

العدد الحادى عشر
السنة الأولى

عالم المرأة



فستان بالكر وشبه بطون التنهار .
فتحة الأسنان السليمة .
طباق الدجاج بالبيض .
طباق البيض بالمشاميل .
طباق الكلاوى الستلو بالمشوشة .
أطباق إيطالية ، سمك الكاسكردى المشبل .
المخلوقات جوت الموالديس .

فتح شباتى الترسبات .
كيفية تعديل استدارة الوجه .
الجور والشعر والجمال .
قطع أشد الحديقة ، جود من العاصير الق .
تشحن هنراقات المنكول .
نصائح يقدمها لك " الكواشيرة " لملح الشعر لجمد .
المنوم نعمة لا تشدر .

فهم المجتمع

فن تبادل الزيارات

الزيارات بمعناها المعروف ، كما كانت في الماضي ، لم تعد كما هي . فعامل السرعة ، وضيق الوقت والإماكن ، والانشغال بالأعمال الهامة والضرورية ، وأسباب الهم والتسلي اللهدية ، كل ذلك جعل من تبادل الزيارات نوعا من الواجب ، تقوم به السيدات الكبيرات في السن . وليس معنى ذلك ، أنه لم تعد تتم أية زيارات . إنها تم ، ولكن بروح ونظام مختلفين .

زيارات الأصدقاء :

لا توجه هذا النوع من الزيارات ، طريقة معينة ، أو قواعد ثابتة ، باستثناء حالة واحدة ، وهي الزيارة التي تكون بغير موعد سابق . فإنه من غير اللائق ، بتاتاً ، أن تدخل إحدى الصديقات - مهما كانت درجة صداقتها - بيت صديقة لها ، لتعلن بصياح « هأنذا قد حضرت . لقد أردت أن أجعل من زيارتي مفاجأة لك » . فقد تكون هذه الزائرة في هذا الوقت ، عاملاً على تعطيل صديقتها عن أى عمل ، هي مرتبطة به . وعلى ذلك ، فإن تحديد موعد سابق للزيارة أمر لا بد منه .

فيذا قمت بزيارة صديقة لك ، فراعى أن نظفى سيجارتك أولاً - إن كنت تدخن - قبل اندخول إلى منزلها ، لأن ذلك غير لائق . وكذلك راعى ألا تدخل إلى منزل صديقتك دون دق جرس الباب ، إذا وجدته مفتوحاً . ولا يعنى دق الجرس ، إحداث ضوضاء في المنزل ، ولكن ذلك يكون بحرص وانتران . ويجب على المضيف في الشتاء عند المدخل .

زيارات الواجب " الرسمية " :

وتسمى كذلك ، لأنها تلك الزيارات التي لا بد أن تتبادلها الأسرات ، ويمكن أن يطلق عليها اسم « الزيارات الرسمية » ، لأنها لا تتم بصد أعمال معينة ، أو التشاور في أمور خاصة بالأعمال ، كأن يزور موظف زميلاً له في العمل أو عندما يعمل موظف من السفر ، فإنه يذهب لزيارة ونهيه وهكذا .

وقد يقوم شخص ذو مكانة عالية بزيارة مرؤوسيه ، رداً لزياراتهم السابقة له . وقد تكون الزيارات الرسمية بين الجيران وبعضهم بعضاً ، إلا أن ذلك ليس بالضرورة الخفية ، إذ أنه في ظل وجود المخابرات الشاهقة ، فإن معنى ذلك ، أن ينفق الشخص يوماً بأكمله في زيارة جيرانه .

وإذا كان المقصود من الزيارات الرسمية ، القيام بواجب ما نحو الشخص الذي يزار ، فعنى ذلك ، أنه يجب ألا تدوم فترة الزيارة أكثر من ربع ساعة . كما يجب أن تتم الزيارة في خلال أسبوع .

وعند القيام بمثل هذه الزيارات ، فليس من المستحب

إطلاق اصطحاب الأطفال ، إذ لا مجال لهم في مثل هذه الأماكن . أما إذا اضطررت الظروف إلى اصطحابهم ، فيجب أن يكون جلوسهم في المدخل ، وليس في الجور ، حتى لا يتناهى إلى أسماعهم ما يدور بين الكبار من حديث . وإذا ما جالك أشخاص لزيارة رسمية ، فإنه من الإجمية بمكان ألا تتركهم ينتظرونك وقتاً طويلاً .

زيارات الشكر :

لم يعد هذا النوع من الزيارات يتم الآن ، ولكنه كان يتم في الماضي ، عند تقديم الشكر على دعوة لالة أو قضاء مثلاً . وهنا يستعاض عن الزيارة بإرسال باقة زهور جميلة ، أو بطاقة شكر . وإذا كان هناك ود أكثر ، فيمكن تقديم الشكر عن طريق مكالمة تليفونية .

وزيارات الشكر لا تتم اليوم ، إلا إذا كانت هناك خدمة معينة ، لديها لنا شخص ما ، نريد أن نشكره على مجهوده . ومن المستحب كثيراً ، أن تتم الزيارة بعد إرسال باقة زهور لطيفة قبل وصول الضيوف . أما إذا كانت الشخصية التي قدمت الخدمة شخصية عظيمة ، فلا زهور ، ولا زيارات ، ولكن يفضل إرسال بريقة شكر .

زيارات التهنئة :

تم في حالات الفوز في مسابقات ، أو الحصول على ترقية ، وما إلى ذلك . وتكون زيارات التهنئة قصيرة ، يراعى أن تتم دون أن تسبب إزعاجاً ما ، وتكون مقصورة على الأصدقاء . أحب . أما بالنسبة للآخرين ، فتكن بطاقة تهنة (لأن هذا النوع من الزيارات ، ما هو إلا مشاركة بجمعة وسرور الآخرين) .

زيارات الزواج الجدد " العروسان " :

من المعروف أنه عقب العودة من رحلة شهر العسل ، يذهب العروسان لزيارة الأقارب والأصدقاء ، سواء كان ذلك توثيقاً للعلاقات ، أو للشكر على الهدايا التي قدمت إليهما . وطبعاً أن تسبق هذه الزيارة ، مكالمة تليفونية لتحديد الموعد ، وأن يكون ذلك قبل الزيارة ببضعة أيام على الأقل .

هذا ، ويجب أن تكون الزيارة مختصرة ، ومرحة . وعلى الأهل مراعاة عدم إلقاء أسئلة مخرجة ، كما أنه يجب على العروسين ألا يترنآن كثيراً .

زيارات التعزية :

ليست زيارات التعزية ، مجرد عملية آلية ، لا بد من القيام بها . ولكن يجب أن نعلم أن هذه الزيارة نوع من المشاركة التي تبث بعض الراحة ، والسكينة ، والنفقة في قلوب الأصدقاء ، الذين لقنوا شخصاً عزيزاً عليهم في وقت قريب .

ويجب ألا يكون هناك مجال للثرثرة أو الحديث المستفيض ، إذ تكن بعض العبارات الرقيقة والمواسية في نفس المتوفى ، أو تضغط على أيدى برفق ، أو طبع قبلة حانية . وإذا كانت حالة الوفاة ليست لدى أقارب أو أصدقاء مقربين ، فليس من أنهم القيام بالزيارة في الأيام الأولى . ويمكن إرجاء ذلك إلى عدة أيام قالية ، مع سبها بمكالمة تليفونية .

وإذا ذهب إلى زيارة تعزية ، سواء كانت لدى أقارب أو أصدقاء ، فراعى ألا يتطرق الحديث إلى ذكر سيئة المتوفى ، مما يثير البكاء ، والحزن ، والشجن . وهذا لو كان الحديث عبارة عن بعض الكلمات ، وال عبارات البسيطة والرقيقة ، التي تكون باعاً على تخفيف الحزن في نفوس هؤلاء الذين تقومين بزيارتهم .

كما يراعى ألا تتم عمليات التعازي وتقديم الأشخاص إلى بعضهم بعضاً ، أثناء هذا النوع من الزيارات .

مواعيد الزيارة :

تختلف الأوقات التي تتم فيها الزيارات ، من حالة إلى أخرى ، ومن شخص إلى آخر ، ومن أمرة إلى أخرى ، ومن مكان إلى آخر ، ولكن كقاعدة عامة ، يجب أن تكون الزيارات على النحو التالي :

إذا كانت صباحية ، فلا تكون قبل الساعة العاشرة والنصف ، ولا بعد الثانية عشرة والنصف .

إذا كانت بعد الظهر ، فلا تكون قبل الساعة الخامسة والنصف ، ولا بعد الساعة مساء .

إذا كانت مسائية ، فلا تكون قبل التاسعة ، ولا بعد العاشرة مساء .

أما المناسبات والاحتفالات الخاصة ، فإن الداعي في هذه الحالة ، يحدد موعد الدعوة .



الزيارة التي بغير موعد سابق . حتى وإن كان المقصود منها المفاجأة . إلا أنها كثيراً ما تكون عامل إزعاج بالنسبة للزائر ، ولمن يقوم بزيارتهم

كيفية تعديل استدارة الوجه



وتكمن الصعوبة في هذا الماكياج ، في درجة إتقان طريقة بسط الكريم الغني . بحيث لا يظهر منفصلا عن بقية الوجه . ولكن يكون شبه ظل هلي الحدود الخارجية للوجه . ويتساوى تماما مع الكريم الفاتح الموجود على الوجه كله . ثم بعد ذلك . بالإسفنجة المشربة بسيطا بالكريم المادي . مري بها على المنطقة بين اللونين . وذلك لإخفاء أي اختلاف بين اللونين . والتظليل بقيد في تقليب تقاطع الوجه . ويخفف ويقلل من مساحة لوجه المربع . ولون كريم الأساس الفاتح . يجب أن يكون أعمن من الكريم العادي بدرجتين أو ثلاث . وباستثناء الألوان التي تميل إلى اللون الوردي ، إذ يجب اختيار الألوان التي تعطي إحساسا بالبساطة والرقية .

ومن المهم جداً الاعتناء بالتسريحة . فلا يسوغ أبداً أن يجعل الشعر مبسوطاً في الجزء العلوي من الرأس . كي لا يبدو متعقاً على الخدين . ولكن يجب البحث عن تسريحة تمكن من تغطية الزوايا الموجودة على الحدود الخارجية للوجه .

الوجه المستدير :

بالنسبة للوجه المستدير ، تنفذ نفس النصائح

حول الوجه ، دون أن يسفر ذلك عن أي بقع ، أو كثافة مبالغ فيها من المساحيق . وللتوصل إلى هذا الهدف ، يمكن الاستعانة بقطعتين من الإسفنج . تخصص كل واحدة منهما للون من اللون كريم الأساس . ونقدم لك الآن بعض الاقتراحات . لعمل ماكياج يصحح من بعض هذه العيوب . نبدأ بالأشكال المختلفة للوجه .

الوجه المربع :

لوجه المربع . يعمل أولاً على بسط كريم الأساس العادي على الوجه كله ، والوصول به إلى الرقبة . حتى لا يكون هناك اختلاف بين لون الوجه والرقبة . ثم بالكريم الأعمن . تظلل الأجزاء الجانبية للوجه . حتى تصل إلى ما وراء الفكين ، وحتى بداية الرقبة (انظري إلى المنطقة المحددة بالنقط في الرسم رقم ١) . وفي حالة ما إذا كانت الرقبة مثنية . فيكون بسط الكريم الغامق حتى أسفل (انظري الصورة رقم ١) .

