

عالم المرأة

العدد الحادي والعشرون
السنة الأولى



- ثورمسة سانت أتوري .
- الجوارب المريحة الشقافة .
- المشروبات التقليدية « المزروعات » .
- كيفية تنظيف المشاجرة .
- وضعان لتنشيط الجانحين والكراف « البرما » .

- لمشاكل التجميلية للأنف .
- التغذية والسعرات الحرارية اللازمة .
- اختيار أماكن وأركان المسون .
- الزواج .
- ثورمسة البروفيتور .

المشاكل التجميلية للأنف

كان هذا الأنف ، يستجيب للإصلاح ، أم أنه يكون عته بنجوة .

ومتى يمكن التوجه إلى علاج الماكياج وتسريحة الشعر؟

سنحاول هنا ، أن نقدم لك بعض الاقتراحات ، التي يمكن ، عن طريقها ، إخفاء عيوب الأنف ، وذلك عن طريق الماكياج أو تسريحة شعر معينة .
فصلح عيوب الأنف الغير ، عن طريق التظليل بالماكياج ، يجب أن يتم بحذر وعناية كافيتين ، ودون مبالغة ، حتى لا يأتي الأمر بنتيجة عكسية . وهذا لا يمنع أنه قد يحدث ، في بعض الأحيان ، أن تضطر المرأة إلى وضع طبقة ثقيلة من الماكياج ، أو كمية كبيرة من منحضرات التجميل ، ولكن ذلك ، غالبا ما يكون مرده إلى ظروف وأحوال خاصة .

وفي حالة ما إذا كان عيب الأنف غير ملحوظ تماما ، فإنه يمكن تعديله في أي وقت من ساعات النهار ، ببعض الماكياج الخفيف . فالإصلاح هنا سيكون سهلا . ومن الطبيعي أن تلجأ كل واحدة ، إلى تسريحة الشعر ، سواء البسيطة لساعات النهار ، أو المزينة للساء ، بما يتماشى مع استدارة وجهها ، وشكل أنفها .

التظليل

سنشرح قيا إلى التعديلات التي يمكن إجراؤها بواسطة التظليل بالماكياج ، لتكون هذه التعديلات ذات أثر وفعالية ، ولتأثر بنتيجة إيجابية تتفق مع شكل الوجه . وهنا يتعين أن يكون هناك نوعان من كريم الأساس ، من لونين مختلفين من حيث الدرجة ، على أن يكونا من نوع جيد .

بمحدثنا عن الأنف ، نعلم أننا نطرق بابا ذا أهمية قصوى بالنسبة للسيدات ، وخاصة اللاتي يعانين من عيوب جمالية بأنوفهم . مما يمكن أن يقال إنه يخلق لديهن نوعا من الحدة النفسية ، ولا شك أن هؤلاء السيدات كثيرات .
ولا مرأه في أن الأنف ، يمثل جزءا هاما من أجزاء الوجه ، فهو يمكن أن يوحي بشخصية صاحبه ، وفي نفس الوقت ، هو الجزء الذي لا يمكن إخفاء عيوبه بسهولة ، وعلى ذلك فهو أكبر جزء من الوجه ، يمكن أن يسبب مشكلة لصاحبه .

متى يكون التوجه إلى الجراحة التجميلية؟

يمكن اعتبار مشكلة الأنف التجميلية في هذه الأيام ، مشكلة محلولة . فضل الرغم من العيوب الكثيرة التي يمكن أن تصف بها ، إلا أن الجراحة التجميلية لم تدع مجالاً لليأس أو للقلق ، إذ أن هذا النوع من الجراحات الدقيقة ، يأتي بمعجزات لم تكن تخطر قط بالبال من قبل . فهي تعيد إلى الشخص نقتة بنفسه ، وبالأخريز .

هناك مثلا أنف غير متناسب ألبتة مع باقي أجزاء الوجه ، مما يكسبه منظرا غير طبيعي ، بل وأحيانا منظرا مضحكا ، أو باعنا على السخرية ، مما يخلق بال صاحبه ، ويضايقها أشد الضيق . ومثل هذا الأنف ، ببعض اللزمات الجراحية ، يتم تحميلة ، فيصبح حجمه عاديا ، وطبيعا ، بحيث يتناسب مع الوجه .

وفي حالة ما إذا كان حجم الأنف مفرطا ، فإن الجراح هو وحده الذي يستطيع أن يقرر ما إذا



لتعديل الأنف الطويل ، يتم عمل تفهيق الطرف الخارجيم ، من أسفل ، مع مراعاة عدم الوصول بكريم الأساس القامق إلى ظهر الأنف ، ومع العمل على تجميل العينين والحاجبين ، بخطوط متجه إلى أسفل



أما تعديل الأنف المنحبه إلى أعلى (ذو الأرنبة) ، فيجب أن يتم ، عن طريق استعمال كريم الأساس على طرف الأنف ، وجزء من ظهر الأنف ، بطريقة دقيقة وخطيفة



لتعديل عظام الأنف المنضطح ،
يجب دهن الجوانب باللون الغامق
من كريم الأساس ، أى المناطق
المجاورة للمنطقة المحددة بالخطوط ،
في حين أن المنطقة الوسطى ، وهي
ظهر الأنف ، يوضع عليها كريم
أساس الفتح لونا



تجميل
الأنف
Mizura



الأنف، الإغريق يجب تعديله ،
بجانب يوضع كريم الأساس الغامق
في المنطقة المحددة بالخط ، وذلك
لإبراز المنحنى الأعلى في منطقة
الالتصاق



أما أنف النسر ، فإن به شهراً
بارزاً ، أو نوعاً من التواء .
ولذلك يصح إخفاؤه بوضع كريم
الأساس الفاتح بنهاية تامة على
المكان البارز فقط ، كما هو
موضح بالرسم

تنولف التصريحات التي تصلح لإخفاء عيوب الأنف الطويل ، على وجود فرشة منتفخة ، يفسد فيها الشعر ، مغلنيا الصدغين ، ومحيط بالوجه



إنها تصف بالمعظمة ، والكبرياء ، والزعة التحررية .

٤- الأنف الطويل

لتعديل الأنف الطويل ، يمكن أن يتم ذلك ، عن طريق تقصيره بشفة من أسفل ، وهي المنطقة المحددة بالخط ، مع مراعاة تغطيتها تماما بكريم الأساس الغامق ، ومع اتخاذ الحيلة لعلم امتداد ذلك إلى أعلى . والتعديل الأمثل ، في حالة ما إذا كنت تملكين أنفا طويلا ، هو عدم عمل ماكياج ، سواء للعينين أو للجواب ، تكون خطوطه متجهة إلى أعلى . لأن ذلك يزيد من طول الوجه ، وبالتالي من طول الأنف .

٥- الأنف المرتفع إلى أعلى

بالنسبة للأنف الذي يتجه طرفه إلى أعلى ، فإنه لا يشكل عيبا أو مشكلة بصفتها عامة . ولتغلب على هذا العيب البسيط ، يمكن تظليل الجزء الخارجي منه فقط ، وذلك بأن تبدئي التظليل من أسفل متجهة إلى أعلى ، حتى تصل إلى بداية ظهر الأنف ، مع الوصول إلى أعلى من ذلك . وبهذا تكونين قد أخضت ما يطلق عليه (أرتية الأنف) ، التي قد يعتبرها بعضهن شيئا محبوبا .

ونود أن نذكرك ، أن كل نوع من التعديلات السابق ذكرها ، يجب أن يتم بمنهى الدقة ، والرفقة ، والعناية الواجبة . فالأفضل ترك العيب على ما هو عليه ، بدلا من زيادته . وذلك إذا كنت لا تفتين عمل الماكياج الصحيح . هذا ، ويمكنك في البداية ، أن تلجئي إلى إخصائي التجميل ، الذي يرشدك إلى الطريقة المثلى في وضع الماكياج بطريقة صحيحة ، ثم تقومين بعد ذلك بإتمامها بنفسك .

١- الأنف المقطع

بالنسبة للأنف المقطع ، والقليل البروز . ننصح باستعمال نوع من كريم الأساس ، ذي درجة أكثر ميلا إلى اللون الغامق ، من ذلك المستعمل لباقى الوجه ، بحيث يبعث شعورا بتصغير حجم الأنف عن حجمه الطبيعي ، من حيث العرض ، مع إظهار ظهر الأنف أعلى من الواقع ، وذلك بإعطائه لونا أفتح . وتبعا للرسم ، فالمناطق الخارجية بوضع عليها كريم الأساس الغامق ، أما المنطقة الداخلية فيوضع عليها كريم الأساس الأفتح في اللون .

٢- الأنف الإغريقي

لتعديل خطوط الأنف الذي ليس له بروز ملحوظ في الجزء العلوي ، وهو ما يطلق عليه اسم « الأنف الإغريقي » ، يمكن أن يتم ذلك بنفس اللون من كريم الأساس الغامق . وهو الذي يستعمل دائما في تعديل عيوب الأنف . ويتم تظليل الجزء الذي فيه التصاق ظاهر . وهو المكان المحدد بالخطوط . وذلك لإعطاء المنظر الجانبي مزيدا من الرأفة . وهذا النوع من الإصلاح يجب أن يتم بحذر تام ، حتى لا يبدو على الوجه بمثابة بقعة ذات لون مختلف .

٣- أنف الثور

بالنسبة للأنف الذي يأخذ شكل أنف الثور ، يجب استعمال كريم الأساس الغامق ، على المنطقة الأكثر تنوعا من ظهر الأنف ، وهي المنطقة المحددة بالخطوط ، وينبغي ملاحظة أن التعديل يجب أن يتم بطريقة غير ظاهرة وغير ملحوظة . وتجنب الإشارة هنا إلى أن هذا النوع من الأنوف ، هو ما يقال عن صاحبه

بالنسبة للأنف الكبير . يقدو من
الأفضل ، جعل الشعر بفرنشة
متوسطة الطول ، مع ترك الشعر
منسدلا ، ومحيطا بالوجه



تسريحة الشعر

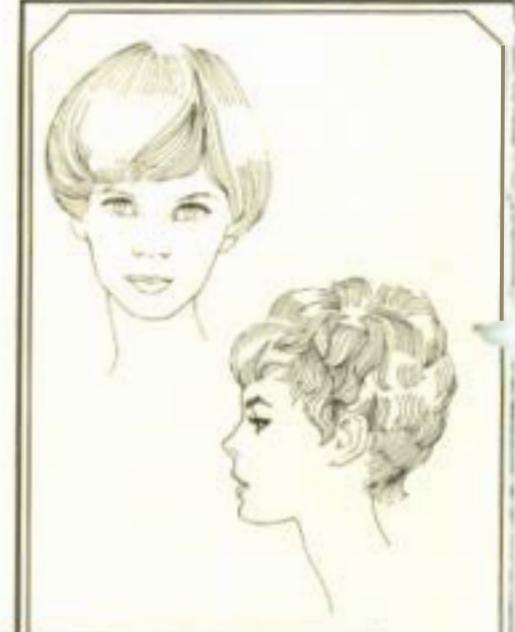
إلى أى مدى تؤثر طريقة تسريح الشعر ، في
التقليل من عيوب الأنف ؟ يجب الإشارة هنا ،
إلى أنه في المقام الأول ، تأتي التسريحات التي تدخل
فيها الفرشاة ، بأى شكل من أشكالها ، والتي تنزل
على الجبهة ، فإن هذه الفرشاة تساعد بشكل ملحوظ ،
على تصحيح العيوب الظاهرة في الأنف .

على أن الأمر الوحيد الذي يجب مراعاته - هو
اختيار نوع الفرشاة . ففي حالة الأنف الطويل ،
أو أنف النسر ، يجب أن تكون الفرشاة غزيرة . لكي
تنوعم مع طول الأنف . أما في حالة الأنف القصير ،
أو المفلطح ، فيجب أن تكون الفرشاة ناعمة ، ومهدلة
بدون انتظام .

