

عالم المرأة

العدد الرابع والستون
السنة الثانية



- الصناعات كيف تؤثر -
- المنسوجات التي تناسب القرون الثامن عشر -
- الفصح في الفنون -
- حياة ربة البيت.. هل هي حافلة بالمشاكل -
- فستانك أينما كنت في المناسبات الكبرى -

- هل أنت الأم الصحية ؟ -
- العدد الصماء - ١ -
- الاطعمة الطبيعية والجمال -
- الاواني البلاستيكية في المطبخ -
- الحديد -

علم نفس

هل أنت الأم الصحية ؟

أما إذا أجبت « بنعم » على أكثر من سؤالين ، فهذا يجب أن تأخذي حذرك ، فأنت على وشك الإنهاك والانقباض ، عليك أن تحاولي اللجوء إلى العلاج ، لتجنب المضاعفات .

ما الذي يجب عمله :

لا شك أنك تشعرين ، أنك قد اخترت طريقا آخر ، وأنت إذا كنت لم تسلكي هذا الطريق ، لكنت حياتك أفضل ، وأسعد حالا ، مما أنت عليه الآن ، أليس كذلك ؟ ونحن نقول لك لا ! حاول أن تجعل حياتك أفضل ، انجني أولا عن الأتقال والأحمال التي تشعرين بها ، ثم حاولي تخفيفها . حاول أن تفكري ، بعض الأحيان ، في نفسك ، وفي ذاتك ، ولكن دون أن تفكري في أن تتأري أو تنقمي . افعل ذلك ، حتى لو كنت غير متأكدة أنه العلاج الأفضل . حاولي أن تخصصي ساعة كاملة في اليوم ، للعناية بنفسك فقط ، واستغليها في قراءة كتاب مفيد ، أو تصفح بعض المجلات ، أو سماع الموسيقى ، وبخلاصة القول ، أن تهتمي بنفسك ، وتلبي الآخرين خلال هذه الساعة . تأكدي أن ذلك لن يكون نوعا من الأنانية ، ولكنه بعض من العلاج .

لا شك أنك متأكدة ، أن بالمنزل كثير من الأعمال ، يجب إتمامها ، وأن أحدا غيرك ، لن يستطيع القيام بها ، وأنها مسئوليتك وحده . ولكن حاولي أن تخففي من هذا الشعور ، فلابد من التعاون بين جميع أفراد الأسرة ، وذلك بأن يقسم العمل فيما بينهم ، وبهذا ينهي الإشكال .

فالزوج ، يجب أن يشارك ، عن طريق تحمل المسئولية التربوية ، ولكن المهم ، هو مراعاة الوقت المناسب ، للتحديث مع هذه الموضوعات .

أما بالنسبة للأطفال ، فيفضل إلى حد بعيد ، تعويدهم على بعض الأعمال البسيطة ، ولا تيأس من فشلهم في تجربتهم الأولى ، فتكرار المحاولة ، من شأنه أن يعلمهم ، وبذلك سوف سيقدرون الجهود التي يقومون بها ، في سبيل سعادتهم .

وعندما يكبر الأولاد ، قد تعتقدين أنه لا يمكن إسناد هذه الأعمال الصغيرة إليهم ، كما أنه ليست هناك أعمال أخرى ، يستطيعون القيام بها ، ولكن هذا خطأ . فعليك أن تستعرضي جميع الأعمال التي تقومين أنت بها خلال اليوم . ولا شك أنك ستجدين ، من بينها ، ما يصلح إسناده لأبنائك ، وقد يعترضون في البداية ، ولكن اتركيهم يشعرون ببعض المسئولية ، وستكون النتيجة أفضل بلا ريب .

أحبائك يحيطون بنفستك ، ويقولون « إنها كانت أما صالحة » ، وإن لم يفهمها أحد ؟ .

(٥) هل تظنن بازدياد ، إلى الزوجات اللاتي يضيعن وقتهن في التزين ؟

(٦) هل تحلمين لابنتك بمصير غير الذي لك ، كنجمة مشهورة ، أو سيدة أعمال . . . إلخ ؟

(٧) ابنتك ما يزال صغيرا ، ولكنك تفكرين منذ الآن ، عندما يكبر ، هل ستكون من نصيبه زوجة أنانية ، حمقاء ، غير قادرة على تحمل أعبائها المنزلية (وتفكرين أيضا بأن جميع فتيات اليوم على هذه الحال) ؟

(٨) هل تستيقظين في الصباح منهكة القوى ، ويعملك مجرد تفكيرك في الأعمال المنزلية التي تنتظرك ، تشعرين بالإنهاك أكثر من ذي قبل ؟

(٩) زوجك ليس كريما معك من ناحية الهدايا . ولكن إذا حدث يوم ما ، وقرر أن يقدم لك هدية ، فهل لا تستطيعين في مدة ثلاث دقائق ، أن تجددي له الهدية التي تريدينه أن يقدمها إليك ؟

والآن إذا كنت قد أجبت « بنعم » على سؤال واحد ، أو سؤالين من الأسئلة السابقة ، فلا خوف عليك ، فأنت عادية ، ولكن قد تعوزك بعض الثقة .

ليس هناك مجال لكي تندمي على شيء ، فإن حياتك كلها مكرسة لأسرتك ، ولأبنائك ، ولزوجك . تجتهدين قدر استطاعتك ، لكي يكون بيتك منظما ونظيفا ، بصفة مستمرة . وكل اهتماماتك تنصب على الآخرين ، وعلى راحتهم ، ونادرا ما تفكرين لنفسك . غاية القول إنك زوجة ، وأم كاملة ، ومثالية . ولكن . . . ولكن بالرغم من ذلك ، هناك شيء ما على غير ما تريدن . إنك لتشعرين بالحزن ، والإجهاد ، والانقباض . لماذا ؟ ما الذي يفصلك لكي تكتمل سعادتك ؟ حاولي أن تجيبي عن الأسئلة التي سنطرحها عليك ، وسنحاول بعد ذلك ، أن نجد معاً حلاً لمشكلتك .

(١) قبل زواجك ، هل كانت هناك اقتراحات ، أو إمكانيات ، لكي تشغلي مركزا مرموقا ، أو وضعاً اجتماعيا ممتازا ؟

(٢) هل يخامرك شعور ، بأن عملك في المنزل ، لا يقدره أحد ، وأنت مطالبة دائما ، بالمزيد ، دون كلمة شكر ؟

(٣) هل تحلمين دائما ، بأن زوجك وأبنائك يتعرضون للموت ؟

(٤) هل تحلمين دائما ، بأنك تموتين ، وأن



إن الأطعمة التي نتناولها ، قد تكون مفيدة لنا ، أو ضارة بنا . والسر الوحيد الذي يجعل الأطعمة تعطينا فائدتها ، يكن فقط في أن عملية التغذية ، ينبغي أن تتم وفقا لاختيار يتسم بالذكاء ، ويلتزم بمبادئ الصحة العامة ، كما أن الأطعمة يجب أن تعطينا شعورا بأنها مستساغة عندما نتناولها ، حتى إذا كان الطيب ، هو الذي وصفها ، أو حددنا لنا .

ومن الخطأ الاعتقاد ، بأن كلمة « ريجيم » لها معنى سلبي فقط . ذلك أن أماننا مجموعة هائلة من الأطعمة الشبيهة تحت تصرفنا ، كلها في صورتها الطبيعية ، من شأنها أن تمدنا بفوائد جمّة ، ليس فقط بالنسبة لصحتنا ، وإنما أيضا بالنسبة لجمالنا .

وهذه الأطعمة الطبيعية ، التي ينبغي لنا أن نتناولها يوميا ، هي على سبيل المثال : خبيرة البيرة ، ومسحوق اللبن ، واللبن الحامض ، ومجروش القمح ، والعسل الأسود .

فلنعمد الآن إلى تحليل هذه الأصناف واحدا واحدا ، وسنرى أن كلا منها ، يحتوي على عناصر مفيدة حقاً لأجهزتنا ، هي ما يتم امتصاصه وتمثيله في جميع خلايانا .

خبيرة البيرة :

تحتوي خبيرة البيرة على ١٧ نوعا من الفيتامينات ، و ١٤ معدنا من المعادن الأساسية ، و ١٦ نوعا من الأحماض الأمينية (أى تلك المواد الأساسية لتكوين البروتين ، التي تدخل في مواد بناء الجسم) .

ويمكن أن نخلط خبيرة البيرة باللبن ، أو بالماء ، أو بالحساء ، أو بعصير الفاكهة ، أو عصير الخضروات .

