

عالم المرأة

العدد السابع والثمانون
السنة الثانية



- الأقمشة ذات الخطوط المقامة والمربعات .
- جاكيت إيطالي لشتاء ٧٦/٧٥ .
- مكتبة للقراءة والكتابة والاستذكار .
- المناضد والكراسي الخيوليات
- الخاصة بالتراس .
- البيض والجمال .
- الأقدام المطلحة .
- غطاء سرير "كوشريّة"
- ووسادة باليچاكار .
- الميزاميليه الحديث .

العصرية

الأرق .. هبوط القوى .. أوجاع الرأس .. الإحساس باضطرابات .. صعوبة التركيز .. الخوف من الوقوع في الخطأ .. الشعور بالغضب .. هذه هي الأعراض التي يعاني منها أشخاص كثيرون ، ينتمون إلى قطاعات إجتماعية مختلفة ، وظروف اقتصادية متباينة ، ومستويات ثقافية متعددة ، فيقصدون الطبيب من أجلها ، عارضين حالاتهم عليه .

إن هؤلاء مرضى بداء « الجهاز العصبي » لأنهم يعالجون خطأ ، على اعتبار أنهم يعانون من أمراض باطنة ، أو يهمل شأنهم ، بوصفهم « مرضى بالوهم » أو يتحملهم الآخرون لاعتبارات أخلاقية ، أو يعرضون بدون جدوى للتحاليل المعملية ، أو حتى يجدوا من يتترب منهم فيما يشعرون به من آلام ، فإن الأمر قد انتهى بهم ، إلى أنهم أصبحوا ذوي أهمية ملحوظة في طب اليوم .

وقد أصبح داء الجهاز العصبي ، الذي كان في وقت من الأوقات مرض الترف ، ثم اندثرت هذه الفكرة مع غيرها من الأفكار التي كانت « مودة » ذلك العصر ، أصبح « المرض الغامض » في هذا

القرن ، والتعبير عن الصعوبة التي يلقاها الإنسان الجديد في اتصاله بالآخرين ، وحصلة وضع متغير في العلاقات النفسية والاجتماعية ، ونتيجة الوجود الذي لا يعثر على الأمن ، أو الشعور بالارتياح . فما الذي يقوله العلم ، عن هذا التشخيص الأدبي والاجتماعي ، لداء الجهاز العصبي ؟ إن هذا الداء ، بالنسبة للطب النفسي ، هو شيء طارئ نسبياً ، وكيان إكلينيكي وجد الإنسان نفسه فجأة فيه ، بينما يقارن بينه وبين الحرمان ، وحالة الاستلاب . اللذين هما يتبديان في الحياة التي يعيشها كل يوم .

ما هو داء الجهاز العصبي :

نتبين بوضوح ما هو المقصود بداء الجهاز العصبي ، عندما نقول إنه حالة من الاضطراب العام الخفيف ، الذي يصيب الشخصية ، وهذا أمر يمكن فهمه ، لأنه وثيق الصلة بما يستفاد من

التجربة الطبيعية ، لكن هذه الحالة ، لا تصل بالشخص إلى حد أن يقطع ما يربطه بالوسط الذي يعيش فيه . ويتيح التأمل في هذه الملاحظات ، التمييز بين داء الجهاز العصبي ، وبين الأمراض العقلية الحقيقية ، التي تسمى الأمراض النفسية . ويبدو الفارق بين المرضين ، في الناحية النوعية ، فضلاً عن الناحية الكمية . ففي حالة المرض النفسي ، الشيزوفرانيا أو الخبل ، تكون الشخصية شديدة الاضطراب ، لا يكاد يعرف عليها أحد . أما في حالة داء الجهاز العصبي ، فلا يحدث شيء من ذلك ، ولا تكون هناك نزعة تخريب وتدمير ، وإنما مجرد صعوبة في الاستمرار في وجود طبيعي .

وهذا الفارق النوعي ، أقره حتى أولئك المتشددون ، الذين يؤيدون وجود أساس موضوعي مشترك ، في جميع الأمراض العقلية . ومن ثم فإن داء الجهاز العصبي ، قد اعتبر دائماً من الأمراض التي لا تتصف بأى خلل ظاهر في التركيب الداخلي للإنسان ، على مستوى الجهاز العصبي .

ويعتبر نطاق الأعراض التي تظهر في حالة الإصابة بداء الجهاز العصبي ، أكثر هذه النطاقات



مقتنعا تمام الاقتناع ، بأنه مريض بالفعل ، كذلك يتم تحديد أماكن المرض الوهمي بالتالي ، على وجه الدقة . أما العصبي المذعور ، فإنه يعبر عن مخاوفه في مواقف معينة ، ومن أشياء يعتقد أنها خطيرة . ويصعب على المريض بداء الجهاز العصبي ، أن يقيم علاقة عاطفية صحيحة وجادة ، أو أن يعيش بطريقة إيجابية مرضية في علاقاته الجنسية . ويتعرض هذا المريض لتغيرات قد تصيبه بالبرود ، أو العجز ، أو بالميل لممارسة علاقة جنسية شاذة .

ويندر ألا يكون مريض الجهاز العصبي مصابا بالأرق ، الذي يذكبه فيه ، قلقه وخوفه من ألا يتمكن من النوم . ويكفي التفكير في كميات الأدوية المنومة التي تباع في العالم ، للتأكد من انتشار داء الجهاز العصبي .

وهناك عناصر كثيرة يمكن أن نكمل بها هذا الإطار ، وهي الإصابات بالانبياس ، والشعور بالإرهاق ، والاضطراب العقلي ، وصعوبة التركيز ، واللعثمة في الكلام ، وهذه جميعا علامات تكشف عن انعدام القدرة على التلاؤم مع الوسط .

العلاج :

تري ما هو العلاج المتاح لهذه الأمراض ؟ لعل أول ما نذكره في هذا الشأن العقاقير النفسية ، وبصفة خاصة تلك التي لها قدرة على التغلب على القلق ، الذي هو أساس أى مرض عصبي . وهذه العقاقير تتيح تخفيض حالة التوتر ، وإزالة انعدام الطمأنينة ، كما أنها تساعد على النوم العميق ، وعلى تهدئة الاضطرابات ، وتتهيء للمريض القدرة على التفكير بصورة جديدة في مشاكله الخاصة .

وهناك عقاقير أخرى تنفذ في تغيير الشعور بالامتناع ، أو تزيد من قدرة طاقة الجسم . وهذه ، وتلك ، تعتبر مجرد علاج سطحي لداء الجهاز العصبي . له القدرة على مجرد تخفيف مظاهره وأعراضه ، ولكنه غير قادر على الوصول إلى أصوله العميقة .

وحتى الصدمات الكهربائية ، التي كثيرا ما تساعد على التغلب على حالات خطيرة ، سواء لدى مرضى القلق ، أو لدى الذين يستشعرون مواقف مؤلمة ، أو الذين يحسون بالذعر والهلع ، أو الذين تسلط عليهم أفكار معينة ، نقول إن هذه الصدمات بدورها ، لا تعدو كونها علاجا ظاهريا .

بيد أن العلاج الكامل لحالات داء الجهاز العصبي ، يمكن العثور عليه في أساليب العلاج النفسي ، وأولها ذلك التحليل الذي يتيح التغلب في المنطقة المظلمة في المريض ، التي لا يصل إليها الوعي . وسنتحدث في مقال آخر عن هذا العلاج ، وعن نظرياته ، وعن أساليبه المختلفة .

العصبي ، والقدرات المتناقصة في الالتزام بالعمل ، إنما ترجع إلى عيب في الطاقة النفسية . ويحدد تفسيره هذا سندا في الإدراك العام ، ويسمح بإقامة علاقة متوازنة بين الظروف الطبيعية والنفسية ، كما أنه فرض التسمية الحالية لداء الجهاز العصبي ، وهي « الانبياس العصبي » ، التي تنسب له مباشرة .

ولقد فتح الاهتمام الإكلينيكي العميق من جانب جانيه GANET ، الطريق العام النظرية التي قدر لها مزيد من الشهرة ومزيد من النتائج العلاجية ، وهي التحليل النفسي لفرويد .

وفي البحث عن طبيعة الأزمات النفسية اللاواعية ، يصل التحليل النفسي إلى التفكير فيها ، بوصفها نتيجة للتغيرات التي تحدث في النمو والإشباع المتلائمين للدوافع الغريزية ، التي تتكون منها الطاقة الأولى للحياة النفسية .

ولما كان جميع الأشخاص الذين يقابلون نفس العقبات في الحياة ، لا يرون أن توازنهم النفسي قد اختل ، فإنه يتعين الإقرار ، بأن هذه الطاقات الداخلية ، يمكن في بعض الأحيان أن تضر ببعضهم أو ألا تصل بنموهم إلى حالة من النضوج .

وفي تحديد هذا العجز في الشخصية ، فإن التحليل النفسي ، يقر بإمكان تدخل أسباب بيولوجية ، وخاصة أسباب تكوينية .

أشكال الداء المختلفة :

من بين المصابين بداء الجهاز العصبي ، فريق له طابع معين ، هو أن تبدو فيه زيادة في التوتر النفسي ، وظهور شعور يبعث على الأسى لدى المريض ، بأنه في « انتظار مؤلم » ، بغير سبب ولا مضمون وهو الشعور بالقلق .

وهناك آخرون ، بالرغم من أن القلق يكون دليلا عليهم ، لا يغيب عن الملاحظة ، إلا أنهم يكونون على سمة متميزة أكثر وضوحا . وهكذا يصبح لدينا عدد من مرضى الجهاز العصبي ، فهم العصبي النفسي المهوك القوى ، والعصبي الموسوس ، والعصبي المستيري ، والعصبي الذي يشعر بالذعر ، والعصبي الواقع تحت تسلط شيء مجهول . وفي حالة إنهماك قوى المريض ، نلاحظ لديه شعورا عميقا بانعدام الثقة ، وخوفا مستمرا ، وقلقا شديدا على صحته .

