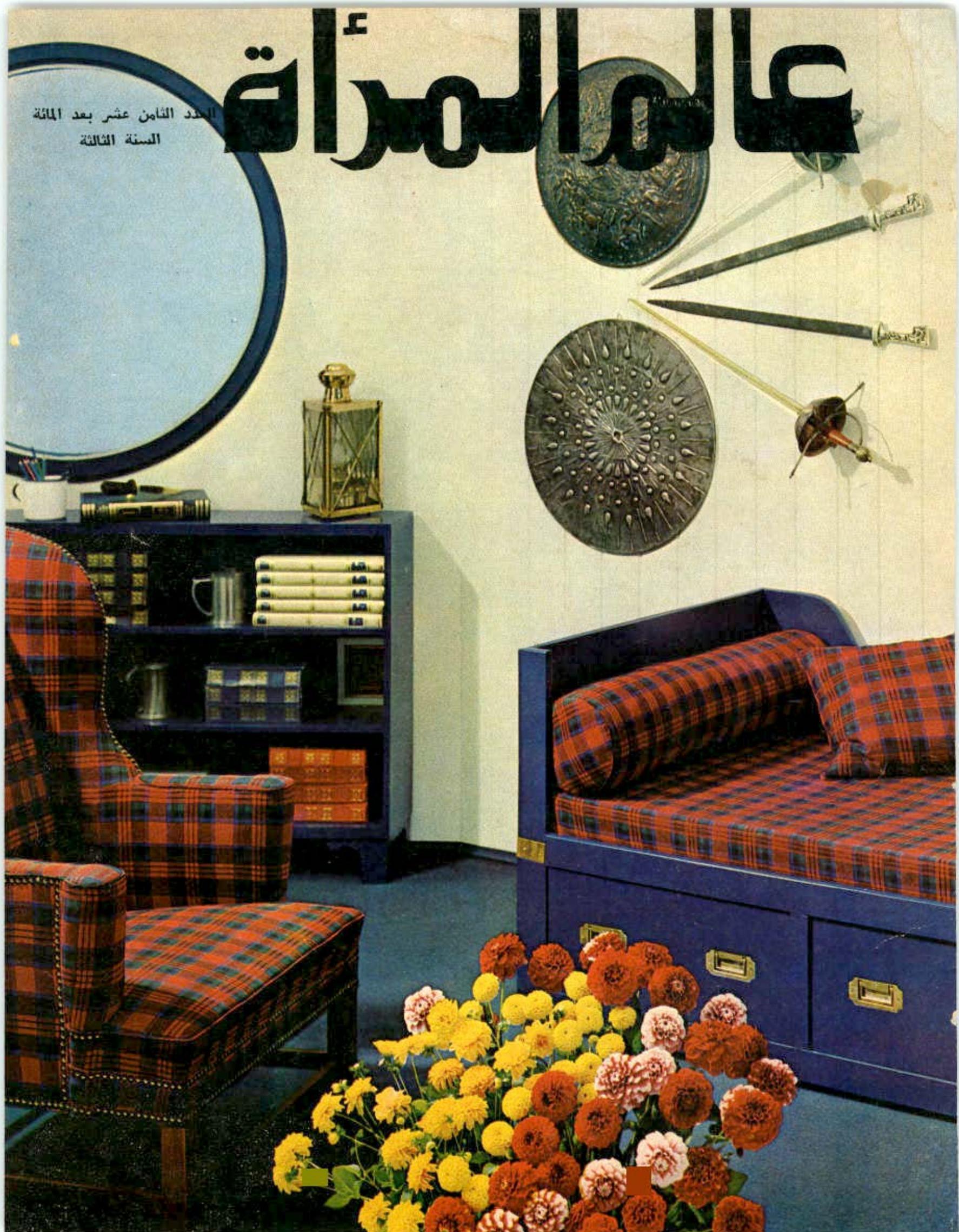


عالم المرأة

العدد الثامن عشر بعد المائة
السنة الثالثة



- التغذية أثناء الحمل (٢) ..
- كيف أتيت .. بعد التاكياج ..
- مفرش مائدة التبلاج ..
- الحبوب الطويلة ..
- الأناقة والتوظيفية داخل المطبخ.
- ممنوعات من الزجاج والكريستال.
- ملاءة سريرية بيضاء مطرزة وملونة.
- أطباق فرنسية.
- تمارين رياضية لعلاج الصدود الفقري.
- قاتق طارالموتود.

التغذية أثناء الحمل "٢" الحاجة إلى القيتامينات والمعادن

ولكن للحصول على نوعين من هذه العناصر (الكالسيوم الذي يعتبر هاماً في تكوين العظام ، والحديد اللازم لتكوين كرات الدم الحمراء) ، هناك بعض أنواع الأطعمة التي يتوافر فيها هذان العنصران مثل : اللبن الغني بالكالسيوم ، مثله في ذلك مثل جميع أنواع الجبن ، والزبد ، والخضر عموماً . ومن هنا نتضح أهمية وجود مثل هذه الأنواع ضمن الوجبة الغذائية . وكذلك الحال بالنسبة للحديد الذي يتوافر في البيض ، واللحم ، والسلمك ، ودقيق القمح ، وبعض الخضروات ، والفواكه . وعادة ما تضعف السيدة الحامل في الشهور الأخيرة للحمل ، ومن ثم كان من الضروري ، اعتباراً من الشهر السادس ، أن تنظم الأم وجباتها ، بحيث تعتمد فيها على الحديد إلى حد كبير .

تعرضنا في مقال سابق ، لضرورة تنظيم التغذية أثناء الحمل ، ليس فقط من أجل نمو الطفل نمواً سليماً . ولكن أيضاً لكي تستطيع الأم ، أن تحافظ على صحتها ، وتصون جالها . وقد تحدثنا عن بعض العناصر المنشطة اللازمة ، وسنتحدث اليوم عن عناصر أخرى ، هي المعادن والثيامينات . فهذه العناصر ، لا شك في أنها أساسية ولازمة خلال فترة الحمل ، لأن الطفل الذي ينمو ، يحتاج إليها احتياجاً شديداً .
المعادن : من بين المعادن الأكثر أهمية خلال فترة الحمل ، نذكر : الفوسفور ، والكالسيوم ، والحديد ، والپوتاسيوم ، والمغنسيوم ، والصوديوم ، والمنجنيز .
فالوجبة المنوعة الغنية ، يمكن أن تسد الاحتياج إلى هذه العناصر ،



كما أنه من المفيد ، تناول اللبن الزبادى ، وجميع منتجات اللبن ، وخاصة اللبن الطازج غير الدسم .

وقد يكون اللبن سببا في عسر الهضم بالنسبة لبعض الأشخاص ، ولربما يسبب لهم أحيانا بعض الحساسية ، أو الأرتيكاريا ، أو بعض الاضطراب في الأمعاء . فى هذه الحالة ، يجب على السيدة الحامل ، ألا تفرط في تناوله ، وأن تستعوض عنه بمواد غذائية أخرى ، طائفه قيمته الغذائية .

وبالنسبة للمنبهات مثل الشاى ، والقهوة ، فإنه ينبغي الابتعاد عنها أثناء فترة الحمل ، خاصة إذا كان هناك ارتفاع فى ضغط الدم ، أو إذا كان لدى السيدة الحامل استعداد طبيعى للقلق والأرق .

ويكفى احتساء فنجان من القهوة أو الشاى فى الصباح ، ومثله بعد الظهر ، بالنسبة للحالات العادية ، ويفضل إضافة قليل من اللبن على أى منهما .

