

عالم المرأة

العدد الرابع عشر
السنة الأولى



مع الهدية باترون

- أتيتك : على السلام ، السيدة التي تدخن .
- يوشيه البحر، يجعل لحظات السباحة أكثر متعة .
- فستان بسيط لاستقبال الضيوف .
- نماذج متعددة من البانوهات .
- منضدة ذات حوامل وصكتة مطوية .
- الغضب يقضى على الجمال .
- تناسق أجزاء الجسم ، نموذج للقائدين المشائية .
- كيفية تنظيف البشرة .
- كيفية التناح والميلح .
- برقوق جاف " قراصيا " مهروسة بالكريمة .
- تورتة أمريكاني بالفنيل .
- تاثير كروشيه .

عَلَى السَّلَام

في المجتمع

السيدة التي تدخل

الملاحظ اليوم أن منظر السيدة التي تدخن أصبح مألوفاً ، ولا يشير انتباه أى شخص . وهالك أحوال لا تدخن فيها المرأة ، حتى إذا علمتها رغبة جادة في ذلك ، مثلاً إذا كانت في الطريق العام ، أو أثناء الوجبات . أو أثناء الرقص . أو في أثناء تحية الآخرين . ويمكن للمرأة أن تدخن في الأماكن العامة ، بشرط أن تكون بمصاحبة آخرين . وعلى أى الأحوال ، فإن المرأة تبحر دائماً لكي تكون رشيقة ، وأنيقة أثناء التدخين .

علبة حفظ السجائر :

أولاً وقبل كل شيء ، يجب أن نسأل : أين تحفظ المرأة سجاثرها ؟ هل تشرها في أى مكان وتبيئتها ؟ هل تضعها في جوبها ؟ هل تركها على قطع الأثاث ؟ كل ذلك خطأ . ولكن يجب أن ننظم السجاثر في العلبة الخاصة بها . ولكن أين توضع هذه العلبة : هل توضع في الخيب لتزيد من اتفاحتها ؟ أو توضع في جيب الزوج أو الخطيب ؟ ذلك أيضاً خطأ : فإن العلبة توضع في حفية اليد عند الخروج ، وفي الدرج الخاص بالمرأة عند وجودها في المنزل .

الحركات التي تصدر عن المرأة التي تدخن :

يجب على المرأة ألا تقوم بنفس السجارة قبل إشعالها ، ولا أن تشمها ،
ولا أن تبرمها بين أصابعها . ولكن يجب عليها أن تضعها مباشرة بين
شفتيها ، بمجرد إخراجها من العلبة ، دون أن تفرسها في فمها إلى الثلث مثلاً ،
بل تكون بين الشفتين فقط . ثم تشعلها بسرعة ، وترى يعود الثقاب في
المنفضة . كما يجب عليها ألا تأخذ نفساً عميقاً ، أو تنفخ فيها بقوة ، كما
لو كانت تعمل منفاخاً . كذلك ينبغي عليها ألا تأتي بالرماد بطريقة
منتقدة . ولكن يكون ذلك بوضع السجارة بركة على المنفضة ، والضغط عليها
ببحة . حتى يزول الرماد من عليها . كما يجب ألا تأخذ المرأة نفساً من
السجارة وراء الآخر ، وبسرعة . ولكن على فترات مناسبة . كذلك لا تغلق
عينها ، أو تقطب جبينها ، ولا تدخن السجارة إلى آخرها ، حتى
لا تحرق أصابعها ، ولا تنكم أثناء مع السجارة بين شفتيها ، ولا تنفخ
الدخان في وجه الآخر من .

الرماد :

يجب على المرأة أن تراعى ألا تلبى برمود السجائر في أى مكان ، ولا تستعمل في ذلك الصعود العارعة ، أو القاذرات الخاصة بالزهور ، ولكن يوضع الرمد في المنفضة الخاصة بذلك فقط . وإذا لم توجد المنفضة أمامها ، فعليها أن تطلب ذلك من ربة الدار ، أو من الشخص القائم بالخدمة . وإذا ما انتهت من التدخين ، فعليها أن تعمل على إطفاء السجارة تماماً في المنفضة ، حتى لا تتركها تدخن فيها .

اقتراض السجائر :

يجب على المرأة . تحفظ معها بسجائرها دائما ، حتى إذا ما احتاجت للتدخين ، فلا تزعج الآخرين . كما يجب أن تحفظ بولاعة أو علبة أعواد ثقاب ، ومن ثم لا تفعل ، كمن يضعن السجارة في أفواههن بدون إشعالها ، متظنرات أن تأتي النار من السماء .

وإذا احتاجت المرأة للتدخين، فعليه أن تفعل ذلك، دون الجحود إلى إزعاج الآخرين، وإلا أصبح التدخين ليس فقط منظرًا خيفًا، لكن نوعًا من قلة الذوق.

يعتبر السلم في الواقع مرفقا مشتركا . لكل من يستعمله حقوق
جبات . فما هي الحقوق ؟ في الحقيقة إنها حق واحد ، ألا وهو
استعماله عند الدخول أو الخروج من المنزل . ولكن ما هي جبات ؟
إنها استعمال السلم بطريقة مهذبة . دون ترك أية آثار عليه ، سواء كانت
مادية ، أو ملحومة ، أو صمغية .. أو بعبارة أخرى :

هالایجب عملہ :

— إلقاء أعقاب السجناء على السلم ، أو العلب ، الفارغة ، أو أواني
العلوى ، أو أي قاذورات أخرى .

— استخدام السلم للثناء ، أو الصغير : أو المناداة بصوت عال :
أو المشاجرة .

— استخدام السلم للمحادثة ، والمناقشة مع الباعة ، إذ يترك ذلك للأشخاص المتأخرون ، بالخدمة . كما ينبغي ألا تتم المحادثة مع السكان الآخرين على السلم .

السباح للأولاد باللعب على السطح .

— اصنعوا مالاً ارتدءوا الملابس على السلم .

– استخدام السلم ساحة للباقي . فلا يسبق الشخص الذي يتقدمه على الدرج ، وليس . ثلاث : أن ينظر ظويلا . ولكن يمكن أن يطلب المرور بلطف . وإذا كان الشخص المساعد الدرج أو الحابططينا : فعليه . بأخذ جانبا ، لكي يترك طريقا لمرور غيره .

— إذا كانت المرأة بصحبة رجل ، فإن الحال تختلف في الصعود عنها في المهبوط . ففي الصعود ، يجب أن تكون المرأة في المقنعة والرجل خلفها . أما في المهبوط ، فإن على الرجل أن يسبق المرأة .

ما یجب عمله :

— يجب على العاديين أو الهابطين على درج العلم ، أن يحبوا بعضهم بعضا . فإذا تقابل شخصان على صلة ببعضهما ، فإن على أحدهما أن يقول للآخر مثلا « صباح الخير ... بالاسم .. » . أما الجيران العاديين فيكتفى بقول عبارة « صباح الخير » فقط ، والسيدات غير المعروفات ، فتكون التحية مجرد ابتسامة خفيفة . وللرجال غير المعروفين يكتفى بالتماء بالرأس .

— يجب أن يفتح الرجل الطريق دائماً للسيدة التي تقابله ، سواء كانت صاعدة أو هابطة .

- إذا قابل الرجل امرأة على السلم ، فيجب عليه أن يرفع قبعة (في البلاد الأجنبية) .

- وأخيراً يجب ألا يغيب عن البال ، أن السلم هو لاستخدام الجميع ، وأن الحرص عليه وعلى نظافته ، هو مكسب للجميع دون استثناء .

بونييه البحر يجعل لحظات السباحة أكثر متعة



أصبح من المؤكد ، في الوقت الحاضر ، أن لبس البونييه عند الاستحمام في البحر ، من مكملات الأناقة ، والجمال . بالإضافة إلى فائدته الحيوية ، في حماية الشعر من مياه البحر المالحة ، ومنع الشعر ، من إعاقة حركه الرأس عند السباحة .

وعلى ذلك ، فقد أصبح البونييه من عناصر الزينة المكمل للباس البحر (المايوه) ، إلى جانب أنه يجعل لحظات السباحة ، أكثر متعة ، وبهجة .

