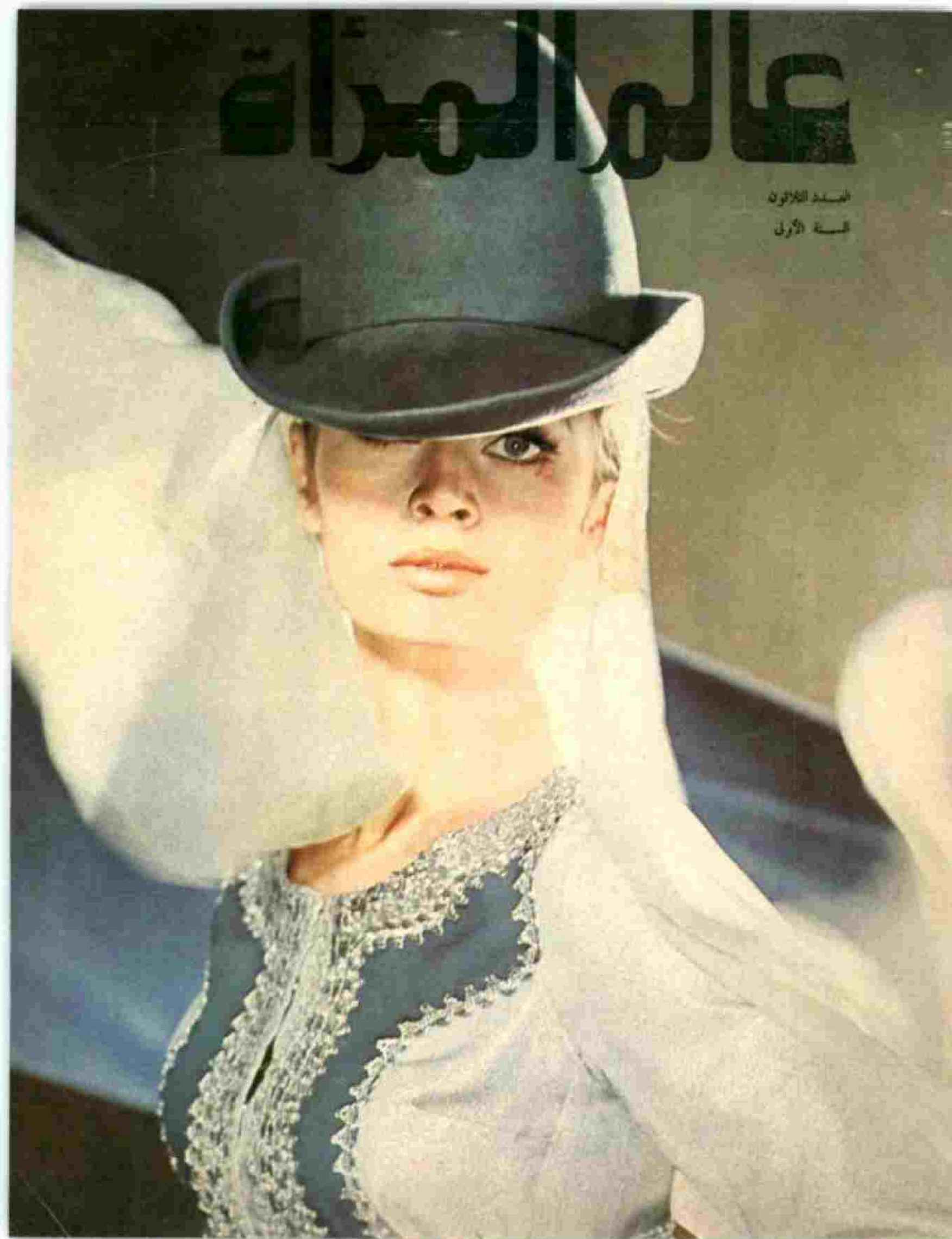


عالم المرأة

العدد الثلاثون

السنة الأولى



عالم المرأة

تقريباً ١١ عدد

- | | | | |
|---|--|---|-----------------------------|
| ■ | مقاييس خاصة لمختلف الملابس . | ■ | الأزواج في المسهرة الكبرى . |
| ■ | ترجمة أشعر الفلوس : كيف يمكن تفتيحها . | ■ | الحلوى السماوية - جبنهوف . |
| ■ | البلانة - المحنة - ج ١ - | ■ | فطائر المضمض المقلية . |
| ■ | حجيرة تسميز بالبهجة والحيوية . | ■ | السمابون ... صديق كل يوم . |
| ■ | المأشدة الرائعة الجمال . | ■ | الطفل الخجول . |

مقاييس خاصة لمختلف الملابس

الف

المقامات والقياس :

مع الثورة المتجددة بصورة جنونية ، نجد
أن هناك عملا آخر جديدا نعلم ، بل يسيطر على
قطاع الملايس ، الامور القاتس .

والمقاس ما هو إلا رقم معين يعبر ببساطة ووضوح ،
عن أعداد من الخيول ، تناسب مع بعضها بعضا ،
وتقاس حيث جازت . أو تجزأ منه .

ومن الواضح ، أن أطوال ومفاحات عدد كبير من الأفراد ، لا تطابق مع بعضها بعضاً بصورة دقيقة ؛ الأمر الذي يؤدي بالتالى ، إلى عدم اشتراكهم فى مقاص معينة . ومع هذا ، يظل المقاس دائماً أساس اختيار جميع الملابس الجديدة .

هذا . ولا توجد قاعدة معينة لتحديد أطوال
متنبر معين . وهذا يقدم لك باسئبق على هذه الصفحة
المقالات الجديدة ، وهم الأكثر انتشارا .

مقامات الملايين العارضة للسموات
بالشجرات

٥٠	٤٨	١٦	١٤	١٢	٤٠	٣٨	المقاس
١٠٤	١٠٠	٩٦	٩٢	٨٨	٨٦	٨٣	محيط الصدر
٨٠	٧٤	٧٠	٦٦	٦٢	٦٠	٥٨	محيط الوسط
١١٣	١٠٦	١٠٢	٩٨	٩٤	٩٢	٨٨	محيط الخصر

المقاسات القياسية
المقاسات القياسية

بالمنهجيات

توجد في العادة ستة مقاسات للملابس الذخيرة هي:

٦	٥	٤	٣	٢	١	المقام
١٠٠	٩٠	٨٤	٧٨	٧٤	٧١	محيط القدر
٧٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠	محيط الوسط
٧٦	٧١	٧٢	٧٠	٦٨	٦٦	الضوء
٦٠	٥٨	٥٦	٥٤	٥٢	٥٠	طول الم

مقاس جوارب السميدات:

ثمة علاقة كبيرة بين مقاسات الجوزب « و عمر »
الأحفذية :

١ - $\frac{1}{4} \times 10 = 2\frac{1}{2}$ ، ٩ ، ٨ $\frac{3}{4}$: مقامات اخواب
٤٣٨ ، (٣٧-٣٦) ، (٣٦-٣٥) : رقم الحذاء
٤٧ ، ٣٩



عندما يتطرق الأمر بشراء قماش لحياكة أي نوع من الملابس ، تبدأ هي القور الحيرة والاضطراب بشأن تحديد عدد الأمتار اللازمة ، في الوقت الذي نجد فيه تشجيعاً من البائع هل شراء كرات وليرة من الأفتة ، محذراً في حديثه من عدم كفاية الأمتة المطلوبة ، وخط تزياد أخيرة والمخوف في النفوس ، إذ يبدأ على أثر ذلك التساؤل : أهذه الكمية ستخدم بالكامل ، أم سيبقى منها جزء كبير ليست له أية فائدة ؟ وهل نأثرى كمية أقل من الأفتة ؟ قد تنعوض إذا ما إلى عدم كفاية هذه الكمية لتمام الملابس المطلوبة ، وبالتالي تصبح الكمية غير صالحة لإعداد ما نحتاج إليه من ملابس . ناك في حل هذه المشكلة المعقدة ، تقدم لك ياسيف عدد الأمتار اللازمة لملابس الرئيسة ذات المقاسات العادية . ومن المعلوم أنه يوجد للأفتة موعداً عرضاً : فهناك أفتة يتراوح عرضها ما بين ٨٠ سم - ٩٠ سم ، في حين توجد أنواع أخرى من الأفتة ذات عرض ١٣٠ سم تقريباً :

[illegible]

تسريحة الشعر الفلو كيف يمكن تنفيذها

تعتبر التسريحة « الفلو » من التسريحات التي
تضفي حيوية وأناقة على صاحبها . ويمكن تنفيذها
بعدة طرق . سنتنا سذكرك لك هنا طريقة سريعة
وسهلة للتنفيذ . وتتضمن العملية الأولى ، في اختيار نوع
الشعر . إذا كان كثيفا ، وفي ذات الوقت جافا ،
فإنه يلزم له إجراء حمام زيتي ، أو دهنه بطبقة
من الكريم الخاص بالشعر الجاف ، ثم يتبع ذلك
ضرورة لف الشعر على « رولو » كبير الحجم .