الوجبات :

يعطى الجدول المبسط الذى نوضحه فيما بعد ، فكرة مبسطة عن طريقة توزيع الغذاء على الوجبات خلال النهار ونوعيته . على أننا يجب أن نأخذ فى الاعتبار ، أن حدود السرعات الحرارية اللازمة للجسم ، يجب عدم زيادتها على الحد المعقول . كما أنه يجب أن يكون فى المنزل ميزان ، لكى تتابع السيدة الحامل وزنها بصفة دورية ، ملاحظة أية زيادة قد تظهر على الحد المطلوب .

وبصفة عامة ، فإن جميع أنواع الأطعمة مسموح بتناولها ، ولكن يجب الحد أو الامتناع عن التوابل والمواد الحريفة .

الفيتامينات : كلنا يعلم ما للفيتامينات من أهمية بالنسبة لبناء جسم الإنسان . ولكن خلال فترة الحمل ، يزيد الاحتياج إليها بشكل ملحوظ . ونظراً لأن عدداً كبيراً من الفيتامينات ، يفقد قيمته أثناء الطهى أو الحفظ ، لهذا كان لابد من تعويض ذلك ، عن طريق تناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه الطازجة ، وخاصة إذا كان الحمل فى شهور الشتاء .

السوائل : فى الجسم الطبيعى ، تتعادل تقريبا كمية الماء التى تدخله ، وتلك التى تخرج منه . أما فى حالة الحمل فإن الميزان يميل ، إلى الجسم إلى تخزين الماء ، مع انعكاس ذلك فى صورة ورم وانتفاخ فى الأنسجة . ومثل هذا الورم الذى قد يبدأ فى الأطراف السفلى أولاً ، قد يمتد بعد ذلك بحيث يعم الجسم كله ، ومن ثم يصبح أحد الأعراض الخفيفة للحمل . وعند ظهور هذه الحالة ، يتعين الذهاب إلى الطبيب المختص فوراً .

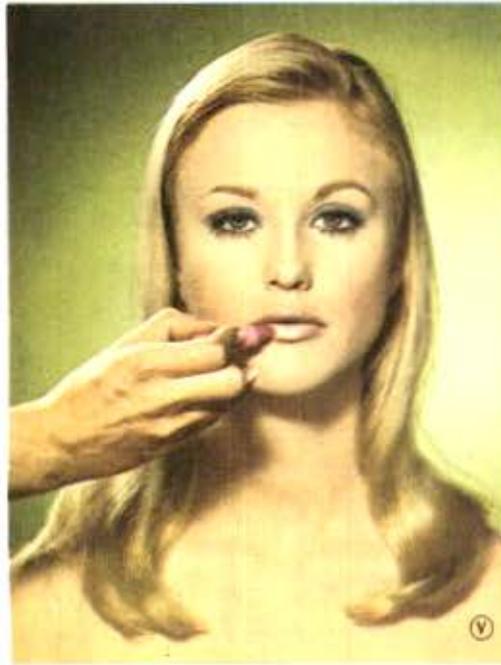
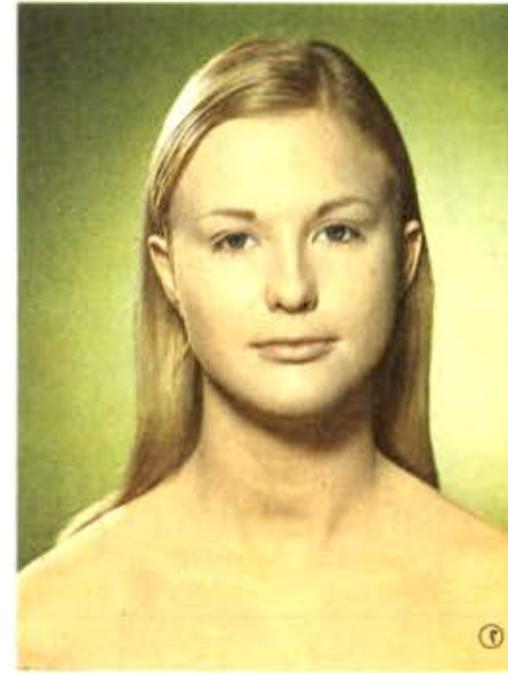
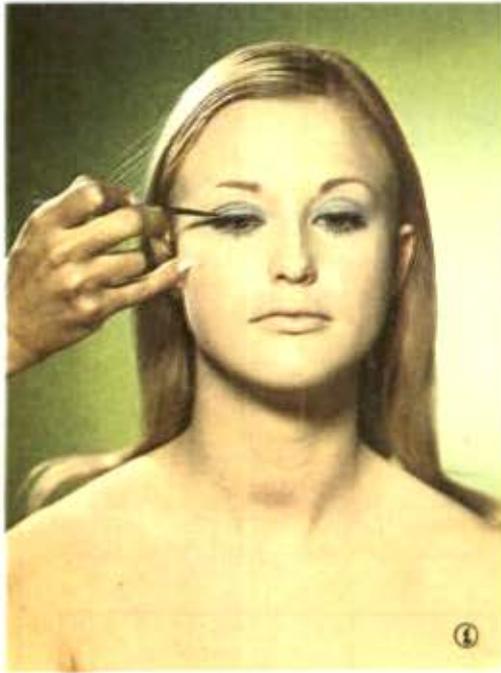
وللتقليل من هذه الأعراض ، يجب على السيدة الحامل ، ألا تفرط فى تناول السوائل ؛ فلا تزيد الكمية التى تتناولها خلال النهار على لتر وربع . أو لتر ونصف ، على أن تتضمن هذه الكمية : اللبن ، والحساء ، وعصير الفواكه . ولكن يستحسن الإكثار من تناول اللبن ، بحيث لا تقل الكمية التى تتناولها الحامل منه عن $\frac{3}{4}$ لتر يوميا ، على شكل شراب ، أو يدخل فى صناعة الأطعمة .

ولعل أفضل السبل للحصول على جميع ما يتضمنه اللبن من فيتامينات ومعادن ، إنما يتأتى فى تناوله بحالته الطبيعية ، سواء مغلبا ، أو مبسرا .

الوجبة	الافطار	الغذاء	وجبة خفيفة	العشاء
العادية : السيدة التى تتعدى الزيادة فى وزنها خلال فترة الحمل ، كيلو جراما واحدا شهريا	ربع كيلو لبن أو كوب زبادى - قطعة من الخبز مع مربى أو عسل . نوع من الفاكهة - فنجان شاى أو قهوة .	طبق مكرونة أو أرز - حوالى ٢٠٠ جرام لحم مسلوق أو مشوى - طبق من الخضضر الطازجة - ٥٠ جرام خبز - فاكهة طازجة ، كوب من العصير أو اللبن	فنجان من الشاى مع ٤ أو ٥ قطع بسكويت أو أنواع من الفاكهة	حساء - بيضة واحدة أو قطعة جبن - طبق من الخضضر - ٥٠ جرام خبز . كوب عصير فاكهة أو لبن - فاكهة طازجة .
الزائدة : وهى التى يستدعى فيها تكوين جسم المرأة الثقيلة ، زيادة الوزن أثناء الحمل على كيلو جرام شهريا .	ربع كيلو لبن - بيضة واحدة - ٥٠ جرام بسكويت بالمربى - فاكهة - فنجان شاى أو قهوة .	طبق مكرونة أو أرز بالهريز - ٢٠٠ جرام لحم مسلوق أو مشوى - طبق خضر مطهية - ٧٥ جرام خبز أو بطاطس كوب من العصير أو اللبن - فاكهة طازجة .	« ساندوتش » صغير فنجان شاى مع ٥٠ جرام بسكويت ومربى ، أو شريحة من التورقة .	حساء - ١٠٠ جرام سمك ، أو بيضتين ، أو ٥٠ جرام جبن دسم - خضر مسلوقة - ٥٠ جرام خبز - كوب فاكهة أو لبن - فاكهة طازجة .
القليلة : السيدة التى يكون وزنها زائدا منذ بداية الحمل ، أو التى لديها استعداد سريع لزيادة الوزن ، أو ذات الشهية المفتوحة	فنجان قهوة أو شاى مع ثمرة فاكهة كاملتين أو معصورتين	١٥٠ جرام لحم بتلو مشوى وغير متبل - طبق سلطة متبله بعصير ليمون وملعقة زيت وقليل من الملح - ٢٥ جرام خبز - كوب عصير فاكهة أو لبن . فاكهة طازجة .	كوب من اللبن - فنجان شاى مع قطعة أو قطعتى بسكويت	حساء غير دسم - بيضة أو ٥٠ جرام جبن غير دسم - بعض خضر مسلوقة كوب عصير فاكهة أو لبن - فاكهة طازجة .

