

عالم المرأة

العدد السابع عشر
السنة الأولى



- تجملتي في عشرين دقيقة .
- التمشيط والعصبة وشترباتك .
- موبيليا جميلة داخل متازل جميلة .
- أدوات المائدة وأسلوب اختيارها .
- ماكياج صيف ١٩٧٤ .
- كعكة الشكشة المتازجة أو المحفوظة .
- تورتة دوبيوسي .
- بيودنح المكسرات على
- مربيعة اهاني وشينا .
- تمرينات لجمال الرقبة .
- الملح عدو الجمال .
- بلوزة تقليدية للمرأة .

تجميل

تجملتي في عشرين دقيقة

لا شيء يضايق المرأة ويخرجها ، قدر أن تتلقى دعوة سريعة دون مقدمات ، ودون أن تكون مستعدة لها . فقد يتصل بها زوجها ويقول لها : « نحن مدعوون إلى العشاء لدى السيد / . . . سوف أمر لأصطحبك في خلال عشرين دقيقة » ؛ أو قد تتصل بها صديقة حميمة لتقول : « لقد حصلت على مقعدين بالمرح . حاول أن تكوني مستعدة خلال نصف ساعة » . . . إلخ .

كيفية يتسنى لها قبول ذلك ، وشعرها يحتاج للتصفيف ، ووجهها يحتاج للماكياج ، والأظافر تحتاج إلى إعادة الطلاء ؟ لا تنزعجي يا سيدتي فإنك تستطيعين قبول الدعوة بهدوء ، إذ أنه يمكنك أن تكوني جميلة خلال دقائق . فقط عليك حسن استغلال الوقت الذي تملكينه . وهذه بعض الإرشادات القيمة . اتبعيها بعناية .

تجملتي في عشرين دقيقة :

١ - الدش : (أربع دقائق)	١ - الدش : (ثمان دقائق)
سيكون دشاً سريعاً ، ولكن يكن لأن يزيل عنك التعب ، ويجدد نشاطك . استعمل الماء الدافئ والصابون الذي يحتوي على فيتامين ، مع عمل تدليك خفيف . لا تنسى أن تغطي شعرك بالبلونه « الواق من الماء » .	يمكنك أخذ دش حقيق ، ينشطك وينعشك . بللي جسمك مرتين أو ثلاث مرات ، عل أن تترك الماء ينساب على وجهك أيضاً . وإذا شعرت بنفسك أنك عصبية ، فيمكنك أن تترك الماء ينساب على عمودك الفقري ، من بداية حلف الرقبة ، حتى الردفين .
٢ - الشعر : (دقيقتان)	٢ - الشعر : (أربع دقائق)
تكني للشعر دقيقتان . فرشيه جيداً ، ودلكي فروة الرأس كما يل : افتحي يديك ، وضعيها على مؤخرة رأسك ، ثم ارفعيها إلى أعلى ، مع التدليك بأصابعك بطريقة دائرية . إن ذلك سيزيد من جمال شعرك وبهائه .	لن الحاصلات المفرودة أو المشعثة على رولو ، بعد أن تكون قد بللتها بفطرات من ماء الكولونيا . حقيق إن ذلك سيكون لفترة قصيرة ، ولكنها ستكون كافية ، لأن تعبد إلى شعرك بعض النظام ، وبذلك يمكنك تسريحه .
٣ - العينان (دقيقة واحدة)	٣ - العينان : (دقيقتان)
لا يوجد بطبيعة الحال وقت لتجميلهما تماماً . اغسليهما بالقطرة ، ثم جهزي القلم والرميل اللذين تستعملينهما عند وضع ماكياج الوجه . تذكرى دائماً أنه كلما كنت -تة- ، كلما غدا لزماً أن يكون ماكياج عينيك خفيفاً .	نظري رموشك وحاجبيك بالكريم الخاص . اغسلي عينيك بالقطرة . اغسلي كادات شاي ، إذ تستعملينها بعد لحظات ، وفي فترة الاسترخاء . سيفيد ذلك في تخليصك من جميع آثار التعب ، وسيزيد من ريق عينيك .
٤ - الوجه : (ثلاث دقائق)	٤ - الوجه : (ثلاث دقائق)
نظفهم بلوسيون مهد ، عل ألا يكون دهنياً . ثم رشيه بالبخاخة بماء بارد ، ثم ماء دافئ بالتبادل ، خمس أو ست مرات . إن ذلك سينشط الدورة الدموية ، وسيصبح لون وجهك وردياً جميلاً .	لديك وقت كاف لتنظيف وجهك ، وكذلك رقبتك بعناية . استعمل في ذلك اللوسيون . بعد ذلك مرري عل وجهك قطعة من القطن مبللة بمادة مرطبة ومنشطة ، فإن هذه العملية ستجعل بشرتك وحيطة .
٥ - الاسترخاء : (ثلاث دقائق)	٥ - الاسترخاء : (خمس دقائق)
نعم ، فقد يبدو لك ذلك غير معقول . ولكن يضع دقائق قليلة متفديك إما فائدة . استرخي عل السرير ، أو عل القوئل ، ويفضل أن تكون أطرافك السفلى في محاذاة رأسك . ألق بذراعيك إلى جانبيك ، واضعسي عينيك ، وحاول أن تبعدي عن ذهنك أي أفكار . ستشعرين فوراً أنك أفضل ، وأكثر راحة .	يمكنك الاستراحة لمدة خمس دقائق عل السرير ، أو عل قوئل ، واضعة قدميك عل مسند صغير ، بحيث تكون ساقيك مرتفعتين . ضعي عل عينيك كساتات الشاي المجهزة من قبل . وعندما تشعري بتنعيل في ساقيك ، فإن معنى ذلك أن الاسترخاء قد أثمر .
٦ - الأسنان : (دقيقتان)	٦ - ن : (دقيقتان)
لا بد أن تكون ابتسامتك ساحرة . وبياض أسنانك من مستلزمات الجمال . لديك وقت لدعكها بمعجون جيد ، ومنظف . ثم اشطفيها بماء مضاف إليه ماء أوكسيجين (كوب ماء + ملعقة أوكسيجين) .	دقيقتان أيضاً للأسنان ، تتبعين فيها الإرشادات السابقة . ادعكي أسنانك بالمعجون ، ثم اعمل « مضغطة » بحلول من الماء وماء الأوكسيجين ، وبذلك يمكنك الابتسام والضحك باطمئنان .
٧ - الماكياج : (ثلاث دقائق)	٧ - الماكياج : (أربع دقائق)
ضعي بعضاً من كريم الأساس عل الجبهة ، وعلى الأنف ، وعلى الخدين والذقن . دلكيها بخفة ، حتى تصل بالتدليك إلى الرقبة . ثم بعد ذلك ضعي البودرة ، وراعي أن يكون لونها أفتح من لون كريم الأساس . تخلصي من البودرة الزائدة ، ثم ضعي الرمبل ، وادعسي حاجبك إذا أردت .	ادعكي وجهك بطبقة أخرى من السائل المنشط ، ثم أزيليه . ضعي كريم الأساس ، ثم البودرة . تخلصي من البودرة الزائدة بواسطة الفرشاة ، أو قطعة من الحرير . ادعسي خطأ رقيقاً حول الجفن الأعلى ، وحتى زاوية العين بالقلم .
٨ - الشفاه : (دقيقة واحدة)	٨ - الشفاه : (دقيقة واحدة)
إن أول خطوة ، هي رسم الحدود الخارجية للشفاه بالفرشاة ، ثم دهن الشفاه بالروچ (عل أن تستعمل الفرشاة دائماً) . وقد تكون هذه الطريقة لرسم الشفاه قديمة ، ولكنها مستحبة ، وتسمح بإخفاء عيوب الفم .	بعد ذلك سيكون ماكياج الشفاه سهلاً . انثري بعض البودرة عل شفتيك ، حتى تعمل عل تثبيت الروچ وبقائه لونه . ادعكي شفتيك بعد ذلك بالروچ اللامع الذي يبرز جمال الشفتين في المساء ، بعد تحديدهما بالفرشاة .
٩ - الأظافر : (دقيقة واحدة)	٩ - الأظافر : (دقيقة واحدة)
إذا كنت تستطيعين أن تسارعي بإصلاح منظر الأظافر المشوهة ، عن طريق دهنه بالطلاء ، فلا ضير من ذلك . أما إذا كان عدد الأظافر المشوهة كبيراً ، فالأفضل أن تعمل عل إزالة الطلاء منها جميعاً . ثم مرى عليها بقطعة من قاش الشامواه بعد تنظيفها .	اصلحي الطلاء إذا كان عدد الأظافر المشوهة قليلاً . أما إذا كانت كثيرة ، فأزيليها من كل الأظافر . وإذا كان لون الطلاء يختلف عن لون أحمر الشفاه ، فإنه يجب إزالته بدون تردد . فالأفضل أن تكون أظافرك غير مدهونة بالمرة ، من أن تكون غير أنيقة .
١٠ - العطر :	١٠ - العطر :
لن تخصصي له زمناً معيناً ، لأنه لا يستغرق سوى بضع ثوان . واعلمي أن جمال عطرک ، يدل عل ذوقك السليم ، ويمن عن شخصيتك ، لذلك راعي ألا تستعمل العطر ذا الرائحة النفاذة ، ولكن اختاري النوع الهادي منه ، مع عدم الإسراف فيه .	تكني ثوان قليلة لعطر ، ولكن يجب عليك نوعي الدقة في اختيار نوعه ، فلديك العطر والكولونيا . استعمل الأول إذا ما أردت أن تكون أناتك كاملة . أما ماء الكولونيا ، فاستعمليه إذا كنت تريدين أن تضفي عل نفسك شباباً ، وحيوية ، ونشاطاً .