وتراعى العناية بالمنظر الجانبي للوجه لدى اختيار
التسريحة ؛ ليس فقط في التسريحات البسيطة الخاصة
بساعات النهار . ولكن أيضا بالنسبة إلى التسريحات
الخاصة بالمساء والسهرات ، فإنه كثيرا ما يجب
أن يؤخذ في الحسبان ، أن تفرق التسريحة بالمناسبة .
أو باللباس التي يتم ارتداؤها معها .

والتقليل من عيب الأنف الطويل ، أو أنف النسر ،
عند النظر إليه من الجانب ، يمكن أن يكون الشعر
مسدلا تماما على الأذنين ، بحيث يمس جوانب الوجه -
ويحفي العصبين .

أما الأنف المتجه إلى أعلى ، فقد ذكرنا آنفا
أنه لا يشكل عيبا . لذلك يمكن اختيار أى نوع من
التسريحات . ويفضل أن تكون الأذنان مكشوفتين
تماما . أما صاحبة الأنف « السمين » أو العريض ،
فينصح بالتسريحة التي يحيط فيها الشعر بالوجه ،
مع إخفاء الأذنين تماما .



أما الأنف المتجه إلى أعلى ، فإن
التسريحة المناسبة له ، تكون لها
فرشاة منبسطة ، ويصنف الشعر
بحيث يظهر الأذنين تماما ، أو على
الأقل ، جزماً منهما

التغذية والسعرات الحرارية اللازمة

من الأهمية بمكان ، معرفة مدى احتياج الفرد إلى السعرات الحرارية ، وقيمتها الغذائية بالنسبة لجسم الإنسان .

وقليلات من النساء ، من تعرف أو تعلم بالسعرات الحرارية ، وبالبروتينات ، والكربوهيدرات ، في حين أن الغالبية العظمى منهن ، تحاول ما وسع الجهد ، المحافظة على الوزن الأمثل لأجسادها .

على أنه يجب قبل كل شيء ، معرفة أن الأطعمة التي تناولها ، تتكون من ثلاثة عناصر رئيسية هامة جداً ولازمة لكل جسم . وهذه العناصر هي : البروتين - الكربوهيدرات - الدهون .

تحتوي البروتينات ، بالإضافة إلى قيمتها من السعرات الحرارية ، على مادة لبنة ذات قصة عالية ، وهي التي تعمل على بناء وتماسك العضلات والعظام ، وهرولين الدم . . . إلخ . وعلى ذلك ، فإن وظيفة البروتينات مزدوجة ، فهي منشطة من ناحية ، وبناءة من ناحية أخرى .

والأطعمة الغنية بالبروتينات ، تتمثل في اللحوم ، والأسماك ، والبيض ، في حين أن البطاطس ، والأرز ، والخضراوات ، تتوفر كلها إلى ذلك .

أما السكريات والتشويات - فتدخل ضمن الكربوهيدرات ، وهي تمثل 70% من النشاط اللازم للحياة .

ويمكن اعتبار الخبز ، والبسكويت ، والتورتنات ، من الأصناف الغنية بالكربوهيدرات ، كذلك بعض الفواكة المسكرة .

وبالنسبة للدهون ، فإنها مواد تكون سعرات حرارية ، وهي تتجمع ليخزنها الجسم ، ولينتفع بها وقت الحاجة .

والأصناف الغنية بالدهون ، تتمثل في زيت الزيتون ، والزبد ، والدهون ، والشحوم التي تحتويها اللحوم الدهنية (كالحم الخنزير - والأوز - البط) . والأسماك الدهنية ، أو أنواع الجبن اللين ، والبيض .

الفيتامينات - الإنزيمات - الأملاح المعدنية ،

من المهم معرفة ، أنه بالإضافة إلى البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، توجد أصناف أخرى ، ومواد مختلفة لازمة للحياة ، كالمياه ، والأملاح المعدنية ، والفيتامينات ، والإنزيمات ، وهي التي تحتويها أصناف الأغذية عامة .

ولما كان الجسم يستهلك تماماً كلا من البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، فإنه تلزم له من ناحية أخرى ، الفيتامينات ، والإنزيمات . ووظيفة هذه المواد ، هي تيسير احتراق السكريات والدهون ، وتزويد الجسم بطاقة حرارية سريعة .

والفيتامينات والإنزيمات ، لها خاصية وظيفية فائقة بالنسبة للجسم ، ومقوية في نفس الوقت ، في حين أن البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون ، لها خاصية منشطة وبناءة .

السعرات الحرارية ،

إن القيمة الغذائية للأطعمة ، تترجم في صورة سعرات حرارية ، فالكيباء البيولوجية التي هي أساس علوم التغذية ، تقول إن جراماً واحداً من النعرون ، يحتوي على ٩ سعرات حرارية ، وأن جراماً واحداً من الكربوهيدرات ، مع جرام واحد من البروتين ، يحتويان معاً على ٤ سعرات حرارية . أما الكحول ، فكل جرام منه يحتوي على ٧ سعرات حرارية .

والأغذية تحتوي على، بروتينات ، وكربوهيدرات ، ودهون ، وماء ، وأملاح ، وفيتامينات ، وإنزيمات . كل ذلك يدخل في مكونات الأغذية . وليس معنى هذا ، أن كل صنف من الأصناف ، يحتوي على كل هذه



المواد ، ولكن قد يحتوي الصنف الواحد على العديد منها .

احتياج الفرد من السعرات الحرارية ،

سيكون من السهل ، بعد الاطلاع على الجدول التالي ، معرفة مدى احتياج الفرد من السعرات الحرارية . ويمكن إيجاد ذلك في القول . بأن الفرد يحتاج يومياً إلى :

من ٢٠٠٠ إلى ٢٥٠٠ سعر حراري . للفرد المستريح .

من ٢٥٠٠ إلى ٣٥٠٠ سعر حراري . للفرد الذي يقوم بعمل خفيف .

من ٣٥٠٠ إلى ٤٠٠٠ سعر حراري . للفرد الذي يقوم بعمل مرهق .

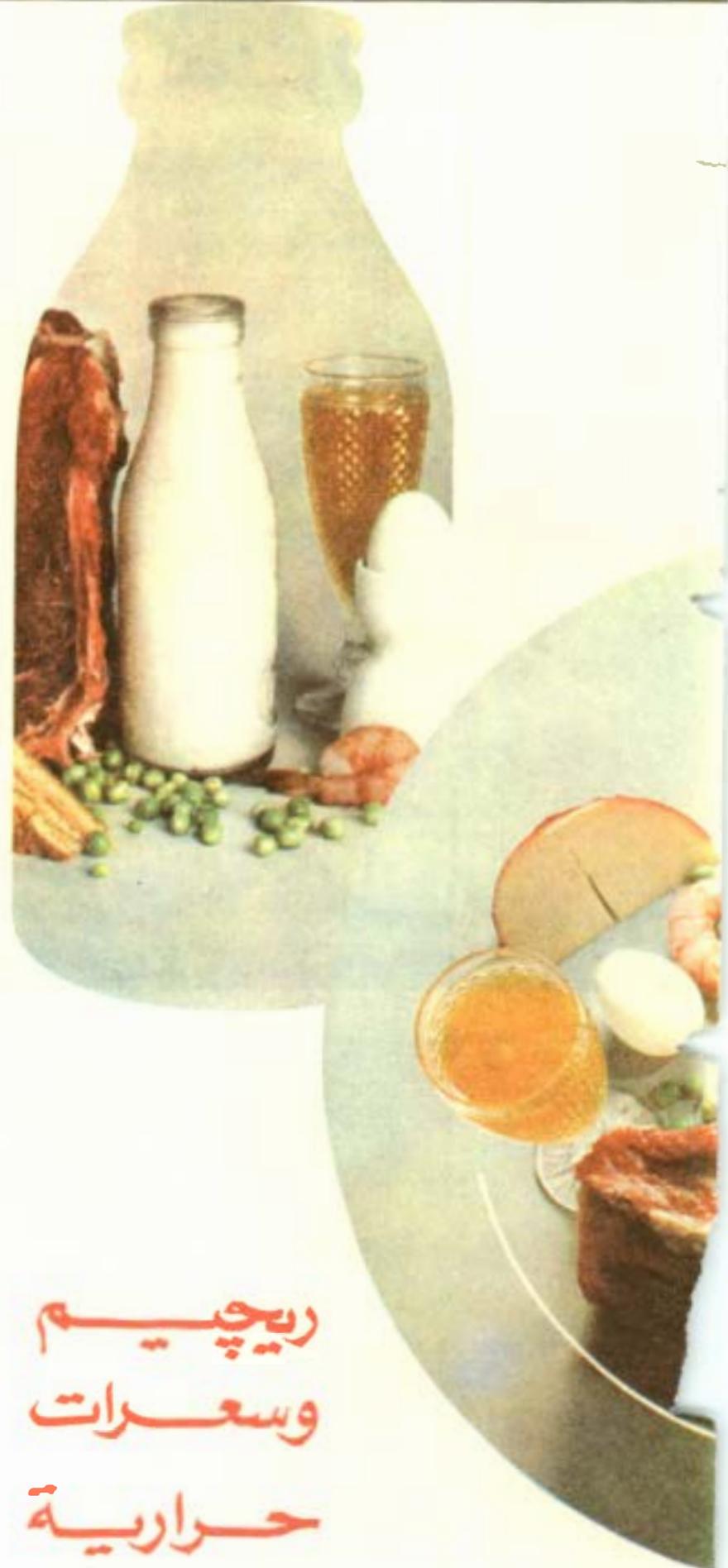
احتياج الفرد من السعرات الحرارية بالنسبة إلى وزن الجسم .

إن الفرد البالغ العادي ، يجب أن يحاول الاقتراب بوزن جسمه ، من الوزن المثالي (هذا وقد سبق توضيح الأوزان المثالية بالنسبة للطول في مقال سابق) ، ثم يتم التوفيق بين الوزن والاحتياج من السعرات الحرارية ، وذلك عن طريق القول بأن كل كيلوجرام من وزن الجسم ، يحتاج إلى ٣٠ سعر حراري ، في حالة العمل السهل ، ٤٠ سعراً حراريّاً في حالة العمل الخفيف ، ٥٠ سعراً حراريّاً في حالة العمل الشاق .

حدود السعرات الحرارية

كل ١٠٠ جرام من الأصناف الآتية ، تحتوي على سعرات حرارية قدرها :

٦٠	حرفوف	١ - المحمص :
٢٠	طماطم	كندوز مسلوقة
٦٠	سبانخ	شريحة لحم مشوي
٥ - أنواع الجبن :	١٢٠	بتلو أحمر
٣٥٠	جبن رومي	بتلو سمين
٤٦٠	جبن قريش	أوزان
٦ - الفواكه :	٢٥٠	لحم ضأن
المشمش - البرتقال -	١٦٠	دجاج
التفاح - الكدري -	٩٠	بريز اللحم
الخوخ	٥٠	٢ - الأسماك :
الكرز - التين - العنب -	١٠٠	سمك موسى وقشر
البشملة - البرقوق	١٦٠	سمك نهري
المسوز	٩٠	٣ - المشويات :
٧ - مواد أخرى :	٣٥٠	مكرونه
الزيت	٢٥٠	أرز
٧٨٠	زبد	٤ - الخضروات :
٧٥	بيضة واحدة	فاصوليا
٢٨٠	خبز	شمس
٧٠	لبن	صلاطة
٣٩٠	سكر	باذلاء خضراء
٢٥٠	قشدة	بطاطس مطهية
٩٠	لبن زبادي	جزر



