عالم المرأة

العدد السادس والسبعون
السنة الثانية

موسوعة

عالم المرأة

في هذا العدد :

- ١٠ قواعد للجمال .
- تصميمات كويچان لشتاء ١٩٧٦.
- مكتبة معدنية بيضاء وحديثة.
- أرضيات من الرخام - ٢ - .
- أناقة الصغيرات .
- إيشا ديراون .
- أطباق فرنسية .
- كيف تحققين أسلوب السير السليم.
- في الطريق العام، معاملة الآخرين .

١٠ قواعد للجمال

هناك عشر نقاط أساسية ، يجب على كل امرأة ، أن تأخذها في اعتبارها ، لتحصل على الجمال الكامل ، ولتحافظ على هذه الهبة

الثمينة ، التى وهبها الله إياها . وهذه النقاط ، يجب على كل سيدة أن تتذكرها ، فى كل لحظة ، منذ استيقاظها صباحا ، حتى وقت ذهابها إلى الفراش ليلا ، عندما تكون لدى « الكوافير » ، أو الخياطة ، وعندما تأكل ، أو تسير فى الطريق . وهذه القواعد ، هى بمثابة مرشد لجميع السيدات ، مرشد يجب عدم نسيانه ، أو تجاهله أبدا ، والسيدة التى تتبع هذا المرشد ، تتميز ، دون جدال ، بالأناقة والجمال .

١ - النظافة :

وهى القاعدة الأولى والأساسية . فلا يجدى الماكياج المتقن ، ونوع العطر الغالى ، والزى وفق أحدث صيحة فى عالم الأزياء ، إذا كانت النظافة غير متوافرة .

فالنظافة تستلزم أخذ حمام ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل ، والاغتسال أكثر من مرة خلال اليوم ، وخاصة صباحا ومساء ، والعناية بنظافة الفم ، والأسنان ، والوجه ، والرقبة ، والأذنين ، وتحت الإبطين . كما يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية . والنظافة التامة تستوجب إزالة الماكياج تماما ، بوساطة اللبن المنظف قبل الاغتسال .

٢ - التخلص من الشعر الزائد :

أصبحت هذه العملية ، من العمليات الأساسية أيضا ، فمن غير المستحب بتاتا ، منظر الإبطين ، أو الساقين ، أو الذراعين وقد علا الشعر أيا منهما .

والمستحضرات الموجودة بالأسواق لهذا الغرض ، كثيرة ومتعددة منها ما هو على شكل سائل ، أو كريم ، أو بودرة . ويمكن لكل سيدة ، أن تختار منها ما يناسبها ، علاوة على الطريقة « البلدية » المعروفة .

٣ - اختيار مستحضرات التجميل :

ولا تقتصر مستحضرات التجميل ، على مواد الماكياج فحسب ، إذ هناك أيضا المستحضرات الخاصة بنظافة البشرة وغيرها للتغذية ، أو الترطيب أو التطهير .

وعلى كل سيدة ، أن تتريث تماما لدى اختيار الأنواع التى تناسبها ، كما أن عليها أن تختار الأصناف ذات الجودة الفائقة ، حتى وإن كان ثمنها مرتفعا بعض الشيء ، فذلك أفضل من أن تستخدم أنواعا رخيصة ، قد تضر ببشرتها .

كذلك يجب أن يؤخذ فى الاعتبار ، أن الإفراط فى التزين ، نوع من البهرجة الزائدة ، التى لا لزوم لها ، خاصة فى هذا الزمن ، الذى خرجت فيه المرأة لميدان العمل ، وأصبحت تقضى معظم ساعات النهار فى المكتب . ومن المستحضرات التى يجب على كل سيدة ، ألا تستغنى عنها ، اللبن المنظف ، والكريم المرطب ، للنهار ، والمغذى للمساء ، بالإضافة إلى أدوات الماكياج المعروفة .

٤ - الماكياج :

تحدثنا كثيرا فى الأعداد السابقة عن الماكياج ، وطريقة إتقانه ، ونعود فنكرر ، أن الماكياج يجب ألا يكون مبالغا فيه .