الشبك والصيف ومشاير

ألوان جذابة جميلة ، تبدو وكأنها قد اشتقت من مختلف الزهور الطبيعية . ثم كسرات عريضة ، أو رفيعة على كل وجه . موديلات ذات استعمال عدة (مثل التاير البسيط ذو الحاكيت ذات الوجهين ، والجونلة ذات اللونين والتفصيلتين المختلفتين ، أو الجونلة ذات الوجهين أيضاً) . ملابس تقليدية وحديثة . ملابس تحق البنطلونات . وبنطلونات على هيئة جونلات ، وخلاف ذلك كثير من مكملات الأناقة (أكسسوارات) ، تزيد من أناقة المرأة ، وتظهر جمال كل موديل . . كل ذلك يدعو السيدات





والشابات من خلال زجاج « الفترينات » ليتأقن
خلال فصل الصيف . فصل الحرارة في المدينة ،
والرحلات والنزهات والإجازات والسفر . هذا
الفصل الذي يضيء بهجة أكثر على الحياة ، وعلى الفرص
اللانهاية التي تمنحها هذه الحياة لمن ، من خلال
ملابس جميلة ملائمة .

وطبيعي أن الموديل الذي كانت ترتديه أمهاتنا ،
أو ذا الكول الهيكلة الأبيض على الفستان الملون ،
لم يعد يثمنع شاباتنا ، وخاصة عند تفتحهن
للشباب ، ابتداء من سن السادسة عشرة ؛ فإن مسألة

والأنساميل الخاص بالسفر الموضح بالصورة رقم ٤ ، والمكون من جاكيت وشورت طويل واسع ، على هيئة جونلة ، مع الجورب الطويل الأبيض ، والحذاء الأسود ، يعد أنيقا جدا لشابة سمراء ، ذات قوام ممشوق ، وساقين رفيفتين ، ومفرودتين .

وفي المدينة أيضا ، يمكن للسيدة الشابة أن تنتقى ملابسها الصيفية ، مرحة وخفيفة ، من بين الملابس المصنوعة من القطن ، أو الجرسيسه الحريري ، أو المسلمين المنقوش ، أو الهاتسة المطبوعة أو المقلمة أو المربعات ، على أن يكون النسيج من النوع الذي لا يتكشمش ، حتى يبدو منظره جميلا دائما ،

اللبس والأناقة ، تحتل مكانا أساسيا في تفكيرهن ، لأنهن يردن إثبات انتقاهن من مرحلة المراهقة إلى مرحلة النضج والتفتح للأناقة النامة ، لذلك فهن يشكلن نوعا من الاستعراض بالملابس الملونة الزاهية .

حافظتى على جمالك وأناقتك :

إن هذا الموضوع يتطلب بعض العناية . فبالنسبة للشابات ، ثمة أشياء كثيرة مسموح بها عند اختيارهن لأزيائهن ، وأكسسواراتهن ، خاصة التي تخص فصل الصيف . ولكن يجب عليهن اختيار ما هو مناسب لطبيعتهم أولا وأخيرا ، لأن التقيد بخطوط الموضة فقط ، لا يجعلهن بمنجاة من السخرية .



- ١ - زى للشاطى* مرح-وجميل ، ذو ألوان زاهية من الأخضر الفاتح والبرتقالى
- ٢ - المقلم أيضا لزي الشاطى* ، بجونلة راقصة ، بقصات على هيئة أوراق الشجر
- ٣ - الأبيض والأسود . لزي السفر يناسب فتاة طويلة ممشوقة
- ٤ ، ٥ - أقلام رفيعة وعريضة مستقيمة ، أو موروثة ، تجمع بين مجموعة جميلة من الألوان

واقترحات الملابس الصيفية متعددة ، كالبلوزات الخفيفة الموسلين أو اللينوه ، والفستان المفتوح من الأمام كالبالطو المصنوع من البيكه ، والجونلات ، والبطلونات ، ثم يأتي دور برنس البحر (السالوبيت) وغير ذلك . . وننصحك يا سيدتي بألا تختاري من هذه الأنواع كلها ، إلا بعد أن تطوفي بالمحلات ، لتأخذى فكرة عامة عن الموديلات كلها ، ثم بعد ذلك تختارين ما يناسبك منها .

فالفاتاة أو السيدة ، يجب عليها أن تعلم تماماً ، أنها بانتقائها الملابس الصيفية المناسبة لها ، إنما تضيف على جمالها وأناقتها ، قدراً كبيراً من الحيوية والمرح . وعلى ذلك فإنها يجب أن تدقق كثيراً عند اختيارها

المطعم ، أو لبرنامج رحلة مفاجئ .
ولبعد الظهر ، أو لأمسية عادية ، نقترح الفستان الظاهر في الصورة رقم ٤ ، وهو يناسب فتاة طويلة ذات جسم ممشوق . أما الموديل الذى على هيئة أوراق الشجر ، والمبين في الصورة رقم ٢ ، فهو زى حديث للشابات المرحات ، ويناسب الخروج للعب مع الأصدقاء ، أو الجرى على الرمال .

أما تلاقى الأقلام بالورب في الفستان رقم ٥ ، فهو جد مناسب لجسم فتاة ذات قوام ممتلئ ومستدير ، في حين أنه بالنسبة لسيدة شابة ذات قوام متوسط ، يناسبها الفستان المبين في الصورة رقم ٧ ، وهو يصلح لساعات المرح ، سواء داخل المدينة أو على الشاطئ .

وخاصة بعد الانتهاء من ساعات العمل .
وإذا كان الحر غير شديد ، فيمكن انتقاء ملابس ذات أكام قصيرة ، أو حتى طويلة ، على أن تكون من أقمشة خفيفة ، مثل الباتستة ، واللينوه .
أما الموديلات الرائعة والموضحة بالصورتين رقمي ٦ ، ٨ ، والتي تناسب الجميع ، نظراً لألوانها الهادئة الجميلة ، فإنها تصلح تماماً لأمسية ذات طابع خاص ، أو لسهرة .

والزى الذى يتناسب والاجتماع مع الأصدقاء داخل المدينة ، يمكن أن يكون من النسيج المطرز ، كما في الصورة رقم ٩ . كما يمكن ارتداء نفس الفستان في الريف ، وعلى البحر ، أو لنزهة بحرية . أو في



٧

فستان من اللون الأخضر يكتفى لإظهار اللون البرونزي الجميل الذى تكتسبه البشرة صيفاً

هذا الزى المقلم الذى يصل طوله إلى الكعبين ، يناسب الفتيات والسيدات الشابات ، ويصلح للامسيات المرحّة



٦

فستان رقيق من اللون الوردي ، يحل ياقته تطرز بسيط

الواسعة المرحية . أما زى الرياضة ، أو الزى البسيط ، فإن الشعر القصير أو المرفوع إلى أعلى ، هو المناسب له .

وبالنسبة للأكسسوارات ، يمكن اختيار عدد من المجوهرات ، والحلي الصناعية ، ذات ألوان مختلفة ، بحيث تتناسب مع ألوان الملابس . وهى عبارة عن أقراط ، وعقود ، وأساور . ويجب أن تتناسب أيضا مع لون عينيك وشعرك ، كما يجب الاهتمام بالحقيبة (الشنطة) والحذاء ، الذى يجب أن ينسجم أيضا مع ألوان الفساتين ، ولا تنسى الأحزمة ، وتوك الشعر ، وبعض الزهور الصناعية ، التى يمكن تزيين الشعر والفساتين بها .

الجونلات ، والبنطلونات ، والبلوزات ... الخ . والزى ذو القطعتين مناسب تماما ، وهو من أجمل الملابس الصيفية التى يمكن اختيارها . ولكن قد تكون هناك بعض العيوب ، التى لا يمكن للمرأة معها أن ترتدى زيا قصيرا ، كدوالى الساقين التى لم يتم شفاؤها ، أو عظام الساقين البارزة ، وغير ذلك من العيوب ، فإنه فى مثل هذه الحالات ، يجب عليك ارتداء البنطلونات أو الجونلة الطويلة .

