

الفصل الخامس

الإعداد الجسدي

✿ السليوليت لا يميز بين نحيفة وبدينة.

✿ الحمامات، منتجات العطور، التدليك.

✿ العناية باليدين.

✿ فن العناية بالأظافر.

✿ راحة الأقدام.

✿ اختيار الحذاء، الحقيبة، الملابس.

✿ تصحيح العيوب الجسدية باختيار ملابسك.

✿ صندوق العروس.

✿ خزانة جدتي وأمي.

oboeikandi.com

الإعداد الجسدي:

💡 استبانة (١) الإعداد الجسدي:

عزيزتي: أجيبي بصراحة عما يدور في هذه الاستبانة من تساؤلات عن الإعداد الجسدي.

هل:

١- تستطيعين استعمال السلالم (الدرج) بدلاً من المصعد للصعود إلى الطابق الخامس دون الشعور بأي ضرر؟

نعم لا

٢- تفضلين استعمال السلالم (الدرج) عند الصعود لأي طابق بدلاً من المصعد؟

نعم لا

٣- يمكنك استعمال السلالم (الدرج) عند النزول من أي طابق إلى الشارع بدلاً من المصعد؟

نعم لا

٤- إذا رزقك الله بزوج صالح كم تتوقعين عدد الأطفال الذين تجبينهم لتكوين أسرة سعيدة؟

واحد ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ أكثر

٥- تتوين خدمة زوجك وأطفالك بنفسك مهما كان عددهم؟

نعم لا لا أدري

٦- تفضلين الاستعانة بالمربيات لتربية أطفالك في بيت الزوجية؟

نعم لا أحياناً لا أدري

٧- استعانتك بالمربيات والخدم للأسباب التالية:

- ضعف عام بالصحة الخوف من بذل الجهد ضيق الوقت
 كثرة عدد الأطفال عدم تعود تحمل المسؤولية التفرغ لطلبات الزوج
 العمل الوظيفي المرهق الدراسة مرهقة حب الرفاهية
 حب الراحة حالتي المادية ميسورة تعودت على وجود الخدم

٨- تودين إرضاع أطفالك الحليب الطبيعي من صدرك؟

- نعم لا أحياناً لا أدري

٩- تفضلين إرضاع أطفالك الحليب الصناعي؟

- نعم لا أحياناً لا أدري

١٠- سبب تفضيلك الإرضاع الصناعي عن الطبيعي لأطفالك

- الخوف على الصحة الخوف على الجمال ضيق الوقت
 الضعف العام سهولة الطريقة الوظيفة
 الدراسة أكثر صحة

١١- تشكين من وجود السليوليت ببعض مناطق جسمك؟

- نعم لا

١٢- تريدين حلاً سريعاً للقضاء على بعض الكيلوغرامات العنيدة قبل موعد الزفاف؟

- نعم لا

تحليل استبانة (١) الإعداد الجسدي:

أيتها العروس:



لماذا لا تقومين باستعمال الدرج في الصعود بدلاً من المصعد!! إن ما يقوي جسمك هو الاعتماد على تمرين عضلاته على الممارسات العادية اليومية.

استعملي أيضاً أرجلك في هبوط الدرج بدلاً من المصعد حتى يجري الدم في عروقتك وتتحسن بذلك الدورة الدموية بجسمك فيصبح لونه شفافاً وردياً بدلاً من اللون الشاحب أو المحتقن. من المفروض أنك شابة في مقتبل العمر ومتفتحة على الحياة، فعندما يرزقك الله بالزوج الصالح لا تبخلي عليه بتكوين الأسرة السعيدة، فأنت ولا أحد غيرك سوف يهتم برعاية زوجك وأطفالك مهما كان عددهم، فالأجدرك عدم الاعتماد على المربيات ولكن بإمكانك الاستعانة بهم مع عدم إلقاء المسؤولية عليهم، فلا تنسي أنك أنت الأم. فمهما كانت الأسباب مثل ضيق الوقت أو وظيفتك المرهقة أو دراستك أو مهما بلغ حبك للرفاهية والراحة، فلن يثني ذلك عزمك عن رعاية أطفالك بنفسك. لا تقولي أن حالتك المادية ميسورة أو أنك قد تعودت على وجود الخدم منذ أن كنت في بيت أبيك. إن هذا كله في كفة ورعايتك الشخصية لأطفالك في الكفة الأخرى، ولتربح كفة أطفالك وزوجك، أليس كذلك!!.

عندما تصبحين أمّاً قومي بإطعام طفلك من الحليب الطبيعي الذي يفرزه صدرك حتى يصبح طفلاً قوياً خالياً من الأمراض، وفي الوقت نفسه تقوى الرابطة والصلة العاطفية بينك وبين طفلك الذي رضع من ثديك. لا تخافي على رشاقتك ومنظر صدرك، فلكل حادث حديث، وهناك العديد من التمرينات الرياضية التي تواظبين عليها في مرحلة ما بعد الولادة لاستعادة

رشاقتك، وكذلك توجد تعليمات خاصة وتدليك للثدي ورياضة خاصة بالصدر للحفاظ على الشكل المطلوب. لا تقومي بإرضاع طفلك الحليب الصناعي بغية الخلاص من مشكلات الرضاعة الطبيعية، ففي الحقيقة المشكلة تكمن في الحليب الصناعي وليس في حليب الأم الطبيعي. ومهما كانت الأسباب وراء إطعام الطفل الرضيع حليباً صناعياً فإنها غير مقبولة من قبل زوجك أو مجتمعك. ولا تدعي الخوف على صحتك أو جمالك أو ضيق الوقت أو كونك موظفة أو طالبة، ثم من قال لك إن الرضاعة الصناعية أسهل من الرضاعة الطبيعية أو أنها صحية أكثر من حليب الأم!! إن هذه معتقدات خاطئة فلا تتساقى وراء هذه الأفكار التي تجعلك تتدمين عندما يصبح طفلك ضعيف البنية وعرضة للأمراض لا سمح الله وهو مازال رضيعاً، فكيف يستقبل ظهور الأسنان والجلوس والحبو ثم المشي إن لم يكن قوياً معافى!!.

السليوليت لا يميز بين نحيفة وبدينة:

يجب على السيدة الشعور بالرضا عن الذات شكلاً ومضموناً وإلا تحولت حياتها إلى هواجس ليس لها نهاية. إن السليوليت من أعداء جمال المرأة، فتصاب به المرأة البدينة والنحيفة على حد سواء، ويعود ذلك إلى تكوين كتلات دهنية تشوه تناسق الجسم، وامتداده لمناطق ظاهرة للعيان أمر مزعج جداً فقد يصل أحياناً إلى المناطق العلوية من الذراعين عند منطقة الإبط بالإضافة للتركيز في الوركين والفخذين والردفين.

التهاب أنسجة الخلايا:

هو تغير شكل البشرة وظهورها بمظهر قشرة البرتقال المميزة؛ وذلك بسبب التهاب في الأنسجة الرابطة الناتج عن ضعف في نظام التصريف الليمفاوي (drainage)، وتحدث عادة في الوركين، والفخذين، والساقين والبطن.

ويسهل تشخيصه من المظهر العام بالعين المجردة، ويمكن تقسيمه لعدة أنواع: التهاب أنسجة الخلايا المتقدم أو السليوليت "الإسفنجي" الشكل (المزمن)، ففي الحالة الأولى تكون البشرة ملتصقة بشدة بالأنسجة السفلية، أما في الحالة الثانية يكون لسطح البشرة مظهر غير مستو، بل يحتوي على التجاويف بسبب تخزين الدهون الفائضة وعدم كفاءة ميكانيكية طردها إلى خارج الجسم. وإذا تمت ملامسة سطح الجلد فيظهر كمجموعة كرات صغيرة أو عقد وكذلك كتل متلاصقة؛ مما يدل على وجود التهاب مزمن بالأنسجة. إن هذا الالتهاب بمراحله المتعددة قد يسبب ظهور الساقين أو الفخذين بمظهر غير صحي، فقد يشعر الشخص بالآلام عند حدوث الصداع النصفي أو قد يصاب بالتهاب الأعصاب، كما يؤدي بالنهاية إلى شعور بالاكتئاب.

كان السليوليت يشكل وسوسة وهماً للسيدات والآنسات حيث لم يوجد علاج ناجح لإزالته، لكن بدأت الأبحاث تأخذ طريقها بشكل جاد في سبيل تأمين راحة للسيدات اللاتي يعانين من منظر غير مستحب في منطقة الفخذين والوركين، ومن الممكن علاج السليوليت والحصول على نتائج معقولة؛ وذلك عن طريق التنظيم الغذائي السليم، حيث لا بد من تخفيف تناول الدهون وبجانب ذلك لا بد من التركيز على طريقة التصريف الليمفاوي الذي يتم عن طريق شرب الماء العذب بمقدار ليترين يومياً والعمل على تنفس الهواء النظيف واتباع نظام رياضي معين مثل المشي والسباحة والامتناع عن ممارسة الرياضة العنيفة التي تعمل على تقوية العضلات. ومن ثم يزداد الشد في منطقة السليوليت، ويزداد ظهور تلك العلامات المزعجة التي تشبه الخيوط البيضاء. بالإضافة لعمل التدليك اليدوي الذاتي أو عن طريق استعمال التكبيس للمناطق التي توجد فيها الغدد الليمفاوية لمساعدة السوائل والدهون المحتقنة على التصريف خارج الجسم، ويمكن استعمال أجهزة كهربائية يدوية خاصة تستعملها السيدة بنفسها في المنزل، أو إذا تعذر عليها ذلك فمن الممكن اللجوء

للعلاجات الخاصة التي تتلقى بها العناية والرعاية، وتقوم المختصة باستعمال التآين الكهربائي وخلافه من الأجهزة الحديثة. كما يمكن للفرد المصاب اللجوء لقسم العلاج الطبيعي الذي تستخدم فيه أحدث الطرق والوسائل الطبية المتداولة عالمياً، مثال ذلك: الأشعة تحت الحمراء والأشعة الصوتية والتيار الكهربائي. كما أن حمامات البخار (الساونا والجاكوزي) التي تستخدم فيها درجات حرارة معينة بالإضافة للأعشاب أو الأملاح المعروفة تستطيع المشاركة في التخفيف من التهاب أنسجة الخلايا.

لا تقدمي على أي خطوة من مراحل علاج السيلوليت إلا بعد الحصول على استشارة طبية، ويجب أيضاً مراعاة الصراحة مع طبيبك مع عدم إخفاء أي عارض حتى ولو اعتبرته بسيطاً في نظرك، فلا بد أن له أثراً مهماً في العلاج.

كيف تساعد الجسم على تخفيف السيلوليت:



علينا معاملة الجسم بطريقة خاصة قبل الاستحمام؛ وذلك بعزل وتدليك المناطق المعنية بواسطة فرشاة خاصة أو كف ذات رؤوس مدببة، فهذه العملية ضرورية لإذابة الشحوم المتراكمة، كما أن استخدام مستحضر مقشر لتلك المناطق لإزالة طبقة الجلد القشرية الميتة المتصلبة أمر مهم لمساعدة عملية تفكيك الدهون، جربي بعدها المستحضر الطبي الذي تختارين مع العناية بتدليك المنطقة المعنية بالمستحضر بسخاء، وللحصول على نتائج جيدة باستطاعتك الاستفادة من تقنية الصورة الصوتية لتحديد مواضع تراكم الدهون ونوعيتها بالموجات الصوتية، فإن كانت مخزونة منذ زمن بعيد فقد يصعب علاجها بالمستحضرات العادية المعروفة في الأسواق. وعلى كل حال نرجو عدم اليأس فلكل حادث حديث، حيث إن هناك وسائل أخرى مثل الشفط أو الجراحة إذا كنت مازلت في حالة إصرار شديد

على التخلص من السليوليت. ولا تنسي ضرورة المشي والرياضة وشرب الماء واتباع نظام غذائي معين في حياتك يعتمد على التخفيف من تناول المقبلات المملحة مثل: المخللات والجينة المالحة وخلافه، حيث إن وجود الملح يحبس الماء في الجسم وبذلك يمنع الدهون من التفتت ويعمل على تراكمها ويؤخر عمليات أيض الدهون.

فاعلية المستحضرات المسوقة للتخفيف من حدة السليوليت:

توجد هذه المستحضرات على شكل كريمات أو ليبوزومات أو محاليل أو مستحلبات أو زيوت أو طين؛ وذلك من أجل المساعدة على تخفيف حدة السليوليت؛ لأنها تترك حرارة بالجسم تعمل على تحريك الشحوم وإذابتها، وهناك مستخلصات غنية بالفسفور والكافيين والبلانكتون والزيوت الأساسية والعناصر المضادة للأكسدة مثل فيتامين (هـ)، وقد أثبتت فاعلية لا بأس بها في الحالات الخفيفة المصابة بالسليوليت.

علاج السليوليت:



يتم العلاج بواسطة الجمع بين الغذاء المتوازن والرياضة وبعض المواد المستخدمة في تعزيز تمثيل الدهون أو تحفيز عملية إزالة الدهون والحد من تخزينها، وكذلك المركبات التي تساعد على شد المناطق المصابة بالسليوليت وتحسين التصريف الليمفاوي. نستعرض أهم المستحضرات والمركبات والخطوات التي تستعمل لمحاربة السليوليت كالتالي:

✿ مزيل القشرة الجلدية الخشنة:

يستعمل على مناطق السليوليت؛ وكذلك المناطق الخشنة والجافة من الجلد مثل: القدمين واليدين والكوعين، وتستعمل كمية قليلة من الكريم كل

مساء حتى يزول الجلد الخشن كلياً، يحتوي على خلاصة الصبار المرطبة للجلد، وعلى خلاصة الحناء المقاومة للفطريات؛ مما يجعل الكريم مثالياً للمحافظة على جلد ناعم.

✿ مركبات تحتوي على مادة الراتينول (أحد مشتقات فيتامين أ) أو مستحضرات تحتوي على مستخلصات جذور الكانجز الصيني الذي يساعد على التخلص من الدهون. كما يساعد على التخفيف منه زيت الصنوبر والطين والكريمات الغنية بالأعشاب والفيتامينات؛ مما ينشط الدورة الليمفاوية ويؤدي إلى التخلص من الدهون والسموم ويعمل على شد أنسجة الجلد.