٥ - تسريحة الشعر :

ونفس الكلام يمكن أن يقال عن تسريحة الشعر ، فلابد من مراعاة ما يتناسب مع الوجه ، وكذلك مع السن . وليس من المهم ، إتباع « الموضة » حتى ولو كانت غير لائقة . أما بالنسبة للون الشعر ، فتفضل المحافظة على اللون الطبيعى بقدر الإمكان .

٦ - طلاء الأظافر :

تعتبر العناية باليد والقدمين ، من العمليات التى لا تحظى بعناية كبيرة من قبل السيدات . وحتى إذا أقدمت إحداهن على ذلك ، فلمناسبة من المناسبات ، ثم تعود فلا تعير هما أى اهتمام بعد ذلك ، على حين أن كلا من القدمين واليدين يجب أن يحظيا بنفس الاهتمام الذى يحظى به كل من الوجه والجسم .

فعملية المانيكير ، يجب أن تتم مرة كل أسبوع ، أما بالنسبة للطلاء ، فيستعمل مرتين أسبوعيا — بينما يتم « البادیکیر » مرة كل شهر ويتغير الطلاء كلما تمّ الظفر .

٧ - القوام :

لابد من المحافة على القوام معتدلا ، بأن لا يكون بدينا أو نحيفا . كما يجب عدم الإكثار من تناول الأطعمة التى تزيد من البدانة ، إذا كان جسمك قابلا للامتلاء . كذلك فإن التعود على القيام بالتمرينات الرياضية يوميا ، له فائدة جليلة فى هذا المجال .

٨ - الأناقة :

لاشك أن الأناقة ، هى التى تجعل المرأة محبوبة ، ومحل إعجاب من يراها . فالبساطة والذوق اللطيف ، يجب تعلمهما منذ الصغر ، ويتضح ذلك فى حسن اختيار الملابس ، والأكسسوارات ، وتناسبهما مع الطبيعة الشخصية . كما يجب أن ينصب كل ذلك على الشخصية ، والتصرف الشخصى ، دون اللجوء إلى التقليد ، أو المحاكاة ، دون داع .

٩ - حسن التصرف :

ويعتبر حسن التصرف أيضا ، من الأمور الهامة لجمال المرأة . فتات السيدات ، يعرفن جيدا كيف يتزين ، ويمشطن شعورهن ، ولكن قليلات منهن يعرفن أنه بالإضافة إلى ذلك ، يجب أن تكون التحركات ، والسير ، ومعاملة الآخرين ، متسمة بالكثير من اللطف والتهذيب ، لكى يكتمل جمالهن . فيجب التعود على الحركة برشاقة وبساطة ، فى جميع أوقات النهار . بحيث يصبح ذلك جزءا من التصرف العادى لهن ، وليس فقط أمام الناس .

١٠ - الاسترخاء :

لا مراء فى أن المرأة المشدودة الأعصاب ، والصارمة مع الأشخاص الذين تتعامل معهم ، لا يمكن أن ينظر إليها ، على أنها سيدة تثير الإعجاب ، أو الاحترام . لذلك فإن القاعدة الأخيرة ، التى لا يمكن أن ننصح بها ، هى ضرورة تعلم الاسترخاء ، لأن الجسم المسترخى ، غير القلق ، يعكس على شخصية صاحبته ، لطفا ، ومودة ، وذوقا فى المعاملة مع الآخرين .

وأخيرا ، فإن كل سيدة ، إذا ما نظرت إلى هذه القواعد الأساسية بجدية فلاشك أنها ستحصل على أفضل النتائج ، وتغدو سيدة مجتمع محبوبة من الجميع .

تصميمات كوريجان لشتاء ١٩٧٦

إعداد وتقديم :
نادية خيرى

١ ــ زى من قطعتين ، البلوفر من الجرسيه الموهير المقلم ، والجوب من الجرسيه السادة .

« المرونة والنعومة » كان هذا هو شعار كوريجان لمجموعة الأزياء التى قدمها لموسم خريف وشتاء ١٩٧٥ ــ ١٩٦٧ أما الاتجاه العام لتصميماته ، فكان كالآتى :

ــ الخط الخارجى يتجه باتساع متوسط من الكتفين حتى الذيل فى الفساتين ، والخط الخارجي مستقيم بالنسبة للجوب والمعطف .