وهؤلاء المرضى ، بالاهتمام الزائد ، والنظرة الناقدة التي ينظرون بها إلى وظائفهم الجسدية والنفسية ، ينتهي بهم الأمر ، إلى أن يفقدوا تماما تلك « التلقائية » ، التي تكون لدى الشخص العادي ، وتجعله متوائما مع احتياجات أجهزة جسده .

وفي حالة العصبي الموسوس ، نجد أنه بدلا من شعوره بالقلق ، من أن يصاب بالمرض ، يصبح

تنوعا ، وأوفرها خداعا . ذلك أنه يمكن التمييز بين عدة أنواع من هذا الداء ، مع اختلاف الفترات التي يشعر فيها المريض بالقلق ، أو بالذعر والهلع ، أو مع حالات التحول التي تطرأ على البدن (كما يحدث في الهستيريا) ، أو عند العجز عن الدخول في علاقات حقيقية مع الآخرين ، أو عدم القدرة على العمل بالمعدل العادي .

فهل أسباب هذا التغير في الشخصية ، هي أسباب نفسية فحسب ، أم أنها قد تتوقف جزئيا على الظروف الجسدية عامة ؟ وعلى العموم ، عبر أى طرق مركزة ، يتشكل داء الجهاز العصبي ؟

إن الرد على هذه الأسئلة ، تم البحث عنه ، ابتداء من وجبات نظر كثيرة ومتعددة . وإذا كان عدد كبير من الدراسات التي جرت في هذا الشأن ، لم تجد حلا للمشكلة ، فإنها على أية حال ، قد أثمرت في إيضاح نقاط ليست بالقليلة ، وأبرزت ضمنا ، التعقيد المتناهي للأسباب الحاسمة ، التي يصاب الإنسان على أثرها بهذا المرض .

الأسباب :

ارتأى الكثيرون من الباحثين ، أن جانبها كبيرا من مسئولية التسبب في الإصابة بداء الجهاز العصبي ، إنما يعود إلى الأحداث الخارجية ، أى التي تحدث خارج الإنسان وحوله . وهم يذكرون في هذا الصدد ، الذين أصيبوا بهذا المرض في زمن الحروب ، وخلال الكوارث ، أو عقب الشعور بخوف جسيم أو آلام مبرحة .

وكذلك فإنهم فسروا حدوث المرض ، بحدوث انعكاسات محكومة بظروف معينة ، وذلك وفقا للقانون الذي وضعه الفيلسوف الروسي « پافلوف » ومن هذه الانعكاسات ، تلك التي يمكن إحداثها معمليا في حيوانات التجارب ، عندما لا يكون داء الجهاز العصبي ، قد تسببت في حدوثه ظروف اجتماعية أو ثقافية .

وذهب باحثون آخرون ، على العكس من ذلك لتقصي أسباب المرض ، داخل الإنسان نفسه ، غير آخذين في اعتبارهم الأحداث الخارجية ، إلا بالربط بينها وبين ردود الفعل ، التي تعارضها من الناحية النفسية . ومن هؤلاء نجد كبار العلماء المعاصرين في علم داء الجهاز العصبي ، وفيهم « بيير جانيه » ، و« سيجموند فرويد » .

ويتعمق الباحثون في أيامنا هذه في مشكلة داء الجهاز العصبي بصفة مستمرة ، وهم يواجهون من الناحية العملية مجموعة كبيرة من العقاقير النفسية ، التي تظل مع ذلك علاجا مظهريا ، فضلا عن البحث عن العلاج النفسي المناسب ، بصورة جوهرية . ويرى « جانيه » أن صعوبة التوافق مع الواقع

الأقمشة

ذات الخطوط

المقلمة والمربعات



هذه ، إنما تكن في اختيار الأقمشة ذات الألوان السادة في عمل ملابسهن . غير أن هذا يعد خطأ شائعاً ، قد تقع فيه المرأة ، أثناء اختيارها ألوان الأقمشة ، التي يرغب في ارتدائها . والواقع أن الأقمشة المخططة « المقلمة » ، والمربعات « الكاروهات » ، وذات المربعات المتداخلة الألوان ، إذا ما تم التلاعب بها في مهارة ، أثناء التفصيل ، وذلك عن طريق تداخل الخطوط ، والتلاعب بهيئة

يسود اعتقاد بين النساء غير الرشيدات ، بأنهن لا يستطعن ارتداء الفساتين المصنوعة من القماش ذي المربعات العادية « كاروهات » ، أو المربعات الإسكتلندية « المتداخلة الألوان » ، أر أنه يتعين عليهن أيضاً ، أن يتحاشين ارتداء الأقمشة المخططة ، لأن مثل هذه الأقمشة ، قد تظهرهن في صورة ضخمة ، أنها تزيد من طولهن بصورة مبالغ فيها . وتعتقد هؤلاء النساء ، أن أفضل وسيلة لحل مشكلتهن

وتصبح أكثر رشاقة ، إذا ما اختارت ألوان الأقمشة من درجات غير متباينة . بينما المربعات الكبيرة و « الموروبة » تناسب تماما ، المرأة ذات القوام الممتلئ .

وهناك استخدام آخر لطيف ورائع للأقمشة ذات المربعات الاسكتلندية « المتداخلة الألوان » وهو استخدام مثل هذه الأقمشة مع أى نسيج آخر . ويتمثل أفضل حل عملي وجذاب بالنسبة للمرأة الشابة ، في ارتدائها چاكت بلون أكمام « صديري » من لون سادة ، مع بلوزة مربعات من لونين ، بأكمام طويلة ، وأسورة ، ويستخدم فيها قماش مربعات خفيف جدا .

وإذا كانت هذه الجاكت « الصديري » من قماش القطيفة ، فإن ارتداء بلوزة « كاروهات » من قماش خفيف ، تشكل لديك طقما رائعا وأنيقا لختلف المناسبات ومن ثم فإن المرأة تضع ثقتها الكبيرة في الأقمشة ذات المربعات الاسكتلندية ، وتلك ذات المربعات العادية ، لتضيف إلى صوان ملابسها الشيء الجديد ، وهي تدرك ، أن هذه الأقمشة ، تنال بلا شك إعجاب كل من يراها واستحسانه .

وإليك يا سيدتي قاعدة صغيرة ، عليك أن تضعيها في اعتبارك أيضا ، ألا وهي :

إذا كنت تفكرين في شراء قماش من هذا النوع ، فيتعين عليك أولا ، أن تختاري نوع القماش ، بادئ ذي بدء ، ثم تفكري بعلم ذلك في عدد الأمتار التي يتعين عليك شراؤها ، ذلك لأن « الموديل » يتوقف على عرض القماش .

وعند اختيارك « للموديل » الخاص بتفصيل القماش ذي المربعات الاسكتلندية ، أو المربعات الصغيرة العادية ، عليك أن تأخذي في حسابك ، السمات الرئيسية لهيئة جسمك . وتذكرى دائما المربعات الاسكتلندية الأفقية ، وتلك ذات المربعات التي تكون فيها أرضية القماش بيضاء ، مع وجود مربعات من لون واحد ، وذات شكل محدد (وحدة رسم محددة) على هيئة نافذة مربعة. إن مثل هذه المربعات من شأنها أن تضفي ضخامة على الجسم بينما المربعات « الموروبة » والمربعات الاسكتلندية ذات درجات الألوان القائمة ، تجعل الجسم رشيقا . وفي النهاية ، يتعين عليك أن تضعي في اعتبارك ، اختيار الأكسسوارات الصغيرة التي تزيد من رقة مثل هذه المنسوجات وأناقته وجعلها .

تكون مناسبة طويلة القامة . أما المرأة متوسطة الطول ، حتى وإن كانت ممتلئة القوام ، فتناسبها الخطوط الموروبة « المضلعة » . أما المرأة ذات الجسم المتناسق ، فتناسبها ، على العكس من ذلك ، الخطوط المتداخلة ، التي تبدأ من الذيل ، لتعلو إلى أعلى ، طبقا لهيئة القامة .

وبالنسبة للمرأة ذات القوام المتوسط أو الصغير ، فتناسبها الخطوط المتساوية جميعا ، على أن تكون الخطوط من لونين فقط . وتستخدم الأقمشة « المقلمة » بلونين ، في عمل المعطف ، والجونلة ، والبنطلونات (في حالة ما إذا كانت الأرداف غير ممتلئة) .

أما الأقمشة ذات الخطوط المتعددة الألوان ، فصلاح للملابس النساء النحيفات ، وخصوصا إذا كانت الخطوط متقاربة جدا ، ومتداخلة بصورة رأسية وأفقية . والواقع أن الأقمشة المخططة بصفة عامة - من لونين أو أكثر - أو من درجتى لون متناسقين ، سهلة جدا في استيعابها ، وتحقيق الهدف المرجو . ويرجع اختيار الأقمشة « المخططة » إلى ذوق الشخص والأوقات التي يتم فيها ارتداء مثل هذه الأقمشة .

المربعات العادية والاسكتلندية :

يبدو أن الأقمشة ذات المربعات العادية ، وتلك ذات المربعات الاسكتلندية « متداخلة الألوان » ، والتي قد ترى على منافذ محلات ومتاجر الأقمشة ، وكذلك التي توضع في واجهات العرض ، يبدو أن هذه الأقمشة ، هي الأقمشة العملاقة ، التي تتم عن ذوق سليم ، وبراعة الصانع ، وهي في الوقت نفسه ، الأقمشة التي يرغب في تفصيلها وحياكتها كل ترزى ، لأنه لا يعجز على الإطلاق في تفصيلها ، بالصورة التي تناسب أغلبية النساء ، كما توجد كثير من « الموديلات » لحياكة مثل هذه المنسوجات . ولنأخذ الآن الجونلات كمثال :

من المؤكد أن الأقمشة ذات المربعات الاسكتلندية الكلاسيكية ، وذات الرسومات الأفقية ، تناسب فقط الشابة الرشيقة . أما المرأة ذات الأرداف العريضة كغالبية نساء البحر المتوسط ، فإن الأقمشة ذات المربعات « الموروبة » ، هي أنسب الأقمشة المربعات لعمل الجونلة منها ، ويتعين عليها أن تتذكر ، أن أى نوع آخر ، خلاف هذا النوع ، لا يناسبها .