كيف أنت وكيف تصبحين بعد الماكياج؟

خفيف مرح
لوجه ذو
ماكياج وجنتين منفضتين



من الواضح أن قسما وجه هذه الفتاة ، تعتبر عادية ولا يميزها إلا الوجنات المنتفخة بعض الشيء . لذلك كان من الأهمية بمكان إخفاء هذا العيب ، عن طريق استعمال كريم أساس من لونين مختلفين ، مع إبراز بريق العينين ولعائهما . كما أن هناك ملاحظة أخرى ، وهي أن الفم واسع إلى حد ما ، والشفة السفلى أكثر سمكا من العليا ، وذلك أيضا يمكن علاجه « بالماكياج »

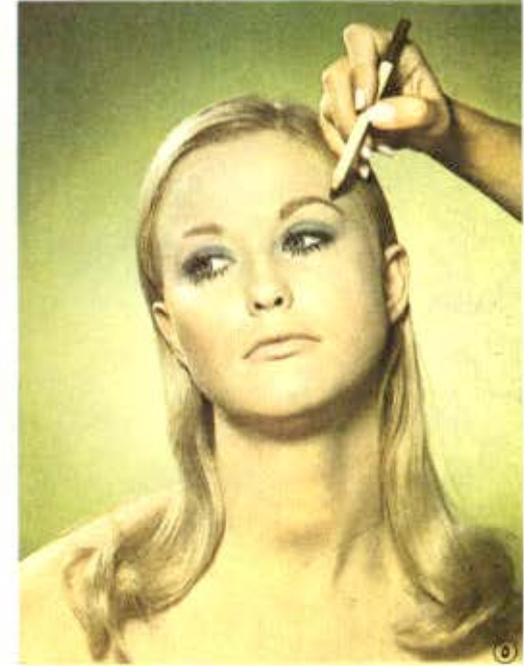
١ - تنظف البشرة بلين التنظيف الخاص (على أن يكون من نوع جيد) ، ثم يستعمل الملقط في التخلص من الشعيرات الزائدة في الحاجبين .

٢ - تبسط طبقة من كريم الأساس الفاتح اللون على الوجه كله ، مع عدم التغاضي عن وضع طبقة منه على الرقبة أيضا .

عمقا . نتيجة لاستعمال الظل والماسكرا .
وبالرغم من « الماكياج » إلا أن الوجه يحتفظ
بسماته الطبيعية البسيطة ، التي تزيد من جمال
هذه الفتاة ، وشبابها ، وبعد ذلك يمكنها أن تذهب إلى
عملها مثلا ، وهي مطمئنة إلى أنها لم تسرف في زينتها
وهذا « الماكياج » يصلح أيضا للمساء ، إذا
مازادت درجة الظل المستعمل في الجفن العلوي ،
وتغير لون أحمر الشفاهة إلى أغمق .
٨ - ولعل استعمال هذه الباروكة ذات اللون
الكستنائي ، هو أنسب السبل للاحتفاظ بالترسيمة
من الصباح حتى المساء . الشعر قصير ومنفوش

باستعمال لمسة خفيفة بالقلم الخاص ، ثم تبسط
طبقة من كريم أساس من لون غامق تماما ،
وذلك لجعل الخدين أقل انتفاخا .
٦ - بالإسفنجة الخاصة ، توضع بعد ذلك
طبقة من البودرة من لون طبيعي ، ابتغاء الإقلال
من لمعان البشرة .
٧ - وباستعمال القلم الأحمر ، تحدد الشفتان ،
مع محاولة زيادة حدود الشفة العليا ، والتقليل من
عرض السفلى ، ويوضع بعد ذلك أحمر الشفاهة المناسب .
بهذا « الماكياج » الخفيف ، تصبح تقاطيع
الوجه أكثر رقة . أما العينان ، فتصبحان أكثر

٣ - من الملاحظ أن « ماكياج » العينين .
يعتبر خفيفا جدا ، ويعتمد على الدرجات القائمة
من اللونين الرمادي والأزرق المائل للفضة .
وبالقلم الأزرق يعمل خط نصف دائري في
منتصف الجفن ، يحدد دائرة العين ، ثم بنفس القلم ،
يرسم خط رفيع عند حدود التصاق الجفن بالرموش .
٤ - تستعمل الماسكرا في إظهار الرموش أكثر
كثافة ، وذلك عن طريق وضع طبقتين منها .
على ألا توضع الطبقة الثانية ، إلا بعد أن تجف
الأولى تماما .
٥ - يتم تهذيب شكل الحاجبين بعد ذلك ،



الشعر قصير - فرنشة خفيفة تغطي الجبهة كلها ، مما يظهر لمعان العينين وبريقهما - بقية الشعر عبارة عن مجموعة من الخصلات المتنوية المنقوشة ، مصففة بغير انتظام ، مما يجعل الشعر جميلاً (فلو) ، كما أن هذه التسريحة ، تقلل من عرض الوجنتين ، إذ أنها تخفي جزءاً منهما ، وتجعل الجزء الأسفل من الوجه مكشوفاً .

الخفيفة ، باستخدام الفرشاة والاحتفاظ بهذه التسريحة ، يجب أن يكون الشعر كثيفاً ، إلى حد ما ، كما يمكن استعمال المثبت ، ليظل الشعر منتفخاً على حاله .

١٠ - أما هذه التسريحة فتصلح للشعر الأشقر الذهبي ، وهي تسريحة لطيفة ، تضفي على صاحبها أنوثة ، وتجعلها أكثر شباباً وحيوية .

ومقسم إلى خصلات ، تسدل على الجبهة . أما الفرنشة ، فهي جانبية ، وتتكون من تموجات تنحني إلى اليسار ، وتظل العينين بطريقة لطيفة .

٩ - هذا الشعر المتوسط الطول ، يصلح لتسريحة المساء ، يفض الشعر أعلى الرأس ، ويسرح كله إلى أسفل ، مكوناً خصلات متعددة ، وبوكلات تنحني إلى أعلى ، وذلك عن طريق بعض اللمسات



مفرش مائدة البلاج

عند الهروب من الأماكن الحارة إلى « البلاج » ، حيث نستمتع بماء البحر ، ونقضي وقتنا سعيدا مليئا بالمرح والسعادة ، تجددين على المائدة أيضا رائحة البحر ولونه ، ولا يأخذنا العجب في ذلك ، عندما نقدم لك فكرة لتنفيذ مفرش المائدة من اللون الأزرق بلون ماء البحر ، مطرز برسومات مستوحاة من الأحياء المائية التي تبدو وكأنها حيوانات حية ، تعيش وتتحرك في بيئتها الطبيعية .

