

عالم المرأة

العدد السابع والثمانون
السنة الثانية



- الأقمشة ذات الخطوط المقامة والمربعات .
- جاكيت إيطالي لشتاء ٧٦/٧٥ .
- مكتبة للقراءة والكتابة والاستذكار .
- المناضد والكراسي الخيزرانت
- الخاصة بالتراس .
- البيض والجمال -
- الأقدام المطلحة -
- غطاء سرير "كوثرية"
- ووسادة بالچاكار -
- الميزاميليه الحديث -

العصر الحديث

الأرق .. هبوط القوى .. أوجاع الرأس .. الإحساس باضطرابات .. صعوبة التركيز .. الحوف من الوقوع في الخطأ .. الشعور بالغضب .. هذه هي الأعراض التي يعاني منها أشخاص كثيرون ، ينتمون إلى قطاعات إجتماعية مختلفة ، وظروف اقتصادية متباينة ، ومستويات ثقافية متعددة ، فيحصلون الطبيب من أجلها ، عارضين حالاتهم عليه .

إن هؤلاء مرضى بداء « الجهاز العصبي » لأنهم يعالجون خطأ ، على اعتبار أنهم يعانون من أمراض باطنة ، أو يهمل شأنهم ، بوصفهم « مرضى بالوهم » أو يتحملهم الآخرون لاعتبارات أخلاقية ، أو يعرضون بلون جدوى للتحاليل المعملية ، أو حتى يجردوا من يتمرب منهم فيما يشعرون به من آلام ، فإن الأمر قد انتهى بهم ، إلى أنهم أصبحوا ذوي أهمية ملحوظة في طب اليوم .

وقد أصبح داء الجهاز العصبي ، الذي كان في وقت من الأوقات مرض الترف ، ثم اندثرت هذه الفكرة مع غيرها من الأفكار التي كانت « مودة » ذلك العصر ، أصبح « المرض الغامض » في هذا

القرن ، والتعبير عن الصعوبة التي يلقاها الإنسان الجديد في اتصاله بالآخرين ، وحصيلة وضع متغير في العلاقات النفسية والاجتماعية ، ونتيجة الوجود الذي لا يعثر على الأمن ، أو الشعور بالارتياح . فما الذي يقوله العلم ، عن هذا التشخيص الأدبي والاجتماعي ، لداء الجهاز العصبي ؟ إن هذا الداء ، بالنسبة للطب النفسي ، هو شيء طارئ نسبياً ، وكيان إكلينيكي وجد الإنسان نفسه فجأة فيه ، بينما يقارن بينه وبين الحرمان ، وحالة الاستلاب . اللذين هما يتبديان في الحياة التي يعيشها كل يوم .

ما هو داء الجهاز العصبي :

نتبين بوضوح ما هو المقصود بداء الجهاز العصبي ، عندما نقول إنه حالة من الاضطراب العام الخفيف ، الذي يصيب الشخصية ، وهذا أمر يمكن فهمه ، لأنه وثيق الصلة بما يستفاد من

التجربة الطبيعية ، لكن هذه الحالة ، لا تصل بالشخص إلى حد أن يقطع ما يربطه بالوسط الذي يعيش فيه . ويتيح التأمل في هذه الملاحظات ، التمييز بين داء الجهاز العصبي ، وبين الأمراض العقلية الحقيقية ، التي تسمى الأمراض النفسية . ويبدو الفارق بين المرضين ، في الناحية النوعية ، فضلاً عن الناحية الكمية . ففي حالة المرض النفسي ، الشيزوفرانيا أو الخبل ، تكون الشخصية شديدة الاضطراب ، لا يكاد يتعرف عليها أحد . أما في حالة داء الجهاز العصبي ، فلا يحدث شيء من ذلك ، ولا تكون هناك نزعة تخريب وتدمير ، وإنما مجرد صعوبة في الاستمرار في وجود طبيعي .

وهذا الفارق النوعي ، أقره حتى أولئك المتشددون ، الذين يؤيدون وجود أساس موضوعي مشترك ، في جميع الأمراض العقلية . ومن ثم فإن داء الجهاز العصبي ، قد اعتبر دائماً من الأمراض التي لا تتصف بأى خلل ظاهر في التركيب الداخلي للإنسان ، على مستوى الجهاز العصبي .

ويعتبر نطاق الأعراض التي تظهر في حالة الإصابة بداء الجهاز العصبي ، أكثر هذه النطاقات



مقتنعا تمام الاقتناع . بأنه مريض بالفعل ، كذلك يتم تحديد أماكن المرض الوهمي بالتالي ، على وجه الدقة . أما العصبي المدعور ، فإنه يعبر عن مخاوفه في مواقف معينة ، ومن أشياء يعتقد أنها خطيرة . ويصعب على المريض بدء الجهاز العصبي . أن يقيم علاقة عاطفية صحيحة وجادة ، أو أن يعيش بطريقة إيجابية مرضية في علاقته الجنسية . ويتعرض هذا المريض لتغيرات قد تصيبه بالبرود ، أو العجز ، أو الميل لممارسة علاقة جنسية شاذة .

ويندر أيا يكون مريض الجهاز العصبي مصابا بالأرق ، الذي يذكيه فيه ، قلقه وخوفه من ألا يتمكن من النوم . ويكفي التفكير في كميات الأدوية المنومة التي تباع في العالم ، للتأكد من انتشار داء الجهاز العصبي .

وهناك عناصر كثيرة يمكن أن نكمل بها هذا الإطار ، وهي الإصابات بالإنهيار ، والشعور بالإرهاق ، والاضطراب العقلي ، وصعوبة التركيز ، واللثمة في الكلام ؛ وهذه جميعا علامات تكشف عن انعدام القدرة على التلاؤم مع الوسط .

المعالجة :

تري ما هو العلاج المتاح لهذه الأمراض ؟ لعل أول ما نذكره في هذا الشأن العقاقير النفسية ، وبصفة خاصة تلك التي لها قدرة على التغلب على القلق ، الذي هو أساس أي مرض عصبي . وهذه العقاقير تتيح تخفيض حالة التوتر ، وإزالة انعدام الطمأنينة ، كما أنها تساعد على النوم العميق ، وعلى تهدئة الاضطرابات ، ونهى المريض للقدرة على التفكير بصورة جديدة في مشاكله الخاصة .

وهناك عقاقير أخرى تفيد في تغيير الشعور بالامتصاص ، أو تزيد من قدرة طاقة الجسم . وهذه ، وتلك ، تعتبر مجرد علاج سطحي لداء الجهاز العصبي . له القدرة على مجرد تخفيف مظاهره وأعراضه ، ولكنه غير قادر على الوصول إلى أصوله العميقة .

وحتى الصدمات الكهربائية ، التي كثيرا ما تساعد على التغلب على حالات خطيرة ، سواء لدى مرضى القلق ، أو لدى الذين يستشعرون مواقف مؤلمة ، أو الذين يحسون بالذعر والملح ، أو الذين تسلط عليهم أفكار معينة ، نقول إن هذه الصدمات بدورها ، لا تعدو كونها علاجا ظاهريا .

يبدأ العلاج الكامل لحالات داء الجهاز العصبي . يمكن العثور عليه في أساليب العلاج النفسي ، وأولها ذلك التحليل الذي يتيح التغلب في المنطقة المظلمة في المريض ، التي لا يصل إليها الوعى . وستحدث في مقال آخر عن هذا العلاج ، وعن نظرياته ، وعن أساليبه المختلفة .

العصبي ، والقدرات المتناقصة في الالتزام بالعمل ، إنما ترجع إلى عيب في الطاقة النفسية . ويجد تفسيره هذا سندا في الإدراك العام ، ويسمح بإقامة علاقة متوازنة بين الظروف الطبيعية والنفسية ، كما أنه يفرض التسمية الحالية لداء الجهاز العصبي ، وهي « الأنهيار العصبي » ، التي تنسب له مباشرة .

ولقد فتح الاهتمام الإكلينيكي العميق من جانب جانيه GANET ، الطريق العام النظرية التي قدر لها مزيد من الشهرة ومزيد من النتائج العلاجية ، وهي التحليل النفسي لفرويد .

وفي البحث عن طبيعة الأزمات النفسية اللاواعية ، يصل التحليل النفسي إلى التفكير فيها ، بوصفها نتيجة للتغيرات التي تحدث في النمو والإشباع المتلائمين للدوافع الغريزية ، التي تتكون منها الطاقة الأولى للحياة النفسية .

ولما كان جميع الأشخاص الذين يقابلون نفس العقبات في الحياة ، لا يرون أن نوازيمهم النفسي قد اختل ، فإنه يتعين الإقرار ، بأن هذه الطاقات الداخلية ، يمكن في بعض الأحيان أن تضر ببعضهم أو ألا تصل بنموهم إلى حالة من النضوج .

وفي تحديد هذا العجز في الشخصية ، فإن التحليل النفسي ، يقر بإمكان تدخل أسباب بيولوجية ، وخاصة أسباب تكوينية .

أشكال الداء المختلفة :

من بين المصابين بداء الجهاز العصبي ، فريق له طابع معين ، هو أن تبدو فيه زيادة في التوتر النفسي ، وظهور شعور يبعث على الأسى لدى المريض ، بأنه في «انتظار مؤلم» ، بغير سبب ولا مضمون وهو الشعور بالقلق .

وهناك آخرون ، بالرغم من أن القلق يكون دليلا عليهم ، لا يغيب عن الملاحظة ، إلا أنهم يكونون على سمة متميزة أكثر وضوحا . وهكذا يصبح لدينا عدد من مرضى الجهاز العصبي ، فهم العصبي النفسي المهووك القوي ، والعصبي الموسوس ، والعصبي الهستيرى ، والعصبي الذى يشعر بالذعر ، والعصبي الواقع تحت تسلط شيء مجهول . وفي حالة إنهيار قوى المريض ، نلاحظ لديه شعورا عميقا بانعدام الثقة ، وخوفا مستمرا ، وقلقا شديدا على صحته .

وهؤلاء المرضى ، بالاهتمام الزائد ، والنظرة الناقدة التي ينظرون بها إلى وظائفهم الجسدية والنفسية ، ينهى بهم الأمر ، إلى أن يفقدوا تماما تلك «التقائية» ، التي تكون لدى الشخص العادى ، وتجعله متوائما مع احتياجات أجهزة جسده .