✿ هلام يحتوي على نباتات طبيعية، لها تأثير مرمم للأنسجة الجلدية التي تتعرض للشد كما هو الحال في الحمل مرحلة النمو عند الإناث وعند أي تغيير مفاجئ بالوزن، وتحت على تصنيع الكولاجين والإيلاستين الذي يحافظ على مرونة الجلد.

✿ مستحضرات غنية بمشتقات السيلكون والطحلب البني الذي يساعد على شد وتلطيف وإحياء البشرة للتخفيف من سيلوليت الجسم.

✿ تركيبة تحتوي على خلاصات نباتية تدلك على المناطق التي تستعصي على عملية فقدان الوزن، فيعمل هذا المستحضر على التخلص من طبقة الشحوم الموجودة تحت الجلد بطريقة طبيعية بفضل احتوائه على "نبات الألجي"، وهو طحلب (algae) يحتوي على اليود، الذي يساعد على إزالة طبقة الشحوم تحت الجلد، كما يحتوي على نبات ذنب الخيل والأميرا.

✿ بعض التركيبات الحديثة - التي عرفت مؤخراً - للتحكم بدخول وخروج الأحماض الدهنية إلى الخلايا الدهنية ليتم الحد من تخزين الدهون مع تحفيز عملية التخلص منها، أي تسريع انحلال الدهون المخزنة والمحتبسة في الخلايا الدهنية.

✿ استخدام جذور الزنجبيل الطازج بعد تقشيريه وتقطيعه إلى قطع صغيرة. ويوضع بالخلاط الكهربائي حتى يصبح ناعماً كالمرهم، وتدهن الأماكن التي تشكو من وجود السليوليت بطبقة كثيفة نسبياً من المرهم، ثم تلف المنطقة بالنايلون الشفاف حتى يتعرق الذي يرطب المكان ويزيد من امتصاص المواد الفاعلة الموجودة بالزنجبيل، ويتم تدليك المنطقة مدة عشرين دقيقة بواسطة كرة مطاطية أو خشبية ذات نتوءات أو بأي أداة خاصة بالتدليك تشبه ذلك. ثم يتم فتح النايلون وإزالة المرهم بغسله بالماء الدافئ ثم البارد ويكتفى بجلسة واحدة يومياً، تعتمد على شدة الحالة، وتكرر الجلسة حتى يتم التحسن؛ وذلك بالحصول على منظر أفضل وشد لتلك المنطقة.

✿ المستحضرات - على شكل ليبوزومات- التي تعمل على إزالة الدهون الفائضة من خلايا النسيج الدهني التي تخزن الدهون الزائدة، وهكذا يحفز عملية إطلاقها من داخل الخلايا الدهنية.

✿ بعض المستخلصات النباتية التي تعمل على تقليل حجم تخزين الدهون وزيادة إطلاق الدهون وطردها من الجسم بتحفيز الدورة الدموية، ومن هذه الخلاصات المهمة خلاصة الجيرانيوم (إبرة الراعي) الذي ينبت في البلاد ذات الطقس الدافئ، ويؤخذ من أوراقه المادة التي اكتشفت بداخل القنوات الصغيرة المتعددة في الأوراق، وهذه بدورها تؤدي إلى تحرير كمية أكبر من الدهون، كما تم اكتشاف مادة أوتكارياتومنتوزا التي تساعد على التخفيف من خزن الدهون وتمنع الأثر المغناطيسي لأنزيم (ليبازليبوبروتين) الذي يجذب السكريات والدهون إلى داخل الخلية الدهنية.

✿ المادة المنفصلة من نبات لغريموني (الخافث) من الفصيلة الوردية التي تساعد خلاصتها على طرد الدهون من الجسم لتحفيز الدورة الدموية والنظام الليمفاوي.

- ✿ خلطات الزيوت المنحفة التي تحتوي على الكافيين؛ لأنه يحرر الدهون ويعمل على تفكك جزيئاتها المعقدة ومنها زيت النعنع، وزيت الليمون، أو الزيت المستخرج من زهور الجيرانيوم.
- ✿ الزيوت الأساسية والمستخلصات النباتية مثل: الزيوت العطرية كالبرجموت، البرتقال، جوزة الطيب وفيتامين (E) التي تستعمل ليغمرك شعور لطيف مرطب مليء بالحيوية والنشاط.
- ✿ زيوت للتدليك تحتوي على بعض العناصر التي تعزز تمثيل الدهون (أيض الدهون) لتساعد على تحسين مظهر البشرة وحمايتها من الجفاف، كما تعمل على شد وتقوية الأنسجة.

فائدة:

ينصح بتطبيق هذه الخلاصات على مواقع السليوليت بالجسد بواسطة التدليك الذاتي اليدوي؛ وذلك لأن الضغط اليدوي والتقلصات العضلية في أثناء التدليك تسمح بشكل أفضل بتصفية السوائل الفائضة والدهون التي لم يطرحها الدم والنظام الليمفاوي.

حل سريع للقضاء على الكيلوغرامات العنيدة... قبل موعد الزفاف:



يتوفر في الصالونات المتخصصة قماش خاص منقوع في طين بحري دافئ غني بالمعادن ومستخلصات بحرية أخرى، ويمكنك استخدامه قبل أسبوع أو أكثر من ليلة الزفاف، حيث يدوم مفعوله مدة شهر، ويلف حول الجسم يومياً مدة أربعة أيام ويترك مدة ساعتين تقريباً يومياً، ويقوم فيها بدور

الكمدات التي تخلصك من الشحوم، بينما تخلدين للراحة والاسترخاء. ويتميز

بقدرته على إزالة السموم وتحفيز الجسم للتخلص من الشوائب مما يؤدي إلى شد أجزاء معينة من الجسم أهمها الوركان والبطن والخصر. ولكن ينبغي اتباع بعض الخطوات خلال الأربعة أيام الأولى من الاستخدام:

✿ الاستحمام بالماء الفاتر وأن يقتصر استخدام الصابون على مناطق معينة من الجسم مثل تحت الأبط والقدمين.

✿ تجنب استخدام كريمات الترطيب الخاصة بالجسم، خاصة وأنه قد أخذ كفايته من الترطيب.

بعد مرور أربعة أيام من استخدامه يمكنك الاستحمام بالماء الساخن واستخدام الصابون.

كما ينبغي شرب كميات كبيرة من الماء مع تجنب المياه المعدنية الكربونية والتقليل من استهلاك الشاي والقهوة والسكر والملح، وكذلك الوجبات المقلية والامتناع عن التدخين. ويمكنك عمل حمام الطمي الذي سبق الحديث عنه إذا لم تتوفر لديك إمكانية هذه الطريقة أو وجدت أنها مكلفة مادياً.

💡 استبانة (٢) الحمامات، منتجات العطور، التدليك:



عزيزتي: لقد عرفت جداتنا الحمامات البخارية وغيرها، كما عرفت أهمية العطور والزيوت واستعملتها في التدليك، فما رأيك بالانضمام معنا لتتعرف عليها سوياً.

هل:

- ١- ترددت يوماً على حمامات الساونا أو الجاكوزي أو المياه المعدنية الطبيعية؟
 نعم لا غير مهم غير ضروري
- ٢- فكرت في تبييض جسمك بواسطة حمامات الأوزون أو الطمي الطبيعي؟
 نعم لا غير مهم غير ضروري
- ٣- درجة قناعتك بضرورة التردد على مراكز مختصة لتطبيق جلسات تدليك الجسم
 عالية جداً عالية منخفضة جداً منخفضة
- ٤- تعرفين أن هناك أجهزة خاصة للتدليك للاستعمال المنزلي؟
 نعم لا شاهدت الدعاية
- ٥- تعتقدين أن التدليك بالأجهزة ينشط الجسم ويزيل الشعور بالصداع؟
 نعم لا لا أدري
- ٦- تعلمين أن هناك علاقة ما بين راحة القدمين وسائر أوجاع الجسم؟
 نعم لا لا أدري

١ تحليل استبانة (٢) الحمامات، منتجات العطور، التدليك:

عزيزتي العروس الجميلة:

إنك اليوم تحتاجين إلى تدليل نفسك بعمل الحمامات بأنواعها المختلفة،



مثل حمام الساونا أو الجاكوزي أو السباحة في حمام من المياه المعدنية الطبيعية التي جلبت من العيون الطبيعية، و طالما أنك عروس فأنت حريصة على تبييض جسمك بالتعرض للأوزون أو طلاء جسمك بالطمي الطبيعي.

العلاج بمنتجات العطور (الأروماثيري):

لقد غزت الأسواق منتجات العطور التي تستعمل في الحصول على الاسترخاء وفي الحمامات بالمواد العطرية " الأروماثيري".

الزيوت في حمامك الأسبوعي للاسترخاء:

يمكنك إضافة أي من الزيوت التالية إلى ماء الحمام الدافئ في المغطس:

✿ زيت اللافندر (١٢ نقطة).

✿ زيت البابونج (٧ نقاط) + زيت الريحان (٣ نقاط).

✿ زيت الصندل (٦ نقاط) + زيت البردقوش (نقطتان).

✿ زيت اللافندر (٥ نقاط) + زيت الجيرانيوم (٣ نقاط).

✿ زيت الورد (٥ نقاط) + زيت البابونج (٤ نقاط).

بإمكانك الاستلقاء في المغطس المملوء بالماء



الدافئ مع الزيوت المنتقاة؛ وذلك للشعور

بالاسترخاء في البدن مدة عشرين دقيقة مع

القيام بتحريك جسمك وقدميك لتحسين الدورة

الدموية، ثم اتركي الزيوت دون شطفها بالماء.

جففي جسمك وارتي ملابسك القطنية للحصول على نتائج أفضل.

خطوات مهمة للعناية باليدين:

يستطيع الفرد منا تقدير عمر من أمامه بنظرة فاحصة استكشافية

على يديه، حيث تتكشف له كل الأسرار التي نحرص جميعاً على إخفائها.

ومن المؤسف أننا نهمل العناية باليدين ونتركها عرضة للشمس والجو

والبرد وخلافه. إن باستطاعتك العناية بيديك وأنت تأخذين حمامك،

فبإمكانك غمسها في ماء المغطس لترطيبها وإعطائها حصة من الاسترخاء
وعليك اتباع الآتي:



اعتني بالغذاء السليم المتوازن الغني بالكالسيوم
والزنك وبقية الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة
لأظفرك وكل جزء من جسمك.

اهتمي دائماً بوضع الكريمات المزودة بعامل الوقاية
من الشمس إذا كنت ستقومين بالتعرض للأشعة الشمسية المباشرة القوية
في ذلك اليوم، لحماية يديك من الاسمرار. ومن الإصابة بحروق الشمس.

احم يديك في الشتاء القارس بالتدليك مساءً بالكريم المغذي ولبس
القفازات القطنية لزيادة تأثير الكريم المرطب عليها.

يمكنك الاستفادة من خبرة أطباء الأمراض الجلدية ومختصي التجميل في
استعمال أشعة الليزر لإزالة البقع العميقة التي قد تصيب يداك.

تستطيعين تقشير اليدين بواسطة استعمال الشمع الساخن، وكذلك حلوى
السكر.

يمكنك أيضاً استعمال أحماض الفواكه المبيضة؛ وذلك على هيئة كريمات
أو أقنعة لليدين لإزالة الألوان الداكنة منها.

بإمكانك استخدام ملعقة طعام من السكر الخشن أو الشوفان أو الردة
كمقشر، وملعقتي طعام زيت زيتون أو زيت اللوز الحلو الدافئ كمرطب
ومغذ، ومن ٣-٥ نقاط من زيت الخزامى لتخفيف تهيج الجلد، وذلك
بتغطيس اليدين في هذا المزيج ثم تدلك جيداً مع فرك الأصابع وبالذات
مفاصل الأصابع.

ادهني يديك بعد الانتهاء من أعمال البيت يومياً بزيت اللوز الدافئ أو بمحلول الجليسرين المضاف له قليل من عصير الليمون الطازج؛ وذلك لتطهير اليدين من ملوثات الطبخ أو لإزالة شحوب اللون والمحافظة على شكل اليدين سليماً دون تقشف أو جفاف، وضمان شكل الأظافر وبقائها دون تشقق طولي أو تكسر أو جفاف أو تصلب.

فن العناية بالأظافر:

هل تعلمين يا آنستي وسيدتي ما فيه الكفاية عن الأظافر؟



إن العناية بيديك عملية لا يجب أن تتجاهليها أبداً، بل عليك أن تدخلها ضمن روتينك الخاص بالعناية بجمالك، على الأقل مرة في الأسبوع؛ لأنها جزء لا يتجزأ من شكلك العام، وثقي أنه مهما قضيت من وقت في تصفيف شعرك أو وضع مساحيق التجميل ولم تكن أظافرك مرتبة أو بدأ الطلاء يتقشر منها، فإنك لن تتركي انطباعاً طيباً لدى الآخرين.

سوف أصحبك الآن للمشاركة في هذا الموضوع المهم!!

ما هي الأظافر؟ مم يتكون الظفر؟ كيف ينمو الظفر؟ ما هي طريقة تغذية الأظافر والمحافظة على صحتها؟ ما هي طرق وقاية الأظافر من الإصابة بالفطريات وخلافه؟ كيف يتم الاهتمام بالشكل الجمالي للأظافر؟

أسئلة عديدة تطرح في هذا المجال وتحتاج لدقة في الإجابة؛ لذا على القراء الأعزاء التفضل بمتابعة هذا الموضوع الشيق.

الأظافر هي تلك النهايات الصلبة (القابلة للكسر) لأطراف أصابع اليدين والقدمين من جهة السطح العلوي لذلك العضو من الجسم.

يتكون الظفر من مادة قرنية تسمى الكيراتين.

✋ ينمو الظفر ويطول بمعدل يختلف من شخص لآخر.

✋ تتغذى الأظافر من غذاء الجسم بصفة عامة عن طريق الدورة الدموية التي تغذي قاعدة الظفر. وينبغي توفر عنصر الكالسيوم والحديد بشكل خاص لنمو الأظافر.

تعتمد صحة الظفر أي صلابته وقوة تحمله للصدمات بمرونة وشجاعة على التغذية السليمة للفرد، وتعتمد صحة الظفر أيضاً على نوعية استعمالاته. فإذا كان الغذاء الذي تتناولينه كاملاً من ناحية العناصر الغذائية ومقبولاً جداً لدى مختص التغذية، وكانت الصحة العامة جيدة فإن ذلك سوف ينعكس إيجابياً على صحة الأظافر، وعندئذ يمكن للفرد اعتبار صحة الظفر مقياساً لا بأس به للصحة العامة، فمثلاً يحدث تقعر الأظافر عادة بسبب فقر الدم أو اضطرابات الغدة الدرقية.