التعليق :

ولتنفيذ مفرش المائدة هذا ، ومقاييسه هي ١,٧٤ × ٢,٣٩ متر ، اشترى ٣,٣٠ أمتار من قماش الكتان عرض ١٨٠ سم . وهذه القطعة من النسيج ، تكفي أيضا لعمل ٨ فوط مربعة ، طول ضلع الواحدة ٢٢ سم

- اثني جوانب المفرش والفوط ، بحيث تدخلين في الفوط ١ سم من جميع الجوانب ، وتكون ثنية مفرش المائدة ٢,٥ سم من جميع الجوانب أيضا ، وذلك بفرزة الآجور المزدوجة ، وبخط تطريز من نفس لون القماش ، أي من اللون الأزرق أيضا .

- ارسمي وسط مفرش المائدة ، بعض الرسوم المستوحاة من الأحياء المائية . وارسمي أحد أركان كل فوط ، بوحدة من نفس وحدات الرسم المستخدمة في مفرش المائدة ، من : أسماك ، وسرطان البحر ، ونجمة البحر .. إلخ .

- وبالخط الكوتون يبرليه رقم ٨ أو رقم ١٢ طرزى الأسماك بفرزة السلسلة ، والأعين والكرات الصغيرة بفرزة الخشو .

- وفي استطاعتك أيضا ، أن تنفذ مفرشا مستديرا للمائدة المستديرة . وهو يطرز أيضا بنفس الفرز ، ونفس الرسومات . وكل ما يحتاجه المفرش المستدير ، هو ٢,٢٥ متر من قماش تيل أو كتان ، عرض ١٨٠ سم وهذا القدر من القماش ، يكفي أيضا لتنفيذ ٨ فوط .

بيد أن الفرق الوحيد بين مفرش المائدة المستطيل والآخر المستدير ، هو أن ثنية جوانب المستطيل ، تنفذ بفرزة الآجور المزدوج ، كما سبق أن ذكرنا ، أما المفرش المستدير ، فتثنى حافة محيطه بخط بفرزة الخشو أو الفستون .





منذ عدة فصول ، سواء في الشتاء أو في الصيف ،
والجروب الطويلة تحتل مكانة خاصة في مجموعة الأزياء

الجروب الطويلة



أيضا المصنوع من الأقمشة المربعة .
ونقدم لك هنا ، باقة من الجوارب الطويلة ذات
التصميمات المختلفة ، التي تناسب ذوق المرأة العربية .

ولوسم صيف ١٩٧٦ قدمت بيوت الأزياء ،
مجموعات متنوعة من « الجوارب » الطويلة ، منها
المصنوع من القماش السادة ، ومنها المطرز ، ومنها

التي يضمها صوان حواء . وحواء الشرقية تجميل أكثر
من أختها في الغرب ، إلى الجوارب الطويلة ، لأنها تناسب
القرام الممتلي* ، بالإضافة إلى أنها زى محتشم .

الأناقة والوظيفية داخل المطبخ

على هاتين الصفتين ، نطرح اليوم اقتراحا جديدا
خاصا بأثاث المطبخ . وهو المكان الذي نود دائما
أى نراه مشغولا بأشياء وقطع أثاث ، قادرة على
إضفاء الإحساس بالراحة من حولنا . وقادرة
أيضا على أن تؤدي الوظائف العملية بكفاءة أعلى .
إن القطع التي اخترناها ونقدمها من خلال الصور
الفوتوغرافية المنشورة ، مصنوعة من الخشب ،
ومسطحات البلاستيك . المياكل خشبية بلون
أشقر ، بينما الصلص المتحركة (الحرار) من
البلاستيك الأزرق . وهي خالية من المقابض



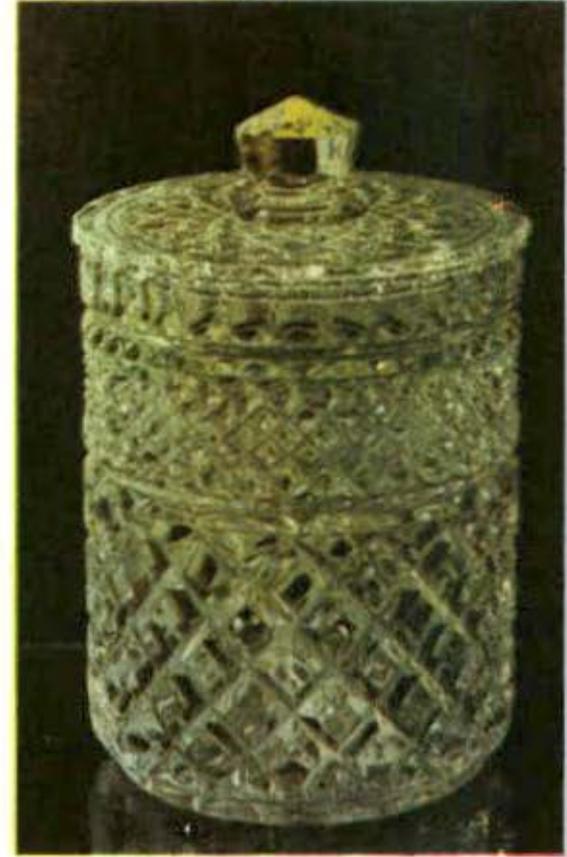


بعض العناصر المتراسة في نظام يشكل زاوية . والملاحظ أن الأرفف والصلب درست ، بحيث يمكنها أن تستوعب بيسر ، أدوات المطبخ المختلفة

التقليدية التي استعوض عنها بقيوب دائرية بسيطة، مما قلل من شغلها للفراغ عند الفتح . وتتميز هذه القطع ، بإمكانية إيجاد مكان لها داخل أصغر المطابخ . وكما هو ملاحظ من الصور التوتوغرافية . فإن العناصر متجانسة في التركيب ، وتتضمن في الجزء السفلي ، أرفقا وأدراجا وأسطحا للعمل ، وتتضمن أيضا أرفقا متحركة في الجزء العلوي ، الذي نراه معمولا على دعائم ، أو زوايا خشبية ، دون حاجة إلى إحداث ثقوب في الخائط ، كما هو متبع عادة في المطابخ المصنوعة (على الطريقة الأمريكية) . أما المنضدة والكراسي التي نستطيع أن نشاهدها هنا على هذه الصفحة (إلى اليمين) فإنها تتميز بالأناقة الواضحة . المنضدة سطحها من البلاستيك ، وهيكلها من الخشب المدعم بالصلب اللامع . والكراسي أرجلها من الصلب اللامع ، وقرصها من البلاستيك . أما ظهورها ، فهي مصنوعة من الخشب المغطى بطبقة رقيقة من البلاستيك . وتتضمن قطع الأثاث أيضا ، حوضا للغسيل مصنوعا من الصلب اللامع غير القابل للصدأ .



مصنوعات من الزجاج والكريستال



الإنتاج أصالة وحداثة (شكل ٢) والمجموعة المعروضة هنا ، تمثل عدداً من البيض الزجاجي الرقيق ، الذي يرتكز أحيانا على ساق أو دعامة رفيعة ، وأحيانا أخرى بدون دعامات ، ويستخدم كحامل مستحدث للزهور . كما أنه يتميز بميزات من بينها : القدرة على حفظ الزهور لمدة أسبوع ، دون حاجة إلى مياه ، بشرط الحرص على حفظ الإناء مغلوقا ، حتى لا يتخلله الهواء . ويفضل شغله بزهرة واحدة-سوردة على سبيل المثال - وهنا تكون النتيجة غاية في الرقة والأناقة .

