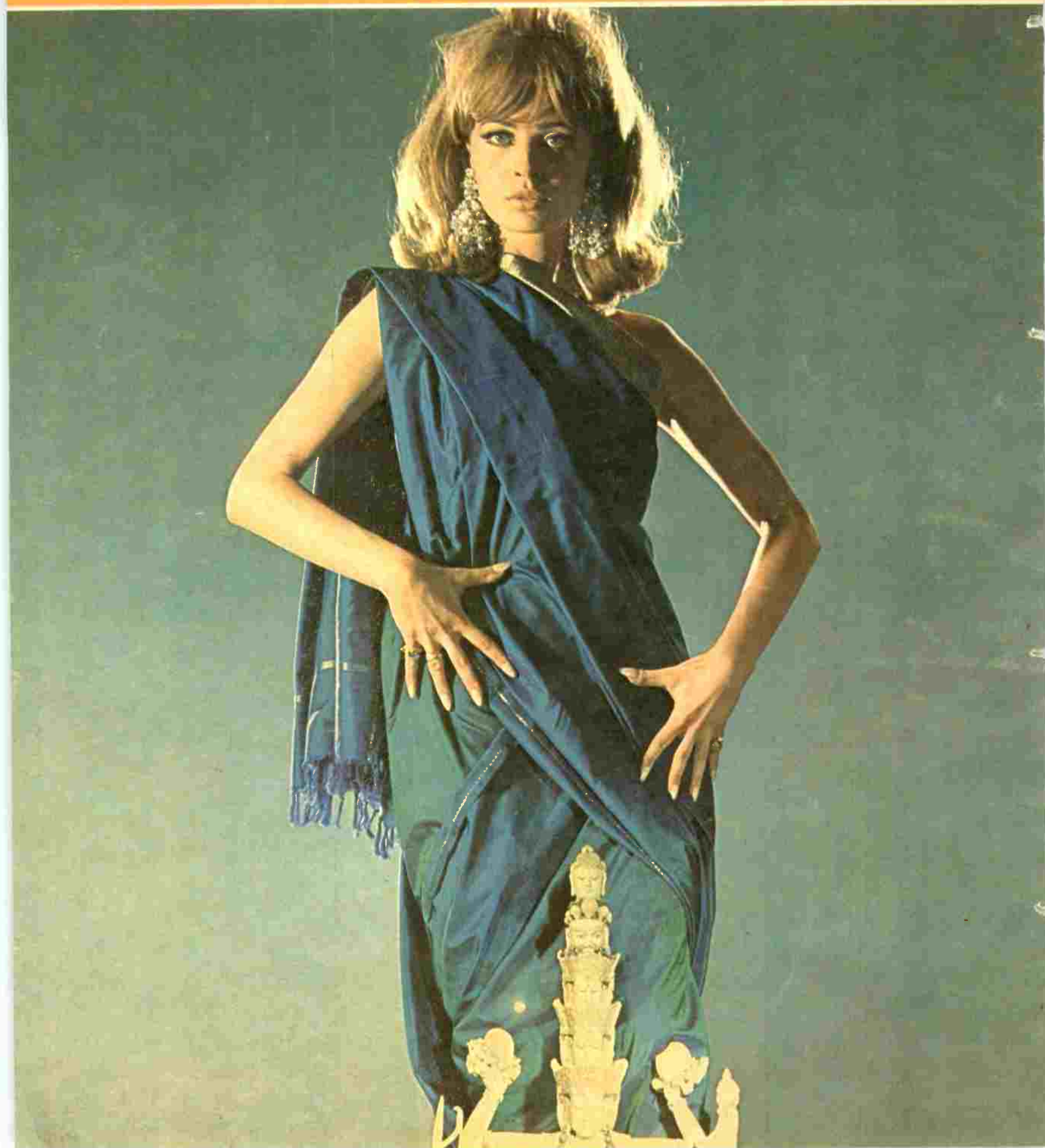


عالم المرأة

العدد السادس والخمسون
السنة الثانية

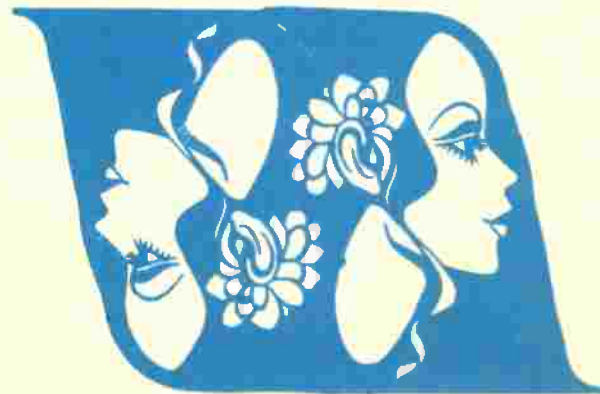


- آخر صيحة في عالم الماكياج .
- الأصبغة "الدواليب" ونسب الهياضات ...
- تصميمات متعددة للتأثير في شتاء ١٩٧٦
- تمرينات رياضية بسيطة لطفلك
- الجورب المطاط .
- عمدة كسوة الستاليت .
- ثورثة الخوخ - ثورثة المشمش
- مفرش لسريير طفلك

آخر صيحة في عالم الماكياج



ماكياج خفيف يضاف على الوجه
رقة وبساطة يتم تنظيف الوجه أولاً
بالماء ، للتخلص من الأتربة
والدهون ، ثم يوضع لوسيون
مرطب ، تليه لمسة خفيفة من أحمر
الحدود بلون وردي . ثم توضع
فوقه طبقة من البودرة بلون شفاف .
العينان يجهلها ظل من لون بني
خفيف وماسكرا سوداء - الشفتان
مطلبتان بلون أحمر لامع .

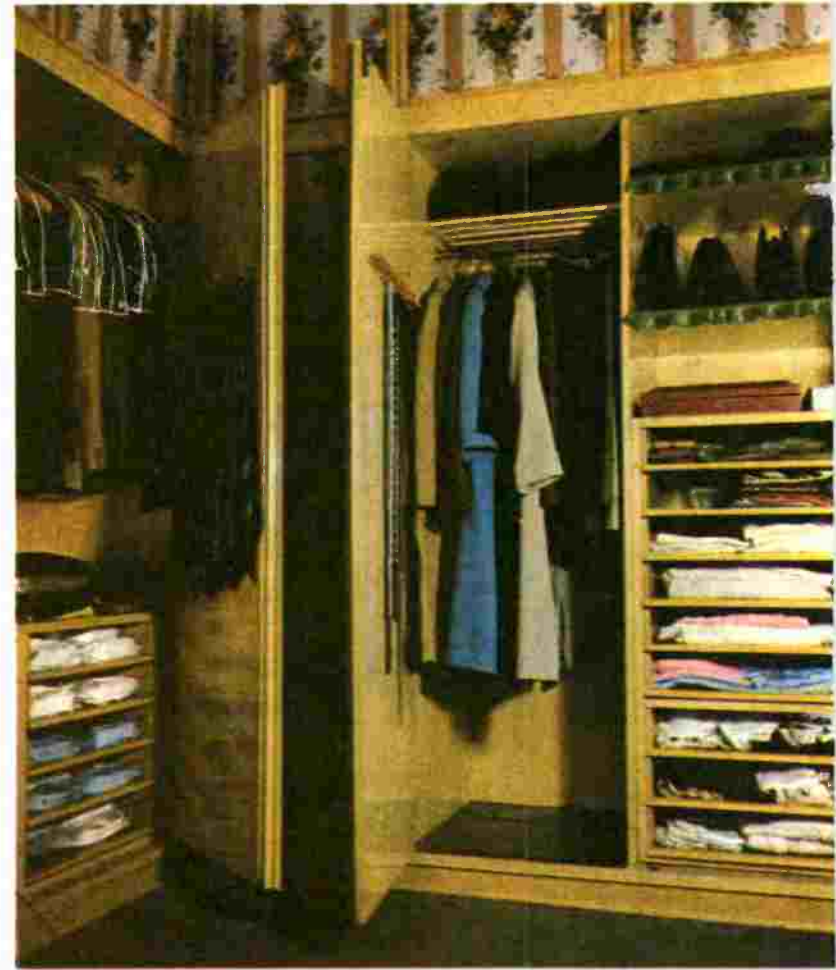


الأصونة "الدواليب" ونسب .. البياضات والغيارات والملابس الداخلية

ولنتنقل الآن إلى تحديد المقاسات المتعارف عليها لبعض هذه الأشياء ، ولنبدأ بالملاءات المنزلية :
ملاءة السرير الصغير ، ومقاسها ١٥٠×٢٨٠ سم ، تشغل بعد « تطبيقها » حيزا حجمه ٤٣ سم للطول × ٣٧ سم للعرض × ٣ سم للارتفاع ، وتشغل أربع ملاءات صغيرة « مطبقة » ١٢×٣٧×٤٣ سنتيمترا .
أما ملاءة السرير الكبير ، ومقاسها ٢٧٠×٢٩٠ سم ، فتشغل حجما قدره - بعد « التطبيق » - ٤٥×٤٣×٤ سم ، وبالتالي فإن أربع ملاءات كبيرة تشغل - بعد « تطبيقها » - ٤٥×٤٣×١٦ سم . أما كيس الوسادة « المخدة » الذي يصل مقاسه إلى ٨٥×٥٠ سم ، فيشغل - بعد « تطبيقه » فراغا حجمه ٢٥×١٤×٢ سم ومن ثم تتطلب أربعة أكياس من هذا القبيل ، حيزا حجمه ٢٥×١٤×٨ سم . وبالنسبة لمفارش الأسرة ، التي تتنوع كثيرا من حيث السمك ، فإنها - في المتوسط - بالنسبة للسرير الصغير مقاسها ١٥٠×٢٠٠ سم ، وللسرير الكبير مقاسها ٢٧٠×٢٣٠ سم ؛ وبعد « تطبيقها » ، فإنها تشغل على التوالي ٥٠×٣٣×٥٠ سم ، ٥٥×٤٤×١٠ سم ، وكما هو واضح ، فإنه كلما ازداد عدد القطع كلما ازداد الارتفاع . أما « فوط » الوجه والحمام ، فهي ذات مقاسات متنوعة جداً ، ولكن أكثرها انتشارا هي المقاسات التالية : ٦٥×٣٥ ، ٨٥×٥٥ ، ١٢٠×٧٠ ، ١٥٠×١٠٠ ، ١٨٠×١٤٠ ، ٢٠٠×١٥٠ سنتيمترا ، وسندع جانبا مفارش مائدة الطعام ، لأنها شديدة الارتباط بنوع المائدة ، وشكلها الهندسي ذاته ، الذي قد يكون دائريا ، أو مربعا ، أو مستطيلا ، أو بيضاويا .