علينا المحافظة على الصحة العامة للأظافر، فلا يجب تعريض اليدين للماء لمدة طويلة، أو ترك اليدين أو القدمين مبللة دون تجفيف. كما لا بد من لبس القفازات المطاطية الطبية عند استعمال مساحيق الغسيل والكلوركس وكذلك عند العمل في تنظيف الخضراوات أو الفواكه الداكنة اللون (كالبادنجان والرمان)، وفي أثناء رعاية المزروعات بحديقة المنزل الخارجية أو الداخلية أو عند القيام بأي عمل قد يؤذي الأظافر. ويجب الابتعاد عن استعمال الليف المعدني الناعم الذي يستعمل لتلميع الأواني المعدنية بالمطبخ؛ وذلك لأن الظفر سينزعج ويتعرض للأذى بمجرد دخول إحدى الشعيرات الدقيقة الناعمة المعدنية تحت جلد الظفر، وقد يتسبب ذلك في حصول ما يسمى "بالداحوس" في الظفر؛ لذا فإن حصل وأحس الفرد بأي جسم غريب يسبب وخزاً في منطقة ما حول الظفر فعليه بتعقيم المنطقة بالكحول الطبي (مسحة كحول) أو بالكلونيا العادية، ومن ثم حرق رأس ملقط الحواجب بالنار لتطهيره وزيادة

تطهيره أيضاً بمسحة كحولية ثم استعماله لإزالة تلك الشعيرة المعدنية من تحت الجلد والتقاطها. ثم تطهير المنطقة مرة أخرى بالكحول. علماً بأنه إذا تركت هذه الشعيرة فسوف تتسبب في حدوث التهاب شديد قد يؤدي لتقيح المنطقة المصابة مع إحداث ورم واسوداد في لون ذلك الموضع. كما لا ننسى أن ننوه بأنه حتى القفازات المطاطية التي تشبه مادة الجلود أو البلاستيك لا بد وأن تقلب على ظهرها بعد كل استعمال وتغسل جيداً بالماء الدافئ والصابون الخفيف ثم تتقع لبضع ساعات في محلول مطهر مثل: السافلون أو الديثول الذي نحصل عليه من الصيدليات، ولا يستحسن نقعها في الكلوركس، لأنها قد تمتصه المادة المطاطية المصنوع منها القفاز، ومن ثم تحدث خدوشاً على الجلد عند الاستعمال مرة أخرى، كما قد يؤدي ذلك إلى ظهور حساسية بالجلد أو أي نوع من الأكزيما (التهاب جلدي) خاصة بين أصابع اليدين.

وينصح هنا باستعمال القفازات التي تستهلك لمرة واحدة فقط ثم يرمى بها، وتتوفر هذه الأنواع بالمحلات التي تعنى بشؤون المطابخ، كما تباع بالصيدليات أنواع راقية من القفازات الصحية جداً ولكن أسعارها ليست اقتصادية. وهناك قفازات ورقية ضد الماء تصلح لبعض الأغراض، وكذلك بعض الأعمال المنزلية، كما أن هناك قفازات مصنوعة من مواد قطنية سميكة تناسب أيضاً بعض الأعمال المنزلية كتنظيف الحدائق.



لون الأظافر وملمسها:

يشكو كثير من الناس من وجود اصفرار بلون الأظافر أو من ظهور بعض النقاط البيضاء عليها أو من

خشونة ملمس ملمسها، وآخرون يعانون من تشقق طولي بالأظافر أو تكسرها أو تقصفها أو عدم مرونة بالظفر أو قلة في قوة تحملها عند القيام بأي عمل تتدخل فيه ولو بصفة ثانوية. إن جميع هؤلاء الأشخاص يعانون من نقص في

بعض العناصر المهمة لصحة الأظافر مثل نقص الكالسيوم أو الحديد وإما سوء التغذية أو الضعف العام. وباستطاعة الطبيب العام أو مختص الأمراض الجلدية بصفة خاصة القيام بتحديد ما يلزم من علاج لكل فرد كل حسب حالته، كما أنه بإمكان الشخص نفسه اعتبار هذه العلامات دليلاً واضحاً على معاناته من نقص ما في غذائه أو افتقاره لبعض العناصر الغذائية الضرورية لصحته بصفة عامة التي تنعكس سلبياً أو إيجابياً على أعضاء جسمه، ومن ثم على نشاطاته وممارساته الحياتية اليومية. فليكن المرء طبيب نفسه!! ولا يدع الأمراض الثانوية تتفاقم إلى أن تصنف من ضمن الأمراض. علينا بالمسارعة باستمرار إلى الطرق والوسائل التي تمكننا من التغلب على ذلك. إن الفتيات والسيدات أكثر عرضة لنقص العناصر الغذائية والفيتامينات من الجسم، وذلك بسبب ما تتعرض له الأنثى من أمور طبيعية شهرية، بالإضافة لحاجة الأم في أثناء الحمل والإرضاع إلى الاستزادة من العناصر الغذائية المفيدة والضرورية لمرحلة الحمل والإرضاع؛ لذا ينبغي للتغلب على المشكلات الصحية للأظافر أو للمحافظة على مظهرها الصحي الاختيار بدقة لبعض الأغذية المفيدة التي ينصح بها الأطباء ومختصو التغذية، مثل: منتجات الألبان الغنية بالكالسيوم، كما ينصح بإعداد النظام الغذائي اليومي المحتوي على البروتينات المهمة لتكوين أنسجة الجسم العامة وبالطبع ينعكس ذلك على أظافر صحية. ولا يفوتنا التنويه بأهمية بعض الأطعمة لصحة الأظافر لاحتوائها على كميات محدودة من بروتين الدرجة الأولى (الحيواني) مثل: صفار البيض، الكبد، الكلى، واللحوم بشكل عام. أما بروتينات الدرجة الثانية الموجودة في بعض النباتات فلا تستطيع وحدها تأمين نمو الجسم، وإنما دورها تعاوني مع بروتينات الدرجة الأولى. وتوجد بروتينات الدرجة الثانية في حبوب القمح والشعير وال فول والصويا واللوبياء وبعض المكسرات مثل: الجوز، كما توجد في بياض البيض. ويجدر التنويه أن نسبة وجود البروتينات في هذه المواد النباتية

أقل قياساً بوجودها في المواد والمصادر الحيوانية المذكورة عاليه، ما عدا فول الصويا الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، ويجدر بالذكر أن حاجة الفرد إلى تناول بروتينات الدرجة الأولى تزداد بعد العملية الجراحية، لأنها تسهل من التئام الجرح؛ لذا ننصح بتناول البروتينات الحيوانية للفرد المصاب بأي نوع من الجروح، وخاصة النساء بعد عمليات الولادة القيصرية.

خطوات مهمة للعناية بالأظافر:



إليك بعض الخطوات التي يمكنك أن تتبناها للعناية بأظافرك، وهي خطوات لن تستغرق سوى دقائق معدودة، ويمكنك عملها كل أسبوع:

✋ يجب تعلم الطريقة المثلى لتقليم الأظافر.

✋ لازالت الأظافر المربعة مع استدارة خفيفة من الجانبين هي الموضوعة، قصي أظافرك بمقص حاد في خط مستقيم، ثم استعملي مبرداً يفضل أن يكون من الخشب لبردها في اتجاه واحد.

✋ اختاري الطول المتوسط، فلم تعد الأظافر الطويلة هي الموضوعة إضافة لكونها غير عملية.

✋ تخلصي من الجلد الميت الذي ينمو حول الأظافر بوضع نقطة من زيت الزيتون أو اللوز أو مرطب خاص، ثم ادفعيها بواسطة إصبعك أو الأداة الخاصة بذلك على أن تكون مصنوعة من الخشب.

✋ اختاري دائماً الألوان الهادئة والطبيعية من الطلاء، فهي أكثر عملية ولا تثير الانتباه كثيراً في حالة ما ظهر فيها أي عيب خفيف.

✋ لعلاج اصفرار الأظافر بسبب التدخين، افركي اليدين والأظافر خاصة بنصف ليمونة طبيعية طازجة، فهي تحتوي على حمض الليمون العامل المزيل للون.

✋ يجب مراجعة الطبيب لإعطاء العلاج المناسب عند ظهور الأكزيما التي تصيب الأظافر والتي قد تشمل اليدين والقدمين.

✋ تجنب ارتداء الأحذية الضيقة لتجنب الورم أو حدوث الداحوس عند إصبع الرجل الكبير غالباً، وعند المعاناة من ظفر الرجل الغارس لابد من اللجوء للطبيب.

✋ يحسن عدم لبس الكعب العالي جداً الذي يدفع بثقل الوزن للأمام ويضغط بذلك على إصبع الرجل الكبير خاصة لمن تعاني من السمنة أو تضطر للوقوف أوقات طويلة.

✋ للظفر الغارس باللحم يمكننا وضع الشاش المغمس بالزيت تحت طرف الظفر وزاويته الفارسة في اللحم.

تكسر الأظافر:

يحدث تقصف أو تكسر الأظافر بسبب اضطرابات الغدة الدرقية أو حدوث فقر الدم أو نقص الكالسيوم والزنك. كما يؤدي استعمال طلاء الأظافر الرديء لمدة طويلة إلى تقصفها، وأيضاً فإن استعمال الأسيتون القوي في إزالة الطلاء يعرضها للتكسر؛ لذا يجب أن يحتوي الأسيتون على زيت الزيتون أو زيت اللوز أو تطلّى الأظافر بهذه الزيوت بعد إزالة الطلاء منها بأنواع الأسيتون العادية.

نصائح مهمة لصحة الأظافر:

✋ لا تستعملي مزيل طلاء الأظافر بكثرة، وحاولي إيجاد نوع خاص يخلو من الأسيتون أو يتكون من مزيج من الأسيتون مع مذيب عضوي آخر أخف شدة على الأظافر، ويستحسن استعمال النوع المخلوط بالزيت أو المواد الرطبة.

✋ لا تتركي أظافرك دون تقليم حتى لا تكون عرضة للتشقق والكسر؛ لذا عليك بتقليم أظافرك كل أربعين يوماً.

✋ لا تقطعي القاعدة اللحمية الموجودة بقاعدة الظفر؛ لأنها أحد مصادر تغذية الظفر، حيث تمر بها الشعيرات الدموية، والدليل على ذلك أنه عند قطع تلك المنطقة من الجلد يصحبها نزول بضع قطرات من الدم مما يؤكد حيويتها.

✋ نظفي الجلد الزائد عن حدود الظفر بعد الاستحمام مباشرة عندما تكون البشرة رطبة؛ وذلك باستعمال الأدوات الخاصة بذلك، ولكن اتركي قاعدة الظفر فإنه بإمكانك ترتيبها وليس التخلص منها كلياً.

✋ لا تستعملي أسنانك أو ظفرك الكبير في تقليم باقي أظافرك؛ وذلك تجنباً لتشققها بدلاً من ترتيبها، بالإضافة لكون ذلك عادة سيئة من الممكن أن تنقل الجراثيم الموجودة تحت الأظافر للجهاز الهضمي عند قضم أظافرك بأسنانك.

✋ دلكي كفيك بمزيج من الزيوت الدافئة المرطبة والمغذية مثل: زيت اللوز الحلو المعزز بفيتامين (هـ)، وزيت الزيتون مع بسط وقبض أصابع اليدين، وذلك لتحسين الدورة الدموية بالكفين، مما ينعكس بشكل جيد على صحة ومظهر قبضة وأصابع اليدين والأظافر.

✋ ضعي قليلاً من الكريم الطبي المحتوي على مادة البيبانثين بعد إزالة البشرة الميتة من حول الأظافر؛ وذلك لتطرية الجلد والمحافظة على سلامته.

✋ تناولي الطعام الغني بالمواد الضرورية لنمو الأظافر بطريقة صحية مثل: اللحوم والأسماك والبيض والبقول ومشتقات الألبان.

✋ عند الضرورة تناولي المكملات الغذائية التي ينصح بها الطبيب أو الصيدلاني حتى تتحسن الحالة الصحية لأظافرك.

الأظافر الصناعية:

إن بعض الفتيات يعجبهن وضع الموديلات الجاهزة من الأظافر الصناعية بواسطة الغراء الخاص لتوفير الوقت الذي تمضيه بجلسة عناية الأظافر أو الطلاء، وفي الوقت نفسه يسهل عليهن الظهور بشكل مختلف، ولكن من أجل صحة الأظافر يراعى استعمالها مؤقتاً تجنباً لما قد يطرأ على الأظافر من الإصابة بالفطريات التي يستغرق علاجها وقتاً ليس بالقصير. وبإمكانك نزع الأظافر الصناعية حالما تنتهي تلك المناسبة، خاصة إذا كانت ملونة أو منقوشة بطريقة لا يمكنك الظهور بها في المناسبات العادية. أما إذا كنت ممن يفضل تركها لمدة أطول من الوقت المناسب فلا بد من الأخذ بعين الاعتبار أن الظفر الطبيعي سوف ينمو ويدفع الظفر الصناعي للخارج؛ مما يترك فراغاً بين قاعدتي الظفر الأصلي والصناعي، بإمكانك صقل شكل الظفر باستعمال المبرد الخشن أو الآلة الخاصة بذلك، ثم ضعي الأساس الهلامي المطاط لتسوية المنطقة الفاصلة ولكن سوف يضي ذلك منظرًا مختلفاً على الأظافر وكأنه موديل آخر.

وأنصحك بشكل عام بالحد من كثرة استعمال الأظافر الصناعية؛ وذلك حتى لا يتسبب الغراء الذي تلتصق به الأظافر المستعارة بحدوث تشقق أو جفاف بالأظافر الطبيعية، علاوة على ما قد تتعرض له الأظافر من عدم وصول التهوية بسبب طبيعة الظفر الصناعي الذي يمنع تنفس الظفر الطبيعي خاصة إذا كان مصنوعاً من مادة رديئة، وينصح عند استعمال الأظافر المستعارة أن تكون مصنوعة من "راتنج الأكريليك".

جلسة العناية بالأظافر:

إذا أردت صنع ذلك بالبيت بنفسك أو بمساعدة شخص ما، فإنه يلزمك اقتناء علبة تحتوي على عدة أدوات خاصة بالعناية بالأظافر وتتكون من التالي:

✋ فرشاة الأظافر: لتنظيف المنطقة التحتية للظفر خاصة إذا كان طويلاً.



