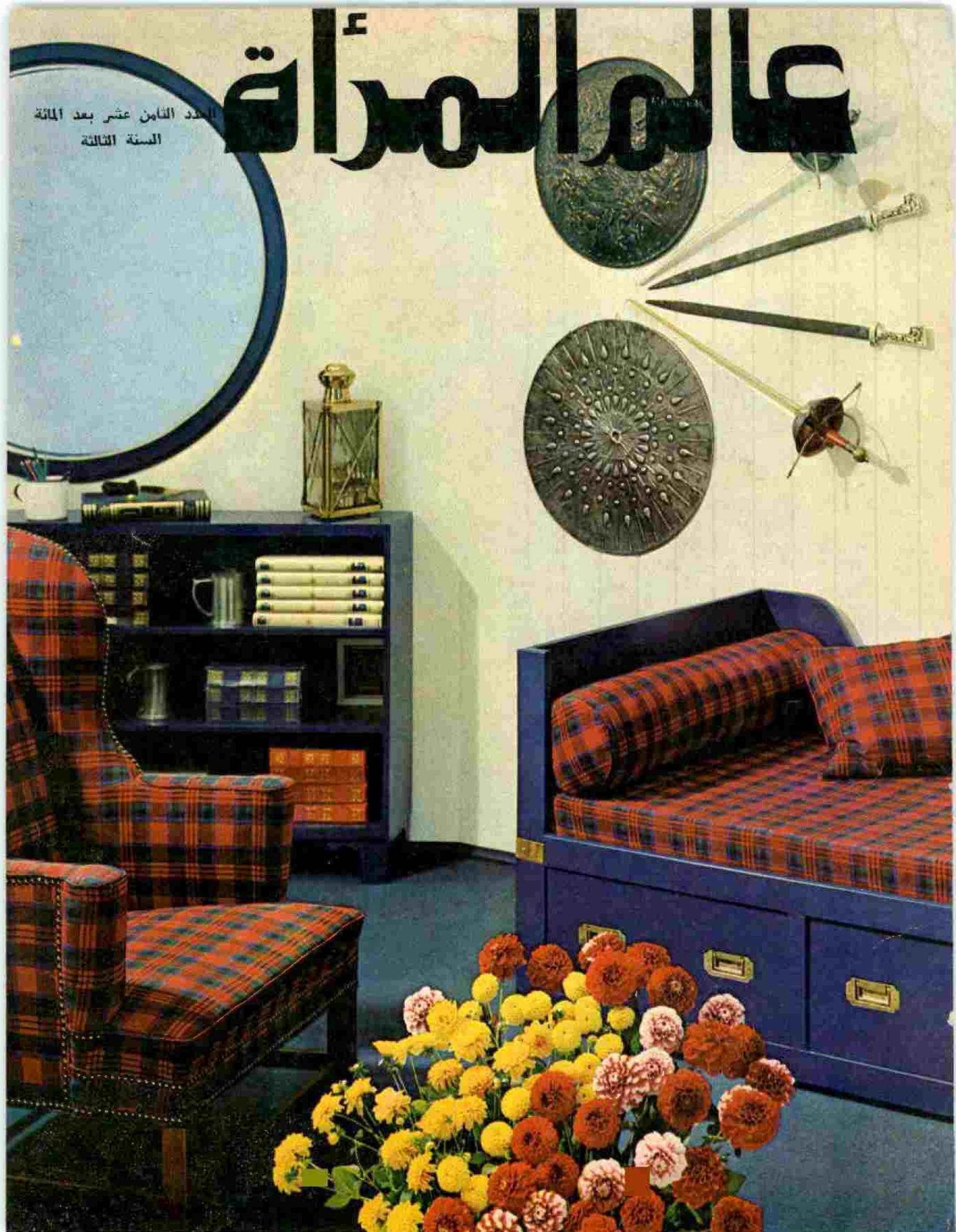


عالم المرأة

العدد الثامن عشر بعد المائة
السنة الثالثة



- مهنوعات من الزجاج والكريستال .
- ملاءة سريرة بيضاء مطرزة وملونة .
- أطباق فرنسية .
- تمرينات رياضية لعلاج العمود الفقري .
- قاتقشار المولود .

- التغذية أثناء الحمل (١) ..
- كيف أنت - بعد الحكيال -
- مفرش غائدة البلاج -
- الجيوب الطويلة -
- الأمانة والتفنية داخل المطبخ .

التغذية أثناء الحمل "٢" الحاجة إلى الثيتامينات والمعادن

ولكن للحصول على نوعين من هذه العناصر (الكالسيوم الذي يعتبر هاما في تكوين العظام ، والحديد اللازم لتكوين كرات الدم الحمراء) ، هناك بعض أنواع الأطعمة التي يتوافر فيها هذان العنصران مثل : اللبن الغني بالكالسيوم ، مثله في ذلك مثل جميع أنواع الحليب ، والزبد ، والخضر عموما . ومن هنا تتضح أهمية وجود مثل هذه الأنواع ضمن الوجبة الغذائية . وكذلك الحال بالنسبة للحديد الذي يتوافر في البيض ، واللحم ، والسمك ، ودقيق القمح ، وبعض الخضروات ، والفواكه . وعادة ما تضعف السيدة الحامل في الشهور الأخيرة للحمل ، ومن ثم كان من الضروري ، اعتباراً من الشهر السادس ، أن تنظم الأم وجباتها ، بحيث تعتمد فيها على الحديد إلى حد كبير .

تعرضنا في مقال سابق ، لضرورة تنظيم التغذية أثناء الحمل ، ليس فقط من أجل نمو الطفل نموا سليما . ولكن أيضا لكي تستطيع الأم ، أن تحافظ على صحتها ، وتصون جبالها . وقد تحدثنا عن بعض العناصر المنشطة اللازمة ، وسنحدث اليوم عن عناصر أخرى ، هي المعادن والثرامينات . فهذه العناصر ، لاشك في أنها أساسية ، ولازمة خلال فترة الحمل ، لأن الطفل الذي ينمو ، يحتاج إليها احتياجا شديداً . المعادن : من بين المعادن الأكثر أهمية خلال فترة الحمل ، نذكر : الفوسفور ، والكالسيوم ، والحديد ، واليوتاسيوم ، والمغنسيوم ، والصوديوم ، والمنجنيز . فالوجبة المتنوعة الغنية ، يمكن أن تسد الاحتياج إلى هذه العناصر ،



كما أنه من المفيد ، تناول اللبن الزبادى ، وجميع منتجات اللبن ، وخاصة اللبن الطازج غير الدسم .

وقد يكون اللبن سببا في عسر الهضم بالنسبة لبعض الأشخاص ، وربما يسبب لهم أحيانا بعض الحساسية ، أو الأرتيكاريا ، أو بعض الاضطراب في الأمعاء . فى هذه الحالة ، يجب على السيدة الحامل ، ألا تفرط في تناوله ، وأن تستعير عنه مواد غذائية أخرى ، لها نفس قيمته الغذائية .

وبالنسبة للمنبهات مثل الشاى ، والقهوة ، فإنه ينبغي الابتعاد عنها أثناء فترة الحمل . خاصة إذا كان هناك ارتفاع فى ضغط الدم ، أو إذا كان لدى السيدة الحامل استعداد طبيعى للقلق والأرق .

ويكفى احتساء فنجان من القهوة أو الشاى فى الصباح ، ومثله بعد الظهر ، بالنسبة للحالات العادية ، ويفضل إضافة قليل من اللبن على أى منهما .

الوجبات :

يعطى الجنين المبسط الذى نوضحه فيما بعد ، فكرة مبسطة عن طريقة توزيع الغذاء على الوجبات خلال النهار ونوعيته . على أننا يجب أن نأخذ فى الاعتبار ، أن حدود السعرات الحرارية اللازمة للجسم ، يجب عدم زيادتها على الحد المعقول . كما أنه يجب أن يكون فى المنزل ميزان ، لكى تتابع السيدة الحامل وزنها بصفة دورية ، للملاحظة أية زيادة قد تظهر على الحد المطلوب .

