

عالم المرأة

العدد الرابع والستون
السنة الثانية



في هذا العدد:

- فستان الزفاف .
- التيمون نبات للحمال .
- مستحضرات تقوية الانتفاخ وامثالها .
- تكثير ريشليو .
- البريات وباضية لتقوية الذراعين .
- تغذية الابنة اثناء الدراسة .
- العناية بجمال الرقبة .
- الاباحيات التقليدية الجميلة .

موسوعة

عالم المرأة

ازياء



فستان
الزفاف

Victoria

Estimote



استكمالاً لمخطوط النعام لسنتين الزفاف موسم صيف
١٩٧٠ ، يعد من أبرز المخطوط ما يأتي :

- استخدام صفوف الدانتيل بالتناوب مع الكسرات ،
ولكنكشة ، و « الترفير » ، أي الكسرات الرقيقة .
- استخدام الورود الملونة بألوان هادئة ، مثل
الوردي ، والأصفر الفاتح ، لتزيين فستان العروس
وشعرها .

وكذا سبق أن ذكرنا ، فإنه من المعتاد أن يراعى
الاحتشام في فستان العروس ، احتراماً واجلالاً لهذه
المناسبة السعيدة .

ونقدم لك مجموعة أخرى من فساتين الزفاف الأنيقة :

(١) إلى اليسار ، فستان للعروس من المنسج القطني ،
المحلى « بالدانتيل » و « الترفير » .

وإلى اليمين ، فستان يصلح توصيفة الشرف ، وهو من
الأورجندى المطرز بورود صغيرة .

(٢) إن اليمين فستان للعروس من المنسج القطني ، المحلى
بالدانتيل والكسرات المريرة ، الصدر كله من الدانتيل .
إلى اليسار : فستان يصلح توصيفة الشرف من القطن
المنقوش بورودات صغيرة ، أهل الصدر والأكمام من
فانز الركامة الأبيض ، المحلاة بكرانهش من الركامة
أيضاً وكذلك أسفل الجونلة .

(٣) فستان من الأوجنزا ، محلى بصنوف الدانتيل
والأشرطة الساتان . الصدر مفتوح ، والأكمام طويلة ،
وبدون بطانة .

(٤) فستان من التل المنقط ، محلى « بالدانتيل » حول
الكوك ، وحول الذيل ، وعند طرف الأكمام ، في
صنبن متتاليين .

(٥) فستان من القماش المقلم ، محلى بكناوات « الدانتيل »
في صنوف مع « الكشكشة » والأكمام ثلاثة أرباع .

(٦) فستان من الأورجندى المشفون بورود رقيقة .
يلاحظ أن الصدر له حرمة ثقيل بأزرار من الخلف ،
وتنحى في شكل زاوية وحول طرفها « لولان »
(كرينش) من نفس القماش .





الليمون نبات للجسم

لمقاومة العطش ، أو للإنعاش . ويجوز تناولها في دور المتعافاة . وفي حالات القيء والغثيان . ويقال إن عصير الليمون يصلح كعامل لتخافة ولكن إلى أن تثبت صحة هذا القول . يجب أن تكون طريقة التغذية صالحة لتخفيف هذا الهدف . وينتخص ريجيم الليمون في الاكثفاء بتناول ثلاث ثمرات ليمون صباحاً ، دون أي شيء آخر ، ويعقب ذلك فنجان صغير من القهوة ، وملعقة صغيرة من السكر .

ويعد انتقاص خمسة أسابيع ، فإن انتقاص الوزن سيكون أمراً محققاً .

وعصير الليمون إذا استعمل ظاهرياً ، فإنه يعمل كقابض للأوعية الدموية الخارجية . ويوصف للمصابين باضطرابات الكبد ، سواء عن طريق الشرب ، أو بطرق العلاج الظاهري . وهو يؤثر على البشرة تأثيراً حاداً ، نظراً لمقاومته محبوب والبيثور . وإعادة لون البشرة الطبيعية .

ويستعمل الليمون أيضاً ضد أمراض الحلق ، سواء عن طريق الفم أو كسكن للآلام ، أو في العلاج الموضعي . وذلك باستخدامه في عمل كادات ، بعد إضافة ملح الطعام إليه .

وعصير الليمون ، خواص أكيدة وفعالة لبشرة والتجميل . وقبل كل شيء ، فإن له تأثيراً بالنسبة لتنقية البشرة ، وتخليصها من البقع . عن طريق وضع طبقة معجونية منه . أو ككادات مشبعة بعصير الليمون ، وبذلك يزيل جميع البقع من البشرة . ولتحضير كريم حامض يضفي على البشرة رونقاً ، يجب تخفيف عصير الليمون بالماء بنسبة ١ : ٣ أو ١ : ٢ . كما أنه يفيد في حالات البشرة الدهنية . شأنه شأن عصير البرتقال . وذلك عن طريق استعمال قطعة قطن مشبعة بعصير الليمون ، وتدعك بها البشرة دهكاً خفيفاً ، ثم تترك لتجف ، وتوضع طبقة من معجون مكون من عصير الليمون المخفف بالماء بنسبة متساوية ، وقد أذيب فيه دقيق الكتان ، أو النشا ، أو جيلاتين بيرة القطن .

شجر الليمون ، من فصيلة الموالج التي لها أهمية كبرى في الصناعة . والغذاء . والعلاج . وتزرع أشجاره في المناطق المعتدلة .

وروح الليمون التي تستخلص من القشرة . لها خصائص عطرية وطبية . ويحتوي الليمون على عناصر هامة مميزة لرائحة الليمون ٣ - ٥% . والهيدروكربون ، كما أن له تأثيراً حاداً ، إلى جانب أنه ينشط التنفس .

وروح الليمون تتخلل مع روح البرتقال في صناعة ماء الكولونيا . وإليك طريقة لصنعها بالمثل بالمقادير التالية :

١٠ جرامات روح الليمون - ١٠ جرامات روح البرتقال - ١٠ جرامات روح الورد - ٢ جرام روح الزهر - ٢ جرام روح اللوند - ٢ جرام روح زهر البرتقال . تخلط هذه المقادير ببعضها بعضاً . مع لتر كحول درجة ٩٠ . ثم تصفى . ويحصل على ماء كولونيا اقتصادي . يمكن أن يتبدل بروح زهر البرتقال الطبيعي . آخر صناعياً .

ويمكن استعمال روح الليمون كهضم ، وذلك بوضع نقطة أو نقطتين منه على قطعة سكر ، كما أن مستحلب الليمون شائع الاستعمال . أما مشروب الليمون فيحضر باستخدام قطع صغيرة طازجة من قشر الليمون ، يواقع من ٣ إلى ٥ جرامات لكل فنجان ماء مغلي . ويطلق على هذا المشروب اسم « كانارينو » ، وله خواص منومة . وعصير الليمون له أوجه استعمال عديدة . ليس فقط في الأطعمة ، ولكن لماله من خصائص قابضة ومطهرة . وهو يحتوي على ٧.٥% من حامض الليمون و ٥٠ ملجراماً تقريباً من حامض الأسكوربيك ، أي فيتامين ج . وما أن نبتة الفيتامين به عالية ، فهو ذو مفعول قوي ضد العدوى ، ولذلك فإن فوائده سواء الغذائية أو الطبية ، واضحة للعيان .

ويدخل الليمون في مجال الصناعة في المشروبات الغازية ، بمرجات متساوية ، سواء كان ذلك

ولزيادة طراوة الجلد ، بنعير خلط عصير الليمون والجلسرين بنسب متعادلة ؛ وهذا المتحضر يزيل خشونة البشرة . وثمة طريقة أخرى أسهل . تقف على قدم المساواة مع الطريقة السابقة ، من ناحية المفعول والفائدة ، وتعنى بذلك خلط عصير الليمون بزيت الزيتون .

ويلعب الليمون دوراً هاماً في تجميل الأيدي ، إذ يحافظ على نعومة الجلد ، بمجرد دهن اليدين مرة واحدة يومياً ، بمائل مركب من عصير الليمون والجلسرين ، و١٠٠ الميكروني . بنسب متساوية . ويصلح هذا السائل للتخفيف من حدة تورم مفاصل اليدين ، التي تنجم عن البرد .

ولتخلص من تشقق الأظافر ، تطلب بعصير الليمون الصافي صباحاً ومساءً . كذلك لعلاج الأقدام الخساسة ، يمكن تحضير حمام من نبات الليمون ، وتديل الأقدام بعد ذلك بعصير الليمون . ولزيادة جمال الأستان ، يجوز طلاؤها مرة على الأقل أسبوعياً بعصير الليمون . وإذا أصيبت العين بنعير أو احمرار ، فإن نقطة واحدة من عصير الليمون ، كتخفيف بإزالة أي أثر لذلك . وللحفاظ على ليونة الشعر ولعانه ، يكفي تخفيف الناتج من عصير ليمونة واحدة ، بكبة من الماء ، وشطف الشعر بها .



بالجلد . وعلى ذلك ينبغي أن يحل الظفر محل طبقة
« البشرة » هذه من الناحية الوقائية والدفاعية ، ضد
المؤثرات الخارجية .

