

# عالم المرأة

العدد التاسع عشر  
الطبعة الأولى



## تجملى في عشرين دقيقة

فكيف يتسنى لها قبول ذلك ، وشعرها يحتاج للتصنيف ، ووجهها يحتاج للماكياج ، والأظافر تحتاج إلى إعادة الطلاء ؟ لا تزعجني يا سيدتي فإنك تستطيعين قبول الدعوة بهدوء ، إذ أنه يمكنك أن تكوني جميلة خلال دقائق . فقط عليك حسن استغلال الوقت الذي تملكينه . وهذه بعض الإرشادات القيمة . اتبعها بعناية .

التي جعلها في عشرين دقيقة :

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| ١ - الشعر : ( أربع دقائق )<br>سيكون دماً سريعاً ، ولكن يكن لأن يزيل عنك التعب ، ويجدد نشاطك . استعمل الماء الدافئ والصابون الذي يحتوى على فيتامين « مع عمل تدليك خفيف . لا تنسى أن تغسل شعرك بالبلونيه ، الواقع من الماء .                                                                                    | ١  | ١  | ١  |
| ٢ - الشعر : ( دقيقتان )<br>تكني الشعر دقيقتان . لوشيه جيداً ، وذلك فروة الرأس كما يلي : افحصى يديك ، وضجما على مؤخرة رأسك ، ثم ادبجها إلى أعلى ، مع التدليك بأصابعك بطريقة دائرية . إن ذلك سيزيد من جمال شعرك وجهك .                                                                                          | ٢  | ٢  | ٢  |
| ٣ - العينان ( دقيقة واحدة )<br>لا يوجد نظيفة الحال وقت التجميلها تماماً . اغسلها بالقطرة ، ثم جهزى القلم والرمل اللذين تستعملينهما عند وضع ماكياج الوجه . تذكرى دائماً أنه كلما كنت - عمة ، كلما غدا زواماً أن يكون ماكياج عينيك خفيفاً .                                                                     | ٣  | ٣  | ٣  |
| ٤ - الوجه : ( ثلاث دقائق )<br>نظف به بلوسيون بعد ، على ألا يكون دهنياً . ثم رشه بالبخاخة بماء بارد ، ثم ماء دافئ بالتبادل ، خمس أو ست مرات . إن ذلك سيمنشظ الدورة الدموية ، وسيصبح لون وجهك وردياً جميلاً .                                                                                                   | ٤  | ٤  | ٤  |
| ٥ - الأسترخاء : ( ثلاث دقائق )<br>نعم ، فقد يروق لك ذلك غير معقول . ولكن يضع دقائق قليلة ستفيدك أياً فائدة . استرخى على السرير ، أو على القوتيل ، ويفضل أن تكون أطرافك السفلى في محاذة رأسك . ألقى بدراعيك إلى جانبك ، وانحصى عينيك ، وحاول أن تمتد عن ذهابك أى أفكار . مسترخين قدراً أنك أفضل ، وأكثر راحة . | ٥  | ٥  | ٥  |
| ٦ - الأسنان : ( دقيقتان )<br>لا بد أن تكون ابتسامتك ساحرة . وياصر أسنانك من مستلزمات الجمال . لديك وقت لدعكتها بمعجون جيد ، ومنظف . ثم اشطفها بماء مضاف إليه ماء أوكسيجين ( كوب ماء + ملعقة أوكسيجين ) .                                                                                                      | ٦  | ٦  | ٦  |
| ٧ - الماكياج : ( ثلاث دقائق )<br>ضمي بعضاً من كريم الأساس على الجبهة ، وعلى الأنف ، وعلى الحدين والظفر . ذلكها بخفة ، حتى تصل بالتدليك إلى الرقبة . ثم بعد ذلك ضعي البودرة ، وراعى أن يكون لونها أفتح من لون كريم الأساس . تخلفى من البودرة الزائدة ، ثم ضعى الرميل ، وارسمى حواجبك إذا أردت .                | ٧  | ٧  | ٧  |
| ٨ - الشفاه : ( دقيقة واحدة )<br>إن أول خطوة ، هي رسم الحدود الخارجية للشفاه بالفرشاة ، ثم دهن الشفاه بالروچ ( على أن تستعمل الفرشاة دائماً ) . وقد تكون هذه الطريقة لرسم الشفاه قديمة ، ولكنها مستحبة ، وتسمح بإحفاء غيوب القم .                                                                              | ٨  | ٨  | ٨  |
| ٩ - الأظافر : ( دقيقة واحدة )<br>إذا كنت تستطيعين أن تسارعى بإصلاح منظر الأظافر المشوكة قليلاً ، عن طريق دهن بالأظافر ، فلا ضير من ذلك . أما إذا كان عدد الأظافر المشوكة كبيراً ، فالأفضل أن تعمل على إزالة الظلام منها جميعاً . ثم مرى عليها بقطعة من قاش الشامواه بعد تنظيفها .                             | ٩  | ٩  | ٩  |
| ١٠ - العطر :<br>إن تخصصى له زمناً معيلاً ، لأنه لا يستغرق سوى بضع ثوان . واعلمى أن جمال عطرک ، يدل على ذوقك السليم ، وبم عن شخصيتك ، لذلك راعى ألا تستعمل العطر ذا الرائحة القلادة ، ولكن اختارى النوع الهادى منه ، مع عدم الإسراف فيه .                                                                      | ١٠ | ١٠ | ١٠ |

## الشباب والصيف ومشايرنا

ألوان جذابة جميلة ، تبدو وكأنها قد اشتقت من مختلف الزهور الطبيعية . ثم كسرات عريضة ، أو رفيعة على كل وجه . موديلات ذات استعمال عدة ( مثل التايير البسيط ذو الخاكيت ذات الوجهين ، والجونلة ذات اللونين والتفصيلتين المختلفتين ، أو الجونلة ذات الوجهين أيضاً ) . ملابس تقليدية وحديثة . ملابس تحقق البساطونات . وبساطونات على هيئة جونلات ، وخلاف ذلك كثير من مكملات الأناقة ( أكسسوارات ) ، تزيد من أناقة المرأة ، وتظهر جمال كل موديل . كل ذلك يدعو السيدات





والشابات من خلال زجاج « الشترينات » ليتأقن  
خلال فصل الصيف . فصل الحرارة في المدينة .  
والرحلات والزخات والإجازات والسفر . هذا  
الفصل الذي يضئ بهجة أكثر على الحياة ، وعلى الفرص  
اللانهاية التي تمنحها هذه الحياة لنا ، من خلال  
ملابس جميلة ملائمة .

وطبعي أن الموديل الذي كانت ترتديه أمهاتنا ،  
أو ذا الكول الهيكه الأبيض على الفستان الملون ،  
لم يعد ينفع شاباتنا ، وخاصة عند تفتحنهن  
للشباب ، ابتداء من سن السادسة عشرة ؛ فإن مسألة

والأنساميل الخاص بالسفر الموضح بالصورة رقم ٤ ، والمكون من جاكيت وشورت طويل واسع ، على هيئة جونلة ، مع الجورب الطويل الأبيض ، والحذاء الأسود ، بعد أنيقا جدا لشابة سمراء ، ذات قوام ممشوق ، وساقين رفيفتين ، ومفروذتين .

وفي المدينة أيضا ، يمكن للسيدة الشابة أن تنتقى ملابسها الصيفية ، مرحة وخفيفة ، من بين الملابس المصنوعة من القطن ، أو الجرسيسه الحريري ، أو الموملين المنقوش ، أو الباتسة المطبوعة أو المقلمة أو المربعات ، على أن يكون النسيج من النوع الذي لا يتكرمش ، حتى يبدو منظره جميلا دائما ،

الليس والأناقة ، تحتل مكانا أساسيا في تفكيرهن ، لأنهن يردن إثبات انتقالهن من مرحلة المراهقة إلى مرحلة النضج والتفتح للأنوثة الناعمة ، لذلك فهن يشكلن نوعا من الاستعراض بالملابس الملونة الزاهية .

### حافظي على جمالك وناقتي :

إن هذا الموضوع يتطلب بعض العناية . فبالنسبة للشابات ، ثمة أشياء كثيرة مسموح بها عند اختيارهن لأزيائهن ، وأكسسواراتهن ، خاصة التي تخص فصل الصيف . ولكن يجب عليهن اختيار ما هو مناسب لطبيعتهم أولا وأخيرا ، لأن التقيد بخطوط الموضة فقط ، لا يجعلهن بمنجاة من السخرية .



- ١ - زى للشاطئ\* مرح وجميل ، ذو ألوان زاهية من الأخضر الفاتح والبرتقالي
- ٢ - المقلم أيضا لزي الشاطئ\* ، بهونلة راقصة ، بقصات على هيئة أوراق الشجر
- ٣ - الأبيض والأسود . لزي السفر يناسب فتاة طويلة مشوقة
- ٤ - أفلام رفيعة وعريضة مستقيمة ، أو مودوبه ، تجمع بين مجموعة جميلة من الألوان

وخاصة بعد الانتهاء من ساعات العمل .

وإذا كان الحر غير شديد ، فيمكن ارتقاء ملابس ذات أكمام قصيرة ، أو حتى طويلة ، على أن تكون من أقمشة خفيفة ، مثل الباتستة ، واللينوه .

أما الموديلات الرائعة والموضحة بالصورتين رقمي ٦ ، ٨ والتي تناسب الجميع ، نظراً لألوانها الهادئة الجميلة ، فإنها تصلح تماماً لأسبعية ذات طابع خاص ، أو لسهرة .

والزى الذى يتناسب والاجتماع مع الأصدقاء داخل المدينة ، يمكن أن يكون من النسيج المطرز ، كما فى الصورة رقم ٩ . كما يمكن ارتداء نفس الفستان فى الريف ، وعلى البحر ، أو لزهة بحرية . أو فى

المطعم ، أو لبرنامج رحلة مفاجئ .