ونكفي منها ملعقتان صغيرتان يوميا ، للحصول على تنظيم دقيق للأعضاء ، وخاصة إذا نحن تناولناها على الريق في الصباح .

اللبن المجفف المنزوع الدسم :

هذا النوع من اللبن غني بالبروتين ، والفيتامين ، وبالكالسيوم ، وغير ذلك من المواد الغذائية الأخرى .

ويمكن إضافته إلى الحليب الذي نصنع منه « الثورتات » ، أو البسكويت المنزلي ، وإلى أنواع الصلصات ، وإلى الحساء ، وإلى الحلوى ، وأنواع البودنج (ولكن بغير أن تبدل في النسب المقررة لكل هذه الأصناف) . والأهم من كل ذلك ، أن نضيفه إلى اللبن الحليب الطازج ، لكي نقويه .

ويكفي أن نفكر في هذا الصدد ، في أنه إذا نحن خلطنا نصف كوب من مسحوق اللبن ، بلتر من اللبن الحليب ، أمكن أن نحصل على ما يعادل لترين من اللبن ، من ناحية القيمة الغذائية ، في حجم لتر واحد .

اللبن الحامض :

وهناك ما يعادل هذا اللبن ، مما يسهل الحصول عليه في الأسواق ، مثل اللبن الزبادي ، وهو ما يمكن تناوله إما بحالته الطبيعية ، وإما مختلطا بأغذية أخرى مثل الكريمة ، أو مضافا إلى الخضروات المسلوقة ، وخاصة الجزر والكوسة ، أو ممتزجا بالفاكهة الطازجة ، أو موضوعا على العسل .

والمعروف أن الزبادي ، واحد من الأطعمة النقية ، وهو مفيد للغاية بالنسبة للأعضاء ، لكثرة المواد المنشطة فيه ، كما أنه يساعد على مقاومة جميع أنواع الميكروبات ، التي تعود إليها عوامل التعفن الباثولوجية ، والتخميرات غير العادية ، ويقضي على الغازات ، كما يزيل ، بصفة عامة ، أى شعور بالثقل ، أو بالتعب الناتج عن التسمم الغذائي .

مجروش القمح :

وفيما يتعلق بمجروش القمح ، فإنه يحتوي على أفضل مصادر الفيتامين من مجموعة ب ، وكذلك كل مجموعة ب ، فضلا عما فيه من الحديد ، وكذلك البروتين .

وتحتوي كل ثلاث ملاعق منه ، على أربعة أضعاف البروتين الذي تحتوي عليه البيضة الواحدة . وتزداد قيمتها ، إذا طهيت في اللبن ، أو في الحساء ، أو إذا أضيفت إلى الحلوى ، والبسكويت ، والبودنج ، بدلا من الدقيق العادي .

العسل الأسود :

لا يقتصر العسل الأسود على كونه مصدرا رائعا من مصادر فيتامين مجموعة ب ، وإنما يحتوي أيضا على الكالسيوم ، والحديد ، وعدد كبير من المعادن الأخرى .

والمعروف أن العسل الأسود ، هو أحد المنتجات الأساسية من قصب السكر ، ولذلك فإنه يشمل جميع العناصر النافعة في القصب في حالته الطبيعية . ويمكن تناول العسل بالملقعة ، كما لو كان نوعا من المربى ، كما يمكن تخفيفه بقليل من الماء ، أو بعصير الفاكهة ، أو باللبن ، وفي هذه الحالة ، يعتبر أحد عناصر بناء الجسم .

وهناك ضرورة فعلية ، لتناول العسل الأسود بين الوجبات ، وخاصة عندما تكون لدينا رغبة في إغفاعة قصيرة ، لأنه يساعد على جلب النوم السريع ، الذي يعيد النشاط - وهذه ميزة لا يستهان بها - إذ أن هذه الإغفاعة ، تعيد للوجه انشراحه ، وانبساط أساريره ، كما تعيد للجسد نشاطه ، وقوته ، وحيويته .

نصائح أخرى عامة :

لو أن هذه الأنواع الخمسة من الأطعمة الطبيعية ، أصبحت جزءا منتظما من « الريجيم » اليومي لأي شخص ، فإن هذا الشخص ، يستطيع أن يستخلص من الطعام الذي يسمح له به ، البروتين الأساسي ، والفيتامينات الهامة ، ثم الكالسيوم ، والحديد ، والمعادن الأخرى اللازمة له ، ولصحته ، وجماله .

ومن الضروري كذلك ، بطبيعة الحال ، بالنسبة لأولئك الذين يحافظون على صحتهم وجمالهم ، وهم جلوس إلى المائدة ، ألا يسرفوا أيضا في التدخين ، أو في تناول المشروبات الروحية .

إن التدخين ، إذا اقتصر على بضع لفائف ، ليس فيه ضرر كبير بالجمال ، وخاصة إذا كان بعد تناول الطعام ، عندما يضطجع المرء في مقعد وثير ، ويروح يستمع إلى قطعة من الموسيقى الهادئة ، ابتغاء إزالهما يشعر به من توتر .

على أن الإنسان ، لا يجب أن يزيد على خمسة جرامات من الطباقي يوميا ، وهذا القدر يعادل خمس سبائير . والمعروف أن المدخنين بشراهة ، لا يأكلون جيدا ، وبالتالي ينقصهم البروتين ، والفيتامين ، والمعادن اللازمة للصحة والجمال .

فساتين للسحرة من أدوار متعددة

فساتين السحرة المصنوعة من الأقمشة الخفيفة الرقيقة مثل « الشيفون » و « الموسلين » تعطي لمصممها إمكانية تطويع هذا النسيج المرن وخلق موديلات مبتكرة متنوعة .

وقد ظهر خط عام واضح في فساتين السحرة لعام ١٩٧٥ والمصنوعة من الأقمشة الخفيفة . وهذا الخط يتلخص في أن المصمم أراد أن يكون الفستان من عدة أدوار من « الفولونات » سواء المسادة أو « البليسيه » . وقد صاحب هذه الفساتين ثال طويل من نفس لون وقماش الفستان . كما صاحبت هذا الطراز من الفساتين ورود مثبتة قرب الكتف وهي وردات مصنوعة من ابيضاض من نفس لون وقماش الفستان في معظم الأحيان .

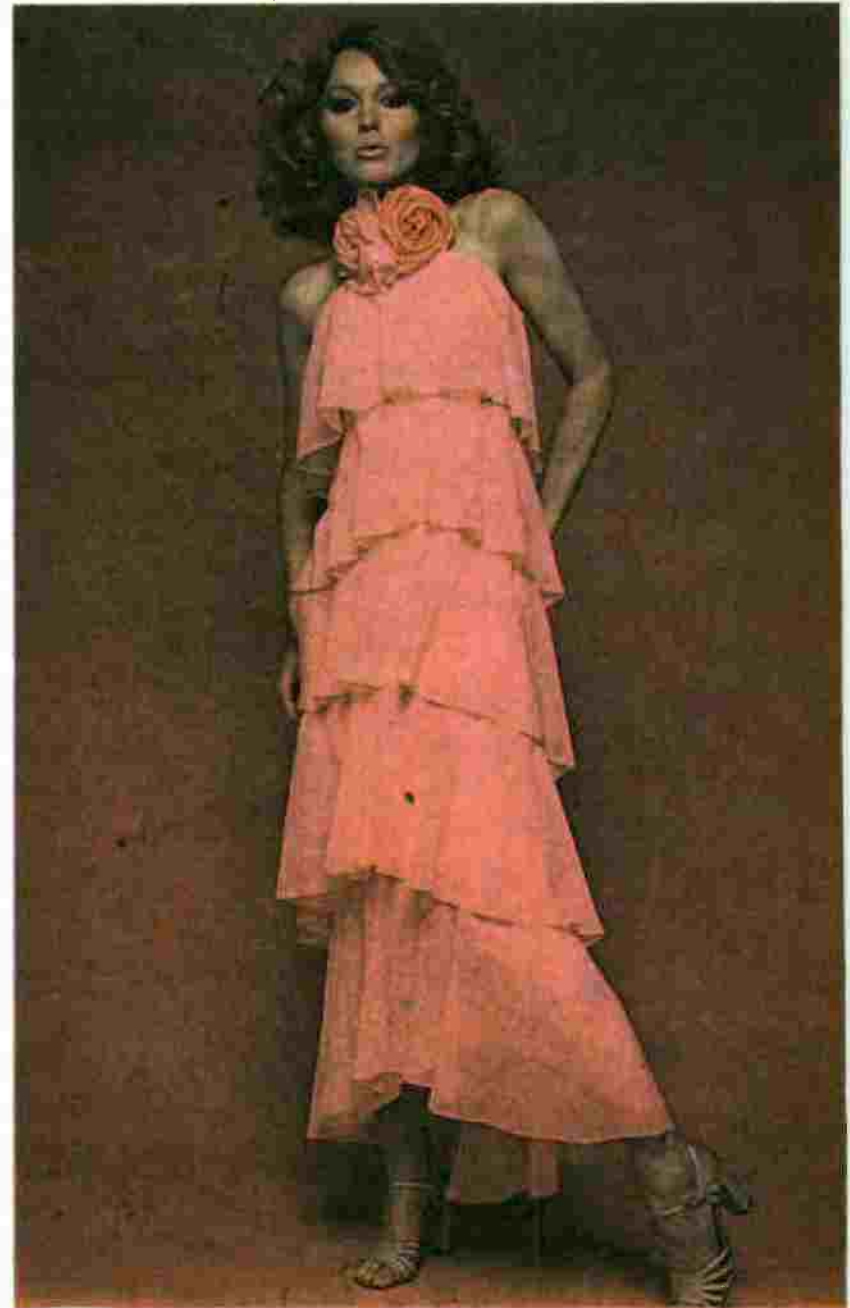
ومن عروض الأزياء العالمية اخترنا لك هذه الباقة من فساتين السحرة المصنوعة من أدوار متعددة .