فرشة كثيفة ، يمكن
التوصل إلى حلها ،
عن طريق لفها على
قطعة من القطن ،
ثم لف الشعر أعلى
الرأس على رولو
كبير ، وكذلك على
الجانبين . أما الجزء
الأسفل من الشعر ،
فيتم لفها ، عن طريق
الكلمات ، وذلك
يمكن تنفيذ التسريحة

ثم يمسح بالفرشاة ، ويجمع عند قمة الرأس ، ويمشط بالمشط . وبالنسبة للفرشاة ، يتم تسريحها بالمشط الكهربائي ، أو بالفرشاة المصنوعة من شعر الخيل الناعم .

وتقدم لك هنا عل هذه الصفحات ثلاثة أمثلة لتسريحة الشعر « القلو » : الأولى تعمل على استدارة

وإذا كان المراد عمل تسريحة ذات فرشة ، فيجب أن تكون هذه الفرشة هشة ، وبدون أى تجاعيد أو كمرات بالشعر . ويمكن التوصل إلى ذلك ، من طريق لف الفرشاة على قطعة من القطن ، وتثبيتها باستخدام كليبين . وبعد أن يجف الشعر ، يتم تخليصه من الرولو ،

أما إذا كان الشعر ناعما ، ورخوا ، فيلزم له إجراء نوع من التدليك لفروة الرأس ، ثم بعد ذلك لف الجزء العلوي . وحتى منطقة قمة الرأس ، على رولو كبير الحجم . ويتم استعمال الرولو الأصغر حجما بالتدرج ، ابتداء من منطقة خلف الرأس ، حتى بداية الرقبة من الخلف .



هذه التسريحة الشعر الطويل ذي الفرق الجانبي . ويتم تنفيذها عن طريق لف الشعر على الرولو ، متجهاً كله إلى أسفل ، ماعداً السطر الأخير ، فهو متجه إلى أعلى

والتسريحة خيرة يمكن اعتبارها أكثر تعقيدا من سابقتها ، ولكنها تضيئ في الوقت نفسه ، أنوثة وسمها ، وتخطيط الوجه كله ، مما يعطيه فيضا من البهجة . ولا يسوغ نفي هذه التسريحة ، مع ابتداء الفستان العادي ، أو العملي ، أو المناسبات العادية ، ولكنها تتلاءم تماما مع المناسبات الخاصة ، والفستان التواييت .

وتناسب الثياب . ويمكن تنفيذها باستخدام الشعر الطويل طبيعيا ، أو إضافة پوستيش طويل إلى الشعر القصير ، على أن يكون من نفس لون الشعر الطبيعي . وهذا الأسلوب الأخير (استعمال الهوتش) ، يتم تنفيذه ، لإحداث نوع من التغيير على التسريحة المعتادة للشعر ، وكذلك لإضفاء منظر جديد للوجه .

الوجه الرياضي ، وتضئ عليه شابا وجوية . ويرجع جمال هذه التسريحة ، إلى لسهولة التي يمكن بها تنفيذها ، مما يجعلها عملية ، وهي تتواءم مع مناسبات عديدة ، كالعمل المكتبي ، أو الدراسة ، أو حتى النشاط الرياضي . أما التسريحة الثانية ، فلها علية هي الأخرى .



أيضا في هذه التسريحة ، فإن الفرشاة تلف على قطعة من القطن . أما بقية الشعر ، فيلف على رولو كبير الحجم . ويتم الحصلة للوجودة بجانب الأذن ، باستخدام الكليس .

البدانة

متى تضع المرأة نفسها ، سحراً ودون إرادة ، فوق الميزان ، فإنه في العادة يحدث أحد أمرين :

الأول ، أن يتوقف الميزان بسرعة ، وترى بنفسها كم هي خفيفة الوزن ؛ وقد يبحث شخص البهجة إلى قلبها بقوله : « كم أنت خفيفة وشرقة ! »

والآخر ، أن يحدث العكس ، وما أكثر هذه الحالات ، عندما تضع المرأة نفسها على الميزان . في البداية ، نجد الطيرة والارتباك ، يرتسمان على وجه السيدة التي تزن نفسها ، تعقب ذلك نظرة سريعة على مؤشر الميزان ، الذي ينتقل من كيلو إلى آخر ، دون أن تكون لديه رغبة في التوقف . وأخيراً تتنفس المرأة الصعداء ، فقد توقفت المؤشر أخيراً ، ولكنه على عدد كبير من الكيلوجرامات . وما لا شك فيه ، أن للميزان ، نتيجة لذلك ، يحظى بكونه في المقام الأول ، وليس الدليب ذنب الميزان ، إذ ليس له من عمل سوى أنه يسجل وزن أجسادنا ؛ وهو في كثير من الأحيان يعتبر بمثابة جرس ينذر بالخطر ، عندما يحفوا بأن شيئاً ما بأجسادنا ، ليس كما ينبغي .

وهما يمكن من أمر ، فإنه ينبغي عليك يا صديقي ، بل علينا جميعاً ، أن ننظر إلى الميزان ، نظرة حب ، وتقدير ، وإعجاب ، لا نعرف بحيله علينا .

ما هي البدانة ؟

لما كانت البدانة لا تعد في حد ذاتها مرضاً حقيقياً . فإنها ، مع ذلك ، تعبر الدليل والمظهر لفقد التوازن الطبيعي ، بين الطعام الذي يتناوله الفرد ، وذلك الذي يحتاج إليه الجسم ، بل ويستفيد منه بالفعل . وإن الفرق بين ما يستهلك منه وما يتجمع على شكل دهون احتياطية ، لا ينبغي أن يتعدى ، ولا أنه يتجاوز حدوداً معينة .

ومن الطبيعي أن تجمع الفسوف في أجزاء الجسم المختلفة (وخصوصاً في منطقتي البطن والخصر) ، يرجع إلى عوامل عدة ، سواء كانت داخلية (هرمونات) ، أو عوامل خارجية (نوع الغذاء ، أسلوب الحياة . . . الخ .) . وبصفة مستمرة ، وعندما يستهلك « يحرق » الجسم الدهون ، تتكون دهون أخرى جديدة . يخزنها الجسم ، لتحل محل تلك التي استهلك .

والواقع أن خلايا الجسم تجدد باستمرار ، وهذا

ما يحدث أيضاً بالنسبة لخلايا الشحمة الموجودة بجميع أجزاء الجسم ، وخصوصاً الأجزاء التي توجد تحت سطح الجلد ، حول منطقة البطن ، وحول الأمعاء .

ويمكن أن يكون التغيير سلبياً ، أو طيباً ، أو إيجابياً . ويمكنك يا صديقي أن تجربي فعلاً لنفك ، بتفكيرك الدقيق طينتك ، وذلك بأن تلقى ، بين الحين والحين ، نظراً واسعة في المرآة ، ومنه لا نستطيع أن ندرك تماماً الحالة التي عليها جسدك ، بل وشكله .