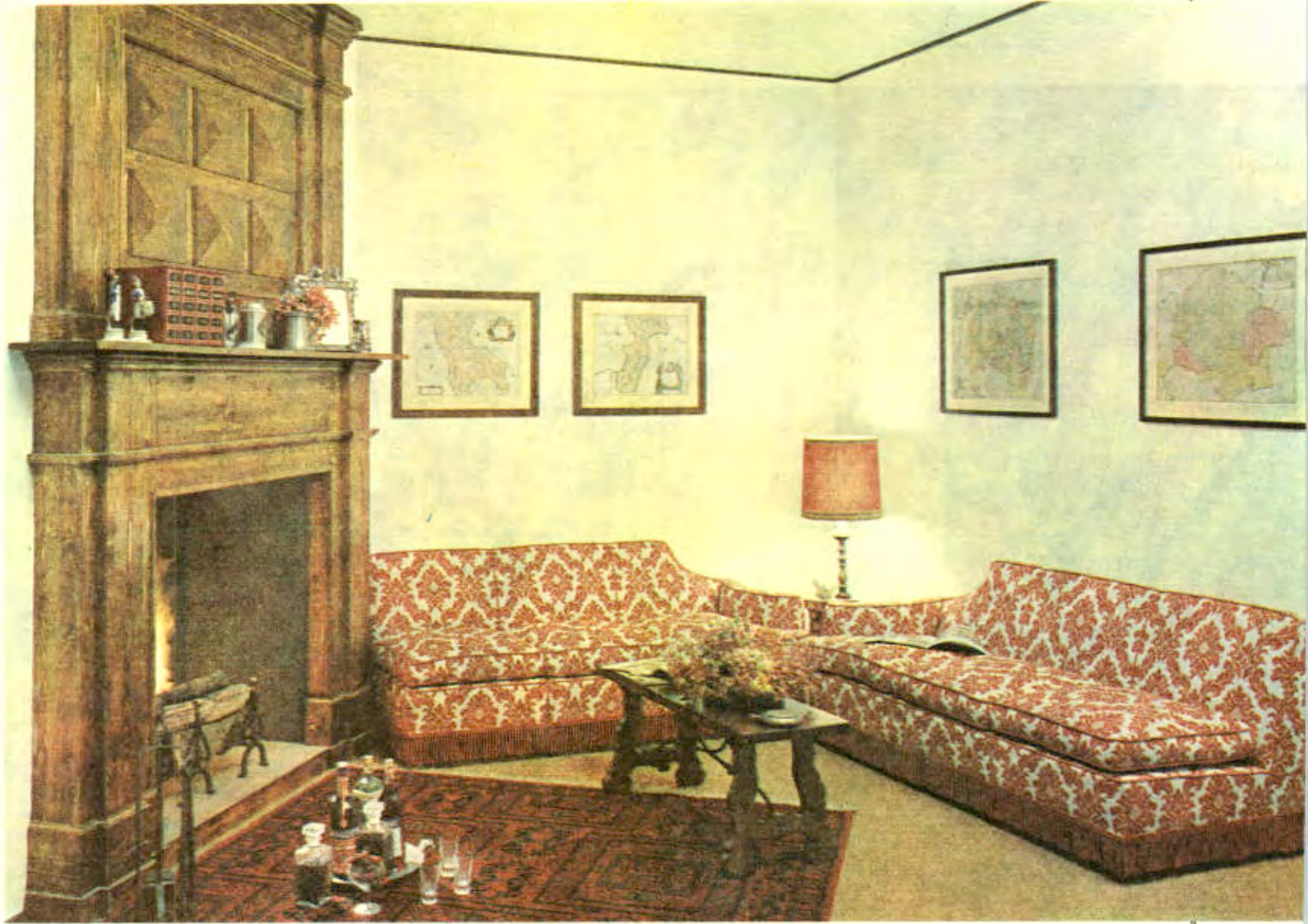
الأكسسوارات :

نولى هنا تصنيف الشعر الأهمية الأولى ، فالشعر الطويل المسترسل ، يتواءم مع الملابس الفضفاضة



« تونيك » أبيض
وبرتقائى ، مضاء بتطريز
خفيف للأسيات

موبيليا جميلة داخل منازل جميلة



بركن ، ومكسوتين بنسيج قطن أبيض ، بزخارف تتكون من زهور
« الزنبق » ذات اللون الأحمر . وتوسط المكان منضدة صغيرة
أسبانية الطراز ، ذات أرجل تشابه آلة الموسيقى « القيثارة » ، ترتبط
فيها بينها بوصلات من الحديد المطروق .

يعتبر الجلوس بجوار وأمام المدفأة ، من أكثر الأركان توفيراً
للراحة بصالة المعيشة ، لكونها مجهزة بأماكن مريحة للجلوس . وفي
الصورة - إلى أعلى - اقتراح جديد ، يتكون من أريكتين تتصلان مباشرة

أهمية الباراقان كمصنوع من عناصر الزينة :



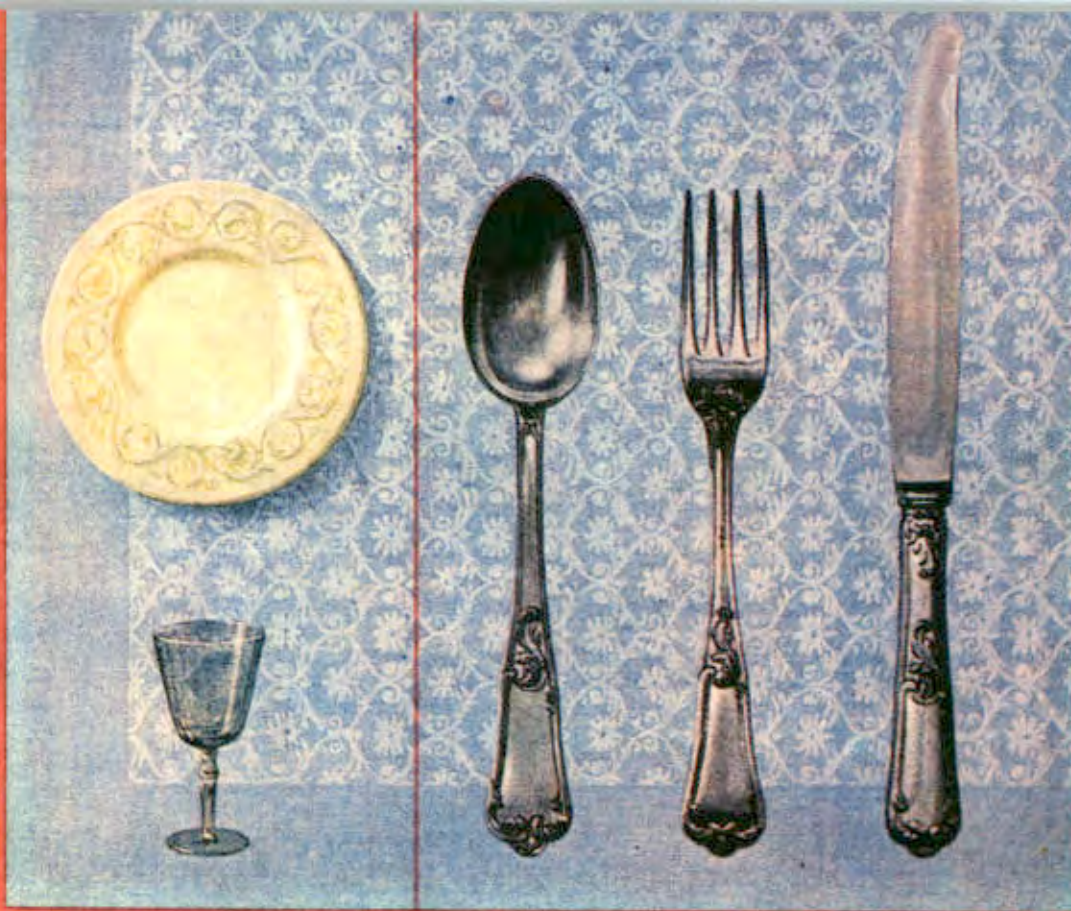
يعتبر « الباراقان » من أفضل وأسهل الحلول التي ننصح بها ، لفصل الجزء الخاص بالأكل ، عن أماكن الجلوس والحديث في صالة المعيشة . ونشاهد في الصورة رقم « ١ » « باراقان » أسباني الطراز ، يتكون من أربعة أجزاء من الخشب المحفور على هيئة مستطيلات ، ومربعات صغيرة . أما أجزاؤه العليا ، فقد شكلت في هيئة أعمدة صغيرة من الخشب المحروط ، والباراقان في جملته ، يتسم بالرصانة ، والأناقة في نفس الوقت .

باراقان نفيس « طراز القرن التاسع عشر » ، غريب في مقاساته النادرة ، ومن المحتمل أنه كان يستخدم كحاجز للتيار . إطراره مصنوع من خشب « الماهوجني » المحفور ، والمزين بزخارف وأشكال برونزية مذهبة . بينما « الهانوه » الداخلي ، يمثل بقية من الزهور المطرزة بالخيوط الملونة . وهذا الباراقان ، إلى جانب وظيفته التجميلية في الصالون ، من الممكن استخدامه - كما هو واضح في الصورة - لإخفاء منضدة الشاي المتحركة ، التي يبدو أنه قد تم إعدادها في انتظار الضيوف .

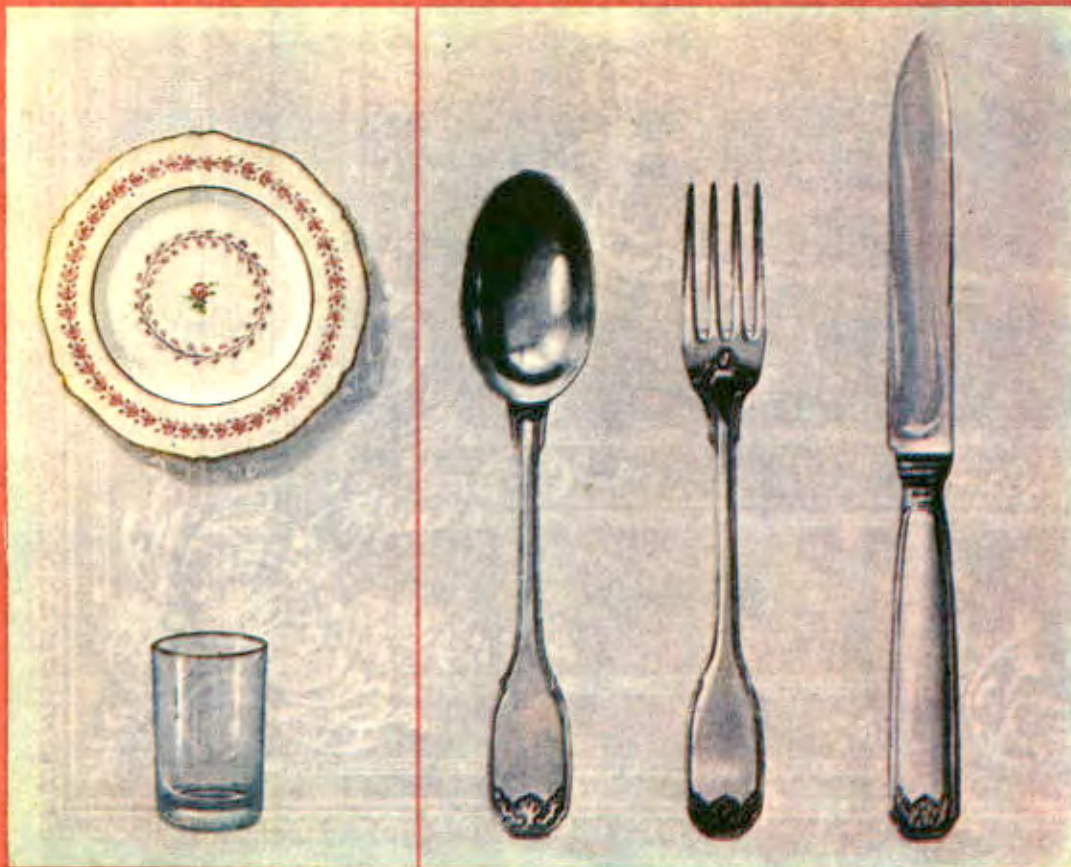
➡ هذا الباراقان النفيس ، يعد نموذجاً للمشغولات اليدوية الرائعة ؛ وهو طراز فرنسي من القرن ١٩ ، مكون من ستة أجزاء ، ويناسب تماماً الأماكن ذات التأثير المتسم بالذوق الرفيع . ونلاحظ أن هناك ستة « هانوهات » تحتوي على صور لمناظر جميلة ورائعة ، مشدودة ببساطة إلى إطارات خفيفة من الخشب . وهذا الباراقان ، إلى جانب قيمته التجميلية ، يشارك - أيضاً - في خلق ركن للراحة ، بجوار الركن الخاص بالمدفأة .