وفي حالة العصبي الموسوس ، نجد أنه بدلا من شعوره بالقلق ، من أن يصاب بالمرض ، يصبح

تنوعا ، وأوفرها خداعا . ذلك أنه يمكن التمييز بين عدة أنواع من هذا الداء ، مع اختلاف الفترات التي يشعر فيها المريض بالقلق ، أو بالذعر والملح ، أو مع حالات التحول التي تطرأ على البدن (كما يحدث في الهستيريا) ، أو عند العجز عن الدخول في علاقات حقيقية مع الآخرين ، أو عدم القدرة على العمل بالمعدل العادى .

فهل أسباب هذا التغيير في الشخصية ، هي أسباب نفسية فحسب ، أم أنها قد تتوقف جزئيا على الظروف الجسدية عامة ؟ وعلى العموم ، عبر أى طرق مركزة ، يتشكل داء الجهاز العصبي ؟

إن الرد على هذه الأسئلة ، تم البحث عنه ، ابتداء من وجبات نظر كثيرة ومتعددة . وإذا كان عدد كبير من الدراسات التي جرت في هذا الشأن ، لم تجد حلا للمشكلة ، فإنها على أية حال ، قد أسهمت في إيضاح نقاط ليست بالقليلة ، وأبرزت ضمنا ، التعقيد المتناهي للأسباب الحاسمة ، التي يصاب الإنسان على أثرها بهذا المرض .

الأسباب :

ارتأى الكثيرون من الباحثين ، أن جانبها كبيرا من مسئولية التسبب في الإصابة بداء الجهاز العصبي ، إنما يعود إلى الأحداث الخارجية ، أى التي تحدث خارج الإنسان وحوله . وهم يذكرون في هذا الصدد ، الذين أصيبوا بهذا المرض في زمن الحروب ، وخلال الكوارث ، أو عقب الشعور بخوف جسيم أو آلام مبرحة .

وكذلك فإنهم فسروا حدوث المرض ، بحدوث انعكاسات محكومة بظروف معينة ، وذلك وفقا للقانون الذى وضعه الفيلسوف الروسى « پافلوف » ومن هذه الانعكاسات ، تلك التي يمكن إحداثها معمليا في حيوانات التجارب ، عندما لا يكون داء الجهاز العصبي ، قد تسببت في حدوثه ظروف اجتماعية أو ثقافية .

وذهب باحثون آخرون ، على العكس من ذلك لتقصي أسباب المرض ، داخل الإنسان نفسه ، غير آخذين في اعتبارهم الأحداث الخارجية ، إلا بالربط بينها وبين ردود الفعل ، التي تعارضها من الناحية النفسية . ومن هؤلاء نجد كبار العلماء المعاصرين في علم داء الجهاز العصبي . وفيهم « بيير جانيه » ، و« سيجموند فرويد » .

ويتعمق الباحثون في أبحاثنا هذه في مشكلة داء الجهاز العصبي بصفة مستمرة ، وهم يواجهون من الناحية العملية مجموعة كبيرة من العقاقير النفسية ، التي تظل مع ذلك علاجا مظهريا ، فضلا عن البحث عن العلاج النفسى المناسب ، بصورة جوهرية . ويرى « جانيه » أن صعوبة التوافق مع الواقع

الأقمشة

ذات الخطوط

المقلمة والمربعات



هذه ، إنما تكمن في اختيار الأقمشة ذات الألوان السادة في عمل ملابسهن . غير أن هذا يعد خطأ شائعا ، قد تقع فيه المرأة ، أثناء اختيارها ألوان الأقمشة ، التي يرغب في ارتدائها . والواقع أن الأقمشة المخططة « المقلمة » ، والمربعات « الكاروهات » ، وذات المربعات المتداخلة الألوان ، إذا ما تم التلاعب بها في مهارة ، أثناء التفصيل ، وذلك عن طريق تداخل الخطوط ، والتلاعب بهيئة

يسود اعتقاد بين النساء غير الرشيدات ، بأنهن لا يستطعن ارتداء الفساتين المصنوعة من القماش ذي المربعات العادية « كاروهات » ، أو المربعات الإسكتلندية « المتداخلة الألوان » ، أر أنه يتعين عليهن أيضا ، أن يتحاشين ارتداء الأقمشة المخططة ، لأن مثل هذه الأقمشة ، قد تظهرهن في صورة ضخمة ، أنها تزيد من طولهن بصورة مبالغ فيها . وتعتقد هؤلاء النساء ، أن أفضل وسيلة لحل مشكلتهن

وتصبح أكثر رشاقة ، إذا ما اختارت ألوان الأقمشة من درجات غير متباينة . بينما المربعات الكبيرة و« الموروية » تناسب تماما ، المرأة ذات القوام المعتدل .

وهناك استخدام آخر لطيف ورائع للأقمشة ذات المربعات الاسكتلندية « المتداخلة الألوان » وهو استخدام مثل هذه الأقمشة مع أى نسيج آخر . ويتمثل أفضل حل عملي وجذاب بالنسبة للمرأة الشابة ، في ارتدائها جاكيت بلون أكام « صديري » من لون سادة ، مع بلوزة مربعات من لونين ، بأكام طويلة ، وأسورة ، ويستخدم فيها قماش مربعات خفيف جدا .

وإذا كانت هذه الجاكت « الصديري » من قماش القטיפي ، فإن ارتداء بلوزة « كاروهات » من قماش خفيف ، تشكل لديك ظمرا رائعا وأيقا لمتختلف المناسبات ومن ثم فإن المرأة تضع ثقتها الكبيرة في الأقمشة ذات المربعات الاسكتلندية ، وتلك ذات المربعات العادية ، لتضيف إلى صوان ملابسها الشيء الجديد ، وهي تدرك ، أن هذه الأقمشة ، تنال بلا شك إعجاب كل من يراها واستحسانه .

وإليك يا سيدتي قاعدة صغيرة ، عليك أن تضعيها في اعتبارك أيضا ، ألا وهي :
إذا كنت تفكرين في شراء قماش من هذا النوع ، فیتعين عليك أولا ، أن تختاري نوع القماش ، بادئ ذي بدء ، ثم تفكري بعلم ذلك في عدد الأمتار التي يتعين عليك شراؤها ، ذلك لأن « الموديل » يتوقف على عرض القماش .

وعند اختيارك « للموديل » الخاص بتفصيل القماش ذي المربعات الاسكتلندية ، أو المربعات الصغيرة العادية ، عليك أن تأخذي في حسابك ، السمات الرئيسية لهيئة جسمك . وتذكرى دائما المربعات الاسكتلندية الأفقية ، وتلك ذات المربعات التي تكون فيها أرضية القماش بيضاء ، مع وجود مربعات من لون واحد ، وذات شكل محدد (وحدة رسم محددة) على هيئة نافذة مربعة. إن مثل هذه المربعات من شأنها أن تضفي ضخامة على الجسم بينما المربعات « الموروية » والمربعات الاسكتلندية ذات درجات الألوان القائمة ، تجعل الجسم رشيقا . وفي النهاية ، يتعين عليك أن تضعي في اعتبارك ، اختيار الأكسسوارات الصغيرة التي تزيد من رقة مثل هذه المنسوجات وأناقته وجمالها .

تكون مناسبة طويلة القامة . أما المرأة متوسطة الطول ، حتى وإن كانت ممتلئة القوام ، فتناسبها الخطوط الموروية « المضلعة » . أما المرأة ذات الجسم المتناسق ، فتناسبها ، على العكس من ذلك ، الخطوط المتداخلة ، التي تبدأ من الذيل ، لتعلو إلى أعلى ، طبقا لهيئة القامة .

وبالنسبة للمرأة ذات القوام المتوسط أو الصغير ، فتناسبها الخطوط المتساوية جميعا ، على أن تكون الخطوط من لونين فقط . وتستخدم الأقمشة «المقلمة» بلونين ، في عمل المعطف ، والجنولة ، والبنطلونات (في حالة ما إذا كانت الأرداف غير ممتلئة) .

أما الأقمشة ذات الخطوط المتعددة الألوان ، فصلح للملابس النساء النحيفات ، وخصوصا إذا كانت الخطوط متقاربة جدا ، ومتداخلة بصورة رأسية وأفقية . والواقع أن الأقمشة المخططة بصفة عامة - من لونين أو أكثر - أو من درجتى لون متناسقين ، سهلة جدا في استعمالها ، وتحقيق الهدف المرجو . ويرجع اختيار الأقمشة « المخططة » إلى ذوق الشخص والأوقات التي يتم فيها ارتداء مثل هذه الأقمشة .

المربعات العادية والاسكتلندية :

يبدو أن الأقمشة ذات المربعات العادية ، وتلك ذات المربعات الاسكتلندية « متداخلة الألوان » ، والتي قد ترى على مناضد محلات ومتاجر الأقمشة ، وكذلك التي توضع في واجهات العرض ، يبدو أن هذه الأقمشة ، هي الأقمشة العملاقة ، التي تم عن ذوق سليم ، وبراعة الصانع ، وهي في الوقت نفسه ، الأقمشة التي يرغب في تفصيلها وحياكتها كل ترزى ، لأنه لا يعجز على الإطلاق في تفصيلها ، بالصورة التي تناسب أغلبية النساء ، كما توجد كثير من « الموديلات » لحياكة مثل هذه المنسوجات . ولتأخذ الآن الجونلات كمثل :

من المؤكد أن الأقمشة ذات المربعات الاسكتلندية الكلاسيكية ، وذات الرسومات الأفقية ، تناسب فقط الشابة الرشيقية . أما المرأة ذات الأرداف العريضة كغالبية نساء البحر المتوسط ، فإن الأقمشة ذات المربعات « الموروية » ، هي أنسب الأقمشة المربعات لعمل الجنولة منها ، ويتعين عليها أن تتذكر ، أن أى نوع آخر ، خلاف هذا النوع ، لا يناسبها .

ولابد من أخذ هذا في الاعتبار ، عند استخدام الأقمشة ذات المربعات الاسكتلندية « الموروية » وفي استطاعة المرأة النحيفة ، أن تحقق نتيجة مرضية ،

المربعات ، أمكن أن تسفر عن نتيجة رائعة ، في جعل هيئة الجسم أكثر رشاقة ، كما يمكن الاستفادة منها ، في إخفاء بعض عيوب الجسم .