ولنتنقل الآن إلى الفراغات التي تتطلبها الغيارات الداخلية ، والملابس الشخصية ، للرجل ، والمرأة ، والطفل ، في متوسط الأحجام .

هناك اختلاف في التقسيم الداخلي للصوان بين الجزء الذي يخص المرأة ، والجزء الذي يخص الرجل . ففي الجزء النسائي ، يخصص رف لحقائب اليد ، كما يبقى فراغ مناسب أسفل الملابس ، يمكن استغلاله لحفظ الأحذية ، أو القبعات « أغطية الرأس »



أبعاد الأصونة "الدواليب" ونسب البياضات والغيارات والملابس الداخلية:

أشرنا في أعداد سابقة ، إلى أهمية قطع الأثاث المعدة لاحتواء الأشياء والأدوات المنزلية ، وتحدثنا عن الأصونة « الدواليب » و « الأوفيس » ، كعناصر تأثيث ذات أهمية خاصة .

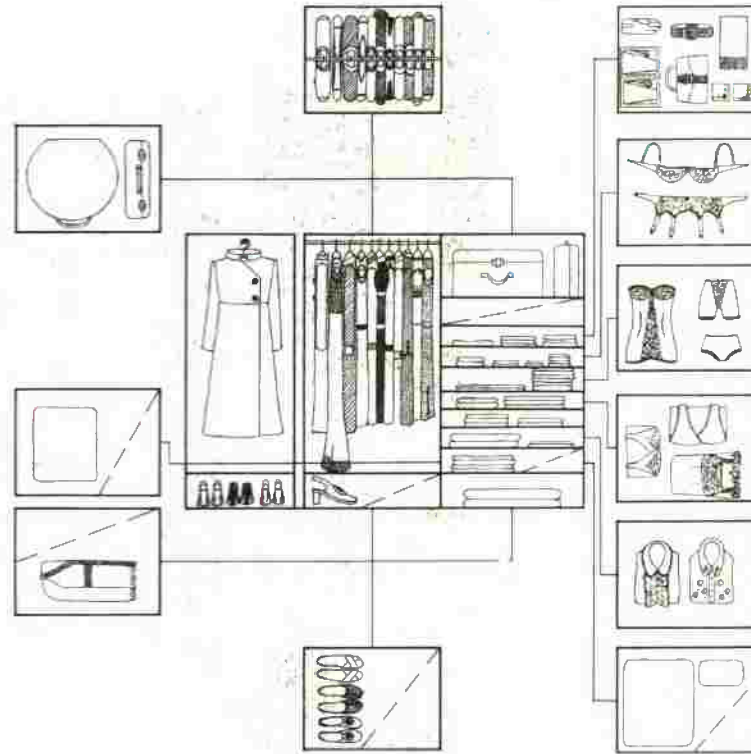
وتختلف الفراغات المخصصة للاحتواء ، من حيث نوع العناصر ، أو قطع الأثاث المستخدمة ، وكذلك من حيث مواقعها داخل المنزل . ومع ذلك ، فإنها تشابه في الوظائف ، وفي الأساس الذي يحكم تقسيماتها الداخلية .

ولخصر عناصر احتواء الغيارات الشخصية ، والبياضات المنزلية ، لابد من استثمار الفراغات التي يمكن أن تصلح لوضع الصوان « الدولاب »

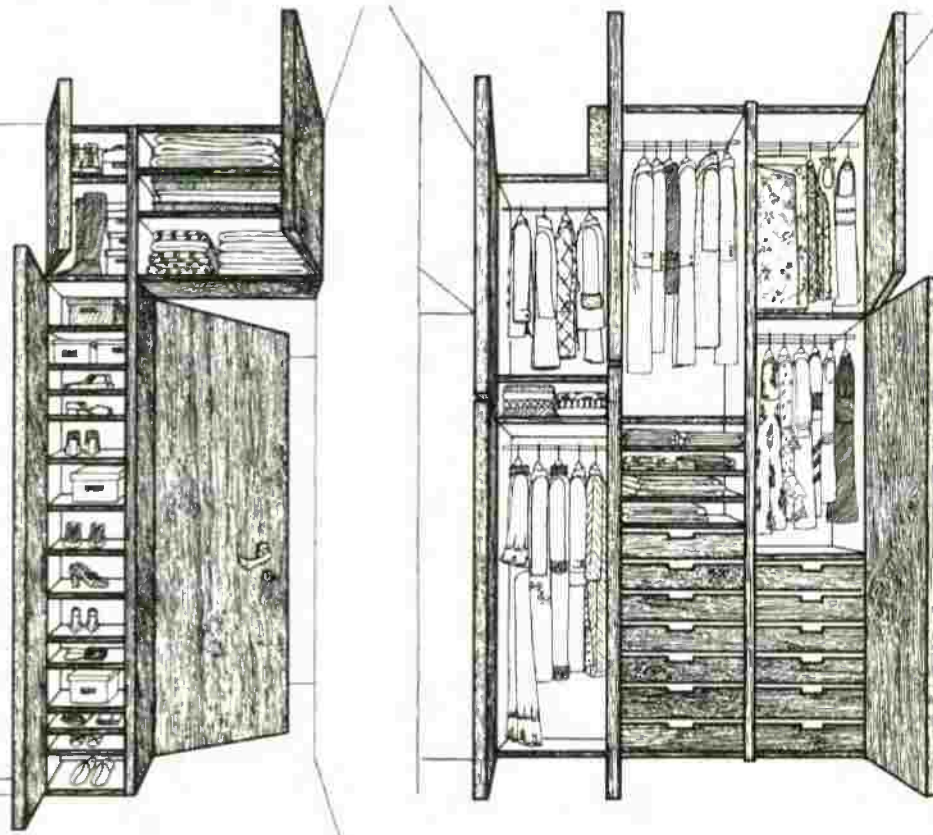
أو لإنشاء أرفف و « خورنقات » في الحائط ، لتستغل كأصونة ، كذلك لابد من ناحية إمكانية إقامة أماكن لخلع الملابس ، واستغلالها ، كعنصر يربط حجرة النوم بالحمام ، أو حجرة نوم بحجرة نوم أخرى . وهذه الحلول ، حتى وإن بدت مختلفة في شكلها الخارجي ، إلا أنها تتفق في تحقيق الهدف ، من ناحية تقسيماتها الداخلية .

ولقد أشرنا من قبل ، إلى أن التأثيث المعاصر ، يتجه بصفة مستمرة ، إلى التبسيط الذي يحقق أكبر قدر من النفع والجمال في آن واحد . ومن هنا جاءت قطع الأثاث المركبة ، أو ذات المقاسات الموحدة ، ونحن حريصون على أن نتذكر أنه عند استخدام القطع ذات المقاسات الموحدة ، فإنه لابد من أن نضع في الاعتبار ، مقاسات الأشياء ذاتها ، ثم مقاسات الفراغات اللازمة ، لحفظ أو استخدام هذه الأشياء .

كل الحاجيات والملابس الأساسية اللازمة
لسيدة ، وقد انتظمت جميعا داخل صوان
ذى ضلعتين . طول الصوان ١٦٠ سنتيمترا



إلى جوار أحد الأبواب ،
يمكن إقامة صوان بعمق
٣٠ سنتيمترا ، لاحتواء
الأحذية ، وفي جزئه
الأعلى ، يمكن - عل
سبيل المثال - حفظ
الأغطية. التصميم المنشور
- إلى اليمين - يوضح لنا
إمكانية استثمار كل
الفراغات المتاحة داخل
صوان ولأقصى حد .



بالنسبة للرجل :

بذلة كاملة ٨٠×١٥×٤٥ سم ، وثلاث بذل
٨٠×٤٥×٤٥ سم ، معطف ١٢٠×١٥×٤٨ سم .
معطفان ١٢٠×٣٠×٤٨ سم . قميص « مطبق »
٣×٣٥×٢٥ سم ، ستة قصان ١٨×٣٥×٢٥ سم .
منامة « بيجاما » تشتمل على الجاكيت والبنطلون
٨×٣٧×٣٠ سم ، منامتان « بيجامتان » ١٦×٣٧×٣٠
سم . فائنه بأكمام « مطبقة » ٦×٢٠×٢٥ سم ،
قطعتان منها يشغلان ١٢×٢٠×٢٥ سم . فائنة بدون
أكمام « بحمالات » « مطبقة » ٣×٢٠×٢٧ سم .
سروالان داخليان « مطبقان » ٢×٣٥×٤٦ سم .
جورب مطبق إلى ثلاثة أجزاء ١×١٥×١٠ سم .
بلوفر « مطبق » يشغل حيزا حجمه ٦×٣٠×٢٥ سم .
المناديل مقاس ٤٠×٤٠ سم يشغل بعد « تطبيقه »
حيزا حجمه ١×١١×١١ سم ، ستة مناديل ١×١١×١١
٦ سم . وأخيرا ، فإن حذاء الرجل بحد أقصى ٣٠ سم
يشغل فراغا حجمه ٢٠×٢٢×٣٠ سم .

يتبقى بالنسبة لما يخص الرجل « الكرافاتات »
وطولها ١٢٠ سنتيمترا ، وهي - في العادة - توضع
مع أحزمة الوسط ، على دعامة خاصة ، تثبت
على السطح الداخلي لإحدى ضلعتي الصوان .
وطول الحزام ١٠٠ سنتيمترا ، أما حمالة البنطلون
فطولها ٨٠ سم ، المظلة أو الشمسية ، تشغل حيزا
حجمه ٩٠×١٣×١٣ سم ، والحقيبة ٨×٣٢×٤٠ سم .

بالنسبة للمرأة :

فستان كامل ١٢٠×٧×٤٥ سم ، ثلاثة فساتين
١٢٠×٢١×٤٥ سم ، معطف ١٢٠×١٠×٤٨ سم .
جونله « جوب » ٧×٨٠×٦٠ سم ، قميص النوم
« المطبق » ٣×٣٥×٢٥ سم . الرداء الداخلي « كومبينزون »
« مطبق » ٢×٢٣×٣٥ سم . فائنة سميككة بأكمام
و« مطبقة » تشغل حيزا حجمه ٣×٣٤×٢٥ سم .