ــ الأكتاف منحدرة ، وأكمام على طريقة « الكيمونو » اليابانى .

ــ الأقمشة مرنة وخفيفة ، وقد استخدم كثيرا الموهير ، والكشمير ، وكذلك وبر الجمل ، والصوف الخالص النقى . كما استخدم الحرير للفساتين . وللصباح استخدم الجبردين للمعاطف ، والتايورات ، واستخدم أيضا الجرسيه الصناعى .

ــ الألوان التى استخدمها كانت كلها هادئة تتمشى مع الخط العام فى كل بيوت الأزياء ، ولكن استخدم اللون الرمادى والبنى ، على رأس مجموعة الألوان التى اختارها . ومع هذين اللونين ، ظهر أيضا اللون الأحمر .

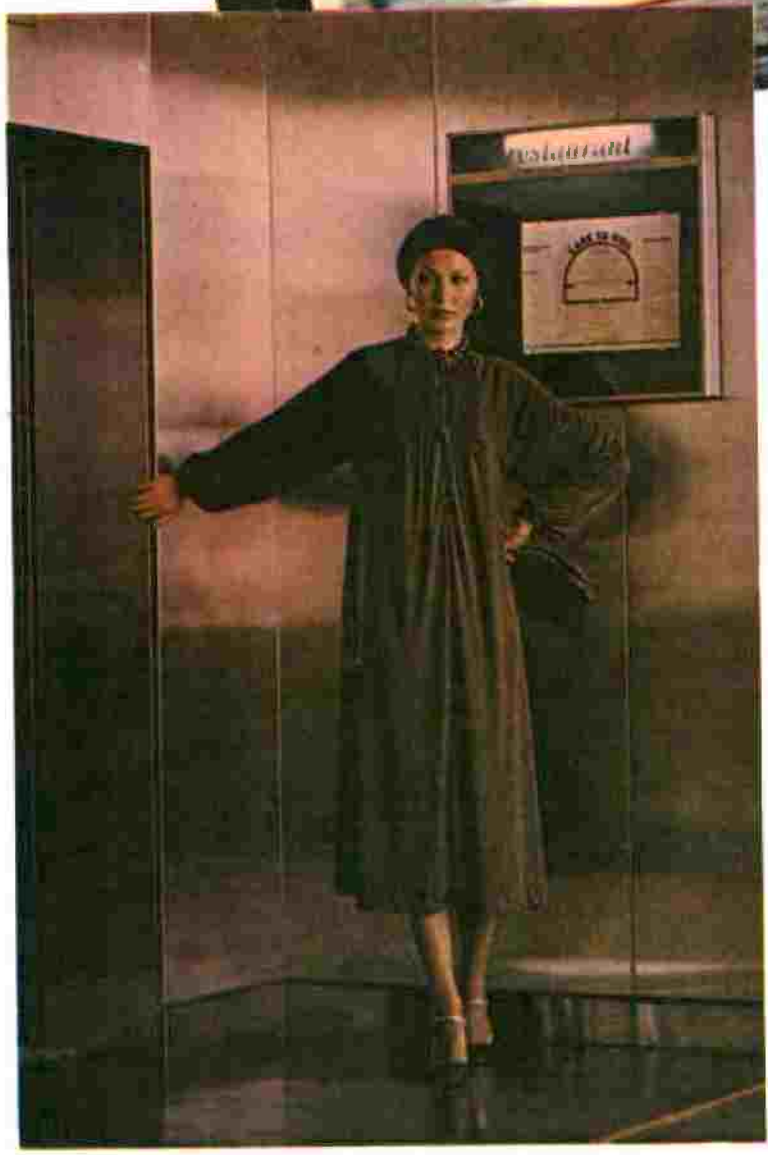
ــ الجوب مستقيمة معظم الأحيان ، بها كسرة من الأمام ، أو على شكل المحفظة (Portefeuille)

ــ التايور صغير ، وقريب من الكلاسيكية ، مصنوع غالبا من الجرسيه ، أو الجبردين الصوف.