أدوات المائدة وأسلوب اختيارها



(١) طبق الفضييات «باروكي» يتميز باليد الأنيقة جدا ، ذات الطرف المذهب ، والزخرفة بتعاريف ورسومات هندسية . ويبرز جمالتها ورونقها ، إذا ما وضعت على مفرش رقيق ، لونه فاتح جدا ، مزخرف على النسق العربي «أرابيسك» ، يذكرنا بركة الدانتيل القديم . ومن الممكن أن تكون الأطباق من الخزف الإنجليزي ذي اللون العاجي ، ومخرفة بتعاريف من الزهور البارزة ، أو أطباق من الصيني الأبيض ، ولكنها في الغالب مزخرفة بمخافة بارزة ، تصاحبها على المسالدة أيضا الكوروس .



(٢) أما طبق الفضييات «باروكينو» ، فهو أبسط بكثير من الطقم السابق ، ويتميز باليد المفلطحة من أسفل ، على شكل بيضاوي ، والمزخرفة برسومات محفورة ، توضع فوق مفرش مطبوع من نفس الطراز «استيل» ، يجعلها أنيقة جدا ، ويصاحب هذا الطقم ، طبق مزخرف برسوم مستوحاة من القرن السابع عشر ، وكذلك أكواب أسطوانية ، بمخافة مذهبة .

عندما ينطرق الحديث ، في العادة ، إلى أساليب تأثيث المنازل ، يتبادر إلى الذهن على الفور ، المنقولات بجميع أنواعها ، ولكن هناك العديد من الملحقات التي تعكس ذوق عصر من العصور ، وذلك في طريقة تنسيق مائدة ، أو في شكل مقعد من المقاعد ، أو مكتب من المكاتب . . . الخ . ولننظر على سبيل المثال إلى أدوات المسالدة «الفضييات» من شوكة ، وملعق ، وسكاكين ، فتوجد منها طرز عديدة : استيل ، ومودرن ، وباروكي ، وكيندال ، وإمبراطوري . . الخ . ومن يريد شراء طبق من أدوات المسالدة «الفضييات» ، شوكة ، وملعق ، وسكاكين ، يجد نفسه أمام نماذج متعددة ، يختار أمام اختيار واحد منها . وللتوفيق في شراء أحد هذه الأطقم ، ينبغي التعرف على بعض طرز منها .

ولنبدأ معا في التعرف على بعض الأنواع الهامة منها ، وعلى وجه الخصوص الأطقم القديمة استيل ، وباروكي ، ولويس الخامس عشر ، ولويس السادس عشر ، والملكة آن ، وكيندال . وسنقدم لك بعض هذه الأطقم في إطارها المثالي ، أي على مائدة معدة ، لتكون بمثابة اقتراحات وأفكار أمام من يريد الاعتناء بمنزله ، في أبسط الأمور وأصغر الأشياء . ولعله لا يخفى ، أن أبسط الأفكار ، يكون لها في الواقع تأثير واضح باد للعيان .

مائدة تتسم بالتوافق والانسجام :

لا تتناسب جميع أنواع المفارش تماما مع أنواع معينة من أطقم الفضييات ، ونفس الشيء يمكن أن يقال عن الأطباق والأكواب .

وعلى ذلك ، يغدو لزاما ، على من يرغب في إعداد مائدته على أكل وجه ، في مناسبة هامة ، أن يبحث عن «التوافق والانسجام» بين جميع أدوات المسالدة ، أخذا في حسبان ، بعض القواعد العامة والأساسية في الوقت نفسه .

أطقم الفضييات «شوكة» ، «ملعق» ، «سكاكين» و«مفرش» :

من الأفضل أن تستخدم مع أطقم الفضييات الاستيل ، مفارش أنيقة من الموشين ، أو الأورجاندى ، أو الدانتيل ، أو الهاتستا ، أو تيل بيسو ، سواء كانت بسيطة أم مطرزة .

أما أطقم فضييات القرن الثامن عشر والأطقم الحديثة ، فإنها تتسجم مع الطراز الأمريكي من المفارش الأمريكية الأنيقة ، التي يتم عملها من قماش من الجوت ، أو القش الملون ، أو الأقمشة الخشنة .

أطقم الفضييات والأطباق :

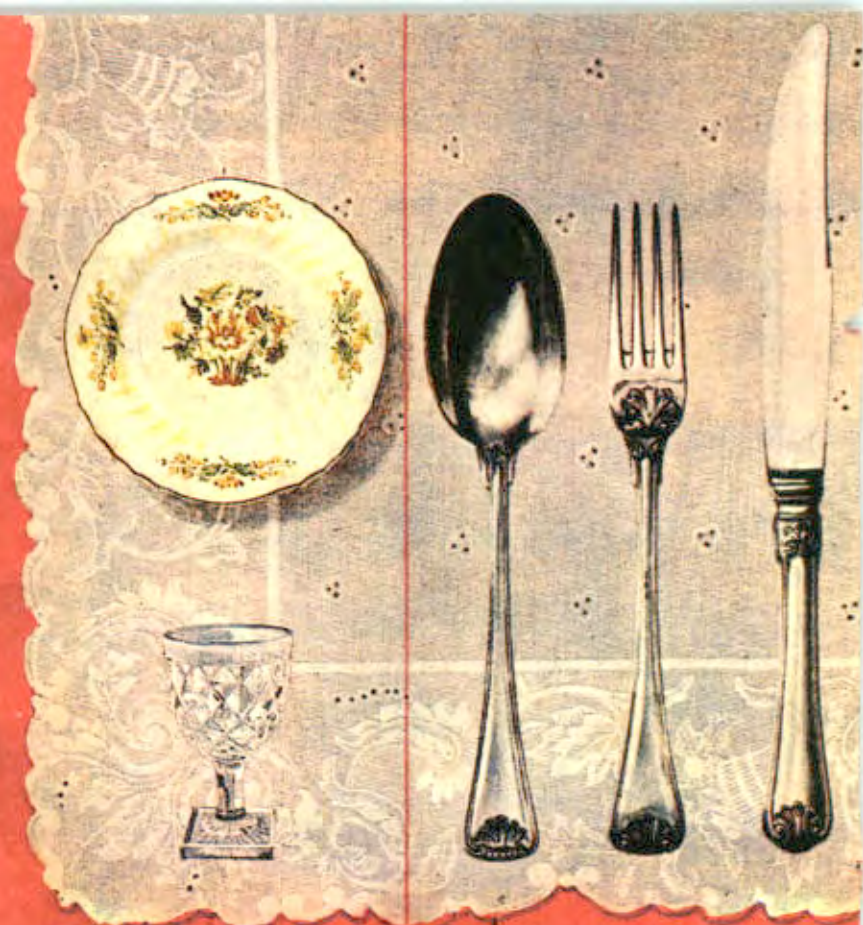
إن أنسب أنواع الأطباق التي تصاحب أطقم الفضييات الاستيل ، هي الأطباق المصنوعة من الصيني الأبيض ، أو الأبيض والذهبي ، أو أطباق الصيني المزخرفة برسومات تقليدية «أزهار» ، و«صور» ، ومناظر طبيعية . والأواني الخزفية أيضا ، مناسبة لأطقم الفضييات الاستيل .