وننصح تكون هذه الأرفف قابلة لتعديل مواقعها ،
و ألا يكون عمقها مبالغ فيه ، بمعنى ألا يزيد على ٤٠
سم ، أما إذا كان العمق العام للصوان أكثر من ذلك
كأن يكون ، ٥٥ سم مثلا ، فإننا نستطيع استغلال
المسافة التي تفصل بين الصلف وبين الأرفف ،
عن طريق إنشاء أدراج صغيرة لحفظ الأحذية ،
وأدوات « التواليت » ، والمجوهرات ، والقفازات
أو المناديل .

وترتبط أحجام الأصونة ارتباطا وثيقا ، بتكوين
الأسرة ذاتها . ولقد أثبتت الدراسات والأبحاث
التي تصدت لإنتاج وحدات موحدة المقاس
ومتعارف عليها « استاندر د » أن البياضات المنزلية
والملابس الشخصية لفرد واحد ، يلزمها - في المتوسط -
فراغا قدره ٠,٨ من المتر المكعب . وطبقا لنفس
هذه الدراسات ، فإن أسرة تتكون من خمسة أفراد .
يلزمها صوان ذو ثلاثة صلف .

أما بالنسبة للأصونة وأماكن الحفظ الخاصة
بالكبار ، فإنه يحسن دائما ، أن تكون مرتفعة
بقدر المستطاع ، ولكننا يجب أن نتذكر ، أنه إذا
زاد الارتفاع على ١٩٠ سم ، فإن الأمر يتطلب
سلما ، وعندئذ يمكن استخدام الفراغات التي تعلو
تعلو ٢٤٠ سم ، كمخازن لحفظ الأشياء
ذات الاستخدام الموسمي . وأطوال هذه الأصونة
ترتبط بأحجامها ، وبأطوال الجدران ذاتها . ومن
الداخل ، يفضل تقسيمها إلى ارتفاعين لتناسب
الأطوال المختلفة للملابس ، جزء خاص بالمعاطف
والبنتولونات وفساتين السيدات ، والآخر للحاكييت
والجونيولات . والأدراج هنا ليست ذات نفع كبير ،
وتعتبر الأرفف أكثر منها وظيفية ، بحيث لا تتردد
المسافة التي تفصل بين رف وآخر على ٢٥ سم ،
وذلك لاستغلال الفراغات المتاحة بكيفية أفضل ،

فانلة خفيفة ٣×١٥×٢٥ سم . سروال داخلي
٣×١٥×٢٥ سم . « سوتيان » « مطبق » إلى أربعة
أجزاء ٣×١٥×٢١ سم . جورب « مطبق » إلى خمسة
أجزاء ١×١٨×٢٠ سم . بلوفر « مطبق » ٥×٣٥×٢٥
الحذاء ١٥×١٥×٢٥ سم . مناديل « مطبقة » إلى ثمانية
أجزاء ، يشغل الواحد منها حيزا حجمه ١×٩×٩ سم .
وهناك عناصر أخرى كالمظلة أو الشمسية ، وطولها
٦٠ سم . حقيبة اليد تشغل - في المتوسط - ٥×٣٠×
٢٥ سم . حامل الجوارب طوله ٨٠ سم ، ويشغل
بعد « تطبيقه » إلى أربعة أجزاء ٢×١٥×٢٠ سم .
القفاز « الجوانتي » مقاسه ٢×٢٥×٨ سم .

بالنسبة للطفل :

وسنقصر حديثنا على ما يخص الطفل منذ ولادته
حتى بلوغه سن العامين فقط ، لأن هذه الفترة
هي التي تحتاج إلى أماكن حفظ ، ذات مواصفات
ومقاسات خاصة ، تتناسب مع حاجيات الطفل
ومستلزماته في هذه المرحلة الفريدة . تتناول أولا
بياضات السرير الصغير : ست ملاءات مطبقة
تشغل ١٢×٣٠×٣٣ سم ، أغطية السرير ذات المقاس
١٥٠-١٢٠ سم ، تشغل بعد « التطبيق » ٤×٣٥×٣٧
سم (بالنسبة للغطاء الواحد) . أكياس الوسائد
« المكدات » ١×١٥×٢٠ سم . معطف صغير مقاسه
في المتوسط ٤٠ سم للأكتاف و ٨٠ سم للطول يشغل
فانلة صغيرة « مطبقة » تشغل ٣×٢١×١٦ سم .
سروال مطبق إلى جزئين يشغل ١×٢٥×٢٠ سم .
بلوفر مقاسه - في المتوسط - ٤٠×٣٠ سم . يشغل
حذاء ١٠×١٥ سم . يشغل . تضاف إلى ذلك
الفراغات اللازمة للجوارب ، والقفازات ، والميادع
« المرايل » والقوط ، وأغطية الرأس ، وما يلزم
كذلك من فراغات لأدوات التنظيف والزينة وقطع
الأقمشة الخاصة باللف . ومكان حفظ هذه الأشياء
قد يكون صوانا صغيرا مقاسه ١٢٠ للطول و ١٠٠ سم
للارتفاع و ٦٠ سم للعمق ، ويحتوى على أرفف
متحركة - قابلة للتعديل - تقسم الفراغ الداخلي
إلى خمسة أجزاء معدة ، بحيث تحتوى حاجيات
الطفل ، وتحقق أكبر قدر من اليسر عند الاستخدام .



صوان لاحتواء الأشياء
الخاصة بطقس حديث
الولادة ، وهو مناسب
- أيضا - للأطفال أثناء
الأعمار التالية ، إذ
ستختفى من الصلفة
اليسرى ، الأشياء التي
تخص الطفل حديث
الولادة ، لتحل محلها
ملابس الطفل بعد ذلك .

خطوط متنوعة لشتاء ١٩٧٦/٧٥

اعداد وتقديم: نادية خيرى

منذ بضع سنوات ، أيقن مصممو الأزياء ، أن المرأة أصبحت لا تتحمل أن تجرى وراء « الموضة » ، سواء كانت تناسبها أو لا تناسبها ، ذلك أنها أصبحت تصر على ارتداء ما يناسبها فقط . ولذلك عمدوا إلى تصميم أكثر من خط في كل موسم ، بحيث تجد كل واحدة في « الموضة » ، ما يمكن أن يناسبها ، ويلبث قوامها . وربما بدت هذه الظاهرة بشكل واضح ، في تصميمات شتاء ١٩٧٦/١٩٧٥ . فقد قدمت بيوت الأزياء العالمية ، خطوطاً متنوعة ومتعددة ، منها المتسع ، ومنها الضيق ، ومنها الطويل ، ومنها القصير .. قدمت التأثير الكلاسيك ، وقدمت أيضاً القطعتين (Deux pièces) في أشكال



أزياء

- (١) إلى اليمين : زى من قطعتين ، الجوپ « مكشكشة » قليلا عند الوسط ، والنصف العلوى ينتهى عند الوسط .
إلى اليسار : فستان مستقيم ، بأكمام طويلة ذات أساور عند الرسغ ، ومع الفستان بلوزة مثلمة .
- (٢) إلى اليمين : جاكيت ثلاث أرباع ، متسعة نوعا ، من الصوف المربعات الصغيرة ، وممها جوپ مستقيمة ،
هاكرتان .
- إلى اليسار : معطف للصباح من الصوف المربعات الصغيرة ، وله حزام يربط من الأمام ، وزراران .
- (٣) إلى اليمين : تاير كلاسيكى من الصوف الأحمر السادة ، ومعه بلوزة من الحرير الأحمر المطبوع .
إلى اليسار : معطف من الجرسية الأحمر ، يربط بحزام ، وله كول عريض ، وهو بدون أزرار .
- (٤) إلى اليمين : تاير كلاسيكى من الصوف الوردى ، الجوپ مطوية (Envelope) ... ومع التاير بلوزة حرير .
إلى اليسار : بذلة من الصوف المربعات ، وممها بلوزة حرير سادة



جديدة . قدم المصممون المعطف للصباح ،
كما قدموا الجاكيت المفردة التى تلبس فوق فستان
أو مع جوپ وبلوزة . وظهرت أطوال متعددة
للفستان ، فهو إما تحت الركبة مباشرة . وهو الطول
الذى سمي على اسم بيت أزياء « شانيل » . وإما الطول
الذى يقف عند منتصف الساق ، وكان يسمى
من قبل « ميدى » (Midi) ، فأصبح اسمه في شتاء ١٩٧٦
« مى موليه » (Mi - mollet) . وأخيرا الطول الثالث
للفستان ، وهو الطول الذى يصل إلى الأرض ، ويستخدم
في فساتين البيت ، أو في السهرات . وهذه مجموعة من
الأزياء المتنوعة ، التى قدمها المصممون الإيطاليون .



تمارين رياضية بسيطة لطفلك

أوردنا في أعداد سابقة ، بعض النصائح التي يجب اتباعها أثناء النمو العضلي ، والعظمي للطفل . وعلى هذه الصفحات ، وفي نفس المجال ، نشر على الأبوين ، تخصيص ربع ساعة يوميا ، لحمل طفلها على أداء بعض التمرينات الرياضية ، التي تساعد على النمو السليم . وتمثل أكبر مكافأة للأبوين اللذين يبذلان مثل هذا الجهد ، في رؤية طفلها ينمو بطريقة سليمة وبدون أية مشاكل بدنية . وللمساعدة الأبوين ، نقدم على هذه الصفحات ، بعض التمرينات الوقائية المبسطة ، التي تهدف إلى تقوية العضلات ، ومرونة العمود الفقري ، مما يحول دون نشوئه . وفي الواقع ، يجب ألا يفوتنا أن كثيرا من الاضطرابات التي تظهر عند الرجل أو المرأة في مرحلة السن المتقدمة ، إنما ترجع إلى عيوب في العمود الفقري . وبعض هذه التمرينات ، لا يبدو أن يكون تمرينات محاكاة ، وتصلح للأطفال في الثالثة من أعمارهم . والملاحظ أنهم يقبلون عليها بحماس ، لأنها تقدم لهم ، في صورة ألعاب مسلية . وفيما يلي نماذج لهذه التمرينات :

(١) دق الجرس :

يطلب من الطفل ، تخيل حبل متدل ، وعليه تقليد من يقوم بدق الجرس .

(٢) ضابط الإيقاع :

يطلب من الطفل ، الجلوس مع « تريبيع » الساقين ، والدق على الركبتين ، بتبادل اليدين ، مع رفع الذراعين إلى أعلى .