وقد يرجع سبب ضعف الأظافر وقابليتها للمكسر ،
إلى بعض الأمراض . أو إلى الضعف العضوي ،
وفي هذه الحالة . ينبغي العلاج تحت إشراف الطبيب .
إلا أن هناك بعض الوصفات التي تنفذ في علاج مثل
هذه الحالة في المنزل ، وتحقق نتائج مرضية . وأولى
هذه الطرق أو الوصفات : هي تلك التي تستعمل
من الظاهر : وتستخدم في الحالات الخفيفة جداً ،
وفيها تستخدم مستحضرات ، أساس تركيبها محلول
القلفونية المركز .

ومادة القلفونية . عبارة عن مادة قادرة على تجديد
بناء الظفر بصورة صناعية . فبوضعها فوق الظفر ،
تكون طبقة شفافة لا تنفوس في الماء ، ولا في مختلف
المحاليل . التي يدوب فيها طلاء الأظافر المائيكبر .
وهناك وصفة ثانية : تنحل بيرة النصائح التي تقدمها
لك ، من أجل العناية بأظفرك . ولقد الوصفة خاصة
المنشط والحيوية . وتلخص هذه الوصفة : في
استخدام المستحضرات الضبية التي تنشط . وتمتوى ،
وبالذاتى تعمل على نمو الأظافر . والمقصود بذلك
المواد المغذية للظفر ، وكذلك المواد التي تحتوي على
نسبة كبيرة من الفيتامينات .

لاشك أن الأيدي الجميلة المعنى بها ، تثير
إعجاب كل من ينظر إليها . والمرأة الحسنة . هي
التي في استطاعتها . ألا تقصر عنايتها على وجهها
فقط ، بل تهتم أيضاً ببيديها . وذلك بأن تعهد
ماكياج يديها . بنفس قدر اهتمامها بماكياج وجهها
وما يتطلبه ذلك من الكريم . والمستحضرات
الواقية . وطلاء الأظافر المائيكبر ، يختلف
ألوانه .

وإذا كان طلاء الأظافر . يستخدم بغرض تغطية
وتجميل الأظافر فحسب ، وليس بهدف علاجي
يحت . فينبغي في مثل هذه الحالة : أن نطلب به
أظافر سليمة مشددة تماماً ، وإلا فإن النتيجة لن
تكون مرضية بحال من الأحوال .

ماذا يتحتم العناية بالأظافر وعلاجها ؟ :

في كثير من الأحوال . تكون العناية بالأظافر
ضيقاً لاغنى عنه . بل أمراً لا بد منه . ذلك لأن
التشققات الطارئة بالأظافر . أو كسرها في بعض
الأحيان . قد يكون أهما سبباً في فتح الطريق أمام
نقل العدوى (المداوى ، بالأمراض) التي تسببها
الجراثيم أو الطفيليات .
والواقع أن منطقة الأصبع المنفطة بالظفر ، تكون
خالية من البشرة (الطبقة السطحية للجلد) ، فهي
خالية من طبقة القرنية والمطبقة الحبيبية أو البثرية

مستحضرات لتقوية الأظافر و إطالتها

تعمل على تنشيط منقطة خروج الظفر وتزيد من إفرازاتها ، الأمر الذي ينجم عنه نمو أظافر قوية .

وللمواد المغذية التي يدخل في تركيبها الكبريت ، نفس أهمية المتحضرات الأتفة الذكر ، إن لم تكن ذات أهمية وفائدة أكبر . فهي تقيد تماما في جعل الأظافر قوية ، وأقل تعرضا للكسر والتصفيف . كما أن فيتامين « د » له خاصية المواد المنشطة الحيوية للأظافر ، لأنه يزيد من مرونتها .

ومن الطبيعي أن الأمر يتعلق دائما بمواد ومتحضرات يمكن ملاحظة تأثيرها ونتائجها فقط بعد ثلاثة أو أربعة أشهر . والواقع أن النمو الكامل للظفر ، يتم عادة في المتوسط ، خلال ستة أشهر .

والآن لنبحث الأساليب المختلفة للعناية بالجزء الخارجي للظفر ، وهي مفيدة إما فائدة : إذا كنت تقومين بنفسك بإيجاز أعمال المنزل . ونذكر من بين المواد المنشطة الخاصة بالعناية بالأظافر ، الكريمات التي يدخل في تركيبها اللانولين والكونستروول . وتوضع من هذه المتحضرات طبقة رقيقة جدا على الظفر ، وهذه المتحضرات تشمل على نسبة من الشحوم الواقية للظفر ، وهي جلد مفيدة : بل وضرورية في حالات الحساسية الناجمة عن استخدام المواد المريلة لطلاء الأظافر « المانيكير » .

كما أن هذه المتحضرات ، تشمل على عناصر مضادة للطفيليات ، والجراثيم ، والتاوث الذي غالبا ما يؤدي ، إلى سقوط الأظافر . وفي هذه الحالة أيضا ، يفيد العلاج المتواصل : فالاستخدام اليومي للمواد المطهرة : والعلاج يفيدان في جعل الأظافر مليئة بالحوية ، ويؤجلان شيخوختها ، ويسهمان في إضفاء الحيوية : والشباب ، والجمال ، على الأيدي .

المحلول ، تاركا على الظفر طبقة رقيقة . ولكنها صلبة من مادة البلاست .

هذا : وتنتمي المواد الأساسية التي تستخدم في تركيب هذه المتحضرات . أساسا إلى القلوية الصناعية ، التي تكون طبقة مشابهة جدا فينة الظفر الطبيعي وشكله .

مقويات بيولوجية :

تشتمل الفئة الثانية للمنتجات المشار إليها في هذا المقال : على تلك المتحضرات التي يطلق عليها اسم المقويات البيولوجية ، نظرا لأنها تجدد الأظافر وتحببها ، وتبنيها . ونكي نحيط علما بها ، ونقدم لك فكرة واضحة عن كيفية ، بل وإمكانية تقوية الظفر بمثل هذه الطريقة : بغدو من الضروري ، أن تقدم لك فكرة موجزة عن كيف ينبت الظفر ، وكيف ينمو .

ينبت الظفر من الجزء النهائي لآخر سلامية وعقلة ؛ بكل أصبع (سواء بأصابع اليدين أو القدمين) ويخرج من منطقة معينة توجد أسفل منقطة البشرة ، على بعد ميليمترات قليلة من نقطة خروج الظفر . وعلى امتداد هذه المنطقة توجد مادة زلالية هي المادة التي يتكون منها الظفر .

وبعد أن يبرز الظفر للخارج : ينمو مع الأيام ، منزلقا فوق اللحم ، حيث لا يستطيع أن يمتص غذاءه الكافي . ومن ثم قد يتعرض بسهولة إلى الضعف بسبب المؤثرات الخارجية . وبناء على ذلك : يتطلب الأمر العمل على تقوية وتنشيط منقطة خروج الظفر ، لتقوية منبته ، والعمل في نفس الوقت على حمايته ولما ينحتم ، في النظام الأول ، أن تشمل هذه المتحضرات والمواد البيولوجية المعالجة للأظافر ، على منشطات حيوية للجلد . وهي عبارة عن عناصر



وهذا العلاج لا يبد منه ، في حالة ما إذا وصل ضعف الأظافر وتشققها إلى صورة واضحة جدا ، ذات منظر يشوه جمال الأظافر .

والآن هيا معا نرى عن كتب هاتين الوصفتين الحامتين :

المقويات التي تستخدم من الظاهر :

نقد رأينا أن أول هذه المقومات : يحدد بناء الظفر بصورة صناعية ، أو يمكن وضع طبقة رقيقة منه فوق الظفر ، لأنه يمكن بهذه المادة : بناء أظافر مزيفة فوق الأظافر الأصلية : أطول بكثير من الطبيعية ، ويمكن بالمقص والمبرد ، قص وتشذيب هذه الأظافر المزيفة ، مثل الأظافر الحقيقية .

ولا شك أن المرأة التي لها أظافر صليمة مشدبة وجعيلة ، لا بد أنها تضع في اعتبارها ، الفائدة العظيمة هذه المادة عندما ينحتم عليها أن تشذب ظفرا ، قد نعرض لكسر أو التصفيف ، دون أن تضطر إلى قص وتشذيب بقية أظافرهما ، ليتناسب طولها مع طول الظفر الذي كسر . فضلا عن ذلك ، فتوجد بالأسواق متحضرات أخرى ، تستخدم فقط لتقوية الأظافر . وفي هذه الحالة الأخيرة ، تكون طريقة استخدام مثل هذه المتحضرات التوقية ، سهلة وبسيطة للغاية ، لأنها تلتخص في دهن الظفر مباشرة بالجلد . وبعد دقائق قليلة ينفذ هذا



► «أباجورة» أرضية تناسب - بشكل خاص - ركن الحديث في إحدى صالات المعيشة . وهي نفس أناقة بائنة عن هذا الركن الذي يتكون من أريكة مكسوة بالحرير ، وبنحة أثاث من الطراز القديم . يلاحظ أن القاعدة من النحاس المنكلس ، وأنها تنص في هبتها إلى القرن الماضي ، فقد كانت تستخدم - من قبل - كشمعدان كنبية ، وهي تتميز بحليتها الجميلة ، وبنسبتها الانسيابية الذي يجعلها تتوافق تماماً مع حاجز الضوء (البزنيطة) ذي الشكل المحروطي ، واللود «البيج» المحدود بشرائط زخرفية مفضضة . وفي الأسواق ، يمكن أن نجد «أباجورات» مماثلة هذه ، علماً بأن الشمعدانات التي تتحول إلى مثل هذه القواعد ، هي دائماً تقلد لأصول من القرون الماضية .