التغيير السلبي :

في هذه الحالة ، تكون كمية الدهون التي تتكون جده ضئيلة ، وأقل من الكمية التي يستهلكها الجسم . والنتيجة الطبيعية ، أن يصبح الجسم نحيفاً .

التغيير الطبيعي :

يكون هناك توازن بين العمليتين : أي كلما استهلك الجسم كمية من الشحوم ، كلما تكونت على أثر ذلك ، كمية أخرى ماثلة لها ، أي أن يكون هناك توازن بين ما يستهلك وما ينتج . والنتيجة جسم رشيق .

التغيير الإيجابي :

في هذه الحالة ، تتجمع الدهون ، ذلك لأن ما ينتج من الشحوم ، يكون أكثر مما يستهلكه الجسم . ويكون الجسم بالتالي قابلاً للبدانة ، التي تزود بصورة مطردة .

أسباب البدانة :

إن أسباب البدانة كثيرة ، بل ومديدة ، نوجزها فيما يلي :

① الاضطرابات في تناول الأطعمة :

لعل أحد الأسباب المساهمة للبدانة - لأن لم يكن أكثرها شيوعاً - هو بطيئة الحال ، الإطراء في تناول الأطعمة ، أو على الأقل التقليل غير المنتظم .

في الظروف العادية ، نشعر آلية « الشبه » علينا بحتمية زيادة أو إقلال كمية الأطعمة التي نتناولها . وهذا الزاد الخاص لأسباب التقليل ، يمكن أن يكون في بعض الأحيان « أمي » ، لا يرى كثيراً من العوامل التي تقلل من حاسته ، كوجود بعض الأفراد المحبين إلى النفس ، يتناولون الطعام معنا ، وتوافر جو من المرح والمرور على المساعدة ، ووجود بعض أصناف وأطباق الطعام التي تفتح « الشهية » ، أو الإطباق اللذيذة والدهنية . كل هذه الأمور تؤثر على مقياس التغذية .

ونفس الشيء يمكن أن يحدث ، نتيجة لعوامل وظروف بيئية مختلفة ، كالتقصير الالتزامات ، والقلق ، أو على العكس من ذلك الحيرة ، أو الانشغال ، والاهتمام الشديد الذي من أجله تكون الوجبة اللذيذة ، بمثابة السلوى والتسلية البسيطة لمثل هذه الحالة .

ويحدث هذا أحياناً ، عندما يكون الشخص مرهف الحس ، أو عصبى المزاج ، أو في حالة من الرعب أو الخوف



ونساور نفسها الحيرة والتأملات : ماذا عاى أن
فعل ، لقد فلت من تناول السكرات ، والشوات ،

في جمع هذا الكلام مع

حجرة تتميز بالبرجة والحيوية

صورة مكبرة **الكوبلند** للصنوع من الخشب الجوز ،
كبقة قطع الأثاث التي توثق هذه الحجرة . وهو مزود
بجراج و سطح آخر في جزئه الأسفل . ولقد اكمل
جمله بوجود د الأباجرة ، التي تحمل شكل د لمبة
فكروينج . طرقت القرن فاصع عشر ؛ وهي ذات
للصنعة ، من لون أبيض ، على حبات زهرية ملونة .
لما فنطد الأعلى فهو مصنوع من الزجاج الأبيض للصنعة .



على هاتين المنحنتين . تحدثت اليوم عن طراز
بسيط للتأثيث ، وهو طراز يعتمد على استخدام
قطع الأثاث ذات القوائم أو الأعمدة . ويتميز
بكونه جميلا ، وعمليا ، وذا إمكانيات قابلة للتطوير .
وتعدد الاستخدامات ، لذلك كان من أكثر الطرز
البسيطة ، اقترابا من أذواق الكبار والصغار معا .
فالكبار يجدون فيه ، على صورة ما . لغة رومانتيكية ؛





فهو ذو ثلاث ضلف مقسمة إلى «بانوهات» .
ومزود في جزئه الأعلى بإطار جميل . كما أن
الكرسي ذا الظهر ، المشكل بأعمدة صغيرة ،
وأرجل مخروطية ، قد تم تنجيده بنفس القماش .
الذي يكسو الجدران ، ويستخدم كغطاء للسرير ،
ما يقضي نوعاً من التوافق والانسجام . بين مكونات
الغرفة كلها .

والنضارة . ولقد اكتمل الانسجام داخل الحجرة .
بانتقال التصميم الذي يغطي الجدران . ليصبح غطاء
للسرير . يتدل « بكراتيش » جميلة . ولو أننا
حاولنا أن نلقي نظرة مضحكة عن كتب . على
عناصر هذه الحجرة ، فنجد أن ظهر السرير
« شباك السرير » وحاجز الأرجل . قد تم تنفيذهما
من خلال تصميم متفرج . أما الصوان « الدولاب » .

والصغار أو الشباب ، يلمسون فيه ، الجوهر
الحقيق للبساطة الرقيقة . وحجرة النوم هذه التي
ننشر صورها اليوم ، والتي قد تروق لكم جميعاً
دون استثناء ، أثبت بقطع تحمل مئات أنماط
البسيط والعمل . وهي تبدو . وقد اكتمل جمالها .
بالقماش الذي يكسو الجدران ، وهو نسج قطي .
مزين بزخارف الزهور ونباتات تتميز بالحياة

المائدة الرائعة الجمال



في المناسبات السعيدة أو
الرسمية : تزيين المائدة
أيضا بهدايا العيد . ويكون
مفرش المائدة أجمل مفرش في
أطقم المائدة التي تملكها ،
وترتب فوقه الأكواب ،
الكرسيات والأطباق الصبي ،
كما ترمي عليه ملاعق
وشوك وسكاكين منفضة . كما
أن الشمعدانات الرومانسية
تضفي القصة الأخيرة ، وإن
كانت غير مأثورة الآن ، غير
أنها تزيد من أناقة المائدة .

غفيرا - وهي مفارش كلاسيكية - تذكرنا دائما بمفارش المظلم . ولعل الأفضل من ذلك ،
استخدام المفارش الملونة من أنواع مختلفة من الأنسجة ، والتي تشتت على رسومات حية
متعددة . وتتوقف عملية اختيار مفرش المائدة دائما ، على مدى تناسقه وأدوات المائدة -
التي نحن بسبيل استعمالها (الرئيس ، من ألبان ، وأكواب ، وشوك ، وملعق ،
وسكاكين ... الخ) . وتكون المفارش المستعملة تحت الأطباق بوسط المائدة ، وفقا
لأسلوب تسيق وتجميل المائدة الأمريكية «الحديثة» ، أي من أنواع متعددة من الأتنة ،
ومن أكثر من لون .

أسلوب ترتيب الأطباق والشوك والملعق والسكاكين والأكواب :

إن طريقة تسيق الأطباق ، وترتيب الرئيس ، من ملاعق ، وشوك ، وسكاكين ،
وأكواب لوجبة غذاء عادية ، هي كما يلي :
بترتيب متناقص يتم عن اللون الرفيع ، توضع بوسط المائدة زجاجات الصبي ، ودورق
الذياء ، والملاحة . بها ظفل وملح ... الخ . وهنا الأسلوب في تسيق المائدة وترتيبها ،

إن تسيق المائدة « ديكورها » فن : فن بسيط ، ولكنه يحتاج إلى عناية بالغة .
وفي وقت من الأوقات . كانت المائدة - في كثير من المنازل - موضع افتخار ، وكانت ربة
المنزل ، هي التي تقوم بترتيبها وتنسيقها بنفسها ، يعاونها في ذلك الأبناء والأحفاد . وقد ظلت
المواد المستعملة في طفولتنا بمرور الأعوام - ذكرى جميلة ، تبعث على الاحترام . واليوم ،
مع الأصف الشديد ، ونتيجة لمشاكل الحياة وضيق الوقت ، انخفضت تماما فن تزيين المائدة .
بيد أننا نحاول ، حل الأقل بين الحين والآخر ، وفي المناسبات السعيدة والرسمية ، أن نعيد
هذا الفن لمواطننا .