(٣) النقاش :

يعطى الطفل فرشاة ، ويطلب منه محاكاة النقاش ، عندما يقوم بطلاء السقف ، مع مراعاة الاعتدال ، في الوقوف .

(٤) الحصان :

عند محاكاة الحصان ، يمشي الطفل على أربع ، فيتقدم باليد اليسرى والركبة اليمنى ، ثم باليد اليمنى والركبة اليسرى .

(٥) الضفدعة :

يستطيع محاكاة الضفدعة ، إذا وضع يديه على ركبتيه ، مع ثني الركبتين ، ومحاولة القفز بهذا الوضع .

(٦) الفراشة :

السير على أطراف الأصابع ، ومحاكاة حركة جناحي الفراشة أثناء طيرانها ، وذلك بتحريك الذراعين المفقودين برشاقة .

(٧) القط :

يتخذ الطفل وضع الركوع ، ويجلس على عقبيه

ويمد يديه إلى الأمام ، ثم يقفز قفزات صغيرة .

(٨) الميزان :

وهو جالس على عقبيه ، بفرد الطفل ذراعيه ، ويميل بجذعه ، تارة إلى اليمين ، وتارة إلى اليسار .

حركة البستيم :

يستلقي الطفل على ظهره ، وذراعه ممدودتان في اتجاه جسده ، ويقوم بثني الركبة اليمنى وفرداها ثم ثني الركبة اليسرى وفرداها ، على أن تظل القدمان ملاصقتين للأرض .

القرد :

يمشي على أربع ، والساقان مفردتان . يجلس الطفل على الأرض ، ويميل بجذعه قليلا إلى الوراء ، مستندا على كفيه ، ويثني ركبته اليمنى ، على أن تظل القدم ملاصقة للأرض ، ثم ينقل قدمه هذه إلى يسار فخذه الأيسر . ويكرر التمرين بالساق اليسرى .

وهناك تمرينات تصلح للأطفال من الرابعة إلى الخامسة ، تهدف إلى التدريب على القدرة على الفصل بين الحركات ، كأن يرفع الطفل إحدى ذراعيه ، ويحتفظ بالأخرى مفردة ، أو أن يثني إحدى ساقيه ، مع بقاء الأخرى مفردة . وينجح الطفل عادة في أداء جميع هذه الحركات ، بمساعدة شخص كبير . وتشرح مجموعة الصور المنشورة على هذه الصفحات ، بعض التمرينات المتماثلة ، وغير المتماثلة ، التي يمكن لطفل في الرابعة أو الخامسة ، من عمره أدائها ، بالاستعانة ببعض الإرشادات :

الصورتان ١ ، ٢ :

يقف الطفل على أطراف قدميه ، وعلى مسافة ٢٥ سم من الحائط ، ويستند إليه برأسه وكفي يديه ، ثم بخطوة خطوة إلى الأمام ، مع الاحتفاظ بيديه ورأسه ملاصقين للحائط ، والجذع مفردا .

الصورتان ٣ ، ٤ :

يقف الطفل على أطراف قدميه ، وظهره وذراعه ملتصقتان بالحائط ، ويرفع ركبته ، ثم يفرد ساقه إلى الأمام ، ويعيدها إلى الوضع الأول ، وينزل عقبيه على الأرض ، ثم يكرر التمرين بالساق الأخرى .

الصورتان ٥ ، ٦ :

يوجه الطفل جنبه إلى الحائط ، كما يستند إليه بكف يده ، ويثني الساق الخارجية ، لتكون زاوية قائمة ، ثم يمسك قدمه بيده ، ويحاول جذب ساقه بقسدر الإمكان إلى الوراء .

الصورتان ٧ ، ٨ :

يقف الطفل على أطراف قدميه ، على مسافة ٤٠ سم

من الحائط تقريبا ، ويستند عليه بكفي يديه . ثم يتقدم بخطوات قصيرة ، زاحفا بيده على الحائط إلى أعلى ، مع مراعاة بقاء الجذع والذراعين مفردتين تماما .

الصورتان ٩ ، ١٠ :

يجلس الطفل « مربع » الساقين ، ويرفع ذراعيه الواحدة بعد الأخرى ، ثم الاثنين معا . في هذا الوضع ، يفتح الطفل كفيه تماما ، ويحاول تحريك المعصمين يمينا ويسارا ، ثم يعود إلى الوضع الأول ، ليكرر التمرين عدة مرات .

الصورة رقم ١١ :

يجلس الطفل على الأرض ، ويمد ساقيه ليكونا زاوية قائمة مع جذعه ، ويستند بكفيه على الأرض ، وأصابعه متجهة إلى الأمام . ويبدأ بثني الساق اليمنى ، يجذب قدمه زحفا على الأرض ، إلى أن تصل إلى مستوى الركبة اليسرى ، فينقلها إلى يسارها ، ويعود إلى الوضع الأول ، ليكرر التمرين بالساق اليسرى ، التي بقيت مفردة طوال التمرين .

الصورة رقم ١٢ :

يستلقي الطفل على ظهره ، ويمد ذراعيه في اتجاه جسمه (الكتفان متجهتان إلى أسفل) ، ثم يرفع يرفعه ساقيه ببطء ، حتى تصبحا عموديتين على الجذع ، ثم يعود إلى الوضع الأول ، ليكرر التمرين عدة مرات .

الصورة رقم ١٣ :

يستلقي الطفل على ظهره ، ويثني ساقيه ، يجذب قدمه زحفا على الأرض إلى الوراء . ثم يحاول رفع جسمه ، مرتكزا على قدميه وذراعيه . وفي هذا الوضع ، يحاول إمساك قدميه بيديه .

الصورة رقم ١٤ :

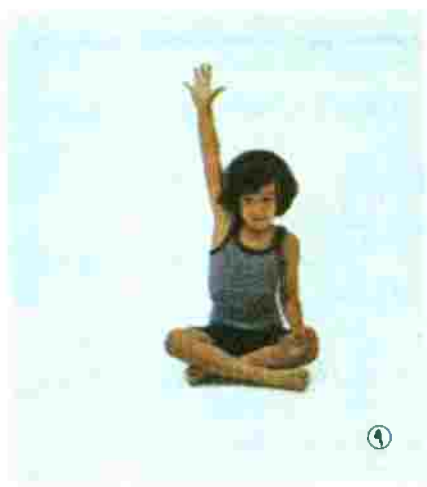
يرتكز الطفل على الأرض ، بركبتيه وكفيه ، ثم يثني إحدى ركبتيه ، ويرفع ساقه إلى أعلى ، مع رفع رأسه ، ويثبت على هذا الوضع عدة ثوان ، ثم يعود إلى الوضع الأول ، ليكرر التمرين بالساق الأخرى .

الصورة رقم ١٥ :

يستلقي الطفل على بطنه ، ويضع يديه تحت ذقنه ، ثم يرفع ساقيه المفردتين بالتبادل .

الصورة رقم ١٦ :

يستلقي الطفل على بطنه ، ثم يثني ساقيه ، ويمسك قدميه بيديه ، ويجذبهما بقدر ما يستطيع ، رافعا جذعه ورأسه إلى أعلى .



عمل كسوة التواليت

يسبغ عليها مظهرا جديدا ، وجمالا ترتاح إليه النفس .

القماش المناسب لهذا الغرض :

ما هو نوع القماش الذى يتعين عليك اختياره ، لكسوة هذه المنضدة ؟ ينبغي أن تختار القماش المناسب للمكان الذى ستوضع فيه منضدة التواليت هذه .

فإذا كانت المنضدة ستوضع فى حجرة الأولاد ، أو فى المنزل الخاص بالمصيف ، حيث تقضين فيه العطلات ، ينبغي اختيار الأقمشة المصنوعة من القطن ، كالكريتون ، والزفير والجبردين ، إلى غير ذلك من الأقمشة التى تتحمل الاستخدام ، والتى تنظف بسهولة ، بغسلها بالماء والصابون .

وإذا كانت منضدة التواليت ، ستوضع فى حجرة النوم الأكثر أناقة ، والتى تشمل على أثاث من طراز القرن الثامن عشر ، فإن القماش المناسب لكسوة المنضدة ، هو الدانتيل ، والتل ، والنابلون ، الأورجاندى ، والأقمشة الحريرية ، لأنها رقيقة جدا ، وسريعة الاتساخ .

أما إذا كانت هذه المنضدة ، ستوضع فى الحمام ، فينبغى أن تغطي بقماش من الجبردين ، أو البشكير ، أو من الأقمشة

المتينة القوية الاحتمال ، والتى يمكن تنظيفها ، بغسلها بالماء والصابون .

أين وكيف ؟

• هما كان نوع القماش المستخدم فى كسوة منضدة التواليت ، فيجب أن نضع دائما فى اعتبارنا ، أن التواليت ، ذا الدائر المكشكش ، والذوق الرومانتيكى إلى حد ما ، لايناسب جميع أنواع أثاث حجرات النوم ، فى حجرة نوم الزوجين ، يكون مثل هذا النوع من التواليت غير ملائم .

ومثل هذا التواليت ، يكون مناسباً تماماً لحجرة نوم ابنتك الشابة ، فهو لاشك يفضى على حجرة الفتيات جمالا ورقة ، يزيدان من بهجة المكان وسعادته . وفى هذه الحالة ، ينبغي تحاشي وضع هذا التواليت ، إذا كانت الحجرة تستخدم أيضا فى الاستذكار .

وفما يتعلق بالأقمشة المستخدمة فى كسوة منضدة التواليت ، فإننا نعتقد ، أنه من الأمور الهامة ، اختيار الأنسجة المتينة ، السهلة الغسيل ، مثل الكريتون ، والجبردين . وينبغي تجنب استعمال الأقمشة الخفيفة الرقيقة فى هذا الغرض .

فإذا ما اخترت قاشاً خفيفاً ذا لون فاتح رقيق ، فإنك ستلاحظين ، أنه بعد مرور

فترة من الزمن ، سيفقد أناقته وجماله . ولاشك أن الأتربة ، تفسد رونق منضدة التواليت هذه ورونقها . فعندما يحدث هذا ، لا تندى ولا تأسئ كثيرا . وفكرى على الفور ، فى أن هذه العملية ، كانت قليلة التكاليف ، وبسيطة جداً ، واقتصادية ، علاوة على أن تنفيذها ، كان مجرد تلمية ذات نتيجة مرضية ورائعة ، إلا أنه لاينبغى أن تدوم مدى الحياة ، فهى تحفة جميلة ، إلا أن عمرها قصير .