وهذه باقة من تصميمات « كوريجان » لخريف وشتاء ١٩٧٥ ــ ١٩٧٦

٢ – فستان من الجرسيه الصوف المنقوش ، الصدر شميزيه ، والوسط محدد فى مكانه .

٣ – فستان مكون من قطعتين من نفس القماش من الكريب الحرير ، البلوزة شميزيه ذات كول مستدير ، والجوب بليسيه .



٤ – فستان من الجرسيه الصناعى ، الصدر « مكشكش » على طريقة عش النمل ، والأكمام طراز الكيمونو ، والفستان فضفاض .

مكتبة معدنية بيضاء وحديثة

نطرح اليوم حلا معاصرا تماما ، ووظيفيا إلى أبعد الحدود ، ويناسب أولئك الذين يريدون تنظيم مجموعة قيمة من المجلدات ، ويمتلكون صالات متسعة ، يرغبون فى تقسيمها إلى قسمين (صالة معيشة ، وصالة طعام ، أو حجرة نوم ، وحجرة مكتب) . والحل عبارة عن مكتبة رائعة حقا ، تتمتع بقدر وفير من الميزات النفعية والجمالية فى نفس الوقت ؛ وهى مصنوعة من المعدن المطلى باللون الأبيض ، وتتكون من أجزاء ، عرض كل جزء منها ، مترا واحدا ، وهى أيضا ذات واجهتين ، أى أنها تستخدم من الجانبين ، وعلى ذلك يمكن تركيبها فى وسط أى مكان لتقسمه إلى قسمين . وكل الأرفف متحركة ، ويمكن إعادة تنظيمها بسهولة ، والدعامات الأساسية هى الثابتة فقط . ويساعد العرض الكبير للمكتبة على تألق لونها الأبيض ، لتبدو معاصرة تماما . ويتطلب تنظيم المجلدات ، والأشياء الأخرى فوق الأرفف ، عينا قادرة على فهم قيم الألوان والأشكال ، وعلاقة الشكل بالأرضية وبالفراغات . وبهذا نستطيع أن نحصل على نتيجة جمالية ، ذات أثر كبير فى تجميل المكان ، كما هو واضح فى الصور الفوتوغرافية المنشورة ، التى نشاهد بها المكتبة ، وقد كونت من جزءين ومن ثلاثة أجزاء ، وتحتل مكانا هاما داخل حجرة (نوم — مكتب) خاصة بفتاة .

المكتبة . وقد استقرت أمام نافذة ، تسمح بمرور أكبر قدر من الضوء الطبيعى . فى الصورة – إلى أسفل – نشاهد لقطة تفصيلية لرف ، انتظمت عليه مجموعة من المؤلفات المجلدة ، بخامة الجلد ، والتى تستند إلى مساند خاصة ، مصنوعة من خامة صناعية ، تشبه الخشب ، ومستوحاة أشكالها ، من شكل الآنية التى تحتوى على فاكهة .

أرضيات من الرخام ؟

عندما نتحدث عن الأرضيات المصنوعة من الرخام ، فإننا نشير بطبيعة الحال ، إلى تلك الأرضيات المصنوعة من ألواح الرخام ، والتى كما سبق أن ذكرنا ، تعد من أجمل وأفخم الأرضيات ، وأكثرها تكلفة .

ولا ينبغى أيضا أن ننسى ، أنه توجد أنواع أخرى من الأرضيات المصنوعة من الرخام : أو ما يطلق عليها مشتقات الرخام . والواقع أنها تكون أقل أناقة ، إلا أنها تكون جميلة . وذات أسعار معتدلة . ومن الضرورى ، التحدث عنها ، لأنها اليوم أكثر انتشارا ، إذ أنها شائعة الاستخدام فى المنازل .