وبصفة عامة ، فإن جميع أنواع الأطعمة مسموح بتناولها ، ولكن يجب الحد أو الامتناع عن التوابل والمواد الحريفة .

الفيتامينات : كلنا يعلم ما للفيتامينات من أهمية بالنسبة لبناء جسم الإنسان . ولكن خلال فترة الحمل ، يزيد الاحتياج إليها بشكل ملحوظ . ونظراً لأن عدداً كبيراً من الفيتامينات ، يفقد قيمته أثناء الطهى أو الحفظ ، لهذا كان لابد من تعويض ذلك ، عن طريق تناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه الطازجة ، وخاصة إذا كان الحمل فى شهور الشتاء .

السوائل : فى الجسم الطبيعى ، تعادل تقريبا كمية الماء التى تدخله ، وتلك التى تخرج منه . أما فى حالة الحمل فإن الميزان يميل ، إذ يميل الجسم إلى تخزين الماء . مع انعكاس ذلك فى صورة ورم وانتفاخ فى الأنسجة . ومثل هذا الورم الذى قد يبدأ فى الأطراف السفلى أولاً ، قد يمتد بعد ذلك بحيث يعم الجسم كله ، ومن ثم يصبح أحد الأعراض الخفية للحمل . وعند ظهور هذه الحالة ، يتعين الذهاب إلى الطبيب المختص فوراً .

والتقليل من هذه الأعراض ، يجب على السيدة الحامل ، ألا تفرط فى تناول السوائل ، فلا تزيد الكمية التى تتناولها خلال النهار على لتر وربع . أو لتر ونصف ، على أن تتضمن هذه الكمية : اللبن ، والحساء ، وعصير الفواكه . ولكن يستحسن الإكثار من تناول اللبن ، بحيث لا تقل الكمية التى تتناولها الحامل منه عن $\frac{3}{4}$ لتر يوميا ، على شكل شراب ، أو بلخل فى صناعة الأطعمة .

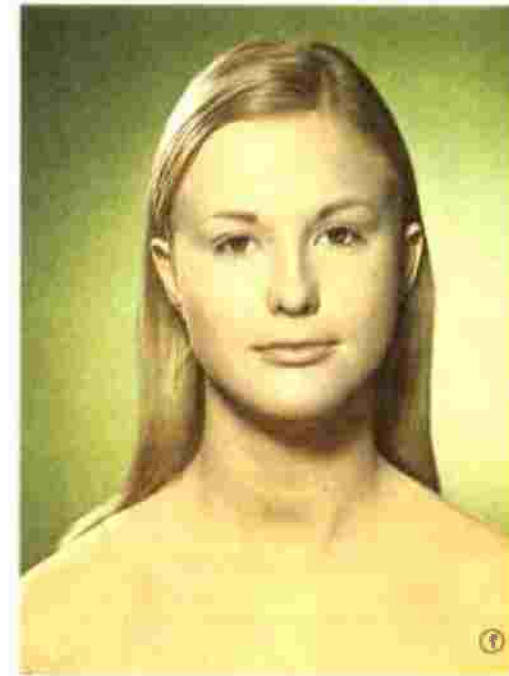
ولعل أفضل السبل للحصول على جميع ما ينقصه اللبن من فيتامينات ومعادن ، إنما يتأتى فى تناوله بحالته الطبيعية ، سواء مغليا ، أو مبسرا .

الوجبة	الانطار	الغذاء	وجبة خفيفة	العشاء
العادية : السيدة التى تتمتع بالزيادة فى وزنها خلال فترة الحمل ، كيلو جراما واحدا شهريا	ربع كيلو لبن أو كوب زبادى - قطعة من الخبز مع مربى أو صل - نوع من الفاكهة - فنجان شاى أو قهوة .	طبق مكرونة أو أرز - حوالى ٢٠٠ جرام لحم مسلوق أو مشوى - طبق من الخضراوات الطازجة - ٥٠ جرام خبز - فاكهة طازجة ، كوب من العصير أو اللبن	فنجان من الشاى مع ٤ أو ٥ قطع بسكويت أو أنواع من الفاكهة	حساء - بيضة واحدة أو قطعة جبن - طبق من الخضراوات - ٥٠ جرام خبز - كوب عصير فاكهة أو لبن - فاكهة طازجة .
الزائدة : وهى التى يستدعى فيها تكوين جسم المرأة النحيفة ، زيادة الوزن أثناء الحمل على كيلو جرام شهريا .	ربع كيلو لبن - بيضة واحدة - ٥٠ جرام بسكويت بالمرى - فاكهة - فنجان شاى أو قهوة .	طبق مكرونة أو أرز بالبريز - ٢٠٠ جرام لحم مسلوق أو مشوى - طبق خضراوات مطهية - ٧٥ جرام خبز أو بطاطس كوب من العصير أو اللبن - فاكهة طازجة .	٥ ساندوتش صغير فنجان شاى مع ٥٠ جرام بسكويت ومربى ، أو شريحة من التورتة .	حساء - ١٠٠ جرام سمك ، أو بيضتين ، أو ٥٠ جرام جبن دسم - خضراوات مسلوقة - ٥٠ جرام خبز - كوب فاكهة أو لبن - فاكهة طازجة .
القليلة : السيدة التى يكون وزنها زائدا منذ بداية الحمل ، أو التى لديها استعداد سريع لزيادة الوزن ، أو ذات الشهية المفتوحة	فنجان قهوة أو شاى مع تمرى فاكهة كاملتين أو معصورتين	١٥٠ جرام لحم بطلو مشوى وغير متبل - طبق سلطة متبل بعصير ليمون وملعقة زيت وقليل من الملح - ٢٥ جرام خبز - كوب عصير فاكهة أو لبن - فاكهة طازجة .	كوب من اللبن - فنجان شاى مع قطعة أو قطعتين بسكويت	حساء غير دسم - بيضة أو ٥٠ جرام جبن غير دسم - بعض خضراوات مسلوقة - كوب عصير فاكهة أو لبن - فاكهة طازجة .



كيف أنت
وكيف تصبحين
بعد الماكياج؟

ماكياج
خفيف مرح
لوجه ذو
وجنتين منتفختين



من الواضح أن قسما وجه هذه الفتاة ، تعتبر عادية ولا يميزها إلا الوجنات المنتفخة بعض الشيء . لذلك كان من الأهمية بمكان إخفاء هذا العيب ، عن طريق استعمال كريم أساس من لونين مختلفين . مع إبراز بريق العينين ولعائهما . كما أن هناك ملاحظة أخرى ، وهي أن الفم واسع إلى حد ما ، والشفة السفلى أكثر سمكا من العليا ، وذلك أيضا يمكن علاجه « بالماكياج »

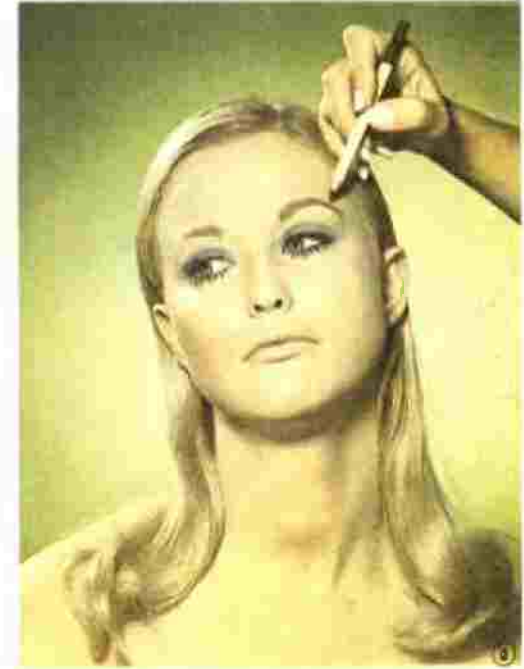
١ - تنظيف البشرة بلبن التنظيف الخاص (على أن يكون من نوع جيد) ، ثم يستعمل الملقط في التخلص من الشعيرات الزائدة في الحاجبين .