وحسب سنوات قديمة ، لم يكن هناك مجال كبير للاختيار ، عند شراء هذا النوع من مكملات الزينة ، إذ أن المعروض منه ، كان لا يتعدى شكلاً موحداً تقريباً ، كان من طراز واحد ، وإن اختلف لون كل بونييه عن الآخر . وكان هذا الطراز ، من البونييهات ، الناعمة الملمس ، ذات اللون الواحد ، قد يظهر خطوط الوجه ، بصورة غير مستحبة . ولذلك كنا نجد كثيراً من السيدات ، تفضلن عدم لبس البونييه لدى الاستحمام في البحر . أما اليوم ، فإن كل سيدة أو فتاة : يمكنها أن تختار ما يناسبها من بين الأنواع والأشكال المختلفة للبونييهات الجميلة ، فمنها العادية ، ومنها المتعددة الألوان ، أو ذات اللونين ، أو اللون الواحد . ولكنها كلها مزرقة ومزخرفة ، بحيث يناسب كل منها ، ذوقاً شخصياً معيناً . أما عن أسعارها : فهي جد معتدلة ، لدرجة أنه يمكنك اقتناؤه أكثر من واحد منها ، لكي ترتديه مع المايوه الذي يتناسب ولونه .

كيف تختارين البونييه :

عند اختيارك للبونييه ، راعى أن يتناسب ومقاس



الشعر . وهذا النوع يفيد ، بصفة خاصة ، السيدات اللاتي يسبحن ، بحيث تكون رءوسهن غاطسة في الماء . ولكن يمكن القول بأن البونييهات العادية والمعروفة ، تحمي الشعر من البلل بمياه البحر بصفة مستمرة .

كيف تجعل البونييه جديداً دائماً :

نذكرى دائماً ، أن البونييه يبدو رقيقاً ، ولكنه في الواقع يتحمل كثيراً . وقد يعيش لسنوات طويلة : إذا ما أحفست استعماله ، وأوليته عنايةك .

اغسله بماء هادي ، بعد كل حمام ، واتركه لييجف في مكان بعيد عن أشعة الشمس .

في نهاية موسم الصيف ، اغسله جيداً بالماء والصابون ، واشطفه ، ثم جففيه ، واترى عليه قدراً كبيراً من بودرة التلك من الداخل والخارج ، ولقيه في ورق جرائد . وبذلك ستجدينه في بداية الموسم التالي ، كما لو كان جديداً ، لم يستعمل بعد .



والبرية ذو اللون الواحد . ولكن من
اللون النعبي . والذي يحتوى على كمية كبيرة من
الأوراق الكبيرة . يلبق لشكل وجه . ولكل
ألوان المايوهات . ولكنه يبدو أكثر جمالا
وأناقة . بعد ما نكتب بشرتك اللون
البرونزي الجميل .

أما البونية الأكثر تقليدية بين مجموعة
البونيات المنتشرة الآن ، فهو ذلك البونية
ذو اللون الأزرق المادى ، ولكنه يراق
في الوقت ذاته . ويمكن لكل سيدة أن ترتديه .





سواء اكتسب اللون البرونزي أو لم تكتسبه .
وهو يتنجم مع جميع ألوان المايوهات .
حتى ذات الألوان المتعددة .

والبونية الذي يتكون من مجموعة من الألوان
الزاهية ، يضاف حيوية ، وشبابا ، وأناقة
أيضاً . ويتواءم مع ما يوه من لون واحد ،
أو من لونين على الأكثر ، على أن يتناسبا
والألوان الموجودة في البونية .

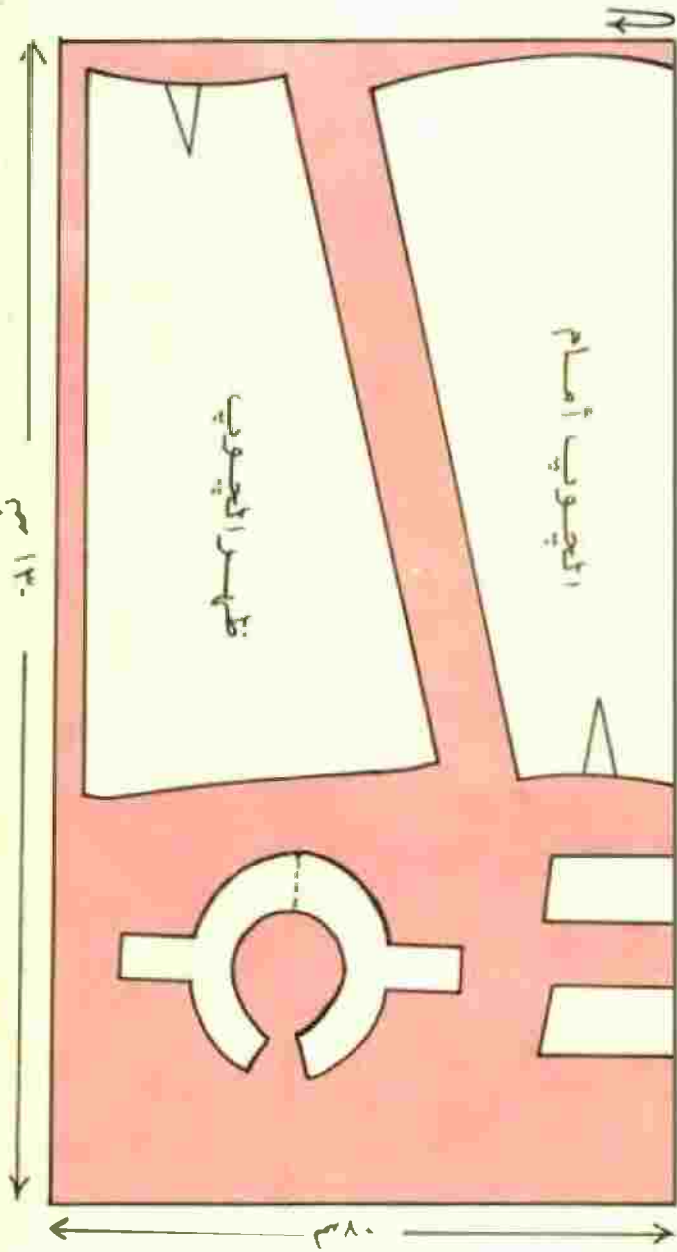
أما البونية ذو اللون البرتقالي ، فهو جميل
جدا ، ويناسب كل وجه ، ولكنه يفسد
أجمل شكلا ، إذا قف يوضع بعض من أحمر
الشفاه من لون برتقالي فاتح . يتناسب ولون
البونية .

والبونيه المكون من اللونين الأزرق
والأسود ، يضاف جواً من الأناقة والجمال ،
خاصة إذا ما ارتدى معه ما يوه من لون واحد ،
سواء كان أسود ، أو من نفس درجة اللون
الأزرق .

فستان بسيط... لاستقبال الضيوف

كثيراً ما تتساءل ربة البيت ، بأي زى تستقبل ضيوفها ، هل ترتدى
فستاناً من فساتين الصباح ، أم ترتدى فستاناً سهرة ، أم تلبس بطلوها وبلوزة؟
والزى الذى تستقبل به ربة البيت ضيوفها ، يجب أن تتوفر فيه ،
قبل كل شئ * ، مقومات معينة تلخصها فى الآتى :

- أن يتميز الزى بالبساطة التامة فى خطوطه ، وأن يكون بعيداً
كل البعد عن التعقيد .
- أن تكون ألوانه هادئة ، والأفضل أن تكون دافئة .
- أن يكون مريحاً وعملياً ، بحيث يسهل على ربة البيت الحركة .
ونقدم لك هنا نموذجاً للفستان الذى يمكن لربة البيت أن تصنعه
بنفسها ، لاستقبال به ضيوفها . ويمكن تنفيذ هذا النموذج بالأكفشة
القطنية ، أو البيكة ، أو الخمرية الحرير فى الصيف ، وبالصوف الخفيف
أو الخمرية الصوف فى الشتاء .



انقماش المطاوي:

يلزم لتنفيذ هذا الموديل ١٣٠ سم من القماش المنقوش، عرض ١٦٠ سم أو ٢٥٠ سم عرض ٩٠ سم. وكذلك ١٠٠ سم من القماش السادة، عرض ٩٠ سم.