أرضيات من أصداف رخامية :

تستخدم فى صناعة هذا النوع من الأرضيات ، القطع الصغيرة جدا من الرخام ، التى لا تزيد أطوالها على ٢ سم ، والناتجة عن تصنيع الرخام . وقد أطلق عليها أرضية « صدفية » ، نظرا لصغر الأصداف الرخامية المصنوعة منها ، والتى تم لصقها بالمواد الخاصة بذلك ، الأمر الذى يذكرنا بحقل قد ملأته البذور ، أو بمدينة البندقية ، ذلك لأن مثل هذه الأرضيات ، كانت تستخدم ، على أوسع نطاق ، فى هذه المدينة ، خلال القرن الثامن عشر . وتقوم شركات متخصصة ، بتصنيع مثل هذه الأرضيات . كما أن عمرها يعتمد على أسلوب تصنيعها ، وعلى نوع رخام هذه القطع الصغيرة (الأصداف الرخامية) ، وكذلك على نوع الأسمنت المستخدم فى لصقها . وإذا لم تتم هذه العملية بصورة متقنة ، فغالبا ، وبعد مرور فترة من الزمن ، تخرج هذه القطع من أماكنها ، مما يفضى إلى تشويه جمال الأرضية .

ويحدث مثل هذا العيب بسهولة ، إذا ما كانت الأرضية ممتدة على نطاق واسع . ولتحاشيه ، ينبغى تقسيم مساحة الأرضية إلى أقسام ، وتغطية أجزاء منها بالأصداف الرخامية ، أو النحاس الأصفر ، بالصورة التى يتشكل معها كثير من المربعات التى يبلغ ضلع كل منها ٩٠ سم . وتكون هذه الأرضية فى العادة ، أقل برودة من الأرضية المصنوعة من ألواح الرخام . كما أن الأصداف الرخامية المتعددة الألوان ، والملتصقة بعضها ببعض ، تضفى على الأرضية ، طابعا من البهجة والجمال ، وتتناسب تماما مع جميع أنواع الأثاث ، الحديث منه والاستيل . كما أن مثل هذه الأرضيات ، يمكن أن تصنع بأشكال هندسية ، أو وحدات من رسوم الأزهار ، وذلك باستخدام هذه الأصداف الرخامية المتعددة الألوان ، على نموذج لوحة الرسم ، المراد تنفيذها

أرضيات رخامية ذات أشكال هندسية

هذا النوع من الأرضيات ، شائع جدا فى البيوت الحديثة . ويمكن تنفيذه ، باستخدام القطع غير المنتظمة ، المتبقية من ألواح الرخام ، أثناء تصنيعها ؛ ولا تستخدم فيها الأصداف الرخامية ، كما هى الحال فى الأرضيات الصدفية ، ولكن تستخدم فيها فقط ، القطع الرخامية الأكبر حجما ، والتى تتراوح أطوالها حوالى ٥ سم ، إلى ٢٠ — ٢٥ سم .

ومن الطبيعى ، أنها تحتاج إلى استخدام خليط من الأسمنت للصقها ، ومن الضرورى أيضا ، فى هذه الحالة ، أن تتم عملية اللصق باتقان شديد ، وعناية بالغة ، باستخدام رخام من نوع جيد ، وأقل كمية من المادة اللاصقة ، وإذا ما توافرت هذه الظروف ، فلا شك أن عمر مثل هذه الأرضيات ، يكون طويلا .

إن اختيار أنواع مختلفة من المرمر ، وألوان متعددة منه ، لاشك أنه يحقق نتيجة طيبة من الناحية الجمالية ، ولا ينبغى أن ننسى ، أن نضع فى أعتبارنا ، لون المادة المستخدمة فى عملية اللصق ، والتى يمكن أن تكون من نفس درجة لون الأرضية ، أو أى لون آخر متناسق معها .