ولبعد الظهر ، أو لأسبعية عادية ، نقتراح الفستان الظاهر فى الصورة رقم ٤ . وهو يناسب فتاة طويلة ذات جسم مشوق . أما الموديل الذى على هيئة أوراق الشجر ، والمبين فى الصورة رقم ٢ ، فهو زى حديث للشابات المرحات ، ويناسب الخروج للعب مع الأصدقاء ، أو الجرى على الرمال .

أما تلاقى الأقلام بالورب فى الفستان رقم ٥ ، فهو جد مناسب لجسم فتاة ذات قوام ممتلئ ومستدير ، فى حين أنه بالنسبة لسيدة شابة ذات قوام متوسط ، يناسبها الفستان المبين فى الصورة رقم ٧ ، وهو يصلح لساعات المرح ، سواء داخل المدينة أو على الشاطئ .

واقترحات الملابس الصيفية متعددة ، كالبلوزات الخفيفة الموسلين أو اللينوه ، والفستان المفتوح من الأمام كالبالطو المصنوع من البيكة ، والجونلات ، والبطلونات ، ثم يأتى دور برنس البحر ( السالوبيت ) وغير ذلك . . وننصحك يا سيدتى بألا تختارى من هذه الأنواع كلها ، إلا بعد أن تطوفى بالمحلات ، لتأخذى فكرة عامة عن الموديلات كلها ، ثم بعد ذلك تختارين ما يناسبك منها .

فاللغاة أو السيدة ، يجب عليها أن تعلم تماماً ، أنها بانةائها الملابس الصيفية المناسبة لها ، إنما تضيفى على جمالها وأناقها ، قدراً كبيراً من الحيوية والمرح . وعلى ذلك فإنها يجب أن تدقق كثيراً عند اختبارها



٧

فستان من اللون الأخضر يكتفى لإعطاء اللون البرونزى الجميل الذى تكتسبه البشرة صيفاً

هذا الزى المقلد الذى يصل طوله إلى الكعبين ، يناسب انفتيات والسيدات الشابات ، ويصلح للامسيات المرحية



٩

فستان رقيق من اللون الوردى ، يحلى يالقه تظريز بسيط

الواسعة المرححة ، أما زى الرياضة ، أو الزى البسيط ، فإن الشعر القصير أو المرفوع إلى أعلى ، هو المناسب له .

وبالنسبة للأكسوارات ، يمكن اختيار عدد من المجوهرات ، والخلي الصناعية ، ذات ألوان مختلفة ، بحيث تتناسب مع ألوان الملابس . وهى عبارة عن أقراط ، وعقود ، وأساور . ويجب أن تتناسب أيضا مع لون عينيك وشعرك ، كما يجب الاهتمام بالحقيبة ( الشنطة ) والحذاء ، الذى يجب أن ينسجم أيضا مع ألوان القسيتين ، ولا تنسى الأحزمة ، وتوك الشعر ، وبعض الزهور الصناعية ، التى يمكن تزيين الشعر والقسيتين بها .

الجونلات ، والبطلونات ، والبلوزات ... الخ . والزى ذو القطعتين مناسب تماما ، وهو من أجمل الملابس الصيفية التى يمكن اختيارها . ولكن قد تكون هناك بعض العيوب ، التى لا يمكن للمرأة معها أن ترتدى زيا قصيرا ، كدوالى الساقين التى لم يتم شفاؤها ، أو عظام الساقين البارزة ، وغير ذلك من العيوب ، فإنه فى مثل هذه الحالات ، يجب عليك ارتداء البطلونات أو الجونلة الطويلة .

### الأكسوارات :

نولى هنا تصنيف الشعر الأهمية الأولى ، فالشعر الطويل المسترسل ، يتواءم مع الملابس النضفاضة



« تونيك » أبيض

وبرقائى ، مضاه بتطريز

خفيف للأسيات

# موبيليا جميلة داخل منازل جميلة



بركن ، ومكسوتين بنسيج قطي أبيض ، بزخارف تتكون من زهور  
« الزنق » ذات اللون الأحمر . وتوسط المكان منضدة صغيرة  
أسبانية الطراز ، ذات أرجل تشابه آلة الموسيقى « القيثارة » ، ترتبط  
فيها بينها بوصلات من الحديد المطروق .

يعتبر الجلوس بجوار وأمام المدفأة ، من أكثر الأركان توفيراً  
للراحة بصالة المعيشة ، لكونها مجهزة بأماكن مريحة للجلوس . وفي  
الصورة - إلى أعلى - التراح جديد ، يتكون من أريكتين متصلان مباشرة

## أهمية البارافان كعنصر من عناصر الزينة :



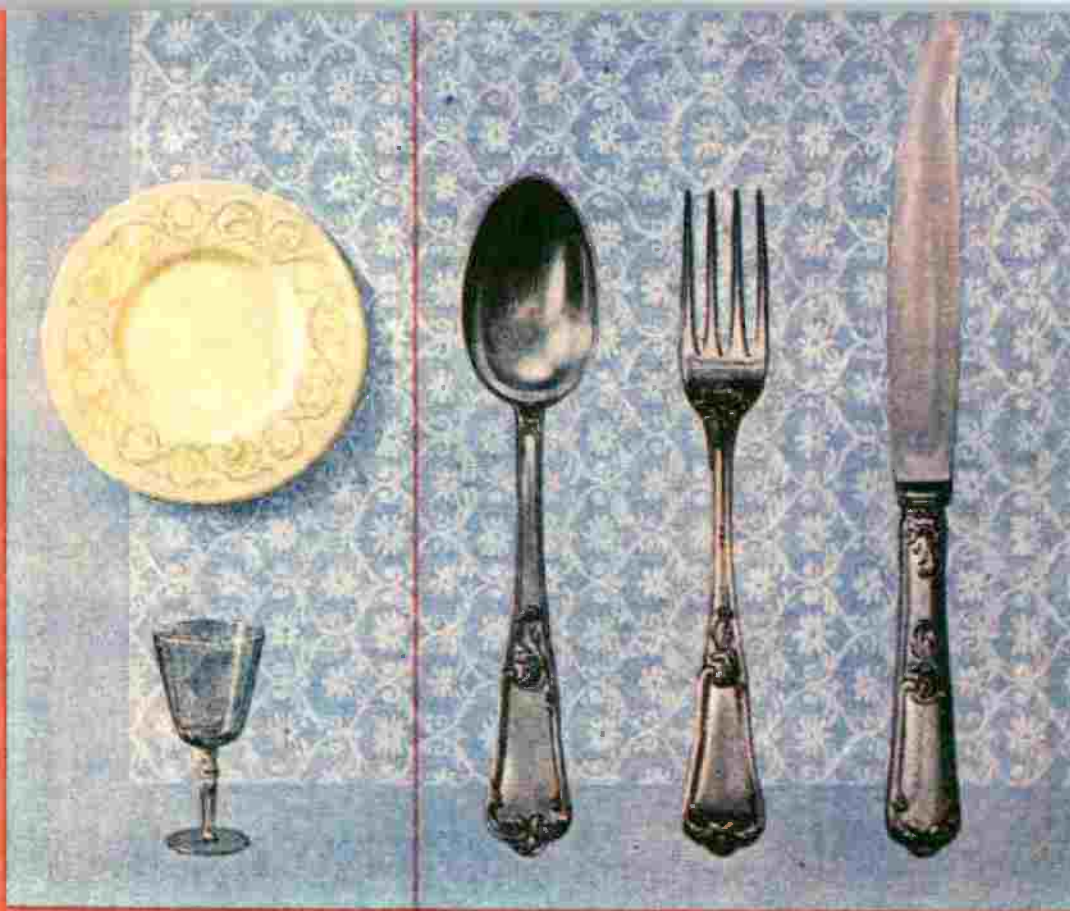
يعتبر « البارافان » من أفضل وأسهل الحلول التي نتصح بها ، لفصل الجزء الخاص بالأكل ، عن أماكن الجلوس والحديث في صالة المعيشة . ونشاهد في الصورة رقم « ١ » « بارافان » أسباني الطراز ، يتكون من أربعة أجزاء من الخشب المحفور على هيئة مستطيلات ، ومربعات صغيرة . أما أجزاؤه العليا ، فقد شكلت في هيئة أعمدة صغيرة من الخشب المحروط ، والبارافان في جملته ، يتسم بالرصانة ، والإناقة في نفس الوقت .

بارافان نفيس « طراز القرن التاسع عشر » ، غريب في مقاساته النادرة ، ومن المحتمل أنه كان يستخدم كحاجز للتيران . إطراره مصنوع من خشب « الماهوجني » المحفور ، والمزين بزخارف وأشكال برونزية مذهبة . بينما « البانوه » الداخلي ، يمثل باقة من الزهور المطرزة بالخيط الملونة . وهذا البارافان ، إلى جانب وظيفته التجميلية في الصالون ، من الممكن استخدامه - كما هو واضح في الصورة - لإخفاء منضدة الشاي المتحركة ، التي يبدو أنه قد تم إعدادها في انتظار الضيوف .