كثيراً ما نؤثت منزلاً بصبر واهتمام ، ونفحص كل قطعة أثاث ، وكل لون ، وكل قطعة قماش ، لتتأكد من تحقق أكبر قدر ممكن من التوافق والانسجام ، بين كل هذه العناصر مجتمعة ، ولكننا في النهاية ، لا نحصل على النتيجة المرجوة ، وخاصة في المساء ، حين نلاحظ قصوراً ما ، يجعلنا نشعر بعدم الرضى . وهنا قد نجد أنفسنا نتساءل عن السبب ونبحث عنه ، لبراه يمكن في عنصر هام من عناصر التأثيث ، ألا وهو عنصر الإضاءة ، الذي قد لا يكون أولنا القدر الكافي من العناية . فمن المحتمل أن نكتشف ضعف طاقة الإضاءة ، أو قلة عدد مصادرها ، أو ضآلة القيمة الجمالية لها . وإذا كان معروفاً أن المصدر الضوئي ، لابد أن يؤدي وظائفه الفعلية في إضاءة المكان بالقدر الكافي ، فإنه من الهام جد - أيضاً - أن يمتص بالأناقة والجمال . ويمكن تحقيق هذين الجانبين بسهولة ، عن طريق استخدام «الأباجورات» التقليدية ، وخاصة تلك التي تستخدم فوق



الأباجورات التقليدية الجميلة

ويانفعل ، فإذن «أباجورة» حديثة ، يمكنها أن تتحرك في إطار محدود ، فهي تناسب تأثيث أماكن بعينها ، بعكس «الأباجورة» التقليدية ، التي لا تناسب الأماكن المؤثثة تأثيثاً تقليدياً أو قديماً . فحسب ، بل إنها تناسب أيضاً الأماكن المؤثثة بالطراز الحديث .

شمعدانات تستخدم كقواعد «للأباجورات» كثيراً ما تستند «الأباجورات» ، الأرضية ، على قواعد طويلة ، كانت تستخدم قديماً - قبل اكتشاف الكهرباء - كشمعدانات لحمل الشموع ، وأكثر الشمعدانات جمالاً وانتشاراً ، هي تلك المصنوعة من البرونز ، أو من الخشب المذهب ، والتي يتم تحويلها - بعد ذلك - لتستقبل الفصيح الكهربائي ، ثم تزود بحاجز ضوء ، أي «الأباجورة» التي من شأنه أن يكمل هبتها الجمالية . أما

المناسخ ، أو التي تتركز على الأرض مباشرة بواسطة حامل ، وأنواع الأخير يوضع بين قطع الأثاث ، وفي العادة إلى جانب الكرسي «القوي» أو الأريكة المستخدمة داخل صالة المعيشة .

أما النوع الأول ، فيوضع مباشرة فوق المناسخ ، أو فوق قطع الأثاث المناسبة . ومع ذلك ، فإن وضع الأباجورة في كلتا الحالتين - لابد من دراسته لتحقيق نوع من التوافق والانسجام بينها وبين قطع الأثاث والعناصر الأخرى المستخدمة ؛ بمعنى أنه لابد لهذه المصادر الضوئية ، من أن تضيف إلى الشكل العام للمكان ، مزيداً من الأناقة والجمال . إن تحقيق ذلك ليس بالأمر اليسير ، خاصة وأن «الأباجورات» التقليدية ، يمكنها أن تتوافق مع العديد من طرز التأثيث ، وهي في هذا تتفوق على مثيلاتها الحديثة .



و هذا المدخل المؤنث بمجموعة من قطع الأثاث « الاستيل » ، وعدد قليل من الموحات ذات قيمة ، تشده « أياجورة » موصوغة عن قطعة أثاث ذات أذراع ، وتبدو ذات أداة كاملة . القاعدة بسيطة ، وهي مشكلة من التحس واحزف . حاجر ضوء من يوزق الضرع ، عليه شبه قديم مدينة أمستردام . وحواجز الضوء الورلة . سواء طدت عليها رسوم لزهوز ، أو مشاهد قديمة ، بما تناسب - بالدرجة الأولى - المداخل ، والمكاتب ، وحجرات الأولاد ، وذلك لكونها عملة ؛ فهي لا تختب الأتربة ولا تنصبها ، كما هو الحال بالنسبة للأفتة . كما أنها سهلة الاستبدال عند التحديد .

« أياجورة » أخرى قد تكون أثل أهمية من السابقة ، غير أنها جميلة ومثنتة فنظر . تناسب مدخل أو صالة مينة مؤنثة على الطراز الريق . القاعدة كانت أصلا مغزلا خشبيا حاجر الضوء أصفواقي الشكل ، وهو من المينو ذي الخيوط السبكة ، ذات اللون الرمادي ، ومحدود من أسفل ومن أعلى ، بشرائط من الحدائل التي تبدو في اتجاه كامل مع انقاعده . ومع حاجر ضوء عن حدسواء . حواجز الضوء يمكن صنعها بالشكل والمقاسات ، والأحجام ، التي تريدها . ومع ذلك فهي متوفرة - أيها - حافظة التصنيع بالشكائد ، وأحجام ، وأفتة مختلفة ، لتتناسب بقواعد الكبيرة والصغيرة ، اللسطة والمثفونة .

أو ركن ما ، ملسة حائل رومانتيكية . وهي منتشرة عن طريق لتقليد الفن لها في العصر الحاضر . ونسبته الكبروسين هذه ، يمكن العثور عليها منية في أحد الحدائل القديمة ، أو عند فائمي الأديباء القديمة . وحتى إن وجدت بدون حواجز الضوء ، فإنه يمكن أن نستبدلها أخرى .

« أياجورة » لصعدة ، شكلها يوحي بعصرها ، فهي نسب « نية » كبروسين التي كانت تستخدم في منازل أجدادنا خلال القرن التاسع عشر . لهاذتها من الخرف المزخرف بالوحوات النباتية والورود . حاجر الضوء من الأوبالين الأبيض . هذا الطراز من « الأياجورات » يعتبر من بين أكثر الطرز التي تروق بحري تجليل أفكتب ، أو « الكومودينو » .

بالنسبة « للأباجورات » التي توضع فوق
المناضد ، فإن قواعدها كثيرا ما تصنع
من « انقازات » . وانقازات التي تستخدم
في مثل هذا النوع ، يمكن أن تكون :
النحاس الأصفر أو الأحمر ، برونز ،
الفضة ، الخرف « الصيني » ، الخشب ،
الأوبالين ، الزجاج ، الكريستال .
حاجز الضوء (البرنيطة) :

ويصير « حاجز الضوء » وهو الترجمة
الحرفية لكلمة « أباجور » ، أهم جزء
في هذا النوع من المصابيح - فهو يؤثر
في شكلها الجمالي ، كما أنه يؤثر في
نوعية الإضاءة الصادرة منها ، وفي
كفاءتها . وهي تتخذ أشكالاً متعددة ،
منها الأسطوانية ، والمخروطية ، سواء
جاء في عموط مستقيمة ، أو مقوسة .
ولكن من أي الخامات تصنع (البرنيطة) ؟
إنها تصنع من الأقمشة بالدرجة الأولى ،
أو من الجلود الرقيقة . أو من الورق .
وأكثر الأقمشة ملائمة ، هي تلك التي
تتميز بالانفاقة في التصميم ، والدقة في
الصنع ، وعلى سبيل المثال ، يفضل
« الشانطونج » المنسوج من الحرير أو
من القطن ، واللينو ، على « الشيفون »
ذي الكمرات ؛ لأن الأتربة تتجمع
عليه بشكل أكبر ، فتفتته زهوته
بسوية .

وفي معظم الحالات ، تجمل (البرنيطة)
أو حاجز الضوء ، بشرائط زخرفية أو
بخامات تجملية أخرى .

وعند اختيار (البرنيطة) بحسن دائماً
استخدام الألوان الفاتحة والناضجة :
كالأبيض ، أو الريح ، أو الأزرق
البركواز ، أو الوردى ، أما اللونان
الأخضر والأزرق ، فيستخدمان لحفظ-
في حواجز الضوء النصفية ، أي التي
لا تقضي مصدر الضوء بشكل كامل ،
ولكنها تغطي الجانب الأمامي منها فقط ،
وذلك لأن هذين اللونين ، لا يسمحان
بمرور القدر الكافي من الضوء . بينما
يمكن اعتبار اللون الأحمر مناسباً ،
لكونه لوناً قوياً وناصباً .

بعد هذه الملاحظات العامة المختصرة ،
نود أن نتقل مع القارئة ، لنختبر عن
كثير ، مجموعة من « الأباجورات » ،
التي تتميز بطرزها القديمة ، وسنحاول
أن نوضح - بالنسبة لكل واحدة منها -
كل ما يساعد على ضبط أناقته ، وحسن
ترتيبها ، ووضعها في المكان المناسب
داخل المنزل . ونحن على ثقة من قدرتك-
بعد ذلك - على حسن اختيار « الأباجورة »
المناسبة ، وإحكام وضعها داخل صالة
المعيشة ، أو داخل حجرة المكتب ،
أو في حجرة النوم ، أو في المدخل ،
بحيث تصبح عنصراً مثيراً ، يعكس جو
البهجة والدفء ، ويظهر التحكام
والأناقة .