الأقمشة المخططة «المقلمة» :

« إن المرأة طويلة القامة ، لا تستطيع ارتداء الأقمشة ذات الخطوط الطولية » . كما أن المرأة القصيرة القامة ، لا تستطيع ارتداء المنسوجات المخططة بالعرض « والخطوط الموروية » ، كذلك فإن المنسوجات « المضلعة » تكون غير متناسقة لأنها تفقد الجسم توازن هيئته .

كم عدد المرات التي استمعنا فيها إلى مثل هذه التعليقات ، أو تحدثنا عن هذه الأمور ، موجهين بذلك النقد اللاذع لمثل هذه الأقمشة المخططة ، البائسة والبريئة من كل هذه الاتهامات ؟

ولكن على الرغم من هذه الإدانة ، التي قد تعطى انطبعا بانتفاء استخدام الأقمشة المخططة في الملابس ، فإن صانعي المنسوجات ، مستمرين في صناعة الأقمشة المخططة « المقلمة » بمختلف أنواعها ، وكافة ألوانها وأشكالها ، كما أن مصممي الأزياء ، لا زالوا ، يستخدمون مثل هذه الأقمشة . ولهذا ينبغي على النساء جميعا ، أن يتعلمن كيفية استخدام مثل هذه الأقمشة المخططة ، والتلاعب بها ، بل والاستفادة منها ، في إخفاء بعض عيوب الجسم .

فعلى سبيل المثال ، يتعين أن تبدأ خطوط رداء من التريكو ، أو من النسيج لسيدة متوسطة القامة من منتصف الحوض ، وتصل حتى الذيل إذا ما كانت أجناب هذه المرأة ضيقة ، ويكتفى بهذه الخطوط على السفرة فقط ، في الحالة العكسية : فتكون أفقية ، في حالة ما إذا كان دوران الصدر عاديا أو صغيرا ، ورأسية حتى أسفل الصدر (بحيث لا تصل حتى الحصر) في حالة ما إذا كان دوران الصدر كبيرا أو ضخما .

ويمثل المنظر الجانبي ، وكذلك حافة الخطوط المختلفة الأطوال ، أسلوبا رائعا ، وشكلا ممتازا لانسجام الرداء وهيئة الجسم ، ذلك لأن تداخل الخطوط ، يغطي البروز والعيوب الظاهرة في الجسم الأمر الذي يؤكد ، أن الألوان السادة لا تنجح في إخفائها .

كما أن تطعيم رداء أبيض للصيف ، بجونلة بكسرات مكوية ، يمكن أن تنفذ بطرق مختلفة ، طبقا للسمات المراد إبرازها أو إخفاؤها . فعلى سبيل المثال ، فإن الخطوط الأفقية ، على بعد ما من الذيل ،

جاكت ايطاليا لشتاء ١٩٧٦/٧٥

إعداد وتقديم :
نادية خيري

وذلك لأنها زى عملي يحل محل البالطو ولكن الجاكت أقل ثقلا مما يجعل إرتدائها أيسر ولاسيما في البلاد التي لا يتسم شتاؤها بالبرد الشديد .
والجاكت هذا الشتاء يصل طولها إلى الأرداف أو يزيد على ذلك لتكون سبعة أثمان البالطو (Sept huitième) ونقدم لك هنا باقة مما قدمه المصممون الإيطاليون من الجاكت لشتاء ١٩٧٦-٧٥ .

الجاكت المنفردة التي تلبس مع جوب أو مع بنطلون هي موضة شتاء ١٩٧٦ ، فقد كانت الجاكت المنفردة قد اختفت في السنوات الماضية وبصفة خاصة تلك المصنوعة من القماش الصوف .. ولكن عادت وظهرت في عروض أزياء خريف وشتاء ٧٥-٧٦ وقد منها المصممون الفرنسيون والإيطاليون مجموعات متنوعة ومتعددة الأشكال . وقد لاقى إقبالا شديدا



جاكت كلاسيك بزرار واحد وثلاثة جيوب

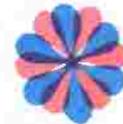


جاكت مربعات ذات ثلاثة أزرار وأكمام رجلان بأساور ... والجاكت لها ثلاثة جيوب .
جاكت سبعة أثمان من الصوف الموهير ولها زرار واحد أسفل الكول مباشرة وحبان كبيران .

أزياء



▲ جاكيت مقلمة لها سفرة نصف دائرية وأكمام متسعة وثلاثة أزرار .
جاكيت لها غطاء رأس وجيبان كبيران وحزامها يربط من الأمام .



جاكيت ثلاث أرباع لها ثلاثة جيوب، وكول شال وحزام يربط من الأمام وهي مضمومة بدون أزرار .
« بلوزون » يصل لتحت الومط مباشرة وهو مصنوع من الجرسية المرنة .

مكتب للقراءة والكتابة والاستذكار



والمكتب كقطعة أثاث يمكن وضعه بجوار الحائط ، غير أنه من الأفضل أن يحتل مكانا وسط الحجرة - كما هي الحال في الصورة الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحة - إلى أعلى - مما يحقق إبراز جمال خطوطه ، وتصميمه بشكل أفضل .

على هذه الصفحة ، يجاوره الكرسي الذي يكمله . هذا المكتب مزود بدرجين ، لهما مقابض دائرية الشكل ، والأرجل بسيطة ، تترابط في جزئها الأسفل ، بعوارض خشبية ، تستخدم - أيضا - لارتكاز قدمي القارئ إليها . أما الكرسي ، فهو منجد ، وظهره مصمم بطريقة خاصة مريحة ،

من الطبيعي أن نحتاج إلى مكتب للقراءة ، والكتابة والاستذكار . وهناك أنواع وأشكال لاحصر لها من المكاتب ، التي تناسب كل هذه الوظائف ، وتتوافق مع المساحة الفارغة من الحجرة . واليوم تقدم مكتبا ، يتميز بأنه لايشغل حيزا كبيرا إلى جانب خفته ، وصلابته ، في نفس الوقت . ويرى

المناضد والكراسي الخيزران الخاصة "بالتراس"

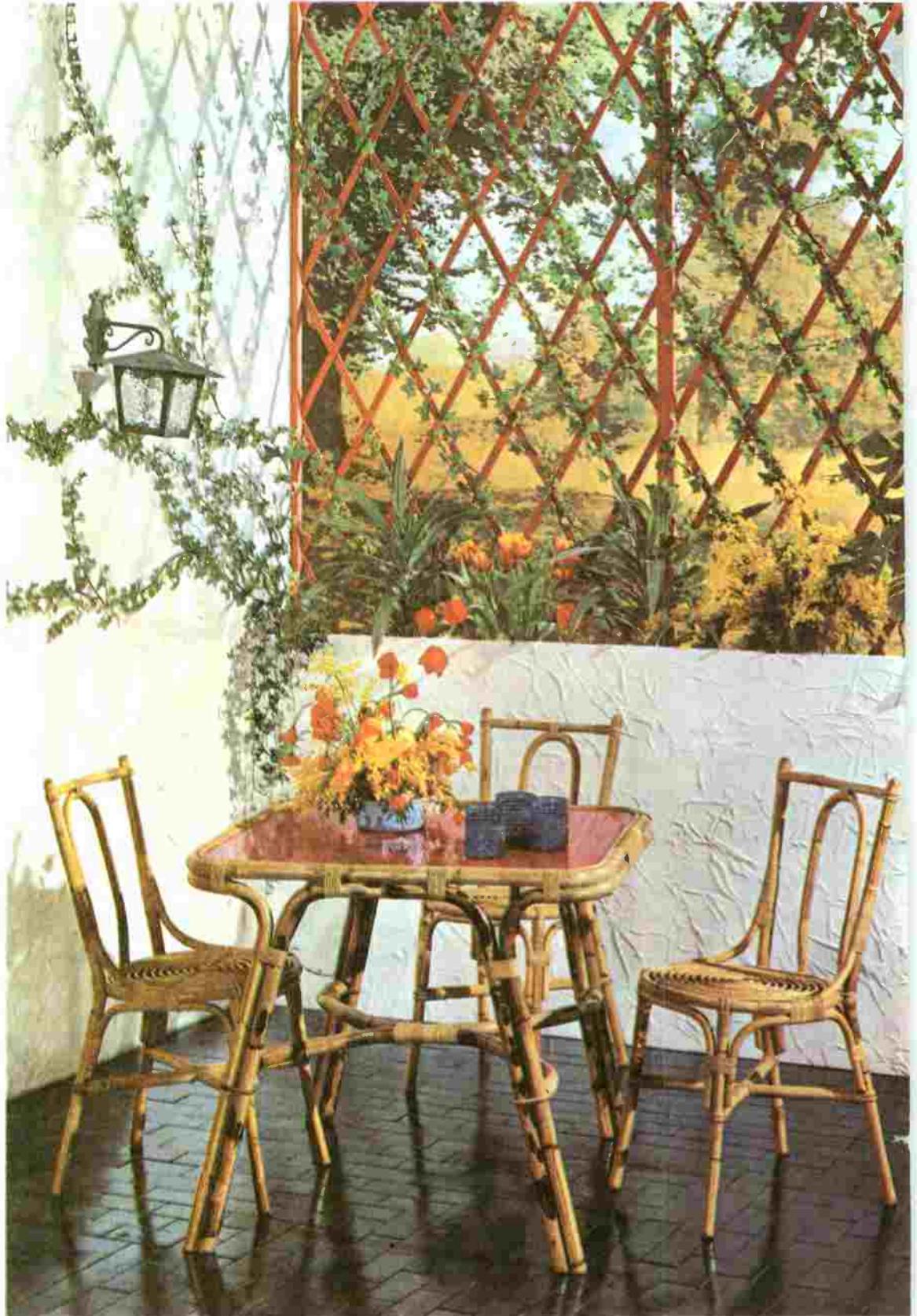
ما نقدمه اليوم ، عبارة عن ركن صغير ، يتكون من منضدة ، وثلاثة مقاعد . إنها عناصر غاية في البساطة ، لا يمكن الاستغناء عنها في أي « تيراس » ، كما يمكن تصغير أحجامها نسبياً ، لتناسب - أيضاً - الشرفات الصغيرة في منازلنا .

وهي كعناصر صنعت من الخيزران ، شأنها في ذلك شأن كثير من الأثاث الذي يستخدم في الحدائق ، أو داخل المنازل ، تصلح للاستخدام الخارجي (في التيراس) ، كما تصلح - أيضاً - أماكن لتناول الطعام ، أو في حجرات الأولاد . وتتميز هذه العناصر بخفة الوزن ، والمتانة ، في نفس الوقت ، كما أنها سهلة التنظيف ، وسهلة النقل أو التحريك .