أسلوب إعداد المائدة :

يتم الآن إعداد المائدة وتنسيقها ، وفقا لتقنيتين أصليتين : التقاعدية أو الأسلوب
التقليدي ، والأسلوب الحديث ، الذي يطلق عليه اسم « الأمريكي » .
وعندما تختار الأسلوب الكلاسيكي أو التقليدي ، نجعل دائما من إضافة لمسة حديثة
إلى المائدة . ولعل سبيل المثال ، فإن استخدام مفارش المائدة البيضاء والمطرزة بطريقة



وها هي مائدة تشتت على أدوات مرتبة على الطريقة التقليدية :
ففرش المائدة من الطراز الكلاسيكي الملل على الأجانب الأربعة
للمائدة . ويظهر تناسق تام ورائع بين الأطباق والأكواب والفصيات
(الشوك والملعق ...) وفي سطح المائدة ، مفرش من ألوان ،
مقصود على نفس مقاييس سطح المائدة .

وهذا نموذج لمائدة أمريكاني ، تنعم بالبساطة . إلا أنها ليست خالية من الأفكار الفريدة والمبتكرة . فلخافش الموضوع تحت الإخفاق ، وكذلك الفوط ، ملونة بألوان منسجمة مع بقية أدوات المائدة المستعملة . وسط المائدة مزين بديكور رائع من مختلف الأزهار .



وقد عادية غذاء رصبة ، يمكن ترتيب وتنظيم المائدة على الطراز الأمريكي الحديث ، ويكفي هنا أن تستبدل بأدوات المائدة العادية ، أطباق و . أب وضيات ثمينة ، وكذلك باقة من الزهور الجميل ، تحمل ببساطة مشكلة ديكور وسط المائدة ، وتظهر عليه البهجة .



تجبر ، وعدم الانسجام . كما ينبغي بعد ذلك ، أن تؤخذ الفرافات في احسبان ، مع العناية بالترتيب المتناسق لجميع العناصر والأدوات الأخرى .

وينبغي علم المائدة في عدد ما يوضع على المائدة ، من أدوات ، فإن هذا يتعارض وتجميل المائدة وأثاثها ، ويتم عن الانقراض إلى التوق . ومن الأفضل تغييرها من حين لآخر ، بدلا من أن تقضى على المائدة ، أكثر من ثلاث قطع من الفصيات (شوك ، ملاعق ، سكاكين) لكل فرد . أب تكون اثنين أو ثلاثة ، وليس أكثر ، للفصوص ، توضع على يمين الشخص ، بأنحاء بسيط ، وعلى خط واحد .

ولل جانب الفصيات ، توضع النوط الجنبلة في مآدب اقتداء التي يدهي إليها الفصوص . أما في حالة وجود الأسرة وحدها دون أن يكون هناك زائرون ، فيكتفى بوضع نوط عملية على المائدة .

أما الملحقات الأخرى (كالملاعق ، وخبث أخير ، والإبله الخاص بالصلصة) ، فلا ينبغي أن توضع كلها على صنف واحد ، إذ ينبغي أن ترتب على المائدة هنا وهناك ، بطريقة منسقة يراعى فيها الانسجام .

نتنقل بعد ذلك إلى أكثر الأجزاء ، في المائدة التي تم ترتيب الأدوات عليها بصورة منسقة وجيدة ، ونفى بذلك الجزء الذي يحتاج إلى ديكور جميل ، منغى من النوق الشخصي . ألا وهو وسط المائدة « مركزها » . فن الأحوال العذبة ، يمكن لتزيين وسط المائدة ، أن نضع فيه باقة جميلة من الزهور والأزهار في زهرتها العادية (ذلك لأن باقة من الأزهار في زهرية عادية ، أفضل من لا شيء وسط المائدة) . ونديكور وسط المائدة ذات الطراز الأمريكي الحديث ، تقدم أفكاراً زخرفية لتجميل وسط المائدة . ومن هذه الأفكار ، وضع مجموعات من الفخسوات الصنمية (كزونات البتجر ، وأهرام من الطماطم ، وخطوط من البصل الملون ، وأكوام من الفاكهة والقش) .

ولعل ديكور بوسط المائدة المستقل ، يمكن اختيار شمدان جميل وقديم (والذي يمكن فيه أن تستبدل بالشموع وروء وأزهار بديعة الألوان) ، كما أنه يمكن تجميل وسط مائدة استول ، بمائيل من الخرف «الصن» أو بقطع أثرية رائعة الجمال .

وفي النهاية ، يمكن القول بأن وسط المائدة قد يتحول إلى قطعة فنية رائعة الجمال ، ثم عن الموهبة والنوق الشخصي ، لأسلوب الفرد في الابتكار والخيال . كما أن ديكور وسط المائدة يخضع ، عادة على ذلك ، لطراز المائدة نفسه .

هو الأسلوب المتعارف عليه في ترتيب جميع الموائد . ولكن ، وكما لا يكفي استعمال القواعد الصحيحة في كتابة ما تريد كتابته ، فإنه لا يكفي أيضا الترتيب السليم لأدوات المائدة ، لتكون لديك في النهاية مائدة أنيقة جميلة . فالترتيب السليم لأدوات المائدة وتنسيقها ، ليس أكثر من مجرد قاعدة ، ولكن اختيار وتناسق أدوات المائدة ، والعناية باختيار الألوان ، وانسجامها ، من الأدوات التي هي على جانب كبير من الأهمية لديكور المائدة . ومن تنسيق المائدة فن بسيط ، يعتمد بصفة خاصة على ذوق ربة المنزل ونشاطها . ولا توجد قواعد معينة ومحددة لفن ترتيب وإعداد المائدة . ومع هذا فسنقدم لك على هذه الصفحات ، بعض الاقتراحات ، والإرشادات ، والنصائح الخاصة والمفيدة في هذا الصدد .

تنظيم وانسجام :

من الضروري ، لكي تكون المائدة منسقة وأنيقة ، أن يكون هناك أولا وقبل كل شيء ، انسجام بين جميع أدوات المائدة (من أطباق ، وفخار ، وفوط ، وشوك ، وملعق . .) مع الابتعاد بقدر المستطاع عن الأدوات التي لا يوجد بينها توافق وانسجام . فن المائدة التي .

على صيل المثال ، تقديم أو وضع أكواب زرقاء من الكريستال الجميل على المائدة ، مع بعض أدوات أخرى من القش على الطراز الأمريكي . كما أن أطباق وأدوات مائدة من الخشب ، تتباين تماما ومفرش سفر من الأورجيزا المطرز ، نظرا لما هناك من تفاوت

