليوجا المعروفين والمشهورين في جميع أنحاء أوروبا .

الفوائد الطبية للوضع ،

هذا الوضع يفيد في التخلص من الزيادة في الأجناب ، وبذلك يتواءم مع بقية أجزاء الجسم . والردفين ، والساقين على وجه الخصوص . لذلك فإن هذا الوضع يفيد في إسباغ ليونة ومرونة للعظام والعضلات .

التنفيذ ،

(١) في مفردة الساقين ، ثم انزلي كما لو كنت متجلسين ، مع التنفس ببطء ، وفي نفس الوقت ، انقلي الساق اليسرى إلى الخلف . الساق اليمنى ستكون مثنية ، وستكرر ، على القدم . ابلنج . شلوع . الذراعان مفرودتان إلى جانبك ، مع اتجاه أطراف أصابع الياء إلى الأرض .

(٢) خذي نفساً عميقاً ، وانخفضي جذعك نحو الأرض ، إلى أن تلامس أطراف أصابعك الأرض . وجهي نظرك إلى أعلى ، وامكثي بضع ثوان ، تنفسي من جديد . قفي منتصبه وكرري التمرين .

(٣) خذي نفساً عميقاً ، وضعي يديك اليمنى على الركبة اليمنى . أدبري رأسك وجذعك إلى الخلف من الناحية اليسرى . افردى ذراعك الأيسر ، ومدية حتى تلامس يديك سماعة الساق مع التنفس . قفي مرة أخرى بجذعك ، ورأسك إلى الأمام . اعكسي وضع القدمين وكرري التمرين .

الزمن وتكرار التنفيذ ،

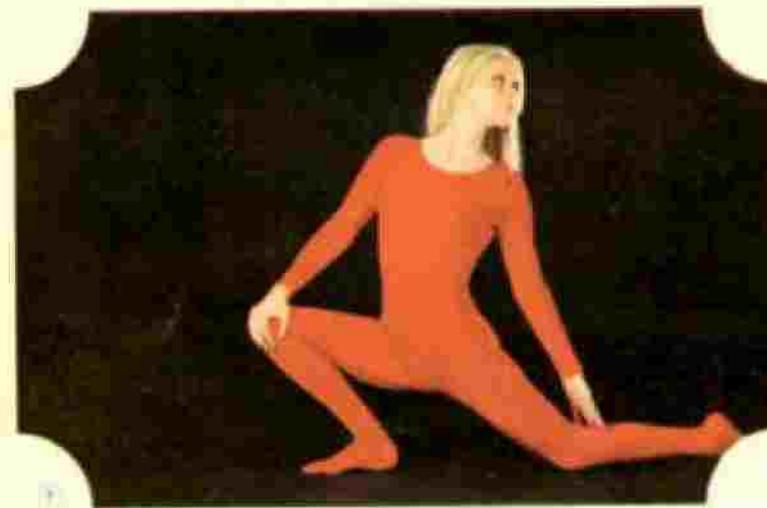
بكرري كل تمرين مرتين على الأقل ، وكل وضع لمدة أربع أو خمس ثوان ولا يزيد تكرار التمرين على أربع مرات ، على أن يكون الزمن الذي يستغرقه عشر ثوان على الأكثر .

الوضع الثاني ، الشريش ،

هذا التمرين من تصميم «انارا ديف» مدرسة اليوجا المعروفة ، والتي تعيش في الولايات المتحدة ، وهي تلميذة «جوروس» المهندس الشهير ، كما أنها تقوم بالتدريب في القلعة السيني أيضاً .

الفوائد الطبية للوضع ،

هذا التمرين مفيد جداً للرقبة والصدر ، ويضفي مرونة على منطقة الخصر ، وفي نفس الوقت يخلص الجسم من الوزن الزائد في منطقة الأرداف ، كما يفوي



العنود الفقري - ويساعد على المضم - ويريح الكبد والطحال ، ويفوي العضلات الجانبية للرقبة - التي لا تستعمل إلا قليلاً - كما يساعد على التنفس بسهولة ، ويساعد أيضاً في التغلب على الآلام القطنية ، التي تتعلق بالعمود الفقري .