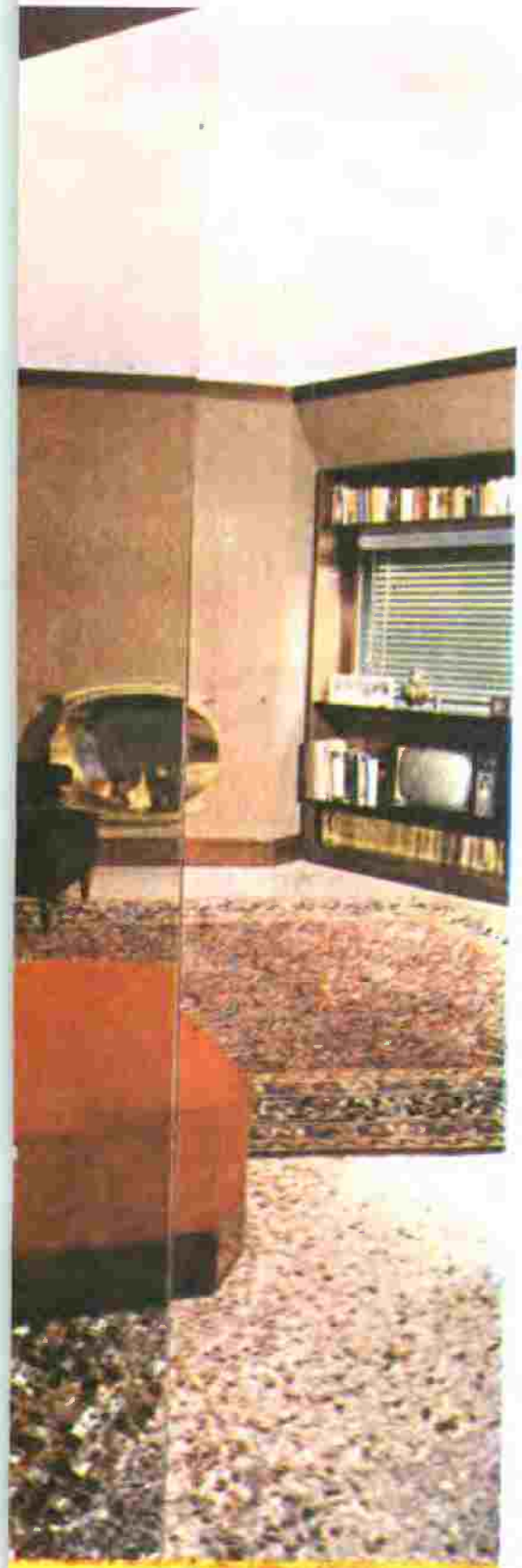
كما يمكن الحصول على نتائج معينة ، إذا ما استخدمت قطع من المرمر ، مقسمة إلى مربعات ، أو مستطيلات ، أو شبه منحرف .. إلخ . بحيث توضع بصورة ، يتم معها تكوين وحدة هندسية .

والأرضيات الرخامية ، ذات الأشكال الهندسية ، دائما ما تحقق نتيجة طيبة ، حتى ولو كانت تبدو فى مجموعها ، أقل أناقة من الأرضيات الصدفية ، التى اشتهرت بها مدينة البندقية ، كما سبق أن ذكرنا .