ريجييم
وسعرات
حرارية

اختياراً مآكن وأركان للمنزىل



عملية ، ومكلفة ، ونحتاج إلى الكثير من الجهد ، والأيدى العاملة لتنظيمها وتنظيفها . ومعروف ، لنا جميعاً ، أن الأيدى العاملة أصبحت بدورها مكلفة . لذلك فإن كثير من سيدات اليوم ، يقمن بأنفسهن ، بإدارة منازلهن ، بالرغم من انشغالهن بعمل خارج المنزل ، وذلك لسبب هام ، وهو أنهم يستطيعون القيام بذلك ، لكن الأمر يختلف ، ويصبح شاقاً وعسيراً ، إذا ما كان « المسكن » ضيقاً الاتساع ، أضيق إلى ذلك . أن تغيير العادات والتقاليد ساعد على انكماش عدد الأسرات التي تعيش أجيالاً المختلفة تحت سقف واحد (الجددة ، والجد ، والأبناء ، وأبناء الأبناء) ، بينما ازداد عدد الأسراء الصغرى (زوج ، زوجة ، أبناء) ، كما أصبح هناك عدد كبير من الحالات - وخاصة في المدن الكبرى - التي يسكن فيها الأشخاص بمفردهم ، مثل الشباب من الموظفين ، والموظفات ، والطلبة ، والمهنيين الذين يتصلون عن

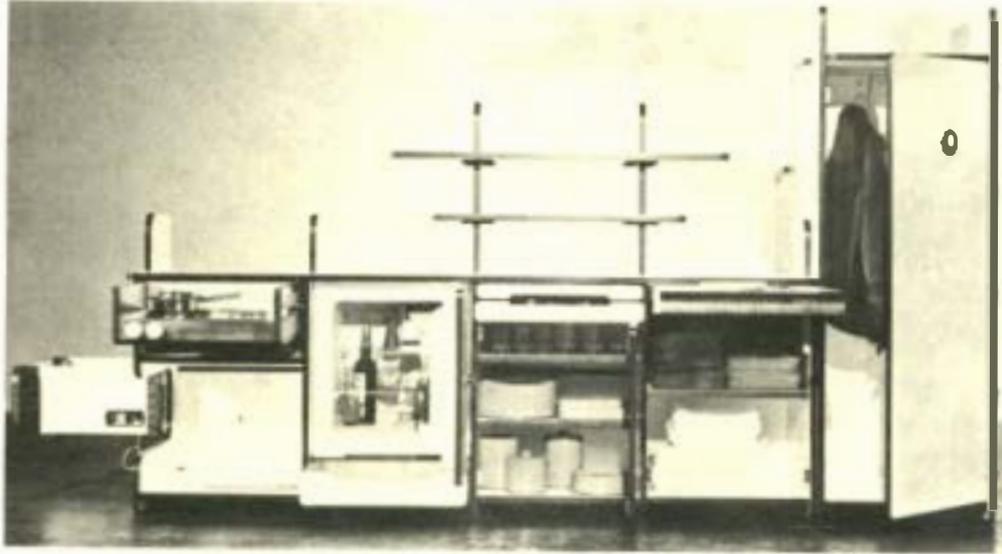
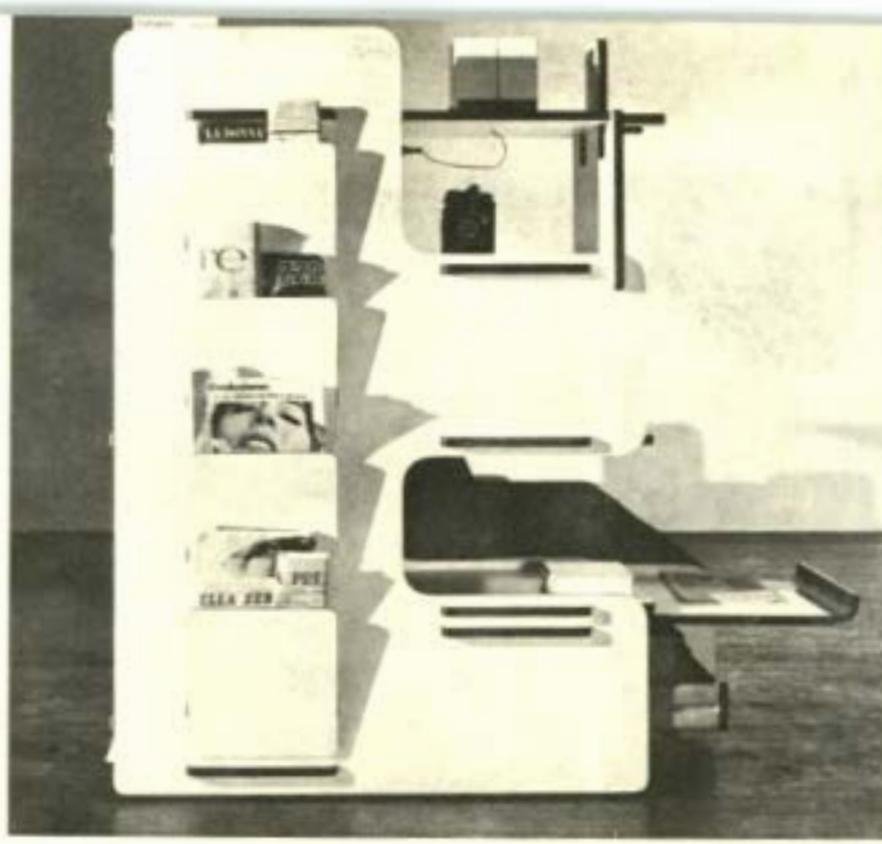
من السمات المرتبطة بالمنزل المعاصرة . أنها أصبحت ضيقة - الضيق ، بالقياس إلى ما كانت عليه من قبل . فلقد أصبحت « المساكن » ، وبالجملة « الشقق » بمثابة علب ، أو صناديق ، كثيراً ما نشعر فيها بالضيق والاختناق . وعلى الرغم من أن المساكن في الماضي ، كانت تبدو - في المتوسط - أصغر ، بالقياس إلى عدد الأفراد الذين يقطنون فيها ، إذ كان كل ثمانية أفراد أو أكثر ، يقطنون في مكان واحد ، وذلك بالنسبة للطبقات الفقيرة . إلا أنها تبدو أكبر ، في حالة الطبقات البرجوازية ذات المستوى المعيشي المتوسط ، والمرتفع .

وعلى أية حال ، فنحن نعيش اليوم في حالة تعديل إيجابية ؛ فالمنزل القديمة الضيقة ، يعاد تصغير مقاساتها نسبياً ، بينما البيوت القديمة الصغيرة جداً ، يعاد تكبير مقاساتها ، نسبياً أيضاً . وفي الحقيقة ، فإن المساكن الكبيرة الاتساع ، قد تبدو اليوم غير

وتثبيت بقية القطع ، إنما يساعدا ، في القدرة على استغلال الفراغات خير استغلال .

ولقد جاء تصميم المساكن ذات الحجرة الواحدة ، بالإضافة إلى مطبخ وحمام ، ليناكس التصميمات التقليدية ، التي اهتمت بوجود أكثر من حجرة ، وأكثر من فراغ .

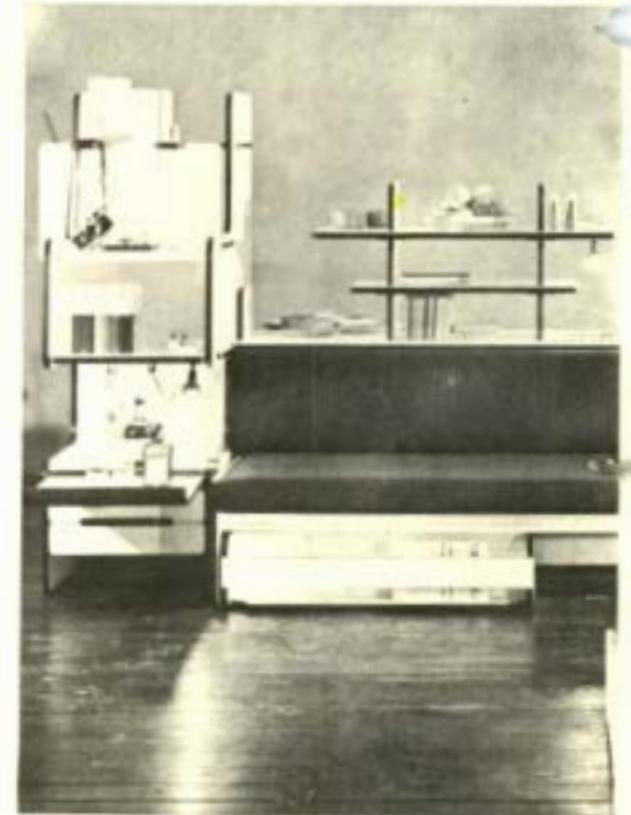
والمساكن ذات الحجرة الواحدة ، تقسم في العادة إلى مدخل صغير ، ومطبخ ، وحمام ، ثم صالة كبيرة لا تقل عن عشرين مترا مربعا . وهناك تصميمات لمساكن ذات حجرتين بدلا من حجرة واحدة ، وهي أكبر في المساحة الكلية بيضة أمتار ، وقد تبدو أكثر جمالا ونفعا ، وأقل ضيقا ، إذا ما توحدت الحجرتان الصالتان في حجرة واحدة . وفاء يسهل تدخلنا لتحقيق هذا التوحيد : أو لإدخال أي تعديل آخر . إذا ما كان البناء لا يزال قبل التشطيب . على أن المشكلة الأولى التي تواجهنا - عند إجراء التعديلات - هي الحمام والمطبخ ، حيث نستطيع

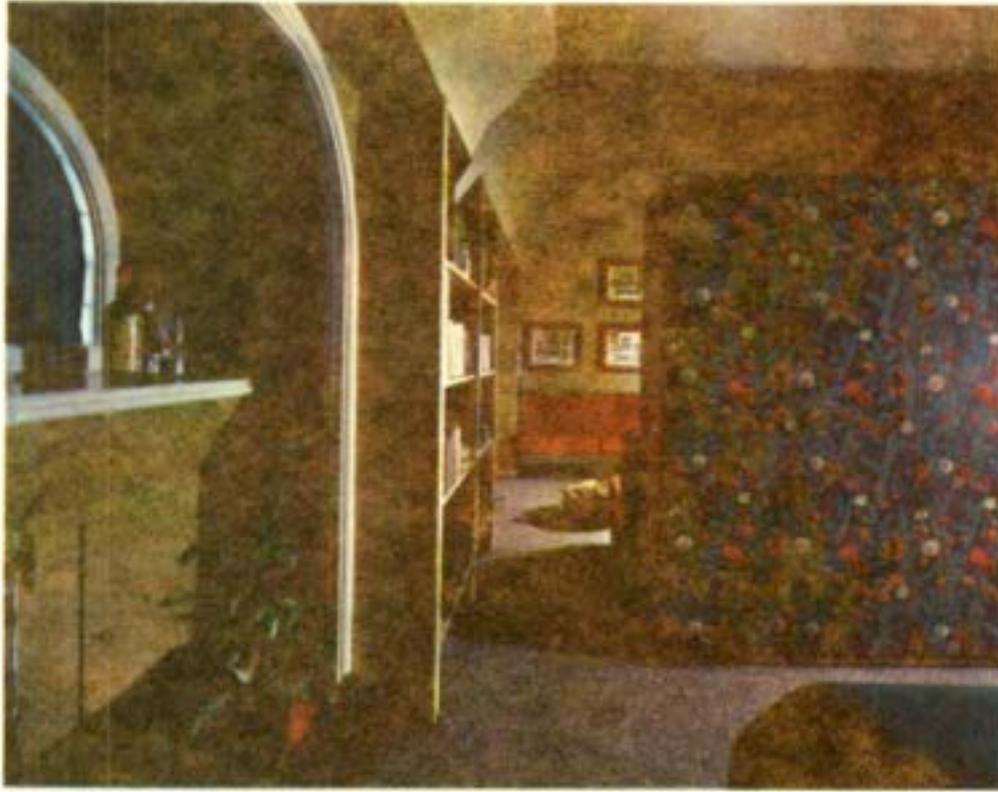


إلى الجين ، قطعة أثاث عمودية الشكل ، مصنوعة من الخشب المضغوط ، المكسو بطبقة من البلاستيك ، وتستخدم هذه القطعة في وظائف منزلية متعددة . وفي الصورة إلى أعلى ، نشاهد جانبها المستخدم ككفة . وإلى اليسار ، جانبها المستخدم كطبخ ، وكأنه قطعة طعام ، إلا يجزى على موقد كهربائي ذي ثلاثة شعلات ، وهناك ثلاثة أماكن لوضع (الماسار ، والفوط ، والأطباق ، والأكواب) . إلى أسفل ، جانبها الخاص بركن المعيشة ، ويشتمل على أريكة لأربعة أشخاص ، ومنصة تتحرك على عجلات ، ولوحة أثاث تستخدم للمشروبات . والقطعة تكتمل بمجموعة أخرى من الأرفف والقواعد .