✋ حجر الأظافر: لترتيب الجلد الميت المحيط بالأظافر.

✋ عود خاص للتحكم بمنطقة الجلد الميت المحيطة بالأظافر.

✋ مقص الأظافر "القصافة": لقص وتقليم الأظافر؛ وكذلك إزالة الجلد الزائد بجانب الأظافر، ولكن ينبغي استعماله بحذر، فاستعماله يحتاج لخبرة.

✋ مقص الأظافر "التقليدي": يؤدي غرض تقليم الأظافر بشكل أقل خطراً من القصافة، وقد يفضله الكثيرون عن القصافة. ولكن إذا كانت الأظافر من النوع المتكلس فإن القصافة أفضل في هذه الحالة.

✋ مبرد السنفرة: تحتوي هذه الأداة على وجهين، أحدهما ذو حبيبات خشنة يكون استعماله خاصاً بتقصير الأظافر، أما الوجه الآخر الناعم بشدة، فيستعمل لمرحلة التنعيم النهائي.

فن طلاء الأظافر:



يعد طلاء الأظافر فناً؛ ولذلك ينبغي الاهتمام بأدق التفاصيل، كما يجب انتقاء نوع ولون الطلاء بعناية فائقة بحيث يكون الطلاء متجانساً و مناسباً جداً للون البشرة وطول وشكل الأظافر، إن هناك عدة ألوان

تناسب صاحبة البشرة البيضاء وأخرى تتناسق مع اسمرار البشرة، كما أن هناك ألواناً تضي حيوية على شكل كف اليد وكذلك القدم. إن بالإمكان أيضاً رسم الأظافر بالطلاء بطريقة صحيحة بحيث يبدو العيب بالأظافر غير واضح للعيان على الإطلاق؛ وذلك باختيار اللون المناسب، وربما يتم استعمال أكثر من لون مع إضافة بعض النقوش خاصة على ظفر الإصبع الكبير (الإبهام) لكل من اليد أو القدم. ومن المهم أن تبدو الأظافر بشكل جميل وأنيق

وَألا يعيق طول الأظافر أو كثافة الطلاء من حرية الحركة واستعمال الأصابع بطريقة صحيحة وطبيعية.

الأدوات المستعملة في عملية طلاء الأظافر:

✋ إسفنجة خاص لإبعاد الأصابع عن بعضها حتى تتم عملية الطلاء بطريقة مريحة.

✋ مجفف، عبارة عن جهاز يبعث من خلاله تيار من الهواء البارد، أو بالإمكان استعمال مجفف الشعر وضبط درجة حرارته على الهواء البارد، حيث إن معظم تلك الأجهزة مزودة بما يسمح بذلك.

✋ عدة ألوان من طلاء الأظافر بما فيها اللون الأبيض ذو اللمسة الباهتة.

✋ طلاء محتو على قطع مجهرية دقيقة ذات بريق فضي أو ذهبي أو ملون.

✋ طلاء أساس مقو للأظافر، وفي الوقت نفسه ذو لون أبيض شفاف، يستعمل كقاعدة لتسهيل بسط الطلاء الملون فوقه حتى لا تبدو الطبقات غير متجانسة (متقطعة).

✋ طلاء شفاف عادي.

✋ طلاء لماع شفاف.

✋ طلاء فضي شفاف.

راحة الأقدام في أثناء حمامك الأسبوعي:

حمامات الأقدام:



توجد في الأسواق أحواض خاصة يوضع فيها الماء وتقوم بتدفئته بطريقة كهربائية ويوضع الزيت أو المحلول المخصص لراحة الأقدام في الحوض وتغمس به القدمان.

وبعض هذه الأجهزة مزودة بذبذبات واهتزازات آلية لعمل تدليك للقدمين حتى يتم الشعور بالإسترخاء والراحة ونجدها مزودة بمفتاح تشغيل مؤقت بحيث يتم ضبطها على عدد الدقائق المطلوبة.

👣 للأقدام المتعبة:

ضعي قدميك في ماء ساخن بدرجة ٣٨ ° ثم ضعيهما في ماء بارد، وتكرر العملية خمس عشرة مرة ثم تجفف ويوضع الكريم المرطب.

👣 للأقدام التي تعرق كثيراً:

يحضر محلول من:

- ٥٠ جم من مسحوق الشببة (تباع عند العطار) + ٣ لتر ماء فاتر وتغمس القدمين فيه.
- ١٠٠ جم من بودرة التلك + ٣ لتر ماء فاتر ثم تغمس القدمين فيه.

👣 للأقدام السميكة:

- غمس القدمين في ماء فاتر مدة ربع ساعة ثم نثر بودرة التلك المحتوية على مسحوق الشببة (تباع لدى العطار) والنشا بنسب متساوية تشكل ٢٥٪ من حجم بودرة التلك.
- غمس القدمين في حمام دافئ به جلسرين (يباع بالصيدليات).

👣 للأقدام المتشققة:

تغمس القدمان في الماء الحار كل مساء، ثم يوضع عليها مزيج من الجلسرين وعصير الليمون بنسب متساوية، وتذلك القدمان جيداً ثم يلبس جورب قطني حتى الصباح.

استبانة (٣) الحذاء:



لقد عرف الناس منذ زمن بعيد أن الحذاء يلعب دوراً مهماً في شخصية المرأة، وقد كان اليابانيون يلبسون البنات أحذية حديدية منذ ولادتهن حتى تظل القدم محتفظة بقالب جميل وحجم مقبول. كما أن الحذاء يضيف على المرأة جاذبية في قوامها ويزيدها رشاقة.

عزيزتي سواء أكنت فتاة عادية أو فتاة رياضية، فما عليك سوى الإجابة على هذه الاستبانة ومن ثم الاطلاع على تحليلها للاستفادة.

هل:

١- يهملك عند اختيار الحذاء

صحة القدمين شكل الحذاء الكعب العالي السعر الماركة

٢- تقومين باقتناء الأحذية المصنوعة من

الجلد الطبيعي الجلد الصناعي القماش مواد أخرى

٣- تعرفين كيفية العناية بالجلد الطبيعي؟

نعم لا

٤- تستعملين الحذاء نفسه يومياً؟

نعم لا أحياناً

٥- تعملين على تهوية حذائك يومياً وتعريضه للشمس؟

نعم لا أحياناً

٦- تقومين بعد خلع الحذاء بوضعه بالصندوق الخاص به دون تهوية؟

نعم لا أحياناً

- ٧- تعلمين أن الأحذية المغلقة مصدر لإصابة أصابع القدمين بالفطريات؟
 نعم لا
- ٨- أصيبت قدمك بما يسمى "مسمار" إصبع القدم؟
 نعم لا
- ٩- لديك معلومات عن المضاعفات التي تصيب القدم من لبس حذاء غير مناسب؟
 نعم لا
- ١٠- تعرفين أن الوقوف لمدة طويلة يقتضي لبس نوع معين من الأحذية؟
 نعم لا
- ١١- تعلمين أن هناك نوعاً من الأقدام تسمى "القدم المسطحة" تقتضي لبس نوع معين من الأحذية؟
 نعم لا
- ١٢- تفضلين الأحذية الرياضية عند ممارستك للرياضة اليومية؟
 نعم لا أحياناً
- ١٣- تلبسين الحذاء المغلق في أوقات الصيف مع جوارب؟
 نعم لا أحياناً
- ١٤- تقومين بتغيير الجوارب يومياً؟
 نعم لا أحياناً
- ١٥- تفضلين الجوارب المصنوعة من مادة
 قطنية نايلون خليط

١٦- تطلبين من الفني المختص بالأحذية مساعدتك في جعل الحذاء أكثر راحة لقدميك؟

نعم لا أحياناً

١ تحليل استبانة (٣) الحذاء:

عزيزتي العروسة:

إنك تتسوقين حالياً في معارض الأحذية وتشتريين ما يعجبك شكله ولونه من المعروضات. فهل فكرت في صحة القدمين قبل التفكير في جمال منظر الأحذية ذات الكعب العالي وذات الماركات العالمية والأسعار الباهظة. أنت تحللين لنفسك اقتناء كل غال لأنك "عروس اليوم"، ولكن لا تتسي أنك "أم الغد". أسعدي نفسك باقتناء الجلد الطبيعي المريح للقدمين، وكلنا يعلم أنه غالي الثمن، ولكنه يحتفظ بثمنه لأنه صحي ومريح إذا عرفت كيف تعنتي به. إن طرق العناية لا تنحصر في تنظيف جلد الحذاء من الخارج وإضفاء اللمعان عليه، ولكن ينبغي الانتباه لضرورة تهوية الحذاء في تيار هوائي -على الأقل- إن لم يوضع في أشعة الشمس. ولا تضعي حذاءك الجميل في صندوقه أو علبته الخاصة إلا بعد التأكد من جفافه من العرق. تعلمين أن الأحذية المغلقة من الأمام أو من جميع الجهات تكون مصدراً لإصابة أصابع القدمين بالفطريات التي ينبعث منها الرائحة غير المستحبة، كما تترك حكة وآثاراً على الجلد ما بين أصابع القدمين. وينبغي رش بضع ذرات من البودرة الطبية المضادة للفطريات بين أصابعك بعد تجفيف هذه المنطقة جيداً؛ وذلك قبل لبس الحذاء، وإذا كنت تشكين من وجود ما يسمى "بالمسمار" بأحد أصابع قدميك - وهو جزء من جلد القدمين يكون يابساً ومرتفعاً عن سطح الإصبع - فاعلمي أن الحذاء الضيق أو غير المريح لقدميك هو السبب الرئيس لهذه الإصابة. ومن الممكن علاج "المسمار" بطلاء المنطقة المصابة بمحلول يباع في

الصيدليات من أجل إذابة طبقات الخلايا المتراكمة والتخلص منه. بالإضافة لذلك فإن لبس الحذاء غير المناسب يؤدي إلى الإصابة بالصداع بالرأس والى الشكوى من الآلام بأسفل الظهر، كما يؤثر على طريقة المشي ويترك آلاماً بالساقين والركبتين. وننصحك إذا كان عمك أو نشاطك اليومي يقتضي وقوفك لمدة طويلة فمعليك سوى تأمين حذاء جيد صحي ومريح جداً حتى يمكنك القيام بعملك وأنت في غاية الراحة. وإذا كنت من ذوات الأقدام "المسطحة" فلا تتردد في طلب المساعدة من المختصة حتى تحدد لك نوع التمارين اليومية الضرورية لسلامة قدميك وكذلك نوع الحذاء الواجب استعماله لتصحيح وضع قدميك.

وعند ممارستك للألعاب الرياضية أو المشي، ننصحك بلبس الأحذية الرياضية التي تجعل قدميك في وضع صحي مما يشعرك بالرضا. كما ينبغي في الصيف لبس الأحذية المفتوحة حتى تتعرض الأصابع للتهوية وأشعة الشمس التي تقتل الفطريات والجراثيم، خاصة وأن فترة الصيف يتصف فيها الطقس بالحرارة الشديدة وكذلك الرطوبة في بعض البلاد، مما يجعل القدمين بحاجة ماسة للتهوية والبقاء جافة. ولا يفضل لبس الجوارب صيفاً لأنها تزيد من تعرق القدمين وخاصة الجوارب النسائية المصنوعة من مواد غير قطنية مثل: النايلون وخلافه. وإذا لبست الجوارب فعليك بتغييرها يومياً ويفضل الابتعاد عن الجوارب المصنوعة من نسيج صناعي. وإذا كان لديك حذاء غير مريح فبإمكانك الذهاب للفني المختص للتعرف على السبب الذي جعله غير مريح. وباستطاعته مساعدتك في تليين جلد الحذاء إذا كان مصنوعاً من جلد طبيعي، وكذلك استعمال بعض الإضافات والمكملات التي تجعل منه حذاء جيداً وصحياً. وإليك هذا الجدول الذي يوضح المقاسات العالمية للأحذية حتى يمكنك اقتناء الحذاء المناسب دون عناء.

المقاسات العالمية للأحذية:

الصناعة			المقاس
أمريكي	أوروبي	إنجليزي	
٤	٣٥	٥-٢	
٥	٣٧	٥-٣	
٦	٣٨	٥-٤	
٧	٣٩	٥-٥	
٨	٤٠	٥-٦	
٩	٤٢	٥-٧	

💡 استبانة (٤) الحقيقية:



عزيزتي الفتاة باستطاعتك الإجابة عن الأسئلة التالية
للتعرف عن قرب على بعض جوانب شخصيتك:

هل:

١- تفضلين أن تكون حقيبة يدك

عادية ماركة عالمية ماركة معروفة للأخرى

٢- تقنين الحقيبة المصنوعة من

الجلد الطبيعي الجلد الصناعي القماش مواد أخرى

٣- تعتدين أن استعمال الحقيبة ضروري؟

نعم لا أحياناً

٤- تضعين في حقيبة يدك اليومية

- تلفون مرآة مشط عطر نظارة قلم
 طاقات أدوات الزينة علبة خياطة منديل دواء
 علقة مصحف كتب مفاتيح

٥- عندما تكونين دون حقيبة تشعرين وكأنك دون

- هوية مسؤولية أنوثة

٦- تحبين أن تكون حقيبة السهرة

- كبيرة صغيرة ماركة مشهورة تحفة رائعة عادية
 كلاسيكية حسب الموضة

٧- تحتفظين بحقيبة يدك طالما حالتها جيدة؟

- نعم لا أحياناً

٨- تفضلين التخلص من حقيبة السهرة لشراء غيرها؟

- نعم لا أحياناً

٩- إذا اشترت حقيبة سهرة تحتفظين بها كتحفة رائعة؟

- نعم لا أحياناً

١٠- حاولت صنع حقيبة سهرة بنفسك من قماش ثوبك نفسه؟

- نعم لا

١١- تعلمين أنه بإمكانك صنع حقيبة سهرة متميزة بالخرز وغيره؟

- نعم لا

١٢- تعرفين طريقة صنع حقيبة سهرة متميزة من الصوف أو الحرير باستخدام إبرة الكروشيه؟

نعم لا

١ تحليل استبانة (٤) الحقيبة:



إن حقيبةك دليل على شخصيتك وعلى نوع عملك أو هوايتك المفضلة، إن لكل شخصية نوعية معينة من حقائب اليد النسائية. وإذا لاحظت بنفسك ستجدين أن حقيبة المعلمة بالمدرسة والأستاذة بالجامعة تختلف عن حقيبة طبيبة العائلة كما تختلف عن حقيبة طبيبة الأسنان. أما الرسامة أو مهندسة التصميم الداخلي فتختلف حقيبة كل منهما أيضاً. وهكذا...