تأمل استدارة وجهك ملياً . فإذا كنت عند وضعه تستعملين كلمة « جدا » . مربع جدا . مستدير جدا . نحيف جداً . طويل جداً . فيجب عليك إذن أن تتطلى كيف تصلحين من حدوده الخارجية بمساعدة المساحيق . أو كريم الأساس . فالماكياج المثقن . والتسريحة المناسبة . يمكن لهذا أن يضخما على وجهك نوعاً من التوافق والانسجام . وكذلك طابعاً مميزاً .

وللتوصل إلى اتباع هذا النوع من الماكياج . يلزمك أولاً وقبل كل شيء . الصبر . والمقاومة . ثم يجب التعود على استعمال درجتين من أساس الماكياج إحداهما عادية لتنسيق اللون الأساسي للوجه . والأخرى أعمن قليلاً . لعمل ذلك على تعديل الحدود الخارجية للوجه . بطريقة تجعل العيوب الموجودة به غير ظاهرة .

ومن المهم بسط كريم الأساس المادي . بطريقة صحيحة . على الوجه كله . ثم بعد ذلك . وبوساطة الكريم الأعمن . تعملين على أن يكون هناك نوع من الظل

والاقتراحات الخاصة بالوجه المربع . (انظري الرسم رقم ٢) . ولكن بتعين بذل العناية والاهتمام والحيلة في نفس الوقت ، إذ أن هذا النوع من الوجوه يكون خاليا من الزوايا ، وبذلك يكون الجزء الجانبي الذي يظل ظاهرا بوضوح عند الوجنتين .

ولهذا النوع أيضا ، يجب البحث عن التسريحة التي تخفى ، إلى حد ما ، استدارة الوجه ، مع الابتعاد عن التسريحات ذات الشعر المدلل والمنصق بالوجه ، أو الفرشاة التي تغطي الجبهة كلها . ويجب الأخذ

وعند استعمال كريم الأساس ، يجب الاهتمام بوضع الكريم الغامق على أسفل الوجه عند الذقن . وذلك لتقصير الخطوط الرأسية للوجه (انظري الرسم رقم ٣) .

الوجه النحيف :

وأخيرا ، الوجه النحيف جدا ، يجب بقدر الإمكان تحريره من الشعر الذي يحيط به ، أي أن يكون الوجه

أو الوجنتين ، أو قد يكون الفك ملحوظين تماما . (انظري الرسم رقم ٤ ، ٥) .

الإصلاحات الجزئية :

إن الطريقة التي يجب اتباعها لعمل بعض الإصلاحات الجزئية . هي نفسها التي ذكرناها سابقا . ولكن هنا يكون الإصلاح فقط في المنطقة التي يراد



٢ - الفاصل بين الخطين في هذه الصورة ، يجب أن يتلاقى ، بتداخل اللونين بمضهما ببعض ، بحيث لا يظهر فرق واضح بين الاثنين . وفي نفس الوقت يقلل من استدارة الوجه .



١ - كريم الأساس الأعرق ، يجب أن يوضع في المنطقة المحددة بالنقط ، وبالإضافة إلى ذلك ، يجب ألا تتبعى التصحيح ، مرتبطة في ذلك باتجاه رأسى أو عمودى ، ولكن متمشية مع الحدود الطبيعية لنظام الوجه .



٣ - للوجه الطويل ، يجب العمل على تلافى هذا العيب ، بتقصير المناطق التي تغطي طولاً كالدقن . وهذه العملية يجب أن تتم بحذر ، بحيث يكون التظليل على هيئة قلب ، لكي لا تظهر مظلة كدقن الرجل .

في الاعتبار ، أنه من المهم جدا ، الاهتمام بالتسريحة ، لتبرز جمال الوجه . وتخفى العيب الموجود به .

الوجه المستطيل :

أما في حالة الوجه المستطيل ، فننصح دائما بتغطية الجبهة بالفرشاة ، أو بأى حركات أخرى بالشعر ، تفيد في تقصير طول الوجه . وكشف الأجزاء الجانبية . وننصح بذلك خاصة في حالة النحافة الملحوظة .

مكتشفا . مع اختيار التسريحة التي لا تغطي الوجه أو الجبهة .

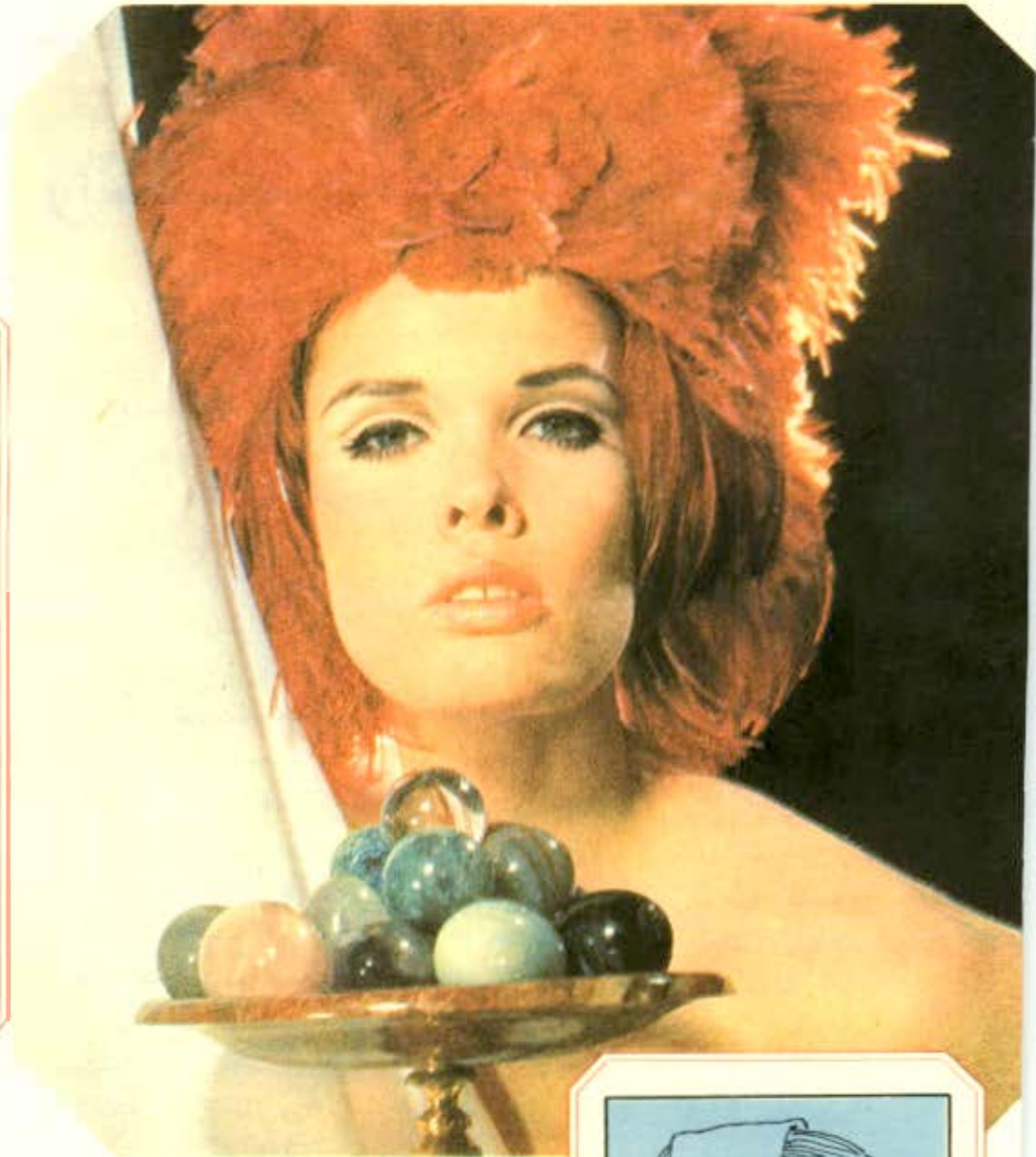
وكريم الأساس يجب أن يعتمد على لون فاتح . أما التظليل فيجب أن يكون بالهانسنيك . على أن يكون أغمق قليلا جدا من لون الوجه ، ويجب نشره على مختلف مناطق الوجه . نعا لمكان البروز . وفي الوجوه النحيفة ، قد تكون الجبهة فيها عريضة جدا ،

إصلاحها فحسب . وليس في الوجه كاه . فمثلا ، إذا كان الأمر يتعلق بجانب من الوجه ، فإن العملية لا تمثل مشكلة ، ولكن يجب مراعاة ألا تعطى انطبعاها بأنك قد سببت بقعة على الوجه ، بدلا من الإصلاح ، وذلك بوضع لون غامق جدا مثلا . والحالة الشائعة في العيوب الجزئية ، تركز عادة في منطقة الجبهة . وسنشرح ذلك مفصلا :

بقدر من العناية والتجربة ، لأن هذه العملية تعتبر من أصعب العمليات في إتمامها . ويستلزم الأمر توافر الذوق السليم ، وحسن الاختيار للألوان ، فلا يتبادر إلى ذهنك مثلا ، أن إلتقائ الماكياج بأقى من ذلكاه نفسه . ولكن بالدراسة ، وممارسة التجربة . ويجب أن تذكرى يا صيغى . أنه لابد من أن



هـ - اتوجنتان والفكان البارزان فى الوجه النحيف ، تمثل عيبا ، ولذلك يجب تلافيها عن طريق تظليلها بالطريقة الموصفة بالرسم ، والمحددة بالنقط ، فعمل على التقليل من هذا العيب .



٤ - كريم الأساس المتصل لباقى الوجه ، يجب أن يكون من لون فاتح . أما التظليل بالكريم الغامق ، فيجب أن يتم فى المناطق المحددة بالنقط ، وذلك تصحيحا لعيوب التى تبدو عريضة جدا .

الجهة البارزة :

فى حالة الجهة البارزة ، يجب مراعاة وضع كريم أساس ، أعمق قليلا من ذلك المستعمل على بقية الوجه ، بحيث يعمل على إخفاء البروز الموجود بالجهة ، إذ أن اللون الفاتح يعمل على زيادة ظهور الجهة البارزة ، بعكس اللون الغامق .

الجهة المسطحة :

الجهة المسطحة ، يجب أن تكون مكسوة بفرشاة . وإذا كان العيب ملحوظا ، فممكن عند عمل الماكياج ، أن يكون كريم الأساس الذى يوضع على هذه المنطقة ، أفصح قليلا من ذلك المستعمل على بقية الوجه .

الخاصة :

أيا كانت طريقة الماكياج ، فيجب أن يتم ذلك

تراعى . أنه عند استعمال الحيلة فى تصليح عيوب الوجه ، باستعمال كريم الأساس الغامق ، يجب أن يكون ذلك بحقة ، لأن زيادته يجعله ملحوظا ، وبالتالى يصبح منظر منفرأ . فعليك إذن بتقليل التظليل بقدر الإمكان ، بحيث يمكن إخفاء العيب فقط ، ومع الممارسة والتجربة ، ستجدين أنه يوجد حد معين لذلك لا تتعدينه ، وأنه لزاما عليك أن تتعدي عليه ، بحيث تعطين انطباعا بأن ما كياجك متفنن ، ومنسجم مع وجهك بطريقة طبيعية ، وليس كأنك تفعلين ذلك رغبة فى التجميل .