« أباجورة » ذات شكل منحد ،
تتم باخفة وبراء في نفس الوقت .
يدخل في تشكيلها الكريستال الأبيض
وقطع في هيئة قطرات بيضاء وورق .
تنظم لتشكل أفرعاً أرمنية ، تنهى
بأربع « لمبات » . حواجز الضوء نصفية ،
وهي مصنوعة من الشانطونج الأبيض
المحدد بشرائط رقيقة مذهبة . « الأباجورة »
تعلو قطعة أثاث ذات لدراج ، وهي معدة .



بحيث تعكس أضواؤها - بشكل واضح -
على اللوحة تقديماً ذات الإطار المذهب .
إن هذا الركن يتكون كله من عناصر
جميلة ، من بيب هند « الأباجورة »
التي تلت الأنداز بقدر أكبر ، ليس
- فقط - لكونها تتوسط اشكان ،
ولكن - أيضاً - لكونها مصدر الضوء
الذي هو بطبيعته ، قادر أكثر على شد
الانتباه .



« أباجورة » أخرى ذات حامل ،
مطوّرها غاية في المسامة ، سفة لتقل
وتتحريك ، داخل صالات المعيشة ،
أو انداحل ، كما أنها لا تشغل حيزاً
كبيراً . الركن هو الشكان المثالي لها .
وإذا كان لا معدى من استخدامها في أي
حامل آخر ، فيفضل ألا يكون في وسط
احجرة . وهي مصنوعة من الحديد
انطروق . قاعدتها عبارة عن عمود لقطعة
واحدة ، ينتهي عند الأرض بثلاثة
أرجل ملفوفة . الجزء العلوي في شكل
هيئة شتت ، تنظم على صلعين منبه ،
هي « غيات » وصمت في نظام جديد .
ورغم مساطة هذه « الأباجورة » ،
فإننا نلاحظ أنها مريحة للمشاهدة . وأنها
تكمل حمان لركن الذي تشارك في تأنيده .

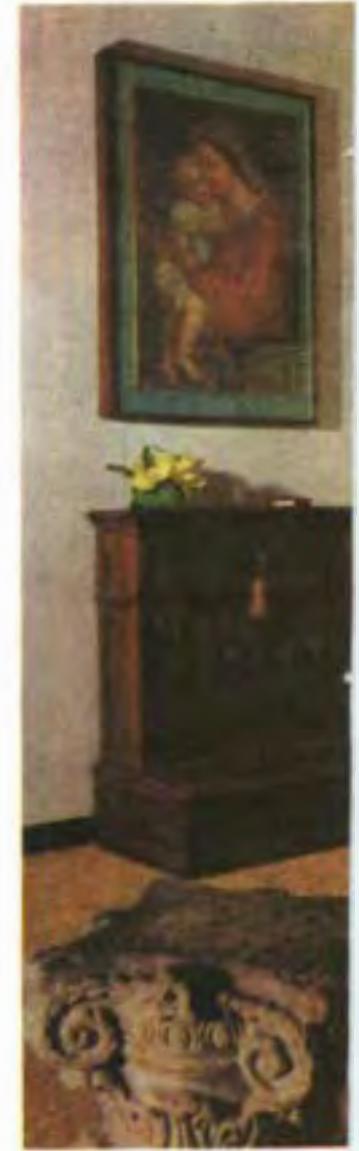


الذين انظف عن حابي قطعة الأثاث التي تتوسط هذا المكان . وتكون كل من هاتين « الأباجورتين » من قاعدة على هيئة « قبة » أضواء الشكل من احبي « البورسلين » الأبيض والأزرق ، ومن حاجر الضوء من الزجاج الأبيض . وهي « أباجورة » تشب أيضاً - وضحاها على « كومودينو » . وهناك قاعدة عامة علينا أن نذكرها دائماً ، وهي ضرورة التوافق والتناسب بين حجم « الأباجورة » أي كات - وبين حجم استعمالها ، ونسب المكان المستخدمة به .

في أعلى الصورة - نستطيع أن نتأكد مجموعة إضاءة فطمت بهذا الشكل ، في مدخل المنزل ، لاستقبال الداخلين ، ولتسعة جمال . ولإكساب الموحات التي تزين الحائط مريداً من الوضوح . وننقل ثم نصمم هذه المجموعة وتنظيمها ، بحيث تشكل « أبنيك » من البرونز ، يتكون من ست « ست » نصي الجزء الحوي للمكان . أما إلى أسفل - فنوجد « أباجورتان » متماثلتان موضعتان على سطح إحدى قطع الأثاث القديمة . ولقد تأكدنا أحياناً والأثران - بوجود الوحتين الملبوعتين ، والمقعدتين الجميلتين القديمتين

« أباجورة » أخرى لمصنعة . تتميز بالبساطة ، لاعتمادها خشبية تحت بهرقة المرط . حاجر الضوء أسطوان . وفانح الموز . مصنوع من الخشب . ومحدد بشرط رحى وقيق . « الأباجورة » موضوعة على مكتب جميل لريب من طرف القرن التاسع عشر ، خطوطها بسيطة . وشكلها اسياى رشيق . كما أنها تمد تقارئ أو لكاتب ، بكية إضاءة مناسبة . وما يؤكد لهرة القطع القديمة ، على أداء وظائفها للشعب . إلى جانب وظائفها الجميلية . « الأباجورات » صنعت - أولاً وقبل كل شيء - للإضاءة مكان ، أو ركن معين ، ومن ثم فإنها لا بد من أن تؤدي - بالدرجة الأولى - هذه الوظيفة ، بالتقدير المناسب .

تتميز هذه « الأباجورة » ذات الأناقة الواضحة - إلى جانب قاعدتها انفضية المنازة - بحاجر ضوء ، تم اختيار لونه بجدارة كاملة ؛ فهو من الخمر الأزرق التركواز . ذلك اللون الناصع لوضاه . الخمر الذي يشكل القاعدة ، عبارة عن شمدان صمير . تم تزويده بقاعدة مستديرة ، كسيت بالنقطة من نص اللون الأزرق التركواز - وذلك بغفه أكثر استقراراً . إن جمال هذه الأباجورة ، بكل بدوره جمال قطعة الأثاث الصغيرة طراز لريب السادس عشر المخصصة لله . وهي موضوعة إلى جوار الحائط ، وهذا سطح قابل للفتح ، إن « أباجورة » كهذه ، يمكن استعمالها في صيانة الخيفة . أو في حجرة النوم ، إذ يمكنها إرضاء ، أو إشباع الأذواق المحبة للاستمتاع بالألم . التي تنتمي إلى الماضي .



العناية بجمال الرقبة



والواقع أنه غالباً ما تتفاضى السيدة عن الرقبة ،
موجهة كل عنتيتها لإبراز جمال الوجه ، معاملة
الرقبة كبقية الجسد ، دون التذكير في أن جلد الرقبة
حساس جداً ، إنه يتأثر إلى حد بعيد بالعوامل الجوية
المختلفة .

ولهذا يغدو من الأهمية بمكان ، العناية بالرقبة .

من قاعدة الرقبة فما فوق ، ومن ثم ينبغي العناية تماماً
بالرقبة . بنفس قدر العناية التي توجه إلى جمال
الوجه . ولهذا نقدم لك الآن ، بعض النصائح التي
تفيدك للعناية بجمال رقبتك ، وكذلك الملاحظات التي
يجب الانتباه إليها بشأن مختلف أنواع العلاج الخاص
بإبراز جمال الرقبة .

كتبت « لولا مونتس » ، وهي إحدى النساء
ذات الجمال الباهر في القرن الماضي . إحدى النصائح
في كتابها المشهور ، الذي يتحدث عن أسرار الجمال ،
قائلة : « اعملي على ألا تظهر رقبتك ، العمر الذي
يخفيه وجهك » .

والواقع أن الوجه لا يبدأ من الفخذ . ولكن

وذلك باستخدام نفس المتحضرات المغذية والمنظفة التي تستخدم للوجه . بالإضافة إلى استخدام كريم الأسماس والبودرة . للحصول على نفس لون الوجه .

هذا ، وتوجد بعض العيوب البسيطة التي تشوه جمال الرقبة ، منها البقع السوداء ، والمقصود بذلك الكلف ، البثور ، (الذي يمكن إخفاؤه باستخدام كريم لتلوين البشرة) ، ومنها أيضا الرؤوس الدهنية والنط (الذي يمكن إزالته باستخدام الإبرة الكهربائية) ، والشعر الصغير ، الزغب ، (الذي يمكن إزالته بأحد المتحضرات الخاصة بلزالة الشعر ، أو بفتح لون الشعر بماء الأوكسيجين) . أما العيان الكبيران ، فهما التهاب الأنسجة الجلوية ، ونغبر اللون ، الذبول .

ولا نجد هنا ضرورة لتدعيم التصح للقارئات . باستخدام سنارة الذقن ، وهي عبارة عن عصابة مطاطة . تمر من أسفل الذقن عند جذور الرقبة ، لتربط أعلى قمة الرأس أو تشبك بدبوس . ومع هذا ، فإن سنارة الذقن هذه ، يمكن أن تصلح كضاد لتجمعات الرقبة ، والجزء السفلي للوجه ، وكضاد لما يسمى « بأرجل الأوزة » .