تواليت من القماش الأنيق :

• إذا كنت ترغبين ، فى أن تبدو منضدة التواليت فى أبهى صورة ، وتتم بأناقة لا مثيل لها ، فعليك أن تستخدمى فى كسوتها قاشاً قما كالتل ، أو الحرير ، أو الدانتيل . وإذا كنت ترغبين فى أناقة معتدلة ، فاستخدمى قاش الباتستا ، أو اللينوه . وفى هذه الحالة ، فإن هذه الأقمشة الخفيفة الشفافة المستخدمة ، تحتاج إلى بطانة . ويمكنك عمل هذه البطانة ، من قاش التفتاه القطن ، أو الساتان الأبيض ، ومن الأفضل أن يكون لون قاش البطانة ، من نفس لون القماش المستخدم فى كسوة التواليت .

— قصى مستطيلا من قاش البطانة ، بالطول الذى يكفى لتغطية المنضدة المراد كسوتها ،





تواليت بكسوة من قاش التل



تواليت من قاش
الدانتيل بكرانش



تواليت بكسوة
من قاش البشكير

هذا الشريط على حافة المنضدة ، بمسامير صغيرة جداً ، أو بدبايس رسم .

أما إناث الكباسين ، فخطيها حول الحافة « المكشكشة » لكسوة المنضدة ، مع مراعاة نفس الأبعاد ، وهى مسافة ٦ سم بين الواحدة والأخرى ، بحيث يتم قفل هذه الكباسين بسهولة « صورة رقم ٤ » .

- ولتغطية معالم خياطة « الكشكشة » ، يمكنك استخدام شريط جالون ، وتثبيته بغرزة غير ظاهرة .

- ومن نفس قاش كسوة المنضدة ، أو من قاش خفيف ، من لون يتناسب وهذه الكسوة ، قصى مستطيلاً أبعاده هى نفس أبعاد سطح المنضدة ، مع مراعاة زيادة ٢ سم من على كل جانب ، وذلك من أجل ثنى حافة المستطيل بسهولة .

- ثبتي هذا المستطيل ، بعد ثنى جوانبه الأربعة فوق سطح المنضدة « صورة رقم ٥ » ، ثم غطيه بمستطيل من الزجاج أو « البلور » « صورة رقم ٦ » .

نفس هذا الجالون ، فى تغطية خياطة الكسرات .

تواليت من قماش الكريتون :

اللوازم :

قاش كريتون - زجاج أو بلور بنفس أبعاد سطح المنضدة - شريط أبيض - شريط لاصق أو كباسين ، وكلاهما يمكن شراؤه من محلات لوازم الستائر - شريط عادي لتعليق الستائر .

الستيفيد :

إذا كان التواليت سيستند إلى الحائط ، فمن المستحسن أن يغطي من ثلاثة جوانب فقط . وإذا كان سيوضع فى أحد أركان المكان ، أو فى مكان بعيد عن الحائط ، فينبغى فى هذه الحالة ، أن تغطي الجوانب الأربعة للمنضدة .

- اختارى لوناً جميلاً من قاش الكريتون عرض ٩٠ سم ، أو أى قاش آخر من القطن بنفس العرض .

- ولكى تعرفى على وجه التحديد ، عدد الأمتار التى تحتاجينها لعمل كسوة منضدة التواليت ، عليك أن تحسبى مقاييس جوانب المنضدة ، وتضاعفى ، أو تشتري القماش ، بحيث يكون مقاسه ضعف مقاس المنضدة ، أو ثلاثة أضعافه ، وذلك لعمل كسوة واسعة خالية من العيوب ، نتيجة لنقص القماش .

- اثنى مستطيل القماش من أحد جوانبه ، أى حافة المستطيل ، بثنية صغيرة على الماكينة . وفى الطرف المقابل ، اعمل « كشكشة » « صورة رقم ٢ » أو كسرات صغيرة .

- ثبتي هذا الطرف « المكشكش » أو المقسم إلى كسرات ، على شريط من القطن ، طوله هو نفس طول المنضدة المراد كسوتها .

- يمكن تثبيت هذه الكسوة فى المنضدة ، بطريقتين مختلفتين . وأبسط هاتين الطريقتين ، هى تلك الطريقة المستخدم فيها شريط لاصق ، يتراوح عرضه ما بين ٣-٤ سم . وفى هذه الحالة ، يمكن بسهولة تثبيت كسوة المنضدة ، مباشرة على حافة المنضدة ، لأن هذا الشريط يلتصق بسهولة على الخشب « صورة رقم ٣ » .

أما الطريقة الثانية ، فهى عملية أكثر ، كما أن نتيجتها مضمونة جداً . وفى هذه الطريقة ، تستخدم الكباسين ، وشريط عادي ، لتعليق ستائر من القطن ، طولها هو نفس طول محيط المنضدة المراد كسوتها . وعلى هذا الشريط ، ركي ذكور الكباسين ، بحيث تكون المسافة بين الواحد والآخر الذى يليه ٦ سم . ثم ألصقى

مع زيادة عدد سنتيمترات ، لعمل كسرتين عند أركان المنضدة .

- أما قاش التل ، فثله فى ذلك مثل الكريتون ، ينفذ على النحو التالى :

« كشكشى » القماش على الماكينة ، أو بغرزة شلالة صغيرة على اليد . ثم ركي هذه الكسوة « المكشكشة » فى البطانة التى سبق قصها على شكل مستطيل . ثم ركي هذه الكسوة فى المنضدة ، متبعة فى ذلك إحدى الطريقتين الموضحتين فى الصورتين رقمي ٣ ، ٤ .

- غطى سطح المنضدة ، بقطعة من قاش الساتان السادة ، أو بقطعة من نفس القماش المستخدم فى كسوة المنضدة ، أو من نفس قاش البطانة المستخدم .

- اعمل تشطيبات الحافة العلوية للساتان ، وذلك بتغطية حافة « الكشكشة » بشريط من الساتان ، أو بقطعة من القماش الساتان ، « مكشكشة » ومثبتة على شكل كرنيش قصير ، يضاف على كسوة المنضدة منظراً باهراً .

كسوة لمنضدة التواليت على شكل كرانيش صغيرة

يمكنك عمل كسوة لمنضدة التواليت ، على شكل عدة كرانيش يعلو بعضها بعضاً ، وذلك على النحو التالى :

- قصى قطعة من القماش الخاص بالبطانة على شكل مستطيل ، كما سبق أن ذكرنا ، وتعتبر هذه « أرضية » ، أو أساس الكسوة .

- ثم قصى القماش الذى تستخدمينه فى عمل كسوة المنضدة - أيا كان نوع القماش المستخدم خفيفاً ، أو ثقيلاً - من ناحية العرض (٩٠ سم) إلى ثلاثة أقسام .

- « كشكشى » كل جزء من الثلاثة ، ثم ثبتي كل جزء فوق الآخر ، وغطى أماكن « الكشكشة » والتثبيت ، بشريط من الساتان ، أو بجالون حسب الرغبة .

منضدة تواليت للحمام :

إن القماش المناسب تماماً لمنضدة التواليت التى توضع فى الحمام ، هو كما سبق أن ذكرنا ، قاش البشكير والجبردين . وإذا كنت ستستخدمين قاش البشكير ، فلا تلجئى لعمل « كشكشة » كثيرة ، لأن هذا القماش سميك ، فإذا ما تمت « كشكشته » فإنه يشغل حيزاً كبيراً ، ولا يكون منظره مستحباً . ولهذا ينبغى عند استخدام هذا القماش ، أن تعمل فيه كسرات متباعدة .

وإذا كنت تفضلين ، على العكس من ذلك ، استخدام قاش الجبردين ، فملكك أن تعمل « كشكشة » خفيفة فى كسوة منضدة التواليت ، ونفس الشيء ينطبق على قاش الكريتون .

ولتكلفة هذه الكسوة ، أضيفى إليها نسبة من الأناقة ، وذلك بتثبيت شريط جالون من لوح صارخ على حافتها السفلى ، واستخدمى

الجوارب المطاطة

منذ العهود الموعلة في القدم ، كان الإنسان يلجأ إلى نوع من الضواغط ، لتغلب على الانتفاخات التي تصيب الساقين ، والدوالي البغيضة ، وكل مضاعفاتها التي تبعث على الخوف .

ذلك أنهم لم يكونوا قد اكتشفوا بعد ، النسيج المرن القابل للشد ، الذي أصبح متاحا بعد ذلك بكثير ، عندما استطاع الإنسان ، أن يصنع من المطاط خيوطا .

والمعروف أن الغرض من القضاء على ركود الدم في الأطراف ، هو أن يتبع ذلك ، كما يحدث اليوم ، تطوير واضح وحديث في علاج أمراض الأوردة ، وهو علم دراسة الشرايين والأوعية الدموية والمفاوية بوجه عام .

بيد أن كل ما أمكن التوصل إليه حتى الآن ، أشكال العلاج القبيحة ، والأساليب الجراحية للقضاء على التصلب ، لا يمكن أن يستغنى بها عن الضواغط التقليدية ، وفقا لكل حالة على حدة ، سواء كان ذلك قبل تطبيق أشكال العلاج ، أو أثناءها ، أو بعدها ، وهي الأشكال ، اللازمة لشفاء مرض الدوالي ، التي تصيب الساقين .

وفي عام ١٧٨٠ ، كان لويس السادس عشر ملك فرنسا ، يضع ساقه في جوارب رقيقة للغاية ، مصنوعة من الشاموا . وقبل ذلك كانوا يصنعون من جلود الكلاب اللينة ، جوارب مماثلة ، كانت تتيح أقصى ما يمكن من المرونة ، وتستخدم في حماية الساقين .

التوصل إلى الجوارب العلاجية :

على أن الحديث لم يبدأ عن الجوارب ، من أجل الأغراض العلاجية ، إلا حوالي عام ١٧٠٠ ، أي في ذلك الوقت الذي أوصى فيه (فلاني FLAIANI) باستخدام « الجوارب الضاغطة » ، في علاج الدوالي . ويشير هذا التعبير إلى الغرض المأمول ، ألا وهو تفريغ الاستسقاء الموضعي في الساقين بالضغط عليهما ، ولو أنه ما يؤسف له ، أن الكثيرات من النساء اللاتي أصبن بهذا المرض ، كن يرفضن استخدام تلك الجوارب ، نتيجة خوف متأصل ، من أن الداء سوف يصعد من الساق إلى الصدر ، جالبا معه الموت .