أما (شكل ٣) فهو عبارة عن إناء ذي شكل غير منتظم ، صادر من فنلندا ، ومصنوع من الزجاج الأبيض . ونظرا لحجمه الكبير ، فإنه لا يصلح كحامل للزهور ، وإنما يصلح أيضا لوضعه فوق قطعة أثاث .

وفي (شكل ٤) نشاهد إحدى القطع ، وهي عبارة عن علبة أسطوانية ، الشكل ، كبيرة الحجم ، تمثل نموذجا للقطع بطريقة المساس ، يمكن



واقدم بدأ إنتاج الكريستال الذي يعتمد على الرصاص في إيطاليا عام ١٩٢٨ ، في بعض مصانع مورانو ، ومنها انتشر في مناطق أخرى في لومبارديا وتوسكانا .

بعض القطع الهامة المصنوعة من الكريستال
والزجاج :

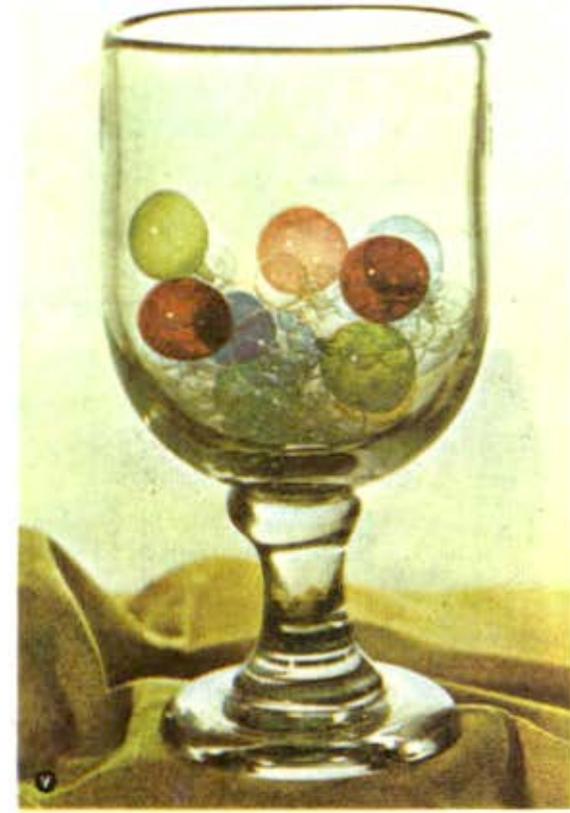
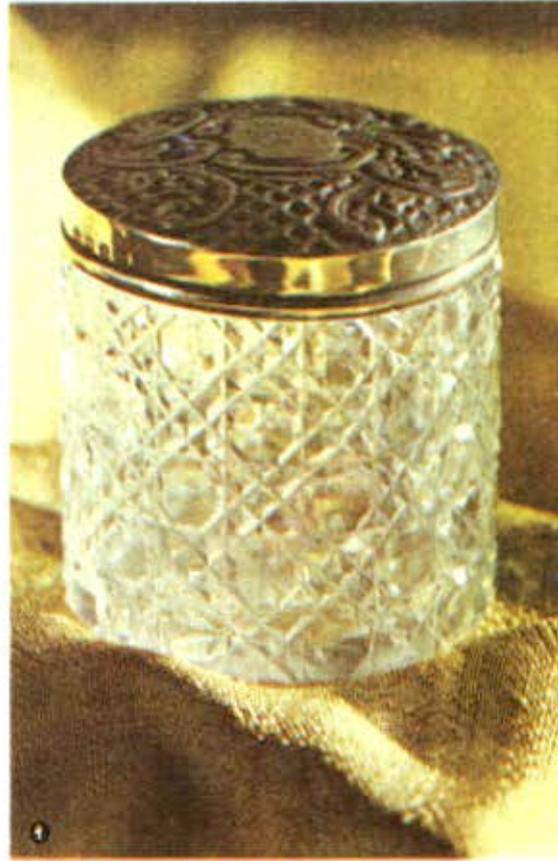
تبدأ هذا العرض ، بمجموعة قطع من إنتاج مورانو . ففي (شكل رقم ١) نشاهد مجموعة رائعة من العصافير المصنوعة من زجاج الأوبالين ذي اللون الفاتح . إن اللمسة الوحيدة القوية ، تبدو في المناقير التي تتنوع ما بين الألوان : التركواز ، والأصفر ، والأزرق ، والأحمر . إنها مجموعة تصلح لوضعها في وسط منضدة مزودة بمفرش رومانتيكي ، وعندئذ تصبح هذه المجموعة قادرة على خلق جو جمالي متفرد .

نتنقل الآن من إيطاليا إلى بلاد شمال أوروبا ، التي يعد إنتاجها في هذا المجال ، من بين أكثر

ديكور

ومن الإنتاج السويسري أيضا ، مجموعة الزجاجات الصغيرة المصنوعة من الزجاج الأبيض ، أشكالها رباعية ، وإن كانت تختلف في حجمها في الأطوال ، فبعضها طويل ، والآخر قصير ، في درجة الانتفاخ ، ولهذا يمكن الاستمتاع باختيار واحدة من كل نوع وحجم ، لخلق أو تكوين مجموعة ، يمكن تنظيمها فوق منضدة صغيرة ، أو في المكتبة ، أو على رف مناسب . إنها قطع تتسم بالحدائق ، ولذلك فهي تناسب - بالدرجة الأولى - الأماكن المؤنثة تأثيثا حديثا ، أو مكانا مؤثثا بقطع استيل ذات ذوق بسيط (روستيك) .

وقبل أن نختم هذا الحديث ، نود أن نعود لمعطيات إلى الماضي ، لنستعرض معاً علية من الكريستال الإنجليزي التي يرجع تاريخها إلى القرن التاسع عشر ، والتي اخترناها لنعطي فكرة عن القطع القديمة ، التي يمكن توافرها في أسواق اليوم . هذا ويلاحظ أن الغطاء من الفضة المشغولة ، يتوسطه الحرفان الأولان لاسم صاحب القطعة . أما الجزء الكريستال ، فهو مشغول أيضا بطريقة تؤكد جمال القطعة وفنانيها .



استخدامها كقطعة تزيينية ، أو كعلبة لحفظ الحلوى وتقديمها .

فإذا ما انتقلنا إلى (شكل ٥) فنشاهد نوعا من الكريستال الفرنسي يسمى (لاليك) ، يمثله ديكوان معدان ليستخدم كسائد للكتب . إنها أعمال تؤكد المهارة الفائقة للفنان ، وقدرته على إتقان التفاصيل ، وتحقيق الانسجام للشكل العام . إنتاج « يوجا » تمثله هذه الكأس الكريستال (شكل ٦) . المقبض أملس ، أما بقية الأسطح ، فإنها مشغولة بطريقة المساس ، إن أناقة خطوط هذه القطعة ، وبراء صنعها تضمها في مصاف القطع ذات القيمة العالية ، التي تصلح للاستخدام التزييني ، أو النفسي ، كحامل للزهور .

والآن ، نقدم قطعة أخرى ، وهي آنية من سويسرا في شكل كأس زجاجية ذات حجم وشكل متميزين ، وذات تأثير جمالي رائع ، خاصة مع وجود الفقاعات الزجاجية ذات الألوان المتنوعة (شكل ٧) .