ويمكن الاستعاضة عن سنارة الذقن . بالعلاج الفعال ، وأساليب التجميل المختلفة ، وذلك باستخدام المتحضرات المنشطة (التي تدخل في تركيبها المشيمة - الأحماض الأمينية - ومواد هرمونية - وخلاصة الأنسجة ... الخ بالإضافة إلى الأساليب الخاصة بالعلاج - إن أمكن - بأجهزة التجميل التي توجد فقط بمعاهد التجميل المتخصصة .

صحة جمال الرقبة في الشتاء

جمال رقبتك ، حاول أن تعودى نفسك ، على تناول الطعام ، ببطء ، وأن تفضى « يا شيليا » تحتوي على مادة المرق سوس ، أو تفضى اللادن (البابونج) لتقوية عضلات الرقبة ، والمحيط السفلي للوجه ، دون أن تبذل مجهوداً . وحتى لا تتكون برقتك ثنيات تشوه جمالها ، بغدو من الضروري ألا تنامى والرأس منحرف فوق الصدر ، بل يتحتم أن تنامى والرأس مستلق تماماً نحو الخلف ، مستخدمة

وسادة منخفضة جداً بقدر المستطاع . أو بدون وسادة . حتى يكون الرأس مستلقاً على الحنية بنفس مستوى الجسد . وتكون الرقبة مفرودة تماماً .

وهذا الوضع مفيد جداً للعمود الفقري ، علاوة على أنه مفيد أيضاً في عدم تكوّن تجمعات بالرقبة ، قد تشوه جمالها .

وينبغى عليك أثناء قيامك بعملك اليومي . أن تتحاشى خفض الرأس إلى الأمام . وبالأقل انحياز الرقبة ، عليك أن تراعى دائماً ، أن يظل الرأس مرفوعاً ، بأن تفضى ما تقرّبته أو ما تقومين به ، في نفس مستوى العين ، حتى لا تضطري إلى انحناء رأسك . وبالتالي إحناء رقبتك .

لا تغسلي الرقبة بالصابون على الإطلاق ، ولكن نظفها بمادة مطهرة ومغذية في الوقت نفسه . واستخدمى من حين لآخر . المتحضرات المنشطة ، والأقنعة القابضة . واستخدم لجمال رقبتك ، نفس المتحضرات والأساليب الخاصة بالعناية بجمال الوجه .

ومن المناسب جداً ، القيام كل يوم ، ولجوع دقائق ، ببعض التمرينات الرياضية الملائمة . والمقبدة للرقبة وتقوية عضلاتها .

العناية بجمال الرقبة في الصيف

في المعاهد ، تستخدم للوجه والرقبة ، المتحضرات المنظفة ، والمطهرة ، والتقوية للبشرة .

وبعد التنظيف الجيد للبشرة . وعمل تدليك طبيعي ، لنجدد الأنسجة بالمتحضرات الكيماوية ، لتخلص من طبقة الجلد التي تشتمل على البقع السوداء (والتدليك بهذه المتحضرات يتم بمعدل مرتين في الشهر . أو مرتين في الأسبوع حسب الحاجة) ، تأتي عقب ذلك مرحلة العلاج بالخيار .

وفي المعهد ، يعمل تدليك خاص للرقبة ، بكريم مغو للأنسجة ، يدخل في تركيبه الزيت ، ولمدة خمس دقائق تقريباً ، تستخدم الجلسات الكهربائية المقوية .

هذا ، ويتم فرد ثنيات الجلد . بألة فرد خاصة « مكواة خاصة بكى الجلد البشرى » . وفي النهاية

وبعد العلاج عدة مرات ، بالكريمات ، والمتحضرات المثوية والمنشطة للأنسجة . تستخدم الأساليب المختلفة للتدليك على البارد . والجلد لا يزال متبهاً بالزيوت والشحوم . وذلك باستخدام المواد القابضة ، أو بالتعرض لرشاش مائي .

واهل أفضل الطرق والأساليب للعناية بالرقبة ، على أكمل وجه . هو تدليكها بالماء البارد . سواء باستخدام الرشاش ، أو باستخدام قطعة من الإسفنج مبللة بالماء البارد .

إن هذا الأسلوب للتدليك ، أو استخدام الرشاش المائي ، مفيد جداً للألياف والأنسجة الرقيقة للرقبة ، لأنه ينشطها ، ويجدد حيوتها . كما يساعد على تنشيط الدورة الدموية ، وبالتالي يقوى الأنسجة ، ويجعل الدم يسرى بها ويغذيها .

والرشاش المائي المستخدم في معاهد التجميل ، وكذلك الجلسات الكهربائية . لهما نتائج فعالة في العناية بجمال الرقبة . لأنهما يحققان نتائج مؤكدة في هذا المجال .

كما يمكن التوصل إلى نتائج مؤكدة وطيبة ، عن طريق استخدام كادات مثبجة على الرقبة ، أو استخدام نفس مكعبات الثلج . على أن تغطى البشرة وتحميها قطعة سمكية ، من الشاش الطبي . وهذا النوع من التدايك « المساج الخفيف » ، مفيد تماماً في الحفاظ على مرونة ونعومة هذا الجزء الحساس جداً من الجسد . ومن الطبيعي أنه ينبغى أن يتم هذا العلاج بصورة دورية . وبصفة مستمرة . مع عدم الإهمال في ذلك . وإذا يتعب عليك ، ألا تتركى الكسل يتغلب عليك ، فهو الدوا أكبر عدو لجمالها .

والواقع أنه من الأمور السهلة والبسيطة . أن تتركسى يا سيدتى دقائق قليلة كل يوم للعناية بجمال رقبتك ، للحفاظ على حيوتها وشبابها . وأعلمى أن هذا أفضل من أن تضطري . في وقت متأخر ، ونتيجة للإهمال المستمر في هذا الأمر البسيط ، إلى علاج طويل لإصلاح بعض العيوب التي قد يصعب علاجها إذا ما تأخر الوقت ، من أجل مرونة الأنسجة وحيوتها .

إن تطريز « ريشليو » الذي سمي عن اسم أشهر وزير لكسك لويس الثالث عشر ، ملك فرنسا - عبارة عن نوع من التطريز المنمَّرع ، فيه وحدات الأزهار والأوراق والصور عديدة ، ومحاطة بفرزة الستون ، وموصلة بعضها بخيوط مدودة ومقواة بنس غرزة الفسوق ، تسمى « باريت » .

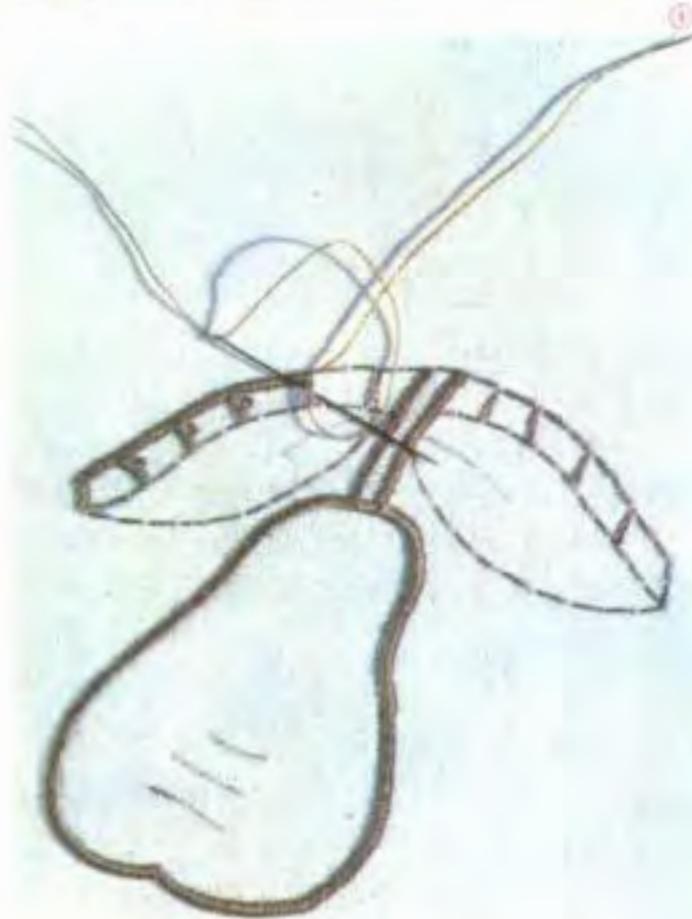
ومن السهل جدا تنفيذ هذا التطريز ، الذي يشبه إلى حد كبير ، طريقة تنفيذ المخزومات التي اشتهرت بها « لانداتيل » مدينة البنتلية . والنوع أن تطريز ريشليو يختلف فقط عن « دانجيل » البنتلية ، في نوع القماش الذي ينفذ عليه ، إذ يستخدم في تطريز ريشليو قماش التيل . ويرجع التشابه الكبير بينهما ، إلى أن الوزير ريشليو ، قد وجه دعوة إلى أشهر النساء اللاتي يحدن فن التطريز لزيارة فرنسا ، حيث قن يتمدبل فن التطريز الذي كان منتشرا في ذلك العصر ، وتوصلن إلى هذا النوع الجديد والجميل من التطريز ، الذي يتصل في وحدات كبيرة من الأزهار المحسدة بصورة بارزة وواضحة ، مما يعكس طابع البرع ، والمهنية ، وانضامته ، الذي كان سائدا في ذلك العصر . ومقرش السرة الذي تقدمه ، يمثل إحدى الحف والوحدات المستطعة في التطريز ، عبارة عن أنواع متعددة من الفاكهة وأوراقها : الكرز ، الكنوى ، الطماخ ، عناليد العنب ، أوراق العنب .