إن المقطوع به ، أن اكتشاف الجوارب المطاطة ، لم يكن اكتشافا من أجل السحر والجمال . ذلك أنه كان يصنع في البداية من نسيج ثقيل ، لكي يفي بالغرض منه ، كما أن منظره كان لا يروق للعين .

إلا أنه عندما بدىء في استخدام خيوط النايلون ، وأمكن خلط المطاط به ، إذا بالجوارب العلاجية ، تتخذ أشكالا وألوانا غاية في الجمال .

ولسوف نقصر حديثنا هنا على جوارب المطاط ، وعلى تلك التي تمكن من ابتداعها عالم شهير في أمراض الأوردة ، هو الدكتور (سيج SIGG) ، واشتركت معه في صنعها شركة سويسرية ، متخصصة في الأنسجة المطاطة .

فمع صناعة هذه الجوارب ، انقلبت جميع المفاهيم القديمة رأسا على عقب ، وزالت تماما فكرة صنع جوارب بالتفصيل ، التي لم تكن تتلاءم تماما مع التغيرات التي تطرأ على مرض الدوالي . وقد اختفت تلك النماذج التي تشبه الوسائد المحشوة المشوهة ، وحلت محلها نماذج من الجوارب ، لها فاعلية كبيرة ، وأشكال مقبولة ، درست بعناية ، لتلائم مختلف الحالات .

إن سر الطاقة ذات الفائدة ، التي تنطلق نتيجة للضغط الذي يحدثه جورب (سيجفاريس SIGVARIS) يمكن في توزيع الضغط نفسه على مستوى المناطق التي تحتاج إليه ، وبقدر هذه الحاجة ، وتكون في أقصاها عند الكاحل .

وهناك بعد ذلك (مختبر سيج SIG TESTER) ، وهو جهاز يتيح التحكم في الأثر المطلوب ، وفقا لكل حالة على حدة ، عن طريق ذلك النوع من الجوارب الذي يحدده الطبيب . والتجربة بسيطة ، والنتيجة مؤكدة .

ذلك أن أي إنسان يستطيع ، بغير ما تعي ، وفي جميع ظروف العمل ، أن يستفيد من هذا الجوارب شتاء أو صيفا ، عندما تعاني الساق من متاعب شديدة ، وأن يزيل حالة ركود الدم فيها ، وأن يصحح وضع الشرايين ، وأن يحصل على سلامة الساق ، ومنظرها المقبول .

والجوارب من هذا النوع مصنوعة للعلاج ، ولكنها مريحة في نفس الوقت ، وتتحمل الكثير .

لأنها جوارب جميلة ، حتى وإن كانت أقل شفافية من الجوارب العادية ، لأنها عندما يتم ارتداؤها صباحا بعناية ، عندما لا تكون الاوديميا أو الاستسقاء موجودا ، تجعل الساق تبدو أكثر رشاقة ورقة . بل إن هذه الجوارب تضيف جمالا ، لأنها بعملية تنسيق العضلات ، وجعلها في أوضاع صحيحة ، تتيح للمرأة أن تحصل على أحسن قوام ، مع ما لذلك من تأثير طيب على حالتها النفسية .

وهذه الجوارب غير قابلة « للتسلي » ، نظرا لأنها نتيجة أفضل تعاون بين الطب والصناعة في العصر الحديث . ومن الأنواع الجديدة تماما ، ذلك الطراز الذي يعرف باسم « جرمان نورا » ، ويتميز بصفات كثيرة ، أهمها المرونة التامة .

إن الطبيب المتخصص في الأوعية الدموية والمفاوية ، ومعه الصيدلي المتمرس ، وإخصائى تجميل السيقان ، ينصح المريض بالنوع السليم والمناسب لكل حالة ، فيجئ الجوارب الذي يصفه محققا للضغط المطلوب ، الذي يكون في أقصى قوته عند الكاحل ، وينخفض تدريجا حتى بطن الساق . وهذه الدرجات المختلفة من الضغط ، المحسوبة بكل دقة ، ووفقا لمحيط كل جزء من الساق ، كفيلة بأن تعيد الأوردة إلى حالتها الطبيعية .

ثم إن المسام الكثيرة التي تتخلل هذه الجوارب ، تتيح تهوية كاملة للساق ، فلا تسبب أى ضيق ، ولا تترك سببا للشكوى .

ولقد سبق أن عاجلنا من قبل ، موضوع مرض دوالي الساقين . وبهذه الآونة نذكر ، أنه من المفيد لأي امرأة ، بل من الضروري ، أن تقصد إلى طبيب الأوعية الدموية والمفاوية ، قبل أن تستعين بأي جورب من المطاط .

والواقع أن أحدا لم يقل ، إنه ينبغي الاقتصاد في العلاج بالنسبة لمرض الدوالي ، على الضواغط ، أو على الجوارب المطاطة المناسبة . ذلك أن الوقت قد حان لكي نوكد ، أنه بعد التشخيص المناسب للمرض ، يمكن عن طريق جراحة ، أو عن طريق الحقن في الأوردة المتصلبة ، على أيدي المتخصصين ، القضاء على أكبر عدد من حالات مرض الدوالي ، واستعادة كل وظائف السيقان . وحريتها .



إلا أنه في حالة الإصابة بالدوالي ، نتيجة لالتهابات في الشرايين العائرة ، فإن توسيع الشرايين السطحية ، قد يعطى التعويض المطلوب . . والواقع أنه عند ضيق الشريان الداخلى ، فإن الدم يتعد عبر الشبكة السطحية ، التي تأخذ في الاتساع ، لتسهيل هذه العملية .

وفي هذه الحالة ، فإنه يحسن عدم اللجوء إلى الجراحة ، وإنما يكتفى بعمل الضامات الضاغطة ، التي يمكن أن تؤدي وظائف مساعدة وتنظيم لاغنى عنهما .

وقد يحدث إلى جانب ذلك ، أنه عند استعادة قنوات الدم العائرة لوظيفتها ، تصبح الدوالي ، التي تكونت في دورة الدم العليا غير ذات فائدة ، بل وضارة ، وعند ذلك يقرر طبيب الأوعية الدموية استئصالها .

ويبقى بعد ذلك الضاغط الذي يضمن بقاء الكمية المضبوطة من الدم ، ومع الاستعانة برياضة السير على الأقدام ، تعود الدورة الدموية إلى حالتها العادية . إن الحالات التي يصلح فيها العلاج الطبي محدودة ، وهناك حالات أخرى ، لاجدوى في علاجها إلا بالضواغط الخارجية . وهنا تتضح فوائد الجوارب المطاط .

تورتة الخوخ

المقادير:

لفطيرة التورطة:

٦ بيضات - ١٥٠ جرام سكر سنتر فيش -
١٥٠ جرام دقيق - ٥٠ جرام زبد .

لتجميل التورطة:

٢٥٠ جرام مربى مشمش - ٥٠ جرام سكر
سنتر فيش - ٦٠ جرام سكر بودرة - ٧٥ جرام
زبد - ١٠ أنصاف كپوت خوخ - ١٥ ثمرة
كریز مسكر .

طريقة إعداد فطيرة التورطة :

- ادهني صينية فرن ، مقاس ٢٤ بالزبد ،
ثم رشها بقليل من الدقيق .

- اكسري البيض بالكامل (الصفار والبياض)
في كسرولة ، وأضيفي إليه السكر ، ثم
اخفقيهما معاً جيداً .

- ضعي الكسرولة في حمام مائي ، وارفعيها على
النار ، مع الاستمرار في تقليب الخليط
بالشوكة ، حتى يصبح الخليط دافئاً كالرغوى .

- ارفعي الخليط من على النار ، عند هذا الحد ،

وأضيفي إليه الدقيق ، قليلاً قليلاً ، عن طريق
إنزاله عبر منخل ، لكي تتلاقى تماماً ،
وجود حبيبات من الدقيق . ثم أضيفي الزبد
الذي سبق « تسييحه » على النار .

- صبّي الخليط في الصينية التي سبق دهنها بالزبد ،
ورشها بقليل من الدقيق ، واخبزي هذه
التورطة في فرن درجة حرارته ١٨٠° وذلك
لمدة تتراوح ما بين ٣٠ و ٣٥ دقيقة .

- تأكدي من نضج التورطة ، بغرس سكين
بوسطها ، فإن التصق بالسكين قليل من العجين ،
فمنى هذا أن التورطة تحتاج إلى بعض الوقت ،
لا اكتمال نضجها . وإن خرج السكين دون
أن يلتصق به أى شيء ، فإن ذلك يدل على
تمام نضج التورطة . وعندئذ أخرجيها من
الفرن .

- ألقبي التورطة وهي ساخنة فوق منخل سلك ،
واتركيها حتى تبرد تماماً (بعيداً عن تيار
الهواء) .

طريقة تجميل التورطة :

- صق المربى عبر منخل سلك ، موضوع فوق
كسرولة ، ثم أضيفي إليها السكر السنتر فيش ،
وارفعي الكسرولة على النار لمدة خمس دقائق ،
مع تقليب المربى والسكر بملقعة خشبية .
ارفعيها بعد ذلك من على النار ، واتركيها لتبرد
تماماً .

- انثلي أنصاف الخوخ من الشراب ، واتركيه
ليتنقى تماماً .

- اضربي الزبد بملقعة خشبية ، حتى يصبح
كالقشدة ، وأضيفي إليه السكر البودرة ، وقلبيه
بخفة ، ثم ضعيه في كيس من قاش التيل ،
يحتوى على بلبلة مشرشرة .

- قسمي التورطة التي سبق تبريدها تماماً ، إلى
نصفين أفقيين ، مستخدمة في ذلك سكيناً حاداً
أو السكين الخاص بالمشرشر .

- افردى على أحد هذين الشطرين ، المشمش ،
ثم غطيه بالشطر الآخر .

- ضعى الفطيرة المحشوة بالمربى ، بحرص شديد ،
فوق طبق تقديم .

- رصى فوق سطح التورطة ٦ أنصاف من كپوت
الخوخ على شكل دائرة ، بحيث يكون الجزء
المخوف من أنصاف الخوخ إلى أعلى .