فستان من الكريب دوشيه السماوى من عدة أدوار من « الفولونات البليسيه » ذات أطوال متعددة . تحلى الفستان ورده من نفس لون وقماش الفستان ومع الفستان ثال طويل (فيليب دوفيل) .



فستان من الموسلين الوردى من عدة أدوار من « الفولونات » . تحليه عند الرقبة ورود من درجات متعددة من اللون الوردى . (جى لاروش) .

اعداد وتقديم : نادية خيرى



الى اليمين فستان من الحرير الخفيف المنقوش والجوب
من عدة ادوار . . الى اليسار فستان من الحرير الساده
الصدر مطرز بالخياط والجوب من ادوار متعددة (تيد
لابيدوس) .

فستان من « الشيفون » الوردي ذو قصة تحت الصدر
مباشرة « امير » والجزء السفلى من عدة ادوار . . مع
الفستان شال وورود من نفس اللون والقماش (نينا
ويتش)

الأواني البلاستيكية في المطبخ الحديث

المصنوعة من البولييثينيل ، قد تكون صلبة ، أو لينة ، وعادة ما تكون ملونة ، وقليلًا ما تكون شفافة . ومن مميزات ، أنها قليلة الثمن ، ولكنها لا تتحمل الحرارة .
البليكسيجلاس : وهي مادة تستعمل في صناعة أدوات المائدة غالبًا ، مثل أطباق التقديم ، وأطباق السلطة ، وأطباق المشروبات ، والملاحات ، وكذلك دوائر المياه ، ودلاء الثلج ، والأكواب .

والنوع الشفاف منها ، سواء كان ملونًا ، أو غير ملون ، له بريق الكريستال ، وهو يتحمل الصدمات ، ويختلف درجات الحرارة ، ولكنه قد يصاب بشروخ بفعل الماء المغلي .

وبالإضافة إلى أسماء الأنواع المختلفة للبلاستيك ، التي ذكرناها ، هناك أنواع أخرى متعددة ، وقد لا يكون اسمها مرتبطًا باسمها العلمي أو الكيميائي ، ولكن بالاسم التجاري للمصنع ، أو لصاحب المصنع . ونذكر من هذه الأنواع الموبلين ، وهو الذي يتحمل درجة كبيرة من الحرارة ، وكذلك الإيبانيل ، والميلامين .

مزايا البلاستيك ومساوئه :

يمكن القول ، بأن الميزة الأساسية للبلاستيك ، هي ثمنه المنخفض نسبيًا ، بالقياس إلى المواد الأخرى ، فالبوليثيلين ، والبوليفينيل ، والبوليستيرول ، تعتبر من الأنواع الرخيصة . أما البليكسيجلاس فهو أغلى بعض الشيء . والجدير بالذكر ، أنه كلما ارتفع الثمن ، كلما كانت المادة أكثر جودة ، وأكثر تحملاً . ومن ناحية أخرى ، فالأدوات البلاستيكية الخفيفة الوزن ، تكون سهلة الغسل ، ومتعددة الأشكال . ولكن يجب أن يؤخذ في الاعتبار ، أنها سهلة الخدش ، ومن ثم كان من الأفضل ، عدم استعمال الآلات الحادة ، أو المندبة ، في تنظيفها .

والآن عليك أن تتراعى ياسيدي :

- لكي يعيش الإناء البلاستيكي طويلاً ، يجب أن يكون ناعم الملمس ، ومسطحاً ، ليس فيه أي بروز ، أو نتوء . فإذا كانت به بعض الفقاعات أو المسام ، فعني ذلك أنه من صنف رديء .
- إذا ما أقدمت على شراء بعض أدوات من البلاستيك فراعني أن تختاري منها الأصناف ذات الشهرة ، ومن دار صناعة معروفة .
- عند غسل الأواني البلاستيكية ، لا تستعملي السلك في دحكها ، ولكن استعملي الماء الدافئ ، واسفنجة ناعمة .

البديل للزجاج ، أو المعدن ، أو الجلد . وفي ذات الوقت ، فإن سعرها يقل عن أي من ذكرنا كثيراً ، إلى جانب أن عمرها يدوم أكثر من أي منها أيضاً . وهذه الأسباب ، كان النجاح العالمي في صناعة البلاستيك .
والبلاستيك يشتق ويستخلص من البترول ، والكربون ، والماء ، نتيجة لعمليات كيميائية معينة ، يكون المنتج بعدها هو البلاستيك . ولا يفوتنا أن الصناعات الكيميائية ، في هذه الأيام ، قد توصلت إلى إنتاج العديد من المواد البلاستيكية المتعددة ، مما أدخل الكثير منها في حياتنا اليومية .

الأوجه المتعددة لصناعات البلاستيك

إذا دخلنا متجرًا للأدوات المنزلية ، فإننا نلاحظ في التو ، العدد الهائل من الأدوات البلاستيكية الموجودة به ، سواء اللين منها أو الصلب ، الشفاف أو غير الشفاف ، الملون أو غير الملون .

وهناك أنواع من البلاستيك تتحمل الحرارة ، في حين أن هناك أنواعاً أخرى ، تناسب البرودة . كما أن هناك أنواعاً ضعيفة ، قد تتعرض للكسر ، وأخرى قابلة للتحمل والصدمات . ونتيجة لهذه الاختلافات المتعددة ، فلا شك أن هناك أيضاً اختلافًا في الأسعار بين كل منها .

ولكي تساعدك يا سيدتي ، على التعرف على الأنواع المختلفة لمادة البلاستيك ، ولكي تكون لديك المقدرة على اختيار ما يناسبك منها ، سنحاول أن نخبرك عن أهم الأنواع الموجودة بالأسواق ، والتي هي أكثر انتشاراً ، واستعمالاً .

البولييثيلين : له نفس خواص البولييثينيل ، وقد يكون ليناً أو جامداً ، ويتوقف ذلك على درجة السمك . ويستخدم في صناعة السلطاني الصغيرة ، والأحواض ، والمقاعد ، والدلاء (الجرادل) والصحن . وهو يتحمل الماء الدافئ ، وكذلك الأحماض القوية ، والبنزين ، والأسيتون .
البوليستيرول : وهو جامد ، وخفيف ، وعديم الرائحة ، ويصنع على شكلين شفاف ، وملون . والأدوات المصنوعة من البوليستيرول ، تتحمل البرودة ، في حين أنها حساسة بالنسبة لحرارة . لذلك فهي مناسبة للثلجات ، وكذلك يستعاض بها عن الزجاج ، والألومنيوم ، والخشب . وتستخدم في صناعة هياكل الراديو ، والأكسسوارات واللعب .

البولييثينيل : ويستخدم لصناعات الجلود الصناعية ، مثل المقارص ، واللعب التي يتم نفخها . والأدوات



من الملاحظ أنه خلال السنوات الأخيرة ، كثر استعمال مادة البلاستيك في الصناعة ، فقد شكلت منها جميع الأدوات ، والأواني ، واستخدمت في استعمالات شتى ، حتى إنه تم الاستغناء عن تلك المصنوعة من المعدن ، بعد أن حلت صناعات البلاستيك محلها .

ولذلك كان من الأهمية بمكان ، التعرف على الأنواع المختلفة من البلاستيك ، والتوصل إلى أجودها .