وأفضل أنواع خيوط التطريز التي تصلح لتطريز ريشليو - هي شلال خيط الفسوق رقم ٢٥ ورقم ٣٠ . وأفضل الألوان هو اللون الأبيض ، أو الرمادي . أو لون أغمق قليلا من لون القماش المراد تطريزه . قوى أولا يرسم الوحدة المراد تنفيذها على السج . ثم حددى الرسم بفرزة السراجة .

وفي كل مرة تقابلين فيها « باريت » مررى الخيط إلى الجانب الآخر ، فيكون لديك شبه عمود يصل ما بين وحدات الرسم ، وذلك لتحديد أماكن هذه الباربات ، ثم تبتى الخيط جيدا ، وعودى مرة أخرى إلى نقطة البداية ، وواصلى تحديد الرسومات بفرزة السراجة .

وعندما تنتهى تماما من السراجة - طرزى فوق هذه السراجات جميعا بفرزة الفسوق . لأن هذه الفرزة تبرز معالم الرسومات وتحدها . وتكون في نفس الوقت واضحة جدا ، لأن السراجة التي يتم الشغل فوقها ، تكون بمثابة حشو لفرزة الفسوق . وعندما تصلين إلى إحدى « الباربات » التي ينبغي عليك بالتالى ، تطريزها ، مررى الخيط إلى الطرف المقابل - وبتبته بفرزة صغيرة ، ثم اشتغلى فوق



تطريز ريشليو

١ - مرحلة تطريز إحدى « الباربات »

٢ - إحدى ثمار الفاكهة بعد الانتهاء من تطريزها ، وقص النسج الموجود في الفراغات



الممود المذكور من ثلاث فئات بغرزة القستون ،
أى غطى هذا العمود تماما بغرزة القستون . دون
أن تأخذى أثناء شغل القستون ، أية خيوط من
النسيج الموجود أسفل هذا العمود المكون من ثلاث
فئات « صورة رقم ١١ » حتى تصلى إلى منتصف
المسافة .

وعند هذا اخذ ، وإذا كنت ترغبين فى عمل
« بوكلة » ، أدخلى إبرة الخياطة « التطريز » فى آخر
غرزة ، بحيث تسحبها ، فيكون « الإبرة » الخارج ،
والربيع لا يزال بداخل الغرزة ، ثم لنى الخيط على
الإبرة ثلاث لفات . بادئة من جهة اليمين ، ونتجه
نحو اليسار . واحببى الإبرة بحرص ، حتى
لا يتعقد الخيط ، وبذلك تتكون لديك بوكلة
منتظمة وجميلة .

بعد ذلك اكلى تطريز « الباريت » العمود الموصل
بين اثنتين من وحدات الرسم بغرزة القستون .

— أحد أركان مفرش

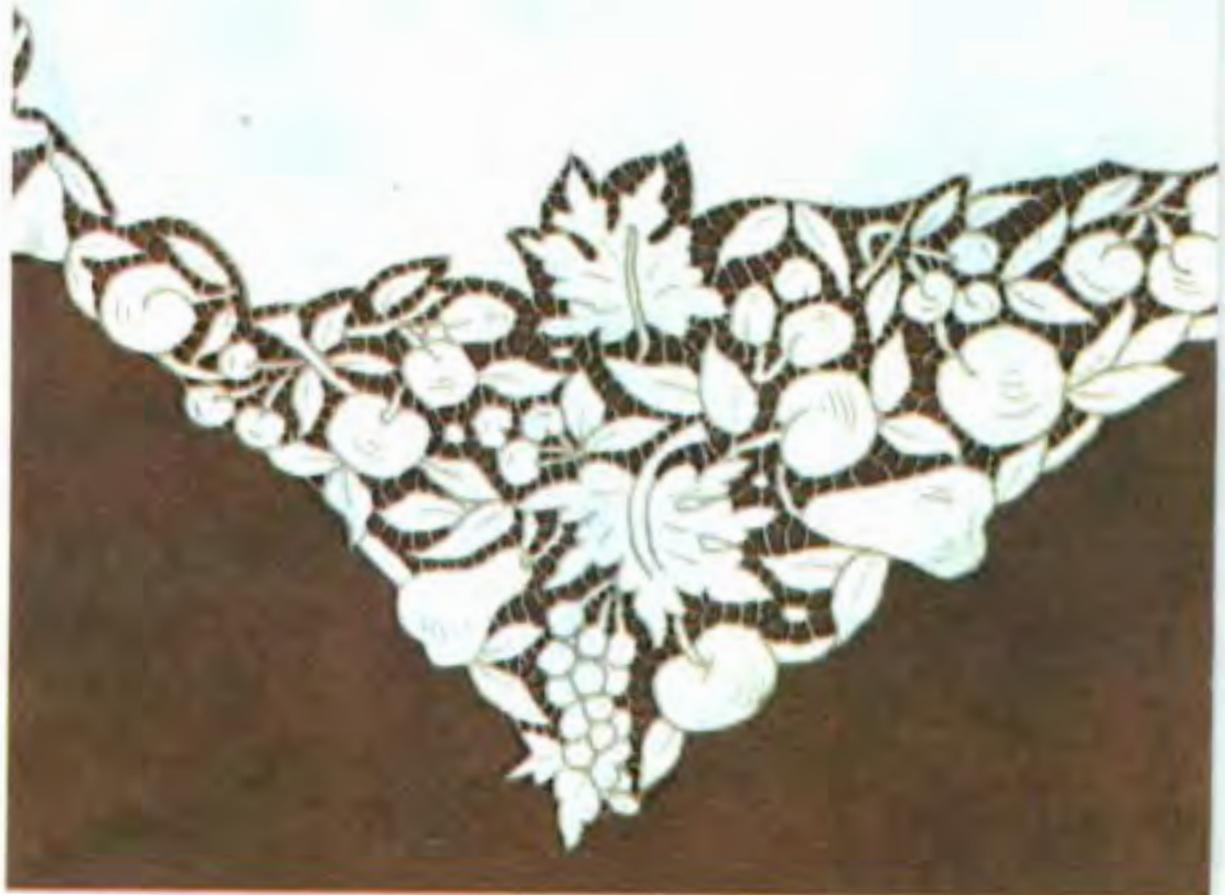
انسانة المطرز

بالريشليو

مع مراعاة أن تكون قوة شد الخيط أثناء التطريز
منتظمة ، « أى لا تشدى الخيط بقوة ، ولا ترخيه
تماما » . وذلك كى يكون التطريز منتظما ومتقنا ،
وبعد الانتهاء تماما من تطريز « الباريت » ، واصلى
الشغل بغرزة القستون حول وحدات الرسم
المستخدم فى التطريز .

وفى حالة تثبيت الخيط ، سواء كان فى بداية
الفتلة أو نهايتها ، من الأفضل ألا يتم ذلك أثناء
تطريز إحدى « الباريتات » . وبراعى تماما أن يتم
تثبيت بداية فتلة جديدة أو نهايتها أثناء تطريز
الإطار الذى يحيط بوحدات الرسم ، لأن هذا
أفضل ، إذ تتيح لك فرصة أوسع ، لإخفاء العقدة
عن الأعين .

وبعد أن تنتهى تماما من تطريز جميع إطارات
الرسومات بغرزة القستون ، قومى بقص الأشرطة
الموجودة بين وحدات الرسم بحرص شديد ، حتى
لا تخشى وتفصى خيوط التطريز ، وذلك من على
ظهر الشغل ، فتحصلين بذلك على فراغات بين
وحدات التطريز « صورة رقم ١٢ » .



تورتة الكثرى

المقادير :

لعجينة الفطيرة :

سكر - ١٥٠ جرام زبد صلب - ٥٠ جرام
عشو :

٦ ثمار كثرى (أربع ثمرات منها متساوية
الحجم من النوع المتوسط ، وثمرتان كبيرتان
بعض الثمرات) - ٥٠٠ جرام تفاح - ١٢٥ جرام
سكر - ١٥٠ جرام جيلاتين - بيمونة .

طريقة إعداد الفطيرة :

- ادعى صلبة قطرها ٢٣ سم تقريبا بالنزول .
- ضعي الدقيق على لوح خشبي - وأضيفي إليه
السكر ، وياق مقدار الزبد ، وبشر نصف
قشرة بيمونة ، وذرة ملح ، وصغار البيضة .
- اخلطي هذه المواد جميعا ، واعجنها .

طريقة إعداد الحشو :

- كثرى الكثرى . واحمزي الثمرتين الكبيرتين
جانبا ، ثم قضي باق الكثرى إلى نصفين
أفقيين . وأثناء هذه العملية ، ضعي ماقتشره
من الكثرى في مقدار من المساء البارد ،
المضاف إليها عصير ليمونتين حتى لا يسود الكثرى .
- رصي أنصاف الكثرى . والكثرى الكاملة ،
في كسرولة كبيرة ، ورشها بحوالي ٥٠ جراما
من السكر ، وانعمريها بحوالي نصف لتر ماء ،
ثم ارفعي الكسرولة على النار .
- وعند منتصف النضج ، انثلي الكثرى ،
واحتفظي بالشراب المتبقى من النضج ، وأتركها
حتى تبرد .