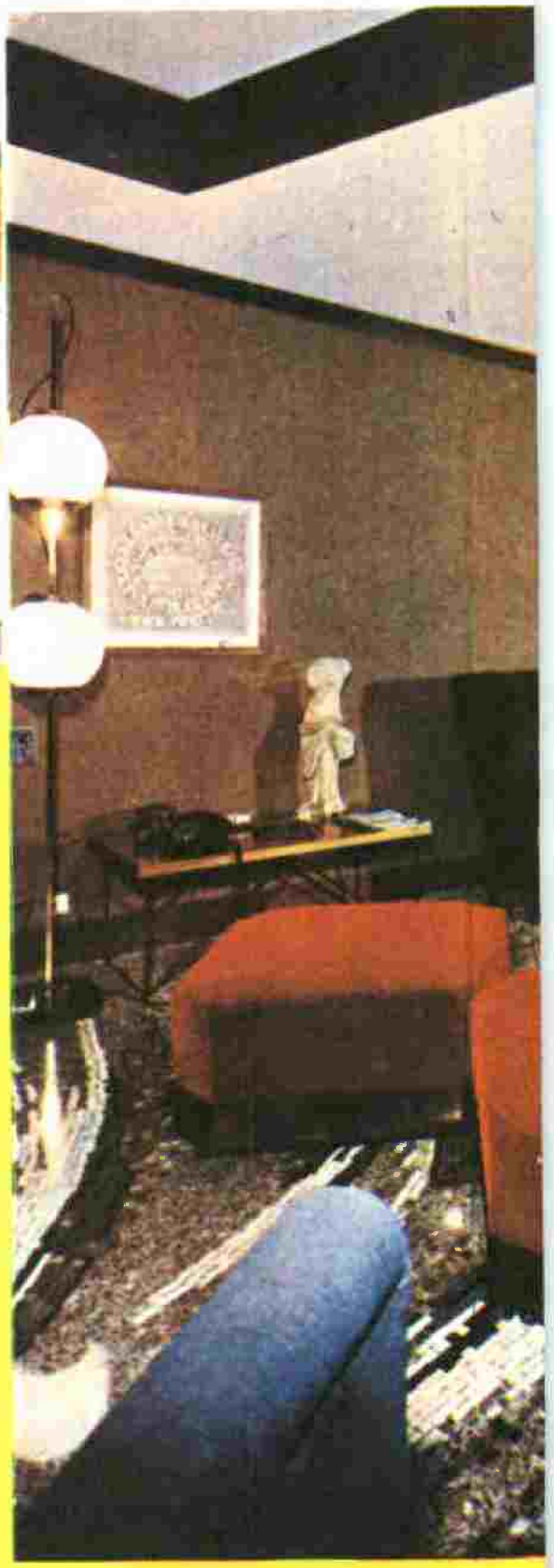
وعلى أية حال ، فإننا ننصح عند عمل مثل هذه الأرضيات ، باختيار درجات الألوان المتقاربة ، وليست الزاهية . ويتراوح سعر المتر المربع من هذه الأرضية ما بين ٢٧٠٠ إلى ١٠٠٠٠ ليرة إيطالية .

البلاط الرخامى :

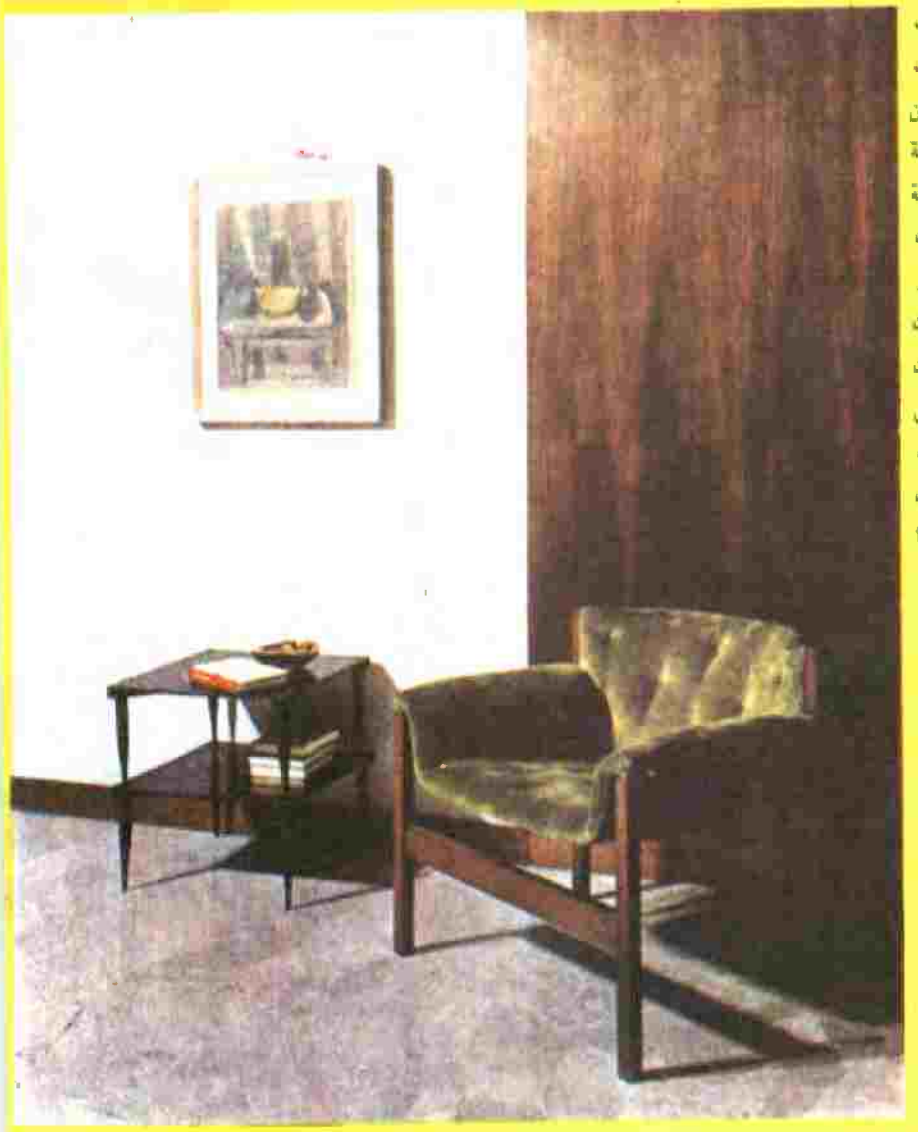
تعد مثل هذه الأرضيات ، اقتصادية ، من ناحية التكاليف ، إلا أنها أقل جمالا ورونقا . وهى عبارة عن بلاط مكون من أصداف من الرخام ، ملتصقة بالأسمنت الملون ، وتتراوح أبعاد البلاطة الواحدة من ١٥×١٥ سم إلى ٥٠×٥٠ سم . وبالنسبة لعمر هذه الأرضيات ، يمكن أيضا أن نقول إنه يعتمد على نوع الرخام المستخدم ، وعلى كمية المادة اللاصقة ، التى يتعين أن تكون صغيرة . ولكى تعيش مثل هذه الأرضيات ، فترة طويلة ، ينبغى أن تكون الطبقة التى تشتمل على الأصداف الرخامية ، مدعمة