ارشادات التنفيذ:

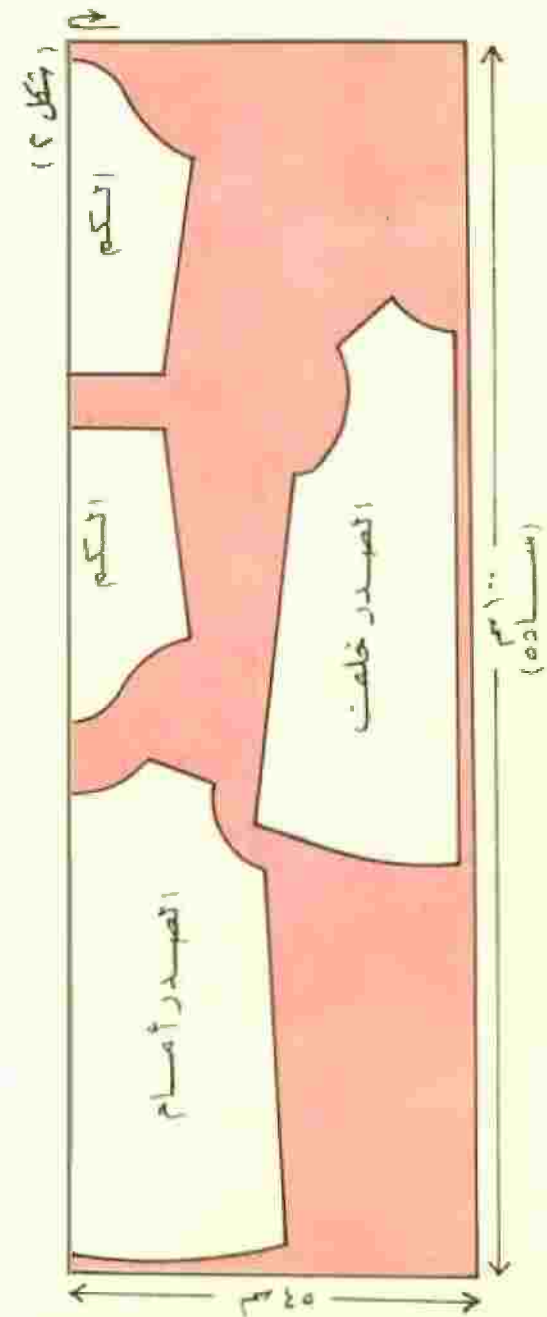
- يثنى القماش المنقوش بالطول في حانة استخدام فماش عرض ١٦٠ سم. وتوضع عليه أجزاء الپاترون، كما هو موضح بالرسم (شكل ١).

- يثنى القماش السادة بالطول، وتوضع عليه أجزاء الپاترون، كما هو موضح بالرسم (شكل ٢). وبعد قص الجزئين الخاصين بالصنبر، يفرد القماش من جديد، لقص الأقسام. حيث تختلف حرة الإبط، ما بين الأمام والخلف.

- الپاترون لا يتضمن مقدار الخياطات، ولذلك يراعى قص القماش على بعده ٢٠ سم من الپاترون.

- الپاترون مقاس ٤٤ طبقاً للتفاصيل الآتية:

الصنبر ٩٨ سم - الوسط ٨٠ سم - أكبر حجم ١٠٦ سم. وبرايمو الصغير أو الكبير قبل قص القماش.



إعداد:
شادية خيري

نماذج متعددة من "البايوهات"

تقطع هـ الموبيليا هـ التي ننشرها على هذه الصفحات ،
سهلة الترتيب والتنظيم ، وذلك راجع إلى بساطتها ،
وشكلها الجذاب ، وخطوطها اللينة . ويمكنها
- أيضاً - أن تدوم الأماكن المعبودة الاتساع ، وتتوافق
كذلك مع الصور والأشياء الجميلة ذات اللون الرقيق ،
مثل صور السياوات مثلا ، كما هو واضح في الصورة
الفوتوغرافية رقم ٢٠٠ هـ . كما أنها تتوافق مع أشياء
أكثر تصفاً وجدية ، مثل اللوحة ، في الصورة
الفوتوغرافية رقم ٢٠١ هـ .



نستعرض اليوم مجموعة من قطع هـ الموبيليا هـ
المطلية . وهي - من اليسار - تبدأ بـ هـ بايوت هـ
ذو أربعة أدراج . أعلاها أصغرها حجماً ، ثم تأتي
بعد ذلك قطعة هـ موبيليا هـ ذات ثلاثة أدراج متائلة ،
وضلفة واحدة ، يمكن استخدامها عند فتحها كسطح





ذات استخدامات مختلفة ، ويمكن وضعها في أماكن متعددة بالمنزل . وأمام هذه القطعة ، يوجد كرسي هزاز جميل ، ذو ظهر ، يتكون من مجموعة خطوط خشبية مستقيمة ، أما الراحات النباتات والزهور ، فهي غاية في الرقة .

إحدهما فوق الأخرى ، ليشكلا ما قطعة « موبيليا » جميلة . يتكون الجزء الأسفل منها من أربعة أدراج ، وهي نفس القطعة التي توجد بالصورة الأولى . ويتكون الجزء الأعلى من مكتب من ثلاثة أرفف متساوية في المقاسات . وبذلك تكون قطعة « الموبيليا »

للقرأة . ونحقي من خلفها خمسة أرفف ، وثلاثة أدراج صغيرة . وعند إغلاق هذه الصائفة ، تبدو قطعة « الموبيليا » ، كما لو كانت « باهو » ذا أربعة أدراج متماثلة . وأخيراً في الصورة الفوتوغرافية رقم ٣٠ . نشاهد قطعتين مطابقتين . وضعت



منهدة ذات عوامل 9 مكتبة مطلية

هذا الاقتراح : المتعدد العناصر ، الذي نفسه الآن . يتصل بالدرجة الأولى ، بجدران الطلبة ، أو مكاتب الشباب الحديثة . فالعصر الأول ،

وتنقسم في جزئها الأعلى إلى أربع مناطق ، على هيئة أرفف خصصت لاحتواء الكتب ، والأشياء الجميلة . ويوجد في جزئها الأوسط سطح ، يمكن استخدامه عند الحاجة إلى الكتابة . أما الجزء الأسفل ، فهو مغلق بصلفتين ، لكل منهما « هاتوه » صنع من إطار بارز ، رقيق ومطلى باللون الذهبي . كما أن هذه القفلة قد تم تأكيد خطوطها الخارجية باللون الذهبي ، مما يضفي عليها مزيداً من الجمال والأكافة .

المنهدة مكتب ، شديدة البساطة . وتتكون من سطح خشبي ، مكرر بالجوخ الأنضر ، أي نفس لون منضدة البلياردو . هذا السطح يرتكز على حاملين مطليين باللون الأحمر . والعنصر الثاني هو الكرسي ، وهو ذو دهانات حمراء ، وقاعدة مشغولة بالقش . أما العنصر الآخر ، وهو عنصر رائع الجمال ، فهو المكتبة ، وهي ذات لون أحمر ، يتوافق ويتكامل تماماً مع العنصرين الآخرين .

على الجمال

المشاكل . وأنه من الضروري ضبط النفس ، والتحكم في نوبة الغضب . إذا ما كان له مطلب لدى أبيه . أو أمه . أو المدرسة . أو حتى المجتمع الذي يعيش فيه . هذا التضيق في الشخصية . يجعل بتطور القدرة على التعبير . وبالتالي الذكاء الذي يمكن أن يهيمن على التصرفات الناجمة التلقائية . وينحس من غلوائها . فالغضب عند القوي . يعتبر مظهراً يدل على عدم التضيق النفسي . لأنه يحدد لديه حالة الطقولة .

والطفل يستبد . ويعتدى . ويغضب . لأنه في قراوة نفسه . لا يمكنه إدراك الفرق بينه وبين المحيطين به (يسمى علماء النفس الفرنسيون ذلك بالارتباك المعنوي) . ولكن هناك اختلافاً بين هذا الوضع . ووضع القوي الناضج . لأن هذا الأخير يعيش حياته . مدركاً أنه متصل . وبشرك مع الآخرين . فيحتاج إليهم دائماً . وباستمرار . ويدرك أنه . لكي يعيش وسط العالم الذي يحيط به . فلا بد من أن تسود روح التعاون والإدراك المتبادل . وفي حالات كثيرة . يقع الفرد العادي في نوبة غضب . مثلاً يحدث عند الأطفال . ولكن هذا يكون أصعب وأخطر . في حالة القوي الذي يعلم كيف يفكر . وكيف يتكلم . ولكن لا يحسن استعمال هاتين القوتين العظمتين . التين وحبهما ليعتد بهما .

وقد عني علماء النفس بتعريف وتحديد توقيت الغضب . للدلالة على تعريف المرء الذي يتسلط عليه شعور قوي . بأنه أمر من الآخرين هو أقوى منهم . وعدم كبح جماح النفس عند الغضب . لا تنتج عنه أية آثار منسوبة . بل إن الأمر على العكس من ذلك . فإن ثمة ما يكون وخيمه . خاصة وأنه من المعروف أن كل امرأة تسعى دائماً . وأبداً . إلى محاولة الظهور بانظها الرزين . فإن هي لم تكبح جماح غضبها . فإنها مهما وصلت إلى أية من أو حالة . ستبدو وكأنها انضفة الصغيرة . المدلاة . العتيقة . وفي يوحى ذلك إلا إلى التأثير على جماعها وإخفاء وجهها وراء قناع عر هادي وكريه .