زيادة اتساعها على حساب الصالة الكبيرة ، وفي العادة ، فإن الحمام والمطبخ تجمعهما - تبعاً لهذا النظام - نافذة واحدة ، ولكن بتدخلنا ، نستطيع زيادة الإضاءة الطبيعية للصالة الكبيرة ، وذلك بتحريك أماكن المطبخ والحمام ، ويفضل تجميعهما في مكان واحد ، وفيما يسمى بالركن الميت ، من الشقة . مع تزويدهما بتصادر تهوية ، بدلا من النافذة . وفي حالة ما إذا كانت الشقة تم تشييدها ، فيفضل التدخل ابتغاء التعديل في أضيق الحدود . إذ قلما يسمح المالك بإجراء تعديلات جوهرية في الجدران ، أو في الأرضيات . كما أن التدخل في مثل هذه الحالات ، سيكون مفاقما لكفلا للسكان نفسه . ويمكن الفصل بين مكان المطبخ والحمام ، وبين صالة المعيشة والصالة الكبيرة ، عن طريق تغيير المستويات المختلفة للأرضية ، التي من الممكن أن يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سنتيمترا ، كما يمكن استخدام

أسراتهم . ليعيشوا في شقق صغيرة ، أو في الفنادق . غير أن هذه الحالات لم تصبح بعد . بالحجم الذي يمثل نمطا يشابه الأناط الأخرى . وقد يكون مفيدا . أن يتجه التخطيط المعماري . إلى الاهتمام بإنشاء شقق صغيرة ، سواء في مركز المدينة ، أو في أطرافها ؛ شقق تتكون من حجرة أو حجرتين ، إلى جانب المطبخ والحمام ، وبأحجام لا تزيد على أربعين مترا مربعا ، وهو فراغ مناسب ، إذا ما أحسن تحفيظه . ويمكن أن تصلح لزواج حديث ، بشرط الاستنادة القصوى من المرافق المتاحة ، لتحقيق أكبر قدر ممكن من الراحة . ولتحقيق ذلك ، فإنه يجب اختيار قطع الأثاث ، أو تصميمها ، لتوافق مع حجم الشقة ، من حيث أحجامها ، ووظائفها . وانطلاقا من وجهة النظر هذه . فقد نستطيع التأكيد بأن الإقلال من عدد قطع الأثاث المتحركة ، كالكراسي ، الخ .





لفطتان مسكن صغير جدا . إلى أعلى ، ينظر لركن النوم من زاوية قريبة من ركن المعيشة . وفي مقدمة الصورة ، تلاحظ الصوان النقطي بقماش مطبوع برهور ملونة . فراع السادة مرود بقاعدة ورف ، يستندان إلى الحوائط المساء . إلى أسفل ، ينظر لركن المعيشة ، حيث غطيت الأرضة كلها بالموكيت .

الارتفاعات الناتجة عن المستويات المختلفة ، في تمهيد أسلاك الكهرباء ، وأنابيب المياه ، وخطوط التليفون ، كذلك يمكن استخدامها أيضا كخازن لبعض الأشياء الصغيرة . وقد نستطيع الآن أن نقدم نصيحتين لهذا النوع من المساكن الصغيرة جدا ، لائنين من المعارين الشباب : اللذين استطاعوا تحويل الفراغ المحدود إلى مسكن متميز ، وعلى . وهذه الأمثلة قدمتها للاستفادة منها : كما نود أن نبدى أنها سهلة النقل والتنفيذ . التصميم الأول هو لشقة مساحتها ٣٦ مترا مربعا ، تصلح لإيواء شخصين . هناك المنخل ، وإلى يساره يوجد المطبخ ، يقابله الحمام بدون فتحات خارجية ، إذ تقوم أجهزة التهوية بأداء دور النوافذ . ولقد نفذ في هذا المكان صوان في الحائط ، بلاكار ، لاستيعاب أدوات المطبخ ، كما يستخدم كسند لأريكة مثبتة . ويفصل مكان النوم عن مكان الجلوس في صالة المعيشة الصالة الكبيرة ، صوان كبير ذو ست ضلع . وبارتفاع مترين ، وهذه الضلع تفتح في اتجاه مكان النوم . وقد هيا رضع الصوان بهذا الشكل ، ممرا صغيرا لتحرك بسهولة بين الجانبيين . وفي الحوائط الرئيسية للشقة ، صنعت أرفف داخلية ، بعمق مأخوذ من حرك الحوائط نفسها ، فأضفت على المكان حيوية ، بالإضافة إلى وظائفها النافعة .

أما التصميم الثاني : فساحته الواقعة ٣٨ مترا مربعا ، قسمت كالآتي :

ركن المنخل ، وبه المطبخ الذي يمتد وراء ستارة . ركن النوم والمعيشة . أما الحمام فوجود في ركن مستقل ، تفصله حوائط ، وهو مزود بمصادر تهوية صناعية ، للاستغناء عن النوافذ . وهناك مجموعة من العناصر الأخرى ، وهي عبارة عن حوائط منخفضة متنوعة . تفصل بين أركان ثلاثة : وكن الطعام - ركن المعيشة - ركن النوم . أما المستويات الخاصة بالأرضية . فهي أيضا في حدود ٣٠ سنتيمترا . أي بمعدل درجتين . ومن قوائدها هنا : أنها أعطت قيمة خاصة لركن النوم : إذ أصبحت في مستوى مرتفع بالنسبة لركن المعيشة والطعام . وزيادة في استغلال الفراغ ، فقد حُر في الحائط مكان لصوان أنثى في ركن النوم . إذ أصبح عمليا ومجاورا أيضا للحمام . وتفصل ركن المعيشة عن ركن النوم ، فقد استغلت المستويات الأرضية ، إلى جانب إقامة فاصل حائطي خفيف ، جهز بضح الخلفي المقابل لركن المعيشة ، بجزء غائر لتثبيت أريكة . وهناك حائط صغير بارتفاع ٨٠ سنتيمترا ، أقوم عند المنخل - بجوار المطبخ - ليستخدم عند الحاجة ، لإسناد الأشياء عليه ، وبالذات عند إعداد مائدة الضعام .

وأخيرا ، نرجو أن تكون قد أصهنا في تحديد بعض العناصر الأساسية ، التي يعتمد عليها عند استغلال فراغات الشقة الصغيرة جدا .

الزواج

تعريف بالزواج في الإسلام :

الزواج أنزله الله وحيا ، ورضيه حكما ، قال تعالى : « ولقد أرسلنا رسلا من قبلك وجمعنا هم أزواجا لذرية » ؛ وحث عليه ، ورجبت فيه السنة . قال عليه السلام « من تزوج فقد امتكلى نصف الدين فليتق الله في النصف الباقي » . من فوائده مجلده - النفس - والتقيام بحق الأهل ، والاجتهاد في كسب الحلال ، والتقيام بربية ورعاية الأولاد ، والحفاظ عليهم ؛ وفي الحديث « ألا كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته » .

تعريف الزواج :

الزواج لغة الاقتران والازدواج . وشرعا عقد يفيد حل العشرة بين الرجل والمرأة ، ويعمل لكل منهما حقوقا وواجبات على الآخر ، لا تخضع لما يشترطه العاقدان - كالمقود الأخرى - بل هي من عمل الشارع . ومن أجل ذلك ، كان عند أكثر الأمم تحت ظل الأديان ، يكتب قسبها ، فيخضع لها الزوجان من طيب نفس ورضا بحكم الديان .

حكمة تشريعه :

لم يكن الغرض من الزواج استمتاع كل من الرجل والمرأة بالآخر فقط ، بل الغرض أسمى من ذلك . فقد شرع الله الزواج لحكم كثيرة اجتماعية ، ونفسية ، منها ما يرجع للفرد نفسه ، فقد أودع الله في قلب كل واحد من الزوجين ميلا طبيعيا للآخر ، ينغمه للاتصال به ، ويهد كل منهما نفسه بمتعة بصاحبه ، لا بعدوه لئلا يغيره ؛ يأنس كل منهما بالآخر ، ويستريح إليه ، ويستعين به في هذه الدنيا ، التي لا تخلو من متاع وآلام . فالزواج رابطة عظمة ، وعلاقة روحية نفسية ، تليق بروى الإنسان ، ونسب به من الحيوانية التي تكون العلاقة بين الذكر والأنثى ، وهي الشهوة البهيمية فقط . ولعل هذه الناحية النفسية الروحية ، هي المودة

التي جعلها الله بين الزوجين . قال تعالى : « ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون » . ومن أجل ذلك كان الزواج على العشرة الدائمة لا ينضم عراها ، إلا الطلاق أو الموت .

ومنها ما يعود على المجتمع : لا يمكن أن يقوم المجتمع الصالح للحياة الطيبة ، إلا إذا كان يتكون من أسر سليمة صالحة . وأساس الأسرة السليمة الزواج . والأسرة هي الوحدة الأولى لبناء المجتمع ، ولحفظ النوع الإنساني كاملا ؛ فبالزواج يحافظ على الأولاد ، وتراضى مصالحهم ؛ وبه يعرفون آباءهم الذين يقومون على تربيتهم الصالحة الطيبة ، حيث يكونون في رعاية الآباء ، ويفخرون بانتمائهم إلى آبائهم .

ولا شك أن في الزواج معاني دينية ، وغايات اجتماعية وعمرانية سامية ، يراد من أجلها . لأن الله خلق النوع الإنساني ، وقدر له أن يبقى إلى الغاية المقصودة لبقائه ، ليتنصر الأرض التي استخلفه فيها ، ويشكر الله على نعمه التي لا تحصى . وهذا ما لا يتم إلا بالتنازل الذي يكون أساس الزواج ، فهو الراحة الحقيقية للرجل والمرأة على السواء ؛ إذ أن المرأة تجد من يكفل لها الرزق ، فتعكف على البيت ترعاه ، وعلى الأولاد تربيتهم . والرجل بعد متاع الحياة ، يجد في بيت الزوجية ، الراحة ، والمعونة ، والاطمئنان . تأمل وانظر فيما يشتمل عليه الزواج من تهذيب الأخلاق ، بالتحمل في معايشة أبناء النوع الإنساني ، وربيبة الولد ، والشفقة والحنان على الأقارب ، وإعفاف المرأة ، وإعفاف نفسه ، ودفع الفتنة عنها .

كيف يختار الرجل زوجته الحرة ؟ زوجها :

ينبغي على الإنسان ، حين يريد الزواج

أن يختار لنفسه بعقله لا بعاطفته . شريك حياته . ورفيقه طول العمر . لأن الزواج عقد موضوعه الحياة الإنسانية ، يعقد على أساس النوام إلى نهاية الحياة المقدرة لكل منهما ، حيث أن الغرض منه العشرة الدائمة بين الزوجين طلبا للذرية ، واتعاون على الحياة .

عقد الزواج :

لا يوجد عقد الزواج ولا يتم - إلا إذا وجدت أركانها . وهي : الإيجاب والقبول . والإيجاب ما صدر أولا من أحد العاقدين . والقبول ما صدر ثانيا من المتعاقد الآخر . كأن تقول المرأة لمن تريد الزواج منه « زوجت نفسي منك » ، فيقول الرجل الراغب منها « قبلت زواجك مني » . ومثله ما إذا صدر الإيجاب من الوصي أو الوكيل في العقد ، وصدر القبول من وصى أو وكيل الطرف الثاني ، ولكل منهما أن يرجع عن إيجابه قبل صدور القبول من الطرف الآخر .

ويشترط لإتمام هذا العقد :

١ - أن لا يكون أحد العاقدين فاقد الأهلية .
٢ - ألا يصدر من العاقد الثاني ما يدل على الإضرار كأن يفصل بكلام أجنبي .
٣ - أن يكون الإيجاب والقبول في محسن واحد .