٢ - تبسط طبقة من كريم الأساس الفاتح اللون على الوجه كله ، مع عدم التغاضي عن وضع طبقة منه على الرقبة أيضا .

عمقا . نتيجة لاستعمال الظل والماسكرا .
وبالرغم من « الماكياج » إلا أن الوجه يحتفظ
بسماته الطبيعية البسيطة ، التي تزيد من جمال
هذه الفتاة ، وشبابها ، وبعد ذلك يمكنها أن تذهب إلى
عملها مثلا ، وهي مطمئنة إلى أنها لم تسرف في زينتها
وهذا « الماكياج » يصلح أيضا للمساء ، إذا
مازادت درجة الظل المستعمل في الجفن العلوي ،
وتغير لون أحمر الشفاه إلى أغمق .
٨ - ولعل استعمال هذه الباروكة ذات اللون
الكستنائي ، هو أنسب السبل للاحتفاظ بالتسريحة
من الصباح حتى المساء . الشعر قصير ومنفوش

باستعمال لمسة خفيفة بالقلم الخاص ، ثم تبسط
طبقة من كريم أساس من لون غامق تماما ،
وذلك لجعل الحدين أقل انتفاخا .
٦ - بالإسفنجة الخاصة ، توضع بعد ذلك
طبقة من البودرة من لون طبيعي ، ابتغاء الإقلال
من لمعان البشرة .
٧ - وباستعمال القلم الأحمر ، تحدد الشفتان ،
مع محاولة زيادة حدود الشفة العليا ، والتقليل من
عرض السفلى ، ويوضع بعد ذلك أحمر الشفاه المناسب .
بهذا « الماكياج » الخفيف ، تصبح تقاطيع
الوجه أكثر رقة . أما العينان ، فتصبحان أكثر

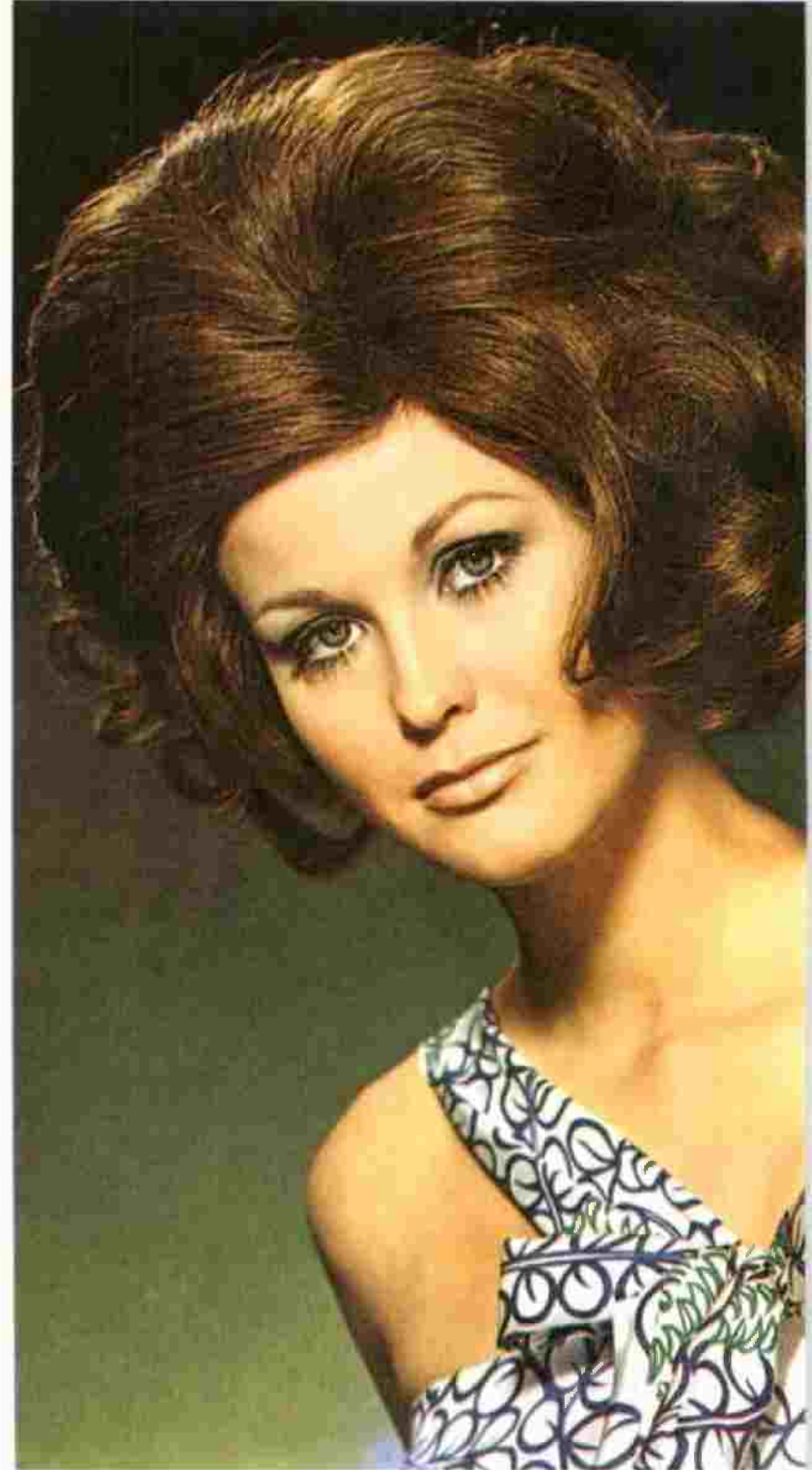
٣ - من الملاحظ أن « الماكياج » العينين ،
يعتبر خفيفا جدا ، ويعتمد على الدرجات القائمة
من اللونين الرمادي والأزرق المائل للفضة .
وبالقلم الأزرق يعمل خط نصف دائري في
منتصف الجفن ، يحدد دائرة العين ، ثم بنفس القلم ،
يرسم خط رفيع عند حدود التصاق الجفن بالرموش .
٤ - تستعمل الماسكرا في إظهار الرموش أكثر
كثافة ، وذلك عن طريق وضع طبقتين منها ،
على ألا توضع الطبقة الثانية ، إلا بعد أن تجف
الأولى تماما .
٥ - يتم تهذيب شكل الحاجبين بعد ذلك .



الشعر قصير - فرشاة خفيفة تغطي الجبهة كلها ، مما يظهر لمعان العينين ويريقهما - بقية الشعر عبارة عن مجموعة من الخصلات الملتوية المتوشة - مصفوفة بغير انتظام ، مما يجعل الشعر جميلاً (قلو) ، كما أن هذه التسريحة ، تقلل من عرض الوجنتين ، لذا أنها تخفي جزءاً منها ، وتجعل الجزء الأسفل من الوجه مكشوفاً .

الخفيفة ، باستخدام الفرشاة والاحتفاظ بهذه التسريحة ، يجب أن يكون الشعر كثيفاً ، إلى حد ما ، كما يمكن استعمال المثبت ، ليظل الشعر منتفخاً على حاله .
١٠ - أما هذه التسريحة فتصلح للشعر الأشقر الذهبي ، وهي تسريحة لطيفة ، تضفي على صاحبها أنوثة ، وتجعلها أكثر شباباً وحيوية .