وهكذا نرى أن الغضب والجمال . لا يمكن أن يجتمعا في شخص واحد . وتنصح لمن تتعرض ليوادر هذا الميل الخطير إلى الغضب . باستعمال المهنات كإجراء أولى . ثم محاولة الابتعاد عن كل ما يسبب هذا الغضب . مع الإتيان دائماً . بأن نوبات الغضب والحياج . لا تسفر إلا عن الإضرار بالصحة والجمال أولاً وأخيراً .



الغضب يقضى على

عند الحكم على جمال شخصية ما . فإنه لا يؤخذ في الاعتبار انظها الخارجي فقط . ولكن أيضاً طريقة الملبس . والتدبير . والكلام . والحركة . أي طريقة المعيشة نفسها .

والمرأة العصبية التي تكون ضحية لنوبات الغضب . فتتكم بصوت عال . وتثور مستنزلة اللعنات . وتبدو عنها حركات ساخطة . تلك المرأة تفقد جزءاً كبيراً من أنوثتها . ومن رقتها . ومن جمالها أيضاً . فالغضب هو التعبير العنيف بدون وعي . وبلاوجه حق . وقد يكون فجائياً ناتجاً عن وضع معين . أو حالة غير متوقعة . وبالتالي يكون غير مقبول .

وتنتج أسباب الغضب عن أفعال أكثر منها عن أشخاص . فيبدو الغضب مثلاً . عندما تأخر إشارة المرور عن أن تقضي باللون الأخضر . أو عندما يدخل الشخص إلى مطعم . فيجد فيه . صحباً . وهرجاً . وزحاماً . أو إذا خسر الشخص في الرهان . أو في اللعب . ويتولد الغضب أحياناً عن أسباب تافهة . منها مثيرة في الوقت نفسه . تلك الأسباب التي لا يمكن تغييرها . ولا يمكن إلقاء مسؤولية على عاتق شخص معين . ولا يجب التفاوضي عن هذا العنصر الأخير . فالرجل يريد دائماً . وباستمرار . وجوب إتمام كل فعل أو كل تصرف . تبعاً لإرادته . والغضب . هو الإلزام الفعلي السريع . والانعكاس الدوري . لأية واقعة غير متوقعة . ويأتى بطريقة تدريجية . فيبدأ بتقاد الصبر . ثم الغيظ . والحياج . والحق . ثم الدار . والانتقام . وقد يتبادر إلى الذهن . أن المرحلتين الأوليين من هذه المراحل . لا تدخلان ضمن نطاق الغضب . وذلك لارتباطهما بالإنسان وطباعه . كأن يكون الشخص حاد الطبع . أو عدواً للنسيمة والوشاية . ولكن الواقع أن الشخص قد يكون فعلاً حاد الطبع . ولكنه لا يغضب لأنهم الأسباب . كما قد يكون الشخص عكس ذلك . ويغضب بسرعة ودائماً .

وليس معنى ذلك بما سينت . أننا نتحدث بأن تكوني طيبة . فإن الحياة تصبح غير محتملة . ولا يمكن تصور ما بدون بعض مظاهر الخزم . وبعض الشدة . التي تمنع الرجل من الاستمرار في الأسطورة المعروفة . بأنه هو المسيطر على كل شيء . حتى عليك . فإذا ما بدأ في التحدى في المضايقات والجور . ولم تردى أنت عنك كل هذا . فإن الأمر سينتهى بك إلى المعاناة من الغيظ باستمرار . وبدون مراعاة

أن أية نوبة غضب . ماضي إلا رد فعل لهذا الكبت المستمر . وليس معنى ذلك أيضاً . أن تتورى وتتضى لأي سبب . وفي كل حين . ولكن نريد أن نوضح لك . أنه يجب عليك أن تعتدى بشخصيتك . وبذلك تحافظين على احترام زوجك لك . وكذلك احترام الآخرين .

إنك بذلك تضعين أمام عينيك هدفاً معيناً . وأسلوباً للتعامل الاجتماعي . والأخلاقي . وتصلين إلى الشعور بأنك تتصرفين بطريقة عملية . ذات شأن . أما إذا كنت من الأشخاص الذين يصابون بنوبات غضب . فتتورين وتهادين في ظلم الغير . فإنه يجب عليك أن تعلمي أنك بذلك تسببين التماساً لمن يحاطونك . وعندما تشتد نوبة الغضب . تكون هناك مبالغة وإسراف في الألفاظ . فيختل التوازن الطبيعي للشخص . وقد يندفع في ترديد ألفاظ . أو الإتيان بتصرفات . قد تؤذي وتؤثر في نفس من يسمعها . أو في العلاقات المستقبلية بينهما .

ولا يتأتى التوصل إلى السبب النفسي للغضب . إلا بملاحظة أوضاع وتصرفات مخالفة للصواب عن كتب . مثل مراقبة تصرفات الأشخاص الذين يمكن وصفهم بأنهم لا يملكون القدرة المعقولة . على الإدراك . ولعلهم بهم الأمتثال .

فصلية الرأس . والغضب . يمثلان السيات الأساسية والأقوى . مع الطفل . فهو بمجرد أن يولد . ويبدأ في الحركة . فإن أول ما يلد منه هو البكاء والصراخ . ثم في القترات التالية من عمره . نجد أنه يخشى . ويغضب بدوناً مسوغ . وموفق ثورة غضبه . يتصرف بطريقة خاطئة . وغير مقنعة . حتى يبدو واضحاً . التناقض الكبير بين التصرف العادي والغضب . وعندما يصبح الطفل قوياً . فإنه يحتاج إلى وقت طويل . ليتعلم أن الخطأ . والتشيت به . لا يحلان

تناسق أجزاء الجسم نموذج للمقاييس المثالية



انفذة التي يبلغ طولها
١٦٠ سم ، وأوامها
عادي ، يجب أن يكون
وزنها وفقاً للمقاييس التي
نقدمها : ٥٤ كجم ،
ويكون محيط صدرها
٨٧ سم، والخصر ٩٣ سم ،
والأرداف ٩٣ سم .
وفي الجدول الذي
نقدمه ، يمكن التوصل
إلى معرفة المقاييس التي
تفيد في تحديد مدى تناسق
أجزاء الجسم مع بعضها
بعضاً .

وفي حساب الوزن والمقاييس المثالية تختلف أجزاء الجسم بالنسبة لطول . يجب أن يؤخذ البنيان الجسماني
في الحسبان . فقد يحدث أن تتشابه سيدتان إحداهما نحيفة والأخرى بدنية في الوزن . وذلك لأن إحداهما لها
عظام عريضة عن الأخرى .
لذلك نقدم للسيدات المتساويات في الطول ، ثلاثة مقاييس مختلفة . والمقاييس الموجودة بالجدول رقم ٢ .
تناسب والأحجام الثلاثة بالنسبة للسيدة النحيفة ، والعادية ، والبدنية .

طول القامة (معبراً عنها بالستيمترات)																	البنيان الجسماني
١٧٠	١٦٩	١٦٨	١٦٧	١٦٦	١٦٥	١٦٤	١٦٣	١٦٢	١٦١	١٦٠	١٥٩	١٥٨	١٥٧	١٥٦	١٥٥	١٥٤	
٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥٢	٥١	٥٠	٥٠	٤٩	٤٨	٤٨	٤٧	٤٧	٤٦	٤٥	٤٥	٤٤	نحيف عادي زائد
٦٠	٦٠	٥٩	٥٨	٥٨	٥٧	٥٦	٥٦	٥٥	٥٤	٥٤	٥٣	٥٣	٥٢	٥١	٥١	٥٠	
٦٧	٦٦	٦٥	٦٤	٦٤	٦٣	٦٢	٦٢	٦١	٦٠	٦٠	٥٩	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٦	