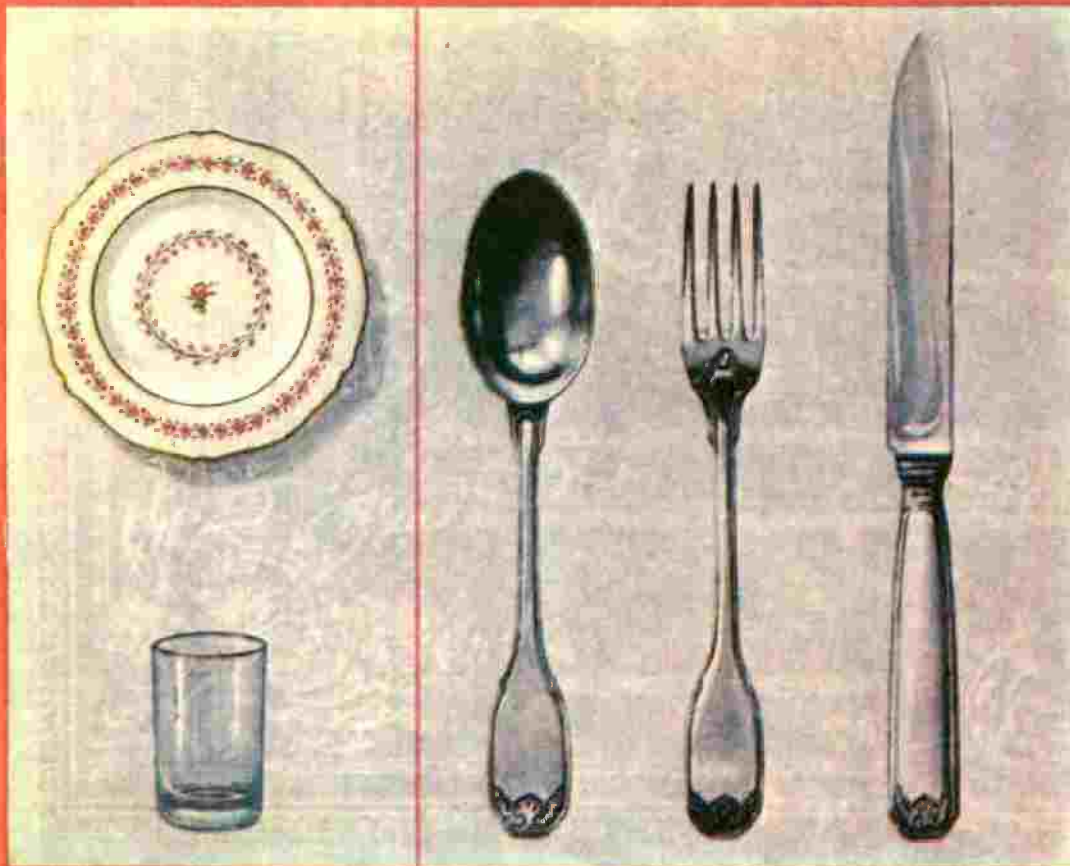
هذا البارافان النفيس ، يعد نموذجاً للمشغولات اليدوية الرائعة ، وهو طراز فرنسي من القرن ١٩ ، مكون من ستة أجزاء ، ويناسب تماماً الأماكن ذات التأثير المتسم بالفن الرفيع . ونلاحظ أن هناك ستة « بانوهات » تحتوي على صور مناظر جميلة ورائعة ، مشدودة ببساطة إلى إطارات خفيفة من الخشب . وهذا البارافان ، إلى جانب قيمته التجميلية ، يشارك - أيضاً - في خلق ركن للراحة ، بجوار الركن الخاص بالمدفأة .



## أدوات المائدة وأسلوب اختيارها



(١) طبق الفضيّات «باروكي» ، يتميز باليد الأنيقة جدا ، ذات الطيف المذهب ، والزخرفة بتعاريف ورسومات هندسية . ويبرز جماعها ورواقها ، إذا ما وضعت على مفرش رقيق ، لونه فاتح جدا ، مزخرف على النسق العربي «أرابسك» ، يذكرنا بركة الدانتيل القديم . ومن الممكن أن تكون الأطباق من الخزف الإنجليزي ذي اللون العاجي ، وخلفية مزخرفة بتعاريف من الزهور البارزة ، أو أطباق من الصيني الأبيض ، ولكنها في الغالب مزخرفة بحافة بارزة ، تصاحبها حل المسالمة أيضا الكوروس .



(٢) أما طبق الفضيّات «باروكي» ، فهو أبسط بكثير من الطقم السابق ، ويتميز باليد المقلّطة من أسفل ، حل شكل بيضاوي ، والمزخرفة برسومات مختلفة ، توضع فوق مفرش مطبوع من نفس الطراز «استيل» ، يجعلها أنيقة جدا ، ويصاحب هذا الطقم ، طبق أطباق مزخرف برسوم مستوحاة من القرن السابع عشر ، وكذلك أكواب أسطوانية ، بحافة مذهبة .

عندما يتطرق الحديث ، في العادة ، إلى أساليب تأليث المنازل ، يتبادر إلى ذهن على الفور ، المقولات بجميع أنواعها ، ولكن هناك العديد من الملحقات التي تعكس ذوق عصر من العصور ، وذلك في طريقة تنسيق مائدة ، أو في شكل مقعد من المقاعد ، أو مكتب من المكاتب . . . الخ . ولننظر على سبيل المثال ، إلى أدوات المسالمة «الفضيّات» «من شوكة ، وملعقة ، وسكاكين» ، فتوجد منها طرز عديدة : استيل ، ومودرن ، وباروكي ، وكينيدال ، وإمبراطوري . . الخ . ومن يريد شراء طبق من أدوات المسالمة «الفضيّات» ، شوكة ، ملعقة ، سكاكين ، يجد نفسه أمام نماذج متعددة . يختار أمام اختيار واحد منها . وللتوفيق في شراء أحد هذه الأطقم ، ينبغي التعرف على بعض طرز منها .

ولنبدا معاني التعرف على بعض الأنواع المشهورة منها ، ونحل وجه الخصوص الأطقم القديمة استيل ، وباروكي ، ولويس الخامس عشر ، ولويس السادس عشر ، والملكة آن ، وكينيدال . وسنقدم لك بعض هذه الأطقم في إطارها المثالي ، أي على مائدة معدة ، لتكون بمثابة اقتراحات وأفكار أمام من يريد الاختيار . بمنزلة ، في أبسط الأمور وأصغر الأشياء . ونعته لا يخفى ، أن أبسط الأفكار ، يكون لها في الواقع تأثير واضح باد للعيان .

### مائدة تتسم بالتوافق والانسجام :

لا تتناسب جميع أنواع المقارن تماما مع أنواع معينة من أطقم الفضيّات ، ونفس الشيء يمكن أن يقال عن الأطباق والأكواب .

وعلى ذلك ، يقدو لزاما على من يرغب في إعداد مائدة على أكل وجه ، في مناسبة هامة ، أن يبحث عن التوافق والانسجام بين جميع أدوات المسالمة ، أعدا في حينه ، بعض القواعد العامة والأساسية في الوقت نفسه .

### أطقم الفضيّات : شوكة ، ملعقة ، سكاكين ، ولغرش :

من الأفضل أن تستخدم مع أطقم الفضيّات الاستيل ، مقارن أنيقة من المسلمين ، أو الأورجاندني ، أو الدانتيل ، أو الهاتشا ، أو ثيل بيسو ، سواء كانت بسيطة أم مطرزة .

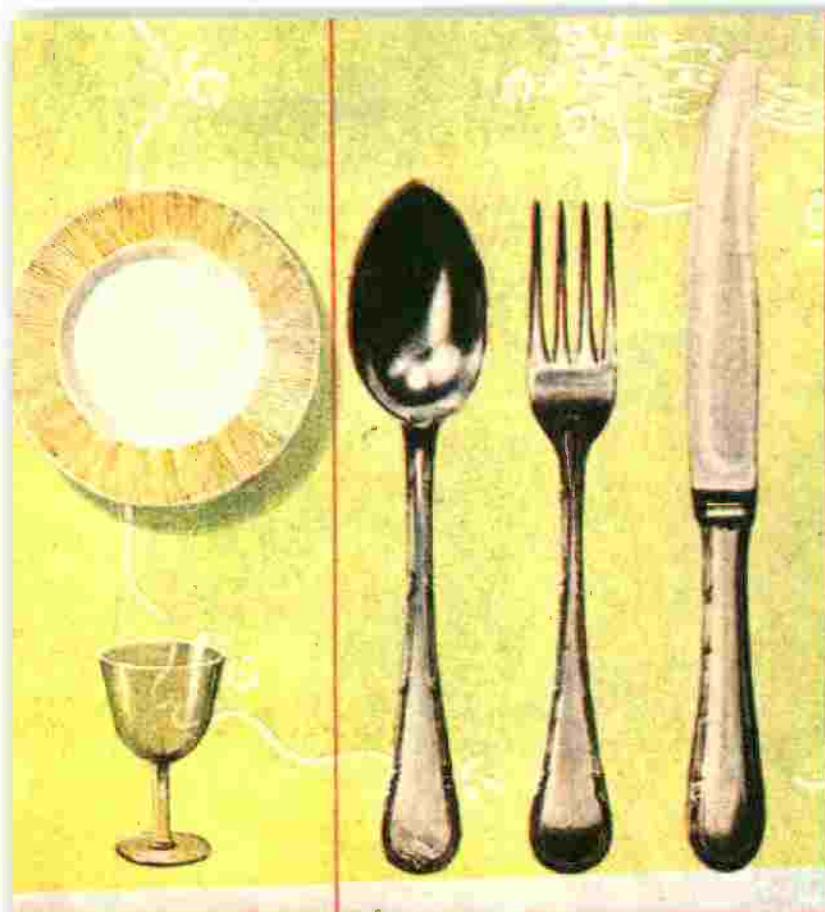
أما أطقم فضيّات القرن الثامن عشر والأطقم الحديثة ، فإنها تتسجم مع الطراز الأمريكي من المقارن الأمريكية الأنيقة ، التي يتم عليها من قماش من الجوت ، أو القش الملون ، أو الأقمشة الخشنة .