التنفيذ ،

(١) اركعي على ركبتيك . وجهي ساقيك إلى الناحية اليسرى إلى الخارج ، واجلسي على الأرض . تنفسي واشبكي أصابع يديك ، مع بعضها بعضاً ، ومع رجليهما



العمود الفقري .

التنفيذ

اجلسي واقردى سايقك أمامك تماماً . ميلي إلى أحد الأجناب . مع تركيز جحك على أحد ذراعيك ، والذراع الآخر مفرد إلى جانبك . تنفسي بعمق واعلمي على إدخال الهواء إلى رقبك . ارفعي جحك مع الاحتفاظ بالساقين مفردتين دائماً ، والارتكاز على خراج واحد ، وجك كله مشدود تماماً .

إمكان الوضع :

بعد أن تصلي إلى تنفيذ الوضع السابق ، يمكنك إضافة بعض الحركات الأخرى إليه ، وذلك بأن تقومي برفع ساق واحدة وهي الأهل ، ثم ثنيها عند الركبة ، ولوتكازي القدم على الفخذ المقابل .

زمن وتكرار التمرين :

ابلتي بتنفيذ الوضع الأول مع تكراره مرتين لمدة ٥ أو ٧ ثواني ، ثم زبدي ذلك تدريجياً مرة كل أسبوع ، حتى تصلي إلى تكرار التمرين لأربع أو خمس مرات لكل جانب ، مع المكوث لمدة ١٠ ثوان على الأقل ، في كل وضع .

إلى أهلي (يمكنك أيضا وضع أصابع يديك خلف رأسك . وثني ذراعيك) .
(٢) تنفسي . ثم ميلي أكثر إلى الناحية اليسرى (ناحية سايقك) ، ثم تنفسي ببطء ، على أن تنظسي حركة التنفس مع الحركة التي تقومين بها . كرري التمرين ، مع عكس لوضع بالنسبة للساقين إلى الناحية اليمنى ، والميل إلى نفس الناحية .

زمن وتكرار التمرين :