- وبوسط التورطة ، ضعى نصف خوخة أخرى ،
وبذلك يكون مجموع أنصاف الخوخ المستخدم ،
سبعة أنصاف خوخة . قومي بتقطيع باقى





الخبوخ إلى شرائح طولية ، وضعى كل شريحة ، بين كل نصفين من الخوخ .
- املئى أنصاف الخوخ بوردرات من الزبد المخفوق بالسكر ، مستخدمة فى ذلك كيسا من التيل ، بنهايته بلبلة ، أو مكبس الكريمة إن أمكن . ثم رصى ثمار الكريز المسكر فوق الكريمة ، وجمل سطح التوروة حسب ذوقك ، ورغبتك ، بباقي الكريز .

توروت المشمش

المقادير:

٢٢٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام سكر سنترفيش - ٧٥ جرام زبد - مربى مشمش - بيضة - ليمونة - معلقة من عصير الفاكهة - قليل من اللبن - ملح .

الطريقة:

- ادهى قالب توروة ذا جدران منخفضة جدا بحوالى ٢٠ جرام زبد ، ورشيه بقليل من الدقيق .

- ضعى الدقيق فوق لوح خشبى ، ثم اعمل بوسط حفرة ، ضعى فيها باقى مقدار الزبد المقطع إلى قطع صغيرة جدا + السكر + صفار البيضة + ذرة ملح + بشر قشرة ليمونة . ثم اعجنى هذه المقادير جميعا ، مع إضافة معلقة أو مملعتين من اللبن .

- دلكى العجينة باليد ، لكى تختلط جميع المقادير ، ثم جمى العجينة على شكل كرة صغيرة .

- لى هذه العجينة فى ورقة زبد مدهونة بالزيت ، وضمها فى الثلاجة لمدة نصف ساعة تقريبا .

- صبى المربى فى كسرولة ، وأضيق إليها مملعتى عصير الفاكهة ، وقليلها جيدا بمعلقة خشبية . ثم ارفعى الكسرولة على النار ، مع الاستمرار فى التقليب بتلك المعلقة ، واستمرى هكذا ، إلى أن تتحول المربى إلى سائل . وعند هذا الحد ، انزعها من على النار ، واتركها لتبرد .
- اخرجى العجينة من الثلاجة ، وافردىها بالنشابة إلى فطيرة سمكها نصف سنتيمتر .

- أثناء فرد العجينة ، رشها بقليل من الدقيق ، كلما لزم الأمر ، حتى لا يلتصق العجين بالنشابة ، أو فوق اللوح الخشبى .

- بهذه الفطيرة ، « بطنى » قاع وجدران قالب التوروة ، ثم أثنى أطرافها إلى الداخل ، واصنمى بها ثقبوبا بالشوكة ، حتى لا تفتنخ أثناء النضج .

- بالمعجن الزائد من تبطين قالب التوروة ، قوى مرة أخرى بفردة بالنشابة . وبقطاعة بسكويت ، قطعى هذه الفطيرة الصغيرة ، إلى عدة فطائر متنوعة الأشكال والأحجام . صبى المربى فى وسط الفطيرة التى بطنت بها قالب التوروة ، وافردىها تماما فوق سطح الفطيرة ، ثم رصى فوقها الفطائر الصغيرة ، التى سبق تقطيعها بعدة البسكويت .

- اخبزى التوروة فى فرن درجة حرارته ١٧٠° لمدة ٤٠ دقيقة تقريبا .

- قدى هذه التوروة بعد أن تبرد تماما .

- وفى استطاعتك أن تستبدلى بمربى المشمش ، الخليط المعد على النحو التالى :

- قطعى ثمانى ثمرات مشمش طازج إلى نصفين ،

وانزعى النوى من داخله ، ثم ضميه فى كسرولة ، وغطيه بالماء ، ورشيه بأربع ملاعق كبيرة من السكر السنترفيش ، وأضيق إليه قطعة من قشر الليمون ، واتركيه يغلى على نار قوية ، ثم انشليه عند منتصف النضج ، وصفيه تماما ، ورصيه الواحدة بجانب الأخرى ، فوق قاع قالب التوروة المبطن بالفطيرة ، التى سبق فردها بالنشابة .

- جمل التوروة بشرائط من عجينة الفطير ، على شكل مربعات .

- اخبزى التوروة فى فرن درجة حرارته ١٧٠° لمدة ٤٠ دقيقة تقريبا ، وقدمها وهى باردة تماما .

فلورانس نايتنجيل

فتاة المصباح

الجزء الثاني

وأصبحت «سيدة المصباح» - كما كانوا يسمونها - أسطورة ، وذاع صيتها في جميع أنحاء إنجلترا . وكان لحملة الدعاية لصالح المستشفيات العسكرية ، بقيادة أكبر صحيفة إنجليزية ، والاهتمام الكبير من جانب الملكة ، والحرارة البالغة من جانب المؤيدين ، والعبارات البسيطة للجنود العائدين إلى أرض الوطن ، كان لكل هذا أثره ، في وضع الإطار الدقيق ، والصورة الواضحة لنشاط فلورانس نايتنجيل . فقد كانت ملاكاً للرحمة ، مجسداً في شكل إنسان ، رفعت كثيراً من معنويات الجنود ، وأعادت بقوة إيمانها ، وتأثيرها ، ورقة قلبها ، الآمال إلى نفوسهم ، لفرط ما كانت نواصيرهم وتشجعهم .

على أنه كان هناك في الواقع ، بعض الأشخاص الذين يكونون لها العداء ، وخصوصاً من جانب المنظمات الدينية ، التي لم تنجح في شيء ، سوى في التعاون والإسهام في تكوين فرق من الممرضات من مختلف الأديان . غير أن المعارضة من جانب رجال الدين ، كانت ذات صوت ضعيف ، ليس له أي صدى . وأمام وزارة الحربية ، كان يقف دائماً ، جمع غفير من المواطنين ، الذين يحملون بين أيديهم تبرعات من علب الأطعمة ، وملابس ، وأقشة ، وهدايا للجرحي ، وكانت جميع هذه التبرعات مرسلة : «إلى فلورانس نايتنجيل ملاك الرحمة» .

وقد قامت الملكة بنفسها ، بتحويل بعض قاعات قصرها إلى معامل ، لإعداد الشاش ، والضادات ، والثياب ، والجوارب . وكانت فلورانس تستقبل كل هذه الهدايا والمعونات ، لتوزعها على الفور على جرحاها .

ملكة الممرضات :

في اليوم التاسع من شهر سبتمبر عام ١٨٥٥ أذيع في إنجلترا الخبر العظيم : «لقد انتهت الحرب !» . وخلال المظاهرات الشعبية حيث كانت تعلو عبارة : «عاش الجيش المنتصر» ، علت الاحتفالات «بحياة»

فلورانس نايتنجيل . فقد أسهمت هذه المرأة المتواضعة ، في تحقيق جزء من هذا الانتصار ، كان للملكة الممرضات ، التي غيرت صورة المستشفى ، أثر كبير ، ليس فقط في مساعدة المرضى ، ورفع روحهم المعنوية ، ولكن صيتها كان له أثر كبير ، في رفع الروح المعنوية ، بين جميع الجنود في ميادين القتال .

وتكرّما لأعمالها الجليلة ، وضعت الحكومة البريطانية ، بارجة حرية تحت تصرفها ، لتعود إلى وطنها ، ولكن فلورانس أبت أن تغادر المستشفى ، قبل أن يرحلها آخر جندي جريح ، كما رفضت أن تعود بشكل رسمي ، وأن تحاط بعناية خاصة ، وآثرت أن تعود إلى أرض الوطن - دون ضجة أو تظاهر - على نفس المنوال الذي غادرت به هذه الأرض الحبيبة ، وهي «شبه متخفية» .

وفي الثامن من شهر أغسطس عام ١٨٥٦ عادت فلورانس إلى البيت الذي قضت فيه طفولتها .

ومع ذلك ، فقد استقبلت استقبال الفاتحين ، وعلفت صورها على جميع محلات إنجلترا ، وتناقلت الصحف قصصاً عن بطولاتها ، وأشاد الجميع بنشاطها ، ونجاح مهمتها ، ليس فقط كممرضة ، بدل تعدت ذلك إلى ميدان القتال . وتغنى الأدباء والشعراء بنجاحها العظيم . وكتب فيها كبار الشعراء قصائد تغني ببطلتها ، وأعمالها الجليلة . وانهالت عليها خطابات الشكر ، والعرفان بالجميل ، من جميع أنحاء العالم .

واستقبلت فلورانس نايتنجيل أكثر من مرة في بالمورال ، حيث كان مقر الملكة فيكتوريا في ذلك الوقت . ومن فرط إعجاب الأميرات بها ، قررن أن ينزلن إلى الحياة العامة بين الشعب ، متخذات من فلورانس مثلاً يحتذى به . وأصبحت الأميرة ايلين ابنة الملكة فيكتوريا ، ممرضة بارعة .

وأمام كل مظاهر التكريم ، والإعجاب ، والحفاوة ، وقفت فلورانس نايتنجيل في تواضع

وخشوع وهذوء . فقد كانت تعلم أنها جاهدت ، غير أنها كانت على يقين ، من أن مهمتها لم تنته بعد ، وأن عليها أن تواصل طريق الجهاد .

وعلى الرغم من المرض الذي أصابها ، والإنهاك الذي كانت تعاني منه ، إلا أنها انطلقت في طريق الإصلاحات ، سواء في مجال المساعدات العسكرية ، أو في الحقل المدني . ولمع اسم فلورانس نايتنجيل في جميع أنحاء العالم ، وأصبحت بمثابة المستشار الدولي في شئون التمريض ، وهندسة المصحات ، وتجهيزها ، وأخذ الجميع يستنبطون برأيها . وكانت الكلمات تخرج من بين شفتيها عذبة ، ثابتة ، هادئة ، مليئة بالثقة كالبلسم المهدئ .

هذا ، وقد صرح هنري دونال السويسري ، الذي قام بتأسيس جمعية «الصليب الأحمر» بأنه استوحى فكرة إقامة هذه الجمعية من «سيدة المصباح» . كما أنها اشتركت معه في تحقيق الفكرة ، وتأسيس جمعية الصليب الأحمر الدولية . وأصيب جسم فلورانس بالمرض ، غير أن فكرها ظل نيراً خلاقاً حتى النهاية ، الأمر الذي ساعدها على تأدية رسالتها الإنسانية ، وخدمة البشرية في كل أدوار حياتها .

وماتت فلورانس نايتنجيل في الثالث عشر من شهر أغسطس عام ١٩١٠ ، ودفنت في مقبرة صغيرة في مواجهة التلال التي قضت فوقها أجمل وأسهل أيام طفولتها .