الوزن
معيّراً
عيشه
بالكيلوجرامات

البيان	طول القامة (مقيراً عليها بالتجديرات)																	
	١٥٢	١٥٣	١٥٤	١٥٥	١٥٦	١٥٧	١٥٨	١٥٩	١٦٠	١٦١	١٦٢	١٦٣	١٦٤	١٦٥	١٦٦	١٦٧	١٦٨	١٦٩
الرقبة	حيف	٢٨.٥	٢٩	٢٩	٢٩	٢٩.٥	٢٩.٥	٢٩.٥	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١
	عادي	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١.٥	٣١.٥	٣١.٥	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢
	يلين	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤
الأكثاف	حيف	٨٨	٨٨	٨٩	٨٩	٨٩	٩٠	٩٠	٩٠	٩١	٩١	٩١.٥	٩١	٩٢	٩٢	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥
	عادي	٩١	٩١.٥	٩١.٥	٩١.٥	٩١.٥	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥
	يلين	٩٩	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠.٥	١٠٠.٥	١٠٠.٥	١٠٠.٥	١٠٠.٥	١٠٠.٥	١٠٠.٥	١٠٠.٥	١٠٠.٥
الصدر	حيف	٧٨	٧٩	٨٠	٨٠	٨٠.٥	٨١	٨١	٨١	٨١.٥	٨١.٥	٨١.٥	٨١.٥	٨٢	٨٢.٥	٨٢.٥	٨٢.٥	٨٢.٥
	عادي	٨٤	٨٤	٨٥	٨٥	٨٥.٥	٨٦	٨٦	٨٦	٨٦.٥	٨٦.٥	٨٦.٥	٨٦.٥	٨٧	٨٧.٥	٨٧.٥	٨٧.٥	٨٧.٥
	يلين	٨٨.٥	٨٩	٩٠	٩٠	٩٠.٥	٩١	٩١	٩١	٩١.٥	٩١.٥	٩١.٥	٩١.٥	٩٢	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥
الترقوة	حيف	٦٩	٦٩.٥	٧٠	٧٠	٧٠.٥	٧١	٧١	٧١	٧١.٥	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢.٥	٧٢.٥	٧٢.٥	٧٢.٥	٧٢.٥
	عادي	٧٤	٧٤.٥	٧٥	٧٥	٧٥.٥	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦.٥	٧٦.٥	٧٦.٥	٧٦.٥	٧٧	٧٧.٥	٧٧.٥	٧٧.٥	٧٧.٥
	يلين	٧٨.٥	٧٨.٥	٧٩	٧٩	٧٩.٥	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠.٥	٨٠.٥	٨٠.٥	٨٠.٥	٨١	٨١.٥	٨١.٥	٨١.٥	٨١.٥
العصر	حيف	٥٦.٥	٥٧	٥٧	٥٧.٥	٥٨	٥٨	٥٨	٥٨	٥٨.٥	٥٩	٥٩	٥٩	٦٠	٦١	٦١	٦١	٦١
	عادي	٦١	٦١	٦١	٦١.٥	٦٢	٦٢	٦٢	٦٢	٦٢.٥	٦٣	٦٣	٦٣	٦٣.٥	٦٤	٦٤	٦٤	٦٤
	يلين	٦٤	٦٤.٥	٦٥	٦٥	٦٥.٥	٦٥.٥	٦٥.٥	٦٥.٥	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦.٥	٦٧	٦٧	٦٧	٦٧
الأرداف	حيف	٨٤	٨٤.٥	٨٥	٨٥	٨٥.٥	٨٦	٨٦	٨٦	٨٧	٨٧.٥	٨٧.٥	٨٧.٥	٨٨	٨٨.٥	٨٨.٥	٨٨.٥	٨٨.٥
	عادي	٩٠	٩٠	٩٠.٥	٩١	٩١.٥	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥	٩٢.٥
	يلين	٩٥.٥	٩٥.٥	٩٦	٩٦	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥
المخذ	حيف	٤٥.٥	٤٥.٥	٤٦	٤٦	٤٦.٥	٤٦.٥	٤٦.٥	٤٦.٥	٤٧	٤٧	٤٧.٥	٤٧.٥	٤٨	٤٨	٤٨.٥	٤٨.٥	٤٨.٥
	عادي	٤٨.٥	٤٨.٥	٤٩	٤٩	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥
	يلين	٥١.٥	٥١.٥	٥٢	٥٢	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥
أعلى الركبة	حيف	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥
	عادي	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥
	يلين	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦.٥	٣٦.٥	٣٦.٥	٣٦.٥	٣٦.٥	٣٦.٥	٣٦.٥	٣٦.٥	٣٦.٥	٣٦.٥	٣٦.٥	٣٦.٥	٣٦.٥
سمانة الساق	حيف	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠.٥	٣٠.٥	٣٠.٥	٣٠.٥	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١
	عادي	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥	٣٢.٥
	يلين	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥	٣٤.٥
الكعب	حيف	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧.٥	١٧.٥	١٧.٥	١٧.٥	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨
	عادي	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥
	يلين	١٩	١٩	١٩	١٩	١٩.٥	١٩.٥	١٩.٥	١٩.٥	١٩.٥	١٩.٥	١٩.٥	١٩.٥	١٩.٥	١٩.٥	١٩.٥	١٩.٥	١٩.٥

كيفية تنظيف البشرة



— للتنظيف السريع للوجه ، تستعمل قطعة قطن أو إسفنج متداع بمادة مطهرة ، يخل في تركيبها قليل من الكحول (على ألا يستعمل ذلك إلا في حالة الضرورة) .

— للتخلص من ماكياج ثقيل ، استعمل كولد كريم . ثم اللبن المنظف .

النظافة اليومية للبشرة :

البشرة الدهنية :

بالنسبة للبشرة الدهنية ، يجب العناية بتنظيفها بدقة وإتقان ، أكثر من أية بشرة أخرى . إذ أنها أكثر نعرة ، لانهماط الأتربة ، وبالتالي للاتساخ . ولذلك كان من المهم استعمال مادة مطهرة من صنف جيد ، صباحا ومساء ، وعمل تدليك خفيف للبشرة أثناء ذلك . مع شطف الوجه بماء دافئ غزير .

وبالإضافة إلى ذلك ، ينبغي استعمال نوع من احابون الحمضي ، قليل الرغوة ، يعتمد على الكبريت . وذلك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا . كذلك يجب تنظيف البشرة بعمق ، مرة أو مرتين في الشهر ، بطريقة سيجي شرحها فيما بعد .

من أول وأهم قواعد التجميل ، أن تكون البشرة نظيفة دائما ، يتأى عن جميع العوامل التي تقضي على حيويتها . ونضارتها .

واستعمال الماء وحده لا يكفي . فلا بد من بذل عناية أكبر ، والتزام الخرص حتى عند استعمال الصابون ، الذي قد يكون ضارا بالبشرة الجافة أو الحساسة .

وفي أيامنا هذه ، ثمة طرق وأساليب عديدة ، وحديثة ، وفعالة ، للعناية بنظافة البشرة . وتمثل هذه الطرق والأساليب ، في استعمال الألبان أو الكريمات المنظفة .

ومن بين العديد من منتجات ومستحضرات التنظيف المتوافرة في الأسواق ، التي تلائم جميع أنواع البشرة ، والتي ترضى ذوق كل سيدة تستعملها ، ننصح لك بالآتي :

— بالنسبة للبشرة الدهنية ، يستعمل لبن منظف قليل الدهون ، يدخل في تركيبه مادة مطهرة .

— للبشرة الجافة والحساسة ، يستعمل كريم أو لبن منظف أكثر دهنية من السابق .

البشرة الجافة :

يحتاج هذا النوع من البشرة إلى العناية التي من شأنها التقليل من جفافها ، حتى تبدو طبيعية . ولذلك لا ينصح باستعمال الماء ، خاصة إذا كان ساخنا جدا ، أو باردا جدا . وكذلك الصابون ، لأن ذلك سيعمل على إزالة الطبقة الدهنية البسيطة الموجودة على البشرة ، فيزيد بذلك من جفافها .

البشرة المختلطة :

يجب تنظيف هذا النوع من البشرة ، بمحضر وسط بين الدهني والجاف ، وهو النوع الذي يمكن أن يناسب جميع أنواع البشرة . وباستثناء المياه المعدنية ، فإنه يجب الابتعاد عن استعمال أية مياه أخرى ، وكذلك الصابون .

الوجه :

بأطراف أصابع كلتا اليدين ، تلك الجبهة ، في حركة دائرية ، متجهة من الداخل إلى الخارج (رسم رقم ١) .

العينان :

بطرفي الأصبعين الوسطيين ، يتم التدليك بحركة دائرية ، ثلاث مرات ، متجهة من الداخل إلى الخارج (رسم رقم ٢) .

الخدان :

انزلي بعد ذلك إلى الخدين ، دلكيهما بحركات دائرية متتالية ، في اتجاهات متداخلة ، ومن الداخل إلى الخارج (رسم رقم ٣) .

الأنف :

بأنى بعد ذلك دور الأنف ، بطرفي الأصبعين الوسطيين أيضاً ، تعمل ثلاث حركات دائرية ، مبتدئة من الوسط إلى أسفل ، ثم إلى أعلى ، وحتى طرف الأنف العلوي (رسم رقم ٤) .