ومن المهم ، إلى جانب هذه التصحيحات بالوجه ، اختيار التزيينات المناسبة ، التى تتواءم مع نقاط الوجه كما بينا .

البحر والشمس والجسم

الجلد والشمس :

إذا كان الجلد معزدا على لفحات هواء والماء والضوء . فلن تكون هناك حاجة لاحتياطات خاصة . أو استعدادات عند التعرض لجو البحر . ولكن عندما تكون الحياة بعيدة تماما عن الجو الممتنع . الذي لا يعيشه كثيرون منا داخل المدينة . فإنه لابد من اتخاذ بعض الاحتياطات بالنسبة لتعرض الجلد للشمس . فلابد أن يتم ذلك تدريجيا . لتجنب الآثار السلبية والآلام التي تنتج عنها . والالتهابات التي نعرفها جميعا . والمتحضرات الحديثة المخصصة لذلك . والتي لها تأثير كبير . تمنح حرية التعرض للشمس . دون أي خوف من حدوث التهابات . أو أضرار . وتسمح بالتمتع بالشمس بقدر المستطاع . فهذه المتحضرات تعمل على أن تخفف الأشعة الحارقة (وبالقدر الذي يمكن للجسم أن يتحملة) . بحيث تمنح للشمس البشرة . وفي نفس الوقت . لا تحدث أي التهابات . وليس عليك ما سبق إلا الاختيار بين الأنواع المختلفة . فيها ما هو على هيئة سبراى (بخاخة) . أو كريم . أو لوسيون . أو زيوت . على أن تتفقد تعليمات استعمالها بدقة . وفي نفس الوقت . ننصحك بتجنب الأنواع ذات الروائح النفاذة

وكما هو ملحوظ . فإن التعرض للشمس . لا يعنى فقط إعطاء لون برونزى جميل للبشرة . ولكن الأهم من ذلك . أنها تمد الجسم بفيتامين « د » . كما تعمل على تنشيط الدورة الدموية . على مستوى الجسم كله .



ويجب مراعاة أن الإفراط في التعرض للشمس . يمكن أن يسبب التهابات جلدية . يشعر بها المرء في نهاية اليوم . ويمكن معالجتها بالكريمات المرطبة . أو بأقنعة الواقية .

الشعر والبحر :

إن تعرض الشعر لوقت طويل للشمس ولتساقط البحر . يؤثر بدون شك . ليس فقط على شكل الشعر . ولكن أيضا على تكوينه . فالشعر يتعرض للشمس والهواء . يفقد ذلك الجزء البسيط من الماء الموجود به . والذي يعمل على ليونته . وبالتالي تجف القشرة الدهنية الرقيقة الموجودة على فروة الرأس . ويصاحبه ذلك بصبغ الشعر جافا . ويخضع . ويصبح خاليا من الليونة . ويضعف . وينتج ذلك عن تأثير الماء والشمس مع بعضهما بعضا .

وهنا ننصح باستعمال الزيوت لتغذية الشعر . وتعمل بقدر الإمكان على العناية بحماية الشعر من أشعة الشمس الحارقة . وكذلك من مياه البحر .

ويمكن عند ملاحظة أول بادرة لجفاف الشعر . الإسراع بالعلاج . وتوافر في الأسواق منتجات عديدة . تعمل على تقوية الشعر . وتغذية جذوره .

العرق ورائحة الجلد :

يمثل العرق الغزير مشكلة كبيرة . وظاهرة غير مستحبة . يجب سرعة مواجهتها بالمنتجات المزيللة لرائحة العرق . والتي تتوفر في الأسواق على شكل سبراى . أو روليت . أو كريم . أو لوسيون . أو ستيك . أو بودرة .

إننا لا نقول إن هذه المنتجات تمنع العرق . ولكنها تمنع الرائحة بقدر الإمكان . كما قد تقلل من إفراز العرق نفسه .

وكثير من السيدات يزدن من تفاقم هذه الظاهرة . بإهمال التخلص من الشعر الموجود تحت الإبطين . مما يجعل منهما بيئة ملائمة لتكاثر بعض البكتيريا التي

عندما يقرب موسم الإجازات . فإننا نشعر بفقر من العودة . لأننا منقطع بالطبيعة . ونعود إلى الحياة البسيطة والصحية . وفي نفس الوقت نمتنع بالشمس . والماء . والهواء النقي .

ونداء البحر الذي يعتبر أفضل منع للإجازة . لا يرجع فقط للحرية التي يتمتع بها الجسم من جراء ثقل الملابس . ولكن أيضا للحرية من كل متطلبات الحياة الاجتماعية الحديثة .

والسفر لقضاء الإجازة على الشاطئ . لا يعنى فقط متعة البدر وحده . ولكن الشمس الجميلة . والأفق غير المحدود . والزرقة الصافية . يشعر المرء حينها بالزهو من التحرر من جو المدينة . والتفرد المفروضة عليه فيها . لذلك . فإنه يذهب إلى البحر لقضاء إجازة خالية من كل التعقيدات والمشاكل .

وكل سيدة . لدى ذهابها إلى الشاطئ . تعلم جيدا أنها تشد الراحة والاسترخاء . وأنها ستعرض جسدها للهواء والشمس . ولذلك فهي تريد دائما أن يكون جسدنا متناسقا وخاليا من أي عيوب . كما تريد أن تبدو بشرتها جميلة وشابة .

ولكن قد يحدث في بعض الأحيان . أن تكون هناك بعض العيوب الظاهرة . كدوالي الساقين (المروفي البارزة) . أو التهابات الخلايا . أو البدانة المفرطة . أو النحافة الزائدة . أو الشعر الزائد . أو البقع الناتجة عن الحبوب أو البثور . . . إلخ .

كل ذلك يصبح مشكلة بالنسبة للسيدة على الشاطئ . حتى وإن كانت لا تهتم بهذه العيوب . عندما تكون داخل المدينة . وذلك لأنها لا تتعامل بمثلها العديدة .

لهذه الأسباب . فإن المرأة الحديثة . قبل رحيلها إلى الشاطئ . تعد نفسها لهذه الرحلة . وذلك باتخاذ بعض إجراءات العناية بجسمها . عن طريق الأجهزة مثلا . سواء في المنزل . أو في معاهد التجميل . لتغذو مظهرها . ورائقة من اكتمال عناصر جمالها .



تجنب في راحة غير متحة . وقد بسبب الإفراط في إقراز
العرق . بعض الالتهابات التي تسبب بدورها آلاما مبرحة .
ولتجنب كل ذلك . يجب العمل على التخلص من
الشعر الزائد . وارتداء الملابس الخفيفة . مع استعمال
المواد المزينة لراحة العرق .

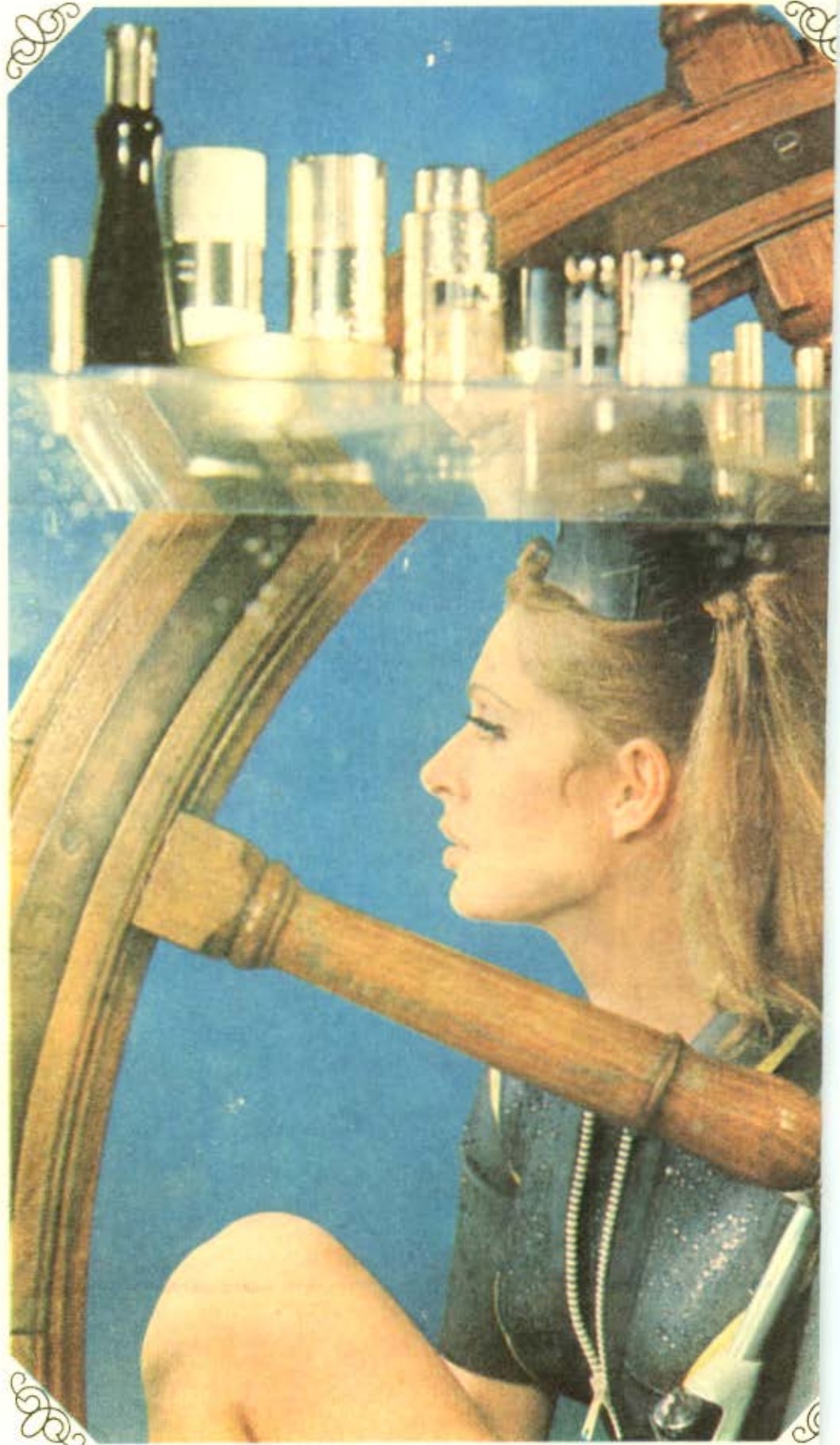
الماكياج :

يجب أن يكون الماكياج على الشاطئ خفيفا . قدر
الإمكان ، وفي نفس الوقت ، يكون مضيئا . ليظهر اللون
البرونزي الجميل . الذي تكتسبه البشرة بتعرضها للشمس .
كما ينصح بالابتعاد عن أنواع أحمر الشفاه ذات
الألوان والصبغات . التي قد تتفاعل مع أشعة الشمس
الحارقة . فتعمل على التهاب الشفتين .