ولابد من أخذ هذا في الاعتبار ، عند استخدام الأقمشة ذات المربعات الاسكتلندية « الموروبة » وفي استطاعة المرأة النحيفة ، أن تحقق نتيجة مرضية ،

المربعات ، أمكن أن تسفر عن نتيجة رائعة ، في جعل هيئة الجسم أكثر رشاقة ، كما يمكن الاستفادة منها ، في إخفاء بعض عيوب الجسم .

الأقمشة المخططة « المقلمة » :

« إن المرأة طويلة القامة ، لا تستطيع ارتداء الأقمشة ذات الخطوط الطولية » ، كما أن المرأة القصيرة القامة ، لا تستطيع ارتداء المنسوجات المخططة بالعرض « والخطوط الموروبة » ، كذلك فإن المنسوجات « المضلعة » تكون غير متناسقة لأنها تفقد الجسم توازن هيئته .

كم عدد المرات التي استمعنا فيها إلى مثل هذه التعليقات ، أو تحدثنا عن هذه الأمور ، موجّهين بذلك النقد اللاذع لمثل هذه الأقمشة المخططة ، البائسة والبريئة من كل هذه الاتهامات ؟

ولكن على الرغم من هذه الإدانة ، التي قد تعطى انطبعا بانتهاء استخدام الأقمشة المخططة في الملابس ، فإن صانعي المنسوجات ، مستمرين في صناعة الأقمشة المخططة « المقلمة » بمختلف أنواعها ، وكافة ألوانها وأشكالها ، كما أن مصممي الأزياء ، لازالوا ، يستخدمون مثل هذه الأقمشة . ولهذا ينبغي على النساء جميعا ، أن يتعلمن كيفية استخدام مثل هذه الأقمشة المخططة ، والتلاعب بها ، بل والاستفادة منها ، في إخفاء بعض عيوب الجسم .

فعلى سبيل المثال ، يتعين أن تبدأ خطوط رداء من التريكو ، أو من النسيج لسيدة متوسطة القامة من منتصف الخوض ، وتصل حتى الذيل إذا ما كانت أجناب هذه المرأة ضيقة ، ويكتفى بهذه الخطوط على السفرة فقط ، في الحالة العكسية : فتكون أفقية ، في حالة ما إذا كان دوران الصدر عاديا أو صغيرا ، ورأسية حتى أسفل الصدر (بحيث لا تصل حتى الحصر) في حالة ما إذا كان دوران الصدر كبيرا أو ضخما .

ويمثل المنظر الجانبي ، وكذلك حافة الخطوط المختلفة الأطوال ، أسلوبا رائعا ، وشكلا ممتازا لانسجام الرداء وهيئة الجسم ، ذلك لأن تداخل الخطوط ، يغطي البروز والعيوب الظاهرة في الجسم الأمر الذي يؤكد ، أن الألوان السادة لا تنجح في إخفائها . كما أن تطعيم رداء أبيض للصيف ، بجونلة بكسرات مكوية ، يمكن أن تنفذ بطرق مختلفة ، طبقا للسمات المراد إبرازها أو إخفاؤها . فعلى سبيل المثال ، فإن الخطوط الأفقية ، على بعد ما من الذيل ،

چاكت ايطاليا لشتاء ١٩٧٦/٧٥

إعداد وتقديم :
نادية خيرى

وذلك لأنها زى على محل محل البالطو ولكن الجاكت أقل ثقلاً مما يجعل إرتدائها أيسر ولا سيما فى البلاد التى لا يتسم شتاؤها بالبرد الشديد .
والجاكت هذا الشتاء يصل طولها إلى الأرداف أو يزيد على ذلك لتكون سبعة أثمان البالطو (Sept huitième) ونقدم لك هنا باقة مما قدمه المصممون الإيطاليون من الجاكت لشتاء ١٩٧٦-٧٥ .

الجاكت المنفردة التى تلبس مع جوب أو مع بنطلون هى موضحة لشتاء ١٩٧٦ ، فقد كانت الجاكت المنفردة قد اختفت فى السنوات الماضية وبصفة خاصة تلك المصنوعة من القماش الصوف .. ولكن عادت وظهرت فى عروض أزياء خريف وشتاء ٧٥-٧٦ وقد منها المصممون الفرنسيون والإيطاليون مجموعات متنوعة ومتعددة الأشكال . وقد لاقت إقبالا شديدا



جاكت كلاسيك بزرار واحد وثلاثة جيوب



جاكت مربعات ذات ثلاثة أزرار وأكمام رجلاى بأساور ... والجاكت لها ثلاثة جيوب .
جاكت سبعة أثمان من الصوف الموهير ولها زرار واحد أسفل الكول مباشرة وحيبان كبيران .

أزياء



▲ جاكيت مقلمة لها سفرة نصف دائرية وأكمام متسعة وثلاثة أزرار .
جاكيت لها غطاء رأس وجيبان كبيران وحزامها يربط من الأمام .



جاكيت ثلاث أرباع لها ثلاثة جيوب، وكول شال وحزام يربط من الأمام وهي مضمومة بدون أزرار .
« بلوزون » يصل لتحت الوسط مباشرة وهو مصنوع من الجرسية المرنة .

مكتب للقراءة والكتابة والاستذكار



والمكتب كقطعة أثاث يمكن وضعه بجوار الحائط ، غير أنه من الأفضل أن يحتل مكانا وسط الحجرة — كما هي الحال في الصورة الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحة — إلى أعلى — مما يحقق إبراز جمال خطوطه ، وتصميمه بشكل أفضل .

على هذه الصفحة ، يجاوره الكرسي الذي يكمله . هذا المكتب مزود بدرجين ، لهما مقابض دائرية الشكل ، والأرجل بسيطة ، تترابط في جزئها الأسفل ، بعوارض خشبية ، تستخدم — أيضا — لارتكاز قديم القارئ إليها . أما الكرسي ، فهو منجلد ، وظهره مصمم بطريقة خاصة مريحة ،

من الطبيعي أن نحتاج إلى مكتب للقراءة ، والكتابة والاستذكار . وهناك أنواع وأشكال لاحصر لها من المكاتب ، التي تناسب كل هذه الوظائف ، وتتوافق مع المساحة الفارغة من الحجرة . واليوم نقدم مكتبا ، يتميز بأنه لايشغل حيزا كبيرا إلى جانب خفته ، وصلابته ، في نفس الوقت . ويرى

المناضد والكراسي الخيزران الخاصة "بالتراس"

ما نقدمه اليوم ، عبارة عن ركن صغير ، يتكون من منضدة ، وثلاثة مقاعد . إنها عناصر غاية في البساطة ، لا يمكن الاستغناء عنها في أي « تراس » ، كما يمكن تصغير أحجامها نسبياً ، لتناسب - أيضاً - الشرفات الصغيرة في منازلنا .

وهي كعناصر صنعت من الخيزران ، شأنها في ذلك شأن كثير من الأثاث الذي يستخدم في الحدائق ، أو داخل المنازل ، تصلح للاستخدام الخارجي (في التراس) ، كما تصلح - أيضاً - أماكن لتناول الطعام ، أو في حجرات الأولاد . وتتميز هذه العناصر بخفة الوزن ، والمتانة ، في نفس الوقت ، كما أنها سهلة التنظيف ، وسهلة النقل أو التحريك .

والمنضدة مصنوعة من الخيزران المقوس ، شكلها رباعي ، وسطحها مغطى بالفورمايكا الحمراء ، التي تعتبر عملية تماماً عند الاستخدام ، كما أنها حققت إثراء ملموساً للجوانب الجمالية ، لأنها أخفت انسجاماً بين لونها الأحمر المتألق ، وبين لون خامة الخيزران الطبيعية القائمة .

ويلاحظ أن الكراسي قواعدها دائرية ، نفذت بالخيزران الملفوف ، وأرجلها مقواه بتقاطع متين ، دعم برباط من شرائح الخيزران نفسه . وهي كراسي مريحة بشكلها الحالى ، إلا أنها من الممكن أن تصبح أكثر تحقيقاً للراحة ، إذا ما زودت « بالثلى » .

أما الأبليلك المعلق على الجدار ، فهو رباعي الشكل ومنفذ على هيئة فانوس ، ومصنوع من الحديد المطلي باللون الأخضر النحاسي ، ومزود بزجاج سميك .



كبيكن الجملة



يحتاج جبالنا والحفاظ عليه ، إلى مواد غذائية كاملة العناصر . ومن بين هذه المواد ، لا يمكن تجاهل الإشارة إلى البيض ، إذ أنه لا يشتمل فقط على المواد الكربوهيدراتية ، وهي إحدى المواد الثلاث الرئيسية في غذائنا بعد المواد البروتينية والمواد الدهنية ، بل لأنه أيضا ذو قيمة غذائية عالية ، الأمر الذي يجعله هاما جدا في مختلف أغراض الصحة والجمال ، لقيمته البيولوجية المرتفعة ، التي تجعله من العناصر التي لا يمكن أن تستبدل بها مادة أخرى .

والواقع أن البيضة هي النطفة (أو البذرة الحية) الأصلية التي منها ينمو كائن حي جديد . ولذلك فإنها تحتوى ، بصورة لا يمكن إنكارها ، على مصادر قوية ، وطاقة حيوية ، يتعذر تقييمها بصورة تامة من ناحية الكم ، ولكن من المؤكد أنها ملحوظة ، وقيمة جدا ، من ناحية الكيف .

والبيض الذي كان يمثل ، حتى عصر ما قبل التاريخ ، أحد المأكولات القيمة ، أصبح ينظر إليه بصورة خاطئة تماما ، ويعد من المواد الغذائية الأكثر خطورة ، وخصوصا بالنسبة لمرضى الكبد ، وذلك من قبل بعض مدارس نظم التغذية ، التي سيطرت حتى أوائل العشرينات من عصرنا هذا ، على الفكر الطبي .