- اهرسي التفاح . وضعيه على النار ، معه
إضافة ٥٠ جراما من السكر ، وقليل من
المساء ، وقطعه صغيرة من قشرة البسونة ،
وأتركه على النار ، مع التقليب المستمر .
- ارفعي النضج من على النار . وأخرجي من
داخله قطعة قشر البسونة ، وأتركه ليبرد تماما .
- ضعي الجيلاتين في الكسرولة ، التي تشمل
على شراب نضج الكثرى ، ثم أضيفي باقي
مقدار السكر ، وأرفعي الكسرولة على
النار ، وأتركه مع التقليب المستمر .

إعداد التورتة :

- أفردي قطعة من العجين ، بما يكفي لبطيخ
قاع وجوانب الصينية . وبعي لصينية ،
ثم انثي أطراف العجينة نحو الخارج ، واقطعي
الزوائد منها ، واعيدي حين هذه انقطع ،
وذلكها تماما ، ثم افرديها من جديد ، حتى
يصبح سمكها حوالي سنتيمتر واحد . من هذه
العجينة المبرودة . اعمل دائرة على شكل
خاتم كبير ، ضعي هذا الخاتم جانبا .

- صبي بداخل القالب ، أو الصينية ، خليط
التفاح ، ووصي فوقه أنصاف الكثرى ،
وضعي بالوسط إحدى الثمرتين الكاملتين .
- ضعي بوسط الفطيرة ، قطعة العجينة التي
سبق تشكيلها على هيئة خاتم كبير ، وبوسطه
ضعي شريحة كثرى .

- ضعي الصينية في فرن درجة حرارته ١٧٥° .
متوسطة وعندما تنضج الحلوى وتخذ لونا
ورديا ، أخرجها من الفرن ، وأتركها
ليبرد ، ورشها بعصير فاكهة .





بجود نخب البرتقال

المقادير:

٢٠٠ جرام خبز أبيض - ١٠٠ جرام مربوب
 برتقال - ١٢٠ جرام سكر - بيستاق - ٥٠ جرام
 بشر قشر برتقال - نصف لتر لبن - كوب صغير
 نصير برتقال - ثلاث برتقالات - بيمونة .

الطريقة:

- ضعي في قالب بودنج ثلاث ملاعق كبيرة من
 السكر + ٢ ملعقة كبيرة ماء . ضعي القالب
 على نار هادئة ، واتركيه حتى يتحول إلى
 كراميل وردي اللون .
 - حركي القالب بين يديك ، حتى يغطي الكراميل
 قاعه وجوانبه .

- قفلي الخبز المقطع صغيرة ، ومميه في سديه .
- وغضيه باللبن ، واتركيه متفوها لمدة ساعتين .
- في معلقانية أخرى ، اضربي البيض بشوكة ،
- أو بمضرب بيض ، مع باق مقدار السكر ،
- ثم أضفي البيض المنخول ، في اجزئ المنخول في
- الفن ، والمهروس تماما ، أضفي إليه عصير
- البرتقال (كمية صغيرة جدا) ، وبشر نصف
- قشرة بيمونة + بشر قشرة برتقالة ، ثم أضفيل
- إليه برتقالة منشرة ، ومغصمة لإماضج صغيرة ،
- وكذلك المرابي ، وعللي الخليط جيدا .
- صبي الخليط في القالب ، ثم ضعي القالب، في
- إفناء مملوء ثلاثة أرباعه ماء ساخن . ضعي
- القالب وهو في حجم الماء الساخن فوق
- نار ، واتركي البودنج ليونضج لمدة ساعة
- تقريبا ، ثم ضعيه بعد ذلك في نفس الحمام
- الماء الساخن ، ليونضج لمدة ٥ : دقيقة .
- أخرجي القالب من حمام الماء ، واتركيه
- ليبرد تماما ، ثم أفاي الخنوق في طبق تقديم .
- وإذا تغدر قلب البودنج ، ضعي القالب عدة
- ثوان في ماء ساخن في درجة الغليان .
- وإذا بقيت كمية من الكراميل ملتصقة بالقالب ،
- فضعي القالب مرة أخرى على النار ، حتى
- يسبح الكراميل ، ثم صبي الكراميل فوق
- البودنج .
- قشري باق البرتقال ، واقترحي من حوله
- كل انقشرة واحيوط البيضة ، ثم تقطعي
- برتقالة إلى فصوص ، والآخري إلى حلقات
- رفيعة السلك .
- جمل صفيح البودنج بعصوس لبرتقال .
- ورصي من حوله حلقات البرتقال .
- قدي البودنج وهو يبرد تماما ، مع عصير
- برتقال ، أو أية فاكهة أخرى .

تمارين رياضية لتقوية الذراعين



(١) اجلسي على الأرض ، واقفي ركبتيك أمام صدرك . وافردى ذراعيك إلى الأمام ، بحيث يكون الفرفقان فوق الركبتين ، مع ضم اليدين كما هو موضح بالصورة (أ) . ارجعي بظهرك إلى الوراء ، مع لف الذراعين إلى الخلف أيضا ، والودان مضمومتان دائما . راعي أن يكون الصدر مفرودا تماما (الصورة ١ ب) .

في بعض الأحيان ، تكون الذراعان أعف بعض الشيء بالنسبة لبقية الجسم ، أو على الخصوص بالنسبة لتجو الصدر . ولذلك كان لابد من القيام بإجراء بعض التمرينات الرياضية ، التي تعمل على تقوية الذراعين ، للتغلب على هذه المشكلة . والتمرينات التي نقدمها على هذه الصفحات تفيد تماما في هذا المجال . كما أن هناك تمرينين بسيطين جدا ، يمكنك تنفيذهما عند الاستيقاظ من النوم مباشرة ، وقبل أن تتركى فراشك ، ويمكن تنفيذهما كالآتي :

تمددي على السرير مع فرد الذراعين إلى جانبك . ثم اضغطي بذراعيك وبيديك بقوة على الحشية المرتبة . مع فرد الأصابع تماما .

اصغطي على وسادة مثنية إلى نصفين جيدا بين ذراعيك ، مع أخذ شهيبي طويل ، ثم ارجعي ذراعيك ، وكرري التمرين من ثماني إلى عشر مرات .

والآن إليك التمرينات الخاصة بتقوية الذراعين :

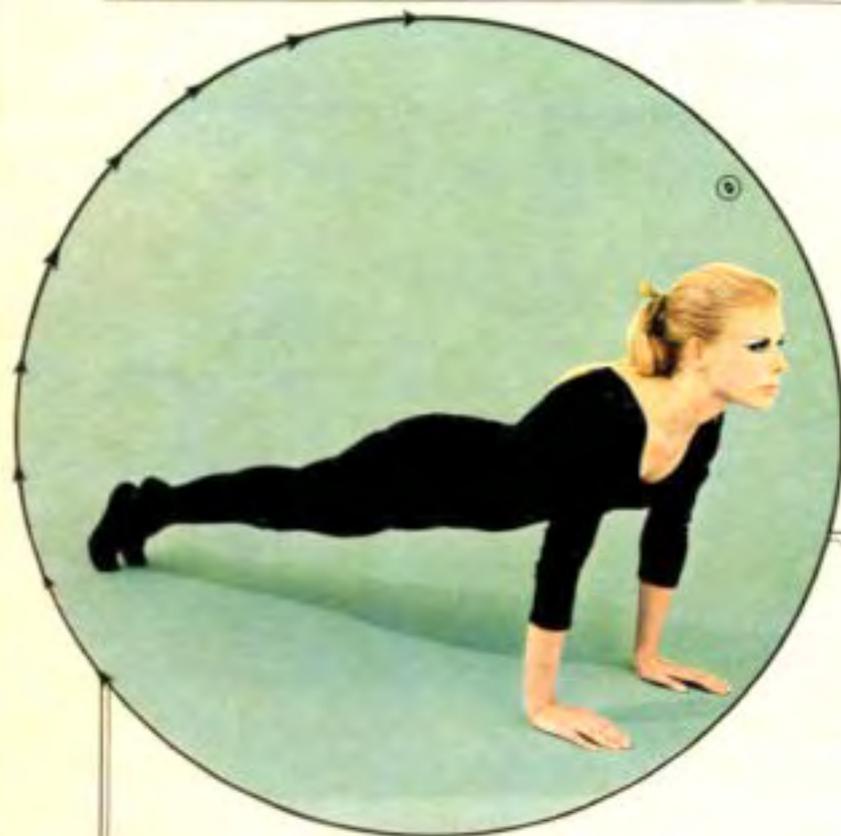


(٣) ثقي معصلة . قومي بثني جذعك إلى الأمام ، مع خفض الرأس إلى أسفل ، إلى أن تصل إلى الارتكاز بيديك على الأرض . مع مراعاة أن تكون الساقان مفرودين تماما (١ ب) . قومي بعد ذلك ومن نفس الوضعية ، بمد ذراعيك إلى الأمام حتى تصل إلى فرد جسمك كله ، والارتكاز بأطراف قدميك على الأرض ، بالإضافة إلى اليدين . ارفعي رأسك إلى أعلى ، وكرري التمرين عدة مرات (٣ ب) .