وعموما ، فإنه يفضل عدم عمل أي ماكياج خلال النهار .
أما في المساء . فيختار الماكياج الخفيف ، مع الابتعاد
عن ذلك الماكياج الذي يعطي شعورا بالحرارة على الجلد .
أما السيدة التي لا يمكنها الاستغناء عن الماكياج
خلال النهار . فيمكنها استعمال كريم الأساس الشفاف .

الحياة الصحية والتغذية :

في إطار التكامل انصحى والجمالى . يعتبر هذان
العنصران من العناصر الأساسية التي تؤثر على الصحة العامة .
فتمتص الإجازة على الشاطئ ، لا تنفى الاندفاع
في حياة تسودها الفوضى . ولكن هناك قاعدة أساسية ،
يجب اتباعها قبل كل شيء . للاستفادة من الإجازة .
وهي النوم لمدة لا تقل عن ثمان ساعات متصلة خلال
الليل . لأن النوم هو أفضل عناصر الصحة . فالهدوء .
والاسترخاء . والابتعاد عن المشاكل العادية والذاتية
الخاصة بحياة المدينة . كل ذلك يهيئ الفرصة لحياة
سليمة . مع الاعتماد على أطعمة مغذية ، ومواد طازجة
وطبيعية . مثل الفواكه ، والسمك ، والحبوب ، والخضروات .
فيذا حافظت بابتدنى على استمتاعك الكامل
بالشمس ، والهواء ، ومياه البحر ، فإنك ولا شك
ستكونين في النهاية قد قضيت إجازة سعيدة ، وجددت كثيرا
من نشاطك ، استعدادا للعودة إلى الحياة العملية بالمدينة .



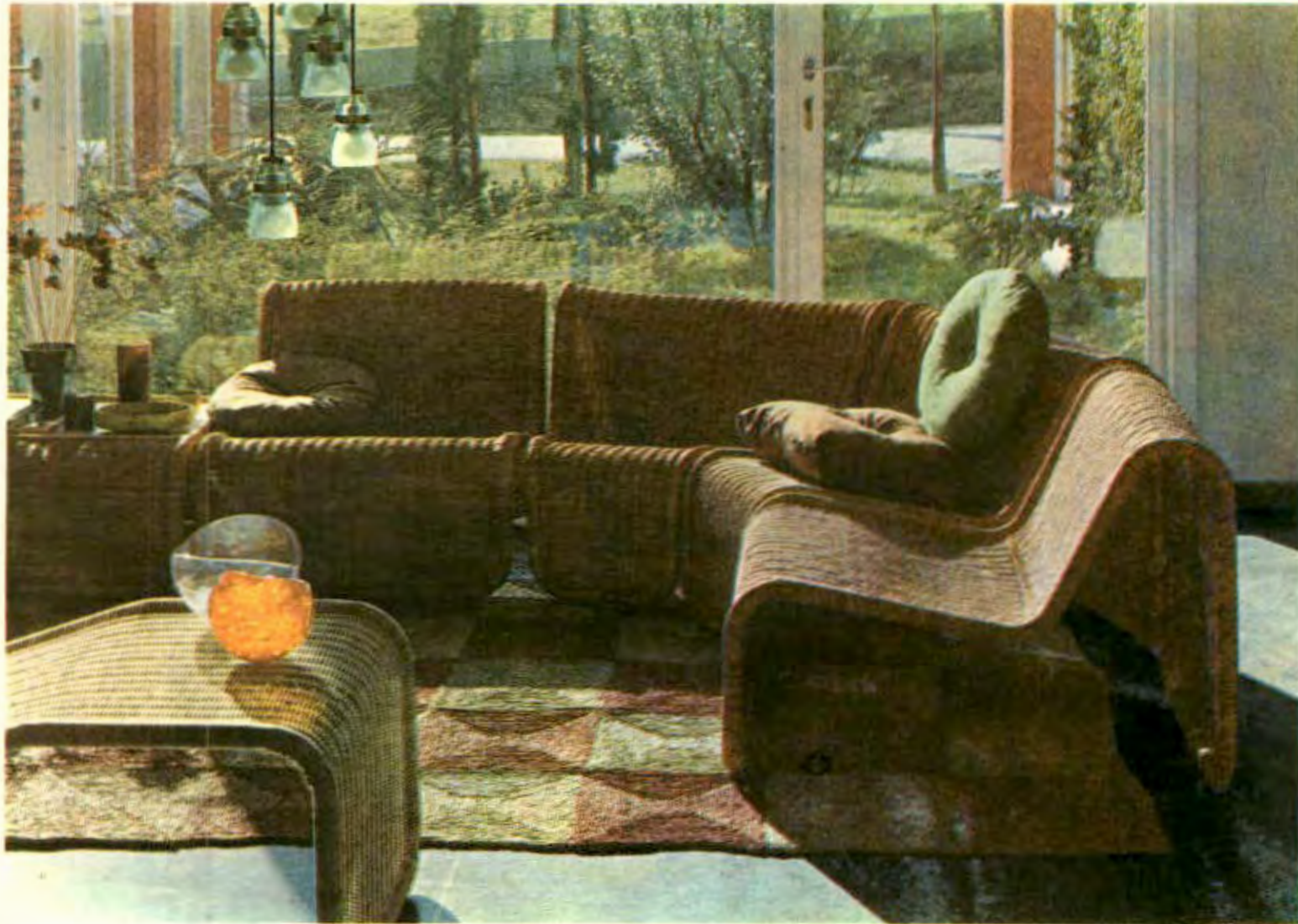
قطع أثاث الحديقة

جزء من العناصر التي تشغل فراغات المنزل :

إن أثاث الحديقة أو التراس (أماكن مفتوحة) ، شأنه شأن الأثاث الداخلي ، له مشاكله الخاصة بالتصميم والتنفيذ . وإزاء التنوع الهائل في طرز وأشكال وخامات هذا الأثاث ، لابد أن تكون لدينا فكرة واضحة ، عن الاعتبارات التي تحكم الاختيار السليم . وأول هذه الاعتبارات الأساسية ، أن تكون قطع الأثاث هذه ، قادرة على تحمل الشمس ، والأمطار ، والرياح ، وبالأحرى أن تكون مصنعة من خامات ذات

مواصفات جيدة . والاعتبار الثاني ، أنه إذا تم صنع قطع أثاث خشبية ، فلا بد من طلائها بالورنيش الخاص . ولهذه مرات . وفي حالة استعمال القطع المصنوعة من الحديد ، لابد أن يؤخذ في الاعتبار ، أن هذه الخامة قابلة للصدأ ، لذلك لا معدى من طلائها بالورنيش الخاص المضاد للصدأ . وهنا نود أن نشير : إلى أن الطلاء الحراري يعتبر طلاء أكثر دواما ، ويوفر العديد من عمليات إعادة الطلاء . وإذا وقع الاختيار على قطع مصنوعة من القش ، أو الخيزران ، أو السمار

– وهي خامات رقيقة – فن الأفضل أن تظلي عدة مرات بالورنيش الشفاف . وبالنسبة لقطع المصنوعة من خامات البلاستيك ، لابد أن تكون قادرة على تحمل الشمس . والصمود أمام حرارتها . سواء بالنسبة لخامة الخامة ، أو لقدرتها ألوانها على البقاء . وأخيرا ، فإنه عند استخدام الأقمشة في تشكيل أجزاء من هذه القطع ، لابد أن تكون من نسيج مضون ، يتحمل الشمس والهواء . وهناك اعتبار آخر ، هام جدا ، وهو خاص بأوزان وأحجام عناصر التأثيث ، فن المعروف أن



مجموعة مركبة من « الأرائك » والكراسي
المصنوعة من الخامات النباتية ، كالسمار
والخيزران

والزخارف . حقيقة أنه لا توجد اختلافات جوهرية بين طرز ووظائف قطع الأثاث المعدنية المستخدمة في الخارج (في الحدائق) ، وتلك المستخدمة في الداخل (في المنزل) ، إلا أن الأثاث المستخدم في الخارج ، يضم بين عناصره عنصرا يميزه ، ولا يوجد بالداخل . ألا وهو « الدكة » (البك) : وهي عادة ما تصنع من الخشب المطلي ، أو من دهان معدنية تثبت إليها شرائع خشبية . كما يستخدم في تصنيعها - أيضا - الأسمنت المسلح . والأحجار .

وأخيرا ، فقد استخدمت خامات البلاستيك والبوليستر في تصنيع « الدكة » تصنيعا واسع المدى . تستخدم معه طرق الصب والطلاء السريع . وفي كل هذه الحالات ، لابد أن يكون تصنيع قطع الأثاث الخاصة بالحديقة أو « التراس » ، مشروطا بقدرتها على تحمل الشمس ، والهواء ، والأمطار ، وتقنيات حرارة الجو .

صورة للكراسي التي تحمل شكل البيضة المعلقة ، مثبتة بوساطة سلسلة مدلاة من السقف « إنتاج إيطالي »



الذي يسمى « مانيللا » . قطعه أكثر خشونة . ولونه فاتح . والخيزران يصنع بدورا ، ويتم تقويته ، عن طريق شده إلى الركبة . أما إذا كان سميكاً وقويا ، فإن الصانع يستعين بحرارة النيران . لجعله أكثر مرونة . وعصى الخيزران الصغيرة يتم تليينها بغمسها في الماء . وقطع « الموبيليا » المصنوعة من الخيزران ، تتميز دائما بهيكل مصنوع من الخيزران الجيك ، ثم يتم كساء هذا الهيكل بالخيزران الرفيع الأكثر مرونة . أما قشور الخيزران ، فتقطع إلى شرائط ، تستخدم عند عمل المسطحات المتلاصقة . ونود الإشارة إلى أن الأشكال الخيزرانية القفصية البناء ، ليست مربة ومرعبة فقط عند الجلوس عليها . ولكنها تتضمن أيضا صفة الشفافية التي نجعلها أكثر رقة وشفافة . ومن بين العديد من قطع الأثاث المصنوعة من الخيزران ، نخص بالذكر الكرسي الذي يحمل اسم « مارجرينا » (وهو اسم زهرة) الذي تم تصميمه منذ عدة سنوات ولا يزال متداولاً حتى اليوم . وهو ، كما يستدل من اسمه ، يحمل سمات الرقة ، ويبرز مرونة الخامة وصلابتها لصناعة مثل هذا النوع من قطع الأثاث .

أما السمار فينتزع من أفرع شجر المصصاف ، الذي ينمو على شواطئ الأنهار . وحول المستنقعات . وتختلف ألوانه تبعاً للفصل الذي يجمع فيه . فهو ذو لون أبيض في فصل الربيع . ويميل إلى الحمرة في فصل الخريف . ولقد نالت مصنوعات السمار والخيزران نجاحاً ملحوظاً ، وإقبالاً كبيراً في السنوات الأخيرة . وتصنع السمار بتم عن طريق « التصفير » مشدوداً إلى إطار خشبي ، أو معدني . ومن بين الإنتاج الواسع الانتشار لأعمال السمار ، نذكر الكرسي الذي يحمل شكل الكوخ ، والذي يستخدم في تأثيث شواطئ البحار في بلاد الشمال ، والكرسي البيضاوي المعلق الذي يحمل شكلاً جديداً .