وقد وجد مثل هذا التطور الخاطئ بسهولة ، تقبلا من معظم الناس ، ذلك لأن البيض يحدث في الواقع بعض الاضطرابات في كثير من حالات أمراض الكبد . وحقيقة الأمر أن الأطباء قد اعتادوا - في حالة الأمراض والاضطرابات الكبدية - أن ينصحوا بالابتعاد عن تناول

البيض ، لأن كثرة تناوله تحدث ردود فعل جانبية وحساسية ، على الرغم من أن البيضة ككل ، ليست ، سبب هذه الحساسية ، بل إن جزءا منها فقط ، هو الذي يتسبب في ظهور الحساسية ، ونعني بذلك بياض البيض .

ولاشك أن تحديد الجزء الذي يتسبب في الحساسية ، هام جدا من وجهة نظر نظم التغذية ، لأن صفار البيض ، وليس بياضه ، هو الجزء الذي يصعب أن تستبدل به أية مادة غذائية أخرى .

هذا ، ويتحاشى بعض الأفراد أيضا ، تناول البيض ، اعتقادا منهم بأنه يسبب الإمساك ، غير أن الإمساك يحدث بصفة خاصة ، عندما يتم تناول البيض نيئا وغير ناضج .

والواقع أن البيض المسلوق ، يعد بصفة عامة ، سهل الهضم ، ولا يحدث أية اضطرابات لا بالنسبة لكبار السن ، ولا للصغار .

ويشتمل البيض أيضا ، على نسبة كبيرة من مادة الكولسترول ، الأمر الذي يجعلنا نخشى من احتمالات زيادة ضغط الدم ، التي غالبا ما تحدث نتيجة لتركيز مادة الكولسترول في الدم ، كما يخشى أيضا من تكوين الحصاوى المرارية ، التي غالبا ما تحدث نتيجة لتساقط بلورات الكولسترول في الحويصلة المرارية .

كما أنه من الأمور الخطيرة ، بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الحساسية ، أن يتحاشوا كلية تناول البيض ، أو تناوله بتحفظ شديد ، إذ ينبغي عليهم أن ينتبهوا إلى أن ذلك الأمر ، قد يتعلق بأن البيض طازج أم لا ، وطريقة الطهي المستخدمة ، كالسلق في الماء ، أو الشوى . وفيما يختص بالمرضى ، الذي يعانون من الحساسية نتيجة لتناول البيض ، يتعين على الطبيب الذي يحدد له نظاما لتغذيته ، أن يلاحظ ويحدد ،

ما إذا كانت هذه الحساسية حقيقية ، أم انها حساسية وقتية ، قد تحدثها بعض العوامل والظروف الأخرى . وإذا ما ثبت أن هذا الشخص ، أو ذاك ، يصاب بالحساسية عند تناوله البيض فيتعين عند هذا الحد ، إجراء الفحوص والتجارب ، للتأكد مما إذا كان البياض هو الذى يسبب الحساسية ، أم الصفار . وفى كلتا الحالتين ، يغدو من الضروري أن يؤخذ فى الاعتبار ، ما إذا كان البيض بالكامل ، أو جزءا منه ، هو الذى يسبب الحساسية ، أم أن الحساسية تكون ناجمة عن طريقة وأسلوب تناوله نيئا أم ناضجا ، وحده ، أو مضافاً لبعض المواد الغذائية الأخرى .

ولاشك أن القيمة الغذائية للبيض جد مرتفعة ، الأمر الذى يجعله مفيداً جداً فى حالات الإنهاك التام ، الناتج عن الأنيميا الشديدة ، أو فقر الدم فى حالات النقاها ، لأنه يوصف بكثرة فى حالات النقاها ، لتعويض الناقه ، ما فقده من طاقة خلال فترة مرضه .

والواقع أن هذه المادة الغذائية « البيض » على الرغم من أنها فقيرة بالمواد الكربوهيدراتية . إلا أنها غنية جداً بالمواد البروتينية ، و مواد الطاقة « المواد الدهنية » ، كما أن البيض يشتمل على نسبة كبيرة من الحديد ، وفيتامين ا ، والدهون المحايدة . والأكثر أهمية من كل هذا ، المادة التى يشتمل عليها صفار البيض ، والغنية جداً بالعناصر الغذائية ، ألا وهى مادة أوفوثيلين : وهى المادة الأم لكتكوت المستقبل .

وتمثل البيضة ككل ، قيمة غذائية مرتفعة جدا ، مما يصعب معه ، أن تستبدل بها أية مادة غذائية أخرى فى مجال التغذية ، أو العلاج . كما أنه من السهل على الجسم ، أن يمتص جميع العناصر التى تشتمل عليها البيضة ، وبذلك يكون البيض أسهل بكثير من اللحوم ، من ناحية امتصاص الجسم له ، وبالتالي إفادته منه .

وفى يتعلق بالطرق والأساليب المختلفة لطهى البيض ، فإننا نقول فى هذا الصدد أن البيض يصبح عسر الهضم ، إذا ما اختلط بكميات من الدهون فى الصلصة ، كصلصة المايونيز « السلاطة الروسية » ، وفى الكريمة ، وعندما يقلى ، وفى طواجن البيض فى الفرن (إذ تضاف إلى البيض فى هذه الحالة ، نسبة كبيرة من الزبد) .

وقد يحدث فى مثل هذه الحالات ، أن يصاب بعض الأشخاص - الذين ليس لديهم حساسية من أية عنصر أو مادة يشتمل عليها البيض - بالحساسية منه ، عندما يضاف إلى بعض المواد أو تزيد مدة سلقه ، فالبيض النصف ناضج ، هو أسهل أنواع البيض فى الهضم . أما البيض النيء ، فهو آخر نوع من البيض يأتى بالنسبة لترتيب إمكانية الهضم . ومع هذا ، فإن البيض النيء ، نظرا لقوته السليمة ، وفوائده التى لم يتم اكتشافها كلها حتى لحظتنا هذه ، والتى ترجع إلى العناصر المنشطة التى يشتمل عليها ، إن هذا البيض النيء مفيد جدا بالنسبة للجلد ، وإنعاش البشرة ، كما أنه يفيد فى جعل الشعر ليئا ، ولامعا ، وناعما ، كذلك فإن له تأثيراً فعالاً

أيضا فى مرونة الأظافر وتقويتها .

ومن هنا نجد أن هناك أسبابا متعددة ، هى التى جعلت خبراء مستحضرات التجميل ، يدخلون البيض النيء ، كعنصر أساسى فى مستحضرات التجميل ، وخصوصا تلك التى تستخدم فى أقنعة الجمال .

ولاشك أن صعوبة هضم البيض ترجع ، بصورة مؤكدة . إلى درجة طزاجته ، فإذا كان البيض طازجا ، سهل هضمه ، وإن لم يكن طازجا ، صعبت عملية الهضم ، ومن الواضح أن التعرف على البيض ، وعما إذا كان طازجا أم لا ، من الأمور السهلة التى لا تحتاج إلى أية توضيحات ، أو إرشادات .

على أن الخطر الحقيقى للبيض ، يكن فى سرعة تحلله . وبالتالي فساده ، ذلك لأن الميكروبات ، تستطيع بسهولة أن تتغلغل إلى قلب البيضة عبر قشرتها . ولاشك أن أى تحلل ، أو لإفساد فى العناصر المكونة للبيض ، يكون له تأثير ضار على الكبد بصفة خاصة .

وهذا هو السبب الحقيقى والوحيد ، الذى يجعل مرضى الكبد ، يصابون بالحساسية ، نتيجة تناول البيض . غير أن البيض الطازج ، لا يؤثر ، بل ولا يحدث ، أدنى اضطرابات ، لا للشخص السليم ، ولا حتى للشخص المصاب بأى مرض كبدى . وفضلا عن ذلك ، فقد تكون للبيض فائدة كبيرة بالنسبة لمرضى الكبد ، وخصوصا فى حالة كسله ، الذى يؤثر تدريجيا على نقص العصارة الصفراوية ، بداخل الحويصلة المرارية .

محتويات بيضة كاملة

الجزء الصالح للأكل	أملح معدنية	فيتامينات	٨٨٪	٧٠٪ جرام	٨٨٠ وحدة دولية
ماء	كاليوم	أ	٨٨٪	٢٠٢	٠.١٢ مليجرام
جلوكوز «سكريات»	حديد	ب	٩٣٪	١٨٥	—
بروتينات	فوسفور	ج	١١,٤٩	١٣٠	٠.٨ وحدة دولية
دهون	صوديوم	د	٩,٧٩٪	١١٠	—
كولسترول	بوتاسيوم	ك	٥,٥٠٪	١٢	٠.٨٨ مليجرام
	مغنسيوم	بي بي			

محتويات صفار بيضة

الجزء الصالح للأكل	أملح معدنية	فيتامينات	١٠٠٪	٧٠٪ جرام	٣٢١٠ وحدة دولية
جلوكوز «سكريات»	كاليوم	أ	١٠٠٪	٧,٢	٠.٢٧ مليجرام
بروتين	حديد	ب	١٦,٣٠٪	٥٨٦٪	—
دهون	فوسفور	بي بي	٣١,٩٠٪		ضئيل جدا « أثر »

الأقدام المفلطحة

إن العيب الخلقى الموجود في عظمة القسدم ، والذي يجعل القدم مفلطحة ، قد يكون في بعض الأحيان متعباً مؤلماً .

وكثير من الأمهات ، يقلقن ويزعجن ، عندما يكتشفن أن أقدام أطفالهن مفلطحة ، مما يعيب طريقة السير نفسها ، ومن ثم يهرعن إلى الطبيب المختص . ولا شك أن هذا العيب يزداد مع مرور الوقت . ويسبب آلاماً شديدة بالأقدام ، وتصبح طريقة السير غير طبيعية .

ولعلاج هذا العيب ، لا يكفي الالتجاء إلى ارتداء الأحذية المصنوعة خصيصاً ، والتي يكون من شأنها تقويم تقوس بطن القدم ، ولكن لابد أيضاً من العمل على تقوية العضلات ، وتصحيح وضع العظمة ، وذلك عن طريق اتباع بعض التمرينات الرياضية .

٩١

التمرين الأول :

اجلسي على الأرض ، مع فرد الساقين أمامك تماماً . استدي كفيك على الأرض ، وقومي بتحريك مشط القدم مرة إلى الداخل ، ومرة إلى الخارج ، كما هو موضح بالصورتين ١ أ ، ١ ب . كرري التمرين من ٢٠ إلى ٣٠ مرة .