أطقم الفضييات والأكواب :

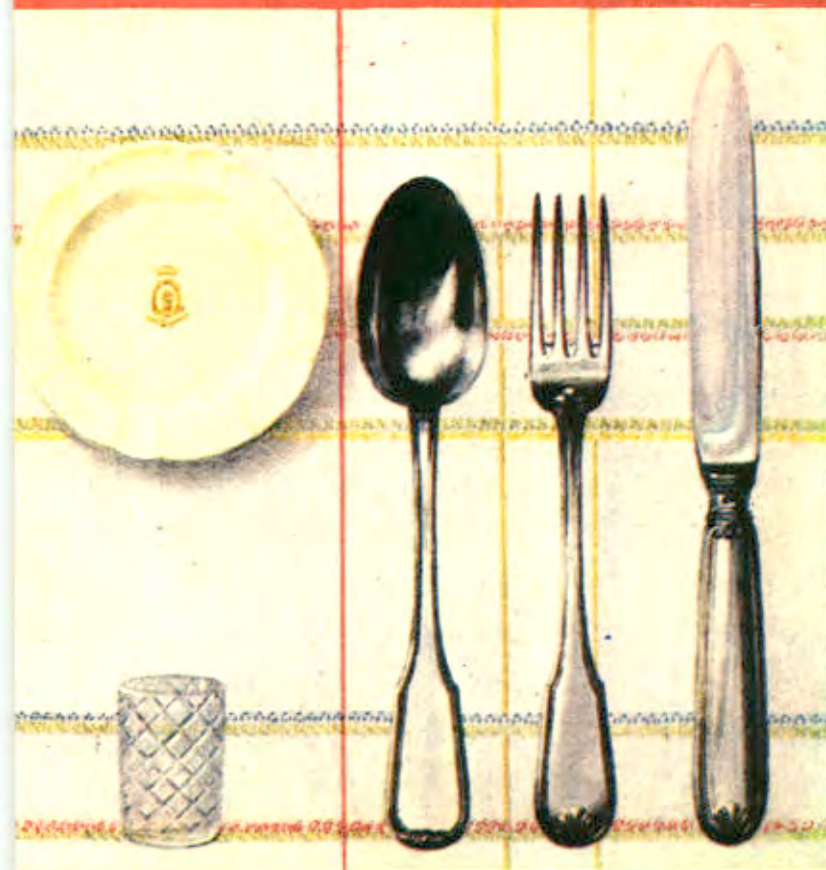
إن الأكواب - أسطوانية كانت أم على شكل كوروس - تتناسب أيضا مع أطقم الفضييات الاستيل ، سواء كانت هذه الأكواب من الزجاج أو الكريستال ، سادة أم لها حافة مذهبة ، مزخرفة بالحفر عليها ، أو مشرشرة حسب الذوق .



(٥) أما طبق الفضيّات « طراز لويس السادس عشر » ، فإنها أحدث من طبق الاستيل . واليد محاطة بثلاثة خطوط رفيعة جدا ، وبارزة ، تقطعها في أجزاء مختلفة منها ، رسومات صغيرة جدا ، ويلانمها مفرش عادي من قيل بيسو ، أخضر اللون ، مطرز برسومات بسيطة بالحيط الأبيض . أما طبق الأطباق ، فهو من الصبي الأبيض المذهب ، وتصاحبه أيضا كؤوس .



(٣) طبق فضيات ثمين ولطيف ، طراز « لويس الخامس عشر » ، رفيعة من الوسط ، تزداد اتساعا كلما قربت من النهاية « إيثازيه » ، مزخرفة من أعلى ومن أسفل ، برسم على شكل القواقع . والمفرش الذي يجهز فوقه هذا الطقم ، من التيل ، أو الأورجاندي ، أبيض كان أم مطرزا برسومات بسيطة ، رائعة الجمال . أما طبق الأطباق ، فمن طراز القرن السابع عشر ، مزخرف بمناظر طبيعية ، أو أزهار ، على حين أن الأكواب عبارة عن كؤوس من الكريستال المخفور برسومات هندسية .



(٦) وفي النهاية ، تأتي إلى طبق فضيات طراز « كيندال » . ويتميز بيد رفيعة من الوسط ، متسعة بصورة يمشاوية من أسفل ، ومحاطة بالعديد من الخطوط البارزة . وفي أسفل اليد وأعلاها ، رسم لتوقيع . أما المفرش الذي يستخدم مع هذا الطقم ، فهو من الدانتة ، أو مفرش بسيط من الكتان ، أو قيل بيسو . والأطباق من اللون العاجي ، بحافة مضلعة ومشرشرة . والأكواب أسطوانية من الكريستال المربعات .



(٤) طبق فضيات « الملكة آن » ، له يد مزخرفة بخطوط رفيعة بارزة ، بأعلى وأسفل اليد . وأنسب مفرش لهذا الطقم ، هو مفرش من الموسلين من اللون الأصفر الفاتح ، مطرز باللون الأبيض . أما الأطباق فهي من الصبي الأبيض ، مزخرفة برسومات بسيطة ورفيعة . ويصاحبه الكأس الانسيابي .



ماكياج صيف ١٩٧٤

مع تغير ألوان الأزياء، تتغير في كل موسم ألوان الماكياج، كما تتطور طريقة استخدام أصنافه . ففي سنة من السنين يكون الاهتمام مركز في ماكياج العينين ، وثارة أخرى يصبح ماكياج العين خفيفا يكاد يكون طبيعيا . . كما أن الماكياج يختلف باختلاف أوقات اليوم . . أى أن الماكياج الذى يصلح للصباح ، قد لا يصلح لبعده الظهر ، أو للمساء .

وعلى هذه الصفحات ، نقدم لك أحدث ماكياج لصيف عام ١٩٧٤ كما قدمه « دوينيك برتولو » مصمم « پاير » بباريس .

في الصباح :

الماكياج قريب جدا من الألوان الطبيعية . . البودرة وأساس الماكياج بلون البشرة . . ظل الجفون بى . . أحمر الخدود أغمق مما كان عليه في السنوات الماضية ، ويوضع بغزارة ، ويبدأ من جانبي الوجه قرب العينين . . أحمر الشفاه غامق . . ويجب أن يراعى لون الفستان عند استخدام أحمر الشفاه ، فإذا كان لون الفستان من أحد مشتقات اللون الأحمر ، فيجب أن يكون لون أحمر الشفاه ، بنفس لون الفستان . .

الشفاه بعد الظهر :

الماكياج تدخل فيه ظلال وألوان أقوى من ماكياج الصباح . أساس الماكياج والبودرة لونهما فاتح . . ظل الجفون بلون الزمرد . . ولكن لون ظل الجفون يجب أن يكون مناسباً للون الملابس . وفي حالة استخدام فستان أزرق ، لابد أن يكون ظل الجفون باللون الأزرق أو الرمادى المقضض . أحمر الخدود غامق ، ويوضع على جانبي الوجه . . أحمر الشفاه يوضع بحيث يتبع تماما الخط الطبيعى للشفاه . . ويستخدم هذا العمام الأحمر الدهنى ذو اللمعة البراقة . . أو يوضع فوقه طبقة من الطلاء الشفاف البراق .

للمساء والمتاميات :

الماكياج في المساء ، أقوى منه في الصباح أو بعد الظهر . والماكياج في المساء ، يختلف أيضا باختلاف المناسبات . والماكياج الموضح هنا في الصورة هو ماكياج للسهرات الكبيرة ، مثل الأفراح والمناسبات السعيدة الأخرى والاحتفالات . أساس اللون والبودرة لونهما فاتح . . تعطى عناية خاصة لماكياج العينين ، فالظلال غامقة . . وتستخدم « الماسكاراه » بكثرة فوق الرموش . . وهنا أيضا بعض وحدات « الترتز » البراقة ، مثبتة فوق العين تحت الحاجب مباشرة ، وإلى جانب العينين . أحمر الشفاه غامق ، ويوضع على الخط الطبيعى للشفاه . . وأحمر الخدود غامق أيضا ، يضاف على الوجه صحة وحيوية . .

كعكة الفاكهة الطازجة أو المحفوظة

المقادير:

للتبطين ، $\frac{1}{4}$ كيلو أو حبات من الخوخ الطازج ، أو ما يعادلها من
خوخ محفوظ أو مشمش - $\frac{1}{4}$ فنجان من الزبد - $\frac{1}{4}$ فنجان سكر بودرة
أو سترفيش .

للكمكة :

$\frac{1}{4}$ فنجان من الزبد - فنجان من سكر بودرة - بيضتان مخفوقتان -
فانيليا - ٢ فنجان دقيق - ٣ ملاعق شاي باكنج بودر - $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح -
 $\frac{2}{3}$ فنجان من اللبن .

الطريقة :

- ينزع الخوخ المحفوظ من الشراب ، أو يقشر الخوخ الطازج ، ويشق
نصفين ، وينزع منه النوى .
- تدهن صينية قطرها ٢٥ سم بربع فنجان الزبد الخاص بالتبطين ، ثم ترش
بنصف فنجان سكر البودرة أو السترفيش .
- يرص الخوخ ، بحيث يكون تجويف النوى إلى أسفل . وقد توضع
بين الخوخ وحدات من الكريز ، إن وجد .
- يضرب الزبد ويضاف إليه السكر تدريجاً ، مع الخفق الجيد حتى
يبيض لونه .
- يضاف البيض والفانيليا .
- يخلط الدقيق مع البايكنج بودر والملح ، ويضاف بالتبادل مع اللبن .
- تصب العجينة فوق الخوخ ، وتخبز في فرن متوسط الحرارة ، حوالي ساعة .
- تسلك الجوانب ، ثم تقلب الكمكة على طبق ، وتترك الصينية فوقها
بضع ثوان ، حتى تتشرب الكمكة الشراب .
- ثم تقدم ساخنة .

هذا الطبق من كعكة الفاكهة شهى جداً ، وله قيمة غذائية عالية ،
وخصوصاً بالنسبة للأطفال . ويحتوى على ٣٦٥٣ سعراً حرارياً ، كما يحتوى
على هذه العناصر الغذائية :

- ٣٦,٧٥ جرام من البروتين .
- ١٦٢,٢ جرام دهون .
- ٤٧٤,٤ جرام كربوهيدرات .
- ٣٧٣ جرام كالسيوم .
- ٥,٧٥ ملليجرام من الحديد .
- ٧٧٧٨ وحدة دولية من فيتامين « أ » .
- ٤,٥٩ ملليجرام من مجموعة فيتامين « ب » .
- ٥٢ ملليجرام فيتامين « ج » .

تورتيه دوبيوسى :

المقادير:

لعجينة البسكويت :

٦ بيضات - ١٢٠ جرام دقيق - ١٧٠ سكر سترفيش - قطعة
زبد بحجم الجوزة .

مقادير كريمة الشيكولاتة :

٢٥٠ جرام زبد - ١٢٠ جرام شيكولاتة كتل أو مبشورة -



هذه هي أحدث خطوط ماكياج
صيف ١٩٧٤، ومع ذلك يجب أن تتسلط
كل سيدة بما يتناسب تقاطيع وجوهها
وتكوينها، وكذلك ما يناسب لون بشرتها
الطبيعية .