٤ - إذا كان الإيجاب رسالة رسول ، أو بكتاب مكتوب ، فالقبول مقيد بمجلس تبليغ الرسالة ، أو وصول الكتاب .

٥ - موافقة الإيجاب للقبول . كأن تقول « تزوجتك على مهر مائة جنيه » مثلا ، فيقول « قبلت بمائة » ، فيكون موافقة في المائة . وإذا قال أقل من مائة كثمانين مثلا ، فلا يعتبر قبولا . ولا يتم العقد .

٦ - حضور شاهدين رجلين أو رجل وامرأتين ، بشرط الإسلام ، والبلوغ ، والحرية ، والتعقل ، وسماع كلام المتعاقدين .

تورتة البروفيترون

هذه التورتة ، عبارة عن كرات صغيرة جداً مغطاة بالكريمة الحلوة ، ومغطاة بصنعة الشيكولاتة الباردة .
هذا البروفيترون يمكن تقديمه أيضاً في طبق تقديم مجوف ، منور بمصفاة الشيكولاتة أيضاً .

المقادير:

لعجينة الفطائر

١٢٥ جرام دقيق - ٣٥ جرام زبد - أربع بيضات - ليمونة - ملح .

للكريمة وصنعة الشيكولاتة

١٥٥ جرام سكر - ٢٥٥ جرام شيكولاتة - ٥٥ جرام دقيق - أربع بيضات - نصف لتر لبن - وريقة فانيليا صلح .

إعداد الكريمة:

- ضعي على النار نصف لتر من اللبن ، مضافة إلى وريقة الفانيليا ، وبعد ذلك خففي النار .
- وقي كسرونة ، اضربي بمضرب بيض ، أو شوكة ، صفار البيض مع السكر ، حتى يصبح الخليط سائلاً رغوياً هائلاً . ثم أضيفي بعد ذلك الدقيق ، وذرة ملح .
- أضيفي اللبن تدريجاً ، ومع التقليب المستمر . ضعي هذا المزيج بعد ذلك على النار ، واتركيه حتى تبدأ الكريمة في الارتفاع . ارفعيها بعد ذلك من على النار ، واتركها لتبرد تماماً ، ثم ضعيها في كيس من قماش التيل ، في نهاية قمع صغير ، به فتحة صغيرة جداً ، واملئي الكرات الصغيرة بهذه الكريمة .

- وقي بعد ذلك الكرات المغطاة على هيئة هرم فوق فطيرة « ميل فوي » محمها سميماً واحداً ، على أن تغطى هذه الكرات بعضها ببعض بكر كرامين ، متباعدة في ذلك ما يلي : رصي على الفطيرة بعضاً من الكرات المغطاة ، ثم انصني دوراً آخر فوق الدور الأول ، وهكذا حتى يتكون لديك شكل على هيئة هرم .
- صبي بعد ذلك بداخل هذه الكرات المغطاة ، كريمة شبيهة (قشدة مضافاً إليها سكر بودرة) .
- قطعي كل ذلك بطبقة من القشدة ، ثم رشيها بكريمة الشيكولاتة المبشورة ، أو شيكولاتة فوردايسيل .



وتورتة سانت أتوري ، يمكن عمل قاعدة من سحرة مادالينا التي تمد على النحو التالي :

المقادير:

٧٥ جرام دقيق - ٧٥ جرام دقيق مطاطة - ١٥٥ جرام سكر سنر ليس - ٢٥ جرام زبد - أربع بيضات .

الطريقة:

- ادھني صينية مقاس ٢٢سم بالزبد ، ثم رشيها بالدقيق .
اضربي بمضرب بيض أو شوكة ، صفار بيضتين ، مع بيضتين كاملتين ، ثم أضيفي السكر ، واضربي البيض بالسكر جيداً .

- ضعي بعد ذلك هذا الخليط (السكر والبيض) على النار ، فوق حمام مائي ، واضعري في الضرب ، إلى أن يصبح الخليط رغوياً ودافئاً بعض الشيء . ارفعيه بعد ذلك من على النار ، واستمري في خفقه بشدة حتى يبرد تماماً .
- أضيفي إلى هذا الخليط باق الدقيق ، ودقيق البطاطة ، وكذلك الزبد الذي سبق تسيجه ، بحيث يكون دافئاً . اعجن هذا الخليط تماماً ، ثم أضيفي إليه بياض البيض المخفوق .

وتقي هذه الكرات المغطاة في طبق محيق .

- ابشري الشيكولاتة ، إذا كانت صلبة ، وضعيها على حمام ماء فوق النار . وإذا أردت ، يمكنك إذابة هذه الشيكولاتة في حمام ملاءق من اللبن ، وضعيها على النار ، إلى أن تم إذابة الشيكولاتة تماماً . ارفعيها بعد ذلك من على النار ، واتركها لتبرد تماماً ، ثم صبيها وهي باردة ، على الفطائر المغطاة ، بشرط أن تكون الشيكولاتة لا تزال سائلة .

تورتة سانت أتوري:

هذه التورتة يمكن تجهيزها على النحو التالي :
- أعدى البروفيترون الذي سبق شرحه : هل أن تكون الكرات كبيرة بعض الشيء ، وفي حجم عين الجمل ، متباعدة في ذلك نفس الخطوات التي سبق شرحها .
- احضري هذه الكرات بعد ذلك بالكريمة السابق إعدادها أو بالشيكولاتة (وقي هذه الحالة أضيفي إلى الكريمة التي سبق شرحها حوالاً ٥٥ جراماً من الشيكولاتة البودرة الحلوة والمضاف إليها سكره) .

طريقة إعداد التورتة:

- ادھني قالب أو صينية فرن بالزبد ، ثم رشيها بالدقيق .
- ضعي على النار حوالي ربع لتر ماء ، مع قطعة صغيرة من قشرة ليمونة ، وبقاى الزبد ، وذرة ملح . وعندما يغل الماء ، صبي فيه الدقيق دفعة واحدة ، وتقليبه بشدة وجيداً ، حتى لا تتكون كتل من الدقيق .
وعندما تجدين أن العجينة أصبحت كالكرة ، ولا تنتصق بحواف الإناء ، ارفعي الإناء من على النار ، ثم أضيفي البيض واحدة تلو الأخرى ، مع التقليب المستمر بقوة .
- ضعي بعد ذلك هذه العجينة في قوالب من قماش التيل الأبيض ، بنهايته قمع مستدير الطرف « بدون أسنان » ، ثم انزلي في القالب المدهون بالزبد ، كرات صغيرة بحجم البرقوق ، وذلك بالضغط على كيس القماش ، وبراعاة أن تترك بين الواحدة والأخرى مسافة كافية .
- ضعي هذا القالب في فرن متوسط الحرارة (١٨٥ م) واتركيه لمدة ٢٥ دقيقة ، وهي المدة الكافية لإتمام خبز الكرات التي تنتفخ وتحمس بعض الشيء .

كيف تجهزين التورنة،

- خلصى فطيرة التورنة من القشرة الخارجية الموجودة بالسطح والأجناب ، وذلك باستخدام سكين حاد . اقطعي التورنة إلى نصفين ، ثم فومي بحشوها بالكريمة التي سبق تجهيزها .
- جهزي بندق كراميل ، عن طريق إذابة ١٥٠ جرام سكر في قليل من الماء ، على نار هادئة ، ثم رشي هذه الكرات الصغيرة فوق فطيرة التورنة ، وذلك على هيئة هرم ، واصلقيها بالكراميل المجهز ، على أن تترك الوسط خالياً . املئي وسط هذا الهرم بحوالي ٥٠٠ جرام من القشدة المخفوقة التي أضيف لها ٥٠ جرام سكر بودرة .

- صبي هذه العجينة في الصينية التي سبق دهنها بالزبد ، ورشها بالدقيق ، واخبزيها في فرن درجة حرارته ١٩٠م لمدة ٥٠ دقيقة تقريبا . وبعد تمام التبريد ، اخرجي الفطيرة من الفرن ، واقطعيها على شكل صك ، واركبها حتى تبرد تماماً .
- جهزي الكرات الصغيرة الفطائر المصنوعة من عجينة البروفيتول ، واحشيها بالكريمة كما سبق شرحه من قبل (على أن تستخدمى جزءاً من الكريمة في حشو هذه الكرات ، والجزء الآخر لحشو الفطيرة والتورنة) .





الجوارب المريجة الشفافة



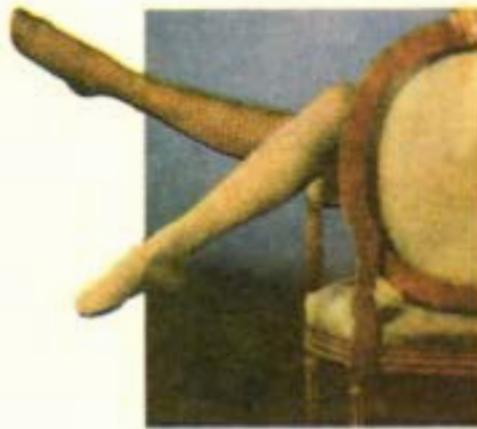
العصر الذي يتميز بالسرعة الفائقة . ومن أجل هذا التقدم الذي نعيش فيه ، نمررت مصانع الجوارب : الأسواقي بجوارب خفيفة ، وشفافة تكسب القدم الجمال والزراعة . وستنكم الآن عن أصل هذه الجوارب وتطورها ، فقد مرت بعدة مراحل ، فتطورت من شيء مبسط لحماية الأقدام ، إلى أن أصبحت تستخدم لإظهار جمالنا السابقين .

في أوائل القرن التاسع عشر ، حين انتشرت موضة القساطين القصيرة ، أصبحت الجوارب عنصراً هاماً بكل أنيقة المرأة . وقد عرفت البدة كيف تمنعها ، بحيث تجعل خطوط ولون الصيغان متناسقة . وحتى يومنا هذا ، لازلنا نعتبر الجوارب عنصراً هاماً في فن التجميل . والمرأة العصرية تحب أن ترى نفسها أنيقة ، وجميلة في ملابسها البسيطة والعملية ؛ كما أنها تحب أن تعيش بطريقة مريجة ؛ في هذا

جسيمة ، مثل ظهور بعض الأورام في الأرجل ، والآلام المستمرة ، خصوصاً ليلاً ، مما يصل بها في النهاية إلى اللوالي ، المعروفة . تضاف إلى ذلك فترة الحمل لتتساءل المصابات بمرض اللوالي ، أو نقص في الهرمونات ، فيمكن أن يصل بين الأمر ، إلى الالتهاب الوريدي أو القرحة . بالإضافة إلى حالات الإرهاق التي تعاني منها السيدات ، فهناك حرارة الجوارتي تزيد الوضع سوءاً ، وقد أسهت الكيمياء الحديثة ، في حل مشكلة السيدات ، وذلك باختراع الحيوط الناعمة ذات المقاومة ، التي يدخل فيها عنصر المرونة في صناعة الجوارب الخفيفة ، مما يكسب القدمين الراحة غير المرئية .

إن الجميع يعرفون أن المساج يخدم عضلات الساقين المرهقتين ، ويؤدي إلى مرونتهما ، ويساعد على وصول الدماء إلى أطرافهما . كذلك فإن المساج الخفيف المستمر ، الناتج عن ارتداء زوج من الجوارب المصنوعة من الحبط المطاط ، يكون حساساً ومركزاً من قاع القدم إلى أعلى ، ويدفع الدماء بطريقة صحيحة في العروق والشعيرات الدموية . ولكن استعمال هذه الجوارب يصبح ضاراً بالذبة للسيقان، المصابة بأورام أو غيرها . وتوجد في الأسواق جوارب هذه الحالات ، لا يدخل المطاط في صنعها ، وهي ذات ألوان جميلة ومرمجة . إذا فالجوارب المطاطة والشفافة ، لا تؤدي إلى الراحة فحسب ، بل تكسب أيضاً الأناقة . وإن هذه الحيوط المطاطة المنسوجة ، لها فائدة مزدوجة ، وخصوصاً مع مرور الوقت ، إذ أنها تحتوي الساق ، ونحيمها من التعب . كما توجد الجوارب الطبية للذين يعانون من ضعف الشرايين ، واضطراب الدورة الدموية .