### أطقم الفضيّات والأطباق :

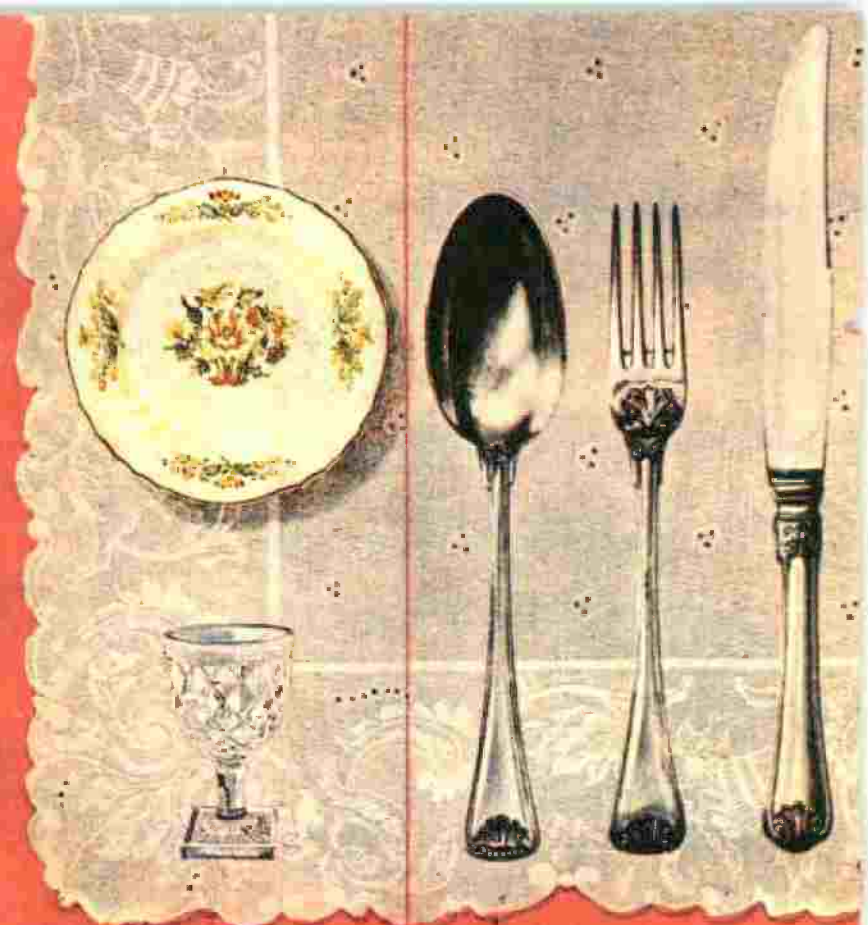
إن أنسب أنواع الأطباق التي تصاحب أطقم الفضيّات الاستيل ، هي الأطباق المصنوعة من الصيني الأبيض ، أو الأبيض والنهي ، أو أطباق الصيني المزخرفة برسومات تقليدية «أزهار ، وصور» ومناظر طبيعية . والأواني الخزفية أيضا ، مناسبة لأطقم الفضيّات الاستيل .

### أطقم الفضيّات والأكواب :

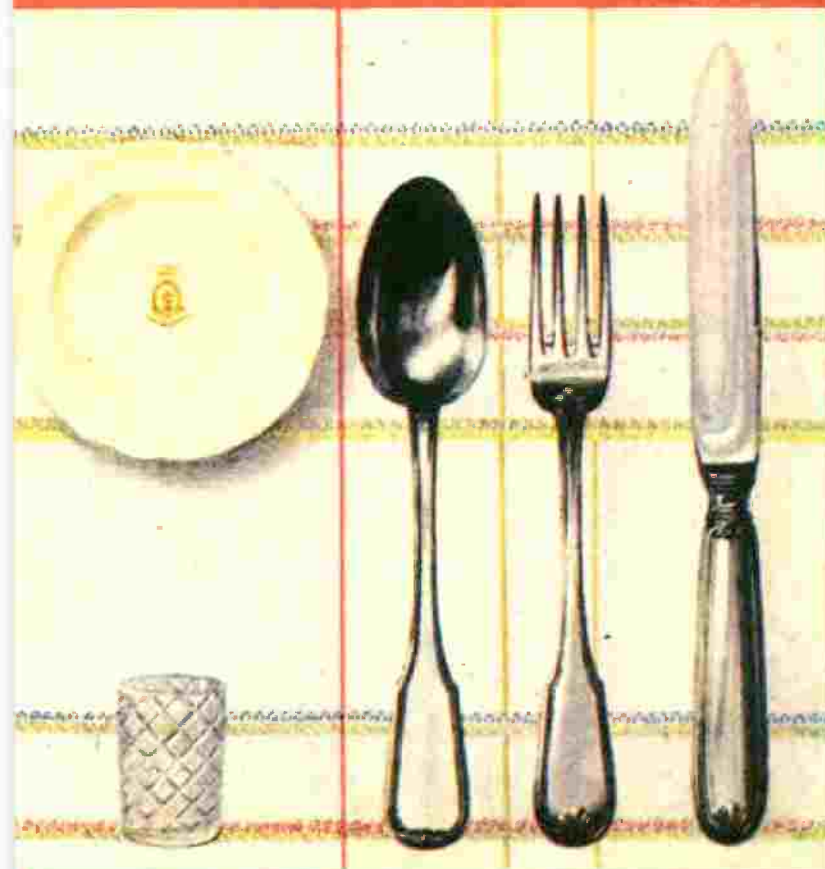
إن الأكواب - أسطوانية كانت أم على شكل كوروس - تتناسب أيضا مع أطقم الفضيّات الاستيل ، سواء كانت هذه الأكواب من الزجاج أو الكريستال ، مائة أم لها حافة مذهبة ، مزخرفة بالخطوط عليها ، أو مشرشرة حسب الذوق .



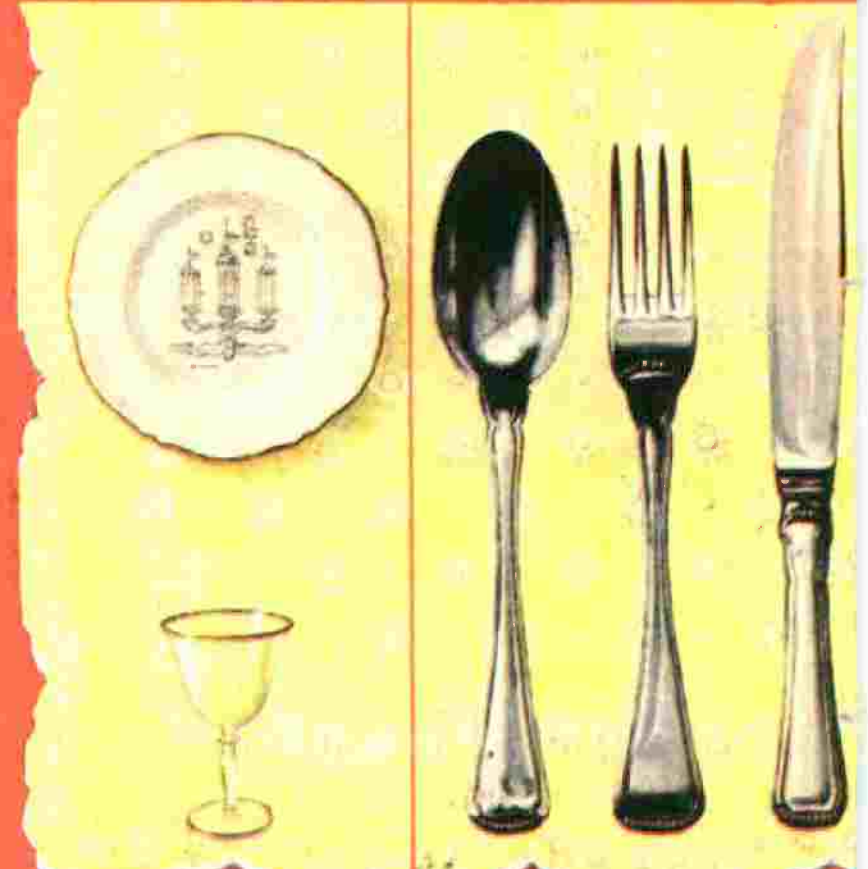
(٥) أما طبق الفضيّات « طراز لويس السادس عشر » ، فإنها أحدث من طبق الاستيل . واليد مخاطة بثلاثة خطوط رفيعة جدا ، وبارزة ، تقطعها في أجزاء مختلفة منها ، رسومات صغيرة جدا ، ولامتها مغرّش عادي من قبل بيسو ، أخضر اللون ، مطرز برسومات بسيطة بالخيط الأبيض . أما طبق الأطباق ، فهو من الصبي الأبيض اللذهب ، وتصاحبه أيضا كؤوس .



(٣) طبق فضيات ثمين ولطيف ، طراز « لويس الخامس عشر » ، رفيعة من الوسط ، تزداد اتساعا كلما قربت من النهاية « إيفازيه » ، مزخرفة من أعلى ومن أسفل ، برسم على شكل القواقع . والمقرش الذي يجهز فوقه هذا الطقم ، من النيل ، أو الأورجاندو ، أبيهس كان أم مطرزا برسومات بسيطة ، رائعة الجمال . أما طبق الأطباق ، فمن طراز القرن السابع عشر ، مزخرف بمناظر طبيعية ، أو أزهار ، على حين أن الأكواب عبارة عن كؤوس من الكريستال المخمور برسومات هندسية .



(٦) وفي النهاية ، نأتي إلى طبق فضيات طراز « كيندال » . ويصيّز به رفيعة من الوسط ، متسعة بصورة يمشاوية من أسفل ، ومخاطة بالعديد من الخطوط البارزة . وفي أسفل اليد وأعلىها ، رسم لقواقع . أما المقرش الذي يستخدم مع هذا الطقم ، فهو من الدانطة ، أو مقرش بسيط من الكتان ، أو قبل بيسو . والأطباق من اللون العاجي ، بخافة مضلعة ومشرشرة . والأكواب أسطوانية من الكريستال المربعات .



(٤) طبق فضيات « الملكة آن » ، له يد مزخرفة بخطوط رفيعة بارزة ، بأعلى وأسفل اليد . وأنسب مقرش لهذا الطقم ، هو مقرش من المسلمين من اللون الأصفر الفاتح ، مطرز باللون الأبيض . أما الأطباق فهي من الصبي الأبيض ، مزخرفة برسومات بسيطة ورفيعة . وتصاحبه الكؤوس الاتساعي .