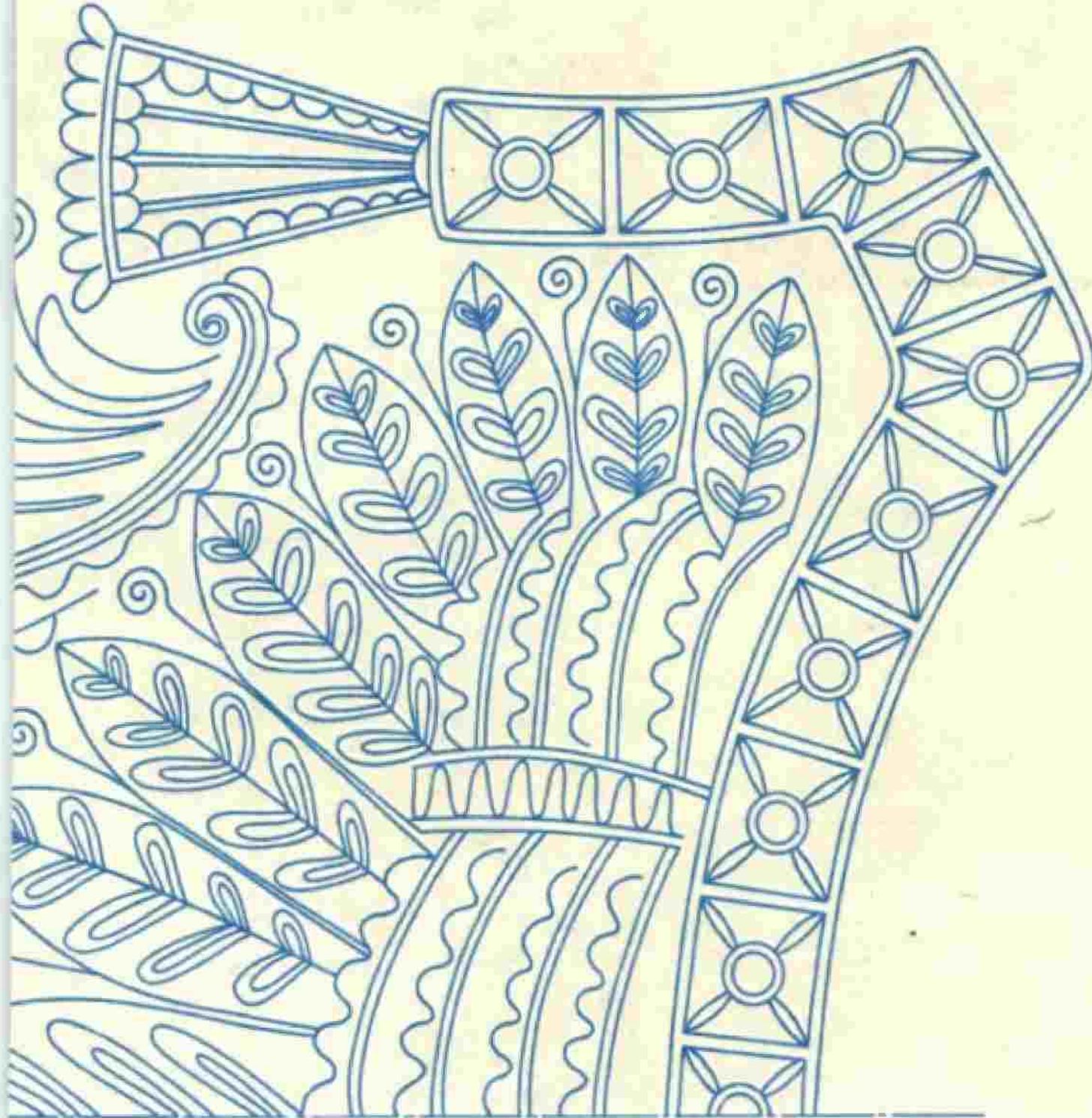


الترتيب الدقيق لأدوات المائدة ، طبقا للأسلوب الكلاسيكي :

ينبغي أن تكون المسافة بين الفصوص ، أو من بينناون الطعام من ٦ إلى ٨ سنتيمترا . وترتيب الأطباق على بعد من ٢ - ٣ سنتيمترات من حافة المائدة . وإذا كان الأمر يتطلب وجود أكثر من مجموعة من الفصيات (شوك ، ملعقة ، سكين لكل فرد) ، فيترتب عليها على النحو التالي : في الخلف الفصيات التي تستخدم أولا ، وبالدخول تلك التي تستخدم بعد ذلك .

النزوحان في السهرة الكبرى

ألوان متعددة ، ووحدات ، وأشكال تطير
جميلة . وهي وحدات الأرابيسك غير
الظاهرة . تزين بصورة بديعة ومدهشة ، فساتين
السهرة الطويلة الموجودة على هذه الصفحات ، وهي
جميعها من قماش الحرسيه الصوف .
وخطوط تفصيل هذه الفساتين بسيطة جدا .
تنزل باتساع إلى أسفل ، وتتميز بالأكمام الطويلة
والواسعة ، المطرزة بوحدة من وحدات التطريز
التي تزين صدر الفستان .
إن عملية اختيار الألوان ، وتقاربها ،
وتناسقها ، في تطريز هذه الفساتين ، قد أضفت عليها
روحا ، وجمالا ، وأناقته ، ورفعة ، لا يمكن تجاهلها .





إن هاتين الفكرتين لقستان السهرة : وكذلك
بدلة الزوج ، تظهران الزوجين في صورة رائعة
متناسقة ، فيبدو كل منهما غاية في الأناقة ،
والبساطة ، في السهرات الكبرى .

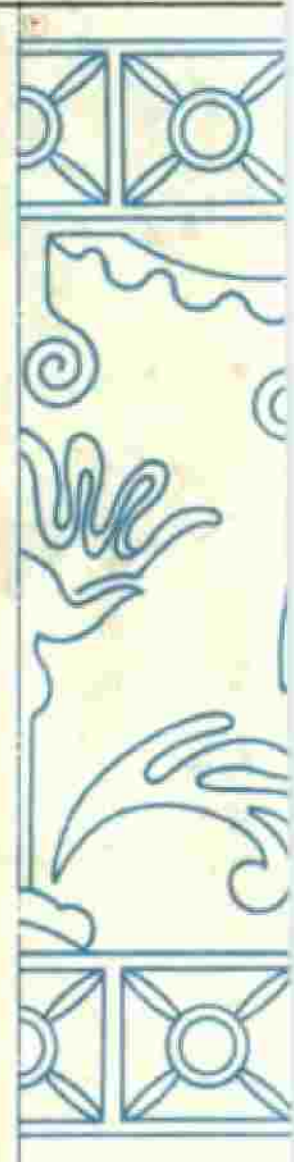
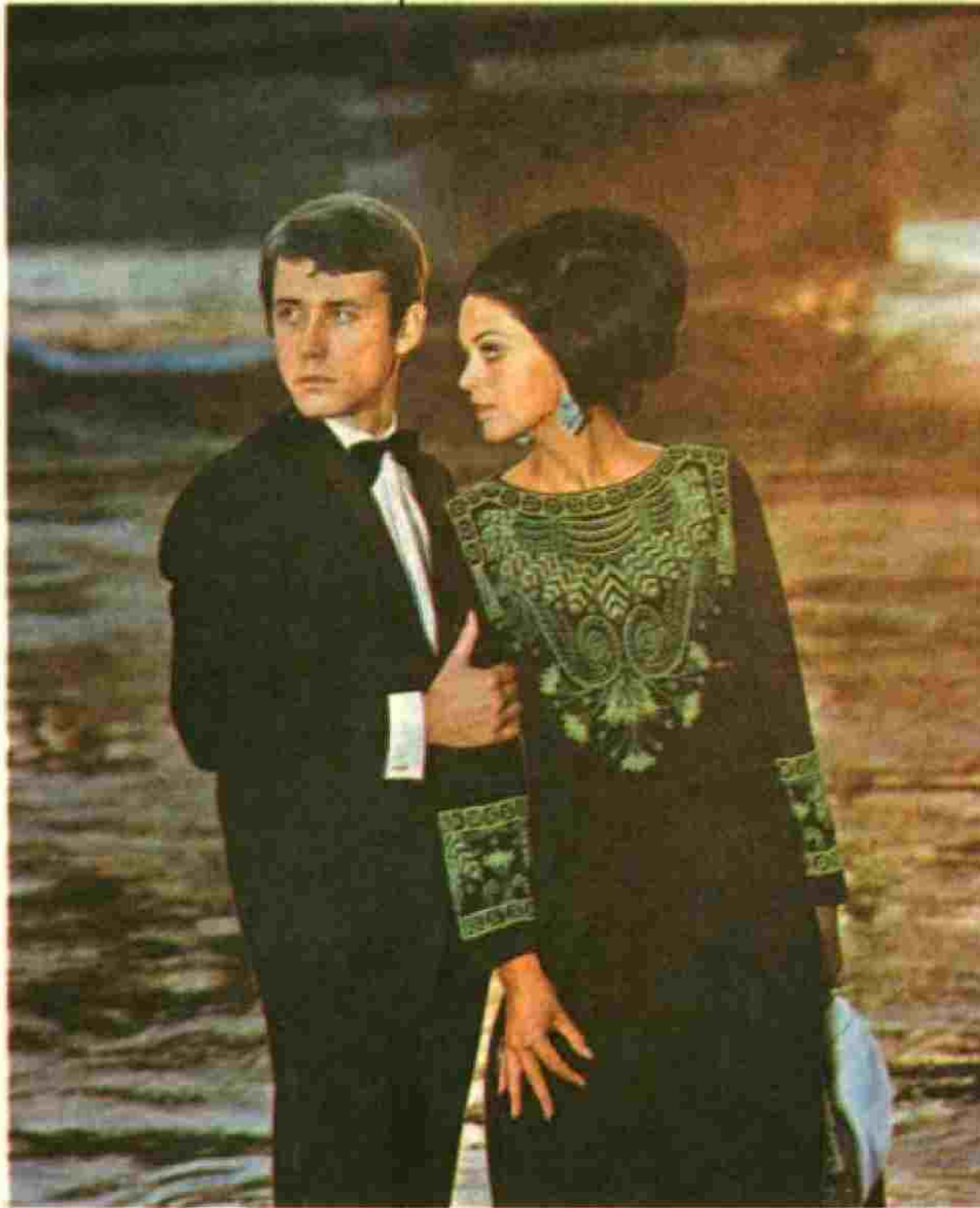
فستانين السهرة :