وفي أيامنا هذه ، تعتبر الجوارب عاملاً من العوامل التي تظهر جمال المرأة ، والتي تساعد في نفس الوقت على توفير الراحة الطبيعية والجسمانية للحياة ، بطريقة مبسطة ومسيرة للمدنية التي نعيشها اليوم . فهناك أنواع عديدة من الجوارب المرمجة ، التي تعمل على التأثير على عضلات الساقين بطريقة فعالة : عن طريق التنايلك التلقائي .



قصة الجوارب

في روما القديمة ، كانوا ينعون الأرجل ببعض الشرائط ، لحماية سيدات السيدات ذوات التكوين الرقيق . ثم أصبحت بعد ذلك ضرورة بالنسبة للتلاحين والصيادين ، لحمايةهم من الشوك . فالرومان لم يعرفوا الجوارب الحقيقية إلا في نهاية القرن الثامن ، عندما اكتشفت مغيرة مصرية . يرجع عمرها إلى خمسة آلاف سنة ، بها جورب مصنوع من لصوف ، ومشغول باليد . وقد استعملت الجوارب بصورة تجارية في القرون الوسطى ، وانبتقت الفكرة من البنطلون الطويل ، الذي يبدأ من القدم وحتى الوسط . وكان أول تصنيع للجوارب في البندقية ، وكانت مرتفعة الثمن جداً ، ولم تنتشر بالنسبة لكل الأوساط . إذ لم يستعملها سوى المرفهين وذوي الشخصيات المعروفة . وفي القرن السادس عشر ، عندما عرفت أوروبا الحرير ، عن طريق بعض ملوك الصين ، تم إدخاله في صناعة الجوارب المصنوعة باليد . وكان يرتديها الرجال فقط . ولم تدخل الجوارب في زمرة الملابس الحريرية ، إلا عندما اقترنت الموضة بالملابس الحريرية القصيرة ، وذلك في أوائل القرن التاسع عشر . وقد شاع ارتداء الجوارب بعد اختراع الأنايلون ، المكون من ثلاثة عناصر هي : الكريون . والمياه ، والماء . ونذكر أنه في نيويورك ، عندما طرحت الجوارب الأنايلون في الأسواق ، وكان ذلك بالتحديد يوم 15 مايو 1940 بيع خمسون ألف زوج في ثلاث ساعات ، وكان ذلك رقماً قياسياً ، وعلامة للنجاح الساحق لهذه الجوارب .

الراحة غير المرئية

إن الجوارب الحديثة ، التي صنعت في بادئ الأمر ، لكي تجعل خطوط الأرجل جميلة ، لم بعد ارتداؤها اليوم للتجميل فحسب ، بل أيضاً لراحة الأرجل . فإن أربعين في المائة من السيدات ، يقمن اليوم بالأعمال الشاقة والمجهدة ، مثل الرجال تماماً ، ويلاتين الإنهاك من جراء الوقوف على أقدامهن ساعات طويلة . ونود أن نضيف شيئاً آخر بعد جد

متعب للمرأة ، وهو أن الحياة العصرية جعلت المرأة تحت رحمة جميع الاختراعات الميكانيكية ، مثل السيارة التي نعد من السير ، وهو من أهم أسباب تنشيط الدورة الدموية في الساقين . ويتم ذلك عن طريق تحريك العضلات . كذلك فإن الوقوف على القدمين لمدة طويلة ، يعرض المرأة لأخطار

الثريات التقليدية

في الوقت الذي يراعى فيه ، إلى جانب الأثاث الحديث ، أن تكون الإضاءة غير مركزة في وسط الحجرة ، كأن تناسب من الجدران ، أو من أعلى المائدة ، أو تكون إضاءة غير مرئية ، أو موزعة من عدة أركان في الغرفة ، فإنه بالنسبة للأثاث الاسنبل - يكون من العوامل الأساسية - أن تتسلل الثريا من وسط سقف الغرفة .
وقد قدمنا في عدد سابق ، الثريات التقليدية التي يمكن أن تتواءم مع أماكن معينة

من المنزل ، كالمخيل ، وصالة المعيشة ، أو الصالون . وستقدم هنا بعض الثريات التي يمكن وضعها في الداهليز ، أو في حجرة المكتب : أو النوم ، أو الحمام ، والموتقة بأثاث تقليدي في منازل شديدة على الطراز الحديث .
ويرجع جمال المنظر والزينة ، أولاً وأخيراً ، إلى حسن اختيار الثريات . كما أنه يجب قبل كل شيء ، مراعاة توافق الثريات مع حجم الحجرات ، ومع الأثاث ، وطابع التأثيث بطبيعة الحال .

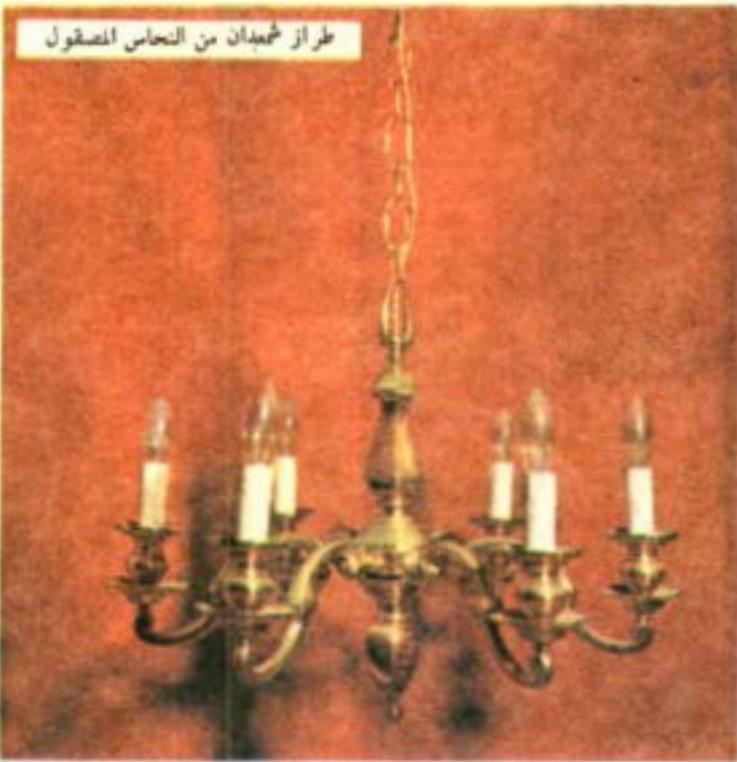


من الحديد المطروق والأوبالين

في حجرة المكتب

تناسب الثريات ذات الطابع الأنيق والبسيط . احرصى إذن على ذلك النوع المستوحى من شكل البالون ، والمصنوع من الأوبالين الأبيض ، والذي يعطوه النحاس . كما هو موضح بالصورة . كما يمكنك اختيار ثريا أصغر . ذات شمعات تشبه تلك التي قسمنا لك الحجرة المعيشة ، وهي جند بسيطة . والنموذج الذي بأسفل هذا الكلام ، من النحاس المصقول وله ثمانى شمعات .

كذلك تجنبي في حجرة المكتب ، استعمال الثريات المصنوعة من الموراتر ، أو المصددة الألوان ، أو حوى البوهيمية .



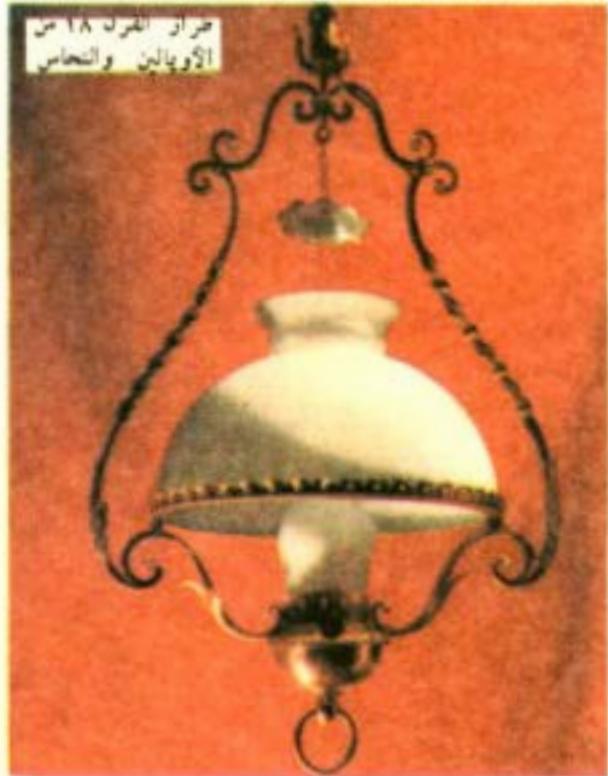
طراز شمعدان من النحاس المصقول



من نحاس مصقول

في الداهليز

تناسب الداهليز الثريات المصنوعة من النحاس والخزف أو الصيني ، أو من النحاس والكريستال المصقول ، أو من النحاس وزجاج الأوبالين ، أو الحديد المطروق . والصورة التي إلى أعلى ، تمثل ثريا تقليدية من طراز هولندي .



طراز القرن ١٨ من الأوبالين والنحاس

أما الصورة التي إلى أسفل ، فتتمثل قانوناً من الحديد المطروق والنحاس ، بينما الكأس من الأوبالين الأبيض . من طراز تقليدي .

من الكريستال البوهيمي
والنحاس المصقول



في حجرة النوم،

أما حجرة النوم ، فتناسيها
التريات المصنوعة من المورانو ،
أو الكريستال البوهيمي ،
بأشكاله المتعددة .

وينبغي اختيار أنواع أقل
بهاء وقيمة : من تلك المتصلة
في صالة المعيشة . ونقسم لك
إلى اثنين ، تريا جميلة جداً
من المورانو ذات حبات
من الزجاج الأزرق ، مما يعطيها
تأثيراً تجميلاً ، ويزيد من
أناقة وجمال الحجرة الموثنة
بطريقة بسيطة في ذات الوقت .

أما إذا كنت تؤثرين
الاستمتاع بالانعكاسات الضوئية ،
فيصنك اختيار تريا من
الطرز البوهيمي ، كذلك
التي قلّمها لك إلى اثنين .
وهي ذات ست شمعات ،
ويدخل في صناعتها النحاس
المصقول ، وهي مستوحاة من
طرز لويس السادس عشر . .

وتجني بالنسبة إلى حجرة
النوم ، اختيار التريات ذات
الطابع الريفي ، أو التي من الحديد
المطروق .