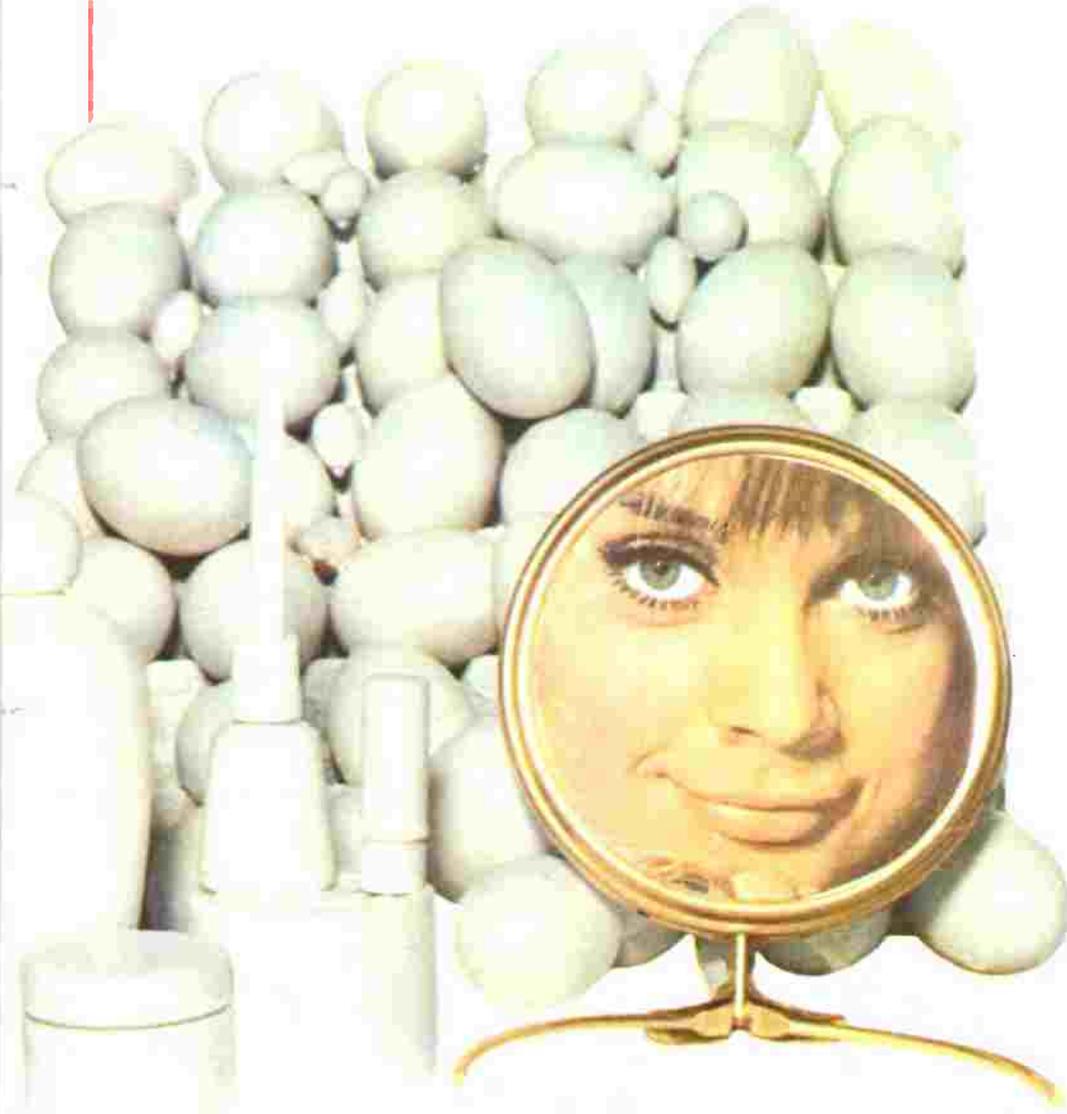
والمنضدة مصنوعة من الخيزران المقوس ، شكلها رباعي ، وسطحها مغطى بالفورمايكا الحمراء ، التي تعتبر عملية تماماً عند الاستخدام ، كما أنها حققت إثراء ملموساً للجوانب الجمالية ، لأنها أخفت انسجاماً بين لونها الأحمر المتألق ، وبين لون خامة الخيزران الطبيعية القائمة .

ويلاحظ أن الكراسي قواعدها دائرية ، نفذت بالخيزران الملفوف ، وأرجلها مقواه بتقاطع متين ، دعم برباط من شرائح الخيزران نفسه . وهي كراسي مريحة بشكلها الحالي ، إلا أنها من الممكن أن تصبح أكثر تحقيقاً للراحة ، إذا ما زودت « بالثلى » .

أما الأبليلك المعلق على الجدار ، فهو رباعي الشكل ومنفذ على هيئة فانوس ، ومصنوع من الحديد المطلي باللون الأخضر النحاسي ، ومزود بزجاج سميك .



كبيكن الجملة



يحتاج جبالنا والحفاظ عليه ، إلى مواد غذائية كاملة العناصر . ومن بين هذه المواد ، لا يمكن تجاهل الإشارة إلى البيض ، إذ أنه لا يشتمل فقط على المواد الكربوهيدراتية ، وهي إحدى المواد الثلاث الرئيسية في غذائنا بعد المواد البروتينية والمواد الدهنية ، بل لأنه أيضا ذو قيمة غذائية عالية ، الأمر الذي يجعله هاما جدا في مختلف أغراض الصحة والجمال ، لقيمته البيولوجية المرتفعة ، التي تجعله من العناصر التي لا يمكن أن تستبدل بها مادة أخرى .

والواقع أن البيضة هي النطفة (أو البذرة الحية) الأصلية التي منها ينمو كائن حي جديد . ولذلك فإنها تحتوي ، بصورة لا يمكن إنكارها ، على مصادر قوية ، وطاقة حيوية ، يتعذر تقييمها بصورة تامة من ناحية الكم ، ولكن من المؤكد أنها ملحوظة ، وقيمة جدا ، من ناحية الكيف .

والبيض الذي كان يمثل ، حتى عصر ما قبل التاريخ ، أحد المأكولات القيمة ، أصبح ينظر إليه بصورة خاطئة تماما ، ويعد من المواد الغذائية الأكثر خطورة ، وخصوصا بالنسبة لمرضى الكبد ، وذلك من قبل بعض مدارس نظم التغذية ، التي سيطرت حتى أوائل العشرينات من عصرنا هذا ، على الفكر الطبي .

وقد وجد مثل هذا التطور الخاطئ ، بسهولة ، تقبلا من معظم الناس ، ذلك لأن البيض يحدث في الواقع بعض الاضطرابات في كثير من حالات أمراض الكبد . وحقيقة الأمر أن الأطباء قد اعتادوا - في حالة الأمراض والاضطرابات الكبدية - أن ينصحوا بالابتعاد عن تناول

ويشتمل البيض أيضا ، على نسبة كبيرة من مادة الكولسترول ، الأمر الذي يجعلنا نحشى من احتمالات زيادة ضغط الدم ، التي غالبا ما تحدث نتيجة لتركيز مادة الكولسترول في الدم ، كما يحشى أيضا من تكوين الحصاوى المرارية ، التي غالبا ما تحدث نتيجة لتساقط بلورات الكولسترول في الحويصلة المرارية . كما أنه من الأمور الخطيرة ، بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الحساسية ، أن يتحاشوا كلية تناول البيض ، أو تناوله بتحفظ شديد ، إذ ينبغي عليهم أن ينتبهوا إلى أن ذلك الأمر ، قد يتعلق بأن البيض طازج أم لا ، وطريقة الطهي المستخدمة ، كالسلق في الماء ، أو الشوي . وفيما يختص بالمرضى ، الذي يعاني من الحساسية نتيجة لتناول البيض ، يتعين على الطبيب الذي يحدد له نظاما لتغذيته ، أن يلاحظ ويحدد ،

البيض ، لأن كثرة تناوله تحدث ردود فعل جانبية وحساسية ، على الرغم من أن البيضة ككل ، ليست ، سبب هذه الحساسية ، بل إن جزءاً منها فقط ، هو الذي يتسبب في ظهور الحساسية ، ونعني بذلك بياض البيض . ولاشك أن تحديد الجزء الذي يتسبب في الحساسية ، هام جدا من وجهة نظر نظم التغذية ، لأن صفار البيض ، وليس بياضه ، هو الجزء الذي يصعب أن تستبدل به أية مادة غذائية أخرى . هذا ، ويتحاشى بعض الأفراد أيضا ، تناول البيض ، اعتقادا منهم بأنه يسبب الإمساك ، غير أن الإمساك يحدث بصفة خاصة ، عندما يتم تناول البيض نيئا وغير ناضج . والواقع أن البيض المسلوق ، بعد بصفة عامة ، سهل الهضم ، ولا يحدث أية اضطرابات لا بالنسبة لكبار السن ، ولا للصغار .

ما إذا كانت هذه الحساسية حقيقية ، أم انها حساسية وقتية ، قد تحدها بعض العوامل والظروف الأخرى . وإذا ما ثبت أن هذا الشخص ، أو ذلك ، يصاب بالحساسية عند تناوله البيض فيتعين عند هذا الحد ، إجراء الفحوص والتجارب ، للتأكد مما إذا كان البياض هو الذى يسبب الحساسية ، أم الصفار . وفى كلتا الحالتين ، يغدو من الضروري أن يؤخذ فى الاعتبار ، ما إذا كان البيض بالكامل ، أو جزءا منه ، هو الذى يسبب الحساسية ، أم أن الحساسية تكون ناجمة عن طريقة وأسلوب تناوله نيئا أم ناضجا ، وحده ، أو مضافاً لبعض المواد الغذائية الأخرى .

ولاشك أن القيمة الغذائية للبيض جد مرتفعة ، الأمر الذى يجعله مفيداً جداً فى حالات الإنهاك التام ، الناتج عن الأنيميا الشديدة ، أو فقر الدم فى حالات النقاها ، لأنه يوصف بكثرة فى حالات النقاها ، لتعويض الناقه ، ما فقدته من طاقة خلال فترة مرضه .