نقدم لك الآن فستانين للسهرة ، مستخدم في

نطريزها وحدة رسم واحدة ، ولونان من الخيط .
الفستان الأول من اللون الأبيض « جرسية صوف » ،
مطرز باللون الفيروزي ، أما الفستان الثاني ، فهو
من الجرسية الأسود ، مطرز باللون الأخضر
الفسفوري . ولتطريز هذين الفستانين ، « شق »
وحدة التطريز ، وارسمها على صدر الفستان
« صورة رقم ١ » . ونصف الوحدة بالحجم
الطبيعي ، هو الموضح في « الصورة رقم ٢ » .
وتتطلب طريقة رسم هذه الوحدة على الفستان ،







مستخدمة في ذلك خيط كوردون رفيع جدا ،
أو خيط تطريز سميك ، وذلك بفرزة السراجه
المقاربة . ولتطريز فستان السهرة الثاني ، الذي
ينفذ أيضا على لونين من الأقمشة ، أي على
فستان جرسه أبيض ، كما يمكن تنفيذ وحدة
التطريز على فستان سهرة من الجرسية الأسود .

« الصورة رقم ٣ » ، على أكمام الفستان ، وعلى
ذيله . وصورة الوحدة بعد التطريز ، هي الموجودة
« بالصورة رقم ٤ » . وتكرر هذه الوحدة ، حتى
تصبح لديك وحدات تطريز متكاملة ، على طول
ذيل الفستان .
قوى بعد ذلك بتطريز الوحدات جميعا ،

تحدد خط وسط صدر الفستان . ثم ضعي الخط
التصني لوحدة التطريز ، فوق خط منتصف
الصدر ، وارسمي نصف الوحدة ، وانقللي
النصف الثاني للوحدة بنفس الطريقة ، فتصبح
لديك وحدة كاملة ، جميلة ، على صدر الفستان .
قوى بعد ذلك برسم الوحدة الكبيرة في





الحلوى المتساوية "جرجير" :

المقادير:

- ٥٠٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام سكر منترش -
- ٢٥ جرام سكر ناعم - ١٢٥ جرام زبد -
- ١٥٠ جرام زبيب - ٢٥ جرام خميرة بيعة -
- ١٠٠ جرام لوز - قليل من اللبن - أربع بيضات -
- ليمونة - ملح .

الطريقة:

- افقّي الزبيب في ماء بارد .
- قشري اللوز ، بونيه للخطات في ماء مغلي .
- حبسه واقربه ناعماً .
- ادهني قالب الماطيه بالزبد ، ورشه باللوز .
- اذربي الخميرة في حوالي $\frac{1}{4}$ لتر لبن دافئ .
- اضربي باقي الزبد ، ثم أضيفي إليها صفار البيض ، الواحد تلو الآخر ، مع استمرار الضرب .
- أضيفي السكر المسترفيش ، وبشر قشرة الليمونة .
- صبي الدقيق في سلطانية أخرى كبيرة الحجم ، ثم أضيفي إليه خليط الزبد ، وبيض ، والخميرة ، وذرة ملح . وإذا لزم الأمر ، يمكن إضافة قليل من اللبن (ينبنى أن تكون السجينة) .

- استمري في العجن ، حتى تحصل على عجينة ناعمة الملمس ، ثم أضيفي إليها بياض البيض المخفوق جيداً .
- اتركي العجينة تخمر ، ثم أضيفي إليها الزبيب ، وصبيها في القالب الذي سبق دهنه بالزبد ، ورشه باللوز . واطري الخليط لتخمر من جديد في القالب .
- اخبزي الخليط في فرن درجة ١٨٠ ° لمدة ساعة .

- اقلي الخليط بعد تمام نضجها في طبق تقديم ، واطريها ببرد تماماً ، ثم رشها بالسكر الناعم ، وجعلها بوحدة اللوز ، وقسمها .

فطائر المشمش لتقلية :

المقادير:

- ٥٠٠ جرام بطاطس - ٥٠٠ جرام ممش
- طازج - ١٠٠ جرام سكر منترش - ٥٠ جرام سكر ناعم - ١٧٠ جرام صل - ملعقتان كبيرتان سمط ناعم سيحان - قوتسوت سلح .

الطريقة:

- اساق البطاطس ، ثم صفها من ماء السلق ، وقشرها ، وصفها ، واستقبل البطاطس حل لوح خشبي ، أو لانه واسع سطح . ثم أضيفي إليها ذرة ملح ، والسميط الناعم ، والصل ، والبيض ، والسكر المسترفيش . ثم اعجن هذه الأشياء جيداً .

- دلكي العجينة جيداً ، ثم اربها حل شكل أسطوانة طويلة ورقيقة ، ثم قطعيها إلى قطع صغيرة في حجم الليمونة الكبيرة ، أو ثمرة الليمون الصغيرة .

- اقلي المشمش جيداً ، وجففيه ، واطري منه اللوز ، رضى بداخل كل واحدة ذرة ثمرية .
- ادخلي في كل كرة من عجينة الفطائر مشقة .
- اضفطي كل واحدة بين يدك ، كي تحصل حل فطائر مستديرة .

الصابون ... صديق كل يوم



والماعز ، والبقر) ، وزيت بفر الكتان ، وزيت القطن ، وزيت البحب . وتعالج هذه الزيوت والشحوم كيميائيا قبل عملية التصبين (أى قبل أن يصبح قوام المزيج غليظا) ، حتى لا يفقد الصابون فيما بعد جزا من خواصه . والمخول هم أول من عرفوا صناعة الصابون ، ووقفوا على العلاقة بين مستحضرات تزيين من مواد دهنية وأخرى قلوية (الصودا الكاوية والبيتايوم) ، إذ كانوا يصنعون نوعا من الصابون الجلب من الزيت ورماد الأخشاب ، ثم من دهن الماعز ورماد خشب الزان الغنى بالصودا الكاوية .

وعندما ينوب الصابون في الماء ، تبقى المواد الدهنية غير قابلة للتحلل ، تاركة المواد القلوية لتفصل عنها .

وتحتوي الأنواع الرديئة من الصابون ، على كمية كبيرة من الصودا الكاوية . وباستخدام هذا النوع من الصابون ، تفصل عنه المواد القلوية محدثة آثارا ضارة ، إذ تقلل من المخول الحصى لأمادة الدهنية التي تحصى الجلد ، بينما تستخدم أقل كمية من الصودا الكاوية ، وهو الذي لا يمكن الاستغناء عنها لتطهير الجلد ، عند صناعة الأنواع الجيدة من الصابون . والواقع أن تلك الكمية البسيطة من الصودا الكاوية ، تتفاعل بسهولة مع الجلد ، دون أن تضر به .