ومقسم إلى خصلات ، تسدل على الجبهة ، أما الفرشاة ، فهي جانبية ، وتتكون من تموجات تنحني إلى اليسار ، وتظلل العينين بطريقة لطيفة .
٩ - هذا الشعر المتوسط الطول ، يصلح لتسريحة المساء . ينفش الشعر أعلى الرأس ، ويسرح كله إلى أسفل ، مكوناً خصلات متعددة ، وبوكرات تنحني إلى أعلى ، وذلك عن طريق بعض التمسات



مفرش لمائدة البلّاج

عند الغروب من الأماكن الحارة إلى « البلّاج » حيث نستمتع بماء البحر ، ونقضي وقتنا سعيداً مليئاً بالفرح والسعادة ، تجدين على المائدة أيضاً رائحة البحر ولونه ، ولا يأخذتك العجب في ذلك ، عندما تقدم لك فكرة لتنفيذ مفرش للمائدة من اللون الأزرق بلون ماء البحر ، مطرز برسومات مستوحاة من الأحياء المائية التي تبدو وكأنها حيوانات حية ، تعيش وتتحرك في بيئتها الطبيعية .

التفصيل :

والتفصيل مفرش المائدة هذا ، ومقاييسه هي ١٧٤ × ٢٠٣٩ متر ، اشترى ٣٠٣٠ أمتار من قماش الكتان عرض ١٨٠ سم . وهذه القطعة من النسيج ، تكفي أيضاً لعمل ٨ قوط مربعة ، طول ضلع الواحدة ٢٢ سم .

- التي جوانب المفرش والقوط - بحيث تدخلين في القوط ١ سم من جميع الجوانب ، وتكون ثنية مفرش المائدة ٢٠٥ سم من جميع الجوانب أيضاً ، وذلك بفرزة الآجور المزدوجة ، وبخط تطريز من نفس لون القماش ، أي من اللون الأزرق أيضاً .

- ارسمي وسط مفرش المائدة ، بعض الرسوم المستوحاة من الأحياء المائية . وارسمي أحد أركان كل قوطة ، بوحدة من نفس وحدات الرسم المستخدمة في مفرش المائدة ، من : أسماك ، وسرطان البحر ، ونجمة البحر .. إلخ .

- وبالمخطط الكوتون يبرليه رقم ٨ أو رقم ١٢ طرزي الأسماك بفرزة السلسلة ، والأعين والكراوات الصغيرة بفرزة الخشخشة .

- وفي استطاعتك أيضاً ، أن تنفذ مفرشاً مستديراً للمائدة المستديرة . وهو يطرز أيضاً بنفس الفرز ، ونفس الرسومات . وكل ما يحتاجه المفرش المستدير ، هو ٢٠٢٥ متر من قماش تيل أو كتان ، عرض ١٨٠ سم . وهذا القدر من القماش ، يكفي أيضاً لتنفيذ ٨ قوط .

يبد أن الفرق الوحيد بين مفرش المائدة المستطيل والآخر المستدير ، هو أن ثنية جوانب المستطيل ، تنفذ بفرزة الآجور المزدوج ، كما سبق أن ذكرنا ، أما المفرش المستدير ، فتثنى حافة محيطه بخط بفرزة الخشخشة أو الفستون .





منذ عدة فصول ، سواء في الشتاء أو في الصيف ،
والجوب الطويلة تحتل مكانة خاصة في مجموعة الأزياء

الجوب الطويلة



التي يضمها صوان حواء ، وحواء الشرقية تحيل أكثر من أختها في الغرب ، إلى الحوب الطويلة ، لأنها تناسب القوام الممتلئ " ، بالإضافة إلى أنها رزي محشمة .

ولوسم صيف ١٩٧٦ قدمت بيوت الأزياء ، مجموعات متنوعة من « الجويات » الطويلة ، منها المصنوع من القماش السادة ، ومنها المنطرز ، ومنها

أيضا المصنوع من الأقمشة المربعة . ونقدم لك هنا ، باقة من الجويات الطويلة ذات التصميمات المختلفة ، التي تناسب ذوق المرأة العربية .

الاناقة والوظيفية داخل المطبخ

على هاتين الصفحتين ، نطرح اليوم اقتراحا جديدا
خاصا بأثاث المطبخ . وهو المكان الذي نود دائما
أى زراه مشغولا بأشياء وقطع أثاث . قادرة على
إضفاء الإحساس بالراحة من حولنا . وقادرة
أيضا على أن تؤدي الوظائف العملية بكفاءة أعلى .
إن القطع التي اخترناها ونقدمها من خلال الصور
الفوتوغرافية المنشورة ، مصنوعة من الخشب ،
ومسطحات البلاستيك . الهياكل خشبية بلون
أشقر ، بينما الصلف المتحركة (الحرار) من
البلاستيك الأزرق . وهي خالية من المقابض



ديكور



بعض العناصر المتحركة في نظام يشكل زاوية - والملاحظ أن الأرفف والصفوف درست ، بحيث يمكنها أن تستوعب بسر أدوات المطبخ المختلفة

التقليدية التي استعاض عنها بثقوب دائرية بسيطة ، مما قلل من شغلها للفراغ عند الفتح . وتتميز هذه القطع ، بإمكانية إيجاد مكان لها داخل أصغر المطابخ . وكما هو ملاحظ من الصور الفوتوغرافية . فإن العناصر متجانسة في التركيب ، وتتضمن في الجزء السفلي ، أرففاً وأدراجاً وأسطحاً للعمل ، وتتضمن أيضاً أرففاً متحركة في الجزء العلوي ، الذي نراه محمولاً على دعائم ، أو زوايا خشبية ، دون حاجة إلى إحداث ثقوب في الخائط . كما هو متبع عادة في المطابخ المصنوعة (على الطريقة الأمريكية) . أما المنضدة والكراسي التي نستطيع أن نشاهدها هنا على هذه الصفحة (إلى اليمين) فإنها تتميز بالأناقة الواضحة . المنضدة سطحها من البلاستيك . وهيكلها من الخشب المدعم بالصلب اللامع . والكراسي أرجلها من الصلب اللامع ، وفرصها من البلاستيك . أما ظهورها ، فهي مصنوعة من الخشب المعطى بطبقة رقيقة من البلاستيك . وتتضمن قطع الأثاث أيضاً ، حوضاً للغسل مصنوعاً من الصلب اللامع غير القابل للصدأ .



مصنوعات من الزجاج والكريستال



الإنتاج أصالة وحداثة (شكل ٢) والمجموعة المعروضة هنا ، تمثل عدداً من البيض الزجاجي الرقيق ، الذي يتركز أحياناً على ساق أو دعامة رفيعة ، وأحياناً أخرى بدون دعامة ، ويستخدم كحامل مستحدث للزهور . كما أنه يتميز بمميزات من بينها : القدرة على حفظ الزهور لمدة أسبوع ، دون حاجة إلى مياه ، بشرط الحرص على حفظ الإناء مغلوقاً ، حتى لا يتخلل الهواء . ويفضل شغله بزهرة واحدة-سوردة على سبيل المثال - وهنا تكون النتيجة غاية في الرقة والأناقة .

أما (شكل ٣) فهو عبارة عن إناء ذي شكل غير منتظم ، صادر من فنلندا ، ومصنوع من الزجاج الأبيض . ونظراً لحجمه الكبير ، فإنه لا يصلح كحامل للزهور ، وإنما يصلح أيضاً لوضعه فوق قطعة أثاث .

وفي (شكل ٤) نشاهد إحدى القطع ، وهي عبارة عن علبة أسطوانية ، الشكل ، كبيرة الحجم ، تمثل نموذجاً للقطع بطريقة المساس ، يمكن



ولقد بدأ إنتاج الكريستال الذي يعتمد على الرصاص في إيطاليا عام ١٩٣٨ ، في بعض مصانع مورانو ، ومنها انتشر في مناطق أخرى في لومبارديا وتوسكانا .