ملاءة سرير بيضاء مطرزة بباقات من الزهور الملونة

نقدم اليوم ، ملاءة سرير مصنوعة من قماش
التيل القطن ، الأبيض العريض . قوى أولا
بني أطراف أحد الجوانب الأربعة ، بثنية عرض
٧ سم على مكنته الحياطة . أما الجوانب الثلاثة
الأخرى ، فركبي عليها شريط دانتيل أبيض .
شئ وحدة التطريز الموضحة بالحجم الطبيعي
بالصورة رقم (٢) ، كما أن الصورة رقم (١)
توضح الوحدة بعد تطريزها بالخياطة الملونة .
ارسمي بعد ذلك ، هذه الوحدة على مساحات
متفرقة من سطح الملاءة ، كما يجلو لك . ويمكن



١ - مجموعة من باقات الورد الملونة ،
تزين هذه الملاءة البيضاء ، مما يضفي
عليها جمالا وأناقة .



٢ - نموذج لوحدة الرسم بعد
تطريزها .
٣ - نموذج لوحدة الرسم بالحجم
الطبيعي . لنقلها على الملاية .



أيضا أن تستعين بالصورة المنشورة أسفل ،
لتوزيع وحدة الرسم .
استخدمى خط الكوتون بيرليه أو المولنييه فى
التطريز ، وبنفس درجات الألوان الموجودة
بالصورة ، مستخدمة غرزة الحشو ، والحشو
المتداخل ، والكوردون .

أطباق فرنسية

« بطاطس دولفين »

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

٥٠٠ جرام بطاطس - ١٥٠ جرام زبد -
ست بيضات - ١٢٥ جرام دقيق - فلفل -
جوز طيب - حبز مطحون « صميط » -
زيت - ملح .

الطريقة :

- جهزي أولا خلطة البطاطس .
- ضعي حبات البطاطس المفولة جيداً بدون تقشير في إناء به ماء ، وارفعيها على النار حتى تمام النضج ، ثم اتركيها لتبرد ، وقشريها ، ومرريها على منخل سلك أو مصفاة .

- أضيفي إليها ٥٠ جراماً من الزبد المهروس جيداً ، وقلبي الزبد والبطاطس المسلوق بملقعة خشبية ، وبعد ذلك تبليها بالملح والفلفل ، وعطريها بذرة من جوز الطيب .

- ارفعي الكسرولة على النار مع التقليب المستمر . وعندما يتكون لديك خليط غليظ القوام ، ارفعي الكسرولة من على النار ، وأضيفي إلى الخليط صفار ثلاث بيضات .

- اتركي هذا الخليط جانباً ، وأثناء ذلك ، ضعي على النار كسرولة أخرى تشمل على ٢٥٠ جراماً من الماء ، وقليل من الملح ، وباقي الزبد .

- عندما يبدأ الماء في الغليان ، ارفعي الكسرولة من على النار ، وأضيفي إليها الدقيق مرة واحدة ، مع التقليب بشدة ، حتى لا تتكون كتل من الدقيق .

- ارفعي الكسرولة مرة أخرى على النار ، وقلبي العجينة جيداً ، حتى يتبخر ما بها من ماء ، وتصبح لديك عجينة غير ملتصقة بجدار الكسرولة ، من السهل تشكيلها .

- انزعي الكسرولة من على النار ، واستمري في التقليب بقوة ، ثم أضيفي إلى هذه العجينة ثلاث بيضات كاملة ، واستمري في التقليب ، حتى يختلط البيض تماماً بالعجينة .

- عندئذ أضيفي خليط البطاطس إلى العجينة التي تم تجهيزها ، واعجني هذا الخليط جيداً ثم شكلي عدداً من الكرات بحجم عين الجمل ،

أو شكليها على هيئة أقراص ، أو حسب رغبتك .
- مرري هذه الأشكال أولاً في بيضة سبق خفقتها جيداً ، مع بياض البيض الذي لم تستخدميه خلال عملية العجن ، على أن تضيفي إلى هذا البيض المخفوق ، ذرة ملح ، وقليل من الفلفل .

- مرري هذه الأشكال بعد ذلك في الخبز المطحون « السميطة » ، ثم حمريها في زيت مغلي . ويجب أن تم عملية التحمير هذه ، قبل دقائق قليلة من تقديم هذا الطبق على المائدة ، حتى تظل ساخنة .

- انثلي البطاطس المحمرة ، وضعيها فوق ورقة لتترب ما بها من زيت التحمير ، ثم رصيها فوق طبق تقديم مغلي بمفرش صغير ، وقدميها على الفور على المائدة .

بطاطس دوشيس

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

٥٠٠ جرام بطاطس - ٧٥ جرام زبد -
ثلاث بيضات - فلفل - جوز طيب - ملح .

الطريقة :

- اغسلي البطاطس جيداً دون أن تقشريها ، واسلقيها بوضعها على النار في إناء به ماء من الصنبور .

- بعد تمام النضج ، صفيها من ماء السلق ، واطركيها لتبرد تماماً ، ثم قشريها ، ومرريها على منخل سلك ، أو مصفاة ، خاصة بالبطاطس .

- أضيفي إليها ٥٠ جراماً من الزبد السائح ، وتبليها بالملح والفلفل ، وذرة جوز طيب ، وقلبي البطاطس جيداً .

- ضعي هذه البطاطس ، على النار ، واستمري في تقليبها جيداً ، حتى يزداد قوامها غلاظة ، ويتبخر ما بها من ماء .

- ارفعي الخليط من على النار ، وأضيفي إليه صفار البيض ، الواحد تلو الآخر .

- قلبي البطاطس الهويه ، مع صفار البيض ، حتى تختلط البطاطس بالبيض تماماً .

- ادعني صينية بالزبد ، أو قالب فرن ، وافردي فيه الخليط على شكل اسطوانة . ومن الأفضل أن تستخدمى كيساً من التيل المنتهى بببلة سادة ، لرص البطاطس فوق الصينية أو « لوح الفرن » المدهون بالزبد بأشكال جميلة مثل « البني فور »

- ادعني البطاطس بقليل من صفار البيض ،

ثم ضعي الصينية في الفرن ، حتى يحمر لونها . ويمكنك أن تضيفي إلى خليط البطاطس الهويه ، مملقتي جبن مبشور إذا شئت .

كفتة البطاطس

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

كيلو بطاطس - ٥٠ جرام زبد - ست بيضات - قليل من الدقيق - زيت - حبز مطحون « صميط » - جوز طيب - فلفل - ملح .

الطريقة :

- اغسلي البطاطس جيداً دون أن تقشريها ، ثم اسلقيها بوضعها على النار في إناء به ماء . بعد تمام النضج ، ارفعي البطاطس من على النار ، واطركيها لتبرد ، ثم قشريها ، و صفيها بتمريرها عبر منخل سلك ، أو مصفاة ، خاصة بالبطاطس ،

- أضيفي الزبد إلى البطاطس ، وتبليها بالملح والفلفل ، وذرة جوز الطيب التي تعطى رائحة ونكهة مستساغة .

- ضعي الخليط على النار ، واطركيه حتى يتبخر ما به من ماء ، مع الاستمرار في التقليب بملقعة خشبية .

- ارفعي بعد ذلك الكسرولة من على النار ، وقلبي الخليط بقوة ، مع إضافة صفار أربع بيضات ، الواحد تلو الآخر .