١ ب

التمرين الثاني :

اجلسي على الأرض ، واثني ساقيك إلى ناحيتك ، مع جعل الركبتين إلى الخارج ، ويطئي القدمين متقابلين . حاولي شد عضلة بطن القدم ، بحيث تكونين نوعاً من الفراغ في وسط القدم ، أي يكون المشطان والكعبان ملتصقين ، وبينهما تجويف . كرري التمرين من ٢٠ إلى ٣٠ مرة .

التمرين الثالث :

حاولي الوقوف على عامود من الخشب المستدير ، وإدارته تحت قدميك ، بحيث تركزين مرة على كعبيك ، ومرة أخرى على أطراف الأصابع ؛ ويكون العامود في منطقة تقوس بطن القدم .

التمرين الرابع :

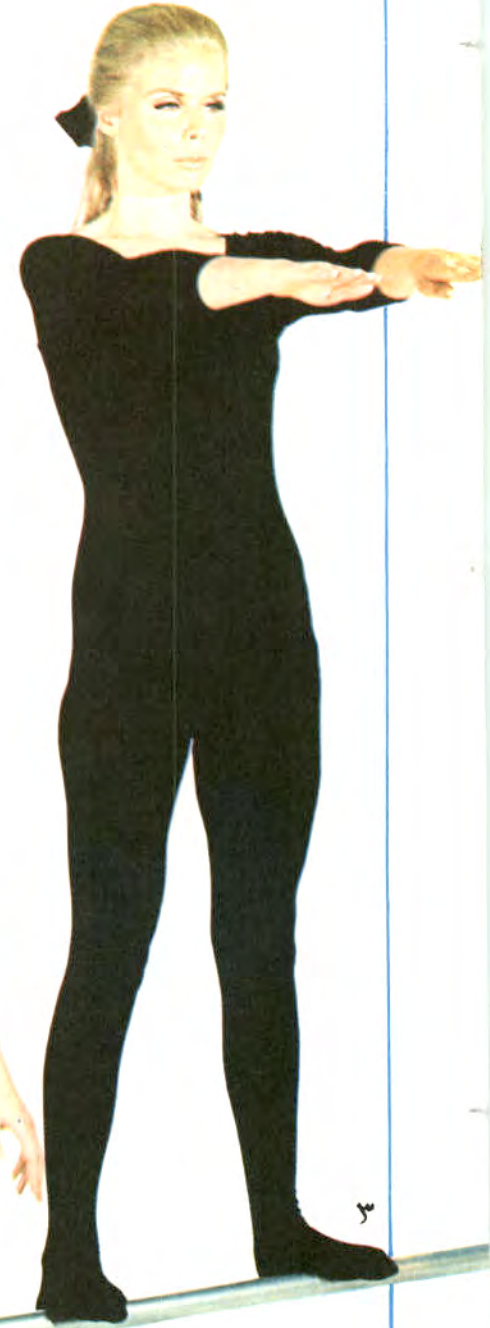
ضعي منديلا أو فوطه على الأرض ، وحاولي التقاط أيهما بأصابع قدميك . كرري التمرين عشر مرات لكل قدم .

التمرين الخامس :

انثري بعض البلي ، أو عددا من الحصى الصغير على الأرض ، وحاولي التقاط مفرداتهما بأصابع القدم ، ووضعهما في إناء مستقر على الأرض ، ثم أخذهما من الإناء ، ووضعهما على الأرض مرة أخرى .

التمرين السادس :

حاولي المشي لمسافة ٣٠ متراً على أطراف الأصابع ، مع رفع الكعبين إلى أعلى ، واتجاه مشط القدم إلى الداخل ، ومحاولة تقويس بطن القدم .



غطاء سرير "كوفرتة" وسادة بالچاكار

- اشتغلي بعد ذلك سطرين بالخيوط الصوف البيج ،
بغرزة نصف العمود ، بإبرة الكروشيه ،
وذلك على طول الجانب الطويل والأيمن للشريط ،
الذي يبدأ وينتهي بوحدة الجاكار الزرقاء اللون .
وعلى الجانب الأيسر للشريط ، اشتغلي سطرين
بنفس الطريقة ، واشتغلي بنفس الطريقة على
الجانب الأيمن والأيسر للشريط الآخر ، ثم
اشتغلي على جانبي الشريط الثالث بنفس الصورة .
- صلي بعد ذلك الشرائط بعضها ببعض بالغرزة
الساقطة ، من على ظهر الشغل .
- وعلى الجانبين الطويلين لغطاء السرير الذي
تم تنفيذه ، اشتغلي بغرزة نصف العمود ،
مع تبادل ألوان الصوف على النحو التالي :
اشتغلي ٣ أسطر بالخيوط الصوف البيج ، ثم ٣

اشتغلي ثمانية أسطر بغرزة الجرسية بالخيوط البيج .
قومي بعد ذلك بشغل وحدة أخرى بالخيوط الصوف
الأحمر . ثم اشتغلي ٨ أسطر بغرزة الجرسية بالخيوط
البيج ، وأنهى الشغل بعمل وحدة جاكار بالخيوط
الأزرق ، ثم ٦ أسطر بغرزة الجرسية ، بالخيوط
البيج . سدي جميع الغرز في سطر واحد .
- قومي بشغل شريط آخر بنفس الطريقة ، ثم
شريط ثالث ، مع تغيير ألوان الوحدات
المستخدمة في شغل الجاكار ، بأن تبدئي شريطاً
بوحدة جاكار من اللون الأحمر ، بدلاً من الأزرق
المستخدم في بداية الشريط الأول ، وهكذا .
فمرة تشتغلين وحدة جاكار حمراء ، ثم وحدة
زرقاء ، ومرة تبدئين بشغل وحدة جاكار زرقاء ،
تليها أخرى حمراء .

الـوازم :

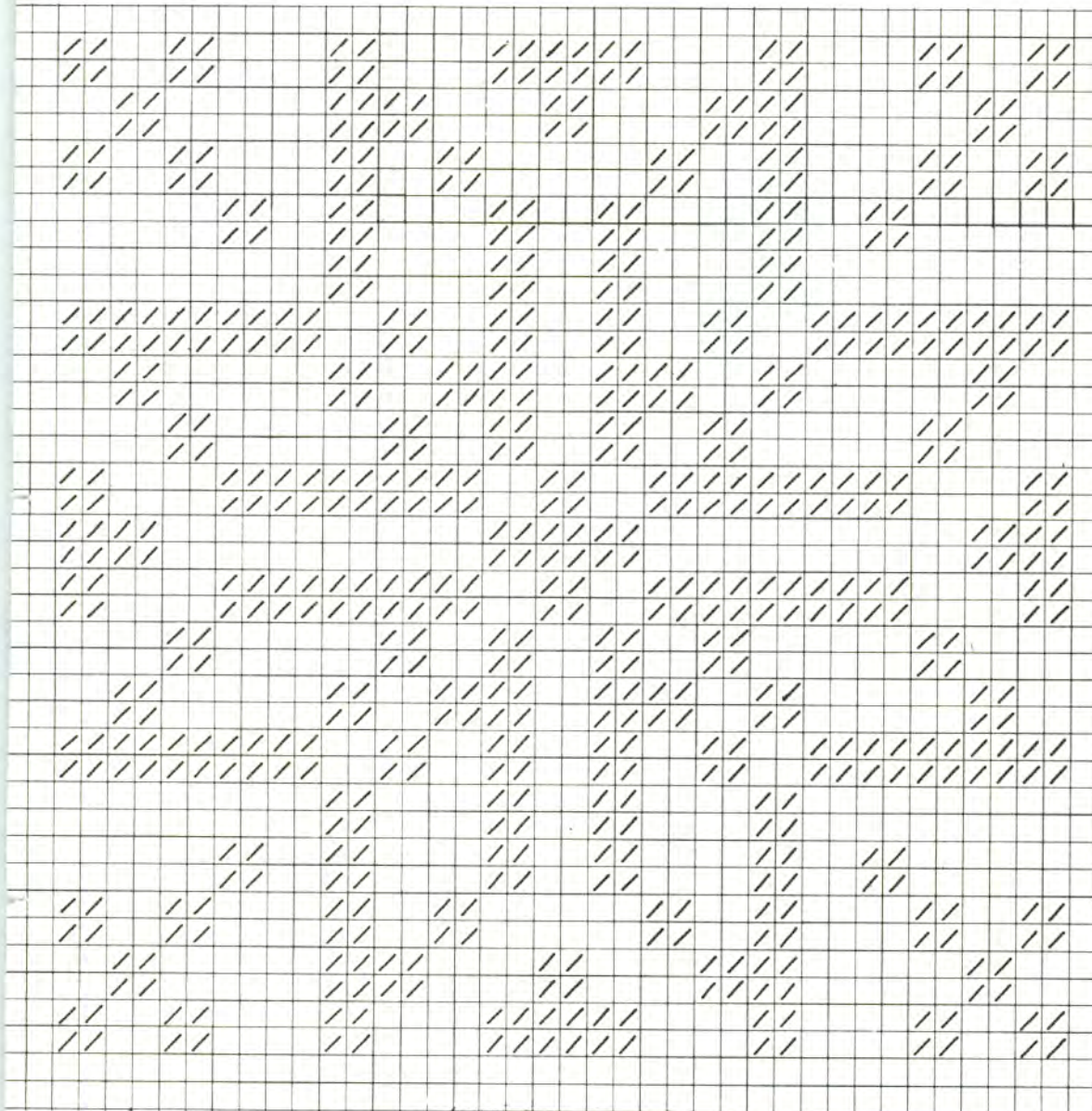
١٢٠٠ جرام خيط صوف بيج سميك - ٤٠٠
جرام خيط صوف أزرق من نفس النوع -
٣٥٠ جرام خيط صوف أحمر من نفس النوع
أيضاً - زوج إبر تريكو رقم ٦ - إبرة كروشيه
مناسبة .