بعض القطع اصنامة المصنوعة من الكريستال والزجاج :

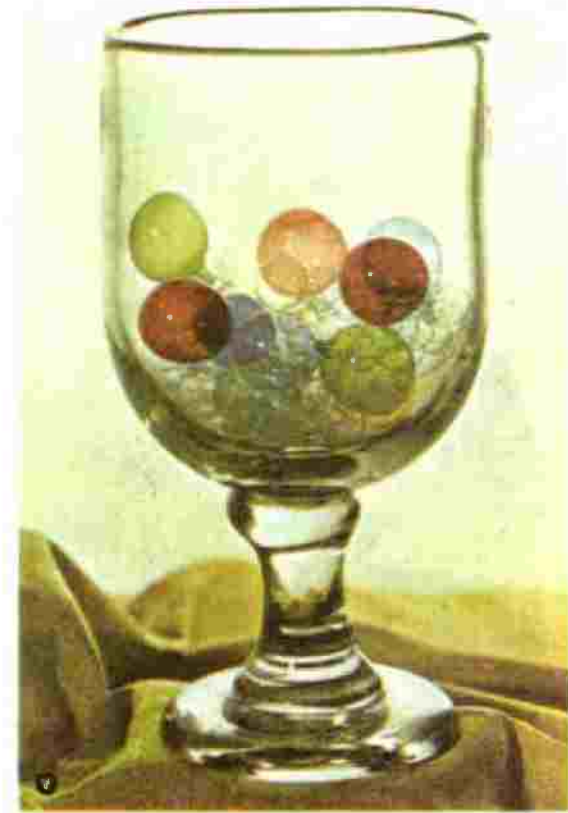
نبدأ هذا العرض ، بمجموعة قطع من إنتاج مورانو . فوق (شكل رقم ١) نشاهد مجموعة رائعة من العصافير المصنوعة من زجاج الأوبالين ذي اللون الفاتح . إن اللمسة الوحيدة القوية ، تبدو في المناقير التي تتنوع ما بين الألوان : التركواز ، والأصفر ، والأزرق ، والأحمر . إنها مجموعة تصلح لوضعها في وسط متفردة مزودة بمفرش رومانتيكي ، وعندئذ تصبح هذه المجموعة قادرة على خلق جو جمالي متفرد .

نتنقل الآن من إيطاليا إلى بلاد شمال أوروبا ، التي يعد إنتاجها في هذا المجال ، من بين أكثر

ديكور

ومن الإنتاج السويسري أيضا ، مجموعة الزجاجات الصغيرة المصنوعة من الزجاج الأبيض ، أشكالها رياضية ، وإن كانت تختلف فيما بينها في الأطوال ، فبعضها طويل ، والآخر قصير ، في درجة الانتضاج ، ولهذا يمكن الانتضاج باختيار واحدة من كل نوع وحجم ، لخلق أو تكوين مجموعة ، يمكن تنظيمها فوق منضدة صغيرة ، أو في المكتبة ، أو على رف مناسب . إنها قطع تتسم بالحدائق ، ولذلك فهي تناسب - بالدرجة الأولى - الأماكن المؤنثة تأثيثا حديثا ، أو مكانا مؤثثا بقطع استيل ذات ذوق بسيط (روستيك) .

وقبل أن نختم هذا الحديث ، نود أن نعود لنظرات إلى الماضي ، لنستعرض معا علية من الكريستال الإنجليزي التي يرجع تاريخها إلى القرن التاسع عشر ، والتي اخترناها لتمثل فكرة عن القطع القديمة ، التي يمكن توافرها في أسواق اليوم . هذا ويلاحظ أن القطعة من الفضة المشغولة ، يتوسطها الحرفان الأولان لاسم صاحب القطعة . أما الجزء الكريستالي ، فهو مشغول أيضا بطريقة تؤكد جمال القطعة وقوامها .



استخدامها كقطعة تزيينية ، أو كعلبة لحفظ الحلوى وتقديمها .

فلذا ما انتقلنا إلى (شكل ٥) فنشاهد نوعا من الكريستال الفرنسي يسمى (لاليك) ، يمثل ديكان معدان ليستخدم كسائد الكتب . إنها أعمال تؤكد المهارة الفائقة للفنان ، وقدرته على إتقان التفاصيل ، وتحقيق الانسجام للشكل العام . إنتاج « يوجا » تمثل هذه الكأس الكريستال (شكل ٦) . المقيض أبيض ، أما بقية الأسطح ، فإنها مشغولة بطريقة المساس ، إن أناقة خطوط هذه القطعة ، وبراء صحتها تضعها في مصاف القطع ذات القيمة العالية ، التي تصلح للاستخدام التزييني ، أو النفسي ، كحامل للزهور .

والآن ، نقدم قطعة أخرى ، وهي آنية من سويسرا في شكل كأس زجاجية ذات حجم وشكل متميزين ، وذات تأثير جمالي رائع ، خاصة مع وجود الفقاعات الزجاجية ذات الألوان المتنوعة (شكل ٧) .

ملاءة سرير بيضاء مطرزة بباقات من الزهور الملونة

نقدم اليوم ، ملاءة سرير مصنوعة من قماش
النيل القطن ، الأبيض العريض ، قوي أولاً
بشيء أطراف أحد الجوانب الأربعة ، بثنية عرض
٧ سم على مكينة الخياطة . أما الجوانب الثلاثة
الأخرى ، فركبي عليها شريط دانتيل أبيض .
شيء وحدة التطريز الموضحة بالحجم الطبيعي
بالصورة رقم (٢) ، كما أن الصورة رقم (١)
توضح الوحدة بعد تطريزها بالخياطة الملونة .
ارسمي بعد ذلك ، هذه الوحدة على مساحات
متفرقة من سطح الملاءة ، كما يخلو لك ، ويمكن



١ - مجموعة من باقات الورود الملونة ،
تزين هذه الملاءة البيضاء ، مما يضفي
عليها جمالا وأناقة .



٢ - نموذج لوحدة الرسم بعد
تطريزها .
٣ - نموذج لوحدة الرسم بالخبر
الطبيعي . لنقلها على الملاية .



أيضا أن تستعين بالصورة المنشورة أسفل ،
لتوزيع وحدة الرسم .
استخدمى خط الكوبول بيرليه أو المولدينه في
التطريز ، وبنفس درجات الألوان الموجودة
بالصورة ، مستخدمة غرزة الحشو ، والحشو
المتداخل ، والكوردون .

أطباق فرنسية

« بطاطس دوفين »

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

٥٠٠ جرام بطاطس - ١٥٠ جرام زبد -
ست بيضات - ١٢٥ جرام دقيق - قليل -
جوز طيب - حبز مطحون « سميط » -
زيت - ملح .

الطريقة :

- جهزي أولاً خلطة البطاطس .
- ضعي حبات البطاطس المفصلة جيداً
بدون تقشير في إناء به ماء ، وارفعيها
على النار حتى تمام النضج ، ثم اتركيها
لتبرد ، وقشريها ، ومرريها على منخل
سلك أو مصفاة .

- أضفي إليها ٥٠ جراماً من الزبد المهروس
جيداً ، وقلبي الزبد والبطاطس المسلوقة
بملقعة خشبية ، وبعد ذلك تبليها بالملح
والقليل ، وعطريها بذرة من جوز الطيب .

- ارفعي الكسرولة على النار مع التقليب
المستمر . وعندما يتكون لديك خليط
غليظ القوام ، ارفعي الكسرولة من
على النار ، وأضفي إلى الخليط صفار
ثلاث بيضات .

- اتركي هذا الخليط جانباً ، وأثناء ذلك ،
ضعي على النار كسرولة أخرى تشتمل
على ٢٥٠ جراماً من الماء ، وقليل من
الملح ، وباقي الزبد .

- عندما يبدأ الماء في الغليان ، ارفعي الكسرولة
من على النار ، وأضفي إليها الدقيق مرة
واحدة ، مع التقليب بشدة ، حتى لا تتكون
كتل من الدقيق .

- ارفعي الكسرولة مرة أخرى على النار ،
وقلي العجينة جيداً ، حتى يتبخر ما بها
من ماء ، وتصبح لديك عجينة غير
ملتصقة بجدار الكسرولة ، من السهل تشكيلها .