والواقع أن هذه المادة الغذائية « البيض » على الرغم من أنها فقيرة بالمواد الكربوهيدراتية . إلا أنها غنية جداً بالمواد البروتينية ، ومواد الطاقة « المواد الدهنية » ، كما أن البيض يشتمل على نسبة كبيرة من الحديد ، وفيتامين ا ، والدهون المحايدة . والأكثر أهمية من كل هذا ، المادة التى يشتمل عليها صفار البيض ، والغنية جداً بالعناصر الغذائية ، ألا وهى مادة أوفوفيتيلين : وهى المادة الأم لكتكوت المستقبل .

وتمثل البيضة ككل ، قيمة غذائية مرتفعة جدا ، مما يصعب معه ، أن تستبدل بها أية مادة غذائية أخرى فى مجال التغذية ، أو العلاج . كما أنه من السهل على الجسم ، أن يمتص جميع العناصر التى تشتمل عليها البيضة ، وبذلك يكون البيض أسهل بكثير من اللحوم ، من ناحية امتصاص الجسم له ، وبالتالي إفادته منه .

وفما يتعلق بالطرق والأساليب المختلفة لطهى البيض ، فإننا نقول فى هذا الصدد أن البيض يصبح عسر الهضم ، إذا ما اختلط بكميات من الدهون فى الصلصة ، كصلصة المايونيز « السلاطة الروسية » ، وفى الكريمة ، وعندما يقلى ، وفى طواجن البيض فى الفرن (إذ تضاف إلى البيض فى هذه الحالة ، نسبة كبيرة من الزبد) .

وقد يحدث فى مثل هذه الحالات ، أن يصاب بعض الأشخاص - الذين ليس لديهم حساسية من أية عنصر أو مادة يشتمل عليها البيض - بالحساسية منه ، عندما يضاف إلى بعض المواد أو تزيد مدة سلقه ، فالبيض النصف ناضج ، هو أسهل أنواع البيض فى الهضم . أما البيض النيء ، فهو آخر نوع من البيض بأنى بالنسبة لترتيب إمكانية الهضم . ومع هذا ، فإن البيض النيء ، نظرا لقوته السليمة ، وفوائده التى لم يتم اكتشافها كلها حتى لحظتنا هذه ، والتى ترجع إلى العناصر المنشطة التى يشتمل عليها ، إن هذا البيض النيء مفيد جدا بالنسبة للجلد ، وإنعاش البشرة ، كما أنه يفيد فى جعل الشعر ليئا ، ولامعا ، وناعما ، كذلك فإن له تأثيراً فعالا

أيضا فى مرونة الأظافر وتقويتها .

ومن هنا نجد أن هناك أسبابا متعددة ، هى التى جعلت خبراء مستحضرات التجميل . يدخلون البيض النيء ، كعنصر أساسى فى مستحضرات التجميل . وخصوصا تلك التى تستخدم فى أفنعة الجمال .

ولاشك أن صعوبة هضم البيض ترجع . بصورة مؤكدة . إلى درجة طزاجته ، فإذا كان البيض طازجا ، سهل هضمه . وإن لم يكن طازجا ، صعبت عملية الهضم . ومن الواضح أن التعرف على البيض ، وعمّا إذا كان طازجا أم لا ، من الأمور السهلة التى لا تحتاج إلى أية توضيحات ، أو إرشادات .

على أن الخطر الحقيقى للبيض . يمكن فى سرعة تحلله . وبالتالي فساده ، ذلك لأن الميكروبات . تستطيع بسهولة أن تتغلغل إلى قلب البيضة عبر قشرتها . ولاشك أن أى تحلل ، أو إفساد فى العناصر المكونة للبيض ، يكون له تأثير ضار على الكبد بصفة خاصة .

وهذا هو السبب الحقيقى والوحيد ، الذى يجعل مرضى الكبد ، يصابون بالحساسية ، نتيجة تناول البيض . غير أن البيض الطازج . لا يؤثر ، بل ولا يحدث ، أدنى اضطرابات ، لا للشخص السليم ، ولا حتى للشخص المصاب بأى مرض كبدى . فضلا عن ذلك ، فقد تكون للبيض فائدة كبيرة بالنسبة لمرضى الكبد . وخصوصا فى حالة كسله ، الذى يؤثر تدريجيا على نقص العصارة الصفراوية ، بدخل الحويصلة المرارية .

محتويات بيضة كاملة

فيتامينات	أ	ب	ج	د	ك	بي بي	أملاح معدنية	الجزء الصالح للأكل
٨٨٠ وحدة دولية	٤٤ مليجرام	٢٠٢	١٨٥	١٣٠	١١٠	١٢	٨٨% كالسيوم ٧٠% حديد	ماء
٠.١٢ مليجرام	»	»	»	»	»	»	٩٣% فوسفور ١١.٤٩% صوديوم	جلوكوز «سكريات»
—	»	»	»	»	»	»	٩٥.٧٩% بوتاسيوم ٠.٥٠% مغنسيوم	بروتينات
٠.٨ وحدة دولية	»	»	»	»	»	»		دهون
—	»	»	»	»	»	»		كولسترول
٠.٨٨ مليجرام	»	»	»	»	»	»		

محتويات صفار بيضة

فيتامينات	أ	ب	بي بي	أملاح معدنية	الجزء الصالح للأكل
٣٢١٠ وحدة دولية	١.٤٧% مليجرام	٧.٢%	٥.٨٦%	١٠٠% كالسيوم ٧٠% حديد	جلوكوز «سكريات»
٠.٢٧ مليجرام	»	»	»	١٦.٣٠% فوسفور	بروتين
صنيل جدا « أثر »	»	»	»	٣١.٩٠%	دهون

الأقدام المفلطحة

إن العيب الخلقى الموجود في عظمة القدم ، والذي يجعل القدم مفلطحة ، قد يكون في بعض الأحيان متعباً مؤلماً .

وكثير من الأمهات ، يقلقن ويزعجن ، عندما يكتشفن أن أقدام أطفالهن مفلطحة ، مما يعيب طريقة السير نفسها ، ومن ثم يهرعن إلى الطبيب المختص . ولا شك أن هذا العيب يزداد مع مرور الوقت . ويسبب آلاماً شديدة بالأقدام ، وتصبح طريقة السير غير طبيعية .

ولعلاج هذا العيب ، لا يكفي الالتجاء إلى ارتداء الأحذية المصنوعة خصيصاً ، والتي يكون من شأنها تقويم تقوس بطن القدم ، ولكن لابد أيضاً من العمل على تقوية العضلات ، وتصحيح وضع العظمة ، وذلك عن طريق اتباع بعض التمرينات الرياضية .



التمرين الأول :

اجلسي على الأرض ، مع فرد الساقين أمامك تماماً . استدي كفيك على الأرض ، وقومي بتحريك مشط القدم مرة إلى الداخل ، ومرة إلى الخارج ، كما هو موضح بالصورتين ١ أ ، ١ ب . كرري التمرين من ٢٠ إلى ٣٠ مرة .



التمرين الثاني :

اجلسي على الأرض ، واثني ساقيك إلى ناحية ، مع جعل الركبتين إلى الخارج ، ويطي القدمين متقابلين . حاولي شد عضلة بطن القدم ، بحيث تكونين نوعاً من الفراغ في وسط القدم ، أي يكون المشطان والكعبان ملتصقين ، وبينهما تجويف . كرري التمرين من ٢٠ إلى ٣٠ مرة .



التمرين الخامس :

انثري بعض البلي ، أو عددا من الحصص الصغير على الأرض ، وحاول التقاط مفرداتهما بأصابع القدم ، ووضعها في إناء مستقر على الأرض ، ثم أخذها من الإناء ، ووضعها على الأرض مرة أخرى .

التمرين السادس :

حاولي المشي لمسافة ٣٠ متراً على أطراف الأصابع ، مع رفع الكعبين إلى أعلى ، واتجاه مشط القدم إلى الداخل ، ومحاولة تقويس بطن القدم .

التمرين الثالث :

حاولي الوقوف على عامود من الخشب المستدير ، وإدارته تحت قدميك ، بحيث تركزين مرة على كعبك ، ومرة أخرى على أطراف الأصابع ؛ ويكون العامود في منطقة تقوس بطن القدم .

التمرين الرابع :

ضعي منديلا أو فوطه على الأرض ، وحاولي التقاط أيهما بأصابع قدميك . كرري التمرين عشر مرات لكل قدم .



غطاء سرير "كوفرتة" وسادة بالچاكار

- اشتغلي بعد ذلك سطرين بالخييط الصوف البيج ،
بغرزة نصف العمود ، بإبرة الكروشيه ،
وذلك على طول الجانب الطويل والأيمن للشريط ،
الذي يبدأ وينتهي بوحدة الجاكار الزرقاء اللون .
وعلى الجانب الأيسر للشريط ، اشتغلي سطرين
بنفس الطريقة ، واشتغلي بنفس الطريقة على
الجانب الأيمن والأيسر للشريط الآخر ، ثم
اشتغلي على جانبي الشريط الثالث بنفس الصورة .
- صلي بعد ذلك الشرائط بعضها ببعض بالغرزة
الساقطة ، من على ظهر الشغل .
- وعلى الجانبين الطويلين لغطاء السرير الذي
تم تنفيذه ، اشتغلي بغرزة نصف العمود ،
مع تبادل ألوان الصوف على النحو التالي :
اشتغلي ٣ أسطر بالخييط الصوف البيج ، ثم ٣