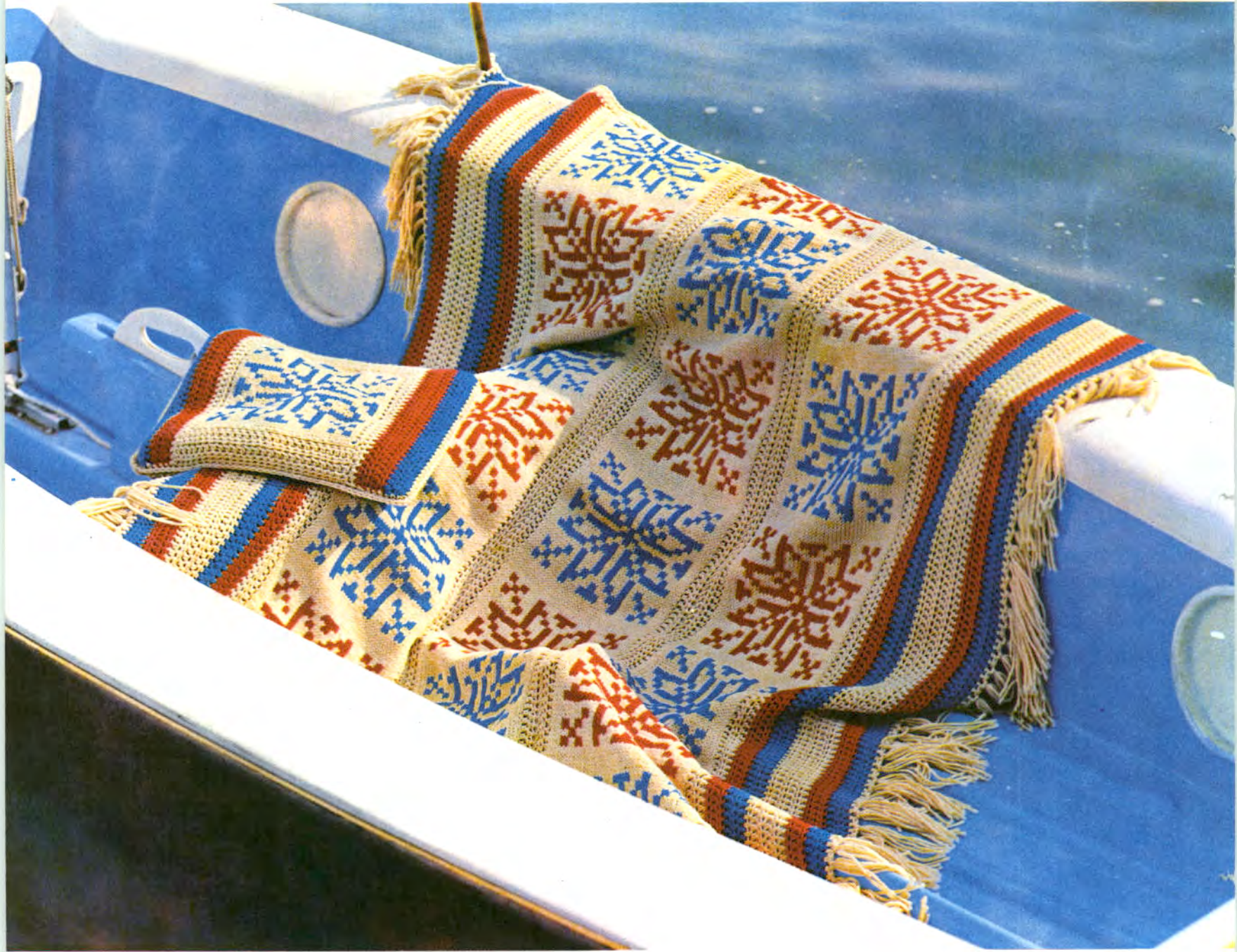
الغرز المستخدمة :

- (١) غرزة الجرسية :
اشتغلي سطر عدل ، ثم سطر مقلوب وهكذا .
- (٢) غرزة الجاكار
اشتغلي بغرزة الجرسية ، متبعة في ذلك الرسم
المبين في الصورة ، لتبادل ألوان الخيط .
- (٣) الغرزة الساقطة :
أدخلي إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة
الأساسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، ثم
خذى لفة على إبرة الكروشيه ، واقفلي الغزرتين
في غرزة واحدة .
- (٤) غرزة نصف العمود :
خذى لفة على إبرة الكروشيه ، ثم أدخلي الإبرة
في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط
من نفس العين ، بعد ذلك خذى لفة أخرى على
إبرة الكروشيه ، ثم اقفلي جميع الغرز في غرزة واحدة .

طريقة تنفيذ غطاء السرير :

بالخيوط الصوف البيج ، ابدئي الشغل على ٤٨
غرزة ، واشتغلي ٦ أسطر بغرزة الجرسية . ثم ابدئي
بعمل الجاكار ، متبعة في ذلك رسم الجاكار المرفق
في تبادل ألوان الخيط ، واشتغلي وحدة جاكار ،
بالخيوط الأزرق اللون . وفي نهاية هذه الوحدة ،





- وعلى الجانبين الآخرين لكل مربع ، اشتغلي ٣ أسطر بالغرزة الساقطة بالخيط البيج ، ثم ٤ أسطر بغرزة نصف العمود بالخيط الأحمر ، ثم ٣ أسطر أخرى بغرزة نصف العمود بالخيط الأزرق ، وأخيراً سطرًا واحدًا بالغرزة الساقطة بالخيط البيج.

الخطاطة:

خيطي المربعين معا من ثلاثة جوانب ، وذلك بالغرزة الساقطة ، مستخدمة في ذلك الخيط الصوف البيج ، ثم ادخلي الوسادة في كيسها ، وسدى الجانب الرابع ، بنفس الطريقة ، بالغرزة الساقطة ، وبالخيط الصوف البيج.

طريقة تضيءغطاء الوسادة :

- بالخيط الصوف البيج ، ابدئي الشغل على ٤٢ غرزة ، واشتغلي ٤ أسطر بغرزة الجرسية ، ثم اشتغلي وحدة چاكار بالخيط الأزرق ، وبعد ذلك اشتغلي ٤ أسطر أخرى بغرزة الجرسية بالخيط البيج ، ثم اقلبي جميع الغرز .
- بنفس الطريقة ، اشتغلي مربعا آخر ، بحيث تكون وحدة الحاكار مشغولة باللون الأحمر .
- اعلمي تشطيبات طرفي الشغل على النحو التالي :
بالخيط البيج ، اشتغلي سطرين بالغرزة الساقطة ، ثم ٤ أسطر بغرزة نصف العمود ، وسطرا واحداً بالغرزة الساقطة .

أسطر بالخيط الأحمر ، ثم ٣ أسطر بالخيط الأزرق ، ثم اشتغلي ٦ أسطر بالخيط البيج ، ٣ بالخيط الأحمر ، ثم ٣ أسطر بالخيط الأزرق ، ثم سطرًا واحدًا بالخيط البيج .

الخطاطة :

- أنهي الجانبين القصيرين لغطاء السرير على النحو التالي : اشتغلي ٣ أسطر بغرزة نصف العمود بالخيط البيج ، ثم جملي هذا الغطاء ، بأن تعملي عدة فرائشات على طول كل من الجانبين الطويلين ، بحيث تكون المسافة بين كل فرائشة وأخرى ، والفرائشة الأخرى التي تليها سنتيمترًا واحدًا .

تورته الشيكولاته بالجيلي

المقادير للفطيرة :

- ١٥٠ جرام دقيق - ١٥٠ جرام سكر بودرة -
- ١٥٠ جرام شيكولاته - ١٥٠ جرام زبد -
- ٦ بيضات - ملح .
- لوجه التورته
- نصف باكو جيلي مشمش - ٢٠٠ جرام
- سكر ستيفش - ١٠٠ جرام شيكولاته .

طريقة اعداد التورته :

- ادعني صينية تورته بالزبد ، ثم رشها بالدقيق .
- ابشري الشيكولاته أو « سيحها » على نار هادئة جدا ، مع ملعقتين من الماء .
- « سيحي » الزبد في وعاء آخر ، وأضيفي إليه الشيكولاته .
- وفي سلطانية ، اخفقي صفار البيض مع السكر البودرة ، حتى يبيض لون البيض ويصير هشاً . أضيفي إلى هذا الخليط كريمه الزبد ، والشيكولاته ، وقلبي الخليط جيداً .
- اضربي بياض البيض جيداً ، إلى أن يصبح كالرغوى ، مع إضافة ذرة ملح إليه (فالملح يساعد على الضرب الجيد لبياض البيض) ثم ضيفيه للخليط الذى سبق إعداده ، وكذا الدقيق ، وقلبي هذه المقادير جميعاً بخفّة .

- صي هذا الخليط في صينية التورته التي سبق دهنها بالزبد ، واخبزيه في فرن درجة حرارته ١٧٥ م .
- قبل أن تخرجي التورته من الفرن ، اختبري نضجها بـسكين ؛ وبعد أن تتأكدى من نضجها ، أخرجيها من الفرن ، واتركيها دقائق حتى تبرد قليلاً ، ثم اقلبي التورته فوق منخل سلك ، واتركيها لتبرد تماماً ، وضعيها على مفرش فوق طبق مسطح .

طريقة إعداد الجيلي :

- أذيني السكر في لتر ماء ، وضعيه على النار ، حتى يتحول السكر إلى عسل مع

- إضافة محتويات باكو الجيلي .
- أضيفي إليه الشيكولاته المبشورة ، واحتفظي بالكسرولة على حمام مائي لعدة دقائق أخرى ، أى الوقت الذى يكتفى لإزابة جيلي المشمش في خليط السكر والشيكولاته .
- اتركي الجيلي على الحمام المائي إلى أن يغلظ قوامه ، ثم ضعيه في صينية ، بنفس حجم التورته ، وانقله داخل الثلاجة لكي يجمد ، ثم اقلبيه فوق سطح التورته .
- جملي التورته بالسكر شانتيل (قشدة مخفوقة ، مع سكر بودرة وفانيليا) .