من كريستال
المورانو والنحاس
الذهب



في الحمام،

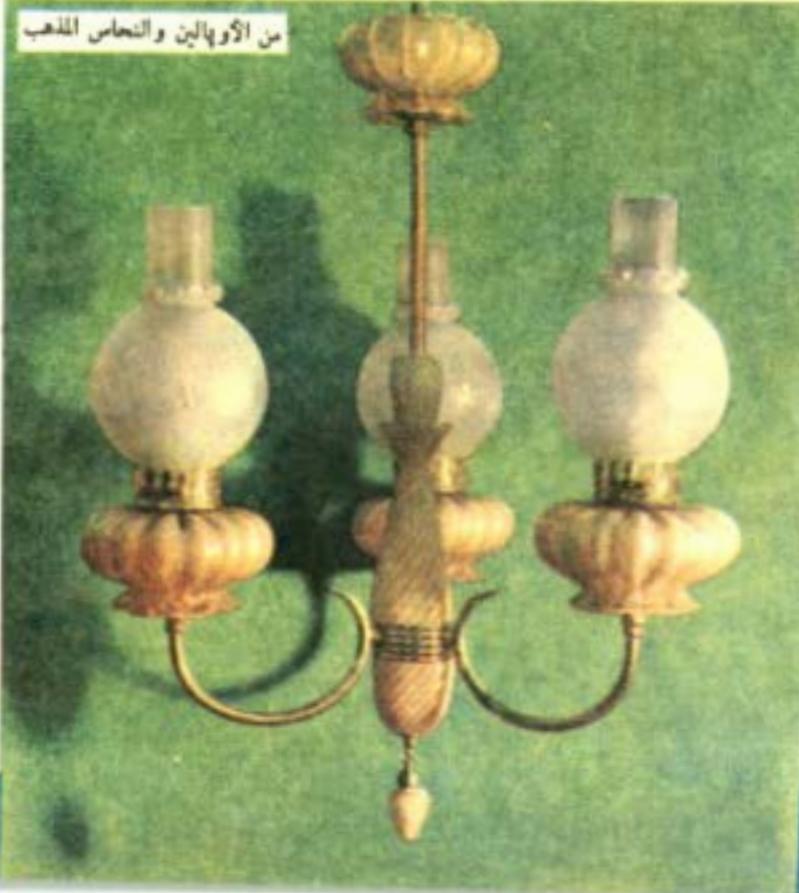
في الحمام الصغير الحجم ،
المزدان بالنفوس الملونة على
الحائط ، يمكنك وضع
مصباح بسيط من الخيزف ،
أو السيراميك الأبيض ،
أو ما يشبه البالون ، كما هو
موضح في الصورة ، التي إلى
اليسار . وهي عبارة عن
بالون مستطيل من الكريستال
اللامع ، والخرقة من النحاس
البرونزي . .

إما إذا كان الحمام متسماً ،
فيمكنك اختيار مصباح من
الأوبالين ، كذلك المصور
على اليسار وهو نموذج رائع
ذو ثلاثة مصابيح من اللون
الوردي الفاتح .

من الكريستال اللامع
والنحاس البرونزي



من الأوبالين والنحاس الذهب



تقدم لك هنا بعض الإرشادات التي يمكن اتباعها في عملية تنظيف الثلاجة .

خارجياً .

عليك أن تقوى يوماً بمسح الثلاجة بقطعة من جلد الماعز منقاة بالماء . انثري بعض البودرة . وقوى بمحها بعد ذلك ، لإزالة أي بقع قد تكون عالقة بها . وإذا كان في استطاعتك . غسل الثلاجة بالماء القاتر والصابون مرة واحدة في الأسبوع . فإن ذلك يكون أفضل بلا شك . على أن تراعى هشطتها بالماء البارد النظيف . ثم بعد ذلك تدعك بقطعة الجلد المنقاة لتزيد من نظافتها ، وتظهر لمعانها .

داخلياً .

تعيّن تنظيف الثلاجة تماماً من الداخل . مرة واحدة في الأسبوع على الأقل . ولقيام بهذه العملية ، ينبغي نزع التيار الكهربائي عنها ، لأن هذا هو أهم عمل يجب أن تقوى به بعناية ، ولا يجب أن تغفله أبداً . وإذا لم تكن ثلاجتك مزودة بمأيب أتوماتيكي ، فيمكنك قبل عملية التنظيف بعدة ساعات ، أن تزيدي من درجة حرارة الثلاجة ، ليتسنى إذابة الثلج المتراكم على الفريزر . وإياك أن تلجئي إلى محاولة نزع هذا الثلج بأي آلة خاصة كالسكين مثلاً ، فإن ذلك يعرض الثلاجة للتلف ، إذ من الجائز أن يقطع أحد السلووك الرفيعة الموجودة بالداخل ، دون أن تسرى . كما قد يحدث أيضاً أن يزال الغلاء الموجود على جدران الثلاجة الداخلية .

والخطوة التالية هي أن تفرغي الثلاجة من محتوياتها تماماً . وفي إناء ، ضعي خليطاً من ماء ومادة منظفة من المواد التي تصمّمها لتنظيف الأواني مثلاً . أهضلي الأرفف مع دعكها بفرشاة خاصة ، ثم اشطفيها بعد ذلك وجففها . وتجنبي استعمال فرشاة خشبة ، أو أي سلك معدني في التنظيف . لأن ذلك يخنس الطلاء والمعدن . اعلمي على غسل باقي الأجزاء بالماء القاتر دائماً ، كصنوق حفظ اللحوم . وصنوق الزبد ، ودرج الخضار والفاكهة ، وحوامل الزجاجات إلخ ..

ثم بواسطة قطعة من جلد الماعز المبللة بالماء الدافئ والصابون ، أو أي مادة مطهرة ، ادعكي الجدران الداخلية للثلاجة ، واشطفيها بالماء البارد ، وجففها . وإذا تبين لك أن جدران الثلاجة قد أصبحت لها رائحة غير مستحبة ، فيمكنك أن تضيفي إلى ماء الشطف ، ملعقة كبيرة من الخل .

بعد ذلك نظفي جيداً الأجزاء التي يمكن خلعها من الثلاجة ، قبل تجفيفها وإعادة تركيبها .

أهدي توصيل التيار الكهربائي إلى الثلاجة . ويمكننا أن نضيف أخيراً أن الأجزاء المطلوبة من الثلاجة ، لكي تعود إلى حالة مرضية من السعادي ، لا تحتاج لأكثر من المرور عليها بقطعة جافة تماماً من القطن الناعول .

كيفية تنظيف الثلاجة



وضعيان لتنشيط الجانبين والأرداف (يوجا)



الوضعيان اللذان تقدمهما لك اليوم ، من أصل الأوضاع وأبسطها . ويمكن تنفيذها بسهولة ، وبمفردك .

الوضع الأول ، وضع الكوبرا

هذا التمرين من تصميم « سلفاراجا يسوديان » ، من أكبر مدرري اليوجا المعروفين والمشهورين في جميع أنحاء أوروبا .

الفوائد الطبية للوضع ،

هذا الوضع يفيد في التخلص من الزيادة في الأجناب ، وبذلك يتواءم مع بقية أجزاء الجسم . والردفين ، والساقين على وجه الخصوص . لذلك فإن هذا الوضع يفيد في إسباغ ليونة ومرونة للعظام والمضلات .

التنفيذ :

(١) في مفردة الساقين ، ثم انزلي كما لو كنت متجلين ، مع التنفس ببطء ، وفي نفس الوقت ، انقلي الساق اليسرى إلى الخلف . الساق اليمنى ستكون مثنية ، وستكرر ، على القدم . ابلغي . شلود . الذراعان مفردتان إلى جانبك ، مع اتجاه أطراف أصابع اليدين إلى الأرض .

(٢) خذي نفساً عميقاً ، وانخفضي جذعك نحو الأرض ، إلى أن تلامس أطراف أصابعك الأرض . وجهي نظرك إلى أعلى ، وامكثي بضع ثوان ، تنفسي من جديد . في منتصبه وكرري التمرين .

(٣) خذي نفساً عميقاً ، وضعي يديك اليمنى على الركبة اليمنى . أدبري رأسك وجذعك إلى الخلف من الناحية اليسرى . افردى ذراعك الأيسر ، ومدبه حتى تلامس يديك سمانة الساق مع التنفس . في مرة أخرى بجذعك ، ورأسك إلى الأمام . اعكسي وضع القدمين وكرري التمرين .

الزمن وتكرار التنفيذ :

بكرري كل تمرين مرتين على الأقل ، وكل وضع لمدة أربع أو خمس ثوان ولا يزيد تكرار التمرين على أربع مرات ، على أن يكون الزمن الذي يستغرقه عشر ثوان على الأكثر .

الوضع الثاني ، الترشح :

هذا التمرين من تصميم « اناسرا ديف » مدرسة اليوجا المعروفة ، والتي تعيش في الولايات المتحدة ، وهي تلميذة « جوروس » المهندس الشهير ، كما أنها تقوم بالتدريب في القبول السينمائي أيضا .

الفوائد الطبية للوضع ،

هذا التمرين مفيد جدا للرقبة والصدر ، ويضفي مرونة على منطقة الخصر ، وفي نفس الوقت يخلص الجسم من الوزن الزائد في منطقة الأرداف ، كما يفوي

العمود الفقري - ويساعد على المضم - ويريح الكبد . والضحاك ، ويفوي العضلات الجانبية للرقبة - التي لا تستعمل إلا قليلا - كما يساعد على التنفس بسهولة ، ويساعد أيضا في التغلب على الآلام القطنية ، التي تتعلق بالعمود الفقري .

التنفيذ :

(١) اركعي على ركبتيك . وجهي ساقيك إلى الناحية اليسرى إلى الخارج ، واجلسي على الأرض . تنفسي واشبكي أصابع يديك ، مع بعضها بعضا ، ومع رفعها



العمود الفقري .

التقييد

اجلسي واقردى ساقيك أمامك تماماً . ميلي إلى أحد الأجناب ، مع تركيز جحك على أحد ذراعيك ، والذراع الآخر مفرد إلى جانبك . تنفسي بعمق واعلمي على إدخال الهواء إلى رقبك . ارفعي جحك مع الاحتفاظ بالساقين مفردتين دائماً ، والارتكاز على قواع واحد ، وجك كله مشدود تماماً .

إمكان الوضع :

بعد أن تصلي إلى تنفيذ الوضع السابق ، يمكنك إضافة بعض الحركات الأخرى إليه ، وذلك بأن تقومي برفع ساق واحدة وهي الأعلى ، ثم ثنيها عند الركبة ، ولتتكاز القدم على الفخذ المقابل .

زمن وتكرار التمرين :

ابنئي بتنفيذ الوضع الأول مع تكراره مرتين لمدة ٥ أو ٧ ثواني ، ثم زبدي ذلك تدريجياً مرة كل أسبوع ، حتى تصلي إلى تكرار التمرين لأربع أو خمس مرات لكل جانب ، مع المكوث لمدة ١٠ ثوان على الأقل ، في كل وضع .

إلى أعلى (يمكنك أيضا وضع أصابع يديك خلف رأسك . وثني ذراعيك) .
(٢) تنفسي . ثم ميلي أكثر إلى الناحية اليسرى (ناحية ساقيك) ، ثم تنفسي ببطء ، على أن تنظسي حركة التنفس مع الحركة التي تقومين بها . كرري التمرين ، مع عكس لوضع بالنسبة للساقين إلى الناحية اليمنى ، والميل إلى نفس الناحية .

زمن وتكرار التمرين

ابنئي التمرين بعملية الميل لثلاث أو أربع مرات على الأقل في المرة الواحدة . وزبدي ذلك تدريجياً ، إلى أن تصلي إلى تكرار التمرين ثلاث أو أربع مرات لكل ناحية ، بحيث يكون الميل في كل مرة ، من خمس إلى ست مرات .

وضع يحافظ على رشاقة القوام :

هذا الوضع من تصميم فانيستا ميليل آلهة أشعة الشمس ، وكاتب الأناشيد الشهير ، والذي ذاعت شهرته في كل مكان .