## ماكياج صيف ١٩٧٤

مع تغير ألوان الأزياء، تتغير في كل موسم ألوان الماكياج، كما تتطور طريقة استخدام أصنافه . ففي سنة من السنين يكون الاهتمام مركز في ماكياج العينين، ونارة أخرى يصبح ماكياج العين خفيفا يكاد يكون طبيعيا . . كما أن الماكياج يختلف باختلاف أوقات اليوم . . أى أن الماكياج الذى يصلح للصباح ، قد لا يصلح لبعء الظهر ، أو للمساء .

وعلى هذه الصفحات، نقدم لك أحدث ماكياج لصيف عام ١٩٧٤ كما قدمه « دومينيك برتولو » مصمم « مايو » بباريس .

### في الصباح :

الماكياج قريب جدا من الألوان الطبيعية . . البودرة وأساس الماكياج باون البشرة . . ظل الجفون بني . . أحمر الخدود أعمق مما كان عليه في السنوات الماضية ، ويوضع بغزارة ، ويبدأ من جانبي الوجه قرب العينين . . أحمر الشفاه غامق . . ويجب أن يراعى لون الفستان عند استخدام أحمر الشفاه، فإذا كان لون الفستان من أحد مشتقات اللون الأحمر ، فيجب أن يكون لون أحمر الشفاه ، بنفس لون الفستان . .

### الشفاه بعد الظهر :

الماكياج تدخل فيه ظلال وألوان أقوى من ماكياج الصباح. أساس الماكياج والبودرة لونهما فاتح . . ظل الجفون بلون الزمرد . . ولكن لون ظل الجفون يجب أن يكون مناسباً للون الملابس. وفي حالة استخدام فستان أزرق، لابد أن يكون ظل الجفون باللون الأزرق أو الرمادي المفضض. أحمر الحدود غامق، ويوضع على جانبي الوجه . . أحمر الشفاه يوضع بحيث يتبع تماما الخط الطبيعي للشفاه . . ويستخدم هذا العمام الأحمر الدهني ذو اللمعة البراقة . . أو يوضع فوقه طبقة من الطلاء الشفاف البراق .

### للمساء والمناسبات :

الماكياج في المساء ، أقوى منه في الصباح أو بعد الظهر . . والماكياج في المساء، يختلف أيضا باختلاف المناسبات. والماكياج الموضح هنا في الصورة هو ماكياج للسهرات الكبيرة . مثل الأفراح والمناسبات السعيدة الأخرى والاحتفالات. أساس اللون والبودرة لونهما فاتح . . تعطى عناية خاصة لماكياج العينين ، فالظلال غامقة . . ونستخدم « الماسكاراه بكثرة فوق الرموش . . وهنا أيضا بعض وحدات « الترتير » البراقة، مثبتة فوق العين تحت الحاجب مباشرة . وإلى جانب العينين. أحمر الشفاه غامق، ويوضع على الخط الطبيعي للشفاه . . وأحمر الحدود غامق أيضا ، يضاف على الوجه صحة وحيوية . .

## كعكة الفاكهة الطازجة أو المحفوظة

المقادير:

للتبطين ،  $\frac{1}{4}$  كيلو أو حبات من الخوخ الطازج ، أو ما يعادلها من  
خوخ محفوظ أو مشمش -  $\frac{1}{4}$  فنجان من الزبد -  $\frac{1}{4}$  فنجان سكر بودرة  
أو سترفيش .

للكمكة :

$\frac{1}{4}$  فنجان من الزبد - فنجان من سكر بودرة - بيضتان مخفوقتان -  
فانيليا - ٢ فنجان دقيق - ٣ ملاعق شاي باكنج بودر -  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي ملح -  
 $\frac{2}{3}$  فنجان من اللبن .

الطريقة :

- ينزع الخوخ المحفوظ من الشراب ، أو يقشر الخوخ الطازج ، ويشق  
نصفين ، وينزع منه النوى .
- تدهن صينية قطرها ٢٥ سم بربع فنجان الزبد الخالص بالتبطين ، ثم ترش  
بنصف فنجان سكر البودرة أو السترفيش .
- يرص الخوخ ، بحيث يكون تجويف النوى إلى أسفل . وقد توضع  
بين الخوخ وحدات من الكريز ، إن وجد .
- يضرب الزبد ويضاف إليه السكر تدريجياً ، مع الخفق الجيد حتى  
يبيض لونه .
- يضاف البيض والفانيليا .
- يدخل الدقيق مع الباكينج بودر والملح ، ويضاف بالتبادل مع اللبن .
- تصب البسطة فوق الخوخ ، وتخبز في فرن متوسط الحرارة ، حوالي  $\frac{1}{2}$  ساعة .
- تسلك الجوانب ، ثم تقلب الكمكة على طبق ، وتترك الصلبة فوقها  
بضع ثوان ، حتى تتشرب الكمكة الشراب .
- ثم تقدم ساخنة .

هذا الطبق من كعكة الفاكهة شهي جداً ، وله قيمة غذائية عالية ،  
وخصوصاً بالنسبة للأطفال . ويحتوى على ٣٦٥٢ سعراً حرارياً ، كما يحتوى  
على هذه العناصر الغذائية :

- ٣١,٧٥ جرام من البروتين .
- ١٦٤,٢ جرام دهن .
- ٤٧٤,٩ جرام كربوهيدرات .
- ٣٧٣ جرام كالسيوم .
- ٥,٧٥ ملليجرام من الحديد .
- ٧٧٧٨ وحدة دولية من فيتامين « أ » .
- ٤,٥٩ ملليجرام من مجموعة فيتامين « ب » .
- ٥٢ ملليجرام فيتامين « ج » .

تورتيه دوبوسى :

المقادير:

لعجينة البسكويت :

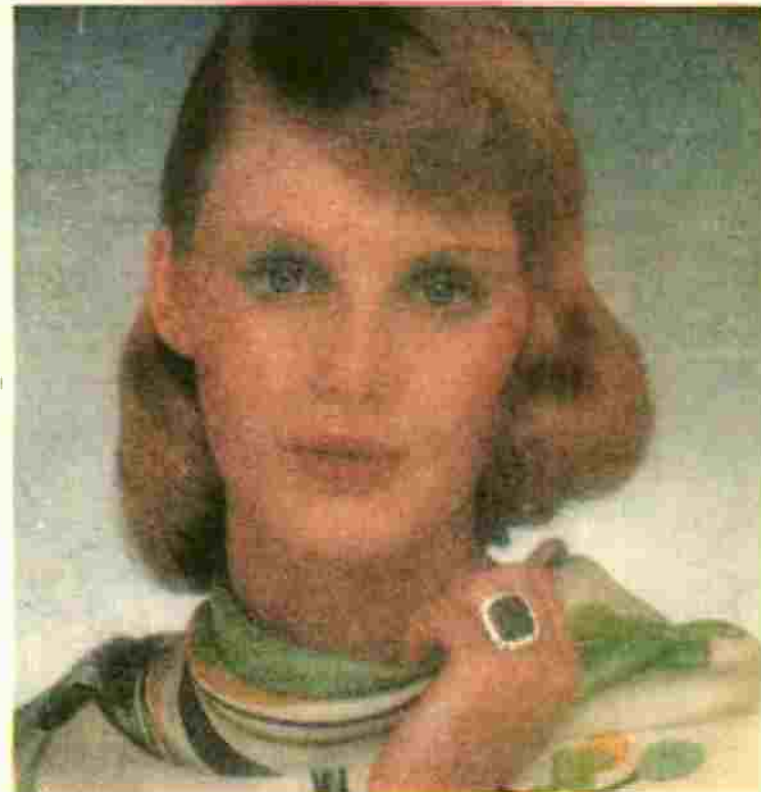
٦ بيضات - ١٢٠ جرام دقيق - ١٧٠ سكر سترفيش - قطعة  
زبد بحجم الجوزة .

مقادير كريمة الشيكولاتة :

٢٥٠ جرام زبد - ١٢٠ جرام شيكولاتة كحل أو مبشورة -



إعدادته من أحدث خطوط ماكياج  
صيف ١٩٧٤ ، ومع ذلك يجب أن تتسكك  
كل ميدة بما يناسب تقاطع وجهها  
وتكوينها ، وكذلك ما يناسب لون بشرتها  
الطليعية



١٥٠ جرام سكر بودرة - بيضة - فانيليا - قليل من القشدة .

#### لتقطعية وجه التورتية :

١٥٠ جرام سكر ستروفش - ٥٠ جرام مكسرات مقشورة ( بندق - جوز - لوز ) . فتصنع بأن تجهزى التورطة فى اليوم السابق ، لكى تتمكنى من تقطيعها إلى شرائح بسهولة .

#### طريقة تجهيز عجينة التورتية :

- ادقوى صينية فرن ، قطرها ٢٠ أو ٢٢ سم بالزبد أو المسك ، ثم رشها بالدقيق ، واقليبها على وجهها ، لتتخلصى من الدقيق الزائد .

- اضربى صفار البيض مع السكر ، حتى يصير هشاً ، وفى سلطانية أخرى ، قوى بضرب بياض البيض جيداً ، ثم أضيفيه للصفار ، وأضيق إليه الدقيق ،

عن طريق إزالته من متخل حرر ، قليلاً قليلاً .

- ضعى هذه العجينة فى الصينية التى سبق دهنها بالزبد ، ورشها بالدقيق ، وادخلوها فى فرن درجة حرارته ١٧٠° حتى تنضج . ويمكنك اختبار النضج ، بفردى طرف سكين بها . فإذا خرجت السكين بدون أية آثار للعجينة ، فعنى ذلك أنه قد اكتمل نضج الخلوى ، وإذا خرجت السكين وبها آثار للعجينة ، فيتمنى إدخالها فى الفرن مرة ثانية ، حتى يكتمل نضجها .

- بعد ذلك اقلبى فطيرة التورطة فور إخراجها من الفرن ، على متخل سلك ، أو طبق مغشى بمفرش ، واركبها حتى اليوم التالى .

#### طريقة إعداد كريمة الشيكولاتة :

- ابشرى الشيكولاته ، أو قطعها إلى قطع صغيرة

جداً ، إذا كانت على شكل كتل ، ثم ضعيها فى إناء داخل حمام ماء غلى النار ، مع إضافة ملعقتين كبيرتين من القشدة إليها ، وكذلك ذرة فانيليا .