ما هي مادة البلاستيك ؟

أعلنت إحدى الشركات الأمريكية ، منذ مدة ، عن سلعة جديدة لها . وكان الإعلان عبارة عن صورة لساعى البريد ، وهو يتنعل حذاء من البلاستيك ، ويقول « ارتدوا البلاستيك إذا كنتم ترغبون في التوفير » . ثم يعود ساعى البريد ، ويؤكد ذلك بإتسامة عريضة ، قائلاً : إنه قد استعمل الحذاء البلاستيك لمدة ٢٨ أسبوعاً متواصلاً ، في حين أن الحذاء الجلدي ، كان لا يدوم معه لأكثر من خمسة أسابيع فقط .

إذن ، فالبلاستيك ، وهو تلك المادة الجديدة التي ابتكرها الإنسان أخيراً ، كان لها عظيم النفع في جميع المجالات ، كما أنه يمكن الاستعاضة بها ، عن أي مادة أخرى . ومن هنا كانت أهميتها ، فهي

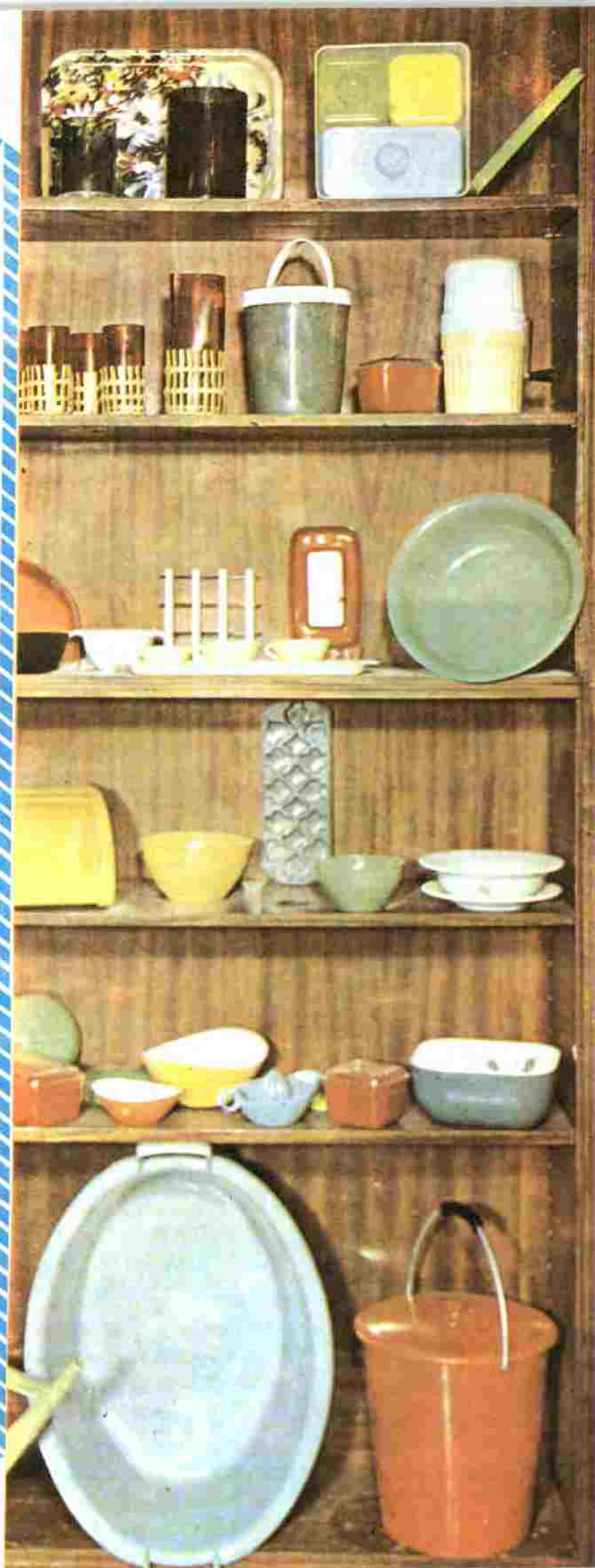
الفاكهة تؤكل كيف؟

قد تدعين إلى غداء أو عشاء لدى بعض الأصدقاء ، ويمر الوقت مراحا طيبا ، ولكنك عند حلول لحظة تناول الفاكهة ، قد تشعرين ببعض الحرج ، لأنك لست على دراية كافية ، بالطريقة الصحيحة لتناول هذه الفاكهة ، هل تمسك باليد ، أو بالشوكة ، وما هي الطريقة الصحيحة للتقشير ، أو التقطيع ؟ وقد يؤدي بك ذلك ، إلى الاعتذار عن تناول الفاكهة ، تجنبنا لهذا الحرج ، كأن تذرعي بأن الطيب قد منعك من هذا الصنف ، أو ذاك .

ولكن عليك ياسيدتي ألا تستسلمي للحرج ، بل حاولي ، بقدر الإمكان ، أن تتجنبي ذلك ، عن طريق تعلم كيفية أكل الفاكهة ، وسوف نجدين أنها تتضمن بعض القواعد البسيطة ، التي لا تحتاج إلى كل هذا الحرج .

قواعد عامة :

إذا قدم إليك طبق من الفاكهة ، فتجنبي أولا تناول الأنواع الموجودة بأسفل الطبق ، مجازفة بذلك باحتمال تساقط بقية ما به من فاكهة . ولا نختار





الضغط بالشوكة عليها باليد اليسرى ، والتفشير بالسكين باليد اليمنى .

اليوسنى : يقشر اليوسنى بالسكين ، وتؤكل الفصوص ، واحدا تلو الآخر ، باستخدام اليد .
العنب : يؤكل العنب ، عن طريق إمساك العنقود باليد اليسرى ، وقطع الثمرات باليد اليمنى ، ونقلها إلى الفم مباشرة . وتجمع البذور باليد ، وتوضع في الطبق .
المشمش والبرقوق : المشمش والبرقوق لا يقشران ، ولكن يقسم كل منهما إلى نصفين ، وذلك عن طريق الضغط بخفة بأحد الأصابع . وبعد نزع النواة ، يؤكل كل نصف على حدة ، باستخدام اليد . ويمكن كذلك تقطيع أى منهما إلى قطع صغيرة ، باستخدام السكين .

الحوخ : يمسك الحوخ بالشوكة على الطبق ، ثم يقشر باليد اليمنى ، ويقطع إلى قطع صغيرة ، تنقل إلى الفم ، باستخدام الشوكة .

الكرز : يؤكل الكرز ، بوضعه ثمرة ثمرة في الفم ، باليد مباشرة .

الفاولة : إذا كانت الثمرات كبيرة الحجم ، فلنأخذها بملعقة الحلوى . أما إذا كانت صغيرة ، فتؤكل بملعقة الحلوى .

الموز : يمسك باليد اليسرى ، ويقشر بالسكين . وتوضع الثمرة على الطبق ، وتقطع إلى قطع بالسكين أيضا ، ثم تؤكل بالشوكة .

البرتقال : يمسك البرتقال باليد اليسرى ، ويقشر بالسكين ، وبعد ذلك تقسم الثمرة إلى فصوص ، وتؤكل الفصوص باليد . أما إذا كانت البرتقالة ناضجة تماما ، ويخشى من تسرب عصيرها ، فيمكن ، بعد تقشيرها ، وضعها في الطبق ، وتقطيعها بالسكين ، وتناول القطع بالشوكة .

التين : يقطع التين إلى أربعة أجزاء ، ويتم تناول كل قطعة بالشوكة .

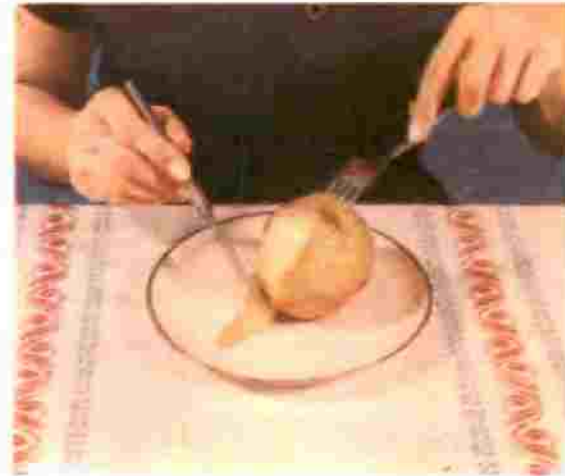
الكاكا : تقطع الكاكا إلى نصفين ، يؤكل كل نصف على حدة ، مع وضع البذور في الطبق .

المكسرات : تقشر المكسرات بالآلة الخاصة بذلك (كسارة البندق) ، ثم تؤكل باليد .