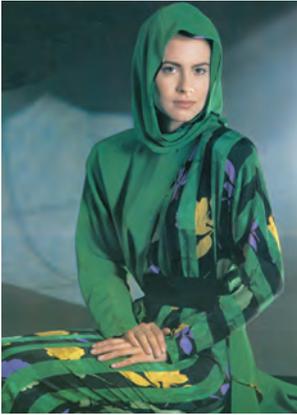
كل فيما يخصه. وإذا كنت تفضلين الحقيبة ذات الماركة العالمية فليس في هذا أي مساءلة سوى أن الحقيبة العادية لا تقل جمالاً وجودة عن الماركات المعروفة، مع أن فارق السعر كبير جداً وقد يفوق الوصف. وأنصحك بالحقيبة التي تعيش معك عمراً طويلاً سواء أكانت من الجلد الطبيعي أو الصناعي أو القماش، ولكن أهمس بأذنك "إن الجلد الطبيعي يعيش عشرات السنين إذا أحسنت معاملته".

وتحب الكثيرات اقتناء حقيبة اليد وحملها في السوق وفي العمل وفي الزيارات العائلية حيث لا غنى عنها. ولكن هناك حاجيات مشتركة في الحقيبة مهما اختلفت هوية صاحبتها، ألا وأهمها بطاقتك الشخصية، وبلي ذلك - حسب اهتمامات كل فرد ببعض الأشياء الضرورية - القلم ونظارة القراءة. ففي الوقت الضائع يفيد استعمال القلم في الكتابة حتى ولو كتبت بعض الخواطر اليومية، المهم أن تحاولي الكتابة. ومن السيدات من تفضل قراءة القرآن الكريم في الوقت الضائع أو قراءة كتاب مفيد فنجدها تحتفظ في حقيبتها بالمصحف والكتاب.

كما أن هناك من تحب الثرثرة في هاتفها الجوال في أي وقت كان. وأخرى نجدها تطالع إطلالتها في المرآة الموجودة في حقيبتها لتصلح من شعرها وهندامها. وهناك أخريات يفضلن إفراغ طاقتهن المحتبسة بمضغ العلك الذي يضعنه في حقائبهن من أجل إزعاج الأخريات بطريقة المضغ التي تدل على التحدي لما يواجههن من المشكلات اليومية.

فإذا ظهرت دون حقيبة فإنك بلاشك من الممكن أن تتسي بطاقات الائتمان أو الدواء أو المفاتيح الخاصة بك في المنزل. أما إذا حضرت مناسبة سارة أو سهرة فبالطبع فإن استعمالك لحقيبة يدوية صغيرة على شكل تحفة رائعة أو حقيبة كلاسيكية يمنحك النضج والأنوثة. وحاولي الاحتفاظ بحقائبك حتى القديمة منها؛ لأنه بإمكانك تجديدها بإضافة سلسلة جديدة بدل القديمة أو وضع دبوس جديد رائع مكان القفل القديم وغير ذلك. وبإمكانك القيام بنفسك بصنع حقيبة جميلة مميزة الشكل. وما عليك سوى اقتناء الكتب التي تعلم الفنون والأشغال اليدوية.

💡 استبانة (٥) الملابس:



عزيزتي الفتاة سواء أكنت بالمرحلة الجامعية أو ما قبلها أود منك الإجابة عما يناسبك من هذه الأسئلة حتى تتمكني من معرفة بعض الأمور التي كانت تخفى عليك والتي تعد مقياساً من مقاييس شخصيتك.

هل:

١- تفضلين الذهاب إلى الجامعة مرتدية

- الزي الرسمي الزي المناسب الزي الغالي الزي الغريب

٢- تذهبين إلى العمل مرتدية

الزي المحتشم الزي المناسب الزي الغالي الزي الغريب

٣- تحضرين حفل زفاف إحدى قريباتك أو زميلاتك بارتدائك

الزي المحتشم الزي غير المحتشم الزي باهظ الثمن

الزي المناسب الزي الجديد الزي الغريب

٤- تقومين بتصميم ملابسك بنفسك؟

نعم لا أحياناً دائماً

٥- إذا وجدت ملابس جميلة مخفضة السعر تقومين بشرائها؟

نعم لا أحياناً دائماً

٦- إذا قمت باختيار ملابس مخفضة تعملين على تعديل الموديل؟

نعم لا أحياناً دائماً

٧- الألوان المناسبة لك لفترة الصباح وما بعد الظهر

الأبيض الأسود اللون الفاتح الزاهي اللون الغامق

الفضي الذهبي المشجر المنقط المقلّم

٨- الألوان المستعملة لأزياء المساء والسهرة من قبلك

الأبيض الأسود اللون الفاتح اللون الغامق الفضي

الذهبي المشجر المنقط المقلّم

٩- تفضلين الأقمشة بأنواعها المختلفة

- الشفافة العادية الحريرية القطنية الصوفية
 خليط بولي استر ساتان تفاه دانتييل
 مخمل جميعها

١٠- تفضلين في وقت الصباح ارتداء

- تنورة وبلوزة ثوب طقم رسمي بنطلون وبلوزة أخرى

١١- ترتدين في أثناء وجودك في المنزل

- ملابس رياضية بنطلون وبلوزة فستان ملابس نوم
 ثوب الزي الشعبي أخرى

١٢- تلبسين في حفلات المساء والسهرة والأفراح

- الزي الشعبي بنطلون وجاكيت تنورة وجاكيت
 فستان أخرى

١٣- تقلدين الأخريات عند اختيار ملابسك؟

- نعم لا أحياناً دائماً

١٤- تحبين اتباع خطوط الموضة عند اقتناء ملابسك؟

- نعم لا أحياناً دائماً

١٥- تقبلين النقد من الأخريات بخصوص ما ترتدين؟

- نعم لا أحياناً دائماً

١٦- عندما تقوم والدتك أو أختك أو زوجك بانتقاد ملابسك

- تتقبلين تغضبين لا تبالين تحاولين إرضاءهم

١٧- في نظرك أن ملابسك تعكس شخصيتك؟

نعم لا أحياناً

١٨- طريقة اختيارك لملابسك

سليمة غير سليمة راقية غير راقية

مناسبة غير مناسبة جريئة لا أدري

١٩- ثوب خطوبتك لابد أن يكون

محتشماً غير محتشم عادياً مبتكراً

ماركة عالمية باهظ الثمن

٢٠- تفضلين أن يكون ثوب زفافك

محتشماً غير محتشم أسطورة مبتكراً

ماركة عالمية باهظ الثمن مناسباً

٢١- تملكين ما يسمى صندوق العروسة؟

نعم لا

٢٢- تعرفت على خزانة جدتك وأمك؟

نعم لا

تحليل استبانة (٥) الملابس:

الملابس:



كان العرب وغيرهم من الأمم وما زالوا منذ القدم يتفاخرون فيما بينهم بالملبس من حيث جودة القماش وحسن الھندام وغيره، مما يدل على مقدرة ذلك الفرد على اقتناء الغالي والنفيس، وبذلك يعرف بعلو المنزلة والقدرة

أمام الآخرين، فنجد الفتيات على وجه الخصوص يتنافسن على الظهور في المناسبات الخاصة بارتداء الأزياء النفيسة والغريبة، ويتفاخرن بنوعية القماش بل وبالمصدر الذي شُرِّيت تلك الملابس منه، ومنهن من يضيفي ملابسها على مظهرها الكبر والعياذ بالله، بدلاً من أن يزيدها حسناً وجمالاً؛ لأن الكبر يؤدي إلى الخيلاء والعجب بالنفس مما يذهب بهاء الوجه وعلو القدر. وكلنا يعرف أن ثوب العروس في معظم الأحوال يرخي ذيله لعدة أمتار وراء العروس التي تزف في ذلك الثوب وكأنها طاووس يتمايل ويتخايل بجماله الأخاذ. إن الله سبحانه وتعالى حذرنا في كتابه العزيز فقال: ﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (لقمان: ١٨).

إذاً فهذه الآية الكريمة دلالة على حرص ديننا الحنيف على تنقية النفس مما قد يصيبها من الخلق المذموم، ألا وهو الكبر والخيلاء، فحذرنا النبي ﷺ فقال: «**لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر**» رواه مسلم. كما ينهى النبي ﷺ عن إسبال الثوب فقال: «**ما أسفل من الكعبين من الإزار ففي النار**» رواه البخاري. ويخص هنا إزار الرجل، أما عن التوجيه النبوي الشريف بما يحفظ للمرأة حياءها ويبعدها عن الشعور بالعجب بالنفس ويحميها من نظرات عيون الغرباء، فإن النبي ﷺ قال بصدد طول ذيل ثوب المرأة: «**ترخيه ذراعاً لا تزد عليه**» حديث صحيح. وذلك عندما أجاب أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها بهذا الجواب الشافي الذي أرشدها فيه الإرشاد الوافي إلى ما تحفظ به المرأة لنفسها حرمتها، وعفتها وفي الوقت نفسه بما لا يدخل إلى نفسها الخيلاء. وإليك المقاسات العالمية للقمصان والستر.

المقاسات العالمية للقمصان والستر:

الصناعة		المقاس
أمريكي	أوروبي	
٣٢	٣٨	
٣٤	٤٠	
٣٦	٤٢	
٣٨	٤٤	
٤٠	٤٦	
٤٢	٤٨	
٤٤	٥٠	
٤٦	٥٢	

عزيزتي:

إذا كنت مازلت فتاة جامعية فهل تفضلين الذهاب إلى الجامعة بالزي الرسمي؟ من الأفضل الذهاب بالزي الرسمي ولكن لماذا تقومين بارتداء زي غريب، وهل في اعتقادك أن تميزك بزي غال سوف يجعل منك محط أنظار الأخريات!! إن الجامعة دار علم لا يناسبها سوى الزي الرسمي أو الزي المناسب الذي يليق بمكانتك. وإذا كنت موظفة فأنت بلاشك تفضلين الزي المحتشم المناسب أما عند حضور حفلات الزفاف فإن المدعوات يتبارين في الظهور بالزي باهظ الثمن وإن كان بعيداً عن الحشمة والوقار، وحتى لو عرفن أنه غير مناسب مع عادات المجتمع، إلا أن بعض الفتيات ممن في سن الزواج يفضلن لفت الأنظار بأزياء غريبة وغير مناسبة. هل تعلمت كيف تقومين بتصميم ملابسك بنفسك. وإذا وجدت ثوباً مناسباً من حيث القماش فبإمكانك اقتناء هذا الثوب وإضفاء بعض اللمسات عليه لتغيير الموديل بالطريقة التي تتناسب مع ذوقك

الرفيع وإطلالتك، وحتماً سيلقى استحسان صديقاتك. إن ملابسك في أوقات الصباح قد تكون عبارة عن تنورة وبلوزة أو بنطلون وبلوزة أو ثوب أو طقم رسمي؛ وذلك حسب نوع المكان والزمان والمناسبة. ولكن في أثناء وجودك في المنزل فيمكنك الشعور بالراحة التامة عندما تلبسين ملابس رياضية أو ملابس البيت أو الزي الشعبي، ما يسمى "الجلابية" التي تمنح النساء الراحة وسهولة الحركة، وفي الوقت نفسه تذكرهن بالأمجاد وتعمل على إحياء التراث في نفوسهن.

لاتدعي للتقليد الأعمى للأخريات طريقاً إلى حياتك ومثلي نفسك بذاتك شخصياً دون تقليد أو جري وراء ما يسمى "الموضة". وكوني ذات صدر رحب بحيث لا تتفعلي عندما تتوجه إحداهن بتوجيه النقد لما ترتدين، سواء أكانت صديقتك أم غير ذلك، سواء أكان النقد لاذعاً أو أقل من ذلك. أما إذا قامت والدتك أو أختك أو زوجك بتوجيه النقد لملابسك أو طريقة اختيارك لملابسك فلا تغضبي وحاولي إرضاء ذوق زوجك على الأقل إذا كنت متزوجة، وإذا لم تكوني كذلك فينبغي أيضاً إرضاء من يعيشون معك من أهلك، وعليك أن تأخذي رأيهم في عين الاعتبار، فقد تكون طريقة اختيارك لملابسك مناسبة أو غير سليمة أو غير راقية أو جريئة واحذري من الأخيرة.



أيتها العروس الجميلة:

لاتفكري في ارتداء الألوان الغامقة، ابدئي حياتك بالألوان الزاهية حتى ينعكس ذلك على نفسيتك بشفافية. وبالنسبة للسهرات فبإمكانك أيضاً الظهور بالألوان الفاتحة واللون الفضي والذهبي ولا بأس في ارتداء اللون الأسود الذي يداعبه اللون الذهبي أو الفضي أما بالنسبة للأقمشة الجميلة فمنها الشفاف ومنها الحريري الملمس والصنع الذي يمنحك الشفافية، أما الساتان والتفتاة فستشعرين معها بالأناقة.

كما أن قماش الدانتيل يمنحك شعوراً بالدلال بينما المخمل يعطيك دفئاً داخليا. أما الأقمشة القطنية فإنها تشعرك بالبساطة والانطلاق، ولكن الأقمشة الصوفية تحتضن جسدك بالحرارة المنبعثة منها فتشعرين بالطمأنينة. أما فستان خطوبتك فأنت تحلمين به حتى لو كنت "غير مخطوبة" بعد، وإذا كنت فتاة مخطوبة فاعلمي أن ثوب خطوبتك عندما يكون محتشماً وبسيطاً فسوف يكون مبتكراً في الوقت نفسه ولا تغرك الماركة العالمية باهظة الثمن. أما ثوب زفافك - إن كان زفافك قد اقترب - فإنه أحد أحلامك بلاشك، وسناقش كل ما يخص ثوب زفافك بالتفصيل في هذا الكتاب. إن جمال المظهر أمر مطلوب ومهم للجنسين؛ لذا احرصي على أناقتك بشكل طبيعي وهادئ وبلا إسراف أو تكلف.