الشفاه :

دائماً بطرفي الأصبعين الوسطيين ، ولكن حول الشفاة بحركة دائرية ، متجهة من أعلى إلى أسفل (رسم رقم ٥) .

الذقن :

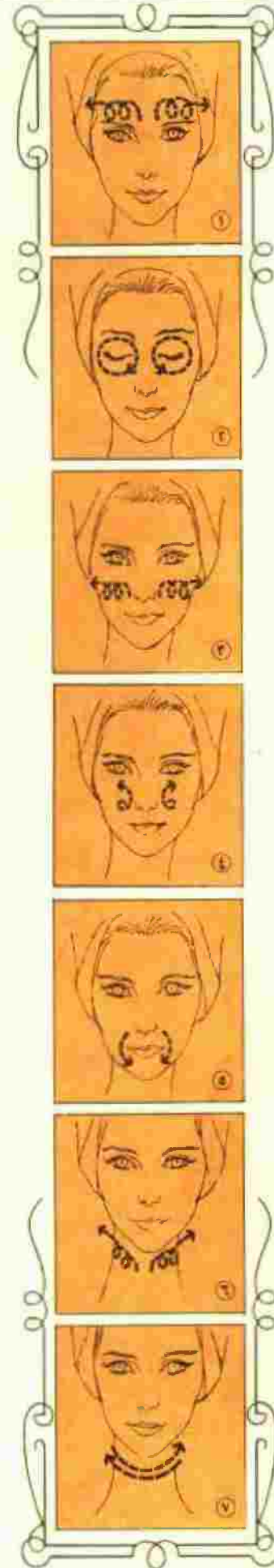
ضمي الأصبع الإبهام على الفكين ، وبالأصابع الأخرى إلى أسفل ، قومي بالتدليك في حركة دائرية ، متجهة من الذقن إلى كل من الأذنين اليمنى واليسرى (رسم رقم ٦) .

الرقبة :

بظهر أصابع اليدين ، اعلمي حركات دائرية متباعدة ، خفيفة ، متجهة من الداخل إلى الأذنين (رسم رقم ٧) .



وباتباع الإرشادات الموضحة هنا ، تكونين قد استعملت المنظفات بطريقة صحيحة . ونعود فنكرر ، أن عملية التدليك ، سواء كانت بالمنظفات ، أو بالمطهرات ، أو المواد المغذية ، يجب أن تبدأ من الجهة ، وتنتهي عند الرقبة ، وأن هذه الحركات يجب أن تكون دائرية ، بحيث تبدأ دائماً من الداخل ، متجهة إلى الخارج ؛ ومن منتصف الوجه ، إلى الأطراف .



البشرة النظيفة العافية :

ينصح باستعمال مادة مطهرة مرة واحدة في اليوم ، ويفضل أن يتم ذلك مساءً ، أما في الصباح ، فيعمل نوع من المنظفات الخفيفة .

التنظيف العميق للبشرة :

من الواجب دائماً ، تنظيف البشرة تنظيفاً عميقاً ، وهذه العملية يمكن أن تقوى بها في المنزل ، أو في معبد من معابد التجميل . ونشرح لك هنا ، عملية تنظيف البشرة في المنزل .

يمكنك عمل حمام بخار لبشرتك ، مرة واحدة في الشهر ، ويمكنك أيضاً زيادتها إلى مرتين أو ثلاث مرات ، خاصة إذا كانت بشرتك دهنية . ويستلزم هذا ملء إناء بالماء المغلي ، وفوطة من قماش البشكير . وقد نحصل على نتائج أفضل ، إذا ما أضفنا لعماء ، بعض الأعشاب التي يمكن اختيارها تبعاً لنوع البشرة . ويمكن شراء هذه الأعشاب من الحطار ، أو من الصيدلية ، ويمكنك اختيار هذه الأعشاب تبعاً للآتي :

- ١ - بالنسبة للبشرة المتوردة ، يمكن استعمال البابونج ، أو الأهيلية (زهرة القنديل) .
 - ٢ - بالنسبة للبشرة الدهنية ، فهذه تناسبها أعشاب التاردين ، والورد الأحمر .
 - ٣ - بالنسبة لبشرة الجافة ، يناسبها نبات الخشمية والخباز .
 - ٤ - للمصابات بالفدة الوردية ، تناسبهن أوراق يبرغوث الخضر ، وزهور البابونج ، واليقدونس .
 - ٥ - لتنظيف البشرة المتسخة ، ينصحكم بكميل الجبل (حصا لبان) ، والزعر ، والتاردين .
- ويتم عمل حمام البخار ، بتعريض الوجه ليخار الماء الساخن لمدة دقائق ، مع تغطية الرأس بالفوطة ، بحيث تمنع تصاعد البخار بعيداً عن الوجه .

الاستعمال الصحيح للمنظفات :

يجب استعمال المنظفات ، بحيث توضع على البشرة كلها ، وذلك بلمسات خفيفة ، مبتدئة بالجهة ، ثم الخدين ، فالأنف ، فالذقن ، وأخيراً الرقبة .

برقوق حاف "قراصيا" محروسة بالكريمة :

المقادير :

٥٠٠ جرام قراصيا - ٢٠٠ جرام سكر - ثلاث بيضات - بمونة -
نصف ملعقة صغيرة فانيليا - $\frac{1}{2}$ لتر لبن .

الطريقة :

- انقعي القراصيا في الماء ، ثم صفيها ، وازعي ما بداخلها من
بوى ، واسلقيها في قليل من الماء ، مع ملعقة كبيرة من السكر .
اهرسيها ، و صفيها ، أو اهرسيها بمضرب كهربائي ، خلاط ،
ثم أضفي إليها عصير الليمونة .
- اهرسي بيض ثلاث بيضات ، حتى يصير رخواً ، ثم أضفي إليه
١٠٠ جرام من السكر ، ثم القراصيا المحفوظة . وفي النهاية ، اهرسي
كل الخليط بالمضرب الكهربائي ، لمدة دقيقتين .
- تدمي هذه القوامية المهروسة مع الكريمة الآتية
في سلطانية ، اهرسي صفار بيضتين مع باقي السكر ، و ذرة ملح ، ثم
أضفي إليهما اللبن الساخن ، قليلاً قليلاً ، مع التقليب المستمر .
- ارفدي الكريمة لتتضج فوق حمام مائي ، وذلك لمدة عشر دقائق .
- أضفي إليها الفانيليا ، ثم اخففي الكريمة في الخلاطة .



كعكة التفاح والبالح

المقادير :

لعجينة التورتة :

٢٤٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام زبد - ٢٠٠ جرام سكر - ١٨٠ جرام بلح - ٧٥ جرام
بنديق مقشور - ثلاث ثمرات تفاح - بهتان - ملعقتان صغيرتان خميرة بيكنج بودر - ملعقة
قوة صغيرة - قليل من جوز الطيب - عودان قرنفل - دقيق سميط - $\frac{1}{2}$ لتر لبن - عصير - ملح .

الكريمة ٢٠٠ جرام جبن ويكوت - ١٠٠ جرام سكر ناعم - ٢٠ جرام زبد - فانيليا .

إعداد عجينة التورتة :

- ادهي قالب أو صينية تورتة بالزبد ، ثم رشيها بدقيق السميط .
- قشري التفاح ، وقطعيه إلى قطع صغيرة ، وضعيه في كسولة مع كوب من العصير
أو الماء ، ثم ارفعيه على النار لينضج .
- في سلطانية ، اخلطي الدقيق مع الخميرة ، والسكر ، واللبن ، والقرقة ، وجوز الطيب ،
وعودان القرنفل ، و ذرة ملح ، وتقليها جيداً ، ثم أضفي البيض كاملاً (بياض وصفار) ،
والزبد المقطع إلى قطع صغيرة ، والتفاح المطبوخ . ثم اعجنى هذه المقادير جيداً ،
وأضفي إلى هذا الخليط ، البلح المفروم من النوى ، والمقطع إلى قطع صغيرة جداً . ثم أضفي
إلى هذا الخليط أيضاً ، البنديق المقشور والمغري ناعماً ، وأعيدي تقليب الخليط لمدة قصيرة .