نصيحة أخرى :

يتم وضع الفاكهة كلها على المائدة ، بعد غسلها جيدا ، ويستثنى من ذلك الأناناس ، والبطيخ ، والشمام ، التي يتم تقطيعها مسبقا .

وإذا كانت الفاكهة لم يتم غسلها ، وكان هناك على المائدة إناء خاص للغسل ، فيجب وضع الثمرة على الملعقة ، وغسلها بهدوء ، دون نثر الماء على المائدة ، وذلك قبل أن تحفف وتؤكل . وفي جميع الحالات ، يجب تحفيف الفاكهة بالمنشفة .



الأحجام الكبيرة منها كالبرتقال ، والتفاح ، وتتركى الصغير ، لأن معنى ذلك أنك محبة لذاتك (طماعة) ، ولكن تناول ما هو أقرب إلى يدك ، بغض النظر عن الحجم ، وكذلك ما هو أسهل في الأكل .

وإذا كان من اللازم ، تقسيم نوع من الفاكهة ، مع شخص آخر ، فيجب عليك دائما أن تعطيه الجزء الأكبر .

وإذا كانت هناك بعض البذور في فاك ، فإن أصول « الإتيكيت » لا تقضى بأن تبتلعها ، لكن تتجنّب الحرج ، ولكن يمكنك إخراجها بهدوء من فاك ، دون لفت نظر الآخرين إلى ذلك ، ووضعها في طبق . وهناك قاعدة هامة ، مؤداها أن كل ما يوضع في الفم باليد ، يتم إخراجها باليد . أما كل ما يوضع في الفم ، عن طريق الملعقة ، فيتم إخراج بذوره ، عن طريق الملعقة .

طريقة تناول الفاكهة :

التفاح والكمثرى : تقطع التفاحة أو الكمثرى إلى نصفين ، ثم إلى أربعة أرباع ، وتقشر عن طريق

المنسوجات التي تناسب القرن الثامن عشر



يعتبر القرن الثامن عشر ، بالنسبة لتاريخ الأثاث والتأثيث ، بمثابة القرن الذي نشأت فيه ، وازدهرت ، أهم الطرز ، وأكثرها أناقة ، وخصوصا طرازاً لويس الخامس عشر ، والسادس عشر ، اللذان أثرا بدرجة كبيرة ، على الكثير من الطرز الأوروبية الأخرى ، وأكسبها طابعاً خاصاً ، مدعماً بالخيال ، وبالانساق ، وبالتوازن . فلقد جاء أثاث القرن الثامن عشر ، أكثر رشاقة ، وأقل ضخامة من نظيره في القرن السابق ، كما أنه حقق المزيد من الراحة – عند الاستخدام – والمزيد من الرقة ، والتوافق . كما ازداد – خلال القرن نفسه – استخدام الأرائك والكراسي « بلترونا » ، وامتثلت الصالونات بالأثاث ، الذي بدأ مكتملاً في خطوطه العامة ، وفي نسبه ، واستخدمت « الأليكات » لتضيء الأماكن المتسمة بالأناقة ، والرشاقة .

أما المنسوجات ، فقد احتلت مكانة ذات أهمية خاصة ، في أثاث القرن الثامن عشر ، إذ جاءت مرتبطة ومتوافقة ، مع السمات العامة للأماكن ، فأكسبتها طابعاً متميزاً . واليوم ، يعتبر اختيار المنسوجات التي تناسب قطع أثاث طراز القرن الثامن عشر – سواء أكانت أصلية أم مقلدة – ليس – دائماً – بالأمر السهل . حقيقة إن تجار الأقمشة المتخصصين قد تنافروا لديهم : مجموعات ضخمة ، وجد متنوعة من المنسوجات التي تناسب هذا الطراز ، إلا أن هذا التنوع الضخم في الذوق ، وفي الصناعة ، وفي الأسعار . . . إلخ ، قد يشكل تعقيداً ، وليس تسهلاً ، لمن يريد أن يقوم باختيار له أهميته .

من أجل هذا ، وللمساعدة قارئنا ، على حسن اختيار ما يردن من منسوجات ، تناسب الطرز القديمة ، من قطع الأثاث عند تنجيد أريكة ، أو تنفيذ غطاء للسرير أو عند عمل ستائر لمكان موثوق وفقاً لطرز لويس السادس عشر ، من أجل هذا ، نقدم ، على هذه الصفحات ، مجموعة مختارة من النماذج والمقترحات . ولنبدأ فوراً بثلاثة حلول : الأول ، ويخص القطيفة ذات الألوان الهادئة ، التي تتميز بالأناقة ، واللينة ، والدفع ، وتناسب الطرز التي نتحدث عنها اليوم



(صورة رقم ١) - بينا المنسوجات في (الصورتين رقمي ٢ ، ٣) تتأثر في كونها ذات ألوان قوية ، والحقيقة أن اللون الأحمر ، كان من الألوان التي استخدمت كثيرا في القرن الثامن عشر ، وخصوصا مع طراز لويس الخامس عشر . يلاحظ أن النسيج في (الصورة رقم ٢) قطني ذو ملمس ؛ وفي (الصورة رقم ٣) حريري .

ننتقل الآن إلى الأقمشة ، التي تربط ارتباطا وثيقا بطرز القرن الثامن عشر ، وتحاكي مباشرة تلك المنسوجات التي أنتجت في ذلك العصر (صورة رقم ٤) . إنها نسيج رائع من الحرير ، طراز « فينيسيا » في القرن الثامن عشر ، ومزود بوحداث زخرفية من الزهور المتصلة ، والمتظمة على أرضية حمراء . ورود تنتظم في هيئة باقات ، والأرضية من اللون الكريم ، والنسيج حريري (صورة رقم ٥) .

الأرضية الحمراء مرة أخرى ، مع نسيج مستوحى من الشرق ، يناسب طراز لويس الخامس عشر (صورة رقم ٦) .

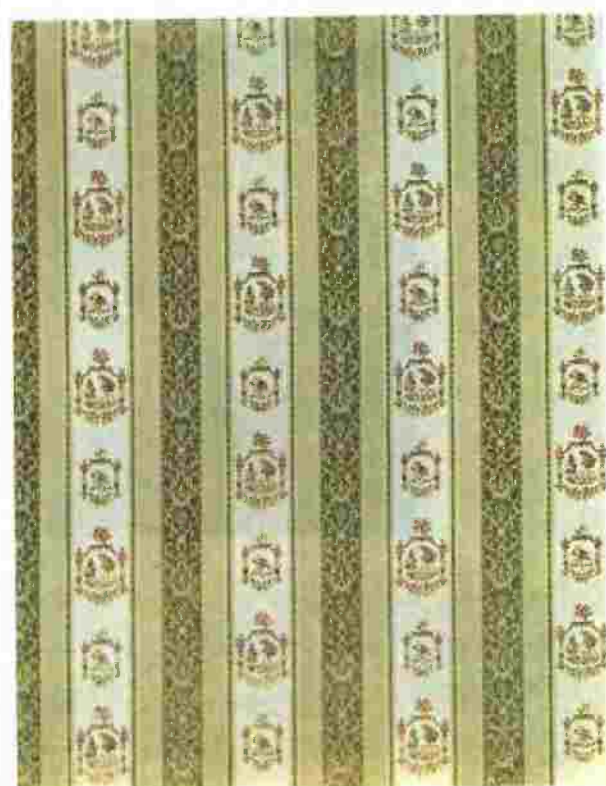
نسيج قطني ، ذو أرضية رمادية ، تنتظم عليها زهور وشرائط ، بدرجات لونية ، من البيج ، والأحمر الداكن (صورة رقم ٧) .

أما ما نراه في (الصورة رقم ٨) فهو نسيج حريري ، طراز لويس الخامس عشر ، ذو زخارف كثيرة ودقيقة ، بينا نسيج « اللامباسو » الفينيسي الذي نراه في (الصورة رقم ٩) ذو أرضية وردية اللون ، عليها وحدات رقيقة من الأرابيسك ، من اللونين الأبيض والأخضر .