- اضربى الزبد جيداً ، ثم أضيق السكر البودرة ، وصفار بيضة ، واستمرى فى الضرب ، وأضيق إلى هذا الخليط ، الشيكولاتة التى تم تسييحها ، بعد أن تكون قد بردت . و « رى » هذا الخليط جيداً .

- قلعى التورطة إلى شرائح كثيرة ، بقدر المستطاع ( مع مراعاة أن تكون هذه الشرائح رفيعة جداً فى السك ) .

ادهنى كل شريحة بكريمة الشيكولاتة ( مع الاحتفاظ بجزء صغير من هذه الكريمة جانباً ) . ضعى هذه الشرائح الواحدة فوق الأخرى . وبالكرمية التى تركت جانباً ، قوى بدهن أجناد التورطة دائرياً .





### إعداد كريمة لوجه التورتة :

- ضعي على النار ، إناء يحتوي على السكر ، مع قليل من الماء ، و اتركه على النار حتى يتلون ببطء .
- صبي السكر الذي تحول إلى كراميل ، فور نزع من على النار ، فوق كل وجه التورتة ( ملحوظة : هذه العملية تتطلب السرعة ، وذلك لتعاشي أن يتجمد الكراميل ، قبل أن تنتشر على كل سطح وتغطيه ) .
- حدى بسكين على سطح التورتة ، أماكن التقطيع ، على أن يكون ذلك على شكل مثلثات .
- رشي بعد ذلك السطح والأجناب بالمكسرات ، من لوز وجوز وبتدق ، حسب الرغبة .

### بودنج المكسرات على طريقة أهل قينا :

#### المقادير

- ١٥٠ جرام سكر سنوفيش - ١٥٠ جرام زبد -
- ١٥٠ جرام مكسرات مبشورة ، أو مقطعة إلى قطع صغيرة -
- ٨٠ جرام دقيق ذرة - ٦ بيضات - ٦ ملاعق بسكويت مكسر - ورقة فانيليا .

#### الطريقة

- حصصى المكسرات ( لوز ، بندق ، جوز ) في فرن ، مع مراعاة ألا يحمر لونها ، ضعيها بعد خروجها من الفرن مباشرة في منخل سلك ، ثم افركيها ، كي تسهل عملية التقشير . بعد أن يتم تقشيرها وتبريدها ، فطحيها إلى قطع رفيعة جداً .
- ادعني قالب بودنج سعته لتر ، بالزبد ، ثم رشه بملعقتين من المكسرات من القاع وعلى الأجناب ، مع إدارة القالب بين يديك ، لتنتشر المكسرات تماماً بالقاع والحوائط .
- ضعي في سلطانية باقى الزبد الذى سبق تقطيعه إلى قطع صغيرة ، ثم أضيق إليه السكر ، و « ربيه » . أو اضربه جيداً بملعقة خشبية ، حتى تحصل على كريمة هشة . بعد ذلك أضيق صفار البيض ، مع الاستمرار في التقليب ، و « الرب » جيداً ، حتى تحصل على خليط هش . وفي سلطانية أخرى ، اضربى بياض البيض بمضرب أو بشوكة جيداً . ثم أضيفيه بعد ذلك إلى الخليط السابق ، وأضيق إلى هذا الخليط أيضاً ، باقى كمية المكسرات والبسكويت « المكسر » ، ودقيق الذرة ، والفانيليا . وقلبي الخليط جيداً ، ثم صبيه في قالب البودنج .
- اخبزي البودنج على حمام ماء في فرن ، لمدة خمس وأربعين دقيقة .
- اقلبي القالب في طبق تقديم ، وقدمي البودنج بعد أن يبرد تماماً .

## تمارين لجمال الرقبة

إن رقبتك من أهم أجزاء جسمك ، ولكن للأسف ، نجد أن العناية بها تكاد تكون معدومة ، بالرغم من احتياج هذه الرقبة لنفس العناية التي تولي للوجه .  
حافظي دائما على مرونة رقبتك ورشاقتها ، ليس فقط بعمليات التليك والكريمات ، ولكن أيضا ببعض التمرينات الرياضية التي تريد من جمالها .

التمرين الخامس : إدارة الرقبة من اليسار ( ٥ أ ) ، إلى اليمين ( ٥ ج ) ، مع انحناء الرقبة إلى الأمام ( ٥ ب ) بين الحركتين .  
اعمل حركة الدوران ، مع مراعاة تقريب الذقن من الكتف . يمكنك تنفيذ هذا التمرين ، وأنت جالسة على ركبتيك ، أو حتى مستلقية على ظهرك ، مع مسند الأذن على الوسادة في لحظة الدوران ، ورفع الرأس كل مرة ، لإتمام عملية الانحناء .

التمرين الثاني : انبطحي على بطنك . اضغطي جبهتك بقوة على الوسادة ، مع العمل على شد عضلات الرقبة الخلفية . امكثي على هذا الوضع مدة ٦ ثوان ، دون أن تغيري من سرعة التنفس . استرخي وكرري التمرين ( ٥ أ ) ٦ مرات .

التمرين الأول : ارفدي على ظهرك ، واستدي رأسك على الوسادة ، مع الضغط بشدة عليها . شدّي العضلات الأمامية للرقبة ، حتى تشعرى بانقباضها . تنفسي بطريقة طبيعية ، مع العد لمدة ٦ ثوان . ارخي جسمك ، ثم كرري التمرين ( ٥ أ أو ٥ مرات ) .

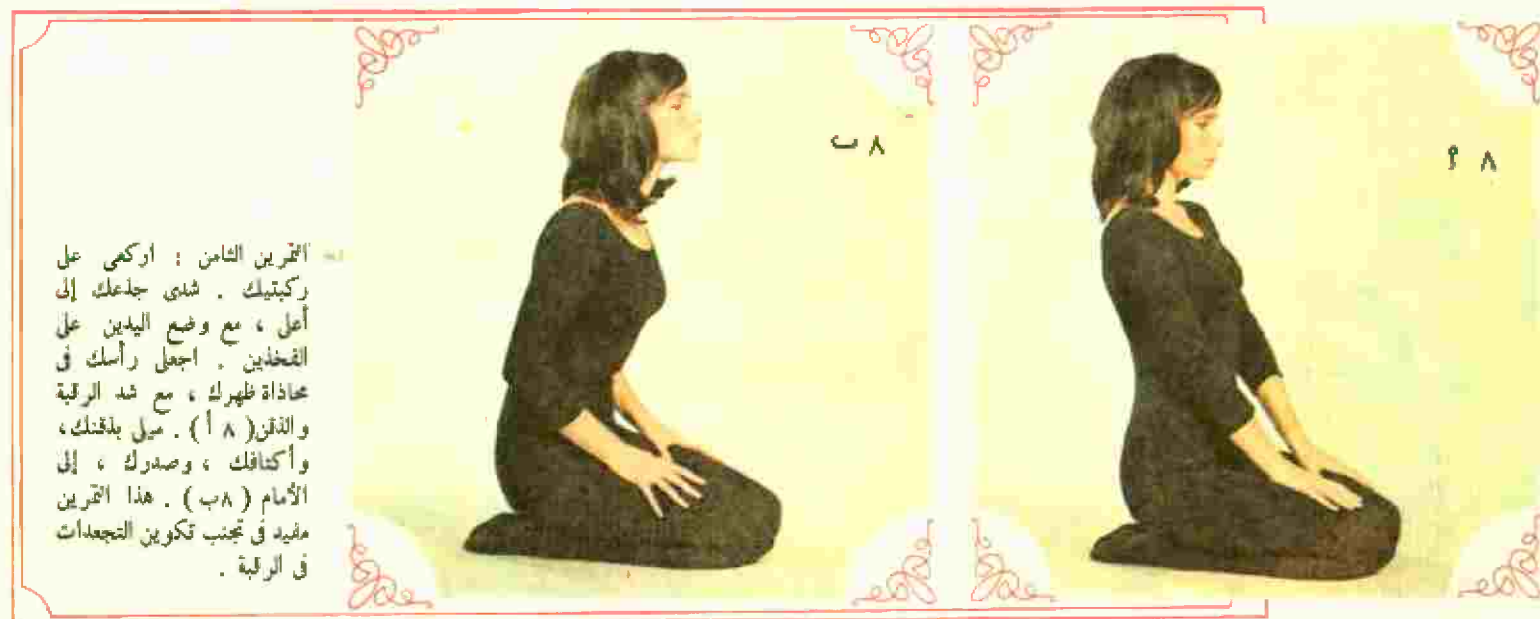
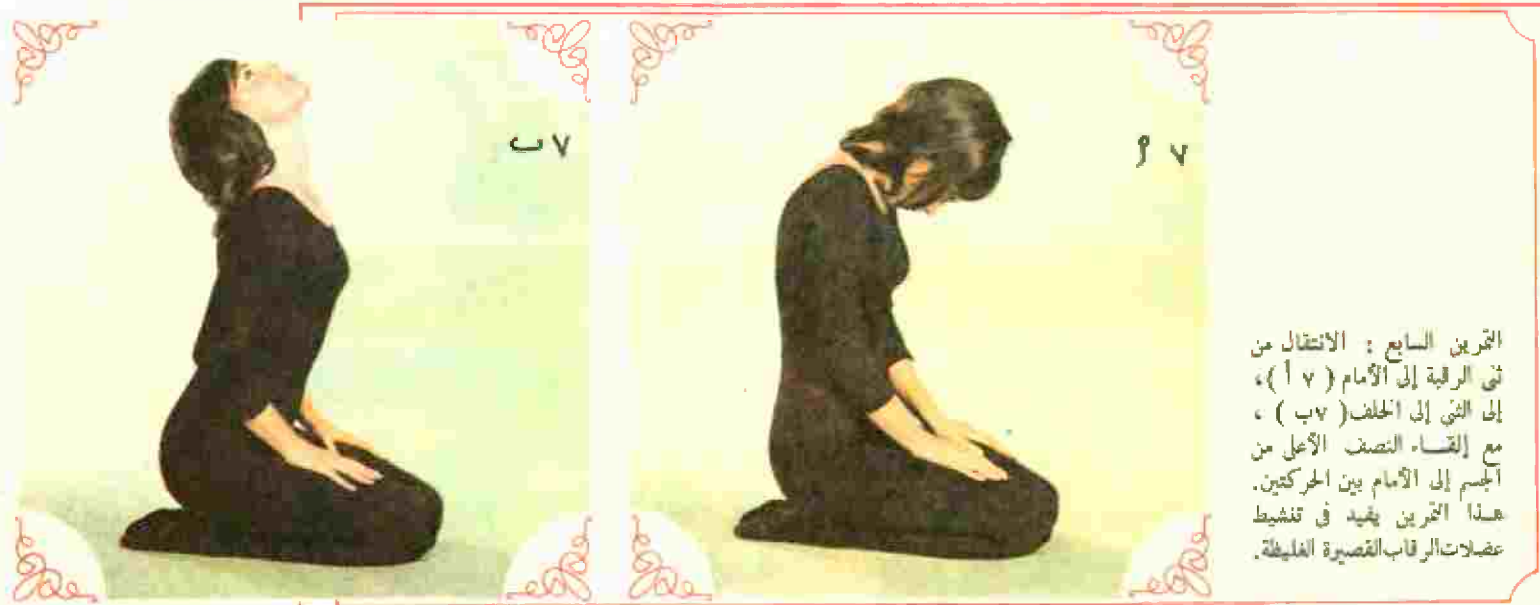