- اترعي الكسرولة من على النار ، واستمري
في التقليب بقوة ، ثم أضفي إلى هذه
العجينة ثلاث بيضات كاملة ، واستمري
في التقليب ، حتى يختلط البيض تماماً بالعجينة .

- عندئذ أضفي خليط البطاطس إلى العجينة التي
تم تجهيزها ، واعجني هذا الخليط جيداً
ثم شكلي عدداً من الكرات بحجم عين الجمل ،

أو شكليها على هيئة أقراص ، أو حسب رغبتك .
- مرري هذه الأشكال أولاً في بيضة سبق
خلقها جيداً ، مع يياض البيض الذي لم
تستخدميه خلال عملية العجن ، على أن
تضفي إلى هذا البيض المخفوق ، ذرة ملح ،
وقليل من الفلفل .

- مرري هذه الأشكال بعد ذلك في الخبز
المطحون « السيط » ، ثم حمريها في
زيت مقل . ويجب أن تتم عملية التحمير
هذه ، قبل دقائق قليلة من تقديم هذا الطبق
على المائدة ، حتى تظل ساخنة .

- انثلي البطاطس المحمرة ، وضعيها فوق
ورقة لتشرب ما بها من زيت التحمير ،
ثم رصيها فوق طبق تقديم مغلى بمفرش
صغير ، وقدميها على الفور على المائدة .

بطاطس دوفين

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

٥٠٠ جرام بطاطس - ٧٥ جرام زبد -
ثلاث بيضات - قليل - جوز طيب - ملح .

الطريقة :

- اغسل البطاطس جيداً دون أن تقشريها ،
واسلقيها بوضعها على النار في إناء به
ماء من الصنوبر .

- بعد تمام النضج ، صفيها من ماء السلق ،
واتركيها لتبرد تماماً ، ثم قشريها ،
ومرريها على منخل سلك ، أو مصفاة ،
خاصة بالبطاطس .

- أضفي إليها ٥٠ جراماً من الزبد السائح ،
وتبليها بالملح والفلفل ، وذرة جوز طيب ،
وقلي البطاطس جيداً .

- ضعي هذه البطاطس ، على النار ، واستمري
فيقليبها جيداً ، حتى يزداد قوامها غلاظة ،
ويتبخر ما بها من ماء .

- ارفعي الخليط من على النار ، وأضفي
إليه صفار البيض ، الواحد تلو الآخر .

- قلبي البطاطس الهوييه ، مع صفار البيض ،
حتى تختلط البطاطس بالبيض تماماً .

- ادعني صينية بالزبد ، أو قالب فرن ،
وافردي فيه الخليط على شكل اسطوانة .
ومن الأفضل أن تستخدمى كيساً من التيل
المنتهي ببيلة سادة ، لرحس البطاطس فوق

الصينية أو « لوح الفرن » المدهون
بالزبد بأشكال جميلة مثل « البني فور »
- ادعني البطاطس بقليل من صفار البيض ،

ثم ضعي الصينية في الفرن ، حتى يحمر لونها ،
ويمكنك أن تضفي إلى خليط البطاطس الهوييه ،
ملعقاً جين مبشور إذا شئت .

كفتة البطاطس

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

كيلو بطاطس - ٥٠ جرام زبد - ست
بيضات - قليل من الدقيق - زيت - حبز مطحون
« سميط » - جوز طيب - قليل - ملح .

الطريقة :

- اغسل البطاطس جيداً دون أن تقشريها ،
ثم اسلقيها بوضعها على النار في إناء به ماء .
- بعد تمام النضج ، ارفعي البطاطس من على
النار ، واتركيها لتبرد ، ثم قشريها ،
وصفيها بتريزها عبر منخل سلك ،
أو مصفاة ، خاصة بالبطاطس .

- أضفي الزبد إلى البطاطس ، وتبليها بالملح
والفلفل ، وذرة جوز الطيب التي تعطيها
رائحة ونكهة مستساغة .

- ضعي الخليط على النار ، واتركيه حتى
يتبخر ما به من ماء ، مع الاستمرار في
التقليب بملقعة خشبية .

- ارفعي بعد ذلك الكسرولة من على النار ،
وقلي الخليط بقوة ، مع إضافة صفار أربع
بيضات ، الواحد تلو الآخر .

- ضعي هذا الخليط على طبق مسطح ، واتركيه ليبرد تماماً .
- وقبل تقديم طبق كفتة البطاطس على المائدة
بوقت قصير ، قسمي هذا الخليط إلى كرات
صغيرة ، بالشكل الذي ترغبين فيه
« مستدير أو بيضاوي » .

- ضعي على النار ، طائفة وجبة كية غزيرة
من الزيت . مرري كفتة البطاطس أولاً
في الدقيق ، ثم في باقي البيض المخفوق
جيداً بشوكة أو بمضرب بيض ، والمختبل
بالملح والفلفل ، ثم مرري الكفتة في
البقساط .

- عندما يتم قنح الزيت تماماً ، ضعي بحرص
الكفتة ليحمر لونها ، انثليها من الزيت
وضعها على ورقة لتشرب ما بها من
زيت ، ورصيها فوق طبق تقديم مغلى
بمفرش ، وقدميها وهي ساخنة .

سوفليه البطاطس :

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

كيلو بطاطس - زيت - ملح .

لتبرد تماما ، ثم أصبغ إليها صفار البيض ، الواحد بعد الآخر ، مع التقليب المستمر بقوة وفي النهاية أصبغ إليها القشدة و ٥٠ جراما من الجبن المبشور .

- ادهني قالبيا عالي الجدران بالزبد . والخفق بيض البيض جيدا بمضرب بيض ، أو شوكة ، على أن تضيف إليه ذرة ملح ، لأنها هي التي تسهل عملية خفق البيض وجعله كالرغوى .

- أصبغ بعد ذلك بيض البيض المخفوق جيدا إلى البطاطس البوريه ، مع تقليب الخليط جيدا .

- صبب خليط البطاطس في القالب الذي سبق دهن قاعه وجدرانه العاليه بالزبد ، ثم رشي سطح البطاطس بالجبن المبشور ، وضمني القالب في فرن ساخن ، واطركيها به حتى يحمر الوجه ، ثم قدميها وهي ساخنة ، مع طبق من اللحم الرستو .

بطاطس « لوريت »

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

نفس مقادير طبق البطاطس دوشيس . والطريقة هي نفس الطريقة التي سبق شرحها في طبق بطاطس دوشيس . والخلاف الوحيد بين هذا النوع والنوع السابق ، هو أن هذا النوع يشكل على هيئة عصي صغيرة .

بطاطس « أفواياز »

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

كيلو بطاطس - ٧٥ جرام زبد - نصف لتر لبن - ١٠٠ جرام جبن مبشور - ملح - فلفل .

الطريقة :

- اغسل البطاطس ، وقشريها ، وأعيدي غسلها ، وقطعيها إلى شرائح مستديرة ممكها نصف سنتيمتر تقريبا .

- سمي الزبد ، وعندما يسبح تماما ، ضعي البطاطس ، حتى يتم تشويحها تماما ، ويصبح لونها ورديا .

- رصي البطاطس بعد ذلك في صينية ، وغطيها بالبن ، وتبليها بالملح والفلفل ، ورشيها بالجبن المبشور .

- أدخل الصينية في فرن ساخن جيدا ، واطركيها حتى تنفج البطاطس تماما ، ويحمر سطحها .

- وعندما يتم النضج ، تكون البطاطس قد تشربت كل اللبن تقريبا . قدميها وهي ساخنة .

الطريقة :

- قشري البطاطس وقطعيها قطعاً صغيرة ، سمكها مليمترا قليلة .

- وفي إناء يحتوي على كمية غزيرة من الزيت ، ضعي أصابع البطاطس هذه عندما يسخن الزيت « قبل أن يغلي » ، واطركي البطاطس ليتم تشويحها .