وأخيرا في (الصور أرقام ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣) نشاهد أربعة نماذج لمنسوجات ذات وحدات زخرفية ، تشكل خطوطا رأسية جميلة ، وهي منسوجات تمثل الطابع الحقيقي لطراز لويس السادس عشر . هذا ، والنماذج في (الصورتين رقمي ١٠ ، ١١) من الحرير المخطط بخيوط أخرى ، بينا في (الصورة رقم ١٢) من الحرير الطبيعي ، والزخارف تمثلها خطوط رأسية ، تتشكل من أغصان تتعاقب ، لتحضن من الداخل ، باقات ، وزهور ، ورموز لعش الحب . أما نسيج

(الصورة رقم ١٣) فن الحرير واللاميه . إن النسيج في (الصورة رقم ١) من مقتنيات (برونيلي) ، والمنسوجات في (الصور أرقام ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٣) من مقتنيات (ليتزيو) . أما تلك التي نراها في (الصور أرقام ٧ ، ١٠ ، ١١) فن مقتنيات (زينيلي) ، على حين أن النسيج في (الصورة رقم ٩) من مقتنيات (S.A.T.A)





حياة ربة البيت ؟ هل هي حافلة بالملل ؟



إن الحركات التي تقوم بها ربة البيت، هي نفس الحركات التي تؤديها كل يوم ، والمشاكل التي تلدور في رأسها ، هي ذات المشاكل ، ونفس الأفكار تقريبا . فليس هناك سوى المقشة ، وأدوات التلميع ، والفوط التي تزيل بها الأتربة ، والملابس التي تضعها في الغسالة ، أو التي تخرجها منها ، لكي تجففها ، ثم تقوم بكيها . وهي في نفس الوقت ، ترك ذهنها يعمل ، لإعداد طعام الغداء ، ثم بعد ذلك تفكر فيما ستأكله الأسرة في وجبة العشاء . ولقد يتوقف هذا التفكير لحظات ، ربنا نقوم ببعض الاتصالات التليفونية بالمحلات التي تشتري منها حاجياتنا ، أو ربما نخرج في مهمة سريعة ،

من وقتها الثمين . بيد أن اختصار هذه المكالمات ، ليس معناه إلغاءها تماما .

فإذا كان لدى ربة البيت أطفال ، فإن عليها أن تنظم لهم وقتهم ، بأن تعدد ، على سبيل المثال ، إلى جعلهم يلعبون دعوة من إحدى صديقاتها ، وهي الدعوة التي يجب أن تقابلها بدعوة منك لأطفالها . أما إذا لم يكن في الإمكان ، تنفيذ هذه الطريقة ، التي تتيح التخلص من الأطفال في الفترة التي تخصصها لنفسك ، فإن في مقدور الأم ، أن تنظم جولة في الحزام بسيارتها ، أو بسيارة صديقتها ، فتقضي فترة خارج المدينة ، حيث تتناول مع أطفالها وجبة خفيفة .

وإذا كان الوقت شتاء ، وكانت ربة البيت تقطن المدينة ، فإن في استطاعتها ، أن تنهز فرصة عصر أي يوم ، لكي تذهب إلى الريف ، لشراء ما يلزمها من الخوم ، أو الفاكهة ، أو البيض . أو الزبد ، أو أن تقضي هذه الفترة في مشاهدة أحد الأفلام .

إن على ربة البيت ، أن تجعل من الأمسية الخاصة بها ، شيئا يدخل البهجة والسرور على قلبها ، حتى ولو كانت تسلية لا جدوى منها . ومن ذلك على سبيل المثال ، أن تستعرض جميع واجهات المحال التجارية ، أو تذهب للتعرف على معالم أماكن جديدة أو قديمة ، أو تزور معارض الفنون . أي أن تلك الأمسية الخاصة بها ، يجب أن تكون « ملاذها » الذي تلجأ إليه في أوقات الملل . ذلك أن انتظار الوقت الذي ستقضيه كما يحلو لها ، لابد أن يمثل ، بالنسبة لها ، الفكرة التي تغلب وتسد الأعمال العادية ، التي يمكن أن تصبح ، إذا هي استمرت على وثيرة واحدة ، مبعثا للملل وسأمها .

ومن هنا ، فإن من واجب المرأة العصرية ، أن تهنيئ لنفسها بعض الوقت ، بحيث لا تشغل فيه نفسها بأي شيء ، فإن ذلك هو أفضل أسلوب ، ليس فقط للتغلب على الملل ، الذي تصاب به بعض النساء من زبات البيوت ، وإنما هو الطريقة المثلى ، التي لا تجعلها « تنجمد » في محيط « الروتين » المنزلي ، وأن تظل دائما متفتحة النفس والذهن ، ممتلئة حيوية ونشاطا ، مهتمة بكل ما يحيط بها ، من مباحث هذه الحياة ومتعتها .

قد نجل الكثيرات من أن يكتبن في استمارة ما ، كلمة « ربة بيت » ، وهذا في الحقيقة ، يعود إلى حكم مسبق مشترك ، يطوف بأذهانهن .

إلا أن كون المرأة « ربة بيت » ، لا يعني فقط القيام بما يتطلبه البيت من مهام ، وإنما معناه أيضا ، أن تعرف المرأة كيف تهنيئ نفسها وقتا ، تخصصه لاهتماماتها الشخصية .

التي تكس نفسها الليت ، يحق لها أن تجد في ذلك ما تفخر به وتزهو .

عامل الوقت :

إن الوقت ، في الواقع ، هو الرصيد الثمين ، الذي نغترف جميعنا نصيبنا منه ، ولو أن كلا منا يستخدمه بصورة مختلفة عن الآخر ، بل إن من بيننا من يبذر تبذيرا .

ونود هنا ، أن نلفت النظر بالذات ، إلى عامل الوقت بالنسبة لربة البيت ، لكي نسر في أذهانها ، الطريقة التي يمكنها بها التغلب على الملل الناشئ عن النظام الرتيب لما تقوم به من أعمال يومية ، والتي قد يحدث ألا تقوى على الاستمرار فيها طويلا .

إن ربة البيت ، عليها أن تعلم ، كيف تضع خطة « منهجية » لعملها اليومي ، وأن تجتهد في أن تدخل عليها بعض الأمور ذات الطابع الذي يهمها شخصيا ، مما يجعلها تشعر بالازيد من الحيوية والصفاء . وكيف كانت ربة البيت ، وأيا كان عمرها ، فإن عليها أن تبدأ في تحديد بعض النقاط الأساسية :

— ضرورة أن يكون لها أسبوعيا ، عصر ومساء أحد الأيام ، تنصرف فيهما كما يحلو لها .

— أن تخصص لنفسها ساعة في كل يوم (أو نصف ساعة على الأقل) ، تحل في نفسها تماما من الأعمال العادية ، لكي تقرأ الصحف اليومية ، مما يشعرها بأنها على علم بما يجري في الدنيا من أمور . ولقد تبدو النقطة الثانية ، وهي نصف الساعة يوميا ، من أسهل الأمور التي يمكن تنفيذها . ولكن الواقع ، أنها ليست هكذا دائما ، ومن هنا ، فإن المرأة يجب ألا تتخلي عن هذه العادة ، ولو ليوم واحد ، حتى لا تتقاعس عنها .

إن قراءة الصحف ، وكذلك قراءة المجلات ، عندما تكون المرأة واضعة رأسها تحت « شوار » الكواكير ، لها أهمية كبرى ، في توسيع مجال مذاكرها ومعلوماتها ، وتزويدها بمعلومات ومعارف ، يمكن أن تستعين بها في أحاديثها ، أو تثرى بها أفكارها ، وهي تقوم بمشاغلها اليومية .

وفرة العصر والمساء ، التي تخصصها لنفسها أسبوعيا ، لها بدورها أهمية كبرى ، ولو أنها يجب أن تنظم بحكمة ، لإذ يجب ، بادئ ذي بدء ، أن توزع العمل ، الذي كان يتعين عليها القيام به في ذلك المساء ، على ساعات أخرى . ولكي تتمكن من ذلك ، يكفي أن تختصر بعض الشيء من بعض محادثاتها التليفونية اليومية ، التي يبدو أنها حتى الآن ، الوسيلة الوحيدة للترويح عن نفسها ، وسط العمل اليومي ، وإن كانت في الواقع ، تبدد منها الكثير

لإحضار شيء ينقصها .

وفي فترة العصر ، نراها ، إلى جانب انشغالها بالعناية برتق الثياب ، تفكر في الشئون الضرورية للأسرة ، أو تصحب أحد أبنائها إلى مكان ما ، لكي تعود مرة أخرى بعد ذلك إلى المطبخ ، لإعداد العشاء .

هكذا هي كل يوم ، تكرر لما صنعتته قبل ذلك بالأمس ، ونفس الشيء الذي ستقوم به في الغد . وهي لا تفطن إلى توالي الفصول وتغيرها ، إلا لأنها تحتاج إلى الثنائين قبل حلول الصيف ، وإلى إزالة بقاياها قبل الشتاء .