التمرين الرابع : في معتدلة أو اجلسي . ضعي يديك تحت الذقن ، على أن تتشابك أصابعهما ، ويكون ظهر اليد إلى أعلى . باعدي ما بينهما ببطء ، مع الضغط على منطقة أسفل الذقن ( هذا التمرين مفيد في حالة ازدواج الذقن ، وارتفاع العضلات ) .

التمرين الثالث : ارفدي على الجانب الأيمن ، وضعي يديك تحت حدة . اضغطي رأسك بقوة على يديك ، مع شد العضلات الجانبية للرقبة . عدّي ٦ ثوان مع التنفس بطريقة طبيعية . استرخي وكرري التمرين ٣ مرات على الأقل ، لكل جانب .

التمرين السادس : في الرقبة من اليمين ( ٦ أ ) ، إلى اليسار ( ٦ ب ) ، مع العمل على إبقاء الأكتاف ثابتة تماما . هذا التمرين مفيد جدا لتنشيط عضلات الرقبة .







## الملح عدو الجمال

من المعلوم أنه خلال عملية الغسل والتنضج ، تفقد الخضروات جزءاً كبيراً من الملح الطبيعي الموجود بها .  
ففي الحالة الأولى ( الغسل ) ، يحدث فقدان ، خاصة إذا ما تركت الأطعمة بعض الوقت في الماء ، كما يحدث في الخضروات . وكلما زاد الوقت الذي يترك فيه الطعام في الماء ، كلما زادت نسبة فقدان .  
أما في الحالة الثانية ، أي خلال عملية التنضج ، فإن نسبة فقدان تكون أكبر ، إذ أن الحرارة تعمل على تسهيل ذوبان الملح . وهذه ظاهرة معروفة جداً ، خاصة إذا كان الماء الموجود بالإثناء كثيراً .



كما أن ذوبان الملح ، يسهل التقشير والتقطيع ، اللذين يزيدان من فرصة ملامسة الخضروات للماء أثناء الغسل والتنضج .  
وعلى ذلك ، فإذا كنت يا سيدتي تريد أن تتبقي نظاماً للمحافظة على صحتك

إن اسم الملح قد استعمل منذ قديم الزمن ، ليدل على كلوريد الصوديوم . .  
وأخيراً فقط ، أصبح معناه واسعاً ، شاملاً ، ليعم جميع الأملاح المعدنية .  
وقد استعمل كلوريد الصوديوم دائماً في الأطعمة والأغذية كمتبل ، إذ كان يظن أنه ينشط عملية الهضم ، ويبقى من الأمراض الخطيرة .  
وقد استعمل الملح أيضاً في المذاهب الدينية والحضارية ، منذ قديم الزمن .  
ونظراً لقدرته على الحفظ ، فقد كان يساعد على حفظ المواد التي تتلف بسرعة .  
أما اليوم ، فإن استعمال الملح في الأطعمة أصبح منتشرًا جداً ، والحقيقة ، أن ثلثي الإنتاج العالمي منه موجه إلى هذا المجال .

### حاجة الفرد إلى الملح :

الاحتياج للملح مرتبط بالماء الذي يزيد بكثرة الشرب ، وبالتالي يزيد الاحتياج إلى كلوريد الصوديوم ، أو بوفرة البوتاسيوم ، إذ أن المعدنين ( الصوديوم ، البوتاسيوم ) ، يشكلان نوعاً من التعارض أو المقاومة ، مع بعض أنشطة الخلايا الهامة في الجسم .  
ومتوسط حصة الفرد من الملح ، يجب أن تكون حوالي ٥ جرامات يومياً ، بينما نجد في الواقع أن هذا المتوسط اليومي يرتفع حتى يصل من ١٠ جرامات إلى ١٥ جرماً ، ومعنى ذلك ، أن الفرد يحتاج إلى تناول أربعة لترات من السوائل .  
إلا أن الإفراط في استعمال الملح ، لا يرتبط بحاجة أساسية ، وفي الواقع أن الأمر لا يعدو أن يكون عادة ، ومع مرور الوقت ، قد تضر بالجسم كله .

وجمالك ، فعليك بالأغذية التي تفتقر ، أو التي ينعدم فيها الملح ، إذا أمكنك ذلك ، لأنه يدخل الأطعمة متخفيا ، وخاصة تلك المؤلفة من نباتات ، والتي يجب أن تقشر ، وتقطع ، وتغسل ، وترك منقوعة في الماء مدة طويلة ، مع تغيير الماء مرتين على الأقل ، ثم تركها لتنضج في كمية وفيرة من الماء ، وذلك بهدف زيادة نسبة ذوبان كلوريد الصوديوم الذي تحتويه .

نهائيا عن المأكولات المملحة ، منعا للتعرض للإصابة بقرحة المعدة . وكما هو معروف ، فإن الملح يهدد عملية الهضم ، كما أنه يضر بالصحة العامة والجمال ، خاصة وأن كثيراً من الأمراض الجلدية ، وعيوب الشعر والأظافر ، يمكن أن يكون سببها المباشر ، الإفراط في تناول الملح .



### الأملاح المعدنية :



### البوتاسيوم :

كلنا يعرف أن المواد التي تحتوى على نسبة كبيرة من البوتاسيوم ، تكون مفتقرة إلى كلوريد الصوديوم . من هنا يستنتج أن الاحتياج المحتمل للملح ، يتوقف أيضا على مدى احتواء المادة الغذائية على البوتاسيوم . وعلى ذلك ، فإذا كانت بعض الأطعمة غنية بالبوتاسيوم ، وبالتالي قليلة الاحتواء على كلوريد الصوديوم ، فإنها تحتاج إلى تحليتها بوفرة .

وهذا ما يحدث في حالة البطاطس الغنى جدا بالبوتاسيوم ، والذي يفتقر إلى كلوريد الصوديوم . فإنه تبعاً للذوق الشخصى ، لا يمكن استساغة طعمه ، إلا إذا أضيف إليه الملح بوفرة .

### التأثير الضار للملح :

إذا ما أفرط المرء في تناول كميات الملح ، فليس معنى ذلك اعتباره مادة ذات فائدة ، ولكن مادة ضارة بالجسم ، إذ أنه يزيد ما يسمى « بشرب الأنسجة » ، أى ما يمكن أن يقال عنه الميل إلى اختزان السوائل بالجسم . كما أنه يولد شعورا بالظما ، ويزيد من مطالبة الجسم للماء .

وعلى ذلك ، فخطورة الملح أمر مؤكد ، إذا تم تناوله بكثرة ، لأنه يسبب زيادة في الوزن . وفي هذه الحالة ، يتعين تناول مدر للبول ( طبييا يسمى مذيباً للأملاح ) ، وهو ما يخلص الجسم من السوائل الزائدة . ومن ناحية أخرى ، يزيد الملح من نورم بعض الأجزاء الرقيقة في الجسم ، مثل الوجه ، وخاصة الجفون والأطراف .

وللملح مفعول مهيج للمراكز العصبية ، وللإفرازات المعدنية ، وللعضلات عموما .

ونظراً لتأثيره على الناحية العصبية ، فننصح ، وخاصة للذين مازالوا في مرحلة الدراسة ، بنظام غذائى قليل الملح في كل الحالات ، لما في ذلك من ضرر ، ليس فقط على الأعصاب ، ولكن على الحالة النفسية عموما ، وعلى الصحة والجمال . أما بالنسبة لتأثير كلوريد الصوديوم المهيج لإفرازات المعدة ، فننصح بالابتعاد

والآن فإن الحديث يختلف تماما عن حديثنا السابق عن كلوريد الصوديوم ، إذ ينحصر في أهمية وجود الأملاح المعدنية الأخرى في أجسامنا ، ذلك أن نقص المعادن في المواد الغذائية ، أمر لا يمكن احتماله في الشخص العادى ، الذى سرعان ما يدوى ويموت في خلال شهر ، إذا هو لم يتناولها .

فالفرد الذى يبلغ وزنه ٧٠ كيلوجراما ، يكون منها ٤٤ كيلوجراما ماء ، و ٣ كيلوجرامات معادن ، والثلاثة والعشرون كيلوجراما الباقية ، هى من مكونات أخرى ( البروتين - الدهون - العظام ) . الخ .