والصابون القلوى (وهو صابون الفميل) ، الأكثر استخداما ، أو الأنواع الرديئة من صابون الزينة « التواليت » ، تحدث أضرارا جسيمة في خلايا الجلد ، إذ تعوق بذلك تجديد التوازن الحمضى فيها ، مسببة بذلك احترقان الجلد والتهابه .

الصابون الخساس :

من بين الأنواع المتعددة للصابون الخساس أو الطبي ، نذكر منها الأصناف الأكثر انتشارا ، ونفددها إلى أربع مجموعات : الصابون الطبي « الزينة أو التواليت » ، والصابون المتعادل ، والصابون الحصى « الطبي » ، والصابون المريل للروائح الكريهة .

على الرغم من أن الصابون قد تسبب به مستحضرات أخرى في مجال الصحة اليومية ، وبصفة خاصة فيما يتعلق بنظافة الوجه ، إلا أنه ، مع هذا ، ظل مفضلا ، سواء لكونه اقتصاديا ، أو لأنه في تناول الجميع ، بالإضافة إلى أنه يحقق نتيجة سريعة .

أما بالنسبة للاستحمام والرش اليومى ، فالصابون في الواقع أكثر انتشارا في وقتنا هذا ، من الحمامات التي تستخدم فيها مستحضرات الرغوى ، علاوة على أنه أكثر اكتمالا من ناحية فائدته في المجال الصحى .

والصابون مطهر قوى ، عندما يذبل الجلد به بكمية كبيرة ، ومركزة من محلوله . وتبقى مواد التطهير هذه ، التي يشتمل عليها الصابون ، قاهرة على التطهير ، حتى ولو كان الصابون مخففا بقليل من الماء . بينما يفقد الصابون جزءا كبيرا من مفعوله المنظف ، إذا ما أذيب ، وخفف في كمية كبيرة من الماء .

تركيب الصابون :

يتكون الصابون من عنصرين أساسيين ألا وهما المواد القلوية ، والمواد الدهنية . وأحدهما في الواقع ، وهو المواد الدهنية ، غير قابل للذوبان في الماء ، بينما الآخر يتشرب الماء بسهولة ، ويظاهر معه ، ونعني بذلك المواد القلوية .

وهذه العلاقة المزدوجة والضرورية ، تعتبر السمة المميزة لجميع مستحضرات التطهير بصفة عامة ، والصناعية منها بصفة خاصة . ويمكن تصور هذه السمة ، وكأنها خطاف ذو حدين ، فجزء منها ، في الواقع ، يظل متحدا بالماء ، بينما الجزء الآخر ، يتفاعل مع دهون الجلد ، ويعمل على إذابتها .

والمواد الدهنية الأكثر استخداما والتي تدخل في صناعة الصابون ، تستخرج من الزيوت ، أو الشحوم الطبيعية ، نباتية كانت أو حيوانية . ومن بين أكثر هذه الشحوم استخداما ، نذكر زيت جوز الهند ، الشحم الحيوانى (الضأن ،

الصابون الدهنى « الزينة أو التواليت » :

وهو نوع من الصابون ، يشتمل على كمية من المواد الدهنية تحد - بصورة ملحوظة - من مفعول الصودا الكاوية ، ويعتبر مثل هذا النوع ، صابون زينة « تواليت » .

ومن بين المواد الدهنية الأكثر استخداما في صناعة مثل هذا النوع من الصابون : اللانولين ومشتقاته ، ومادة الكحول ، والزيوت نية ، والفازلين ، والخسرين .

وتعمل هذه المواد على وقاية الجلد ، وتكسبه المرونة والنعومة .

علاوة على ذلك ، فإن مثل هذا الصابون ، يكون ناعم الملمس ، ذا رائحة عطرية جميلة ، إلى جانب شكله الممتع بحسن المظهر .



تمكنها من التخلّص على الرائحة الناتجة من إفرازات الجلد ، كرائحة العرق مثلا ، وذلك بالعمل على تقليل إفرازات الجلد منه .

ويعتبر الاستخدام اليومي لهذا النوع من الصابون ، من العادات المميزة للأمريكيين ، وهم أشد الناس بغضا ونفورا من رائحة الجسم . ولعل أفضل الأمور التي ينبغي على الفرد أن يعتاد عليها ، هو أن يستحم يوميا نوعا من الصابون المطهر ، لأنى يحتوى فى نفس الوقت على المادة الخفيفة لرائحة العرق .

ونتيجة لاتباع مثل هذه العادة الحميدة فى النظافة ، وهذا الأسلوب الصحى ، لابد أن يحظى المرء باحترام الآخرين ، وعدم نفورهم أو ابتعادهم عنه .

الصابون الحمضى العلى

يشتمل ، بل ويتركب هذا النوع من الصابون ، من بعض المواد المطهرة ، ومن هنا جاءت تسميته الصابون الحمضى . ومرد هذه التسمية إلى المواد ذات التركيب الكيميائى ، إذ تختلف هذا النوع تماما عن بقية الأنواع الأخرى من الصابون . وهذه المواد المطهرة هى مواد صناعية . ويستخدم هذا الصابون بوجه خاص كعلاج للبشرة الدهنية .

الصابون المنزىل لرائحة العرق

وهذا النوع من الصابون ، تعالج فيه المواد الدهنية بصورة خاصة ، وذلك بالإضافة بعض المتحضرات الصناعية ، كى تصبح على درجة

ومن الناحية العملية ، فإن جميع أنواع الصابون الحيدة ، لها نفس الخواص .

الصابون المتعادل

يطلق هذا الاسم على الصابون الذى يشتمل على مواد طبيعية أو صناعية ، وهى المواد التي تتحد مع المادة القلوية ، التي تفصل عقب إذابة الصابون فى الماء ، وتعمل بذلك على حفظ التعادل بين المواد القلوية ، والمواد الدهنية المكونة للصابون .

ويستخدم هذا النوع من الصابون ، بوجه خاص ، للأطفال ، أو لذوى الجلد الحساس . وعلاوة على ذلك ، فإن المادة المطهرة بهذا الصابون ، تتوازن بصورة متناسقة ، مع النسبة المثوية لشحوم الموجودة بجدار الأطفال .

قد نسمع هذه الكلمات من كثير من الأمهات .

فهل تعلمين يا سيدتي من نفس ظروف هذه السيدة ؟ هل ترغبين بدورك في إصلاح هذا العيب الموجود لدى طفلك ؟ إذن تذري بالصبر والجهد - وبذلك يمكنك كسب المعركة ضد الحجل إذا ما استخدمت الأسلحة الصحيحة . ولكن هل أنت متأكدة فعلا من أن طفلك خجول . ترى كيف يتصرف هذا الطفل - وما هي أسباب حركه عليه بذلك ؟

قد يظهر ضيقه وترومه . عند وجود بين أشخاص أكبر منه . أو بين شخصيات ذات أهمية خاصة . قد تحمر وجهه . ويأتي ببعض الحركات البعيدة كل البعد عن النوق والأخلاق . مثلا في كيفية التجة . أو الرد على مجاملات الآخرين له ... الخ . وقد لا يفتح في عقد صداقات سريعة مع أقرانه من الأطفال . لا تزهجي ولا تخافى لدى ملاجظتك كل ذلك . فلاخوف ولاجزم . لأن ذلك ليس دلالة أكيدة على أن طفلك خجول .