- زبدي النار « على البوتاجاز » ، وقلي البطاطس ، حتى تنتفخ جميعا ولا تتحمر ، ثم انشليها واطركي الزيت على النار ، ليصل إلى أعلى درجات الحرارة .

- ضعي فيه البطاطس من جديد ، مع التقليب المستمر . وهذه الطريقة يزداد انتفاخ البطاطس بصورة أكثر . ولسهولة إجراء هذه العملية ، يمكنك استخدام « كبشة » سلك عميقة وكبيرة ، توضع البطاطس بداخلها ، ثم وضع هذه « الكبشة » في الزيت المغلي ، ورفعها ، فتسهل بذلك عملية وضع ونشل البطاطس كلها .

- انشل البطاطس ، وأعيدي وضعها في الزيت أكثر من مرة . وهذه العملية من شأنها أن تزيد من انتفاخ البطاطس .

- وبعد تحمير البطاطس ، انشليها من الزيت ، وافرديها على ورقة لتتربب ما بها من زيت ، ثم رشيها بملح ناعم وضعيها في طبق لتقديم منفى بمفرش .

هذا والبطاطس الموفليه ، ليست سهلة في التحمير ، وإن كانت من الأنواع المعروفة بالبساطة ، لأنها تعتمد على درجات الحرارة المختلفة للزيت ، التي يتعين أن تكون تدريجية ، لأن ذلك يساعد على انتفاخها .

نوع آخر من سوافليه البطاطس :

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

اثنتا عشرة ثمرة بطاطس متوسطة الحجم - ٧٥ جرام زبد - بيضتان - $\frac{1}{2}$ لتر قشدة - ٧٥ جرام جبن مبشور - ملح - فلفل .

الطريقة :

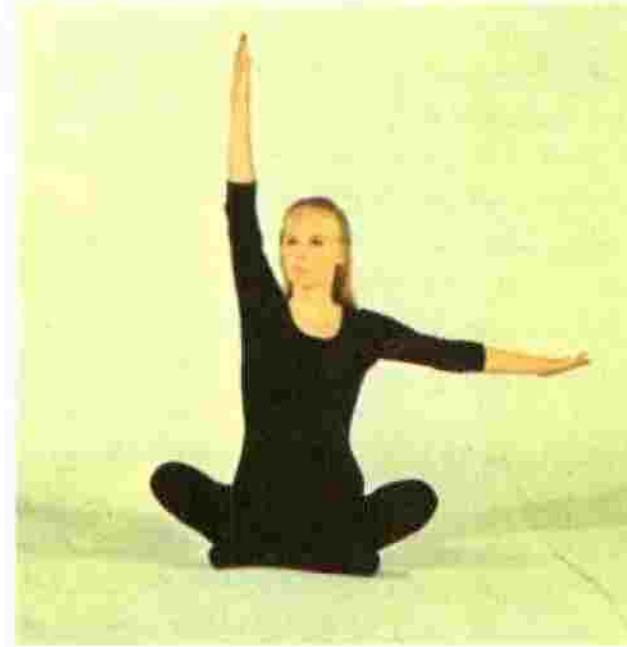
- اسلق البطاطس ، بوضعها في إناء يشتمل على ماء مملح خفيفا ، وارفعيها على النار .

- بعد تمام النضج ، صفي البطاطس ، واطركيها لتبرد قليلا ، وقشريها ، وصفيها بمخل سل ، أو بمصفأة خاصة بالبطاطس .

- ضعيها في إناء ، وتبليها بالملح والفلفل ، وأصبغ إليها ٥٠ جراما من الزبد ، واطركيها



تمارين رياضية لعلاج عيوب العمود الفقري

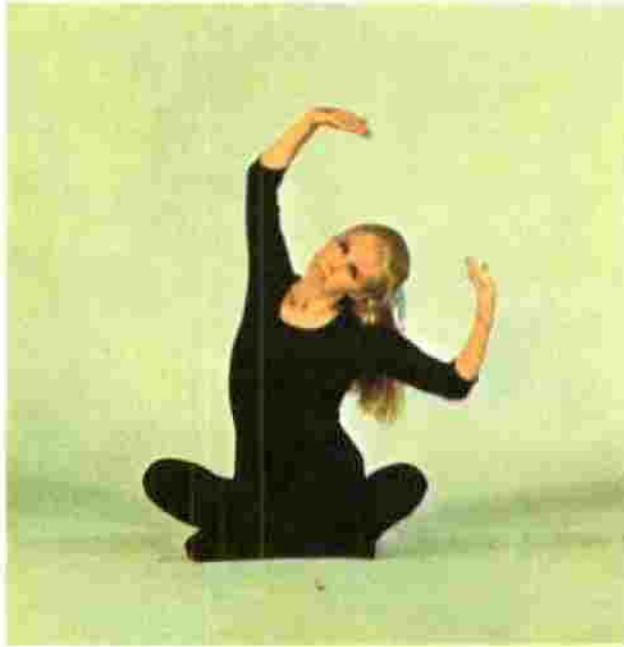


١ - اجلسي القرفصاء على الأرض - افردى جذعك إلى أعلى ، مع رفع الذراع اليمنى - وفرد الذراع اليسرى إلى الخارج .

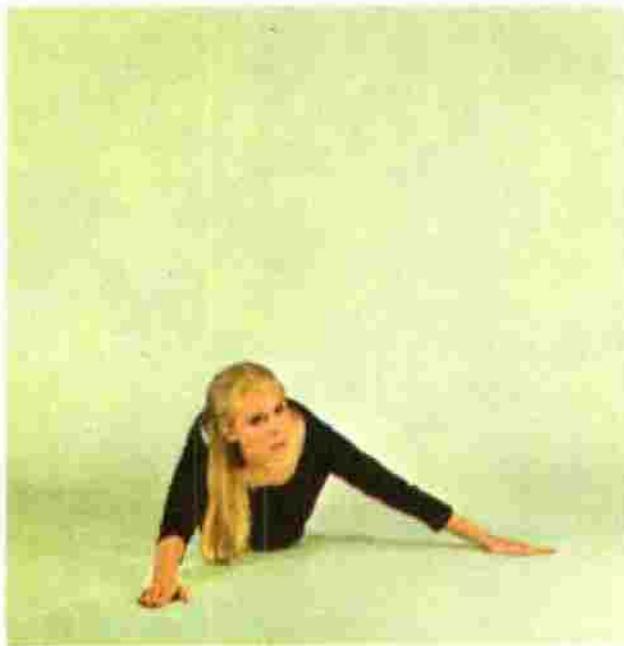


٣ - اثني ذراعك اليسرى خلف ظهرك . مع رفع راحة اليد إلى أعلى . الذراع اليمنى مرفوعة إلى أعلى ومقوسة ، والميل بالجذع إلى الجهة اليسرى . افردى الجذع ، وكرري التمرين .

تتلخص أهم عيوب العمود الفقري في الخنأه بعض الشيء . وهذا الخنأه من شأنه أن يظهر أحد الكتفين أعلى من الآخر . ويجب عدم التغاضي عن هذا العيب ، لأنه بإهمال العلاج ، يزيد الخنأه شيئاً فشيئاً في العمود الفقري ، مما يسبب مزيداً من الآلام والتعب . لذلك كان من المتعين المبادرة إلى علاج هذا



٢ - اثني ذراعك إلى أعلى ، على أن يكونا قوسين مفتوحين فوق الرأس - ميل بجذعك إلى الجانب الأيسر ، دون الخنأه إلى الأمام ، افردى جذعك وكرري التمرين .