على أن الشيء الوحيد الذي يتغير ، أو يحمل تغييرا لربة البيت ، هو الذهاب إلى المصيف . إلا أنه قد يحدث أحيانا ، أن الأمر يظل دون أي تغيير ، حتى في ذلك المصيف . والواقع أنه ، عندما تقرر الأسرة ، في هذه الفترة ، أن تستأجر بيتا ، أو حتى عندما تنتقل إلى مكان من ممتلكاتها ، فإن ما يتغير بالنسبة لربة البيت ، هو لون غطاء المائدة ، ووجه بائع الخبز ، أما النظام « الروتيني » الذي اعتادته كل يوم ، فيظل على ما كان عليه .

وهكذا فإن صفة « ربة البيت » التي تطلق على الكثيرات من النساء ، سواء من حصلت منهن على أعلى درجات التعليم الجامعي ، ثم تفرغت لأسرتها ، أو الجدة العجوز التي تقوم بأعمال المطبخ ، تصبح صفة تبعث على الأسى ، وهي الصفة التي قد ينجلن من كتابتها ، عندما يتعين عليهن ملء استمارة ما ، أمام الخاتمة التي تبين مهنة صاحبتها . هذا ، في حين أنه لكي تكون المرأة ربة بيت بارعة ، لا تحتاج فقط إلى مزايا تنظيمية ، وقادرة فائقة على التدبير ، والتدريب ، وإنما تحتاج أيضا إلى قدر كبير من الكياسة ، والدبلوماسية وعلم النفس .

ذلك أن ربة البيت ، يجب أن تكون عليمة بمبادئ « تخطيط » النفقات ، وتوزيعها على البنود المختلفة ، كما لو كانت أحد علماء الاقتصاد . كما يتعين عليها ، أن تتحلل بذلك الإحساس المرهف ، الذي يتوافر لدى الخبرة المتخصصة في العلاقات العامة ، ليتسنى لها التعامل مع الأطفال ، والمتقاعسين في السن ، كما لو كانت عالما نفسانيا . وهي ، فضلا عن ذلك ، يجب أن تكون على دراية بفنون التمرير ، وفنون الحياكة ، وفنون الطهي ، ثم تكون قادرة ، في الوقت نفسه ، على أن تتحول إلى مضيفة ، تعرف كيف تستقبل ضيوفها ، وتدير معهم حديثا كله مرح وابتهاج . وفي تقدير المجتمع ، أنه ليست هناك وظيفة أخرى ، تتطلب مثل كل هذه الصفات ، التي يجب أن تتميز بها ربة البيت . وفي ضوء هذا الإدراك ، فإن المرأة



روائع المطبخ

جبللات ريناتا

المقادير:

- ٨٠٠ جرام جبللات بالفانيليا -
- ٥٠٠ جرام نشدة - ١٠٠ جرام
- شيكولاته - ١٠٠ جرام فاكهة (كرايز- برتقال) -
- ملعقة كبيرة فستق - ٢٤
- بسكويت مافوار (نوع من البسكويت المستطيل ، مثل بسكويت الشاي) - لبن -
- عصير فاكهة .

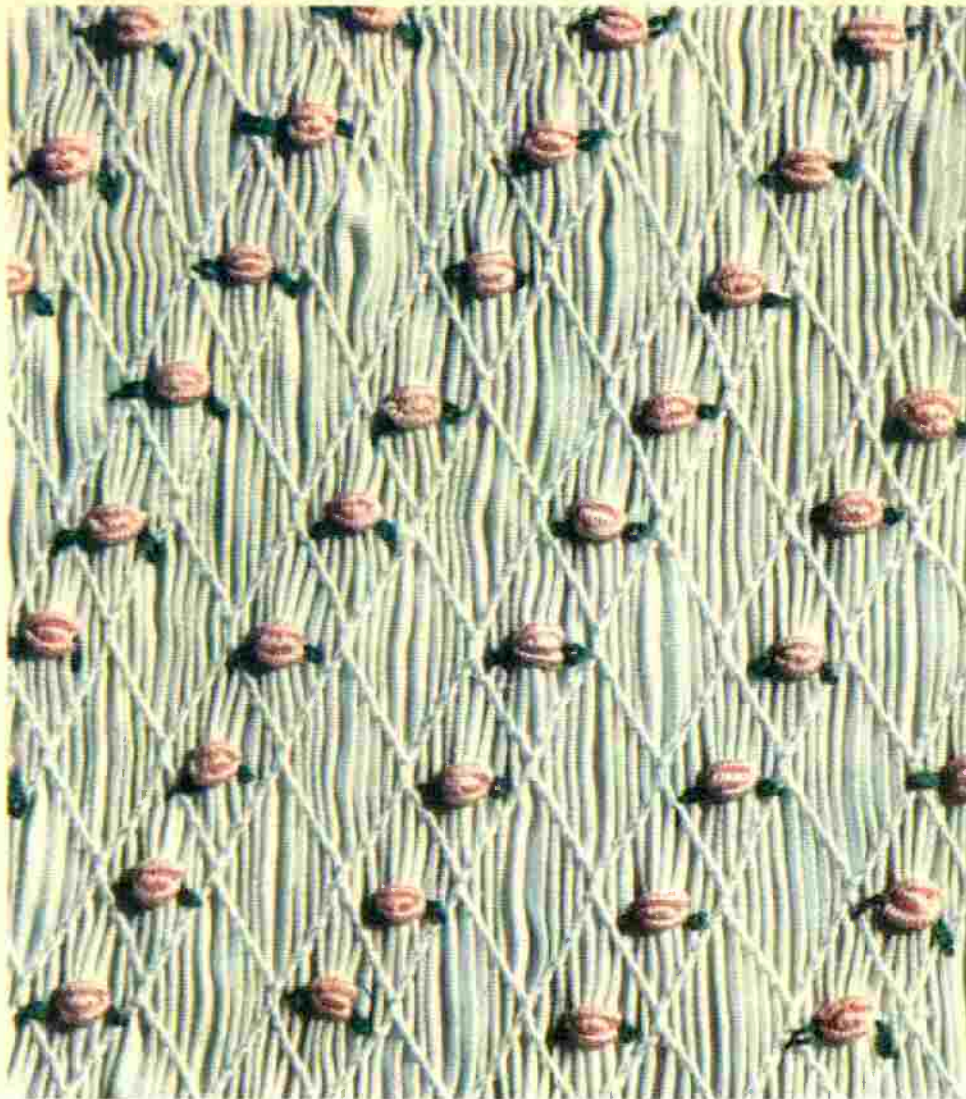


الطريقة:

- تقطعي الفاكهة إلى مربعات صغيرة ، وانقعي الفستق في ماء منخل ، ثم قشريه ، وغريه ناعما .
- ابشري الشيكولاته ، وضعيها في كسرولة صغيرة .
- بللي قالب كيك سعة لترين تقريبا ، بقليل من عصير الفاكهة .
- بللي غصيفا بعض وحدات البسكويت في عصير الفاكهة ، وبللي بها قالب الكيك ، القاع ، والجدران (صورة رقم ١) .
- اضربي نصف مقدار النشدة في كسرولة صغيرة (صورة رقم ٢) .
- «سيمي» الشيكولاته فوق حمام ماء ، مع ملعقة كبيرة من اللبن ، واتركها لتبرد تماما ، وأضيفيها إلى النشدة المخفوقة (صورة رقم ٣) .
- ضعي في قاع القالب ، نصف مقدار الجبللات (صورة رقم ٤) و «سوى» مطحمة ، ورصي فوقه بالتوزيع ، الفاكهة المقطعة إلى مربعات صغيرة ، وكذلك الفستق المفري ، ثم رصي فوقه طبقة من البسكويت .
- غطيه بباقي النشدة بالشيكولاته (صورة رقم ٥) .
- ثم الطبقة الأخيرة ، وهي باقى كمية الجبللات (صورة رقم ٦) .
- احفظي الحلوى في التلاجة ، في المكان الأكثر برودة ، واتركيها عدة ساعات .
- قبل أن تقلبيها فوق طبق التقديم ، ضعي القالب لحظات في ماء منخل .
- جملي الحلوى بباقي النشدة المخفوقة في نفس الوقت .



البنات في المناسبات الكبرى



ولما كان تطريز الاسموكس ، هو السمة المشتركة في الطرازين اللذين نقدمهما لك ، فيستحسن أن نذكرك ، بكيفية تنفيذ هذا النوع من التطريز ، لكي تحققي أفضل النتائج في فستان طفلك .