أما بالنسبة لقطع الأثاث المعلقة الخاص بالحدائق ، فقد نال اهتماماً ، وحقق تقدماً كبيراً بعد الحرب العالمية الثانية . وعلى وجه العموم ، فإن هذه الأعمال جاءت استمرارا وتقليداً « لتكنيك » الحديد المطروق ، إلا أنها استفادت كثيراً جداً من الاستدارة وشكلها الأسطواني ، في القدرة على تشكيل الأنابيب المعدنية ، بالطرق الباردة ، وبسهولة واضحة . أمكن معها تحقيق مزيد من التركيب والتنوع في الطرز ، والأشكال .



الكرسي الذي يطلق عليه اسم « مارجرينا » ، وهو مصنوع من الخيزران ، إن التصميم والشكل العام يبرزان صفة المرونة التي يتميز بها هذا النبات

قطع الأثاث التي تستخدم في الهواء الطلق ، يتطلب الأمر - عند حلول فصل الشتاء - إعادة تخزينها ، ووضعها في أماكن مغطاة . لذلك فإنه من الأفضل ، أن تكون هذه القطع ، من النوع القابل للثقل أو الثقل . كما أنه يتعين - في كل الحالات - أن تكون هذه القطع خفيفة الوزن ، ليسهل تحريكها . ونقلها .

وبعتبر الشمس والخيزران والسمار - من بين الخامات الأكثر استخداماً في صنع قطع الأثاث الخاصة بالأماكن الخارجية . والخيزران نبات ينمو في المناطق القارية المناخ ، كجزيرة جاوا وجزيرة سومطرة ومانيللا . ففي هذا الجو الشديد الحرارة ، الخيزر الأطار ، الذي يميز هذه المناطق ، ينمو هذا النبات بقوة . ويصل إلى أطوال تبلغ عدة أمتار . وهو نبات مرين ، لا يتأثر بالماء ، بسهل تقويته ، ويمتلي مواد استرجية . وأكثر أنواعه قيمة ، النوع الذي يسمى « مالاكا » . وهو ذو سطح صلب ، بني اللون ، ولامع . أما للنوع

نصائح

يقدمها لك الكوافير

لعلاج الشعر المجعد

أن فرد الشعر . يجب أن يتم قبل الشعر بفترة قصيرة لا تزيد على شهر . لأنه بعد فرد الشعر بهذه الطريقة . وغسله لعدة مرات (ثلاث أو أربع) . يبدو بعد ذلك الشعر طبيعياً وناعماً .

وينمو الشعر بمقدار سنتيمتر واحد في الشهر خلال الشتاء . وعقدار ١.٥ سنتيمتر خلال الصيف . وقد يكون من الضروري إعادة فرد مرة أخرى . وذلك لانخفاض الشعر الجديد الذي نما مجدداً . وفي هذه الحالة . فإن الكوافير هو الذي يمكنه القيام بهذه العملية . أي بفرد الأجزاء الجديدة النامية فقط . دون أن يمس الأجزاء القديمة . حتى لا تفقد حيويتها . وفرد الشعر بالطريقة الباردة (الكريما) .

يمكن للسيدة أن تقوم به وهي في منزلها . ولكن يجب عليها التزام الحيلة والحذر في الاستعمال . والجدير بالذكر . أن مقبول فرد الشعر الذي تقوم به السيدة في المنزل . لا يدوم لنفس الفترة التي يدوم بها الشعر الذي قام بفرده الكوافير . ذلك لأنه أكثر حيوة . وإتقاناً لهذا النوع من العمل .

فرد الشعر بالكريمات والتدليك :

إذا كان الشعر ليس مجدداً جداً . فيمكن استعمال طرق أخرى . كحمامات الزيت . أو التدليك . أو بعض الكريمات البسيطة . فهذه الطرق كلها لها تأثير فعال على نعومة الشعر . وجعله منهدلاً . وذلك عن طريق نشره المادة الدهنية .

يستخدم مستحضر البرمانت الذي كان له أثر فعال في جعل الشعر ناعماً . لكن بالرغم من ذلك . كان يفقده حيويته .

ومع تقدم العلوم والفنون . توجد اليوم مستحضرات جديدة . مشتقة من مواد حضاة . تعمل على فرد الشعر . دون المساس بجوهره وحيويته . إذ أنها تعمل على ارتخاء الشعر (تهدله) . وبالتالي فردة . وجعله قابلاً للتصفيف . بالطريقة المطلوبة .

وهذه المستحضرات تعمل عادة في صورة أنواع متعددة من الكريمات . وتوقف مدة الاستعمال على نوع الشعر نفسه . من حيث الكثافة . والطول . والسمك . ومدى التجعد فيه .

وحتى يؤثر المركب التأثير المطلوب . يجب أن يشطف الشعر بعد الغسيل . لإزالة أية آثار للشامبو . أو أي مواد منظفة أخرى . ثم يجفف جيداً . وبعد ذلك يمكن استعمال نوع من المثبت الذي يعمل على إبراز جمال التسريحة . وفي نفس الوقت يحافظ عليها . علماً بأنه لا يؤثر على نعومة الشعر . التي أمكن التوصل إليها . بواسطة مادة فرد الشعر .

وفرد الشعر باستخدام مثل هذه المستحضرات . يجب ألا يتم أكثر من مرتين خلال العام . وإذا كان الشعر طويلاً (أكثر من ٣٠ سم) . فتعمل ثلاث أو أربع مرات على الأكثر . وإذا كنت تنوين السفر إلى المصيف . فتذكرى

نصائح يقدمها لك الكوافير لعلاج الشعر المجعد الشعر المجعد . يمثل مشكلة لا تحل إلا على يد أشخاص . متخصصين وذوي خبرة .

الحكي (الفرد) :

عموماً يفرد الشعر المجعد حتى يصبح ناعماً . وذلك ليس فقط لسهولة تسريحه . ولكن أيضاً الحكي يتمشى مع الموضة الحالية . التي تكون فيها تسريحات الشعر متمسكة أو متموجة . وثمة طرق كثيرة للحصول على النتائج المرجوة . ويمكن اختيار أفضل هذه الطرق تبعاً للدرجة تجعد الشعر . وكثافته . وطوله . وسنك الشعر نفسه . ونكي الشعر عملية يمكن القيام بها . سواء بالطريقة الساخنة . أو بالطريقة الباردة . ويتم الطريقة الأولى . بتبريد الشعر للحرارة باستخدام المكواة . فيفرد . ثم يصفى حسب الطلب . أما الطريقة الثانية . فتعتمد على استعمال مركبات صناعية معينة . يتم بها فرد الشعر .

المركبات الصناعية :

وهذه الطريقة شائعة جداً . وتفيد في حالات الشعر المفرير . ولكن لا ننصح باستعمالها وحده . أو الاتجاه إلى أشخاص ليس لهم داية بهذه المنتجات أو المستحضرات . إذ أن الخطأ . أو سوء الاستعمال . قد يؤديان إلى نتائج خطيرة . تضر بالشعر مدى الحياة . وحتى وقت قريب . لم تكن الآلات الكهربائية التي تستعمل في فرد الشعر . قد اكتشفت بعد . فكان



الشوار:

الشوار والمشط الكهربائي أيضا . يمكنهما أن يوثرا في فرد الشعر . إذ أن الحرارة - كما قلنا سابقا - تعمل على فرد الشعر . خاصة إذا صاحب ذلك استعمال فرشاة لفرد تجاعيد الشعر .

ويجب الاحتراس عند استعمال الشوار . وذلك بعدم تقريبه إلى حد بعيد من فروة الرأس . حتى لا تتهب وتحترق .

وينصح باستعمال الشوار لذوات الشعر القليل النجم . أو لمن لا يتسع وقته للذهاب إلى الكوافير . أو اللاتي على سفر . فالشوار عمل جدا . ويمكن حمله بسهولة . ونقله من مكان إلى آخر .

قص الشعر ونفقه :

عندما يتم فرد الشعر المجمد ، ويصبح ناعما . فإنه

في هذه الحالة ، يمكن تصفيفه بأية طريقة . سواء بركة مسرلا ، أو بعمل أية تسريحة له . ويرجع ذلك أولا وأخيرا لاستدارة الوجه نفسه . وللتسريحة التي تتواءم معه . ولكن بصفة عامة . يفضل في هذا النوع من الشعر . الشعر القصير . ونبعا للمقاييس الآتية :

بالنسبة لقمة الرأس . يكون طول الشعر حوالي ١٥ سم . وبالنسبة للجزء الأسفل ، يتراوح طوله بين ٣ ، ٤ سم (أي أن يكون قص الشعر بطريقة تدريجية ، من أطول إلى أقصر وهكذا) .

وبالنسبة لعملية الف ، يمكن لف الشعر حسب طوله . فالأجزاء الأكثر طولاً ، تلف على رولو كبير نسبيا ، وبقل حجم الرولو ، كلما كان الشعر أقصر . أما الأجزاء القصيرة جدا ، والتي لا يمكن لفها على الرولو ، فيمكن تثبيتها باستخدام البنس ، أو الكليبس ، ونحفيها .

النوم

نعمة لا تقدر

يمكن القول . بأن النوم من أفضل النعم التي منحت للإنسان . وهو ينشأ عن الحاجة إلى الراحة . ويمكن للإنسان . عن طريق النوم . أن يجدد قواه التي أهدت أثناء اليقظة .

الحركة الميكانيكية للنوم :

لم نكتشف الحركة الميكانيكية للنوم . إلا منذ أعوام قليلة . فالخ لابس إلا مجموعة من الموجات المتضاربة الشبيهة بالتيار الكهربائي . وعندما تنعدم المؤثرات على هذا التيار الكهربائي الآتية له من داخل الجسم . أو من خارجه . يحل النعاس . وعندما يصل هذا النعاس إلى درجة معينة . تسكن هذه الموجات ونظام .

فالنوم العميق لا غنى عنه للصحة . سواء الجسمية منها . أو النفسية . فهو لازم لتوازن الإنسان صحيا وفكريا . فالشخص الذي لا ينام فترة كافية . سواء كان ذلك بإرادته . كأن لا يعطى لنفسه ساعات كافية للنوم . أو بغير إرادته . كأن يعاني من الأرق . تتأثر صحته بلا شك بصورة واضحة .

والإنسان البالغ تلزمه فترة تتراوح من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم يوميا . ويتوقف ذلك على طبيعة الشخص نفسه . فلا توجد قاعدة ثابتة في هذا المجال . ولكن يمكن القول بأنه نظرا للتعب والجهد الذي يبذل الإنسان . فإن النساء يحتجن إلى فترة من النوم أطول من الرجال . وفي نفس الوقت . يلزمهن وقتا أكبر . لتجديد الطاقة التي يفقدنها . وفي أثناء النوم . تقل حركة المخ . وتقل ضربات القلب . وينخفض ضغط الدم في الشرايين . ومن العقل الباطن . تلوح بعض الصور والخيالات . التي تثير حلقات متتابعة من حياتنا :

الفرق منجدة الهواء . وبفضل تماما فتح إحدى التوافد أثناء النوم . لتجديد هواء الغرفة . فالجسم يكون دقيقتا في الفراش . ولكن الرئتين يجب أن تزودا بالهواء النقي . والحالة الوحيدة التي يجب الاحتراس منها عند النوم وفتح النافذة . هي الهواء البارد الناشئ عند الفجر .