وبإمكانك استعمال الثوب الواحد عدة مرات وبأشكال مختلفة خاصة إذا كنت محافظة على ثبات وزنك في حدود المعقول، بواقع نقص أو زيادة (١-٣) كيلو جرام كلما تقدم بك العمر خمس سنوات، ولكن كيف ذلك؟ أهو ضرب من الخيال!! يمكنك ذلك لو اتبعت الغذاء المتوازن مصحوباً بالرياضة الخفيفة أو المشي مدة نصف ساعة يومياً، ولا يعتبر عمل المنزل من ضمن الرياضة ولا يعادل فائدة المشي، والتجربة خير برهان.

أما بالنسبة للملابس فإنني على يقين بأنك سوف تجدين استحساناً كبيراً من الصديقات ومن نفسك أيضاً، فقد تقنتين فستاناً أو ثوباً متناغماً مع تفاصيل جسمك ومناسباً تماماً لشخصيتك، ومع ذلك فإن ثمنه مشجع جداً، كما يعد ثوباً رائعاً وذا لون هادئ، وقد يكون بلا نقوش أو رسومات، ولنفترض بأنه ثوب أسود اللون صنع من قماش حريري أو ساتان أو مخمل وذو أكمام قد تكون مختلفة الأطوال (نصف كم أو كم طويل) وقماشه خال من أية نقوش أو زخارف أو نقط أو دوائر وليكن الموديل ذا طابع محتشم.

فإنه يمكنك الظهور بهذا الثوب في عدة مناسبات مختلفة وذلك على النحو التالي:



✿ ارتدي هذا الثوب الأسود وقومي بالتركيز على استعمال مكملات الزينة "الاكسسوار" من النوع الراقي خاصة القلادة بمنطقة الرقبة، بالإضافة لتجميل الأذنين بوضع حلق كبير متناسق مع القلادة، بحيث يتناسب مع حجم الوجه وتسريحة الشعر. واختاري حذاء مناسباً مع حقيبته مما يوجد لديك بالخزانة، فإذا كان "الاكسسوار" ذهبي اللون فليكن طقم الحذاء والحقيبة

ذهبيين أيضاً، وهكذا بالنسبة للون الفضي، علماً بأنه من السهل ارتداء درجات اللونين الذهبي - كالبنّي الذهبي والبيج الأصفر - أو الفضي كالرمادي أيضاً، أما إذا كان "الاكسسوار" ملوناً فليكن طقم الحذاء والحقيبة إما ملوناً بلون ينعكس على لون "الاكسسوار" أو أسود. ويمكنك تغيير هذا الطقم الأسود إلى ملون أيضاً؛ وذلك باستعمال أي "بروش" ملون في الحقيبة وآخران أصغر منه بالحذاء.

✿ يمكنك الاستغناء عن القلادة واستعمال "بروش" راق مع وشاح ذي ورود ناعمة رائعة عليها بعض التطريز بالأحجار اللامعة الملونة التي تعكس جمال "البروش".

✿ يمكنك ارتداء وشاح ذهبي أو فضي أو أسود أو ملون مصنوع يدوياً من تشكيلات الكروشيه بخيوط حريرية أو "شال" مصنوع من الدانتيل الرقيق المفرغ سواء أكان مطرزاً أو عادياً، وإذا كان الجو بارداً فيمكنك استعمال "الشال" المخملي الأسود المحلى بأهداب سوداء أو فضية أو ذهبية اللون أو

أهداب مصنوعة من الخرز أو اللؤلؤ الصناعي. وإن كانت لديك قطعة من الفراء الصناعي فيمكنك ارتداؤها حسب نوع الفراء والموديل، فيما توضع مثل الوشاح على الكتفين معاً أو تستعمل لأحد الأكتاف فقط أو توضع مثل القلادة بحيث تلف حول الرقبة أو تتسدل لأسفل مثل الوشاح. أما الفراء الطبيعي فإن لاقتنائه وحفظه تعليمات خاصة ولكن لا مانع من استعماله إذا كان متوفراً لديك.

❁ يمكنك ارتداء الثوب الأسود نفسه ويلبس فوقه رداء طويل من قماش أسود شفاف ودون أكمام، وليكن فضفاضاً وذا فتحة إما من الأمام أو من أحد الجوانب أو ذا فتحة طويلة من الخلف، ويغلق من عند الصدر بواسطة بروش جميل أو إزرار كبير لامع وراق، كما يمكنك ارتداء وشاح طويل على الرقبة من نوع ذلك القماش الشفاف نفسه، ذي أهداب من خيوط أو خرز بألوان فضية أو ذهبية أو سوداء لامعة.

❁ بإمكانك ارتداء جاكيت مع الثوب الأسود نفسه سواء أكان الجاكيت دون أكمام أو ذا أكمام طويلة، ولا يشترط اللون أو نوع القماش فسوف يتم اختيارك لأي نوع من القماش ذي نقشة أو تطريز خفيف بحيث يتناغم مع اللون الأسود الأساسي للثوب، كما قد يكون القماش أسود مموجاً باللون الذهبي أو الفضي.



❁ باستعمال مجموعة من الورود الحريرية المتناسقة الألوان مرة أخرى يمكنك الظهور بنفس الفستان، ولتكن تلك (الباقة) الجميلة الملونة الصغيرة مرتبة على كتفك الأيسر بحيث تتدلى فروعها الدقيقة الخضراء إلى الأسفل، وتحمل بعض البراعم الملونة



الرقيقة الصغيرة، وسوف تكونين محط أنظار الجميع لو قمت برفع الشعر قليلاً إلى الأعلى مع إضافة بعض تلك البراعم الملونة الصغيرة إلى الخصلات الرقيقة المرفوعة؛ وذلك حسب طول وكثافة الشعر ليكتمل التناغم. كما يمكنك استبدال تلك الورود بمجموعة أخرى من الورود المطرزة بالخرز أو اللؤلؤ أو الأحجار الذهبية فقط أو الفضية أو السوداء. وعلى كل حال فإن "موضة" وضع الورود على الأكتاف قد عادت من جديد للظهور، هذا بالرغم من غيابها في الخمس سنوات الماضية، كما أن استعمال الورود المصنوعة من القش والخشب الخفيف والمواد الأخرى غير القماش لتجميل الأثواب أصبحت تغزو الموضة.

✿ يمكنك استعمال الحزام على خصرك بأشكاله المختلفة لإضفاء رقة وروعة على ذلك الثوب الأسود، فهناك الحزام المخملي والذهبي والفضي واللامع بالأحجار المتلألئة اللون أو المطرز بحبات اللؤلؤ المنثورة بطريقة رائعة، كما قد يصاحبها بعض من الأصداف الطبيعية أو الصناعية. إن الحزام في المنطقة العربية وخاصة في بلاد اليمن ومنطقة الخليج يمثل قطعة خاصة للمرأة، فكثير من النساء يمتلكن حزاماً من الذهب أو الفضة الخالصين؛ لذا فإن استعمال الحزام الذهبي أو الفضي سيكون بحد ذاته محط أنظار الأخريات اللاتي كانت أمنية إحداهن اقتنائه ذات يوم.

✿ وبالفعل تستطيعين أن تكوني على درجة عالية من الأناقة عند حضورك أي حفل رائع يجسد مناسبة سعيدة. وبذلك تكونين قد قمت باستعمال ثوبك أكثر من مرة.

كيف تصححين العيوب الجسدية باختيار ملابسك؟

عزيزتي:



أنت تعلمين أن لكل امرأة ناضجة قوام خاص بها لا يشبه غيرها. كما أن ذكائها ونضجها يساعدها على توظيف ما آتاه الله من جمال جسدي، وبذلك تتميز بإطلالة رائعة. إليك بعض اللمسات التي تساعدك في إظهار جمالك:

١- الرقبة:

أ. إذا كانت رقبتك قصيرة فابتعدي عن لبس القبة العالية؛ لأنها تقصر القامة.

ب. عكس الحالة السابقة فإن المرأة التي تمتاز برقبة طويلة عندما ترتدي الملابس ذات القبة (الياقة) العالية تُظهر بذلك جمال أكتافها سواء كان الثوب ذا أكمام قصيرة أو طويلة أو دون أكمام، كما أن الرأس في الحالة الأولى تبدو ملتصقة بالكتفين فيبدو النصف العلوي من الجسم أقصر من حقيقته، أما في الحالة الثانية فإن جمال طول الرقبة يجعل من الرأس تاجاً يتوج صاحبه ويجعل قوامها المشوق يظهر بشكل غاية في الروعة.

٢- الكتفين:

أ. إذا كانت المسافة بين رأس كل من الكتفين قصيرة وتبرز بوضوح عظام الترقوة ورأس الكتف، فبإمكانك ارتداء الملابس فاتحة اللون ذات "الكشكش" أو "المتوجة" في منطقة الرقبة والكتفين، كما يصلح تطريز منطقة الكتفين حتى تعطي اتساعاً لها وتغطي أيضاً المنطقة التي تبرز بها العظام.

ب. إذا كانت أكتافك عريضة وممتلئة أو عريضة مع ظهور وبروز العظام في تلك المنطقة، فإنه يناسبك ارتداء الملابس التي تميل للألوان الغامقة

في منطقة الصدر حتى تصغر من حجم منطقة الكتفين، وينفك القماش المرن (stretch) حتى يظهر جسمك وكأنه أصغر من مقاسه الطبيعي. علماً بأن القماش الغامق والمفرغ "الدانتيل المرن" وكذلك القماش ذو الخطوط الطولية يمنحك حجماً أقل من الواقع، وابتعدي عن إضافة "الكشكش" أو تطريز منطقة الأكتاف والصدر حتى لا يبدو حجمها أكبر.

٣- الصدر:

- أ. إذا كانت منطقة الصدر ضعيفة، فعليك باتباع خطوات فقرة (٢-أ) نفسها. 
- ب. إذا كانت منطقة الصدر ضخمة، فباتباعك خطوات فقرة (٢-ب) نفسها يمكنك تصغيرها مع الابتعاد عن الموديلات التي بها "كشكش" أو "كسرات"، لأنها تضيفي حجماً على منطقة الصدر، بينما الموديلات البسيطة والملاصقة للجسم تفيد في حفظ منظرك جميلاً.

٤- العضد:

- أ. إذا كانت منطقة الذراعين (العضد) ضعيفة فعليك بإضفاء حجم عليها، وذلك بارتداء الأكمام الواسعة أو المنفوشة من القماش الخفيف مثل "الشيْفون" أو "الشيْفون الحريري" ذي اللون الفاتح إما لوناً واحداً أو مقلماً بخطوط عرضية أو مشجر أو منقطاً بدوائر واسعة ملونة. 
- ب. إذا كانت منطقة الذراعين ممتلئة فإن المطلوب هو تصغير حجمها، بلبس الأكمام الضيقة والملتصقة بلون غامق سواء لون واحد أو لونين بخطوط طولية، وتجنبي المشجر والمنقط، ويكون القماش مرناً (stretch)، أو مفرغ، "دانتيل" ولكن بتشكيلات دقيقة، وتجنبي الرسومات الكبيرة الحجم. 

٥- الخصر:

- أ. إذا كان دوران خصرك "كبيراً" ولا يتناسب مع دوران صدرك والوركين، فننصحك بارتداء الثوب ذي القطعة الواحدة وذو اللون الواحد أيضاً، كما 

يستعمل القماش المخطط طويلاً، وكذلك القماش المتوسط السماكة والمرن، وتفضل القصات الطولية، وعدم تحديد منطقة الخصر بأي موديل، وعندما يلبس حزام على شكل ضفيرة رفيعة من المعدن الفضي أو الذهبي ويترك متديلاً دون تحديد منطقة الخصر، فإن ذلك يضيف طولاً على القامة.

ب. إذا كان خصرك محدداً ولكنه مرتفع على ناحية الصدر بحيث يكون النصف العلوي للجسم أقصر من المقاس الطبيعي له، فعليك بتحسين النسبة بين طول الجزء العلوي والسفلي للجسم؛ وذلك بتجنب تحديد منطقة الخصر بلبس الحزام العريض الذي يزيد الأمر سوءاً. ولكن يمكنك لبس حزام بشكل متدل ويكون معدنياً رقيقاً أو على شكل حلقات مفرغة بأشكال هندسية مختلفة مثل الشكل البيضاوي والمستطيل والمعين وليس الشكل المربع أو الدائري. وبإمكانك لبس حزام متدل لا يحدد شكل الخصر ذي قفل على شكل مثلث حاد الزوايا ومتساوي الساقين بحيث توجه قمة المثلث للأسفل حتى يمنح طولاً للنصف العلوي من الجسم. كما يمكن تفصيل هذا الموديل على القماش نفسه، وبإضافة قصة عند الخصر على القماش بحيث تنزل بالخصر إلى أسفل بمقدار (١٧-٢٠) سنتيمتر؛ وذلك لإضافة طول للجزء العلوي من الجسم مما يجعله متناسقاً مع الجزء السفلي. أما بالنسبة للملابس فمن الأفضل لبس الثوب ذي القطعة الواحدة واللون الواحد، سواء أكان غامقاً أو فاتحاً. ولئن تفضل لبس القطعتين فسوف تكون ملابس الجزء العلوي عبارة عن بلوزة أو قميص و الجزء السفلي عبارة عن تنورة أو بنطال (بنطلون). وبإمكانك ترك البلوزة خارجاً بحيث تغطي جزءاً من أعلى التنورة أو البنطال (البنطلون)، ولا توضع البلوزة بالداخل أبداً، لأنها تقصر الجزء العلوي من الجسم أكثر فأكثر. وبإمكانك لبس الحزام الذي ذكرناه سابقاً فوق البلوزة أو القميص من الخارج. أما بالنسبة للألوان فيفضل أن تكون البلوزة ذات قماش

مشجر أو منقط أو مقلّم طويلاً. كما يفضل تجنب القماش المرن واللاصق بالجسم؛ لأنه يحدد بشدة جميع تفاصيل الجسم خاصة الجزء العلوي ولا يعطينا فرصة لتفادي عيوب الجسم في هذه الحالة. أما لبس السترة أو ما يعرف باسم "الجاكيت" سواء أكانت عادية في الطول أو تصل لأسفل القدم فوق التنورة أو البنطال (البنطلون) فإنه جدير بحل المشكلة على أن تغطي البلوزة منطقة البطن بأكملها من الخارج. أما التنورة والبنطال فإن لم تكن من قماش البلوزة نفسه فلتكن من قماش نصف سميك وتتنمي إلى فصيلة لون البلوزة نفسه وقد تكون أعمق من درجتها أو حتى من الألوان الداكنة.