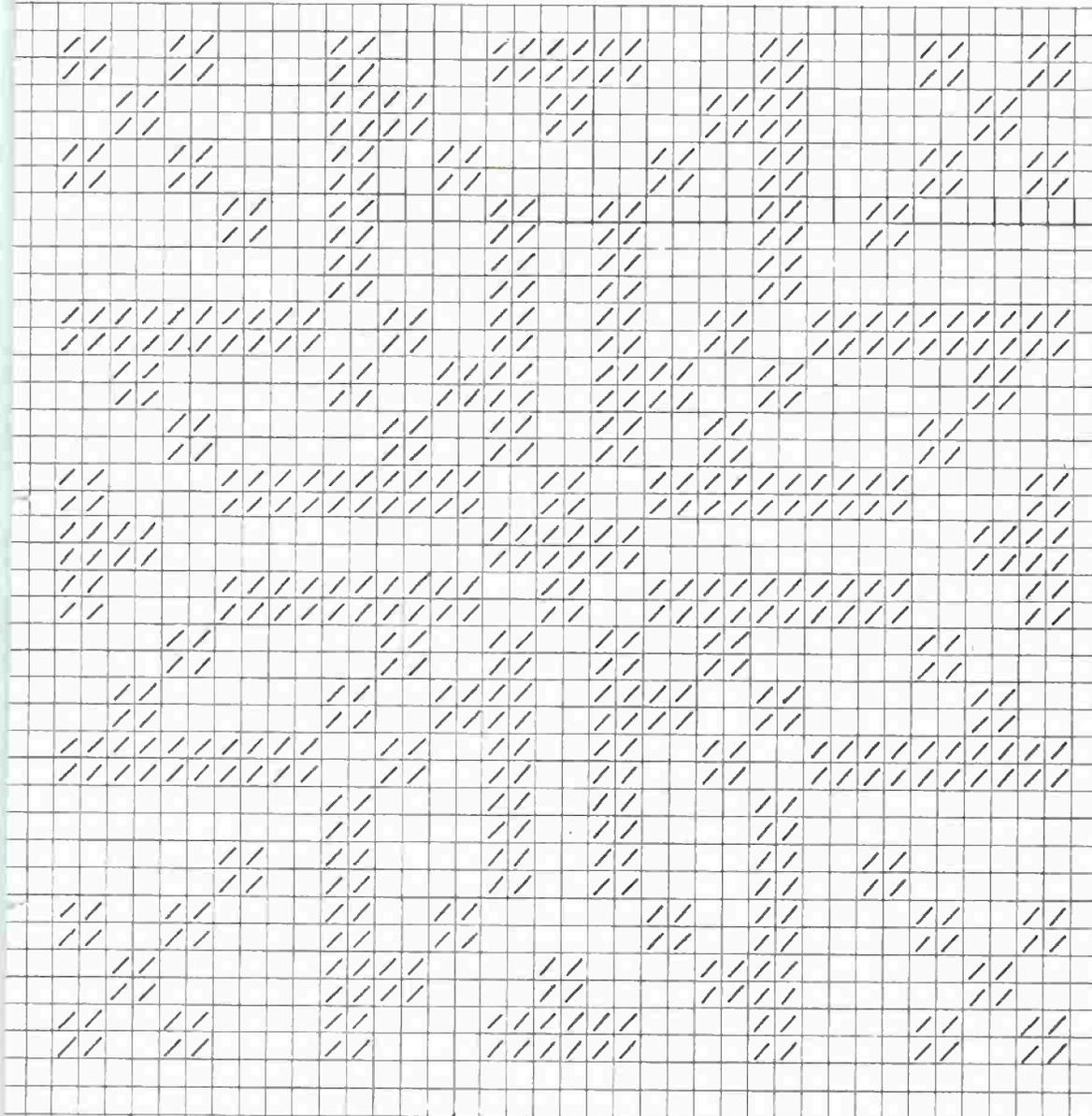
- اشتغلي ثمانية أسطر بغرزة الجرسية بالخييط البيج .
قومي بعد ذلك بشغل وحدة أخرى بالخييط الصوف
الأحمر . ثم اشتغلي ٨ أسطر بغرزة الجرسية بالخييط
البيج ، وأنهى الشغل بعمل وحدة جاكار بالخييط
الأزرق ، ثم ٦ أسطر بغرزة الجرسية ، بالخييط
البيج . سدى جميع الغرز في سطر واحد .
- قومي بشغل شريط آخر بنفس الطريقة ، ثم
شريط ثالث ، مع تغيير ألوان الوحدات
المستخدمة في شغل الجاكار . بأن تبدئي شريطاً
بوحدة جاكار من اللون الأحمر ، بدلامن الأزرق
المستخدم في بداية الشريط الأول ، وهكذا .
فمرة تشتغلين وحدة جاكار حمراء ، ثم وحدة
زرقاء ، ومرة تبدئين بشغل وحدة جاكار زرقاء ،
تليها أخرى حمراء .

الـمـوازـم :

- ١٢٠٠ جرام خييط صوف بيج سميك - ٤٠٠
- جرام خييط صوف أزرق من نفس النوع -
- ٣٥٠ جرام خييط صوف أحمر من نفس النوع
- أيضا - زوج إبر تريكو رقم ٦ - لإبرة كروشيه
مناسبة .

الغرز المستخدمة :

- (١) غرزة الجرسية :
اشتغلي سطر عدل ، ثم سطر مقلوب وهكذا .
 - (٢) غرزة الجاكار
اشتغلي بغرزة الجرسية ، متبعة في ذلك الرسم
المبين في الصورة ، لتبادل ألوان الخييط .
 - (٣) الغرزة الساقطة :
أدخلي إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة
الأساسية ، واسحبي الخييط من نفس العين ، ثم
خذى لفة على إبرة الكروشيه ، واقفلي الغرزتين
في غرزة واحدة .
 - (٤) غرزة نصف العمود :
خذى لفة على إبرة الكروشيه ، ثم أدخلى الإبرة
في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحبي الخييط
من نفس العين ، بعد ذلك خذى لفة أخرى على
إبرة الكروشيه ، ثم اقفلي جميع الغرز في غرزة واحدة .
- طريقة تنفيذ غطاء السرير :**
بالخييط الصوف البيج ، ابدئي الشغل على ٤٨
غرزة ، واشتغلي ٦ أسطر بغرزة الجرسية . ثم ابدئي
بعمل الجاكار ، متبعة في ذلك رسم الجاكار المرفق
في تبادل ألوان الخييط ، واشتغلي وحدة جاكار ،
بالخييط الأزرق اللون . وفي نهاية هذه الوحدة ،





- وعلى الجانبين الآخرين لكل مربع ، اشتغلي
٣ أسطر بالغرزة الساقطة بالحيط البيج ، ثم
٤ أسطر بغرزة نصف العمود بالحيط الأحمر ،
ثم ٣ أسطر أخرى بغرزة نصف العمود بالحيط
الأزرق ، وأخيراً سطرًا واحدًا بالغرزة
الساقطة بالحيط البيج.

الخيطة:

خيطي المربعين معا من ثلاثة جوانب ، وذلك
بالغرزة الساقطة ، مستخدمة في ذلك الحيط الصوف
البيج، ثم ادخلي الوسادة في كيسها ، وسدى الجانب
الرابع ، بنفس الطريقة ، بالغرزة الساقطة ،
وبالحيط الصوف البيج.

طريقة تضيغطاء الوسادة:

- بالحيط الصوف البيج ، ابدئي الشغل على ٤٢
غرزة ، واشتغلي ٤ أسطر بغرزة الجرسية ،
ثم اشتغلي وحدة جاكارد بالحيط الأزرق ، وبعد
ذلك اشتغلي ٤ أسطر أخرى بغرزة الجرسية
بالحيط البيج ، ثم اقلبي جميع الغرز .

- بنفس الطريقة ، اشتغلي مربعاً آخر ، بحيث
تكون وحدة الجاكارد مشغولة باللون الأحمر .

- اعلمي تشطيبات طرفي الشغل على النحو التالي :
بالحيط البيج ، اشتغلي سطرين بالغرزة الساقطة ،
ثم ٤ أسطر بغرزة نصف العمود، وسطراً واحداً
بالغرزة الساقطة .

أسطر بالحيط الأحمر ، ثم ٣ أسطر بالحيط
الأزرق ، ثم اشتغلي ٦ أسطر بالحيط البيج ،
٣ بالحيط الأحمر ، ثم ٣ أسطر بالحيط الأزرق ،
ثم سطرًا واحدًا بالحيط البيج .

الخيطة:

- أنهي الجانبين القصيرين لغطاء السرير على النحو
التالي : اشتغلي ٣ أسطر بغرزة نصف العمود
بالحيط البيج ، ثم جملي هذا الغطاء ، بأن تعملي
عدة فرانشات على طول كل من الجانبين الطويلين ،
بحيث تكون المسافة بين كل فرانشة وأخرى ،
والفرانشة الأخرى التي تليها سنتيمراً واحداً .

تورته الشيكولاته بالجيلي

المقادير للفطيرة :

- ١٥٠ جرام دقيق - ١٥٠ جرام سكر بودرة -
- ١٥٠ جرام شيكولاته - ١٥٠ جرام زبد -
- ٦ بيضات - ملح .
- لوجه التورته
- نصف باكو جيلي مشمش - ٢٠٠ جرام
- سكر سترفيش - ١٠٠ جرام شيكولاته .

طريقة اعداد التورته :

- ادهني صينية تورته بالزبد ، ثم رشها بالدقيق .
- ابشري الشيكولاته أو « سيحها » على نار هادئة جدا ، مع ملعقتين من الماء .
- « سيحي » الزبد في وعاء آخر ، وأضيفي إليه الشيكولاته .
- وفي سلطانية ، اخفقي صفار البيض مع السكر البودرة ، حتى يبيض لون البيض ويصير هشاً . أضيفي إلى هذا الخليط كريمة الزبد ، والشيكولاته ، وقلبي الخليط جيدا .
- اضربي بياض البيض جيدا ، إلى أن يصبح كالرغاوى ، مع إضافة ذرة ملح إليه (فالملح يساعد على الضرب الجيد لبياض البيض) ثم ضيفيه لخليط الذي سبق إعداده ، وكذا الدقيق ، وقلبي هذه المقادير جميعا بخفّة .

- صبّي هذا الخليط في صينية التورته التي سبق دهنها بالزبد ، واخبزيه في فرن درجة حرارته ١٧٥ م .
- قبل أن تخرجي التورته من الفرن ، اختبري نضجها بسكين ، وبعد أن تتأكدى من نضجها ، أخرجيها من الفرن ، واتركيها دقائق حتى تبرد قليلا ، ثم أقلي التورته فوق منخل سلك ، واتركيها لتبرد تماما ، وضعيها على مفرش فوق طبق مسطح .

طريقة اعداد الجيلي :

- أذبي السكر في لتر ماء ، وضعيه على النار ، حتى يتحول السكر إلى عسل مع

- إضافة محتويات باكو الجيلي .
- أضيفي إليه الشيكولاته المبشورة ، واحتفظي بالسكرولة على حمام مائي لعدة دقائق أخرى ، أي الوقت الذي يكفي لإزابة جيل المشمش في خليط السكر والشيكولاته .
- اتركي الجيلي على الحمام المائي إلى أن يغلظ قوامه ، ثم ضعيه في صينية ، بنفس حجم التورته ، وانقلبه داخل التلاجة لكي يجمد ، ثم اقلبيه فوق سطح التورته .
- جملي التورته بالسكرم شانجيل (قشدة مخفوقة ، مع سكر بودرة وفانيليا) .