ومن بين المعادن الموجودة في أجسامنا ، يأتي في المقدمة الكالسيوم ، الذى يعد العامل الأول في تكوين العظام . ففي حالة الفرد العادى البالغ من الوزن ٧٠ كيلوجراما ، يمكن أن يقال إن به ٩٧٠ جراما كالسيوم . ثم يأتي بعد ذلك الكبريت ومقداره ٤٥٠ جراما ، ثم الفسفور ٤٤٠ جراما ، فالصوديوم ١٨٠ جراما ، ثم البوتاسيوم ١٥٥ جراما ، فالكلور ١٢٥ جراما ، فالمنجنيز ٢٨ جراما ، فالحديد ٣ جرامات ، وهكذا بقية المعادن .

إن ٧٠٪ من المعادن الموجودة بالجسم ، تأتي عن طريق الخضروات ، أما الباقى وقدره ٣٠٪ فهو كلوريد الصوديوم ( ملح الطعام ) . ونحن نضيفه كما قلنا آنفا إلى الأطعمة ، نظرا للمذاق المستساغ الذى يضيفه عليها . بالإضافة إلى احتياج الجسم إلى قدر منه ، ثم لتأثيره الفاتح للشهية . ويمكن مع ذلك ، الاكتفاء في حالة الضرورة ، بالمقدار الموجود بالخضروات فقط .

وأخيرا ، فإننا لا نهدف بمقالنا هذا ، إلى بث الاعتقاد بأنه يجب الابتعاد نهائيا عن استعمال الملح في أنواع الأطعمة ، لأن هذا أمر متعذر بطبيعة الحال ، ولا يمكن تحقيقه ، ولكن كل ما نريد أن نقوله ، أن يكون استعمال الملح معقولا ، لأن المالح كما رأينا ، يعتبر سلاحا ذا حدين ، فهو من ناحية يجعل الطعام ذا طعم مستساغ ، ومن ناحية أخرى ، له تأثير ضار وخطير على الصحة ، وخاصة على من يريد الاحتفاظ بشبابه وجماله .

البلوze التقليدية - منقذة على اليد - مثل حلا سريعاً  
وأنيقاً للحياة العملية ، والمكتب ، والمدرسة .

نقدم لك هنا بلورة عملية جداً ، تعتمد على المهارة والإتقان . وهي من طراز كلاسيكي ، مغلقة من الأمام ، ذات أكام طويلة ، وفتحة الرقبة مستديرة حول الرقبة ، أو على هيئة V ، ولكنها عميقة بعض الشيء . . وهي عملية جداً ، وتصلح لجميع الأوقات ، سواء في المكتب ، أو المدرسة ، أو حتى في الزهات البسيطة .

إذا أردت أن تكون بلموزك ذات طابع رياضي ،  
فتفقد بها بصوف سبور ، أو صوف تويد . أما إذا أردت  
حسا مزيدا من الأناقة ، فيمكنك اختيار نوع أرق من  
الصوف ، كالوهر أو الرزمير ، أو أي صوف آخر .

إن مجال الاختيار واسع ، فع الصوف الأسهون ،  
أو الثوبيد ، يمكن عمل غرزة سادة أو جاكارد . أما مع  
الأصواف (الراقية) ، فغرزة الجرسية السادة أفضل ، بالنسبة  
هنا ، أو يمكنك اختيار ما يروق لك من غرز .

من ۷۰۰ الی ۸۰۰ جرام من صوف اربع فئات .  
زوج ابر رقم ۲ ، زوج ابر رقم ۴ .

والآن ، نقوم بشرح كيفية تنفيذ النموذج الموضح في الصورة .

ابدئ ٩٨ غرزة على الإبرة رقم ٣ ، واشتغل ٦ سم  
بغرزة الأستك المزدوج ، ثم انقل الشغل على الإبر رقم ٤ ،  
واشتغل بغرزة الجرسية العادية ( سطر عدل و سطر مقلوب ) ،  
أو أى غرزة تفضلها ، إلى أن يصل الشغل إلى ٣٨ سم .  
ابدئ فى عمل حردة الإبط على النحو التالى : ٥ غرز ،  
ثم غرزة لثلاث مرات ، أى ( ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ) ،  
وعندما يصل طول الشغل إلى ٥٢ سم ، قمى الشغل إلى  
نصفين لفتح الظهر ، واكمل الشغل على أحد النصفين .  
وعندما يصل طول الشغل إلى ٥٩ سم ، اعمل حردة الكفت  
كالتالى : سدى ٢٥ غرزة على خمس مرات متتالية ،  
وعندما يصل طول الشغل إلى ٦٠ سم ، احرذى الرقبة  
بسع غرز ، ثم ثلاث غرز لثلاث مرات ، أى ( ٧ ، ٣ ،  
٣ ، ٣ ) . اكمل النصف الآخر بنفس الطريقة .

ابدى الشغل على الإبر رقم ٣ بعدد ١٥٥ غرزة .  
واشتغل ٦ سم بغرزة الأسلاك المزفوج . اكمل الشغل على  
الإبر رقم ٤ ، وعندما يصل طول الشغل إلى ٣٨ سم ،  
ابدى في عمل حردة الإبط ، بأن تنقص ٦ غرزة ، ثم

غرزة أربع مرات ، أى ( ٦ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ) . وعندما يصل الطول الكلى إلى ٥٢ سم ، اعمل حردة الرقبة ، بأن تنقل الـ ١٤ غرزة الوسطى على إبرة مستقلة ، ثم اشتغلي ناحية من الناحيتين ، بأن تكمل حردة الرقبة بألغز ٣ غرز ، ثم غرزتين ، ثم غرزة ثلاث مرات ، أى ( ٣ ، ٢ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ) . وعندما يصل الطول الكلى إلى ٥٩ سم ، سدى الغرز الباقية ، والتي يجب أن تتساوى مع الغرز التي بقيت بالظهر ، على خمس مرات ، وذلك لحردة الكتف . اشتغلي النصف الآخر بنفس الطريقة .

ابدئ الشغل بعمل ٥٥ غرزة على الإبر رقم ٣ ، واشتغلي أنتك مزدوج لمسافة ٨ سم . اكلمي بالإبر رقم ٤ ، مع زيادة غرزة واحدة من كل ناحية ، لتسم مرات ٤ ، وعلى مساحة قدرها ٤ سم .

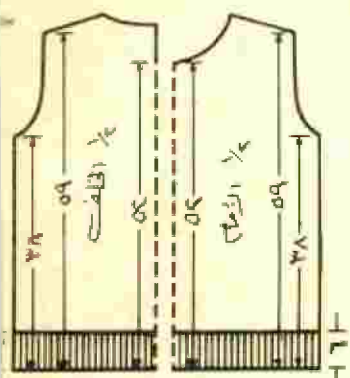
وعندما يصل طول الشغل إلى ٤٣ سم ، انقصى من الأجانيين على النحو التالي : أربع غرز ، ثم غزرتين مرتين ، ثم غزرة ثماني عشرة مرة ، ثم غزرتين ثلاث مرات ، ثم سدى بقية الغرز مرة واحدة وعددها ٩ .

افردی جمیع الاجزاء و اکوہا . عیطی الکام ، ثم  
عیطی الظهر و الامام بعضہما بعضا من الاجزاء و الکشاف ،  
ثم عیطی الکام ہا .

بالنسبة للرقبة « القطي » الغرز المسدودة ، ابتداء من  
نصف الظهر عند الفتحة ، ثم الأمام ، مع أخذ الغرز  
الـ ١٤ إلى سبق « سلبا » على إبرة مستقلة من قبل ،  
ثم النصف الثاني من الظهر ، وكل ذلك على الإبر رقم ٣ ،  
بحيث تتكون لديك حوالي ٩٠ غرزة . اشتغلي بغرزة  
الامتلاك المزدوج ، للافتتاح الذي ترغبين فيه .  
وكي سوستة في فتحة الظهر .

بالنسبة لفتحة الرقبة على هيئة  $v$  ، فيمكنك عملها على النحو التالي :

بالنسبة للظهير ، لا تعمل أى فتحة . بالنسبة للأمام ،  
تعمل مساحة ٣٣ سم من الطول الكلى ، سدى ال ١٤  
غرزة الوسطى ، ثم اشتغل على جانب واحد . وبعد  
عدة سنتيمترات ، ابدئ فى التقيص ، للحصول على  
شكل ٧ ، وذلك بسد غرزة واحدة لتسع مرات ،  
على مرات متتالية ومتفاوتة . وفى نفس الوقت ،  
احدى حردة الإبط ، ثم حردة الكتف ، كما هو  
موضح من قبل . خيطى الأجزاء بعضها ببعض ، ثم  
بالإبرة رقم ٣ « القطى » كل الغرز ، بحيث يكون  
لديك ، بالإضافة إلى ال ١٤ غرزة الوسطى ، حوالى  
من ١٥٠ إلى ٢٠٠ غرزة . اشتغل أسنك مزدوج ،  
لعدد ١٤ سطراً .



|                        |                        |                        |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| ج. م. ع. .... ١٥٠ مليا | التحريك ..... ٩٥٠ فلسا | السودان ..... ١٥٠ مليا |
| ليبيا ..... ١٩٥ ق.ك    | قطر ..... ٩٥٠ فلسا     | ثيبيا ..... ٩٠ فزشا    |
| سوريا ..... ١٥٠ ق.س    | درب ..... ٩٥٠ فلسا     | تونس ..... ٩٥٠ ق.زناك  |
| لادنت ..... ١٥٠ فلسا   | أبوشفي ..... ٩٥٠ فلسا  | الجزائر ..... ٣ دناير  |
| لعراف ..... ١٥٠ فلسا   | السعودية ..... ٥٠ ريال | الغرب ..... ٣ دراهم    |
| كندا ..... ٩٥٠ ق.س     | عقدان ..... ٥ شيت      |                        |

مركز البحوث والدراسات الإسلامية

أطلسي سخايل من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية  
إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصص ب :  
في ٤٠٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع : مبنى مؤسسة الأهرام - شارع التحرير - القاهرة  
في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٥٨٧٩٥