وقد يحدث أن يذهب المرء إلى فراشه ليلا متعبا مكثورا . ويعاني من ضغط مرهق . فإنه في هذه الحالة . حتى إذا غلبه النوم . يكون نومه نوماً متقطعاً غير منواصل . ولا تسترخي العضلات المهككة . وعند استيقاظه . يشعر بأنه لم يستريح . وأنه مازال مرهقا . وهناك طرق عديدة للوصول إلى الاسترخاء الكامل . كالتريينات الرياضية . مثل اليوجا . أو أية تمارينات رياضية تعمل على جلب الاسترخاء .

الوضع الصحيح عند النوم:

يختلف الوضع الصحيح للنوم من حالة إلى أخرى . فقد يكون النوم على الظهر . أو على الصدر . أو على أحد الجانبين . إن ذلك له أهمية كبيرة . لأن كل شخص يتقلب أثناء النوم . ويغير من الوضع الذي كان عليه .

ولكن يمكن القول بأن أفضل الأوضاع عموماً للنوم الصحيح . هو النوم على الجانب الأيمن . مع وضع الرأس على الوسادة . وبحيث تكون الذراعان متباعدتين . وتكون الساق اليسرى مسترخية . وفي حالات معينة . يتغير وضع الفرد عند النوم . كأن يعاني شخص من ألم في الظهر . أو إذا كان معتادا على التقوس أثناء النوم . أو النوم بدون وسائد . أو « دفر » الوجه في الوسادة أثناء النوم .

سواء التقريب منها أو البعيد . وبعض هذه الخيالات يكون معينا وغير واضح . وهذا ما يسمى بالأحلام . وفي أيامنا هذه . حيث الحياة قاسية . وكل فرد يتحمل أعباء كثيرة ومرهقة . فإنه يلزم المحافظة على الراحة الشخصية بكل السبل . ويلاحظ أنه عندما يكون الشخص مرهقا جدا . أو عصبي المزاج . أو متوتر الأعصاب . فإن النوم في هذه الحالة لا يأتي بسهولة . وهنا يكون من الخطأ إجبار الذات على النوم بأي ثمن . لأن البقطة والأرق يتعارضان مع الغايات المراد . وهو النوم . ولكن الطريقة الوحيدة للتعاس . هي عدم التفكير . والاسترخاء . وترك الأمور والأفكار جانباً .

السرير - الفراش:

وفي أغلب الأحيان . لا يهتم الناس بالسرير أو الحشية المرئية . التي ينامون عليها . ولكن النوم المريح . في الواقع . يستوجب أن يكون طول السرير واتساعه كافيين . ومن المنحب جداً . أن يتدثر المرء بالأغطية . ويتقلب في فراشه بمنة وبسرة .

والحشية يجب أن تكون منبسطة . ومتساوية . وأن تفرد الملاءة عليها تماما . وبظام . مع بعض الأغطية الخفيفة (على ألا يزيد وزنها بأية حال على ثلاثة كيلوجرامات) .

فالسرير القصير ذو الحشية الرخوة . الضيق . ذو الوسائد العالية الثقيلة . والأغطية السمكة جداً . يمكن في حد ذاته لأن يقلق راحة أي فرد .

وهناك عنصر آخر هام للوصول إلى نوم مريح . ألا وهو أن تكون الغرفة التي ينام فيها



فستان بالكروشيه لطول النهار

فستان أنيق وعمل للشابات ، بخطوط بسيطة ، على شكل معين من ألوان كلاسيكية ، وهي : الكستنائي ، المارون ، والبيج ، مشغول بغرز بسيطة جدا بالكروشيه . ويمكنك ارتداؤه في جميع ساعات النهار ، مع إكسسوارات بسيطة جدا .

الموازم :

٦٠٠ جرام خيط كستنائي صوف

١٠٠ جرام خيط صوف بيج

إبرة كروشه نمرة ٣

(مقاس ٤٤)

الغرز المستخدمة :

الغرز الساقطة :

ادخلي إبرة الكروشه في أحد عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط . ثم اعلمي لفة على إبرة الكروشه ، وخذى الغرزتين في غرز واحدة . غرز الفانتازيا :

الدورة الأولى : كلها بالغرزة الساقطة .

الدورة الثانية : كلها بغرز العمود .

كرري دائما الدورتين . واحدة واثنين .

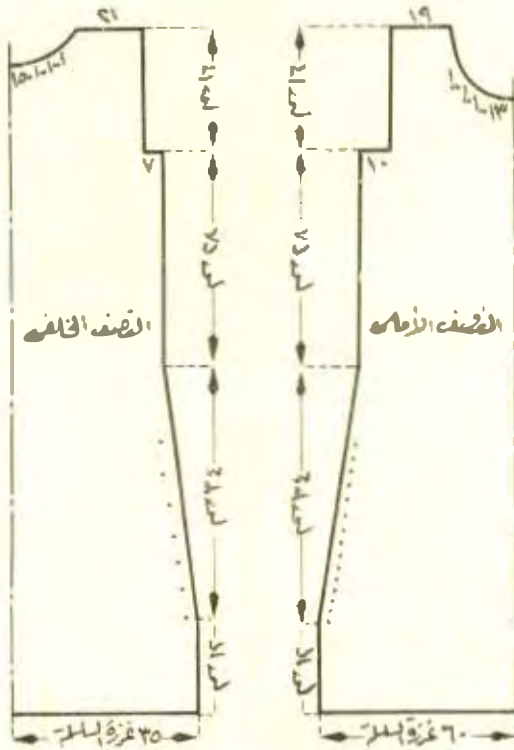
التنفيذ :

الظهر :

بالخيط الكستنائي . ابدئي الظهر على ١٠٦ غرز سلسلة طائفة ، وعلى هذه القاعدة اشغلي بغرز الفانتازيا . وبعد أن تشغلي ١٢ سم من البداية ، ابدئي في التقيص من كل جانب سبع مرات غرز . كل أربعة سنتيمترات . تقريبا . وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٤٦ سم ، واصل الشغل بدون تقيص . وعندما تصلين بالشغل إلى طول ٧٤ سم (من البداية أيضا) ، ابدئي حردة الإبط . بتقيص سبع غرز دفعة واحدة من كل جانب . واستمري في الشغل . حتى يصل الطول من بداية حردة الإبط ١٢ سم . ثم احردى للرقبة كما يلي : اقلمي ٣٠ غرز من الوسط . ثم واصل الشغل في جانب واحد . مع تقيص من ناحية الرقبة غرز ولحده . ثلاث مرات . وعندما يصل الطول الكلي ٩٠ سم ، اقلمي الكف ال ٢١ غرز المثقة مرة واحدة

الكُم :

بالخيط الكستنائي . ابدئي الكُم على ٦٦ غرز سلسلة طائفة . وعلى هذه السلسلة الأساسية ، اشغلي مطرين بغرز الفانتازيا . ثم واصل الشغل . مع التقيص من كل جانب غرزتين مرة واحدة . وغرز واحدة ثلاثا وعشرين مرة . وعندما تصلين بالشغل إلى ارتفاع كلي يقدر بـ ١٢ سم ، اقلمي باقي ال ١٦ غرز مرة واحدة . اشغلي الكُم الثاني بنفس الطريقة .



يصل عدد الغرز إلى ٤٠ غرزة . ايضاً بصورة عكسية في التخصيص ، بنفس طريقة الزويد . أي انقصى غرزة واحدة من كل جانب . في بداية كل سطر . حتى تحصل في النهاية على غرزة واحدة . ومن هذه الغرزة ايضاً في شغل الشكل الهندسي الثاني . بنفس أطوار الشكل الأول . وبنفس الطريقة . أكلي شغله . وبعد ذلك اشغلي الشكل الثالث الذي يصل اتساعه إلى ٢٨ غرزة . أي أقل من الشكتين السابقتين . وبعد الانتهاء منه . اشغلي الشكل الخامس الرابع . وهو أصغر من الثالث . حيث يصل أقصى اتساع له إلى ٢٢ غرزة . والأشكال الهندسية الأربعة . تعطينا شكل معين .

الخياطة:

خيطي الأجناب والأكتاف . خيطي الأكمام وركبها في الفستان . وعلى طول خط الوسط الأمامي ، خيطي بفرزة عتقية . الأشكال المناسبة التي سبق شغلها . ثم اشغلي بعد ذلك أسورة الكم . والرقبة ، وذيل الفستان . وذلك بشغل سبع دورات . على كل منها بالمفرزة الساقطة . وبالحيط البيج .



قيمة الأسنان السليمة

يعتبر تجويف الفم ، والغشاء المخاطي للثة ، وجميع الأجزاء الموجودة بالفم ، مرتعاً خصباً للتكاثر غير المفعول لحشود من الأجسام الدقيقة والإتريعات ، التي تهدد كيان الأسنان ، وتفتح الطريق إلى تسوسها . فبقايا الطعام الصغيرة جداً ، والفئات ، تنخل الفراغ الموجود بين الأسنان ، وبين هذه اللثة . ووجودها في الفم دون تنظيفها ، يؤدي إلى تحمرها وتعتفها . مما يؤثر على عملية هضم الطعام ، واستفادة الجسم منه . إلى جانب التأثير الذي يحدث في التوازن الفسيولوجي والبيولوجي للفم نفسه . بالإضافة إلى أن هذا التخمر والتعتف ، يؤثران على اللثة ، وضما نتائج خطيرة ، وتغيرات وتطورات ، تسبب سلسلة طويلة من الآلام ، تدخل تحت اسم التهابات اللثة والأسنان . وتلك ، عادة ما تؤدي بسهولة ، إلى تكوين جيوب في اللثة ، وتحت الأسنان . وتربتها من الجير ، وبالتالي تكون عرضة لما هو أخطر من ذلك ، وهو التسوس .

أهمية العناية بالأسنان

كل صيدة تهتم تملأ بقوامها ، وتناسق جسمها ، وعوامل جمالها . تتعلم كيف تعنى بكل جزء في جسمها . . ولكن يوجد كثير من السيدات لا يعطين القدر الكافي من العناية ، أو يجهلن أهمية وقيمة عضو هام من الجسم ، وهو الفم والأسنان السليمة . ولا تلجأ السيدة عادة إلى طبيب الأسنان ، إلا إذا وصلت إلى المراح الذي لا يمكنها معه تحمل الآلام الشديدة ، التي يسببها لها أي مرض من أمراض الأسنان ، أو عندما تستفحل هذه الأمراض . وينبغي على كل صيدة ، أن تأخذ في اعتبارها ، أن الوقاية هي السلاح الأفضل لمنع ، أو على الأقل ، لتأخير وتخفيف حدة الأمراض المختلفة للفم والأسنان ، والمثل يقول « قيراط وقاية خير من قنطار علاج » .