فارت بالمربى

المقادير:

- ٤٠٠ جرام دقيق - ٣٠٠ جرام زبد -
- ١٧٥ جرام سكر سنوفيش - ٢٠٠ جرام لوز -
- ٢٠٠ جرام مربى مشمش أو فراولة - بيضتان -
- ليمونة (أو برتقالة) - لفة - ملح .

الطريقة:

- اعدى صينية مستديرة الحجم ، بدهنها بالزبد ، ثم رشها بقليل من الدقيق .
- صبي في سلطانية ، باقى مقدار الزبد ، وأضيق إليه السكر + بيضة + صفار بيضة ، وقلبي جميع المقادير إلى أن تختلط تماما . أضيق بمدلك ذرة ملح + ١٠٠ جرام لوز سبق تقشيريه ، بعد وضعه للحظات في ماء مغلى ليسهل تقشيريه ، ثم تحميصه عقب ذلك في الفرن ، وفريه ناعما .
- ضعى الدقيق فوق اللوح الخشبي الخاص بالمعجن ، وأضيق إليه بشر قشرة ليمونة ، أو برتقالة ، وذرة قرقة ، وأعجنيه بالخليط الذى سبق إعداده .
- أتركي العجينة في الثلاجة مدة بسيطة .
- قسمى العجينة بعد ذلك إلى نصفين ، نصف أكبر من الآخر .
- أفردى بالنشابة النصف الكبير من العجينة ، إلى فطيرة لا يزيد سمكها على مليمترات قليلة ، وبحيث تكفى هذه الفطيرة لتبطين قاع وجدران

الصينية التى سبق إعدادها .

- عل هذه الفطيرة ، أفردى المربى الذى سبق أن أضفت إليها بضع قطرات من عصير الليمون ، أو عصير البرتقال ، ثم رشها بباقي اللوز المفرى ناعما .
- أفردى بالنشابة النصف الآخر من العجينة ، وقطعيه إلى شرائط طويلة ، عرض كل شريط حوالى سنتيمتر واحد .
- هذه الشرائط ، تسمى سطح التورته إلى عدة مربعات ، ثم ضعى عدداً من هذه الشرائط لتلف حول حافة التورته . قومى بعد ذلك بعمل ثقوب في هذه الشرائط بعود من الخشاب حتى لا تنتفخ أثناء النضج .
- اخبزي هذه التورته في فرن درجة حرارته ١٨٠ م لمدة ٤٠ دقيقة تقريبا .
- أخرجها بعد تمام النضج ، وبسكين ذى سلاح رفيع ، خلى أطراف التورته من التصاقها بالصينية ، واركبها عدة دقائق لتبرد قليلا ، واقليها فوق منخل سلك ، ثم فوق طبق تقديم ، واركبها لتبرد تماما .
- وتظل هذه الفطيرة لذيدة الطعم حتى اليوم التالى . وإذا كنت ترغبن في الحفاظ عليها طازجة ، فاعليك إلا أن تضعها في مكان بارد ، وليس في ثلاجة .
- وفي إمكانك أن تدهنى سطح هذه التورته

بالبيض المخفوق ، قبل أن تخبزها ، لأن ذلك يجعلها جميلة المنظر ، بعد تمام نضجها . وينفس المقادير التى سبق ذكرها لإعداد الفطيرة وحشوها ، يمكنك إعداد عدة فطائر صغيرة بهذه الطريقة :

- أفردى العجينة ، حتى يصبح سمكها خمسة مليمترات تقريبا ، ثم قسمها أولا إلى شرائط عرض الواحد منها ٣ سنتيمترات ، وقطعى كل شريط إلى عدة مستطيلات صغيرة ، طول الواحد منها ٨ سنتيمترات ، فيصبح لديك عدد من المستطيلات ، مقاس الواحد منها ٨ سم × ٣ سم .
- أفردى على نصف عدد هذه المستطيلات ، طبقة رقيقة من المربى « مشمش أو فراولة » ، ثم غطى كل مستطيل بمستطيل فارغ ، مع مراعاة أن تدهنى حافة كل مستطيل بالبيض المضروب جيدا ، حتى تلتصق الأطراف تماما ، ولا تنتفخ الفطائر أثناء النضج .
- في صينية مدهونة بالزبد ، رصى هذه الفطائر ، وخبزها في فرن متوسط الحرارة . وعندما تنضج ، وتأخذ لونا ورديا ، أخرجها من الفرن ، وضعها فوق طبق من الخشب ، واركبها حتى تبرد تماما ، ورضيها فوق طبق تقديم ، مع كأس من عصير الليمون المثلج .



الليز لسيليد الحريم

الشعر ، بما كان يسمى «خوذة العنكبوت» . وكان هذا النوع من الخوذات ، يتكون من مجموعة من الأنابيب ، يخرج من كل منها هواء ساخن . ومع التطور الصناعي ، واكتشاف الكهرباء ، أمكن اختراع أجهزة تتيح تخفيف الشعر ، بطريقة أكثر بساطة وسرعة . غير أنه ، حتى هذه التسريحة ، لم ترض تطلعات المرأة تماما ، فراحت تبحث عن تسريحة أخرى تكون أكثر استرخاء ، بحيث تختصن وجهها

مع رقة وجوه الكثيرات من النساء ، ومن هنا رحن يحاولن إعطاء هذه التسريحة ، شيئا من الرقة ، مع الاحتفاظ بالناحيتين العملية والجمالية ، وذلك بجعل خصلات الشعر القصير متموجة ، وثبتت هذه التموجات بالماء .

وكان مصففو الشعر ، يصنعون هذه التموجات بأصابعهم ، بعد أن يبللوا الشعر بالماء المخلوط ببذر الكتان ، أو بمحلول السكر ، زاعمين أن ذلك هو « مثبت للشعر » . وبعد ذلك يجففون

كان شعر المرأة يعقص ، في القرن الماضي ، باستعمال مكاوى تسوية وهو جاف . ثم بعد ذلك ، ومع الرغبة في الاستقلال التي ساورت المرأة ، رفضت الإنجليزيات والأمريكيات تلك العقصات العتيقة ، فذهبن إلى الحلاقين ، وقصصن شعورهن على الطريقة التي عرفت باسم (الاجرسون) أى على طريقة الغلام .

إلا أن هذه التسريحة ذات الطابع الرجالي ، التي كانت تعكس انطبعا خشنا ، لم تكن لتسجم

كله ، وتكون له بمثابة الإطار ، وتعوضها عن تلك الحلقات التي كانت تشبه الخواتم ، والتي كانت تصنعها في شعرها في القرن الماضي . من أجل ذلك ، انتشرت « مودة » الحصول على تموجات أكثر نعومة ، عن طريق « البوكلات المنفوشة » ، التي كانت تصنع بلف الشعر حول نفسه ، ثم شبك أطرافها بمشبك صغير ، وجعل الشعر في خصلات صغيرة ، بداخل كل منها قطعة من القطن بمثابة حشو .

إلا أن هذه الطريقة « للتمويج » ، اتضح أن فيها بعض العيوب ، إذ أن القطن كان يحول دون تجفيف خصلات الشعر بصورة متساوية ، كما أن أطراف الشعر ، كانت تظل دائما مبللة ، ولذلك ابتدعت طريقة عملية أكثر من هذه لتجفيف الشعر ، وفي نفس الوقت لتموجها تموجا مسترسلا .



الميزامبليه الحديث :

حدث ، بعد الحرب العالمية الثانية ، تطور سريع في طرق تصفيف الشعر .

فقد اكتشفت بكرات « البيجوديه » ، التي أتاحت عمل ميزامبليه سريع ، وتجفيف كامل ، كما أنه في نفس الوقت ، حدث تحسن في « الخوذات » ، بحيث أصبحت الحرارة الصادرة منها ، تنبعث بشكل متساو ، بغير أن تصيب رأس السيدة بأى التهاب .

وباكتشاف بكرات « البيجوديه » ، خيل للكثيرات من النساء ، أنهن تحررن من عبودية مصفف الشعر ، في حين أن عددا كبيرا من الأشخاص ، خيل لإيهم أنه في مقدورهم أن يصبحوا مصففي شعر ، بغير ما حاجة إلى تدريب طويل . والواقع أن هناك وهما انتشر في البداية ، أن بكرة « البيجوديه » ، حتى إذا

وضعت على أى صورة كانت ، تستطيع أن تعطى نتائج طيبة . وقد حاولت سيدات كثيرات عند ذلك ، أن يصفن شعورهن في البيت ، ولكنهن لم ينجحن في الحصول على نتيجة مرضية ، وإذا حدث ونجحت التسريحة فإنها لاتدم طويلا .

وفي تلك الفترة ، ظهرت ، فضلا عن ذلك ، متطلبات تفرض جعل أى تسريحة ، متوافقة مع ملامح كل وجه على حدة ، ومع درجة ضخامة رأس السيدة ، دون إغفال جعل هذه التسريحة متناسقة مع شخصيتها ، ومع نوع حياتها . ومع كل فترة من فترات اليوم على حدة ، ثم مع المواقف المختلفة .

ومن هنا دخلت التسريحة في لعبة النسب والتناسب ، وأصبحت لها قواعد وقوانين ثابتة . مثال ذلك ، درجة ارتفاع الشعر على جبين المرأة ، ينبغي أن تكون متساوية مع درجة ارتفاع الجبين نفسه ، في تسريحة النهار ، ثم تتغير لتصبح قدرها مرة ونصف ، أو مرتين ، ونصف ، وذلك إذا كانت التسريحة للمساء .

كل ذلك له بطبيعة الحال أهميته بالنسبة « للميزامبليه » ، ابتداء من طريقة تحديد مواضع بكرات « البيجوديه » في الرأس ، إلى حجم هذه البكرات ، إلى درجة الشد التي تمارس على الشعر . ولإجراء العمليات الحسابية اللازمة لهذه الأمور ، ينبغي أن يكون من يقوم بتصفيف الشعر ، على درجة عالية من الخبرة الفنية ، وأن يكون قد مارس هذا العمل عمليا مدة طويلة ، وأن تكون له عين نفاذة . وهذه جميعا أمور لا تتوفر إلا في مصفف الشعر الخبير .