فارت بالمربى

المقادير:

- ٤٠٠ جرام دقيق - ٣٠٠ جرام زبد -
- ١٧٥ جرام سكر سنوفيش - ٢٠٠ جرام لوز -
- ٢٠٠ جرام مربى مشمش أو فراولة - بيضتان -
- ليمونة (أو برتقالة) - قرفة - ملح .

الطريقة:

- اعدى صينية مستديرة الحجم ، بدهنها بالزبد ، ثم رشها بقليل من الدقيق .
- صبي في سلطانية ، باقى مقدار الزبد ، وأضيفي إليه السكر + بيضة + صفار بيضة ، وقلبي جميع المقادير إلى أن تختلط تماما . أضيفي بعد ذلك ذرة ملح + ١٠٠ جرام لوز سبق تقشيريه ، بعد وضعه للحظات في ماء مغلى ليسهل تقشيريه ، ثم تحميصه عقب ذلك في الفرن ، وفريه ناعما .
- ضعى الدقيق فوق اللوح الخشبى الخاص بالمعجن ، وأضيفي إليه بشر قشرة ليمونة ، أو برتقالة ، وذرة قرفة ، وأعجنيه بالخليط الذى سبق إعداده .
- اتركي العجينة في الثلاجة مدة بسيطة .
- قسمي العجينة بعد ذلك إلى نصفين ، نصف أكبر من الآخر .
- افردى بالنشابة النصف الكبير من العجينة ، إلى فطيرة لا يزيد سمكها على مليمترات قليلة ، وبحيث تكفى هذه الفطيرة لتبطين قاع وجدران

الصينية التى سبق إعدادها .

- على هذه الفطيرة ، افردى المربى الذى سبق أن أضفت إليها بضع قطرات من عصير الليمون ، أو عصير البرتقال ، ثم رشها بباقي اللوز المفرد ناعما .
- افردى بالنشابة النصف الآخر من العجينة ، وقطعيه إلى شرائط طويلة ، عرض كل شريط حوالى سنتيمتر واحد .
- بهذه الشرائط ، قسمي سطح التورته إلى عدة مربعات ، ثم ضعى عدداً من هذه الشرائط لتلف حول حافة التورته . قومى بعد ذلك بعمل ثقوب في هذه الشرائط بعود من الخشب حتى لا تنتفخ أثناء النضج .
- اخبزي هذه التورته في فرن درجة حرارته ١٨٠°م لمدة ٤٠ دقيقة تقريبا .
- أخرجيها بعد تمام النضج ، وبسكين ذى سلاح رفيع ، خلى أطراف التورته من التصاقها بالصينية ، واتركيها عدة دقائق لتبرد قليلا ، واقلبيها فوق منخل سلك ، ثم فوق طبق تقديم ، واتركيها لتبرد تماما .
- وتظل هذه الفطيرة لذيدة الطعم حتى اليوم التالى . وإذا كنت ترغبين في الحفاظ عليها طازجة ، فاعليك إلا أن تضعيها في مكان بارد ، وليس في ثلاجة .
- وفي إمكانك أن تدهنى سطح هذه التورته

بالببيض المخفوق ، قبل أن تخبزيها ، لأن ذلك يجعلها جميلة المنظر ، بعد تمام نضجها . وينفس المقادير التى سبق ذكرها لإعداد الفطيرة وحشوها ، يمكنك إعداد عدة فطائر صغيرة بهذه الطريقة :

- افردى العجينة ، حتى يصبح سمكها خمسة مليمترات تقريبا ، ثم قسميها أولا إلى شرائط عرض الواحد منها ٣ سنتيمترات ، وقطعى كل شريط إلى عدة مستطيلات صغيرة ، طول الواحد منها ٨ سنتيمترات ، فيصبح لديك عدد من المستطيلات ، مقاس الواحد منها ٨ سم × ٣ سم .
- افردى على نصف عدد هذه المستطيلات ، طبقة رقيقة من المربى « مشمش أو فراولة » ، ثم غطى كل مستطيل بمستطيل فارغ ، مع مراعاة أن تدهنى حافة كل مستطيل بالببيض المضروب جيدا ، حتى تلتصق الأطراف تماما ، ولا تنتفخ الفطائر أثناء النضج .
- في صينية مدهونة بالزبد ، رصى هذه الفطائر ، وخبزيها في فرن متوسط الحرارة . وعندما تنضج ، وتأخذ لونا ورديا ، أخرجيها من الفرن ، وضعيها فوق طبق من الخشب ، واتركيها حتى تبرد تماما ، ورصيها فوق طبق تقديم ، مع كأس من عصير الليمون المثلج .



المزيل لسيليد الحريم

الشعر ، بما كان يسمى «خوذة العنكبوت» . وكان هذا النوع من الخوذات ، يتكون من مجموعة من الأنابيب ، يخرج من كل منها هواء ساخن . ومع التطور الصناعى ، واكتشاف الكهرباء ، أمكن اختراع أجهزة تتيح تخفيف الشعر ، بطريقة أكثر بساطة وسرعة . غير أنه ، حتى هذه التسريحة ، لم ترض تطلعات المرأة تماما ، فراحَت تبحث عن تسريحة أخرى تكون أكثر استرخاء ، بحيث تختصن وجهها

مع رقة وجوه الكثيرات من النساء ، ومن هنا رحن يحاولن إعطاء هذه التسريحة ، شيئا من الرقة ، مع الاحتفاظ بالناحيتين العملية والجمالية ، وذلك بجعل خصلات الشعر القصير متموجة ، وتثبيت هذه التموجات بالماء .

وكان مصففو الشعر ، يصنعون هذه التموجات بأصابعهم ، بعد أن يبللوا الشعر بالماء المخلوط ببذر الكتان ، أو بمحلول السكر ، زاعمين أن ذلك هو « مثبت للشعر » . وبعد ذلك يجففون

كان شعر المرأة يعقص ، فى القرن الماضى ، باستعمال مكاوى تسوية وهو جاف . ثم بعد ذلك ، ومع الرغبة فى الاستقلال التى ساورت المرأة ، رفضت الإنجليزيات والأمريكيات تلك العقصات العتيقة ، فذهبن إلى الحلاقين ، وقصصن شعورهن على الطريقة التى عرفت باسم (آلاجرسون) أى على طريقة الغلام .

إلا أن هذه التسريحة ذات الطابع الرجالى ، التى كانت تعكس انطبعا خشنا ، لم تكن لتنسجم

كله ، وتكون له بمثابة الإطار ، وتعوضها عن تلك الحلقات التي كانت تشبه الخواتم ، والتي كانت تصنعها في شعرها في القرن الماضي . من أجل ذلك ، انتشرت « مودة » الحصول على تموجات أكثر نعومة ، عن طريق « البوكلات المنفوشة » ، التي كانت تصنع بلف الشعر حول نفسه ، ثم شبك أطرافها بمشبك صغير ، وجعل الشعر في خصلات صغيرة ، بداخل كل منها قطعة من القطن بمثابة حشو .

إلا أن هذه الطريقة « للتمويج » ، اتضح أن فيها بعض العيوب ، إذ أن القطن كان يحول دون تجفيف خصلات الشعر بصورة متساوية ، كما أن أطراف الشعر ، كانت تظل دائماً مبللة ، ولذلك ابتدعت طريقة عملية أكثر من هذه لتجفيف الشعر ، وفي نفس الوقت لتموجه تمويجا مسترسلا .



الميزاميليه الحديث :

حدث ، بعد الحرب العالمية الثانية ، تطور سريع في طرق تصفيف الشعر .

فقد اكتشفت بكرات « البيجوديه » ، التي أتاحت عمل ميزاميليه سريع ، وتجفيف كامل ، كما أنه في نفس الوقت ، حدث تحسن في « الخوذات » ، بحيث أصبحت الحرارة الصادرة منها ، تنبعث بشكل متساو ، بغير أن تصيب رأس السيدة بأى التهاب .

وباكتشاف بكرات « البيجوديه » ، خيل للكثيرات من النساء ، أنهن تحررن من عبودية مصفف الشعر ، في حين أن عددا كبيرا من الأشخاص ، خيل إليهم أنه في مقدورهم أن يصبخوا مصففى شعر ، بغير ما حاجة إلى تدريب طويل . والواقع أن هناك وهما انتشر في البداية ، أن بكرة « البيجوديه » ، حتى إذا

وضعت على أى صورة كانت ، تستطيع أن تعطى نتائج طيبة . وقد حاولت سيدات كثيرات عند ذلك ، أن يصففن شعورهن في البيت ، ولكنهن لم ينجحن في الحصول على نتيجة مرضية ، وإذا حدث ونجحت التسمية فإنها لا تدم طويلا .

وفي تلك الفترة ، ظهرت ، فضلا عن ذلك ، متطلبات تفرض جعل أى تسمية ، متوافقة مع ملامح كل وجه على حدة ، ومع درجة ضخامة رأس السيدة ، دون إغفال جعل هذه التسمية متناسقة مع شخصيتها ، ومع نوع حياتها . ومع كل فترة من فترات اليوم على حدة ، ثم مع المواقف المختلفة .

ومن هنا دخلت التسمية في لعبة النسب والتناسب ، وأصبحت لها قواعد وقوانين ثابتة . مثال ذلك ، درجة ارتفاع الشعر على جبين المرأة ، ينبغي أن تكون متساوية مع درجة ارتفاع الجبين نفسه ، في تسمية النهار ، ثم تتغير لتصبح قدرها مرة ونصف ، أو مرتين ، ونصف ، وذلك إذا كانت التسمية للمساء .

كل ذلك له بطبيعة الحال أهميته بالنسبة « للميزاميليه » ، ابتداء من طريقة تحديد مواضع بكرات « البيجوديه » في الرأس ، إلى حجم هذه البكرات ، إلى درجة الشد التي تمارس على الشعر . ولإجراء العمليات الحسابية اللازمة لهذه الأمور ، ينبغي أن يكون من يقوم بتصفيف الشعر ، على درجة عالية من الخبرة الفنية ، وأن يكون قد مارس هذا العمل عمليا مدة طويلة ، وأن تكون له عين نفاذة . وهذه جميعا أمور لا تتوفر إلا في مصفف الشعر الخبير .