النتائج التي تترتب على نقص العناية

هناك نتائج معروفة تترتب على عدم العناية بالفم والأسنان . وأهم هذه الأمراض ، تكوين مادة كالمعجن على الأسنان (وهي مادة رقيقة تسمى

من الملاحظات الهامة في عصرنا هذا ، أن الابتسامة أصبحت سمة مميزة للأفراد ، فهي دليل المودة ، والثقة بالنفس ، والنجاح ، والحر ، والهادية . والفم السليم ، ذو الأسنان النظيفة . والحالي من الرائحة غير النجبة ، يعتبر جواز المرور للأطمئنان ، والاختلاط الاجتماعي . فصحة الفم والأسنان ، لا تمثل فقط عنصراً من عناصر الصحة العامة ، ولكن تمثل أيضاً طابعاً مميزاً ، يعمل على تحديد الفرد . ووضعه تلقائياً في مستوى معين . في السلم الاجتماعي والخطاري . والمنظر السليم والتنظيف للفم . سرعان ما يوحى بتوافر الصحة الكاملة ، والهاء ، ونظافة الجسم كله : فهو دليل على النظافة الملموسة ، سواء داخلياً ، أو خارجياً . وتعتبر العناية الدائمة بالفم والأسنان ، من المتطلبات الأساسية للعناية . غير أنه في حياتنا العملية ، نجد أن الناس يمارسون هذه العملية بطريقة خاطئة . وعلى كل صيدة أن تعنى . منذ طفولتها ، وإلى آخر يوم في حياتها ، عناية كاملة ومتواصلة بصحة فمها وأسنانها .

العوامل التي تعوق سلامة الأسنان



أهم الأجسام الدقيقة التي تتكون داخل الفم

بالشفرة) . وهذه المادة تحوي في داخلها « القلاح » : أي صدى الأسنان ،
الذي تنتج عنه بالتمالي الرائحة غير المستحبة .

و « القلاح » يؤدي إلى التهاب اللثة . أما العجينة ، فهي تمثل أرضية
خصبة لتكاثر الأجسام الدقيقة (الميكروبات) ، التي تضر بصحة الفم وجياله .
وللتخلص من القلاح (صدى الأسنان) ، لا بد من الاستعانة بالطبيب . أما
فيما يختص بالتخلص من العجينة ، فيمكن إتمام ذلك بنفسك ، وذلك بالمواظبة
على العناية : والنظافة الدائمة واليومية .

أما بالنسبة لتراكم فضلات الطعام : فلا بد من التخلص منها أولاً بأول ،
وإلا تسببت في آلام شديدة للأسنان ، قد تصل إلى الأعصاب . ولذلك
لا بد من اتباع الوقاية اللازمة ، مع المواظبة على زيارة الطبيب مرة كل
ثلاثة شهور على الأقل .

وبالنسبة إلى الرائحة غير المستحبة : فإنها تنشأ إما من الحمضيات التي
تنتج من عدم النظافة ، وإما من عسر الهضم ، وإما من وجود التهابات
بالجيوب الأنفية .

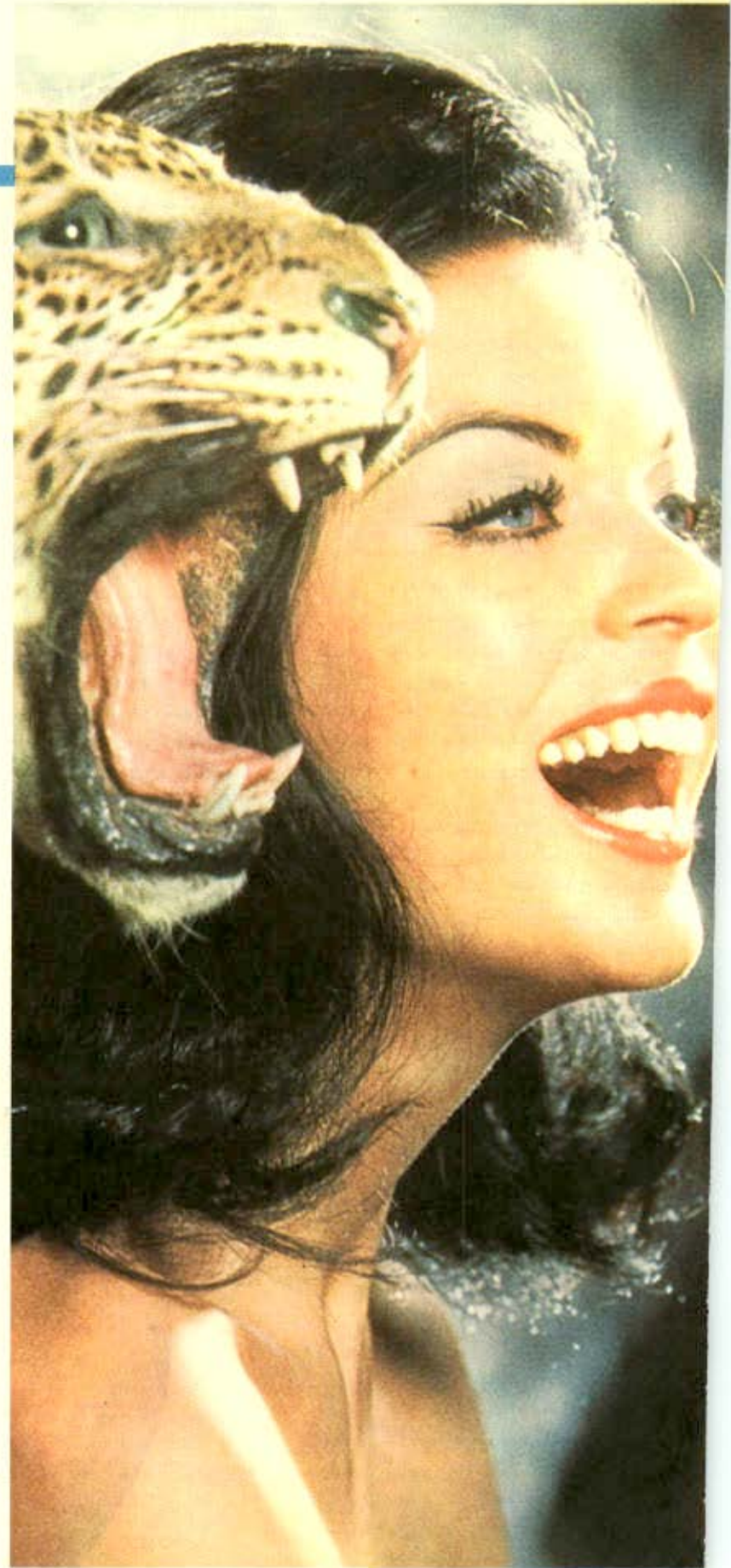
وللتخلص من كل هذه العيوب ، فإن طبيب الأسنان يمكنه ، كخطوة
أولى : اكتشاف السبب الرئيسي ، ثم يسدي النصح بالتوجه إلى الطبيب
المختص ، لمعالجة المرض .

أهمية اللعاب والتنظيم الغذائي

من العناصر الأخرى التي لها تأثير كبير على صحة الفم والأسنان ، اللعاب .
والمواد الغذائية التي تعتمد على السكريات والجلوكوز : تزيد من الحمضيات ،
وبالتالي تسهل تزع الجير من على الأسنان .

ولذلك ، فإنه يجب مراعاة اختيار أصناف الأطعمة التي لا تضر بالأسنان .
وننصح لك بأن توجهي فرياً إلى طبيب الأسنان : بمجرد شعورك بأي
آلام فيها ، حتى ولو كانت بسيطة . أو في اللثة ، فهو وحده الذي يستطيع
— بما أوتي من علم وخبرة — اكتشاف الداء في بدايته قبل استفحالته ،
والعبدل على علاجه بالطرق العلمية الصحيحة .

ونود أن نذكرك ، بأن العلم قد توصل في السنوات الأخيرة ، إلى الكثير
من الاكتشافات ، والسبل التي تهدف كلها إلى راحة المريض : والعمل
على تخليص الفم والأسنان من الجراثيم والميكروبات ، التي تضر بالصحة
عموماً .



طبق الدجاج بالبيض

المقادير

١/ دجاجة متوسطة حوالي ١/٢ كيلو - ٢
ملاعق كبيرة زيت أو صل - ٢ بيضات -
كوب لبن - حوالي ١ أكواب شوربة -
جوزة الطيب - ملح، وفلفل، وجبن، وستكة،
وبصل - ملعقة دلي .

الطريقة

- تسلق الدجاجة في ماء مغلي ، ويضاف إليها
بصلة وملح وفلفل وجبن ومستهكة حتى تنضج .
توضع ملعقة من الزيت في كسرونة على النار ،
ويشوح فيها صدر الدجاجة فقط ، ثم تفرم
ناعما . يكرر البيض في سلطانية ويضرب ،
ثم يضاف اللب مع الضرب المستمر بقوة .
- يضاف اللبن البارد ، ثم لحم الدجاجة ، ويتبل
بالملح والفلفل وجوزة الطيب . ويوضع باقي
الزيت أو المصل في طاسة على النار ، وعندما
يسيج تمام ، يصب فيه بملعقة ، قليل من الخليط ،
ويترك حتى يحمر الوجه السفلي للقرص ، ثم
يقلب على الوجه الآخر ويترك حتى يحمر .
- تكرر العملية حتى ينتهي الخليط ، ويحمر جميع
القرص الذي يأخذ شكل الكفتة المستديرة بعد
التحمير ، وتضاف إلى الشوربة الساخنة . وتصب
الشوربة وبها أقراص الدجاج المحمرة في سلطانية ،
وتقدم على الفور وهي ساخنة .

هذا الطبق يحتوي على ١٨٠٣ سعرات حرارية ،
ويكفي ٦ أشخاص ، بمعدل ٣٠٠ سعرات لكل
شخص . وهو يحتوي بالجرامات من البروتين
٨٠٦ ، ومن الدهون ١٢٨ ، ومن الكربوهيدرات
١٨٣ ، وبالليبرام من الكالسيوم ٥٢٦ .
ومن الحديد ٧٦٥ ، ومن فيتامين «ب»
٢٢٠٩ ، ومن فيتامين «ج» ٤٤ ، ومن
فيتامين «ا» ٤٤٠٠ وحدة دولية .

وبذلك يحتوي هذا الطبق على كمية من
البروتينات الحيوانية من الدرجة الأولى .
وتمتاز بأنها من مصادر رخيصة لا ترفع
ميزانية ربة البيت ، وتحتوي على بروتينات
بديلات اللحم ، وهي البيض واللبن الذي يدخل
ضمن مكوناته . واللبن يعتبر مصدرا رئيسيا
للكالسيوم ، علاوة على ما فيه من مواد
معدنية . وكلاهما لا غنى عنه يوميا في قائمة
الغذاء الصحي .

طبق البيض بالبشاميل

المقادير:

٨ بيضات - ٣ ملاعق كبيرة زيت أو صل -
٢ ملعقة كبيرة دلي - ٢ ملعقة كبيرة جبن
روي مبشور - ٥ ملاعق بصلات صغيرة طازجة ،
أو خضراء - ٥ ملاعق بقدونس - ٢ كوب
لبن - ١/٢ كوب من الشوربة - ملح وفلفل .