وقد يلجأ بعضهم إلى لف أطراف الشعر ، قبل وضع بكرات « البيجوديه » ، في ورق رقيق ، بحجة أن هذه العملية تقي أطراف الشعر من ملامسة الحرارة ، لكيلا تحترق ، نظرا لأنها تكون عادة هشة .

بيد أن ذلك فقط في حالات نادرة ، أى عندما يكون الشعر ضعيفا . والواقع أن طرف الشعر ، نظرا لأنه هو أول ما يلف من الخصلة ، يكون في مأمن . إنما الجزء المعرض للحرارة ، هو في الحقيقة جذور الشعر . على أن ذلك هو القاعدة فقط ، عندما تكون أطراف الشعر سليمة .

وهناك بعض مصففي الشعر ، الذين يوكلون عمل « الميزامبليه » إلى بعض العاملين لديهم ، ويكتفون فقط في النهاية ، بالتسريح الأخير .

وفي هذه الحالة ، فإن وضع بكرات « البيجوديه » وطريقة لفها ، يتان على أسلوب واحد ، ولا يكون هنا تغيير في « فورمة الشعر » ، إلا نتيجة لبراعة الذي يقوم بالتسريح .

من هنا كانت بكرات « البيجوديه » توضع في الرأس ، تبعا لصور مختلفة ، كل صورة منها تأخذ في الاعتبار ، العوامل التي تحدثنا عنها .

وفي بعض الأحيان ، يغدو لزاما ، إلى جانب بكرات « البيجوديه » استخدام مساند صغيرة من القطن . فأما الأولى فتستعمل عندما يكون الشعر قصيرا ، وذلك لتثبيته بطريقة تجعل الخصلات تظل ملتصقة بالرقبة ، أو بجانب الوجه ، حتى يتم عمل التنسيق بين الملامح والتسريحة . وأما مساند القطن ، فتصلح لنفس الغرض ، ولكن عندما تفضل السيدة أن يكون شعرها أملس .



عمليات تحضيرية :

قبل إجراء « الميزامبليه » ، مثلما يتبع قبل أى علاج آخر ، فإن الشعر يجب أن يغسل بعناية شديدة ، ثم توضع عليه المادة المثبتة . ولما كانت العناصر الأساسية لحصول السيدة على تسريحة جيدة ، وفي نفس الوقت تعيش طويلا ، وأن سلامة الشعر ، ومرونته ، وطرأوته ، هي أساس ذلك ، كان لا بد من استعمال مواد تعالج الشعر وتقويه .

من أجل ذلك ، فإن الغرض من المثبت ليس فقط تسهيل عملية « الميزامبليه » التصفيف ، وإنما أيضا إعطاء الشعر حالة من الثبات ، تجعل التسريحة تأخذ شكلها الكامل ، وتظل على هذه الصورة الجميلة ، حتى موعد « الميزامبليه » التالي . ومما يجعل « الميزامبليه » يستمر فترة طويلة ، أن تتغلغل المواد المستعملة في الشعر نفسه ،

وأن تترك على سطحه طبقة رقيقة للغاية .

غير أن ما يحدث غالبا ، هو أن بعض السيدات يستعملن مواد لا تصل إلى جذور الشعر ، إذ تكتفى بوضع ضربات من الفرشاة ، لكي تزيل من الشعر كل طراوته .

السشوار وبكرات « البيجوديه » :

كما قلنا قبل ذلك ، فإن خوذات التجفيف ، أو السشوارات ، قد تم اختراعها عقب اكتشاف الكهرباء ، وتلبية لرغبة المرأة ، في الحصول على تسريحات تمشي مع طريقتها الجديدة في الحياة ، بغير أن تنال من جمالها وأوثنها .

وكانت الأنواع الأولى من السشوارات ، هي ما كان يسمى « خوذة العنكبوت » ، التي كانت تتكون من عدة أنابيب تبت الهواء الساخن . ثم أدخلت عليها بعد ذلك تحسينات متعددة ، إلى أن توصلوا إلى الأنواع المستخدمة اليوم ، وهي مزودة بمراوح صغيرة ، تبعث الهواء بدرجة متساوية ، ولها منظم يتحكم في درجة الحرارة المطلوبة .

وتتلى الأسواق اليوم ، بأنواع من السشوارات التي تستعمل في البيت ، وهي في متناول الجميع . ومن هذه الأنواع ، نوع مصنوع من البلاستيك ، يشبه ذلك الذي يستعمله مصففو الشعر ، ولكن حجمه صغير ، والنوع الثاني ، هو الذي يستخدم طريقة دارجة في تجفيف الشعر .

وهذا النوع الأخير ، لا يعد كونه طاقة من البلاستيك ، تشبه الطاقة التي ترتديها المرأة ، عندما تأخذ دشا ، لوقاية شعرها من الليل ، وفي آخرها أنبوبة على شكل الذليل ، يمكن توصيلها بفتحة أي نوع من السشوارات .

على أن هذه الأنواع ، بالرغم من أنها عملية للغاية ، فإنها ليست دقيقة كالسشوارات الحقيقية .

أما بكرات « البيجوديه » ، فهي اسطوانات صغيرة ، يلف الشعر فوقها . وكانت أوى هذه البكرات مصنوعة من الخشب ، وكان حجمها صغيرا . فلما اكتشف البلاستيك ، أمكن صناعة بكرات في حجم أكبر ، كما أنه أصبح في الإمكان ، تنظيفها بسهولة . ويساعد كبر حجم هذه البكرات ، على تجفيف الشعر بسرعة .

إلا أنه قبل اكتشاف البلاستيك ، أخذوا يصنعون هذه البكرات من الألومنيوم ، مع ما في ذلك من خطر احتمال وصول الحرارة إليها ، مما يجعلها تسخن سخونة شديدة .

ولقد اختفى اليوم ، هذا النوع من بكرات « البيجوديه » ، في حين أن بكرات الخشب ، لازالت تستعمل في عمل برمانت الشعر . أما البكرات التي تصنع من البلاستيك ، فقد انتشرت انتشارا كبيرا ، وصنعت من جميع الأحجام ، وإن كان بها عيب ألا وهو أنها لا تسمح للهواء بأن يتخلل الشعر بجزية .

ولكن للتغلب على هذا العيب ، أمكن التوصل إلى صنع بكرات على شكل الباي ، وهي مصنوعة من خيوط النايلون الرقيقة .

بعض النصائح العملية :

بالرغم من أنه ليس في الإمكان إعطاء تعليمات محددة ، فيما يتعلق بضخامة بكرات « البيجوديه » التي يتعين استعمالها ، والطريقة التي توضع بها في الرأس ، نظرا لأن كل رأس ، وكل نوع من الشعر ، يعتبر حالة خاصة ، فإننا سنحاول ، مع ذلك ، أن نقدم نصيحة عامة ، تستطيع بها السيدة في حالة الطوارئ ، أن تصفف شعرها بنفسها .

إذا كنت من ذوات الشعر القصير ، وكان شعرك مصففا إلى أسفل ، فقسّميه إلى خصلات ، باستعمال مشط مستطيل ، بحيث تكون كل



الخصلات متساوية ، ثم اشبكها على قمة رأسك ، بخمس بكرات كبيرة ، توضع في اتجاه التسريحة . ضعي بعد ذلك أربع بكرات أخرى في الخلف ، باتجاه أفقي ، على حين تثبيتي الخصلات الصغيرة حول الوجه ، وبالقرب

من الرقبة ، بصفين من المشابك .

أما إذا كان شعرك متوسط الطول ، فإنه يتعين عليك ، أن تثبتي في وسط الرأس ، ابتداء من الجبين إلى الخلف ، ست بكرات « بيجوديه » كبيرة الحجم . ثم ضعي على جانبي الوجه ثلاث بكرات « متوسطة الحجم » مع شبك بقية الشعر وحده ، بمشابك معدنية .



وأما إذا كان شعرك قصيرا ، وكنت تفضلين التسريحة التقليدية ، فإن بكرات « البيجوديه » توضع بنفس الطريقة السابقة ، على حين توضع المشابك ، بطريقة تجعل الخصلات ملفوفة في الاتجاه الآخر ، أي ناحية الوجه .

وأخيرا إذا كنت من ذوات الشعر الطويل المجموع معا ، فضعي ابتداء من قمة الرأس ، ثلاث بكرات ضخمة ، ولفيها من الأمام نحو الرقبة من الخلف ، وعلى جانبي الوجه صفين من « البيجوديه » ، كل واحد منهما يضم ثلاثة من نفس الحجم ، مع مراعاة أن تلغى الشعر أو الجزء الخلفي والرأس ، وذلك بعمله حلقات متجهة إلى أعلى الرأس ، بعد أن تثبتيه بالمشابك ، أو تلفيه على بكرات متوسطة الحجم .

إن « الميزاميليه » يجب أن يخلق هالة حول الوجه بحيث يبدو في أجمل صورة ، وأكثرها سحرا . ويمكن أن يتحقق ذلك ، على أيدي مصفف للشعر ، له خبرة واسعة ، يعرف كيف يقدر على وجه الدقة ، كافة العناصر المطلوبة لكل وجه ، وتتوافر له فوق ذلك حاسة بالجمال ، تجعله يختار لكل امرأة ، التسريحة التي تناسب وجهها وشخصيتها .

وأخيرا ، فإن « الميزاميليه » هو وسيلة لجعل الشعر نظيفا دائما ، مرتبا ومنسقا ، ومصففا بطريقة عملية وحديثة .

سعر النسخة

ج ٢٠٤ ١٥٠ مينا	البحرين ٢٥ فلنا	السودان ١٥ مينا
لبنان ١٤٥ ق. د.	قطر ٢٥ فلنا	ليبيا ٢٠ ترشا
سوريا ١٥٠ ق. د.	درب ٢٥ فلنا	تونس ٢٥ قرنك
الأردن ١٥٠ فلنا	أبوظبي ٢٥ فلنا	الجزائر ٣ دينار
العراق ١٥٠ فلنا	السعودية ٢٥ ريال	المغرب ٣ درهم
الكويت ٢٠٠ فلنا	عمان ٥ غلات	

Copyrights pour le monde
Frotelli Fabbri, Milano
1974 Copyright pour l'édition arabe
EDITRADE SA — Genève

الناشر: شركة ايديتريد - شركة ساهمة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبى نسختك من باعة الصحف والأكتالغ والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصلي بي :
- في ج.م.ع. : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٧٧٥