ج. إذا كان خصرك عكس الحالة (هـ ب) أي محدداً ولكنه ينزل للأسفل بحيث يكون النصف العلوي للجسم أطول من المقاس الطبيعي له، فإنه ينبغي اتباع عكس ما ذكر سابقاً تحت الفقرة (هـ ب).

٦- البطن والأرداف:

أ. عند ظهور بروز في البطن أو الأرداف فيفضل لبس البلوزة والتنورة على أن تكون البلوزة مغطّية لجزء البطن البارز، ويستحسن ارتداء السترة فوقها سواء أكانت بطول البلوزة نفسه أو طوله يصل إلى أسفل القدم، وبإمكانك لبس ثوب مؤلف من قطعتين، واحدة ثوب داخلي عبارة عن قطعة واحدة ذات لون واحد والأخرى سترة خارجية من اللون نفسه أو من أي لون آخر بحيث يكون ساتراً لمنطقة البطن والأرداف، وقد تغلق السترة من عند منطقة البطن بدبوس جميل أو أزرار وخلافه. كما ينصح بلبس الجلابية أو الثوب الشعبي عند زيارة الأهل والصدقات واستقبال الضيوف بالمنزل. وهناك الوشاح الطويل الذي يمكن استعماله لمداراة منطقة البطن، حيث يمكن تشكيله بعدة أوضاع تغطي منطقة البطن بعفوية دون لفت الأنظار.

٧- القوام:

أ. إذا كانت قامتك طويلة وكنت رشيقة فماذا تلبسين؟ تجنبي لبس الأحذية ذات الرقبة الطويلة (الحذاء الشتوي) وكذلك ذات الكعب العالي، ولا تطيلي ذيل ثوبك؛ لأن هذا يمنحك مزيداً من الطول، وإذا لبست البنطال ووضعت البلوزة أو القميص من الداخل فإن هذا يزيدك طولاً، حاولي أن يكون طول البلوزة أو السترة مغطياً لمنطقة البطن والأرداف وليس أطول من ذلك، كما أن لبس بلوزة فضفاضة يمنحك قامة أقل طولاً. إن لبسك للأقمشة ذات الخطوط العرضية يجعل قامتك أقل طولاً هذا إن لم تكوني من البدينات، وتجنبي لبس الخطوط الطولية؛ لأنها تزيدك طولاً ونحافة. تجنبي أيضاً الموديلات المعقدة؛ لأنها تزيد من ضخامة جسمك حيث تبدو المرأة طويلة القامة أقرب إلى الضخامة غالباً حتى وإن كانت نحيفة أو رشيقة. عليك أيضاً تجنب لبس الألوان القاتمة حيث تجعلك تبدين نحيفة وأكثر طولاً، أما اللون الأبيض والألوان القوية "الصارخة" فتمنحك ضخامة؛ لذا عليك باستعمال الألوان الترابية (فصيلة البني) ومجموعة اللون الأزرق والبنفسجي.

ب. إذا كانت قامتك قصيرة ونحيفة فبإمكانك اتباع الآتي: لبس الأحذية الشتوية ذات الرقبة الطويلة والكعب العالي، ولبس الأحذية الصيفية المفتوحة وذات الكعب العالي أيضاً. وإطالة ذيل الثوب أو البنطال حتى يغطي على ارتفاع الحذاء. استعملي الأقمشة ذات الخطوط الطويلة العريضة، استعملي نظام القطعة الواحدة ذات اللون الواحد ولتكن بيضاء اللون أو فاتحة اللون أو ذات ورود مع الاهتمام بفتحة الثوب من ناحية القبة (الياقة) عند الرقبة، فليكن على هذا الشكل (٧) حتى يمنح نصفك العلوي المزيد من الطول فيصبح متناسقاً مع نصفك السفلي الذي قد استعملت الكعب العالي لإطالته.

ج. ذوات القامة القصيرة والبدينات: عليهن اتباع ما ذكر في الفقرة (٧ ب) نفسه مع استعمال الأقمشة ذات الخطوط الطولية الرفيعة وكذلك نظام القطعة الواحدة التي ينبغي أن تكون ذات لون داكن ليمنجهن طولاً ونحافة.

عزيزتي:



تجنبي لبس القماش ذا الورود الكبيرة أو المنقط بدوائر ويمكنك لبس ثوب طويل نصفه طويلاً غامق اللون والنصف الآخر من فصيلة هذا اللون نفسه ولكن أقل درجة منه، ويمكن تطريزه بأفرع من النباتات من أسفل القدم حتى أعلى الكتف بألوان من الطبيعة. تجنبي أيضاً لبس القصات المسماة "كلوش" وإضفاء "الكشكش" والتموجات على ملابسك؛ لأن هذا يزيد في العرض وينقص من الطول ولا يناسبك على الإطلاق، بينما يزيدك طولاً عمل فتحات طويلة على جانبي الثوب الطويل من عند منطقة الخصر إلى أسفل القدمين، وكذلك من الأمام أو الخلف على أن يكون لهذه الفتحات بطانة من الداخل. ولا يحبذ استعمال الحزام على الخصر إطلاقاً، وينبغي أن تكون الأكمام طويلة وملتصقة بالجسم وتغطي الكتف حتى أطراف الأصابع لتمنحك طولاً مع إسدال الملابس.

٨- السيقان:

أ. صاحبة السيقان النحيلة - سواء أكانت طويلة القامة أم قصيرة - يلزمها لبس جوارب ذهبية أو فضية أو فاتحة اللون أو ذات خطوط عرضية أو منقطة بدوائر كبيرة أو مشجرة بورود كبيرة إذا قامت بارتداء الملابس القصيرة أو ذات الفتحات، كما يفضل لبس البنطال الواسع وليس الضيق الملتصق بالجسم (stretch) - كما ينبغي لبس الأحذية ذات الكعب متوسط الطول والمائل إلى المدبب أو المربع والابتعاد عن لبس الكعب

العالي وخاصة الرفيع منه، وفي الشتاء يجذب لبس الحذاء الشتوي ذي الرقبة الطويلة وذي الكعب المربع متوسط الارتفاع.



ب. المرأة ذات السيقان الممتلئة - سواء أكانت طويلة القامة أم قصيرة - يلزمها لبس الجوارب القاتمة أو ذات الخطوط الطولية وعدم لبس الجوارب ذات اللمعة، إذا قامت بلبس الملابس القصيرة أو ذات الفتحات التي تكشف عن ساقها. وننصح بلبس

الملابس الطويلة الضيقة والممتصقة (stretch) وتجنب لبس البنطال. ويفضل لبس الأحذية المفتوحة "صندل" ذات الكعب الرفيع متوسط الطول، أما في فصل الشتاء فيفضل لبس الأحذية الشتوية ذات الرقبة القصيرة والكعب الرفيع المعتدل الطول.

٩- الأقدام:

أ. المرأة التي تشتكي من قدمين صغيرتين لا تتناسبان مع حجم جسمها وطول قامتها، عليها بلبس الأحذية ذات الألوان الفاتحة والمغلقة من جميع الجهات، بحيث تفتني حذاء أكبر من مقاسها الحقيقي "برقم واحد" ثم تضع بطانة كاملة من الجلد الطبيعي بداخل الحذاء حتى لا يعيقها في أثناء المشي. أو مع اختيار الأحذية ذات المقدمة الطويلة بمقاس قدمها نفسه، وينبغي تجنب لبس الأحذية المكشوفة التي تكشف عيوب القدمين، وإذا أرادت ذلك صيفاً يمكنها لبس الأحذية المغلقة من الأمام والمفتوحة من الجانبين والخلف، وبذلك تستطيع أيضاً اقتناء حذاء أكبر من حجم



قدميها بنصف رقم أو رقم كامل وتضع له بطانة من الأمام فقط. وقد يساعدها الموديل ويمنح قدميها حجماً يرضيها، وعندها لا داعي لاقتناء مقاس أكبر. هذا بالرغم من أنه

يفضل دائماً أن يكون مقياس الحذاء مطابقاً لحجم القدم منعاً لحدوث أي مضاعفات أو آلام بالقدمين في أثناء المشي؛ ولذلك ينبغي مراعاة ضبط المقاس بوضع الحشوات والفرش المناسب لكل حذاء.

ب. المرأة صاحبة القدمين الكبيرتين والتي تشعر بالإحراج عندما تتسوق لاقتناء حذاء أو عندما تحضر إلى أي مناسبة سعيدة وتشعر بينها وبين نفسها أنها أقل أنوثة من بنات جنسها، وذلك بسبب معاناتها من قدمين كبيرتين. ننصحها بعدم الانزعاج فإن لكل مشكلة حلاً يناسبها. لا تلبسي الأحذية المغلقة من جميع الجهات حتى لا تتسبب في ظهور حجم قدماك. البسي سواء في فصل الشتاء أو الصيف الأحذية المغلقة من الأمام والجوانب والمفتوحة من الخلف لتساعدك على اختيار مقاس أصغر برقم من مقاسك الحقيقي، والبسي جوارب من لون الحذاء نفسه حتى لا يبرز كعب قدميك خارج الحذاء من الخلف. وهناك أحذية تغلق من الخلف بحزام مطاطي وتصلح أيضاً لتصغير شكل القدم وأخرى لها حزام يغلّق بقفل على أحد جوانب الحذاء، ولكن ينبغي أن يكون القفل صغيراً جداً. وعليك بلبس الأحذية الداكنة الألوان وذات اللون الواحد مع تجنب الأحذية التي تحتوي على تطريز أو أي نوع من الزينة مثل الأزرار أو الورود خاصة في المقدمة. ويمكنك اقتناء الأحذية المطرزة من على أحد الجوانب أو التي بها بعض الأحجار اللامعة بشكل خفيف على الجانبين. تجنبي لبس الأحذية ذات المقدمة البارزة للأمام أو المدببة أو المربعة، والبسي الحذاء الذي يصغر مقدمة قدميك. وهناك نوع يكون مفتوحاً قليلاً من الأمام بحيث يظهر أنوثة أطراف أصابع قدميك؛ ولذلك ينبغي الاهتمام بأظافرك وتجميلها، وابتعدي عن لبس "الصندل" الصيفي المفتوح من جميع الجهات؛ لأنه يكبر حجم القدمين. أما إذا اضطررت لذلك فاختاري الشكل الذي يصغر حجم قدميك واستعملي الألوان الصيفية الغامقة مثل الأزرق والعنابي وخلافه.

ثوب الزفاف ومستلزماته:



عند الذهاب لاختيار ثوب الزفاف لابد من البحث عن الموديل المناسب في المعارض والأسواق المختلفة، كما أن هناك مجلات خاصة بأزياء العرائس تجمع بين طياتها عشرات الموديلات الرائعة التي يمكن الاطلاع عليها. ويجب مراعاة إخفاء عيوب الجسم الظاهرة بإحسان اختيار الموديل المناسب، فإذا كان صدرك كبيراً مثلاً اختاري القصات البسيطة عند الصدر واكتفي بالنقوشات والتطريزات على الجزء الأسفل من جسمك والعكس صحيح، أما إذا كنت طويلة ونحيفة فأغلب القصات تناسبك باستثناء القصة ذات الخصر المنخفض لأنه يبرز افتقارك إلى خصر محدد، ويمكنك التلاعب على نحافتك باختيار قماش ثقيل كأن يكون مبطناً أو بعدة طبقات أو منفوشاً بالتول ليزيد من حجم جسمك. وإذا كان نصفك العلوي - أي أن عظام الأكتاف لديك بارزة وخصرك نحيل جداً - والنصف السفلي به بعض الامتلاء، اختاري ثوباً فيه الكثير من الحيوية مثل: "الكشكش والكسرات والتموجات" لتخلي توازناً بين الجزء العلوي والسفلي. أما إذا كنت من نوع الكمثرى فاختاري ثوباً يكون صدره من الساتان مثقلاً بالتطريزات، أما التنورة فمن الشيفون الذي ينساب على الجزء السفلي من الجسم ليخفي امتلاءه. أما إذا كنت ممتلئة استعيني عن الساتان الذي يظهر تقاسيم الجسم بالشيفون الذي ينسدل على الجسم بنعومة دون أن يلتصق به. ولكي تكوني عملية أكثر اختاري ما ينفعك مستقبلاً فهناك العديد من الموديلات التي يمكنك من إعادة استغلال أجزاء الثوب بعد الزفاف واستعماله في المناسبات السعيدة. أما نوعية القماش فبإمكانك اختيار نوعية جيدة وغير باهظة الثمن في الوقت نفسه، وبالنسبة إلى لون القماش فإذا كان غير ناصع البياض فإنه يتيح لك استخدامه في مناسبات مقبلة طالما أنه ذو

لون وموديل كلاسيكي أي تقليدي. فبإمكانك بعد الزفاف إضافة بعض الورود الفاتحة اللون للثوب أو ارتداء قطعة حريرية. ذات نقوش هادئة على هيئة وشاح مع الثوب نفسه وبذلك تضيفين بعض التغيير المحبب. أما بالنسبة لذيل الثوب فمن المفضل أن يكون مفصلاً بطريقة فنية بحيث يظهر كجزء من الثوب ولكن غير ملتصق به، أي من الممكن إزالته والاستغناء عنه بعد حفل الزفاف، ويمكن إعادة استخدام ذيل الثوب لعمل ديكور لغرفة النوم مثل لوحة فنية رائعة، كأن تلبسينه لطاولة ركن صغيرة وتجعلينه ينسدل قليلاً على الأرض أو تعملين منه جزءاً من ستارة تلتف حول لوحة جميلة معلقة بأحد جدران غرفة النوم أو بغرفة الملابس؛ مما يمنح روحك انتعاشاً وشفافية وذكرى عبقة عطرة.