الطريقة

- يسلق البيض ويوضع في ماء بارد حتى يبرد
تماما . يقشر . ثم يقطع جزء من بياض
البيض من ناحية الطرف المدب بليفة ، ويحفظ
بها ، ثم يفرغ البياض من الصفار ، ويحذر
من سحقه . يقشر البصل ويغرم . توضع
ملعقة زيت أو صل في كسرونة على النار .
حتى يسج تمام . ثم يضاف البصل ويترك
حتى يحمر لونه ، مع التقليب المستمر بملعقة
خشب . ويضاف إليه ١/٢ كوب من الشوربة .
ويترك على النار حتى ينضج تمام . وبذلك
تتحصل على سائل غليظ القوام . قبل رفعه
من على النار بفترة قليلة ، يضاف البقدونس
المغري واللبن المبشور وصدار البيض والملح
والفلفل . يملأ بياض البيض بهذا الخليط ، ثم
يفلى بقطعة من البياض التي سبق قطعها من الناحية
المدببة .

وتعمل صلصة البشاميل كالآتي :

توضع ملعقة من الزيت أو المصل في كسرونة
حتى تسج ، ثم يضاف ملعقة الدقيق . وتقلب
على نار حاددة بملعقة خشب أو بالمشرب السلك ،
ويضاف اللبن المغلي تدريجيا مع التقليب
المستمر . تبلى بالملح والفلفل ، وتترك الصلصة
على النار مدة ٥ دقائق حتى تنضج ، ويصير
قوامها غليظا . يدهن قالب فرن بالزيت أو
المصل ، ثم يرص البيض المحشو ، ويغطى
بصلصة البشاميل . ويوضع في الفرن حتى
يحمر السطح تمام ، ويقدم ساخنا .

هذا الطبق يحتوي على ٢٤٧٦ سعرا حراريا ،
ويكفي ٤ أشخاص . فيكون نصيب الفرد ٦١٩
سعرا . ويحتوي بالجرامات على ٦٣٥ بروتين ،
ومن الدهون ١٥٢ ، ومن الكربوهيدرات
٦٨٧ ، وبالليبرامات ١٣٧٨ كالسيوم ،
و ١٥٣٠ من الحديد ، ٥١٥ من فيتامين
«ب» ، و ٢٤٨ من فيتامين «ج» ، و ١٦٨٠٠
وحدة دولية من فيتامين «ا» .

وهذا الطبق يحتوي على نسبة كبيرة من
البيض . وهو من بروتينات الدرجة الأولى .
وبعد أهم بكميات كبيرة من الحديد والفسفور
وفيتامين «ا» و «د» و «ب» ، ولذلك يجب
تناوله بصفة كبيرة يوميا أو ٤ بيضات
أسبوعيا على الأقل . ومن مميزات البيض ،
سهولة الهضم ، ولذلك ينصح للأطفال الرضيع
من سن ٦ شهور . وبخاصة أن به كمية كبيرة
من الحديد الذي يقتصر إنبه اللبن .





أطباق إيطالية

سمك الكاسكمرى المتبل :

المقادير :

٤ سمكات بحر كبيرة ، زانة الواحد منها حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو (كيلو سمك للكمية كلها) - $\frac{1}{2}$ كيلو طماطم طازجة ، أو علبة صلصة محلوطة متوسطة الحجم - حزمة بققدونس - ٦ حبات زيتون أسود - بصلة كبيرة - ملعقة كزبرة ناعمة مدلوقة - ملعقتان دقيق كبيرتان لتثبيت السمك - كوب زيت - ملح وفلفل - ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

- ينظف السمك ، ويترك الذيل صحيحاً . يغسل جيداً . ثم يوضع في مصفاة للتخلص من الماء .

- يتبل السمك بالملح ولكون وعصير الليمون ، ثم يغطى بالدقيق من الجانبين . يوضع الزيت في كسرولة على النار ، حتى يقدح ، ثم يوضع السمك حتى يحمر على الوجهين ، وينشال ويوضع في صينية فرن . يفرى الزيتون بعد نزع النوى منه .

- تبشر البصلة وتحمر في باقى الزيت المتخلف من قلي السمك . تقشر الطماطم ، ثم تقطع قطعاً صغيرة .

- يضاف الزيتون والطماطم إلى البصل المحمر ، ثم يتبل الخلط بالملح والفلفل والكزبرة ، ويترك على النار ليضع دقائق . يصب الخلط على السمك ، ثم يضاف البقدونس المفروى ، ويوضع في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة ، حتى يتم نسيجه تماماً .

- يقدم السمك ، ويجعل بشرائح الطماطم ، وحلقات الليمون والبقدونس والزيتون الأسود . ويقدم ساخناً .

هذا الطبق يعطى ٣٣٤٤ سعراً . ويكفى ٤ أفراد . فيكون نصيب الفرد ٨٣٦ سعراً . ويحتوى على ٢٠٨,٧ جرامات من البروتين . و ٢٢٣,٧ جرام من الدهون . و ١١١ جراماً من الكربوهيدرات . و ٥٧٢ ملليجراماً من الكالسيوم ، و ١٩,٢ ملليجرام من الحديد . و ١١٨١٠ وحدات دولية من فيتامين « أ » . و ٢٩,٩٨ ملليجرام من فيتامين « ب » . و ٣٥٥ ملليجراماً من فيتامين « ج » . كما يحتوى على بروتينات من الدرجة الأولى ، ويعمد الجسم بالفسفور والبود . ولذلك يجب تناول طبقاً من السمك مرة في الأسبوع على الأقل .



الخلافا بين الوالدين

في شئون أولاده ، فأركاً كل هذا اللعب على كضبك وحدك ، حاولي في هذه الحالة ، لإصلاح ذلك الوضع ، دون التردى في الخطأ .

ومن المؤكد أن أفضل الطرق لذلك ، هو أن تشركيه في هذه الأمور ، عندما يكون رفضي النفس ، هادئاً ، وليس عندما يتطلب الأمر التعنيف والعقاب . وتكون هناك مشاكل كثيرة ، شيئاً فشيئاً ، اشركيه بعد ذلك ، في تصحيح بعض الأخطاء . لأن الابن يجب أن يشعر بأن تربيته وتربيته ، إنما هما ثمرة اتفاق وتعاون بين والديه ، وصولاً في النهاية إلى مصلحته .

ويجب عليك أيضاً ، إشراك زوجك في أفكار أولادك ، وآرائهم ، وتحاربهم . وبذلك يمكن أن يقترب منهم أكثر فأكثر ، ويشعر بأنه يشترك في بناء وتكوين شخصية جديدة شابة .

وبذلك تلتاشي تلقائياً أسباب الخلاف بينكما ، ويسود جو الألفة والمحبة ، ويكون شاغلكما الأكبر ، البحث عن هناء وسعادة أولادكما .

هذه الحالة صيقرتلك . وقد دونتك . وخبيعي أن ذلك يعتبر من أشق الواجبات والتجارب . التي تمر بها الأم . ولكن إذا ما وضعت أمام عينها هناء أولادها ، فستدرك عليها هذه النصيحة .

الخلافا بسبب الإيثار :

قد يكون الخلاف الدائم بين الوالدين بسبب الإيثار . كأن يختلفان على أسلوب التربية . فالأب يريد هذا ، والأم تريد ذلك . الأب يبيع شيئاً والأم تمنع نفس الشيء .

في هذه الحالة أيضاً ، تجنبي النقاش أمام الأولاد ، وحاولي الاتفاق مع زوجك ، على أسلوب معين . على أن يكون ذلك فيما بينكما . وتذكرى أنه يجب عليك دائماً ، ألا تناقضي أمراً يكون زوجك قد أصدره لأحد أبنائه . فإن ذلك يفقد الأبناء الثقة في كل منكما .

عندما لا يتدخل الأب :

قد تشجر الخلافات ، عند الشعور بأن زوجك لا يهتم . ولا يتدخل

فإنما ذلك نصر سينقلب . إن عاجلاً أو عاجلاً ، ضحك . ذلك أن النصر الحقيقي هو الذي يتحقق بالوفاء . فالنزاع ليس مباراة رياضية من الختم للفوز فيها لأحد الطرفين . لذلك تجنبي النقاش أمام الأولاد ، فبينما يدرك الكبار منهم . أن ما يقال في لحظات الخلاف ، ليس إلا نتيجة للانفعال . فإن الصغار تملكهم الحيرة إزاء بعض الجمل التي سمعوها . والتي قد يؤثر ذلك تأثيراً كبيراً في نفوسهم .

تجنبي تماماً أن تشركهم في صف أحدكما . حتى إنه من الصعب عليك أن تشعري بأنه ليس هناك من يساندك ، خاصة إذا كنت تشعري بأنك على حق . ولكن تذكرى دائماً ، أنه لا يجب إطلاقاً وضع الأولاد في موقف يسمح لهم بالانحياز لجانب أحد الوالدين ضد الآخر ، حتى ولو كانت الأسباب في الخلاف جد خطيرة . وكان لك كذا الحق . ومن ثم اعلمي على أن تحفظي بكل إجاباتك وتعليقاتك إلى أن يكبروا . ويدركوا كل شيء . وفي

عندما يسود الوفاق بين الوالدين . فإن الأولاد يتشأون في جو آمن مريح . أما إذا كانت هناك خلافات . فإن على الوالدين بذل قصارى جهدهما للإقلال منها ، إن لم يتيسر معوها نهائياً . ويفضل عدم حدوث هذه الخلافات على مسمع ومرأى من الأولاد . ولكن يراعى أيضاً ، أن تؤثر الأعصاب ، والبكاء في الخفاء ، والغضب . والإثارة في السر . مما يتسبب الأمل ، ينتهي بأن يدرك الأبناء كل ذلك . وتسرى عساوها بينهم . بأسرع وأعظم مما نظن .

لا تطلعي للفوز على زوجك :

في المقام الأول ، يجب أن تدركي أهمية الوفاق بينك وبين زوجك . وتأثير ذلك على أولادكما . وأن تعلمي على تجنب كل غموض بينكما يقدر الإمكان ، وأن تناقشي المذاكل المشتركة بينكما ، في أوقات الصفاء . وليس في أوقات الخصام .

وفي المقام الثاني ، تذكرى دائماً أنك عندما تنتصرين على زوجك ،

سعر النسخة

ج ٢٠٣ - ١٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠	نفا	البحرين ٢٥٠٠	نفا
ليبيا ٢٥٠٠	نفا	ليبيا ٢٥٠٠	نفا	نفا
سوريا ١٥٠٠	نفا	سوريا ١٥٠٠	نفا	نفا
الأردن ١٥٠٠	نفا	الأردن ١٥٠٠	نفا	نفا
العراق ١٥٠٠	نفا	العراق ١٥٠٠	نفا	نفا
الكويت ٢٥٠٠	نفا	الكويت ٢٥٠٠	نفا	نفا

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الناشر شركة إيترايد - شركة صناعة موسيقية - بيروت

كيف تحصلين على نسختك

- إحدى مكتبي من باحة الصحف والاكتشافات ، المكتبات ، أو كل من المدن المعروفة
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد ، فقمي بـ
- في ج. م. ر. : الشركة ، لإدارة التوزيع . مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص. ب. ١٥٧١٥