١٥٠ جرام سكر بودرة - بيضة - فانيليا - قليل من القشدة .

لتغطية وجه التورتية :

١٥٠ جرام سكر ستيفش - ٥٠ جرام مكسرات مقشورة (بندق - جوز - لوز) . ننصحك بأن تجهزي التورتة في اليوم السابق ، لكي تتمكني من تقطيعها إلى شرائح بسهولة .

طريقة تجهيز عجينة التورتية :

- ادهي صينية فرن ، قطرها ٢٠ أو ٢٣ سم بالزبد أو المسلي ، ثم رشها بالدقيق ، واقليها على وجهها ، لتخلصي من الدقيق الزائد .
- اضربي صفار البيض مع السكر ، حتى يصير هشاً .
وفي سلطانية أخرى ، قومي بضرب بياض البيض جيداً ، ثم أضيفيه للصفار ، وأضيفي إليه الدقيق ،

عن طريق إنزاله من متخل حرير ، قليلاً قليلاً .

- ضعي هذه العجينة في الصينية التي سبق دهنها بالزبد ، ورشها بالدقيق ، وادخليها في فرن درجة حرارته ١٧٠° حتى تنضج . ويمكنك اختبار النضج ، بفرس طرف سكين بها . فإذا خرجت السكين بدون أية آثار للعجينة ، فعني ذلك أنه قد اكتمل نضج الحلوى ، وإذا خرجت السكين وبها آثار للعجينة ، فيتعين إدخالها في الفرن مرة ثانية ، حتى يكتمل نضجها .

- بعد ذلك اقلي فطيرة التورتة فور إخراجها من الفرن ، على متخل سلك ، أو طبق مغلي بمفرش ، واركبها حتى اليوم التالي .

طريقة اعداد كريمة الشيكولاتة :

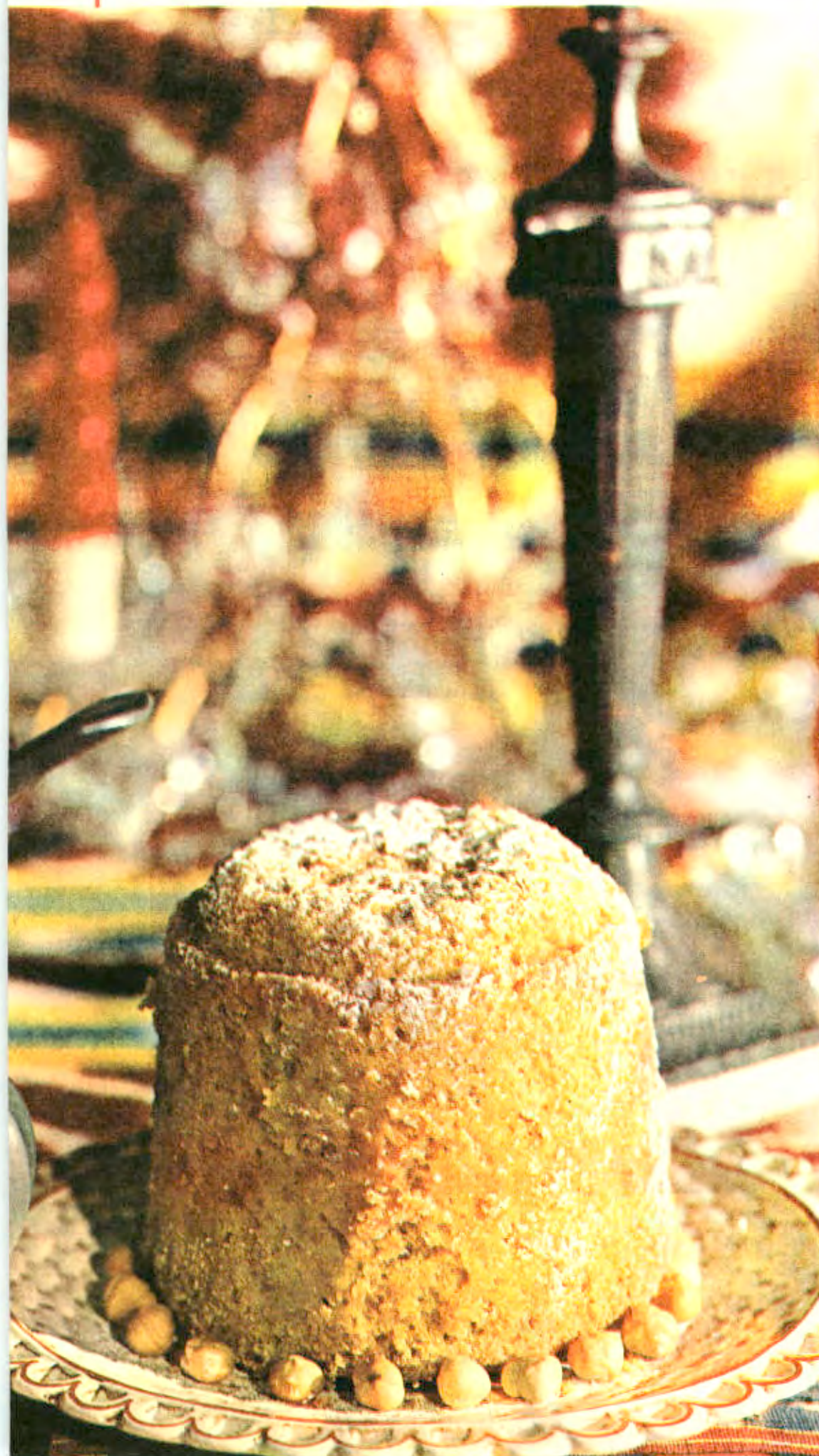
- ابشري الشيكولاتة ، أو قطعها إلى قطع صغيرة

جداً ، إذا كانت على شكل كتل ، ثم ضعيها في إناء داخل حمام ماء على النار ، مع إضافة ملعقتين كبيرتين من القشدة إليها ، وكذلك ذرة فانيليا .

- اضربي الزبد جيداً ، ثم أضيفي السكر البودرة ، وصفار بيضة ، واستمري في الضرب ، وأضيفي إلى هذا الخليط ، الشيكولاتة التي تم تسييحها ، بعد أن تكون قد بردت . و « ربي » هذا الخليط جيداً .

- قطعي التورتة إلى شرائح كثيرة ، بقدر المستطاع (مع مراعاة أن تكون هذه الشرائح رفيعة جداً في السمك) .
ادهني كل شريحة بكريمة الشيكولاتة (مع الاحتفاظ بحجم صغير من هذه الكريمة جانباً) .
الشرائح الواحدة فوق الأخرى . وبالكرمية التي تركت جانباً ، قومي بدهن أجناب التورتة دائرياً .





إعداد كريمة لوجه التورتة :

- ضعى على النار ، إناء يحتوى على السكر ، مع قليل من الماء ، وأتركه على النار حتى يتلون بسيطاً .
- صب السكر الذى تحول إلى كراميل ، فور نزع من على النار ، فوق كل وجه التورتة (ملحوظة : هذه العملية تتطلب السرعة ، وذلك لتجاشى أن يتجمد الكراميل ، قبل أن تنتشر على كل السطح وتغطيه) .
- حذى بسكين على سطح التورتة ، أماكن التقطيع ، على أن يكون ذلك على شكل مثلثات .
- رشى بعد ذلك السطح والأجناب بالمكسرات ، من لوز وجوز وبندق ، حسب الرغبة .

بودنج المكسرات على طريقة أهل قينا :

المقادير

- ١٥٠ جرام سكر سنوفيش - ١٥٠ جرام زبد -
- ١٥٠ جرام مكسرات مبشورة ، أو مقطعة إلى قطع صغيرة -
- ٨٠ جرام دقيق ذرة - ٦ بيضات - ٦ ملاعق بسكويت مكسر - ورقة فانيليا .

الطريقة

- حمصى المكسرات (لوز ، بندق ، جوز) فى فرن ، مع مراعاة ألا يحمر لونها ، ضعيها بعد خروجه من الفرن مباشرة فى منخل سلك ، ثم افركيها ، كي تسهل عملية التقشير . بعد أن يتم تقشيرها وتبريدها ، قطعها إلى قطع رفيعة جداً .
- ادهى قالب بودنج سعته لتر ، بالزبد ، ثم رشه بملعقتين من المكسرات من القاع وعلى الأجناب ، مع إدارة القالب بين يديك ، لتنتشر المكسرات تماماً بالقاع والحوائط .
- ضعى فى سلطانية باقى الزبد الذى سبق تقطيعه إلى قطع صغيرة ، ثم أضيق إليه السكر ، و « ربيه » ، أو اضربه جيداً بملعقة خشبية ، حتى تحصل على كريمة هشة . بعد ذلك أضيق صفار البيض ، مع الاستمرار فى التقليب ، و « الرب » جيداً ، حتى تحصل على خليط هش . وفى سلطانية أخرى ، اضربى بياض البيض بمضرب أو بشوكة جيداً . ثم أضيقه بعد ذلك إلى الخليط السابق ، وأضيق إلى هذا الخليط أيضاً ، باقى كمية المكسرات والبسكويت « المكسر » ، ودقيق الذرة ، والفانيليا . وقلبي الخليط جيداً ، ثم صبيه فى قالب البودنج .
- اخبزي البودنج على حمام ماء فى فرن ، لمدة خمس وأربعين دقيقة .
- اقلبي القالب فى طبق تقديم ، وقدمى البودنج بعد أن يبرد تماماً .