الطريقة :

- أخرى، النقل .
- ضعي العقيق فوق لوح خشبي ، مع ذرة ملح ، و ١٠٠ جرام زبد صالح ، ثم اعيني هذه المقادير حتى تختلط تماماً ، وأضيفي إلى هذه العجينة ، ثلاث ملاعق من الماء الدافئ .
- اجعلي هذه العجينة على شكل كرة ، ثم لفها بورقة مدهونة بالزيت ، وضميهاى الثلاثة لمدة ساعة تقريباً .
- افردى هذه العجينة بالنشابة ، ثم بطي بها صينية تورقة مدهونة بالزبد .
- وفي سلطانية ، وبعثرب سلك ، اضرب الزبد الباقى مع السكر الناعم ، ثم أضيفي إليه شراب القمح ، أو عصير الفاكهة ، وكذلك البيض : الواحدة تلور الأخرى ، مع استمرار الضرب . ثم عطريه بالفانيليا مع الضرب المستمر أيضاً .
- وفي النهاية ، أضيفي إلى هذا الخليط النقل المغربي .
- صبي هذا الخليط فوق العجينة ، في صينية التورقة ، ثم اخبزي هذه الحلوى في فرن درجة حرارته ١٨٠ ° لمدة عشر دقائق تقريباً . ثم اخفضي بعد ذلك درجة حرارته الفرن ، واتركي الحلوى ، ليتم نضجها لمدة ثلاثين دقيقة أخرى .

- صبي هذه العجينة في الصينية المدهونة بالزبد ، والمرشوشة بالسيط الناعم ، واخلزيها في فرن درجة حرارته ١٧٠ ° درجة مئوية ، لمدة ساعة تقريباً .
- اخبريها من الفرن بعد تمام النضج ، واتركيها لتبرد ، وأقلبيها ، ثم زينها هذه الكريمة .

إعداد الكريمة :

- ضعي مستحلب من السك فوق سلطانية أو إناء عميق ، ثم مدوي عبره الجبن الريكوت . أضيفي إليها الزبد ، والفانيليا ، والسكر . واستمري في ضربها بمضرب حلك أو ملعقة خشبية ، حتى تحصل على كريمة غليظة القوام . ضعي هذه الكريمة في كيس من التيل الأبيض ، في نهايته بلية ، ثم جعل سطح التورقة ، متبعة في ذلك الرسم الموضح بالصورة المرفقة .

تورقة أمريكاني بالنقل :

المقادير :

- ١٨٠ جرام دليق - ١٥٠ جرام زبد - ١٧٠ جرام مكر ناعم - ١٠٠ جرام نقل « عين جمل » مقشور - ٢٨٠ جرام شراب فح (وتجدينه في الصيدليات الكبيرة) . ويمكن الاستدناء عنه باستخدام عصير أية فاكهة - ثلاث بيضات - فانيليا - ملح .



تايير كروشيه



١٢ سم تقريبا . استمرى في الشغل : مكررة الوحدة
لست مرات أخرى . مع تزويد غرزة ساقطة من
كل جانب . في بداية كل وحدة . فتكونين بذلك
قد حصلت على ارتفاع إجمالى يقدر بحوالى ٣٠ سم .
ولحردة الإبط : اتركى أربع غرز مرة واحدة بدون
شغل . ثم غرزة مرتين . واصلى الشغل حتى يصل
إلى ست وحدات . من بداية حردة الإبط (١٨ سم
تقريبا) .

اتركى الخمس والعشرين غرزة الموجودة بالوسط
بدون شغل مرة واحدة . ومن جانب واحد ،
واصلى الشغل ، مع مواصلة حردة الرقبة ، وهى كالآتى :
اتركى غزرتين مرة واحدة بدون شغل ، ثم
غرزة مرة واحدة . ولحردة الكتف ، اقسى الغرز
الموجودة على دفتين ، واتركى الدفعة الأولى
بدون شغل مرة واحدة ، ثم النعقة الثانية .

الأمام :

ابلى الشغل على ٤٥ سلسلة طائرة (حوالى ٢٢ سم) ،
واشتغلى بالغرزة الزخرفية ، مكررة الوحدة
أربع مرات (بارتفاع ١٢ سم تقريبا) . واصلى
الشغل ، مع تكرار نفس الوحدة خمس مرات
أخرى . مع مراعاة زيادة غرزة ساقطة من جنب
واحد كل مرة . وعند هذا الحد : ومن أجل
الهيئة : بنسة الصدر : اتركى سبع غرز ، ثلاث
مرات بدون شغل ، ثم أكلى بذلك وحدة واحدة .
استأنى الشغل في جميع عيون السلسلة ، لتشتغل
وحدة كلاء . ولحردة الإبط ، اتركى ست غرز
مرة واحدة بدون شغل ، ثم غزرتين ثلاث مرات ،
ثم غرزة مرتين . واصلى الشغل على الغرز أو العيون
المتبقية ، حتى تكمل عنلك ١٥ وحدة (حوالى ٤٥ سم) .
وعند هذا الحد ، ابلى حردة الرقبة : اتركى
ست عيون أو غرز مرة واحدة ، ثم أربع غرز
مرة واحدة ، ثم غزرتين مرة واحدة ، ثم غرزة
مرتين . فتكون الحردة بذلك هى (٦ غرز ،
١٠ ، ١٠ ، ٢٠ ، ٤) . واصلى الشغل ، حتى تكمل لديك
ست وحدات من بداية حردة الإبط . احدى
بعد ذلك الكتف على مرتين ، نصف الغرز دفعة
واحدة ، ثم النصف الآخر في السطر ، أو الدورة التالية .
اشتغلى الجانب الآخر للأمام إلحاكاً ، بنفس
الطريقة .

الكم :

ابلى ٥٠ غرزة سلسلة طائرة (طولها ٢٤ سم
تقريبا) ، واشتغلى بالغرزة الزخرفية مع تكرار الوحدة
ثلاث مرات ، (حتى يصل الارتفاع إلى ٩ سم
تقريبا) . استمرى في تكرار الوحدة سبع مرات
أخرى ، مع زيادة غرزة ساقطة في كل مرة . وإلى هذا
الحد ، يكون الارتفاع أو الطول الكلى للكم ٣٢ سم .
ولحردة دوران الكم ، اتركى في كل جانب خمس
غرز مرة واحدة ، بدون شغل ، ثم أربع غرز

بيرة للشابات يصلح للصباح ، وفي مختلف الفصول ،
وهو مشغول بالكروشيه ، بصوف خفيف ، وبلون
بسيط . يمكن ارتداؤه في جميع ساعات النهار ،
وهو أثيق جداً ، وفي الوقت نفسه على . وهذا التايير
يمكن تنفيذه على وجه السرعة . وهو مقاس ٤٤ .

اللبازم :

٩٥٠ جرام خيط صوف أزرق صمك - إبرة
كروشيه نمرة ٢ - إبرة كروشيه نمرة ١ ١/٢ .

الغرز المستخدمة :

غرزة زخرفية :

السطر الأول : غرزة عمود . اتركى غرزة
من السلسلة الأساسية بدون شغل ، اشتغلى في العين
التالية غرزة عمود ، ثم غرزة سلسلة طائرة ، ثم
غرزة عمود . اتركى عينا من السلسلة الأساسية
بدون شغل . كررى ما بين العلامتين .

السطر الثاني : اشتغلى غرزة عمود في القوس المكونة
من الغزرتين العمود المشغولتين في السطر الأول .
ادخلى إبرة الكروشيه في منتصف غرزة العمود
التالية ، واشتغلى غرزة عمود ، ثم غرزة سلسلة طائرة ،
ثم غرزة عمود . كررى ما بين العلامتين .

السطر الثالث : بالغرزة الساقطة ، مع شغل غرزة
على غرزة العمود . وغرزة ملخلة لإبرة الكروشيه
في منتصف نصف العمود ، ثم غرزة ساقطة في
الغرز التالية ، ثم غرزة في القوس التي تكونت
نتيجة للغزرتين العمود في السطر السابق . وكل هذا
السطر بالغرزة الساقطة .

السطر الرابع : بالغرزة الساقطة ، اشتغلى كل
هذا السطر على النحو التالى : ادخلى إبرة الكروشيه
في الخيط الأمامى للسلسلة الأساسية التي تكونت
نتيجة لشغل السطر السابق .

السطر الخامس : كله بالغرزة الساقطة .

السطر السادس : مثل السطر الرابع .

كررى دائماً الشغل من السطر الأول حتى السطر
السادس . ومعنى ذلك أن الغرزة الزخرفية هذه ،
تم على مدى ستة أسطر .

غرزة جاميرو :

غرزة ساقطة مع بدء الشغل من اليسار إلى اليمين .