وقد يلجأ بعضهم إلى لف أطراف الشعر ، قبل وضع بكرات « البيجوديه » ، في ورق رقيق ، بحجة أن هذه العملية تقي أطراف الشعر من ملامسة الحرارة ، لكيلا تحترق ، نظرا لأنها تكون عادة هشة .

بيد أن ذاك فقط في حالات نادرة ، أى عندما يكون الشعر ضعيفا . والواقع أن طرف الشعر ، نظرا لأنه هو أول ما يلف من الخصلة ، يكون في مأمن . إنما الجزء المعرض للحرارة ، هو في الحقيقة جذور الشعر . على أن ذلك هو القاعدة فقط ، عندما تكون أطراف الشعر سليمة .

وهناك بعض مصففى الشعر ، الذين يوكلون عمل « الميزاميليه » إلى بعض العاملين لديهم ، ويكتفون فقط في النهاية ، بالتسريح الأخير .

وفي هذه الحالة ، فإن وضع بكرات « البيجوديه » وطريقة لفها ، يتأن على أسلوب واحد ، ولا يكون هنا تغيير في « فورمة الشعر » ، إلا نتيجة لبراعة الذى يقوم بالتسريح .

من هنا كانت بكرات « البيجوديه » توضع في الرأس ، تبعا لصور مختلفة ، كل صورة منها تأخذ في الاعتبار ، العوامل التي تحدثنا عنها .

وفي بعض الأحيان ، يغدو لزاما ، إلى جانب بكرات « البيجوديه » استخدام مساند صغيرة من القطن . فأما الأولى فتستعمل عندما يكون الشعر قصيرا ، وذلك لتثبيته بطريقة تجعل الخصلات تظل ملتصقة بالرقبة ، أو بجانبى الوجه ، حتى يتم عمل التنسيق بين الملامح والتسمية . وأما مساند القطن ، فتصلح لنفس الغرض ، ولكن عندما تفضل السيدة أن يكون شعرها أملس .



عمليات تحضيرية :

قبل إجراء « الميزاميليه » ، مثلما يتبع قبل أى علاج آخر ، فإن الشعر يجب أن يغسل بعناية شديدة ، ثم توضع عليه المادة المثبتة . ولما كانت العناصر الأساسية لحصول السيدة على تسمية جيدة ، وفي نفس الوقت تعيش طويلا ، وأن سلامة الشعر ، ومرونته ، وطرأوته ، هي أساس ذلك ، كان لابد من استعمال مواد تعالج الشعر وتقويه .

من أجل ذلك ، فإن الغرض من المثبت ليس فقط تسهيل عملية « الميزاميليه » ، التصفيف ، وإنما أيضا إعطاء الشعر حالة من الثبات ، تجعل التسمية تأخذ شكلها الكامل ، وتظل على هذه الصورة الجميلة ، حتى موعد « الميزاميليه » التالى . ومما يجعل « الميزاميليه » يستمر فترة طويلة ، أن تتغلغل المواد المستعملة في الشعر نفسه ،

غير أن ما يحدث غالبا ، هو أن بعض السيدات يستعملن مواد لا تصل إلى جذور الشعر ، إذ تكني بضع ضربات من الفرشاة ، لكي تزيل من الشعر كل طراوته .

كما قلنا قبل ذلك ، فإن خوذات التجهيف ،
أو السشوارات ، قد تم اختراعها عقب اكتشاف
الكهرباء ، وتلبية لرغبة المرأة ، في الحصول
على تسريحات تمشي مع طريقتها الجديدة في
الحياة ، بغير أن تنال من جمالها وأنوثتها .

وكانت الأنواع الأولى من الشوارات ، هي ما كان يسمى « خوزة العنكبوت » ، التي كانت تتكون من عدة أنابيب تبث الهواء الساخن . ثم أدخلت عليها بعد ذلك تحسينات متعددة ، إلى أن توصلوا إلى الأنواع المستخدمة اليوم ، وهي مزودة بمراوح صغيرة ، تبث الهواء بدرجة متساوية ، ولها منظم يتحكم في درجة الحرارة المطلوبة .

وتمتلئ الأسواق اليوم ، بأنواع من الشوارات التي تستعمل في البيت ، وهى فى متناول الجميع . ومن هذه الأنواع ، نوع مصنوع من البلاستيك ، يشبه ذلك الذى يستعمله مصنفو الشعر ، ولكن حجمه صغير ، والنوع الثانى ، هو الذى يستخدم طريقة دارجة فى تجفيف الشعر .

وهذا النوع الأخير ، لا يعد كونه طاقة من البلاستيك ، تشبه الطاقة التي ترتديها المرأة ، عندما تأخذ دشا ، لوقاية شعرها من البلى ، وفي آخرها أنبوبة على شكل الذيل ، يمكن توصيلها بفتحة أى نوع من الشوارات .

على أن هذه الأنواع ، بالرغم من أنها عملية للغاية ، فإنها ليست دقيقة كالشوارات الحقيقية .

أما بكرات « البيجوديه » ، فهي اسطوانات صغيرة ، يلف الشعر فوقها . وكانت أولى هذه البكرات مصنوعة من الخشب ، وكان حجمها صغيرا . فلما اكتشف البلاستيك ، أمكن صناعة بكرات في حجم أكبر ، كما أنه أصبح في الإمكان ، تنظيفها بسهولة . ويساعد كبر حجم هذه البكرات ، على تخفيف الشعر بسرعة .

إلا أنه قبل اكتشاف البلاستيك ، أخذوا يصنعون هذه البكرات من الألومنيوم ، مع ما في ذلك من خطر احتمال وصول الحرارة إليها ، مما يجعلها تسخن بخونة شديدة .

ولقد اختفى اليوم ، هذا النوع من بكرات « البيجودية » ، في حين أن بكرات الخشب ، لازالت تستعمل في عمل برمانت الشعر . أما البكرات التي تصنع من البلاستيك ، فقد انتشرت انتشارا كبيرا ، وصنعت من جميع الأحجام ، وإن كان بها عيب ألا وهو أنها لا تسمح للهواء بأن يتخلل الشعر بحرية .

ولكن للتغلب على هذا العيب ، أمكن التوصل إلى صنع بكرات على شكل الباي ، وهى مصنوعة من خيوط النايلون الرقيقة .

بالرغم من أنه ليس في الإمكان إعطاء تعليمات محددة ، فيما يتعلق بضخامة بكرات « البيجوديه » التي يتعين استعمالها ، والطريقة التي توضع بها في الرأس ، نظرا لأن كل رأس ، وكل نوع من الشعر ، يعتبر حالة خاصة ، فإننا سنحاول ، مع ذلك ، أن نقدم نصيحة عامة ، تستطيع بها السيدة في حالة الطوارئ ، أن تصفف شعرها بنفسها .

إذا كنت من ذوات الشعر القصير ، وكان
شعرك مصففا إلى أسفل ، فقسّمه إلى خصلات ،
باستعمال مشط مستطيل ، بحيث تكون كل



الخصلات متساوية ، ثم اشبكها على قمة رأسك ،
بخمس بكرات كبيرة ، توضع في اتجاه
التسريحة . ضعي بعد ذلك أربع بكرات أخرى
في الخلف ، باتجاه أفقي ، على حين ثبتي
الخصلات الصغيرة حول الوجه ، وبالقرب

أما إذا كان شعرك متوسط الطول ، فإنه
يتعين عليك ، أن تثبتى فى وسط الرأس ،
ابتداءً من الجبين إلى الخلف ، ست بكرات
« بيجوديه » كبيرة الحجم . ثم ضعى على جانبي
الوجه ثلاث بكرات « متوسطة الحجم » ،
مع شبك بقية الشعر وحده ، بمشابك معدنية .



وأما إذا كان شعرك قصيرا ، وكنت تفضلين الترسيم التقليدي ، فإن بكرات « البيجوديه » توضع بنفس الطريقة السابقة ، على حين توضع المشابك ، بطريقة تجعل الخصلات ملفوفة في الاتجاه الآخر ، أى ناحية الوجه .

وأخيرا إذا كنت من ذوات الشعر الطويل
المجموع معا ، فضعى ابتداء من قمة الرأس ،
ثلاث بكرات ضخمة ، ولفيها من الأمام نحو
الرقبة من الخلف ، وعلى جانبي الوجه صفي
من « البيجوديه » ، كل واحد منهما يضم
ثلاثة من نفس الحجم ، مع مراعاة أن تلغى
الشعر أو الجزء الخلفي والرأسى ، وذلك بعمله
حلقات متجهة إلى أعلى الرأس ، بعد أن تثبته
بالمشابك ، أو تلفيه على بكرات متوسطة الحجم .

إن « الميزاميليه » يجب أن يخلق هالة حول الوجه بحيث يبدو في أجمل صورة ، وأكثرها سحرا . ويمكن أن يتحقق ذلك ، على أيدي مصفف للشعر ، له خبرة واسعة ، يعرف كيف يقدر على وجه الدقة ، كافة العناصر المطلوبة لكل وجه ، وتتوافر له فوق ذلك حاسة بالجمال ، تجعله يختار لكل امرأة ، الترسية التي تناسب وجهها وشخصيتها .

وأخيرا ، فإن « الميزاميليه » هو وسيلة
لحل الشعر نظيفا دائما ، مرتبا ومنسقا ،
ومصنفا بطريقة عملية وحديثة .

ج ٢٠٠ ع ١٥٠	منيا	البحرين	٢٥٠	فلسا	السودان	١٥٠	منيا
ليبنا	١٢٥	قطر	٢٥٠	فلسا	ليبيا	٢٠	فلسا
سوريا	١٥٠	درب	٢٥٠	فلسا	تونس	٢٥٠	فلسا
الأردن	١٥٠	أبو ظبي	٢٥٠	فلسا	الجزائر	٣	فلسا
العراق	١٥٠	السعودية	٥٠	ريال	المغرب	٣	دراهم
الكويت	١٥٠	عبدن	٥	ثبات			

الناشر شركة ايديتريب - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

اطلبى نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد، انصلي بـ :

في ج. م. ع.: الاشتراكات: إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥٧٤٥