الفوائد الصحية للوضع :

يعمل هذا الوضع على شد عضلات الساقين والذراعين وجموعتهما ، كذلك بالنسبة لمفاصل الكتفين . وبزبد من قوة التحمل ، كما يصلح من عيوب



كيف تحصل على نسائك

- اطلبني فحسبك من باعة الصنف والاكتشف وتكتشف في كل مدننا الذهبية
- إذ انم تعلمين من انفسك على عدد من الأعداد فطلبنا
- في ج.م.ع. : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجيزة - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة المصرية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٧٦٥

Copyright pour le monde
Enrico Fabini, Milano
1974 Copyright pour l'édition arabe
EDYTRADE SA - Genève

الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - الشركة المصرية للنشر والتوزيع - بيروت

طابع الأهرام للنشر

مقاس الشخصية		
ج. ١٥٠ - ١٦٠	ب. ١٥٠ - ١٦٠	ح. ١٥٠ - ١٦٠
س. ١٦٠ - ١٧٠	د. ١٦٠ - ١٧٠	هـ. ١٦٠ - ١٧٠
و. ١٧٠ - ١٨٠	ز. ١٧٠ - ١٨٠	ح. ١٧٠ - ١٨٠
ط. ١٨٠ - ١٩٠	ث. ١٨٠ - ١٩٠	د. ١٨٠ - ١٩٠
ذ. ١٩٠ - ٢٠٠	ر. ١٩٠ - ٢٠٠	هـ. ١٩٠ - ٢٠٠
ز. ٢٠٠ - ٢١٠	ح. ٢٠٠ - ٢١٠	ط. ٢٠٠ - ٢١٠
ث. ٢١٠ - ٢٢٠	د. ٢١٠ - ٢٢٠	ذ. ٢١٠ - ٢٢٠
ر. ٢٢٠ - ٢٣٠	هـ. ٢٢٠ - ٢٣٠	ز. ٢٢٠ - ٢٣٠
ح. ٢٣٠ - ٢٤٠	ط. ٢٣٠ - ٢٤٠	ث. ٢٣٠ - ٢٤٠
ذ. ٢٤٠ - ٢٥٠	ر. ٢٤٠ - ٢٥٠	ز. ٢٤٠ - ٢٥٠
ح. ٢٥٠ - ٢٦٠	ط. ٢٥٠ - ٢٦٠	ث. ٢٥٠ - ٢٦٠
ذ. ٢٦٠ - ٢٧٠	ر. ٢٦٠ - ٢٧٠	ز. ٢٦٠ - ٢٧٠
ح. ٢٧٠ - ٢٨٠	ط. ٢٧٠ - ٢٨٠	ث. ٢٧٠ - ٢٨٠
ذ. ٢٨٠ - ٢٩٠	ر. ٢٨٠ - ٢٩٠	ز. ٢٨٠ - ٢٩٠
ح. ٢٩٠ - ٣٠٠	ط. ٢٩٠ - ٣٠٠	ث. ٢٩٠ - ٣٠٠
ذ. ٣٠٠ - ٣١٠	ر. ٣٠٠ - ٣١٠	ز. ٣٠٠ - ٣١٠
ح. ٣١٠ - ٣٢٠	ط. ٣١٠ - ٣٢٠	ث. ٣١٠ - ٣٢٠
ذ. ٣٢٠ - ٣٣٠	ر. ٣٢٠ - ٣٣٠	ز. ٣٢٠ - ٣٣٠
ح. ٣٣٠ - ٣٤٠	ط. ٣٣٠ - ٣٤٠	ث. ٣٣٠ - ٣٤٠
ذ. ٣٤٠ - ٣٥٠	ر. ٣٤٠ - ٣٥٠	ز. ٣٤٠ - ٣٥٠
ح. ٣٥٠ - ٣٦٠	ط. ٣٥٠ - ٣٦٠	ث. ٣٥٠ - ٣٦٠
ذ. ٣٦٠ - ٣٧٠	ر. ٣٦٠ - ٣٧٠	ز. ٣٦٠ - ٣٧٠
ح. ٣٧٠ - ٣٨٠	ط. ٣٧٠ - ٣٨٠	ث. ٣٧٠ - ٣٨٠
ذ. ٣٨٠ - ٣٩٠	ر. ٣٨٠ - ٣٩٠	ز. ٣٨٠ - ٣٩٠
ح. ٣٩٠ - ٤٠٠	ط. ٣٩٠ - ٤٠٠	ث. ٣٩٠ - ٤٠٠
ذ. ٤٠٠ - ٤١٠	ر. ٤٠٠ - ٤١٠	ز. ٤٠٠ - ٤١٠
ح. ٤١٠ - ٤٢٠	ط. ٤١٠ - ٤٢٠	ث. ٤١٠ - ٤٢٠
ذ. ٤٢٠ - ٤٣٠	ر. ٤٢٠ - ٤٣٠	ز. ٤٢٠ - ٤٣٠
ح. ٤٣٠ - ٤٤٠	ط. ٤٣٠ - ٤٤٠	ث. ٤٣٠ - ٤٤٠
ذ. ٤٤٠ - ٤٥٠	ر. ٤٤٠ - ٤٥٠	ز. ٤٤٠ - ٤٥٠
ح. ٤٥٠ - ٤٦٠	ط. ٤٥٠ - ٤٦٠	ث. ٤٥٠ - ٤٦٠
ذ. ٤٦٠ - ٤٧٠	ر. ٤٦٠ - ٤٧٠	ز. ٤٦٠ - ٤٧٠
ح. ٤٧٠ - ٤٨٠	ط. ٤٧٠ - ٤٨٠	ث. ٤٧٠ - ٤٨٠
ذ. ٤٨٠ - ٤٩٠	ر. ٤٨٠ - ٤٩٠	ز. ٤٨٠ - ٤٩٠
ح. ٤٩٠ - ٥٠٠	ط. ٤٩٠ - ٥٠٠	ث. ٤٩٠ - ٥٠٠
ذ. ٥٠٠ - ٥١٠	ر. ٥٠٠ - ٥١٠	ز. ٥٠٠ - ٥١٠
ح. ٥١٠ - ٥٢٠	ط. ٥١٠ - ٥٢٠	ث. ٥١٠ - ٥٢٠
ذ. ٥٢٠ - ٥٣٠	ر. ٥٢٠ - ٥٣٠	ز. ٥٢٠ - ٥٣٠
ح. ٥٣٠ - ٥٤٠	ط. ٥٣٠ - ٥٤٠	ث. ٥٣٠ - ٥٤٠
ذ. ٥٤٠ - ٥٥٠	ر. ٥٤٠ - ٥٥٠	ز. ٥٤٠ - ٥٥٠
ح. ٥٥٠ - ٥٦٠	ط. ٥٥٠ - ٥٦٠	ث. ٥٥٠ - ٥٦٠
ذ. ٥٦٠ - ٥٧٠	ر. ٥٦٠ - ٥٧٠	ز. ٥٦٠ - ٥٧٠
ح. ٥٧٠ - ٥٨٠	ط. ٥٧٠ - ٥٨٠	ث. ٥٧٠ - ٥٨٠
ذ. ٥٨٠ - ٥٩٠	ر. ٥٨٠ - ٥٩٠	ز. ٥٨٠ - ٥٩٠
ح. ٥٩٠ - ٦٠٠	ط. ٥٩٠ - ٦٠٠	ث. ٥٩٠ - ٦٠٠
ذ. ٦٠٠ - ٦١٠	ر. ٦٠٠ - ٦١٠	ز. ٦٠٠ - ٦١٠
ح. ٦١٠ - ٦٢٠	ط. ٦١٠ - ٦٢٠	ث. ٦١٠ - ٦٢٠
ذ. ٦٢٠ - ٦٣٠	ر. ٦٢٠ - ٦٣٠	ز. ٦٢٠ - ٦٣٠
ح. ٦٣٠ - ٦٤٠	ط. ٦٣٠ - ٦٤٠	ث. ٦٣٠ - ٦٤٠
ذ. ٦٤٠ - ٦٥٠	ر. ٦٤٠ - ٦٥٠	ز. ٦٤٠ - ٦٥٠
ح. ٦٥٠ - ٦٦٠	ط. ٦٥٠ - ٦٦٠	ث. ٦٥٠ - ٦٦٠
ذ. ٦٦٠ - ٦٧٠	ر. ٦٦٠ - ٦٧٠	ز. ٦٦٠ - ٦٧٠
ح. ٦٧٠ - ٦٨٠	ط. ٦٧٠ - ٦٨٠	ث. ٦٧٠ - ٦٨٠
ذ. ٦٨٠ - ٦٩٠	ر. ٦٨٠ - ٦٩٠	ز. ٦٨٠ - ٦٩٠
ح. ٦٩٠ - ٧٠٠	ط. ٦٩٠ - ٧٠٠	ث. ٦٩٠ - ٧٠٠
ذ. ٧٠٠ - ٧١٠	ر. ٧٠٠ - ٧١٠	ز. ٧٠٠ - ٧١٠
ح. ٧١٠ - ٧٢٠	ط. ٧١٠ - ٧٢٠	ث. ٧١٠ - ٧٢٠
ذ. ٧٢٠ - ٧٣٠	ر. ٧٢٠ - ٧٣٠	ز. ٧٢٠ - ٧٣٠
ح. ٧٣٠ - ٧٤٠	ط. ٧٣٠ - ٧٤٠	ث. ٧٣٠ - ٧٤٠
ذ. ٧٤٠ - ٧٥٠	ر. ٧٤٠ - ٧٥٠	ز. ٧٤٠ - ٧٥٠
ح. ٧٥٠ - ٧٦٠	ط. ٧٥٠ - ٧٦٠	ث. ٧٥٠ - ٧٦٠
ذ. ٧٦٠ - ٧٧٠	ر. ٧٦٠ - ٧٧٠	ز. ٧٦٠ - ٧٧٠
ح. ٧٧٠ - ٧٨٠	ط. ٧٧٠ - ٧٨٠	ث. ٧٧٠ - ٧٨٠
ذ. ٧٨٠ - ٧٩٠	ر. ٧٨٠ - ٧٩٠	ز. ٧٨٠ - ٧٩٠
ح. ٧٩٠ - ٨٠٠	ط. ٧٩٠ - ٨٠٠	ث. ٧٩٠ - ٨٠٠
ذ. ٨٠٠ - ٨١٠	ر. ٨٠٠ - ٨١٠	ز. ٨٠٠ - ٨١٠
ح. ٨١٠ - ٨٢٠	ط. ٨١٠ - ٨٢٠	ث. ٨١٠ - ٨٢٠
ذ. ٨٢٠ - ٨٣٠	ر. ٨٢٠ - ٨٣٠	ز. ٨٢٠ - ٨٣٠
ح. ٨٣٠ - ٨٤٠	ط. ٨٣٠ - ٨٤٠	ث. ٨٣٠ - ٨٤٠
ذ. ٨٤٠ - ٨٥٠	ر. ٨٤٠ - ٨٥٠	ز. ٨٤٠ - ٨٥٠
ح. ٨٥٠ - ٨٦٠	ط. ٨٥٠ - ٨٦٠	ث. ٨٥٠ - ٨٦٠
ذ. ٨٦٠ - ٨٧٠	ر. ٨٦٠ - ٨٧٠	ز. ٨٦٠ - ٨٧٠
ح. ٨٧٠ - ٨٨٠	ط. ٨٧٠ - ٨٨٠	ث. ٨٧٠ - ٨٨٠
ذ. ٨٨٠ - ٨٩٠	ر. ٨٨٠ - ٨٩٠	ز. ٨٨٠ - ٨٩٠
ح. ٨٩٠ - ٩٠٠	ط. ٨٩٠ - ٩٠٠	ث. ٨٩٠ - ٩٠٠
ذ. ٩٠٠ - ٩١٠	ر. ٩٠٠ - ٩١٠	ز. ٩٠٠ - ٩١٠
ح. ٩١٠ - ٩٢٠	ط. ٩١٠ - ٩٢٠	ث. ٩١٠ - ٩٢٠
ذ. ٩٢٠ - ٩٣٠	ر. ٩٢٠ - ٩٣٠	ز. ٩٢٠ - ٩٣٠
ح. ٩٣٠ - ٩٤٠	ط. ٩٣٠ - ٩٤٠	ث. ٩٣٠ - ٩٤٠
ذ. ٩٤٠ - ٩٥٠	ر. ٩٤٠ - ٩٥٠	ز. ٩٤٠ - ٩٥٠
ح. ٩٥٠ - ٩٦٠	ط. ٩٥٠ - ٩٦٠	ث. ٩٥٠ - ٩٦٠
ذ. ٩٦٠ - ٩٧٠	ر. ٩٦٠ - ٩٧٠	ز. ٩٦٠ - ٩٧٠
ح. ٩٧٠ - ٩٨٠	ط. ٩٧٠ - ٩٨٠	ث. ٩٧٠ - ٩٨٠
ذ. ٩٨٠ - ٩٩٠	ر. ٩٨٠ - ٩٩٠	ز. ٩٨٠ - ٩٩٠
ح. ٩٩٠ - ١٠٠٠	ط. ٩٩٠ - ١٠٠٠	ث. ٩٩٠ - ١٠٠٠