قماش ثوب الزفاف:



لنتناول الآن نوع القماش الذي سوف تصنعين منه ثوب الزفاف، إن ملابس العرائس منذ زواج الجدات كانت ولا زالت حتى يومنا هذا تقتصر على أقمشة معينة لم يطرأ عليها تغيير كبير على مر السنين؛ وذلك مثل ما يعرف بالستان والتفتاه والأورجنزا والحرير والدانتيل والجبير والتول. أما اللون فمن المعروف أنه جرت العادة على استخدام اللون الأبيض والذي يكون إما ناصع البياض أو

مصفرأ قليلاً ويعرف بلون المستكاة. أما التطريز فدائماً يتم التركيز على منطقة الصدر ثم يتدرج بعد ذلك نحو الأكمام سواء أكانت طويلة أم قصيرة، ثم يخف تدريجياً في بقية الثوب، أما ذيل الثوب فيحظى بالمزيد من التطريز، ويتم اختيار الأحجار التي تستعمل في التطريز من قبل الطرفين (العروس

والمصممة)، وقد يستعمل نوع واحد من تلك الأحجار كما يمكن أن تكون عبارة عن عدة أنواع تتمازج بطريقة فنية وبالطبع غالباً ما يكون التطريز باللون الأبيض وفي بعض الأحيان يتداخل معه اللون الذهبي أو الفضي، وكثيراً ما يستخدم في التطريز الخيوط الحريرية أو ما يسمى بالقصب. وقد يستغني عن التطريز وتستخدم الورود المختلفة الأحجام والأشكال بلون أبيض قد يمتزج مع بعض الورود ذات الألوان الفاتحة جداً. وأنقل إليك آخر ما رأيته في كندا، فإن فساتين الأعراس يدخلها اللون الأسود وكذلك الأسود الذهبي والأسود الفضي والورود السوداء كنوع من التطريز للشوب، وما رأيته في الفلبين وأندونيسيا وماليزيا أن العروس تزف بالزي الوطني الشعبي وليس بالثوب الأبيض؛ لأنهم يعتبرون أن هذه عادة غريبة، فهم لا يطبقون سوى ما يخص عاداتهم وتقاليدهم.

باقعة الورود:



تعد باقعة الورود من الأغراض المهمة للعروس، فلن تهمل بعد الزفاف حيث ستعتبر من أهم الباقات في المنزل، فيمكن ببساطة وضعها في منتصف طاولة غرفة المعيشة أو حسب التشكيلة الموجودة من حولك، كما يمكن دمج هذه الباقعة مع عدد من التحف الجميلة

التي سوف تحصلين عليها كهدايا قيمة أو التي قمت باقتنائها. وإذا كانت الباقعة عبارة عن ورود طبيعية فيمكنك تجفيفها وذلك بتركها على طاولة في مكان جيد الضوء والتهوية، وسوف تحتفظ الباقعة بجمالها وبنفس تركيبتها، ولكن ستتأثر الألوان بحيث تصبح أفتح قليلاً وأخف لمعة، كما سيصغر حجم الورود قليلاً، لذلك قومي برش الباقعة ببخاخ مثبت شعر من النوع القوي الذي يحفظ التسريجة لمدة طويلة، حيث يعمل هذا البخاخ في الحفاظ على

محتويات الباقة من التكسير والعطب وإذا كان لديك مسحوق بودرة لامع فبإمكانك رش القليل منه على جوانب الورود حتى يضي عليها حيوية ولمعة فتبدو طبيعية ورائحة. كما ترافق بدلات العرائس حقيبة يد رائعة أو صولجان لتمسك العروس بأحدهما بدلاً من باقة الورود الطبيعية، فيمكنك الاحتفاظ بالصولجان في أحد أركان الغرفة واستعمال الحقيبة في الزيارات أو السهرة. إن هذه الخطوات المهمة إذا أردت الخصوصية والاحتفاظ بالبدلة بعد انتهاء مراسم الزفاف، أما إذا لم تكن النية مبيتة لذلك فيمكنك استئجار بدلة الزفاف وتعلمك بأنه توجد الكثير من المحلات والصالونات الخاصة لتأجير بدلات الزفاف وجميع مستلزماتها، وبإمكانك عمل ذلك إذا كنت على قناعة تامة بأن البدلة سوف لن تلزمك بعد ذلك، وأنت لا تودين الاحتفاظ بها بعد الزفاف. كما تستطيعين اقتناء بدلة خاصة مع عدم الاحتفاظ بها وذلك بإهدائها إلى الجمعيات الخيرية التي تقوم بتأجيرها والتبرع ببيع الإيجار.

وعلى كل حال فإن المغالاة في بدلة الزفاف ومستلزماتها غير مستحب، ولا أحد ينكر أنها ليلة العمر ولكن لا تسرفي حتى يبارك الله لك فيما أعطاك. واعلمي أن جمالك الحقيقي النابع من أعماق نفسك سوف يضي الكثير من الحسن والجمال والدلال على أية بدلة تلبسينها مهما كانت، بينما الكبرياء والغطرسة ستؤثران بطريقة عكسية على قيمة ثوب زفافك مهما غلا ثمنه؛ أما إذا قمت باقتناء ثوب جاهز فبإمكانك إضفاء بعض التعديلات عليه بذوق راق جداً، بحيث يصبح مختلفاً كثيراً عن ذي قبل، وبذلك لن يشغلك سعره ولن يخرجك ذلك حتى مع شرائه بثمان بئس يعد رخيصاً مقارنة بالأسعار الأخرى بالسوق المحلية، واعلمي أنه ليس شرطاً أن تكون بدلة زفافك حسب خطوط الموضة لنفس السنة، فربما كنت ذات يوم تحلمين بارتداء موديل معين يوم زفافك، فما المانع من تنفيذ ذلك الحلم الذي طالما راودك وتجعلينه حقيقة، فإن الكثير من

بدلات الزفاف التي يبدو عليها الطابع التقليدي تمنح العروس إطلالة رائعة ومميزة أكثر من غيرها التي تسير تبعاً لخطوط الموضة، حيث تكون في أغلب الأحيان معقدة أو لا تصلح إلا لعروض الأزياء ويصعب تطبيقها عملياً. ومن المعروف أن العروس تحاول أن تكون محط أنظار الجميع يوم زفافها ولكن لا بد من الأخذ بعين الاعتبار ألا تكوني موضع نقد الأخريات، وبالطبع لا يخلو الجو من وجود بعض الناقدات أو الحاققات ممن حولك، فاحذري!!

عزيزتي العروس:

إن ارتداءك ثوباً محتشماً سوف يرضي عليك الكثير من البراءة والسمو والراقي، بينما لو فكرت في الظهور بثوب زفاف خليع فإن ذلك سيقبل من قيمتك أمام زوجك والحاضرين؛ لأن العروس لا بد أن تكون ذات إطلالة مميزة ووقورة وهادئة.

صندوق العروس:



لا يزال صندوق العروس محفوراً في ذاكرة الجدات، حيث كانت تحتفظ فيه بأجمل الثياب والجواهر والنقود، ومع أن هذا الصندوق قد فقد سطوته واحتلت مكانه الخزانة العصرية التي تفتح وتغلق بالأرقام الإلكترونية وربما جهاز التشغيل عن بعد إلا أنه يشكل تراثاً رائعاً ويعتبر

حالياً قطعة زخرفية وتراثية نادرة، وكانت العروس تحرص على شرائه في السابق أو يهدى إليها من قبل الخاطب. ومن أفضل أنواعه ذلك النوع المصنوع من خشب السيسم بمقاسات مختلفة، وكانت أسعاره مرتفعة لأنه يجلب من الهند عن طريق البحرين. ومن أنواعه ما كان يصنع محلياً في المنطقة الشرقية

وبياع بسعر أقل من الأصلي الذي يتميز خشبه بمقاومة الزمن وكانت الزخرفة التي تحيطه من كل جانب أحد أهم مميزاته التي تتباهى بها العروس، فقد كانت تضيف نوعاً من الوقار والبهجة في غرفة العروس بالرغم من بساطتها. يحتوي هذا الصندوق على ثلاثة أدراج تفتح إلى الأمام مزودة بمقابض من حديد ليسهل فتحها وغلقها، كما تغطيه الزخارف المثبتة بدبابيس صغيرة على شكل نجوم مضيئة لمعاناً ساطعاً لجهات الصندوق الثلاث عند إضاءة الغرفة. أما قاعدة الصندوق فهي مصنوعة من الخشب المقوى المزخرف بنقوش يدوية، كما يصاحب الصندوق سلة مصنوعة من الخيزران ولها غطاء يشبه القبة توضع فوق الصندوق لحفظ الملابس، فيما يوضع في الجهة الأخرى درج خشبي متوسط الحجم دون غطاء تحفظ به أدوات الزينة والعطور بالإضافة إلى بيت صغير له غطاء داخلي يرفع لأعلى وبيت آخر بغطاء جانبي لحفظ الأوراق والمستندات والمجوهرات والعقود الخاصة بالعروس وزوجها. وبذلك يصبح صندوق أسرار للعروسين.

خزانة جدي وأمي - خزانة عروس اليوم:

عزيزتي الأنيقة!!



لا بد أن تحتفظي في خزانة ملابسك بقطع أساسية راقية وغريبة قد صنعت يدوياً، سواء من صنع يديك أو حتى من مقتنيات والدتك أو حتى جدتك، إن تلك القطع تعد تحفاً نادرة ذات صناعة دقيقة قلما تصادفها في وقتنا الحاضر. ومن المعروف منذ القدم أن الجدات والأمهات يملكن قدرة ورقة بالغة في صنع المقتنيات اليدوية، حاولي التقرب إلى الجدة كي تطلعك على أسرار ذلك الزمان الجميل الذي كانت فيه الأنثى تعرف برقتها وجمالها من حيازة بعض القطع المميزة التي تفتنيها، وذلك لأنهن صبن

اهتمامهن على الحياكة والتطريز اليدوي وإظهار الإبداع والابتكار والمهارة اليدوية لكل قطعة في خزانة الملابس.

عليك إذا عزيزتي الاحتفاظ الدائم ببعض القطع الضرورية مثل:

- ✿ القطع المستعملة في زينة الشعر من أمشاط وخلافه.
- ✿ دبوس "بروش" أو أكثر بشكل مميز راق قد صنع من معدن الذهب النفيس أو الفضة اللامعة أو القديمة المعتقدة أو من أي معدن آخر. كما يفضل اقتناؤك ولو للقليل من حبات اللؤلؤ الطبيعي أو بعض حبات اللؤلؤ الصناعي أو بعض الأحجار الكريمة أو النصف كريمة كنوع من الموروثات ذات العبق الأصيل.
- ✿ مجموعات مختلفة من الورود الذهبية و الفضية و الملونة.
- ✿ بعض الأنواع من الريش مثل ريش النعام أو الطاووس الجميل وغيره من الريش الملون.
- ✿ مجموعة من أحزمة الخصر المختلفة الموديلات والألوان (جلد وسلاسل).
- ✿ عدة قلادات مصنوعة من الأحجار نصف الكريمة والشمينة في الوقت نفسه نفسه مثل: المرجان والكهرمان والعقيق بألوانه المختلفة وكذلك الفيروز الأصلي وغيره من الأحجار الجميلة.
- ✿ وشاح حريري من اللون الذي تفضليه وآخر لامع أو أسود أو ذو ورود زاهية.
- ✿ وشاح أو أكثر أحدهما مكون من خيوط لامعة ذهبية أو فضية أو سوداء اللون تمت صناعته يدوياً بطريقة الكروشيه. والآخر مصنوع من قماش المخمل أو الدانتيل المفرغ بلون تفضليه حسب حاجتك.

✿ حقيبة يد ذات لون فضي وأخرى ذهبية اللون أو سوداء، لكل واحدة موديل مميز وتطريز خاص (تقليدي).

✿ جاكيت أو ما شابه ذلك من الفراء الصناعي، وليكن الموديل "تقليدياً"، أما اللون فيترك لذوقك الشخصي، ولكن يفضل دائماً للسهرة اللون الأسود والرمادي والبني؛ وذلك لأن اللون الأسود يمكن استعماله مع أي لون آخر أما الرمادي فهو مناسب للون الملابس ذات الدرجة الفضية، بينما نجد أن الفراء البني يعكس رونقاً إذا ما استعمل مع درجات اللون الذهبي.

طريقة حفظ الملابس والأحذية المصنوعة من القماش أو الصوف أو الفرو:

للمحافظة على ملابسك وكذلك جميع محتويات خزانتك وخاصة المصنوعات الصوفية من العث والسوس ينبغي الاهتمام بالتهوية الجيدة دائماً وعدم حفظ الأغراض في أكياس نايلون، وإذا كان من الضروري حفظها فلتحفظ في أكياس من قماش خفيف أو تترك عدة ثقوب في كيس النايلون للسماح بتبادل الهواء.

كما يمكنك استعمال هذه الصفات كل بمفردها أو مجموعات كالاتي:

✿ وضع ورق نبات الريحان والغار والمريمية (يتم الحصول عليها جافة من العطار)، أو أزهار الخزامى أو بعض من حبوب الفلفل الأسود أو قطعة من النفثالين وذلك في قطعة من قماش قطني وربطها بطريقة تترك بها فجوة في المنتصف لتساعد الرائحة الذكية. اصنعي عدداً من هذه الأربطة ثم توضع في كل رف أو درج لحفظ الأقمشة بأنواعها المختلفة سواء أكانت على شكل ملابس أو أي مصنوعات قماشية أخرى مثل الوشاح والفرو والأحذية والشنط المصنوعة من الأقمشة.



أما بالنسبة لبعض الروائح غير المستحبة التي يتركها الفتالين والفلفل فيمكنك تهوية القطعة مدة ساعتين ثم لبسها.

✿ استعمال الفاغيه، وهي نور الحناء (يتم الحصول عليها من العطار) وهذه من أطيب الرياحين، وتوضع بين طيات الثياب في قطع قماش قطنية بالطريقة السابقة نفسها لحمايتها من السوس والعث.

✿ استخدام الفتالين الأبيض لوحده، ويأتي على شكل كرات توضع داخل قطعة قماش قطني، مع مراعاة عدم ملامسته للأقمشة لأنه يترك لوناً أصفر.

✿ استخدام مسحوق الشطة أو حبوب الفلفل الأحمر المطحون أو الفلفل الأسود بالطريقة السابقة الذكر نفسها لحماية الملابس والمقتنيات القماشية خاصة الصوفية من السوس والعث.

✿ تنظيف خزانة الملابس باستمرار من الأتربة والغبار ومسح الخشب باللمع المصنوع من الشمع والليمون.

✿ وضع الملابس في الهواء الطلق والشمس من حين لآخر حتى يتم قتل العث الذي يعيش في الغبار العالق بالصوف.

✿ تستخدم الوصفات نفسها للحفاظ على السجاد بجميع أنواعه بحيث توضع أكياس صغيرة تحتوي على بعض الوصفات - سابقة الذكر - تحت السجاد، أو يفرش ورق الغار والريحان والمرمية ومسحوق الشطة تحت السجاد.