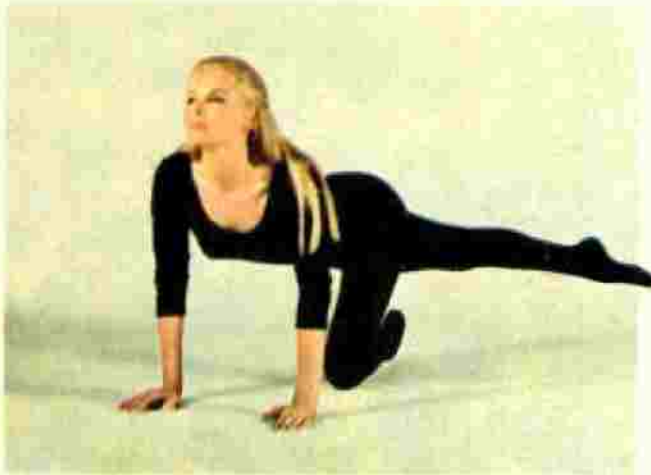
٤ - اركعي على ركبتيك ، وارتكزي على الأرض بقدميك . انحني بجذعك إلى الأمام ، مستندة على الذراع اليمنى المقرودة إلى الأمام - أما الذراع اليسرى فتفرد إلى الخارج .



٥ - افردي الذراع اليسرى إلى جانبك - ارفعي الذراع اليمنى ببطء إلى أعلى ، حتى تلامس أطراف الأصابع الأرض . مع محاولة ثني الجذع والكتفين إلى الجهة اليسرى .



٧ - ارتكزي بركبتك اليمنى على الأرض - الذراع اليسرى مثبتة وراء ظهرك - انحني بجذعك إلى الناحية اليسرى ، وافردي الذراع اليمنى ، عودي إلى وضع البداية .



٩ - استدي ركبتك ويديك على الأرض ، ارفعي الساق اليمنى مفرودة تماما إلى الخلف ، وميل بها إلى الجهة اليسرى ، مع استمرار فرد الجذع ، ورفع الرأس إلى أعلى .

الانحناء لدى الطبيب المختص ، أو في المعاهد الطبية المتخصصة . أما إذا كانت درجة الانحناء خفيفة ، فإنه يمكن - تحت إشراف الطبيب - أداء بعض التمرينات الرياضية التي تساعد على العلاج ، والتي يمكن ممارستها في المنزل . كما أن هذه التمرينات تسفر عن نتائج إيجابية ، بأقل مجهود ، ولا تتطلب وقتا طويلا . ومن المعروف أن انحناء العمود الفقري ، يمنع عنه أن تكون الكتف اليسرى أعلى قليلا من الكتف اليمنى . وفي التمرينات التي نقدمها هنا ، محاولة للقضاء على هذا العيب ، أما إذا كانت نتيج عن هذا الانحناء حالة عكسية ، أي أن تكون الكتف اليمنى أعلى من اليسرى ، كان من اللازم تنفيذ هذه التمرينات في الوضع العكسي .



٦ - اركعي على ركبتك . انثني جذعك إلى الأمام . مستندة بيدك على الأرض ، مع فتح الذراعين شيئا فشيئا إلى الخارج . ثم ضميهما إلى الأمام - عودي إلى وضع البداية .



٨ - استلقي بصدرك على الأرض ، مع فرد الساقين تماما - ارفعي كتفك ورأسك إلى أعلى ، مع جعل الذراعين مفتوحتين أمامك - حاولي الميل برأسك وكتفك إلى الجهة اليسرى .

ثم الأهل ، وأخيرا الأصدقاء المقربين .
كما أنه على السيدة التي تنتظر مولودها ، ألا تلتفت أنظار الآخرين إلى حالتها ، فلا تنتهز هذه الفرصة لكي تتدخل على جميع من حولها ، أو أن تطلب أن تعامل كأمية ، فإنجاب الطفل ليس بالشيء المعجزة .
وقديما كان يسود الاعتقاد ، بأنه عندما تطلب السيدة التي تنتظر مولوداً ، شيئاً معيناً كالحلوى مثلاً ، أو نوعاً معيناً من الفاكهة ، أو غير ذلك ، فإنه يجب على الجميع أن يسارعوا إلى تلبية طلباتها ، مهما كانت الصعوبة في الحصول على الشيء المطلوب ، أو مهما كان ثمنه مرتفعاً ، وذلك تجنبا لأن يولد الطفل وجسمه يحمل بقعا أو علامات تمثل الشيء الذي طلبته الأم ، ولم يستجب لها .
أما اليوم ، فإن هذه المعتقدات قد ثبتت عدم صحتها ، وأن هذه الطلبات غير الحجة ، ليست لها أية نتائج على الطفل . وحتى إذا شعرت الأم برغبة في شيء معين ، فإنه يجب عليها أن تكون معتدلة في طلباتها ، وأن تكون هذه الطلبات مناسبة ، فمثلا لا تطلب فاكهة معينة في غير موسمها ، أو غير ذلك من الأمور .

وأم المستقبل ، يجب عليها إذا كانت في ظروف حمل عادية ، أي تتبع نظام حياتها الطبيعي ، وخاصة في الشهور الأولى للعمل ، مع تجنب الأماكن المزدحمة المليئة بالغاز والدخان ، وقبل كل شيء ، يجب عليها أن تتبع تعليمات طبيبها . كما أن عليها أن تخفف من زينتها (الماكياج) ، وأن تمتنع نهائياً عن صبغ شعرها ، وأن توجه الكثير من اهتمامها إلى إعداد احتياجات الطفل . ولكن ليس معنى ذلك ، أن تقضي طيلة النهار في الاهتمام بالطفل المنتظر ، وأن تنسى واجباتها كزوجة وربة بيت .

وعليها كذلك أن ترتدى ملابس مناسبة وأخذية ذات كعب منخفض . وفي الشهور الأخيرة عليها أن ترتدى الملابس الفضفاضة .
وإذا كانت عملية الولادة ستتم في مستشفى ، فعليها أن تحدد ذلك مقدماً ، وقبل الموعد بوقت كاف .

وأخيرا ، يجب عليها ألا تنساق وراء أي ألم تشعر به . فكثير من السيدات ، يسارعن بالذهاب إلى المستشفى ، بمجرد الشعور بأي ألم ، وهذا خطأ في حد ذاته .

فعندما تكون الآلام شديدة وحقيقية ، يجب عليها أيضا ألا تزجج الموجودين حولها بالصراخ ، ولكن عليها أن تتجلد ، وأن تتحمل الأوجاع إلى حين وصولها إلى المستشفى ، حيث يتولى الطبيب المختص ، جميع الأمور .



في انتظار المولود

عندما تشعر السيدة الحديثة الزواج ، بأولى بوادر الحمل ، فلا شك في أنها تضطرب اضطراباً شديداً بين عاملين فهي تريد الاحتفاظ بهذا السر الخطير لنفسها فقط ، وهي في نفس الوقت ، تريد أن يشاركها الجميع فرحتها الكبرى .

ولكن الحكمة والروية تقضيان بعلم التحدث في هذا الموضوع قبل التأكد منه . كما أنه حتى بعد الاستيثاق من حدوث الحمل ، يجب عدم التحدث في ذلك مع أي شخص ، ولكن يجب إخبار الزوج أولاً ،

كيف تحصلين على نسخة منك

- اطلب نسخة منك من رابطة الصحفيين والأكاديميين في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقمي بـ :
- في م.م.ع. : إدارات التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٧٧٤

Copyright pour le monde
Franco Fabbri, Milano
1974 Copyright pour l'édition arabe
EUTRADE SA - Genève

الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - الطبعة الثانية : ١٩٧٥

مصدر النسخة

ج. ٤٠٣٠ - ١٥٠٠	البحريين - ٢٥٠٠	السودان - ١٥٠٠
ليبيا - ١٢٥٠	قطر - ٢٥٠٠	ليبيا - ٢٥٠٠
سوريا - ١٥٠٠	دولة - ٢٥٠٠	شونين - ٢٥٠٠
الأردن - ١٥٠٠	أبوظبي - ٢٥٠٠	الجزائر - ٣٠٠٠
العراق - ١٥٠٠	المعوية - ٢٥٠٠	الغروب - ٣٠٠٠
الكويت - ٢٠٠٠	عند - ٥٠٠٠	لغات