تمارين لجمال الرقبة

إن رقبتك من أهم أجزاء جسمك ، ولكن للأسف ، نجد أن العناية بها تكاد تكون معدومة ، بالرغم من احتياج هذه الرقبة لنفس العناية التي تولي للوجه .
حافظي دائماً على مرونة رقبتك ورشاقتها ، ليس فقط بعمليات التدليك والكريمات ، ولكن أيضاً ببعض التمرينات الرياضية التي تزيد من جمالها .

التمرين الخامس : إدارة الرقبة من اليسار (٥ أ) ، إلى اليمين (٥ ج) ، مع انحناء الرقبة إلى الأمام (٥ ب) بين الحركتين .
اعمل حركات الدوران ، مع مراعاة تقريب الذقن من الكتف . يمكنك تنفيذ هذا التمرين ، وأنت جالسة على ركبتيك ، أو حتى مستلقية على ظهرك ، مع سند الأذن على الوسادة في لحظة الدوران ، ورفع الرأس كل مرة ، لإتمام عملية الانحناء .

التمرين الثاني : انبطحي على بطنك . اضغطي جبهتك بقوة على الوسادة ، مع العمل على شد عضلات الرقبة الخلفية . امكئي على هذا الوضع مدة ٦ ثوان ، دون أن تغيري من سرعة التنفس . استرخي وكرري التمرين (٥ أ أو ٦ مرات) .

التمرين الأول : ارقدي على ظهرك ، واستدي رأسك على الوسادة ، مع الضغط بشدة عليها . شدي العضلات الأمامية للرقبة ، حتى تشعرى بانقباضها . تنفسي بطريقة طبيعية ، مع العد لمدة ٦ ثوان . ارخي جسمك ، ثم كرري التمرين (٤ أو ٥ مرات) .



التمرين الرابع : قفي معتدلة أو اجلسي . ضعي يديك تحت الذقن ، على أن تتشابك أصابعهما ، ويكون ظهر اليد إلى أعلى . باعدي ما بينهما ببطء ، مع الضغط على منطقة أسفل الذقن (هذا التمرين مفيد في حالة ازدواج الذقن ، وارتفاع العضلات) .

التمرين الثالث : ارقدي على الجانب الأيمن ، وضعي يديك تحت خدك . اضغطي رأسك بقوة على يديك ، مع شد العضلات الجانبية للرقبة . عدى ٦ ثوان مع التنفس بطريقة طبيعية . استرخي وكرري التمرين ٣ مرات على الأقل ، لكل جانب .



التمرين السادس : ثني الرقبة من اليمين (٦ أ) ، إلى اليسار (٦ ب) ، مع العمل على إبقاء الأكتاف ثابتة تماماً . هذا التمرين مفيد جداً لتنشيط عضلات الرقبة .







الملح عدو الجمال

من المعلوم أنه خلال عملية الغسل والنضج ، تفقد الخضروات جزءاً كبيراً من الملح الطبيعي الموجود بها .
ففي الحالة الأولى (الغسل) ، يحدث فقدان ، خاصة إذا ما تركت الأطعمة بعض الوقت في الماء ، كما يحدث في الخضروات . وكلما زاد الوقت الذي يترك فيه الطعام في الماء ، كلما زادت نسبة فقدان .
أما في الحالة الثانية ، أي خلال عملية النضج ، فإن نسبة فقدان تكون أكبر ، إذ أن الحرارة تعمل على تسهيل ذوبان الملح . وهذه ظاهرة معروفة جداً ، خاصة إذا كان الماء الموجود بالإثناء كثيراً .



كما أن ذوبان الملح ، يسهل التقشير والتقطيع ، اللذين يزيدان من فرصة ملامسة الخضروات للماء أثناء الغسل والنضج .
وعلى ذلك ، فإذا كنت يا سيدتي تريد أن تتبقي نظاماً للمحافظة على صحتك

إن اسم الملح قد استعمل منذ قديم الزمن ، ليدل على كلوريد الصوديوم . .
وأخيراً فقط ، أصبح معناه واسعاً ، شاملاً ، ليعم جميع الأملاح المعدنية .
وقد استعمل كلوريد الصوديوم دائماً في الأطعمة والأغذية كتبيل ، إذ كان يظن أنه ينشط عملية الهضم ، ويبقى من الأمراض الخطيرة .
وقد استعمل الملح أيضاً في المذاهب الدينية والحضارية ، منذ قديم الزمن .
ونظراً لقدرته على الحفظ ، فقد كان يساعد على حفظ المواد التي تتلف بسرعة .
أما اليوم ، فإن استعمال الملح في الأطعمة أصبح منتشرًا جداً ، والحقيقة ، أن ثلثي الإنتاج العالمي منه موجه إلى هذا المجال .

حاجة الفرد إلى الملح :

الاحتياج للملح مرتبط بالماء الذي يزيد بكثرة الشرب ، وبالتالي يزيد الاحتياج إلى كلوريد الصوديوم ، أو بوفرة البوتاسيوم ، إذ أن المعدنين (الصوديوم ، البوتاسيوم) ، يشكلان نوعاً من التعارض أو المقاومة ، مع بعض أنشطة الخلايا الهامة في الجسم .
ومتوسط حصة الفرد من الملح ، يجب أن تكون حوالي ٥ جرامات يومياً ، بينما نجد في الواقع أن هذا المتوسط اليومي يرتفع حتى يصل من ١٠ جرامات إلى ١٥ جراماً ، ومعنى ذلك ، أن الفرد يحتاج إلى تناول أربعة لترات من السوائل .
إلا أن الإفراط في استعمال الملح ، لا يرتبط بحاجة أساسية ، وفي الواقع أن الأمر لا يعدو أن يكون عادة ، ومع مرور الوقت ، قد تضرر بالجسم كله .

ونهايا عن المأكولات المملحة ، منعاً للتعرض للإصابة بقرحة المعدة . وكما هو معروف ، فإن الملح يهدد عملية الهضم ، كما أنه يضر بالصحة العامة والجمال ، خاصة وأن كثيراً من الأمراض الجلدية ، وعيوب الشعر والأظافر ، يمكن أن يكون سببها المباشر ، الإفراط في تناول الملح .



الأملاح المعدنية :

والآن فإن الحديث يختلف تماماً عن حديثنا السابق عن كلوريد الصوديوم ، إذ ينحصر في أهمية وجود الأملاح المعدنية الأخرى في أجسامنا ، ذلك أن نقص المعادن في المواد الغذائية ، أمر لا يمكن احتماله في الشخص العادي ، الذي سرعان ما يدوى ويموت في خلال شهر ، إذا هو لم يتناولها .
فالفرد الذي يبلغ وزنه ٧٠ كيلوجراماً ، يكون منها ٤٤ كيلوجراماً ماء ، و ٣ كيلوجرامات معادن ، والثلاثة والعشرون كيلوجراماً الباقية ، هي من مكونات أخرى (البروتين - الدهون - العظام) . الخ .
ومن بين المعادن الموجودة في أجسامنا ، يأتي في المقدمة الكالسيوم ، الذي يعد العامل الأول في تكوين العظام . ففي حالة الفرد العادي البالغ من الوزن ٧٠ كيلوجراماً ، يمكن أن يقال إن به ٩٧٠ جراماً كالسيوم . ثم يأتي بعد ذلك الكبريت ومقداره ٤٥٠ جراماً ، ثم الفسفور ٤٤٠ جراماً ، فالصوديوم ١٨٠ جراماً ، ثم البوتاسيوم ١٥٥ جراماً ، فالكلور ١٢٥ جراماً ، فالمنجنيز ٢٨ جراماً ، فالحديد ٣ جرامات ، وهكذا بقية المعادن .

إن ٧٠٪ من المعادن الموجودة بالجسم ، تأتي عن طريق الخضروات ، أما الباقى وقدره ٣٠٪ فهو كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) . ونحن نضيفه كما قلنا آنفاً إلى الأطعمة ، نظراً للمذاق المستساغ الذي يضيفه عليها . بالإضافة إلى احتياج الجسم إلى قدر منه ، ثم لتأثيره القاتح للشهية . ويمكن مع ذلك ، الاكتفاء في حالة الضرورة ، بالمقدار الموجود بالخضروات فقط .

وأخيراً ، فإننا لا نهدف بمقالنا هذا ، إلى بث الاعتقاد بأنه يجب الابتعاد نهائياً عن استعمال الملح في أنواع الأطعمة ، لأن هذا أمر متعذر بطبيعة الحال ، ولا يمكن تحقيقه ، ولكن كل ما نريد أن نقوله ، أن يكون استعمال الملح معقولا ، لأن المالح كما رأينا ، يعتبر سلاحاً ذا حدين ، فهو من ناحية يجعل الطعام ذا طعم مستساغ ، ومن ناحية أخرى ، له تأثير ضار وخطير على الصحة ، وخاصة على من يريد الاحتفاظ بشبابه وجماله .

وجمالك ، فعليك بالأغذية التي تفتقر ، أو التي ينعدم فيها الملح ، إذا أمكنك ذلك ، لأنه يدخل الأطعمة متخفياً ، وخاصة تلك المولفة من نباتات ، والتي يجب أن تقشر ، وتقطع ، وتغسل ، وتترك منقوعة في الماء مدة طويلة ، مع تغيير الماء مرتين على الأقل ، ثم تركها لتنضج في كمية وفيرة من الماء ، وذلك بهدف زيادة نسبة ذوبان كلوريد الصوديوم الذي تحتويه .



البوتاسيوم :

كلنا يعرف أن المواد التي تحتوى على نسبة كبيرة من البوتاسيوم ، تكون مفتقرة إلى كلوريد الصوديوم . من هنا يستنتج أن الاحتياج المحتمل للملح ، يتوقف أيضاً على مدى احتواء المادة الغذائية على البوتاسيوم . وعلى ذلك ، فإذا كانت بعض الأطعمة غنية بالبوتاسيوم ، وبالتالي قليلة الاحتواء على كلوريد الصوديوم ، فإنها تحتاج إلى تمليحها بوفرة .
وهذا ما يحدث في حالة البطاطس الغنى جداً بالبوتاسيوم ، والذي يفتقر إلى كلوريد الصوديوم . فإنه تبعاً للذوق الشخصى ، لا يمكن استساغة طعمه ، إلا إذا أضيف إليه الملح بوفرة .