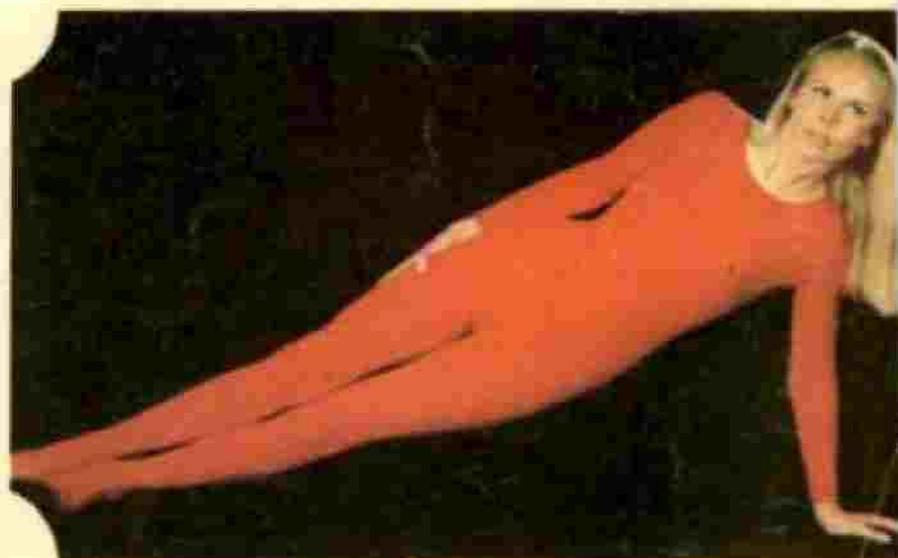
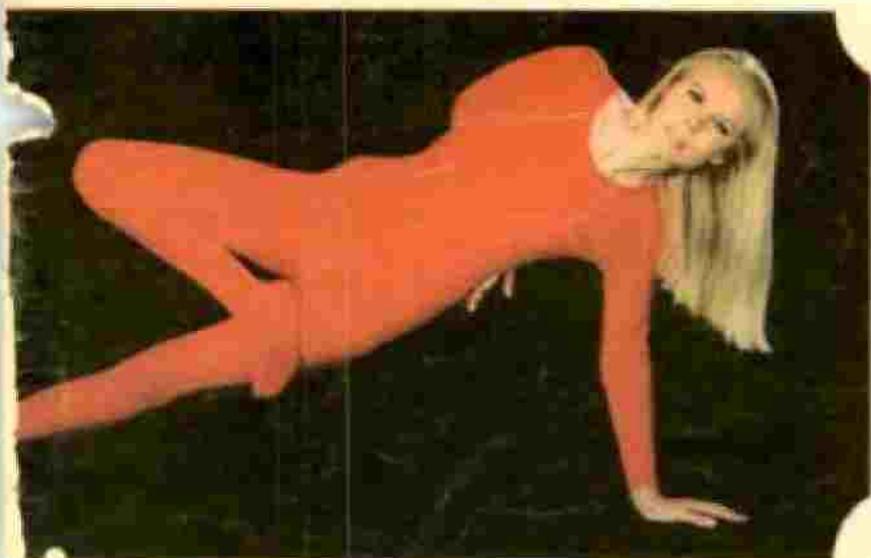
ابلتي التمرين بعملية الميل لثلاث أو أربع مرات على الأقل في المرة الواحدة . وزبدي ذلك تدريجياً ، إلى أن تصلي إلى تكرار التمرين ثلاث أو أربع مرات لكل ناحية ، بحيث يكون الميل في كل مرة ، من خمس إلى ست مرات .

وضع يحافظ على رشاقة القوام :

هذا الوضع من تصميم فانيستا ميليل آلهة أمة الشمس ، وكاتب الأناشيد الشهير ، والذي ذاعت شهرته في كل مكان .

الفوائد الصحية للوضع :

يعمل هذا الوضع على شد عضلات الساقين والذراعين وظهرهما ، كذلك بالنسبة لمفاصل العنق . وزبدي من قوة التحمل ، كما يصلح من عيوب



كيف تحصل على نسائك

- اعطني نسائك من باعة الصنف والكمية ونكتفد في كل مدن الشرق العربي
- إذ لم تصلني من اتسود على عدد من الأعداد فقل لي به
- في ج.م.ع. : الإدارة التوزيع : مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة المصرية للتسويق والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧٤٥

Copyright © 1994 by the author
 Printed in Egypt
 1774 Copyright and Printing rights
 11111-1111-1111 - Cairo

سعر النساعة		
ج ٢٠ - ٤٠	١٥٠ - ٢٥٠	السودان ١٥٠ - ٢٥٠
١٢٥ - ١٤٥	٣٥٠ - ٤٥٠	ليبيا ٢٥٠ - ٣٥٠
١٥٠ - ٢٥٠	٤٥٠ - ٥٥٠	سوريا ٢٥٠ - ٣٥٠
١٥٠ - ٢٥٠	٥٥٠ - ٦٥٠	الأردن ٢٥٠ - ٣٥٠
١٥٠ - ٢٥٠	٦٥٠ - ٧٥٠	فلسطين ٢٥٠ - ٣٥٠
٢٥٠ - ٣٥٠	٧٥٠ - ٨٥٠	البحرين ٣٥٠ - ٤٥٠
٣٥٠ - ٤٥٠	٨٥٠ - ٩٥٠	الكويت ٣٥٠ - ٤٥٠