- ضعي هذا الخليط في طبق مسطح ، واطركيه ليبرد تماماً . وقبل تقديم طبق كفتة البطاطس على المائدة بوقت قصير ، قسمي هذا الخليط إلى كرات صغيرة ، بالشكل الذي ترغين فيه « مستدير أو بضاوي » .

- ضعي على النار ، طاسة وبها كمية غزيرة من الزيت . مرري كفتة البطاطس أولاً في الدقيق ، ثم في باقي البيض المخفوق جيداً بشوكة أو بمضرب بيض ، والمبيل بالملح والفلفل ، ثم مرري الكفتة في البقساط .

- عندما يتم قدح الزيت تماماً ، ضعي بحرص الكفتة ليحمر لونها ، انثليها من الزيت وضعيها على ورقة لتتسرب ما بها من زيت ، ورصيها فوق طبق تقديم مغلي بمفرش ، وقدميها وهي ساخنة .

سوفليه البطاطس :

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

كيلو بطاطس - زيت - ملح .



الطريقة :

لتبرد تماما ، ثم أصبغ إليها صفار البيض ، الواحد بعد الآخر ، مع التقليب المستمر بقوة وفي النهاية أصبغ إليها التشندة و ٥٠ جراما من الجبن المبشور .
- ادعني قالبيا على الجدران بالزبد . واخفق بياض البيض جيدا بمضرب بيض ، أو شوكة ، على أن تضيق إليه ذرة ملح ، لأنها هي التي تسهل عملية خفق البيض وجعله كالرغوى .
- أصبغ بعد ذلك بياض البيض المخفوق جيدا إلى البطاطس البوريه ، مع تقليب الخليط جيدا .
- صبغ خليط البطاطس في القالب الذي سبق دهن قاعه وجدرانه العاليه بالزبد ، ثم رشى سطح البطاطس بالجبن المبشور ، وضمي القالب في فرن ساخن ، واطركيها به حتى يحمر الوجه ، ثم قدميا وهي ساخنة ، مع طبق من اللحم الرستو .

بطاطس « لوريت »

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

نفس مقادير طبق البطاطس دوشيس . والطريقة هي نفس الطريقة التي سبق شرحها في طبق بطاطس دوشيس . واخلاف الوحيد بين هذا النوع والنوع السابق ، هو أن هذا النوع يشكل على هيئة عصي صغيرة .

بطاطس سالوايار

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

كيلو بطاطس - ٧٥ جرام زبد - نصف لتر لبن - ١٠٠ جرام جبن مبشور - ملح - فلفل .

الطريقة :

- اغسل البطاطس ، وقشريها ، وأعيدي غسلها ، وقطعيها إلى شرائح مستديرة سمكها نصف سنتيمتر تقريبا .
- سمي الزبد ، وعندما يسيح تماما ، ضمي البطاطس ، حتى يتم تشويحها تماما ، ويصبح لونها ورديا .
- رصي البطاطس بعد ذلك في صينية ، وغطيا باللبن ، وتبليا بالملح والفلفل ، ورشيا بالجبن المبشور .
- أدخل الصينية في فرن ساخن جيدا ، واطركيها حتى تنضج البطاطس تماما ، ويحمر سطحها .
- وعندما يتم النضج ، تكون البطاطس قد تشربت كل اللبن تقريبا . قدميا وهي ساخنة .

- قشري البطاطس وقطعيها قطعاً صغيرة ، سمكها مليمتراً قليلة .
- وفي إناء يحتوي على كمية غزيرة من الزيت ، ضمي أصابع البطاطس هذه عندما يسخن الزيت « قبل أن يغل » ، واطركي البطاطس ليتم تشويحها .
- زيدي النار « على البوتاجاز » ، وقلبي البطاطس ، حتى تنتفخ جميعا ولا تتحمر ، ثم انشليها واطركي الزيت على النار ، ليصل إلى أعلى درجات الحرارة .
- ضمي فيه البطاطس من جديد ، مع التقليب المستمر . وهذه الطريقة يزداد انتفاخ البطاطس بصورة أكثر . ولسهولة إجراء هذه العملية ، يمكنك استخدام « كبشة » سلك عميقة وكبيرة ، توضع البطاطس بداخلها ، ثم وضع هذه « الكبشة » في الزيت المغل ، ورفعها ، فتسهل بذلك عملية وضع ونشل البطاطس كلها .

- انشل البطاطس ، وأعيدي وضعها في الزيت أكثر من مرة . وهذه العملية من شأنها أن تزيد من انتفاخ البطاطس .
- وبعد تحمير البطاطس ، انشليها من الزيت ، وافرديا على ورقة لتتشرّب ما بها من زيت ، ثم رشيا بملح ناعم وضميها في طبق تقديم مغطى بمفرش .

هذا والبطاطس السوفليه ، ليست سهلة في التحمير ، وإن كانت من الأنواع المعروفة بالبساطة ، لأنها تعتمد على درجات الحرارة المختلفة للزيت ، التي يتعين أن تكون تدريجية ، لأن ذلك يساعد على انتفاخها .

نوع آخر من سوفليه البطاطس :

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

اثنتا عشرة ثمرة بطاطس متوسطة الحجم - ٧٥ جرام زبد - بيضتان - ١/٢ لتر تشندة - ٧٥ جرام جبن مبشور - ملح - فلفل .

الطريقة :

- اسلق البطاطس ، بوضعها في إناء يشتمل على ماء مملح خفيفا ، وارفعيا على النار .
- بعد تمام النضج ، صغى البطاطس ، واطركيها لتبرد قليلا ، وقشريها ، وصفيا بمنخل سلك ، أو بمصفاة خاصة بالبطاطس .
- ضميا في إناء ، وتبليا بالملح والفلفل ، وأصبغ إليها ٥٠ جراما من الزبد ، واطركيها



تمريبات رياضية لعلاج عيوب العمود الفقري

تتلخص أهم عيوب العمود الفقري في انحنائه بعض الشيء .
وهذا الانحناء من شأنه أن يظهر أحد الكتفين أعلى من الآخر .
ويجب عدم التغاضي عن هذا العيب ، لأنه بإهمال العلاج ،
يزيد الانحناء شيئاً فشيئاً في العمود الفقري ، مما يسبب مزيداً من
الآلام والتعب . لذلك كان من المتعين المبادرة إلى علاج هذا



٢ - اثني ذراعك إلى أعلى ، على أن يكونا قوسين مفتوحين
فوق الرأس - ميل بجذعك إلى الجانب الأيسر ، دون الانحناء إلى
الأمام ، افردى جذعك وكررى التمرين .



٤ - اركعى على ركبتيك ، وارتكزى على الأرض بقدميك .
انحنى بجذعك إلى الأمام ، مستندة على الذراع اليمنى المفردة
إلى الأمام - أما الذراع اليسرى فتفرد إلى الخارج .



١ - اجلسى القرفصاء على الأرض - افردى جذعك إلى
أعلى ، مع رفع الذراع اليمنى ، وفرد الذراع اليسرى إلى الخارج .