تنفيذ جاكيت التايير :

الظهر :

ابلى الشغل على ٧٥ غرزة سلسلة طائرة (طولها
حوالى ٣٧ سم) ، واشتغلى بالغرزة الزخرفية لأربع
وحدات (٦ × ٤) ، أى حتى يصل ارتفاع الشغل

مع ترك مسافة ست سنتيمترات مفتوحة من أسفل بدون خياطة . خيطى الأكمام . وركبها في حردة الإبط .

— أنسى حافة الظهر بالشغل . ابتداء من الستيمترات الستة المبروكة بدون خياطة . ثم حافة الظهر . ثم الخيترات الستة الموجودة بالجانب الثاني . وذلك عن طريق شغل سبعة أسطر بالفرزة الساقطة . واطر واحد بفرزة الجامبيرو . كما هو موضح بالصورة رقم ١١ .

— أنسى جزئى الأمام بنفس الطريقة . مبتدئة من الستيمترات الستة المبروكة بدون خياطة في الجنب . مع مواصلة الشغل على الاستدارة على النصف الأمامى . ثم الطرف الأسفل لجنب الأمام . ثم دائرياً إلى «بائدة» الأمام . ثم إلى حردة الرقبة . ثم إلى «البائدة» الثانية في جزء الأمام الآخر . ثم المرافة السفلية لهذا الجانب . ثم الستيمترات الستة الأخرى الموجودة بدون خياطة . وذلك بشغلها دائرياً . كما سبق شرحه بسبعة أسطر . بالفرزة الساقطة . مع عمل ست عراوى على مسافات متساوية بوسط «البائدة» الموجودة بالجزء الأيمن لأمام الجاكيت . (وطريقة عمل العراوى هى كما يلي : بالنسبة للمعروة الواحدة . اشغلى أربع عيون سلسلة طائفة . ثم انتركي أربع عيون من السلسلة الأساسية بدون شغل . ثم واصلى الشغل بالفرزة الساقطة . وهكذا كل عروة . إنهاء حافة الكم . يتم بنفس طريقة تشطيب حافة الظهر والأمام . ولكن يجب أن تبدئى من مسافة ١٢ سم من الخياطة (أى أنه يتمين ترك ١٢ سم بدون خياطة من أسفل الكم) . أى ١٢ سم بوسط الكم نفسه . كما هو موضح بالرسم رقم ٢٥ . ولعمل الزرابير . اعلى عشر دوائر بالفرزة الساقطة بالخيط الصوف وإبرة الكروشيه الصغيرة . وركبها على قاعدة ذهبية أو حسب رغبتك . اعلى سنا بهذه الطريقة . وركبها أمام العراوى . ولكن على الجزء الأيسر «البائدة» المنقولة بالفرزة الساقطة . ثم اشغلى زرابير لكل كم . بنفس الطريقة . وركبها على الأكمام .

طريقة تنفيذ الجونلة :

الظهر :

ابدئى الشغل بـ ١٠٤ غرزات سلسلة طائفة (حوالى ٥١ سم) . واشغلى بالفرزة الزخرفية ١٢ وحدة (حوالى ٣٦ سم) . مع تنقيص فرزة بانتظام من كل جانب . سبع مرات . واصلى الشغل مع التنقيص على الأجناب غرزة في أول وحدة

مرة واحدة . ثم ثلاث غرز مرة واحدة . ثم غرزتين مرتين . ثم غرزة واحدة ثماني مرات . ثم غرزتين مرة واحدة . ثم أربع غرز مرة واحدة . ثم اقللى باقى الفرز . وبهذه الطريقة . تكونين قاع أكنت خمس وحدات . ابتداء من الإبط . حتى قفلة الكم . اشغلى الكم الثانى بنفس الطريقة .

خياطة جاكيت التايير :

خيطى الأكفاف معا . ثم خيطى الأجناب .



من. على كل جانب . في الوحدة الثانية . انقصي
غرزتين . ثم انقصي غرزتين أخريين في الوحدة
الثالثة ، وغرزتين في الوحدة الرابعة . ثم ثلاث
غرز في الوحدة الخامسة . وعند هذا الحد ، اتركى
عشرين غرزة في المنتصف بدون شغل ، ثم واصلى
شغل الجزئين منفصلين ، وذلك بتكلمة وحدة أخرى ،
مع تقصيص (على جانبي كل عشرين غرزة من
التي أقتلت في الوسط) أربع غرز ، ثلاث مرات ،
ثم انقصي غرزة ثلاث مرات .

الأمم

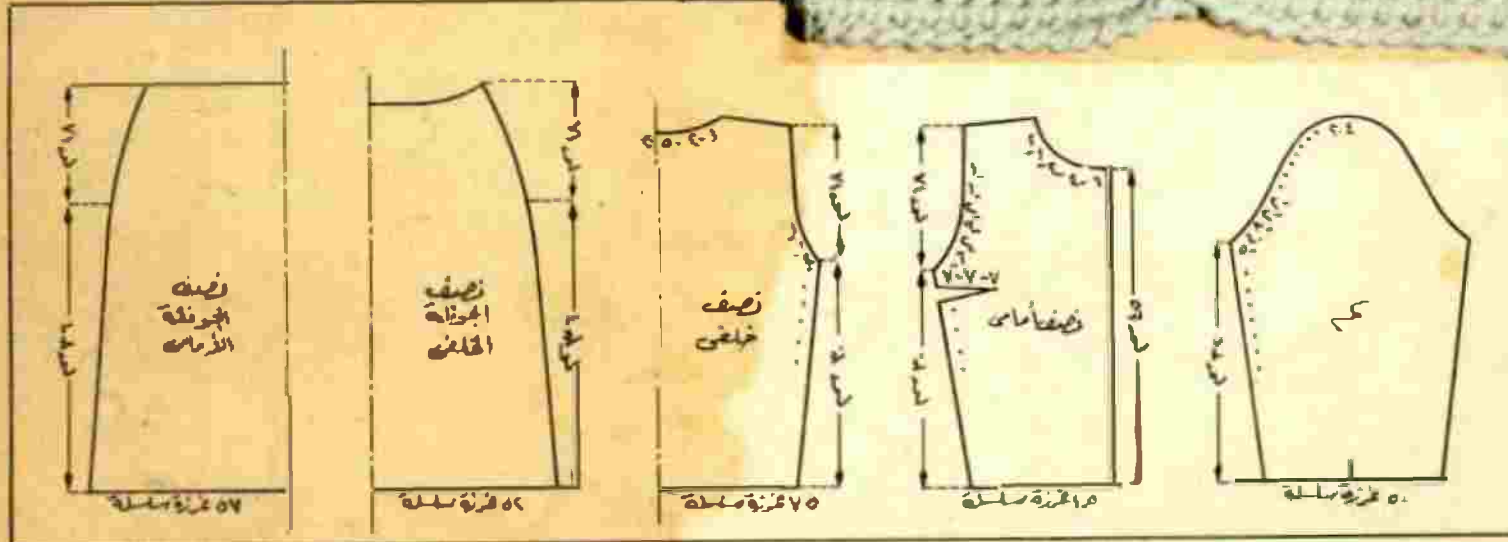
ابدئي على ١١٤ غرزة سلسلة طائرة (حوالى
٥٤ سم) ، واشغلي بالغرزة الزخرفية بنفس طريقة
شغل الظهر ١٤ وحدة .

واصل الشغل ، مع تقصيص على الجانب غرزة
في أول وحدة . ثم غرزتين في الوحدة الثانية ، ثم
غرزتين في الوحدة الثالثة . ثم انقصي غرزتين في
الوحدة الرابعة ، ثم ثلاث غرز في الوحدة الخامسة ،
ثم انقصي ثلاث غرز في الوحدة السادسة .

الخطة

أنى ذيل أمام وظهر الجونلة ، عن طريق شغلها
بسبعة أسطر بالغرزة الساطعة ، ثم سطر بغرزة
الجاميرو . خيطى الأجناب ، تاركة فتحة على الجانب
الأيسر للسوستة . بطنيها كلية ، رركي بالوسط
الجروجران ، والسوستة بطريقة نظيفة .

مطر جانب لكم
وكيفية تركيب الأزرار
بشكلك الفتحه
الخاتمة لجاكيت .



ج ٤٠-٤٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥
١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥
١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥
١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥
١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥
١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥
١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥
١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥
١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥
١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥	١٥٠-١٥٥

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabretti, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الشركة الإيطالية للملابس - شركة إيطالية للملابس

كيف تحصلين على نسختك
أعطى نسختك من بطاقة المبيعات والاكتفاء ولاكتفاء في كل بلد المبيعات
في الم قمتك من الحصول على عدد من الامم لتقيد
في الم قمتك من الحصول على عدد من الامم لتقيد
في الم قمتك من الحصول على عدد من الامم لتقيد