التأثير الضار للملح :

إذا ما أفرط المرء في تناول كميات الملح ، فليس معنى ذلك اعتباره مادة ذات فائدة ، ولكن مادة ضارة بالجسم ، إذ أنه يزيد ما يسمى « بتسرب الأنسجة » ، أى ما يمكن أن يقال عنه الميل إلى اختزان السوائل بالجسم . كما أنه يولد شعوراً بالظما ، ويزيد من مطالبة الجسم للماء .

وعلى ذلك ، فخطورة الملح أمر مؤكد ، إذا تم تناوله بكثرة ، لأنه يسبب زيادة في الوزن . وفي هذه الحالة ، يتعين تناول مدر للبول (طبيياً يسمى مذيلاً للأملاح) ، وهو ما يخلص الجسم من السوائل الزائدة . ومن ناحية أخرى ، يزيد الملح من تورم بعض الأجزاء الرقيقة في الجسم ، مثل الوجه ، وخاصة الجفون والأطراف .
وللملح مفعول مهيج للمراكز العصبية ، وللإفرازات المعدية ، وللعضلات عموماً .

ونظراً لتأثيره على الناحية العصبية ، فننصح ، وخاصة للذين مازالوا في مرحلة الدراسة ، بنظام غذائى قليل الملح في كل الحالات ، لما في ذلك من ضرر ، ليس فقط على الأعصاب ، ولكن على الحالة النفسية عموماً ، وعلى الصحة والجمال .
أما بالنسبة لتأثير كلوريد الصوديوم المهيج لإفرازات المعدة ، فننصح بالابتعاد



بلوزة تقليدية للمرأة

البلوزة التقليدية - منفذة على اليد - مثل حلا سريعاً وأنيقاً للحياة العملية ، والمكتب ، والمدرسة .

نقدم لك هنا بلوزة عملية جداً ، تعتمد على المهارة والإتقان . وهي من طراز كلاسيكي ، مغلقة من الأمام ، ذات أكمام طويلة ، وفتحة الرقبة مستديرة حول الرقبة ، أو على هيئة ٧ ، ولكنها عميقة بعض الشيء . . . وهي عملية جداً ، وتصلح لجميع الأوقات ، سواء في المكتب ، أو المدرسة ، أو حتى في الزهات البسيطة .

أي نوع من الصوف نختار ؟؟ :

إذا أردت أن تكون بلوزتك ذات طابع رياضي ، فنفضيها بصوف سهور ، أو صوف تويد . أما إذا أردت لها مزيداً من الأناقة ، فيمكنك اختيار نوع أرق من الصوف ، كالموهير أو الرزمير ، أو أي صوف آخر .

الغرز المستخدمة :

إن مجال الاختيار واسع ، فعن الصوف الأسهري ، أو التويد ، يمكن عمل غرز سادة أو جاكارد . أما مع الأصواف (الراقية) ، فغرز الجرسية السادة أفضل ، بالنسبة لها ، أو يمكنك اختيار ما يروق لك من غرز .

اللوائن :

من ٧٠٠ إلى ٨٠٠ جرام من صوف أربع فتلات . زوج إبر رقم ٣ ، زوج إبر رقم ٤ .

التنفيذ :

والآن ، نقوم بشرح كيفية تنفيذ النموذج الموضح في الصورة .

الظهر :

ابدئي ٩٨ غرز على الإبرة رقم ٣ ، واشتغلي ٦ سم بغرز الأستك المزدوج ، ثم انقلي الشغل على الإبرة رقم ٤ ، واشتغلي بغرز الجرسية العادية (سطر عدل و سطر مقلوب) ، أو أي غرز تفضلينها ، إلى أن يصل الشغل إلى ٣٨ سم . ابدئي في عمل حردة الإبط على النحو التالي : ٥ غرز ، ثم غرز ثلاث مرات ، أي (١ ، ١ ، ١ ، ٥) . وعندما يصل طول الشغل إلى ٥٢ سم ، قسمي الشغل إلى نصفين لفتحة الظهر ، واكلي الشغل على أحد النصفين . . . وعندما يصل طول الشغل إلى ٥٩ سم ، اعلمي حردة الكتف كالتالي : سدى ٢٥ غرز على خمس مرات متتالية ، وعندما يصل طول الشغل إلى ٦٠ سم ، احردي الرقبة بسبع غرز ، ثم ثلاث غرز ثلاث مرات ، أي (٧ ، ٣ ، ٣ ، ٣) . اكلي النصف الآخر بنفس الطريقة .

الأكمام :

ابدئي الشغل على الإبرة رقم ٣ بعدد ١٠٠ غرز . واشتغلي ٦ سم بغرز الأستك المزدوج . اكلي الشغل على الإبرة رقم ٤ ، وعندما يصل طول الشغل إلى ٣٨ سم ، ابدئي في عمل حردة الإبط ، بأن تنقصي ٦ غرز ، ثم

غرز أربع مرات ، أي (٦ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١) . وعندما يصل الطول الكلي إلى ٥٢ سم ، اعلمي حردة الرقبة ، بأن تنقلي الـ ١٤ غرز الوسطى على إبرة مستقلة ، ثم اشتغلي ناحية من الناحيتين ، بأن تكلي حردة الرقبة بإنقاص ٣ غرز ، ثم غزرتين ، ثم غرز ثلاث مرات ، أي (٣ ، ٢ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١) . وعندما يصل الطول الكلي إلى ٥٩ سم ، سدى الغرز الباقية ، والتي يجب أن تتساوى مع الغرز التي تبقت بالظهر ، على خمس مرات ، وذلك لحردة الكتف . اشتغلي النصف الآخر بنفس الطريقة .

الككم :

ابدئي الشغل بعمل ٥٥ غرز على الإبرة رقم ٣ ، واشتغلي أستك مزدوج لمسافة ٨ سم . اكلي بالإبرة رقم ٤ ، مع زيادة غرز واحدة من كل ناحية ، لتسع مرات ، وعلى مساحة قدرها ٤ سم . وعندما يصل طول الشغل إلى ٤٣ سم ، انقصي من الجانبين على النحو التالي : أربع غرز ، ثم غزرتين مرتين ، ثم غرز ثمان عشرة مرة ، ثم غزرتين ثلاث مرات ، ثم سدى بقية الغرز مرة واحدة وعددها ٩ .

التركيب :

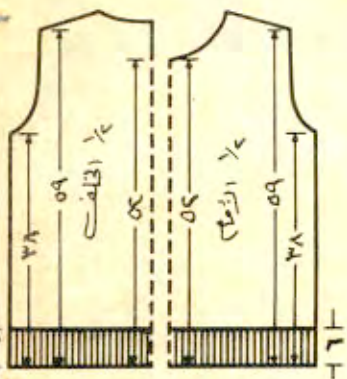
افردى جميع الأجزاء واكويها . خيطي الأكمام ، ثم خيطي الظهر والأمام ببعضهما بعضاً من الأجناب والأكثاف ، ثم خيطي الأكمام بها .

بالنسبة للرقبة « القطي » الغرز المسدودة ، ابتداء من نصف الظهر عند الفتحة ، ثم الأمام ، مع أخذ الغرز الـ ١٤ التي سبق « سلتها » على إبرة مستقلة من قبل ، ثم النصف الثاني من الظهر ، وكل ذلك على الإبرة رقم ٣ ، بحيث تتكون لديك حوالي ٩٠ غرز . اشتغلي بغرز الأستك المزدوج ، للارتفاع الذي ترغبين فيه . ركي سوستة في فتحة الظهر .

التنويج :

بالنسبة لفتحة الرقبة على هيئة ٧ ، فيمكنك عملها على النحو التالي :

بالنسبة للظهر ، لا تعمل أي فتحة . بالنسبة للأمام ، فعل مساحة ٣٣ سم من الطول الكلي ، سدى الـ ١٤ غرز الوسطى ، ثم اشتغلي على جانب واحد . وبعد عدة ستيمترات ، ابدئي في التنقيص ، للحصول على شكل ٧ ، وذلك بسد غرز واحدة لتسع مرات ، على مرات متتالية ومتفاوتة . وفي نفس الوقت ، احردي حردة الإبط ، ثم حردة الكتف ، كما هو موضح من قبل . خيطي الأجزاء ببعضها بعضاً ، ثم بالإبرة رقم ٣ « القطي » كل الغرز ، بحيث يكون لديك ، بالإضافة إلى الـ ١٤ غرز الوسطى ، حوالي ١٩٠ إلى ٢٠٠ غرز . اشتغلي أستك مزدوج ، لعدد ١٤ سطرأ .



سعر النسخة

ع. ٢٠-٤٠	١٥٠ ميا	البحرين	٢٥٠ فل	السودان	١٥٠ ميا
لبنان	١٤٥ ق.د	قطر	٢٥٠ فل	ليبيا	٢٠ ميا
سوريا	١٥٠ ق.س	درب	٢٥٠ فل	تونس	٢٥ ميا
الأردن	١٥٠ ق.س	أبوظبي	٢٥٠ فل	الجزائر	٣ ميا
العراق	١٥٠ ق.س	السعودية	٢٥٠ فل	لغروب	٣ ميا
الكويت	٢٠٠ ق.س	عمان	٥ ميا		

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الشاركة الشركة العربية - الشركة مساهمة سورية - بيروت

كيف تحصلين على نسختك

- اطلعي نسختك من باعة الصحف والاكتشافات والكتابات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انقصي ب :
- في ع. ٢٠ م : الاشراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥٧١٥