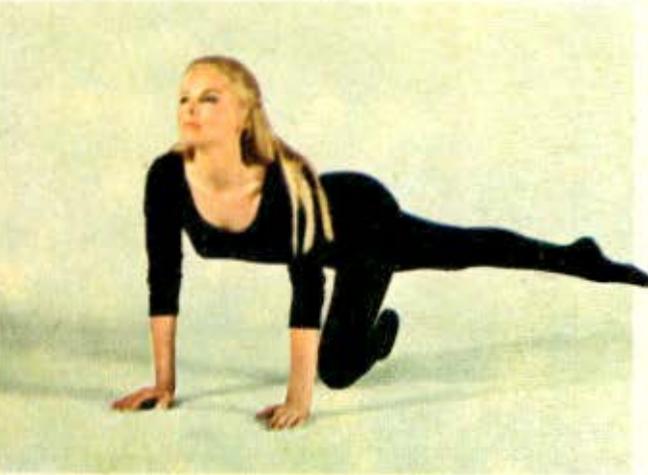
٣ - اثني ذراعك اليسرى خلف ظهرك ، مع رفع راحة اليد
إلى أعلى ، الذراع اليمنى مرفوعة إلى أعلى ومقوسة ، والميل بالجذع
إلى الجهة اليسرى . افردى الجذع ، وكررى التمرين .



٥ - افردى الذراع اليسرى إلى جانبك . ارفعى الذراع اليمنى ببطء إلى أعلى ، حتى تلامس أطراف الأصابع الأرض . مع محاولة ثني الجذع والكتفين إلى الجهة اليسرى .



٧ - ارتكزي بركبتيك اليمنى على الأرض - الذراع اليسرى مثبتة وراء ظهرك - انحنى بجذعك إلى الناحية اليسرى ، وافردى الذراع اليمنى ، عودي إلى وضع البداية .



٩ - اسندى ركبتيك ويديك على الأرض . ارفعى الساق اليمنى مفرودة تماما إلى الخلف ، وميل بها إلى الجهة اليسرى ، مع استمرار فرد الجذع ، ورفع الرأس إلى أعلى .

الانحناء لدى الطبيب المختص ، أو في المعاهد الطبية المتخصصة . أما إذا كانت درجة الانحناء خفيفة ، فإنه يمكن - تحت إشراف الطبيب - أداء بعض التمرينات الرياضية التي تساعد على العلاج ، والتي يمكن مباشرتها في المنزل . كما أن هذه التمرينات تسفر عن نتائج إيجابية ، بأقل مجهود ، ولا تتطلب وقتا طويلا . ومن المعروف أن انحناء العمود الفقري ، ينتج عنه أن تكون الكتف اليسرى أعلى قليلا من الكتف اليمنى . وفي التمرينات التي نقدمها هنا ، محاولة للقضاء على هذا العيب ، أما إذا كانت تنتج عن هذا الانحناء حالة عكسية ، أى أن تكون الكتف اليمنى أعلى من اليسرى ، كان من اللازم تنفيذ هذه التمرينات في الوضع العكسى .



٦ - اركعى على ركبتيك . اثني جذعك إلى الأمام . مستندة بيديك على الأرض ، مع فتح الذراعين شيئا فشيئا إلى الخارج ، ثم ضمهما إلى الأمام - عودي إلى وضع البداية .



٨ - استلقى بصدرك على الأرض ، مع فرد الساقين تماما - ارفعى كتفيك ورأسك إلى أعلى ، مع جعل الذراعين مفتوحتين أمامك - حاولي الميل برأسك وكتفيك إلى الجهة اليسرى .

ثم الأهل ، وأخيرا الأصدقاء المقربين .
كما أنه على السيدة التي تنتظر مولودها ، ألا تلتفت أنظار الآخرين إلى حالتها ، فلا تفتنر هذه الفرصة لكي تتدلل على جميع من حولها ، أو أن تطلب أن تعامل كأمبرة ، فإنجاب الطفل ليس بالشئ المعجزة .
وقديما كان يسود الاعتقاد ، بأنه عندما تطلب السيدة التي تنتظر مولوداً ، شيئاً معيناً كالحلوى مثلاً ، أو نوعاً معيناً من الفاكهة ، أو غير ذلك ، فإنه يجب على الجميع أن يسارعوا إلى تلبية طلباتها ، مهما كانت الصعوبة في الحصول على الشيء المطلوب ، أو مهما كان ثمنه مرتفعاً ، وذلك تجنّباً لأن يولد الطفل وجسمه يحمل بقعاً أو علامات تمثل الشيء الذي طلبته الأم ، ولم يستجب لها .

أما اليوم ، فإن هذه المعتقدات قد ثبتت عدم صحتها ، وأن هذه الطلبات غير المحجبة ، ليست لها أية نتائج على الطفل . وحتى إذا شعرت الأم برغبة في شيء معين ، فإنه يجب عليها أن تكون معتدلة في طلباتها ، وأن تكون هذه الطلبات مناسبة ، فمثلاً لا تطلب فاكهة معينة في غير موسمها ، أو غير ذلك من الأمور .

وأم المستقبل ، يجب عليها إذا كانت في ظروف حمل عادية ، أي تتبع نظام حياتها الطبيعي ، وخاصة في الشهور الأولى للحمل ، مع تجنب الأماكن المزدحمة المليئة بالبخار والدخان ، وقبل كل شيء ، يجب عليها أن تتبع تعليمات طبيبها . كما أن عليها أن تخفف من زينتها (الماكياج) ، وأن تمتنع نهائياً عن صبغ شعرها ، وأن توجه الكثير من اهتمامها إلى إعداد احتياجات الطفل . ولكن ليس معنى ذلك ، أن تقضي طيلة النهار في الاهتمام بالطفل المنتظر ، وأن تنسى واجباتها كزوجة وربة بيت .

وعليها كذلك أن ترتدى ملابس مناسبة وأحذية ذات كعوب منخفضة . وفي الشهور الأخيرة عليها أن ترتدى الملابس الفضفاضة .
وإذا كانت عملية الولادة ستتم في مستشفى ، فعليها أن تحدد ذلك مقدماً ، وقبل الموعد بوقت كاف .

وأخيراً ، يجب عليها ألا تنساق وراء أي ألم تشعر به . فكثير من السيدات ، يسارعن بالذهاب إلى المستشفى ، بمجرد الشعور بأي ألم ، وهذا خطأ في حد ذاته .

فعندما تكون الآلام شديدة وحقيقية ، يجب عليها أيضاً ألا تزعج الموجودين حولها بالصراخ ، ولكن عليها أن تتجلد ، وأن تتحمل الأوجاع إلى حين وصولها إلى المستشفى ، حيث يتولى الطبيب المختص ، جميع الأمور .



في انتظار المولود

عندما تشعر السيدة الحديثة الزواج ، بأولى بوادر الحمل ، فلا شك في أنها تضطرب اضطراباً شديداً بين عاملين فهي تريد الاحتفاظ بهذا السر الخطير لنفسها فقط ، وهي في نفس الوقت ، تريد أن يشاركها الجميع فرحتها الكبرى .

ولكن الحكمة والروية تقضيان بعدم التحدث في هذا الموضوع قبل التأكد منه . كما أنه حتى بعد الاستيثاق من حدوث الحمل ، يجب عدم التحدث في ذلك مع أي شخص ، ولكن يجب إخبار الزوج أولاً ،

سعر النسخة		
ج ٤٠٠٠	١٥٠٠	ملياً
ليبستان	١٢٥٠	د.ة
سوريا	١٥٠	ل.س
الأردن	١٥٠	ل.س
العراق	١٥٠	ل.س
الكويت	٢٠٠	ف.س
السودان	١٥٠	ل.س
ليبيا	٢٥٠	ل.س
تونس	٢٥٠	د.ن
الجزائر	٣	دينار
لغريب	٣	دينار
عمان	٥	ر.ع

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbrì, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - شركة النشر والتوزيع - بيروت - ١٩٧٤

كيف تحصلون على نسخته

- اطلبى نسخة من باعة الصحف والأكشاك ولكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد، اتصل بـ :
- ج.ع.ع.، الإذاعات، إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية ، الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٧٧٤