(٢) من وضع الجلوس أيضا ، انحنى إلى الجانب الأيسر ، مع فرد الساقين تماما ، والامتناد باليد اليسرى على الأرض . ثلوي برفع جسمك ببطء من على الأرض ، بحيث يكون جسمك مفروداً تماماً ومستنداً على يدك وأقدامك فقط ، مع فرد الذراع اليمنى إلى أعلى . ارجعي إلى الوضع الأول ، واعكسي إلى الناحية اليمنى (يكرر التمرين عشر مرات) .



(٥) من الوضع السابق أيضا (٣ ب) ، انقل يديك ببطء متجهة إلى الجانب الأيمن ، الأولى تلو الأخرى ، بحيث تكونين دائرة مركزها طرف قدميك . استرخي لخطات ، ثم كرري التمرين في الاتجاه الآخر .



(٤) من الوضع السابق (٣ ب) ، انقل يديك ببطء متجهة إلى الجانب الأيسر ، الأولى تلو الأخرى ، بحيث تكونين دائرة مركزها طرف قدميك . استرخي لخطات ، ثم كرري التمرين في الاتجاه الآخر .



إن تناول وجبة إفطار غير متكاملة ، وفي وجبة ، من شأنه أن يقصد الحالة التي يجب أن يكون عليها الطالب طوال اليوم

تغذية الأبناء أثناء الدراسة

في آخر اليوم المدرسي ، قد يسبب كل هذا وذلك ، العديد من المصائب بالنسبة للفن ، سواء من الناحية الجسدية والمهنية ، أو من الناحية العقلية . للمعدة الفارغة ، لا تمكن صاحبها من القيام بواجباته اليومية كما ينبغي .

وكيف يجب أن تكون ؟

يجب على الطالب أن يحتفظ قبل موعد خروجه من البيت بساعة على الأقل . ثم يبدأ في القيام بواجباته الصباحية المعتادة في هنيهة ، بأن يفحص تناول طعام الإفطار ، ليجلس إلى المنضدة التي يجب أن تكون معدة بأصناف مغذية ومفيدة ، مثل اللبن المحلى المضاف إليه أنشكولاته - إذا أمكن - ورغيف من الخبز الطازج ، أو بعض قطع البسكويت ، وزبد ، وسرف . هذه هي الأصناف الأكثر أهمية ، لأنها تحتوي على كمية كبيرة من السمات الحرارية ، وفي نفس الوقت تسبب تعباً للمعدة أو الأمعاء .

أما في الفترة التي تسبق الامتحانات ، فإن هذه الوجبة يمكن إثرائها ، عن طريق إضافة بعض القندهة إلى اللبن ، أو تناول بيضتين . وكذلك الحال بالنسبة لفترة النقاهة ، أو فترة النشاط الجسماني الزائد .

وجبة الغذاء :

من الأهمية بمكان ، أن تحتوي وجبة الغذاء على طبق من الكربوهيدرات ، أو الأرز ، إذ أنه يعتبر أفضل طبق في فترة الظهر . ويصبح بالأرز أكثر ، لأنه أسهل هضمًا ، في حين أننا نعلم تمامًا ، أن الجميع في هذه السن ، يفضلون الكربوهيدرات ، فلا ضرر والحال كذلك - من إجاباتهم إلى طلبهم ، مع مراعاة عدم الإكثار منها ، لأنه من المعروف ، أنه إذا تناول شخص طبقاً كبيراً من الكربوهيدرات ، فإنه لن يستطيع أن يتناول بعد ذلك ، بقية الأصناف التي لم تكن محتوية على بروتينات أكثر ، وهي من أهم العناصر التي يحتاج إليها الشباب في هذه السن بالذات .

السمك واللحم :

ما من شك ، في أن الأسماك تحتوي على نفس القيمة الغذائية للحوم ، بل وتزيد عليها في كمية الفسفور التي تحتويها ، والذي يعتبر عنصراً هاماً بالنسبة إلى الجهاز العصبي . ومن ناحية أخرى ، فالأسماك أسهل في الهضم .

في السن التي تتراوح بين الثالثة عشرة والثامنة عشرة ، يستهلك الفن أو الفتاة ، أكبر نسبة من الطاقة الموجودة بالجسم ، أكثر من أية مرحلة أخرى من العمر ، وحسبنا دليلاً على ذلك ، حالة الجوع المستمر التي تكون لدى أي منها في هذه السن . وقد أثبت ذلك العديد من الأبحاث العملية ، التي أكدت أنه مثلاً بالنسبة للرجل الذي يبدل مجهوداً عادياً في عمله ، فإنه يحتاج إلى ٢٦٠٠ سعر حراري يومياً ، في حين أن الفن الذي تتراوح سنه بين ١٣، ١٨ يلزمه حوالي ٢٨٠٠ إلى ٣٠٠٠ سعر حراري ، أو ربما أكثر . . . فلماذا ؟

السبب الرئيسي للجوع :

إن الفتوان والفتيات في هذه المرحلة من العمر ، يزيد نموهم بصورة واضحة ، ولذا يكون ذلك بنسبة أكبر من نمو الطفل في السنة الأولى من عمره ، إذ أن هناك خطوات جسمانية جديدة . وتبدأ بعض الأفراد التي لم تكن تعمل من قبل ، في العمل ، مما يستلزم المزيد من الطاقة والسمات الحرارية . نيكمرس مزيداً من الوقت للألعاب الرياضية ، وخاصة الصنف منها ، مثل الجري ، والسباحة والتنساق ، وركوب الدراجات ، وكذلك مزيداً من الجهد في الرياضة والامتداد . كل ذلك تكون نتيجة ، حالة من الجوع الدائم ، ورفبة في ألا يفرغ الفم من الطعام في كل وقت .

أهمية التغذية المعتدلة :

لا تكفي إذن القدرة على تناول الطعام عند الرغبة في ذلك فقط ، ولكن من اللازم أن يكون هناك احتياض مفضل لأنواع الأطعمة ، وتوزيعها توزيعاً عادلاً ، على مدار اليوم كله ، فإن ذلك لا يفيد الصحة فحسب ، ولكنه يحسن من درجة التحصيل الدراسي ، والحالة الذهنية والعقلية .

وجبة الإفطار... كيف تكون :

القفز بسرعة من الفراش ، والاعتساق بسرعة أيها ، ثم البحث عن الملابس والسكب في عجلة ، وتناول قهق من الشاي وقهوة ، ثم أخيراً أخذ كسرة من الخبز ، في محاولة لإيجاد فرصة لتناولها فيها بعد ، وانذهاب عدوا إلى المدرسة . . . كل ذلك من شأنه أن يحدث ضرراً كبيراً إلا أن المدة الفارغة ، أو تناول جزء يسير من الطعام خلال وقت الراحة ، بين الحصص ، وقد يكون ذلك

لذلك كان لابد من الإكثار من الأسماك في طعام الفتيان .

الإكثار من الخضروات والفواكه :

يجب الإكثار من تناول الخضروات والفواكه ، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات التي تشبع الحاجة اليومية للسم .

الخبز :

يتوقف ذلك على الرغبة ، فالفتيان همغار يلتمسون الخبز بشبهة ، لذلك كان لابد من اختيار الخبز الناضج تماماً ، الذي يحتوي على أقل كمية من الرطاب ، لأنه أخف وأسهل في الهضم . وبذلك يمكنهم تناول ما يرغبون منه دون أن يسبب ذلك تعباً للمعدة .

الوجبة المسائية :

لما كان الكبار هم الذين يعدون الطعام ، لذلك فإنهم غالباً ما يعدون الوجبة المسائية تبعاً لتساؤلاتهم ورغباتهم ، كأن يكون ما يعدونه طعاماً عفيفاً . ولكن لا ينبغي أن يفوتنا ، أنه بالنسبة للفتيان والفتيات صغرى السن ، لابد أن تكون وجبة المساء مساوية تقريباً من حيث للقيمة الغذائية لوجبة الظهر . فممكن مثلاً أن يستبدل باللحم ، البيض والخبز . وكذلك المكرونة أو الأرز يستبدل بأجسام طين من الحساء الخفيف .

المنبهات :

يجب الابتعاد عن المنبهات نهائياً بالنسبة للطفلة ، سواء بسبب عدم تعودهم عليها ، أو للأثر المهيج والخير لها على الجهاز الهضمي والمغاسي . ومن الأهم أن يقتصر تناول الشاي أو القهوة على وجبة الإفطار فقط ، مع إضافة بعض اللبن إليها .

مصدر الصفحة

ع. م. ع. ١٥٠ -	الجزيرة ٢٥٠ -	الجمهورية ١٥٠ -
ليبيا ١٢٥ -	قطر ٢٥٠ -	فلسطين ١٥٠ -
سوريا ١٥٠ -	دولة ٢٥٠ -	سوريا ١٥٠ -
الأردن ١٥٠ -	البحرين ٢٥٠ -	البحرين ٢٥٠ -
العراق ١٥٠ -	السعودية ٢٥٠ -	السعودية ٢٥٠ -
الكويت ٢٥٠ -	عمان ٢٥٠ -	عمان ٢٥٠ -

Copyright pour le monde
French Edition, Milano
1974 Copyright pour l'édition arabe
EDIPRESS SA - Genève

كيف تحصلون على نسخة

- اطلبوا نسخة من مجلة الصحة والذكاء والتكليف في مكتب الطباعة
- بما لكم تشكركم من الحسرة على عدد من الإصدارات الخاصة بـ :
- ع. م. ع. ١٥٠ - القاهرة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص. ب. ١٥٥٧٤