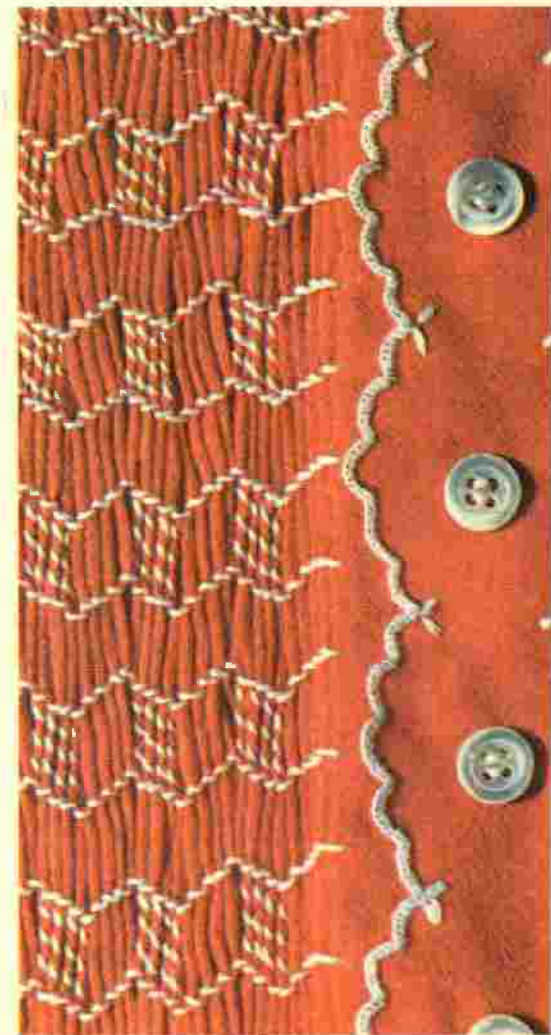
تذكرى يا سيدتى ، أولاً وقبل كل شيء ، أنه لتحقيق أفضل نتائج في تطريز الاسموكس ، يتعين عليك أن تضاعفي إلى ثلاثة أمثال القياس الحقيقي للجزء المراد تطريزه (بمعنى أنه إذا كان الجزء المراد تطريزه بالاسموكس ، مقاس عشرة سنتيمترات ، فيتعين في هذه الحالة ، أن تأخذي قطعة من القماش ثلاثة أمثال القياس الحقيقي : ١٠ سم × ٣٠ سم ، وبذلك تكون قطعة القماش الذي ستطرز مقاس ٣٠ سم) .



ثم على القماش ، قومي بعمل خطوط سراجة منتظمة ،

صغيرة جداً ١١ نعم ، ولكن لها أيضاً مشاكلها الهامة في الأناقة ، والتي لا بد من أن تعملي أيتها الأم على إيجاد حل لها . وتلخص هذه المشاكل ، في كيف تعدين لطفلك الفستان المناسب للعيد ، أو لاستقبال الضيوف ، أو لزيارة صديقة . . . إلى آخر ذلك من مناسبات .

ولهذا نقدم لك يا سيدتى ، من أجل هذه المشكلات ، طرازين « موديلين » جديدين ، يساعدانك في إعداد فستان طفلك . ويتسم هذان الطرازان بتطريز الاسموكس (عش النحل) المنفذ على قماش من القطيفة ، أو الصوف الخفيف . وفي استطاعتك أن تختاري لطفلك ما يناسبها من هذين الطرازين ، في أول مناسبة هامة نحضرها .





— اشتغلي حافة اليابفة على شكل أقواس (فستونات)
وذلك بغرزة الفستون . وبوسط كل فستونة ، اشتغلي
كرة صغيرة بغرزة الحشر . وحول بعض هذه الكرات
الصغيرة ، اشتغلي ثلاث أوراق صغيرة .

– اشغلي فوق « الكشكشة » التي توجد في طرف الكم ، لكي ينتفخ ، ثلاثة خطوط بفرزة الفرع .

— استخدمى خيط الموالينيه القطن فى هذا التطريز .

قستان أحمر يتطرسق أبیض:

على الكسرات الصغيرة الناتجة عن خطوط السراجات المتوازية ، والتي تمت « كشكشتها » ، اشتغلى عدة خطوط بغرزة التجوجات ، مبتدئة من اليسار إلى اليمين ، على أن تكون الموجات أفقية ، وبين كل خط والآخر ، مسافة ستبمتر واحد ، عدا الثلاثة الخطوط الأخيرة التي تغد ، على العكس من ذلك ، بحيث تكون قريبة جدا من بعضها بعضا. ثم في الفراغ الموجود بين الخط والخط الآخر الذي يليه ، اشتغلى بصورة عمودية ، عدة غرز صغيرة ، مشكلة بذلك ثلاثة خطوط صغيرة رأسية بين الخطين الأفقيين ، وبذلك تتكون لديك أول وحدة تطريز . مررى الخيط من على الظهر ، أسفل الخط التالى ، وطرزى ثلاثة خطوط أخرى صغيرة رأسية متقاربة ، كما هو موضح بالصورة رقم ٤ . واصلى التطريز بهذه الطريقة حتى النهاية ، وإلى أن يكتمل لديك التطريز ، اشتغلى حول « الباندة » التى تتركب فوقها الزراير ، وكذلك حول حافة الباقية ، وعلى إسورة الأكمام ، فستتواتر صغيرة بغرزة الفستون .

هذا ، ويلاحظ أن الخيط المستخدم في تطريز هذا الفستان الأحمر ، هو خيط القطن المولدينه الأبيض اللون .

ومتوازية ، على أبعاد ٨ ، ٥ ، ٠ من الستيمر ، أي بين السراجة والأخرى مسافة ٨ ، ٥ سم ، مع مراعاة أن تكون الخطوط مرتبة الواحد فوق الآخر ، بشكل منتظم ، ويكون بين الخط والخط الذي يليه ، مسافة نصف ستيمر تقريبا . وبعد الانتهاء تماما مع جميع السراجات ، اعملى الكسرات الصغيرة في النسيج ، وذلك بسحب قتل السراجات ، ثم عقدها مع بعضها بعضا .

وبعد الانتهاء من هذه العملية المبدئية ، يمكنك أن تختار الرسوم التي تريد ، لتطويز فستان طفلك . وإليك نموذجين جميلين لهذا الغرض :

فستان أبيض مقطرز باللون الأصفر والوردى

على القماش المكشكش ، طرزي بخيط القطن الأبيض ، بغرزة الفرع الطويلة ، وبخطوط أفقية كما في الصورة رقم ٣ مكونة بذلك ضلعين للسبوكسات التي تحل الفستان . ثم اشتغلي بنفس الخيط ، وبغرزة الفرع ، خطوطاً أخرى ، تتقاطع والخطوط الأفقية ، وبذلك يكتمل الشكل (السبوكسات) أو (المربعات الموروبة) على أن تكون المسافة بين كل خط والآخر .

وبعد الانتهاء تماما من تطوير جميع الاسموكس ،
 طرزي في وسط بعضها ، كما يبدو في النموذج الذي
 امامك ، الوردات الصغيرة* ، التي تتكون من ثلاث
 وريقات أفقية ، وهي مشغولة باللون الوردى ، ومن
 حولها اشتغلي ورقتين صغيرتين ، بغرزة المارجريت ،
 بالخيط القطن الأخضر اللون ، مع مراعاة أن الورد
 الصغير ، مشغول بغرزة « روكوكو » كما يلي :

أدخل الإبرة في النسيج ، ثم لنى عليها الخيط عدة مرات واتبعها ، ثم ثبني الخيط من على ظهر النسيج .

عن النخعي

ج. ٢٠٠٤	١٥٠٠	ملياً	اليمنيين	٩٥٠٠	فلساً	السودان	١٥٠٠	ملياً
ليبيا	١٩٥٠	فلساً	قطر	٢٥٠٠	فلساً	تيمور	٩٠	فلساً
موريتانيا	١٥٠	فلساً	دولاب	٩٥٠	فلساً	تونس	٩٥	فلساً
الأردن	١٥٠٠	فلساً	أوغاندا	٩٥٠	فلساً	الجزائر	٣	فلساً
المغرب	١٥٠٠	فلساً	السعودية	٩٥	ريالاً	القدس	٣	فلساً
الكويت	٩٠٠	فلساً	عديم	٥	فلساً			

Copyrights pour le monde
Frattoli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA — Genève
انتشر شركة إدي ترايد - المركز من امة سويس في جنيف

کیفیت تحصیل میں نمایاں

- اطلعي سخرت من باعة الصحف والاكتشاف والكتابات في كل من الدول العربية
 إذا لم تتمكن من الحصول على عدة من الأعدادات فقم بـ :
 1. ج. م. ب. 1. إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع النجلاء - القاهرة
 في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص. ب. 155750