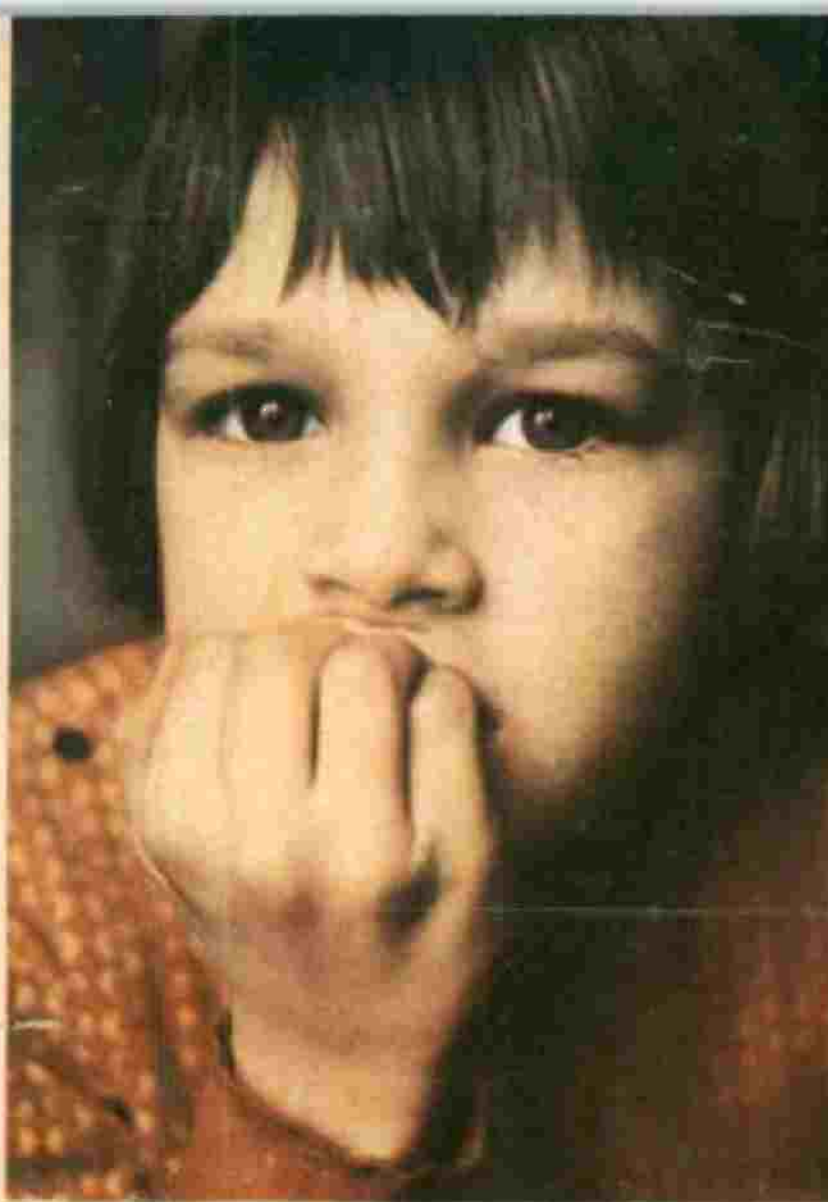
وفي المقام الأول ، يجب أن تعلمي أن التربية الصحيحة ، وتعني آخر
الأدب والسلوك الحسن ، يعتبر بالنسبة لنا ، نحن الكبار ، شيئا طبيعيا ،
ولكنه بالنسبة للأطفال ، يمثل مجموعة معقدة ومملة من القواعد ، إن نجبة
الأشخاص غير المبرورين لهم بأدب مثلا ، قول كلمة « شكرا » دائما ، أو
« من فضلك » أو « عفوا » ، كل ذلك يعتبر شيئا بعيدا وصعبا على إرادة الطفل .

وعندما يصل الطفل إلى ذلك ، فإنك تفضل إلى مرحلة الحزن ، والتساؤل :
إلى أين سيصل به هذا صم ؟ هل يجب تعليمه احترام الآخرين والأشخاص
ذوي المكانة . أم نترك ذلك لباقي طبيعته ؟ يمكن أن تعوديه على احترام
الآخرين . دون أن تلجئني في ذلك إلى الزجر . وإجبار . على عمل شيء
لا يفهم أهميته ، لأن ذلك سيؤدي به إلى عواقب وخيمة . وسيحاول أن
يتجنب مقابلة اس ، بل قد ينطوي على نفسه .

١- يجب أولاً وقبل كل شيء ، أن تأخذى فى اعتبارك ، أن تعويد الطفل المنجول على الاندماج فى الحياة الاجتماعية ، يفضى أن يحدث تدريجاً . فيختلط أولاً بطفل أو اثنين يرافق إليهما ، ويكون ذلك داخل المنزل . ثم بعد ذلك ، وشينا فشينا ، يزداد عدد الأصدقاء . وقد يكون من الصعب محاولة إمرأته على الخروج من المنزل ، كلرساله إلى حفل خارجى ، أو تركه وسط مجموعة من الأطفال (دروسة أطفال) . الخ . مرة واحدة ، ولكن بالتدرج ، ستجدين أنك متفححة فى ذلك .

٢- لا تحاولي بتاتا لفت نظر الآخرين إليه ، حتى لو كان لا يتصرف كما يجب ، فإن له رغبة شديدة في أن يفعل ويتصرف في هدوء ، وذلك أن يظن إليه أحد .

٣ - حاول أن تشجعي ملكة الخلق والابتكار لديه . كذلك إذا أراد أن يدعو صديقاه ، أو أن يقم حفلا صغيرا لأصدقائه ، فلا تمنعه من ذلك .



وإذا أراد أن يقرأ الجريدة ، فلا يحاول بينه وبينها . ولا يحاول استئاد أصدقائه بشدة أمامه ، أو أن تقتضيه بأن أصدقائه يشعرون القوضى في المثل . أو أن قراءة الصحف مضجة للوقت . قد يكون لك بعض الحق ، ولكن من الأفضل أن تتركه يقوم هو بالتجربة بنفسه .

٤ - إذا لاحظت أن علاقتك بأصدقائه ، أو بالآخرين في تحسن ، فلا تحاول أن تذكرى أمامه أن الدنيا مليئة بالأشرار ، والأشخاص ذوي الطباع الخبيثة . لكي لا ينعز إلى انطوائه وخوفه وتجعله . ولكن اتركى ذلك له شخصيا ، فإنه مع الوقت ، سيعرف أن كل الناس ليسوا مثله أو مثلك ، ولكن هناك أشخاصا جدد مختلفين عنكم .

هـ - حاول أن تحثي له عن شيء بؤكد له ثقته بنفسه . فقد يكون كسولا في دراسته ، أو قد يتفوق أصدقاؤه عليه في الألعاب الرياضية . ومع ذلك فهو نشط وماهر في الرسم . اعملي على تأصيل هذه الميزة ، وهذه الميزة لديه ، وزبدي من قيمتها أمامه ، واعندي الهجة عليه : حتى يثق في نفسه على الأكل ، في مجال من المجالات .

٦ - يجب أن تتدبر بالصبر ، لأن علاج الحجل ، يحتاج إلى وقت طويل ، وبأنى على مراحل . اظهري فخره بتطوره ، ولكن إذا لم يأت هذا التطور بالترتيب الذى كنت تتظريه منه ، ولم يأت كاملا ، فلا تسحي منه فتك به ، بل حاولي معه مرات ومرات ، حتى تصل إلى الهدف الذى تطلعين إليه .

ج ٢٠٠	١٥٠	مينا	البحرين	٤٥٠	مينا	السودان	١٥٠
ليسان	١٤٥	ق له	قطر	٥٠	نلس	نيبيا	٤٠
سويسرا	١٥٠	ف س	دب	٥٠	مفت	تونس	٩٥
الاردن	١٥٠	ل س	اموظي	٥٠	منا	الجزير	٢
المغرب	١٥٠	ل س	المسوقية	٥٠	ل س	لقرم	٣
الكويت	٤٠٠	م س					

Copyright 1994 by the author.
All rights reserved.
ISBN 0-89603-900-0
PRINTED IN THE U.S.A. — GORDON

أطلبني نسختك من باحة السفوف والإكسسوارات والكسوت في كل مدن الشرق العربي

لِذَا لَمْ تَتَّخِذْ مِنَ الْحَمُولِ عَلَى عَبْدٍ مِنْ أَعْدَانِكَ مَحِيَّةً :

و ج م ع : الاختلاط : **إعادة التوزيع** - مبنى مؤسسة الأملام - شاطئ الوصول - الصنعة

في البلاد العربية الشركة المصرية للنشر والتوزيع - بيروت ١٦٤٧٣٥