وفي كنيسة سان باولو - حيث كان يدفن أبطال إنجلترا - وفي نفس يوم دفنها ، وضع حجر تذكاري كرمز لها ، وذكرى لبطله عظيم ، وهبت حياتها لخدمة البشرية . وأثناء حرب القرم ، وبينما كانت فلورانس نايتنجال تقوم بجولة بين الجنود على جبهة القتال ، توقفت على صوت أحد الحراس . قال الفتى لفلورانس : «لقد مر على يدي كثير من جثث القتلى ، والجنود الجرحى ، ولكن منذ اليوم الذي شاهدتك فيه بميدان الحرب وبين صفوف الجنود ، لم أعد



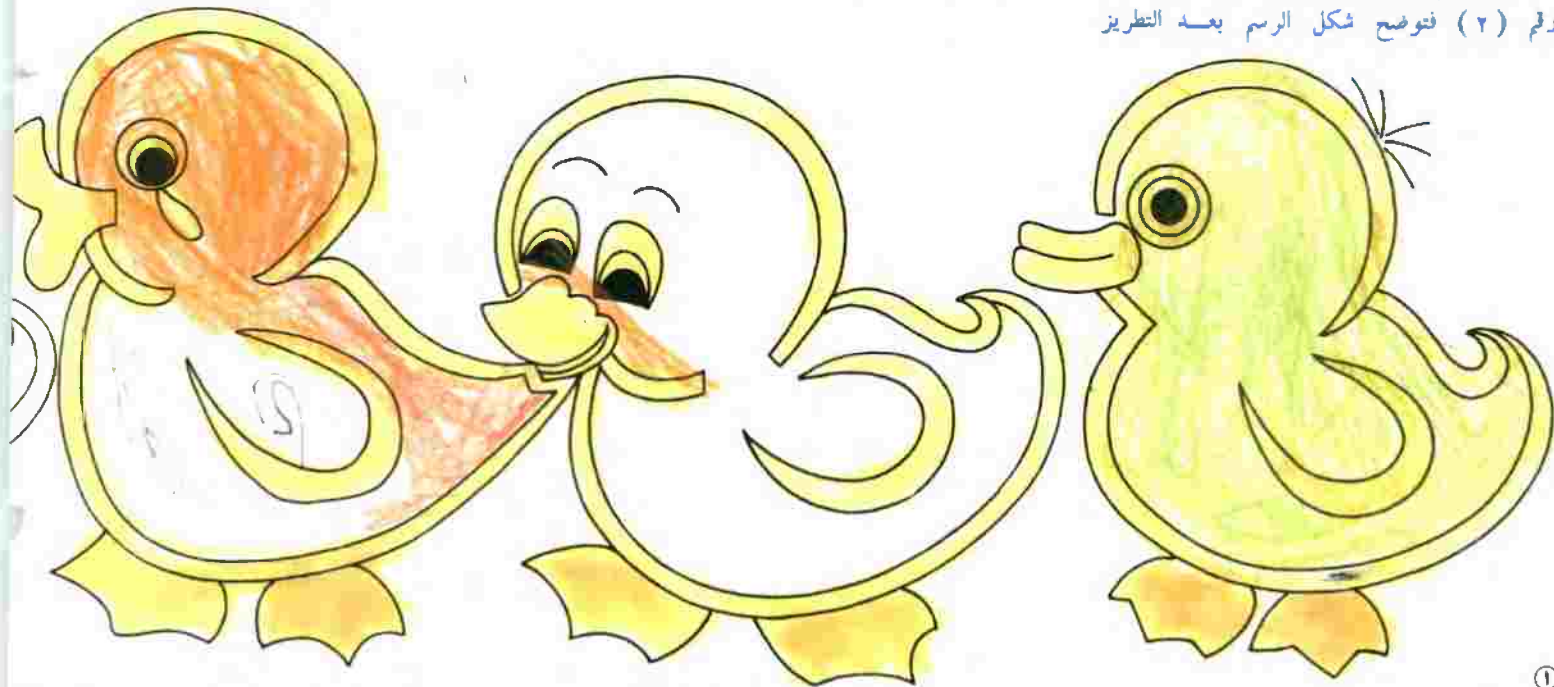
فلورانس وهي تمر لتتفقد انصرى ليلا في مستشفى سكوتاري « بانقرم » . وقد طلت ذكرها خالدة في قلوب الجنود الجرحى ، الذين كانوا ينتظرون ، كل مساء ظهورها أمامهم .

أخشي الموت » . ومضت فلورانس بعد ذلك تتفقد صفوف الجنود وهي في غاية التواضع . ولقد التقت الملكة فيكتوريا لأول مرة مع فلورانس نايتنجال في المقر الصيفي للملكة بهالمورال . وفي نهاية اللقاء ، قامت الملكة باصطحاب فلورانس حتى باب القصر ، حيث كان في انتظارها جمع غفير من الشعب الذي وقف لتحية بطلة الإنسانية . وقالت فلورانس حينذاك موجهة كلماتها إلى الملكة فيكتوريا : « سيدتي إن الشعب يقف لتحية فخامتك » . فردت الملكة بقولها : « عزيزتي ألا ترين أن هذا التصفيق الحاد هو لشخصك ؟ إنني لست إلا ملكة على إنجلترا ، ولكنك ملكة تخفيف أحزان جميع شعوب العالم » .

①

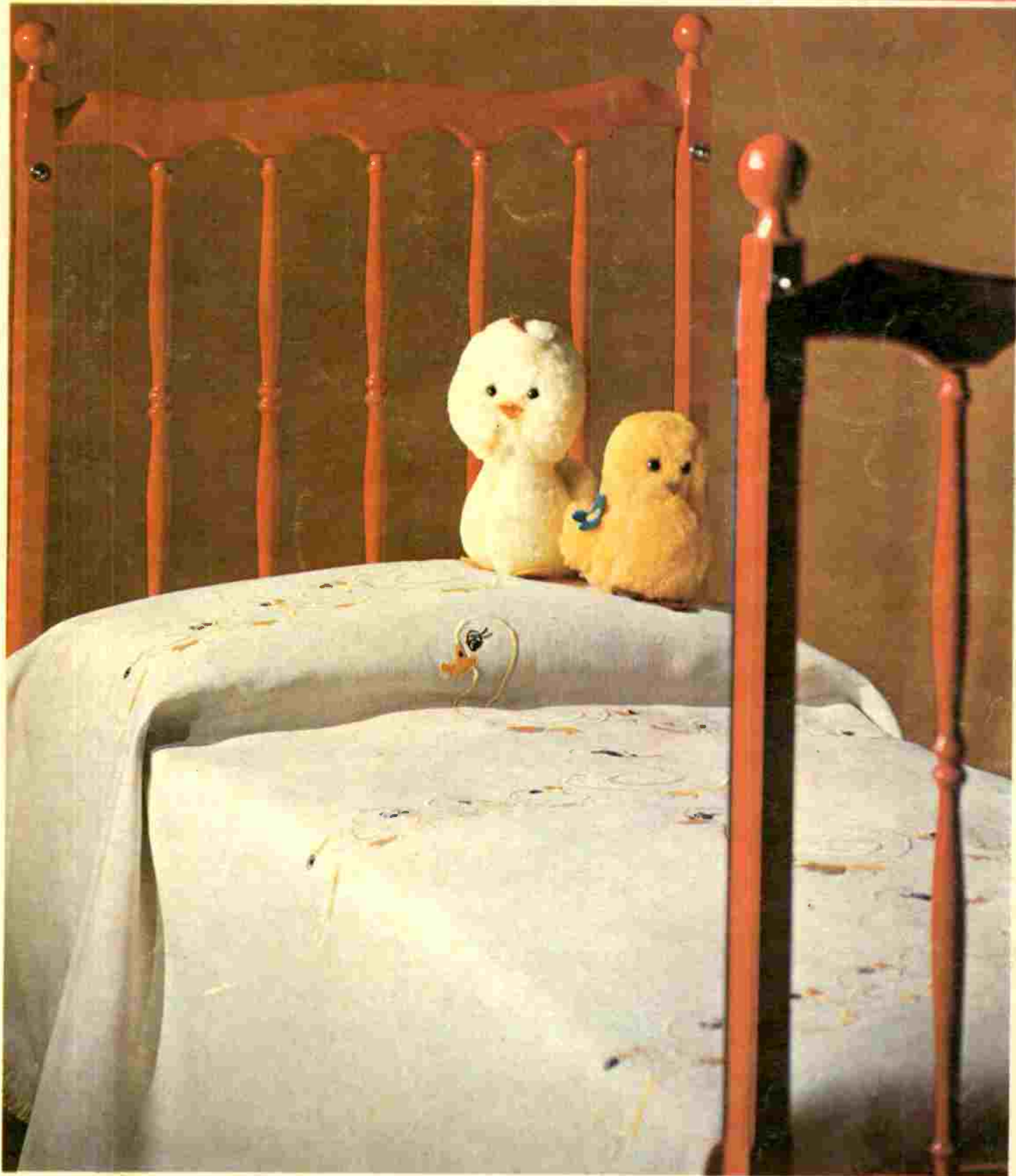


صورة رقم (١) هي النموذج بالحجم الطبيعي ، الذي ينقل على الملاة أما الصورة
رقم (٢) فتوضح شكل الرسم بعد التطريز



①

أما الغرز المستعملة ، فهي غرزة الكوردون
للخواف الخارجية للبطة ، ودوران العين ، والجناح .
أما المنقار ، والأرجل : فتطرز بغرزة الحشو .



كيف تحصلين على نسختك

أطلبى نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصلي بـ :

في ج ٢٠٠ : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٧١٥

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

الناشر : شركة إيدبشيميد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

سعر النسخة

ج ٢٠٠ ١٥٠٠ ل.م.ب	البحرين ٢٥٠ ل.م.ب	السودان ١٥٠٠ ل.م.ب
لبنان ١٢٥٠ ل.م.ب	قطر ٢٥٠ ل.م.ب	ليبيا ٢٠٠ ل.م.ب
سوريا ١٥٠ ل.م.ب	دفع ٢٥٠ ل.م.ب	تونس ٢٥٠ ل.م.ب
الأردن ١٥٠ ل.م.ب	أبو ظبي ٢٥٠ ل.م.ب	الجزائر ٣٠٠ ل.م.ب
العراق ١٥٠ ل.م.ب	السعودية ٢٥٠ ل.م.ب	المغرب ٣٠٠ ل.م.ب
الكويت ٢٠٠ ل.م.ب	عبدن ٥٠ ل.م.ب	