أرضية موزايكو ، من تلك التى اشتهرت بها مدينة البندقية ؛ وهى تتكون من قطع صغيرة من المرمر المتعدد الألوان ، وتعد قطعة ديكور رائعة . وتتناسب هذه الأرضية ، مع جميع أنواع الأثاث ، الحديث منه والقديم ، غير أنها تكون رائعة الجمال ، عندما يكون الأثاث من طراز القرن السابع عشر ، على غرار مدينة البندقية .



أرضية من البلاط الرخامى ، اقتصـادية فى تكاليفها ، إلا أنها أقل أناقة ، من الأرضيات الأخرى المصنوعة من المرمر . وهى غير مناسبة لأماكن الاستقبال ، « كالأنتريه » مثلا ، غير أنها تكون مناسبة كأرضيات للمطبخ ، إذا ما اختيرت منها الألوان الزاهية ، التى تبرز جمال اللون الأبيض ، والذى تتميز به قطع الأثاث الموجودة بالمطبخ ، وكذا جدرانه الناصعة البياض .



وها هى ذى أرضية رخامية ذات شكل هندسى ، وهى أنيقة ، لأنها من رخام ذى ألوان متجانسة ، وقطع كبيرة بعض الشئ .

ونظرا لأن ألوان الرخام ، من تلك الألوان الباردة ، فمن المفضل أن تكون الألوان ، ومواد أثاث هذا المكان ، من الألوان الساخنة ، كالقطيفة الخضراء المستخدمة فى تنجيد هذا المقعد .

بطبقة أخرى من مادة المصيص . ولا ننصح باستخدام البلاط الرخامى الخالى من طبقة المصيص .

وتوجد من هذا البلاط الرخامى ، ألوان متعددة ، ولكننا ننصحك أيضا باختيار الألوان غير الزاهية ، التى تتناسب مع جميع أنواع الأثاث . ولما كان البلاط الرخامى ليس أنيقا ، فإنه لذلك يستخدم فقط فى الممرات ، والحمامات ، والمطابخ . ويتراوح سعر المتر المربع منه ما بين ألف ، إلى ثلاثة آلاف ليرة إيطالية .

البلاط الرخامى الحبيبى :

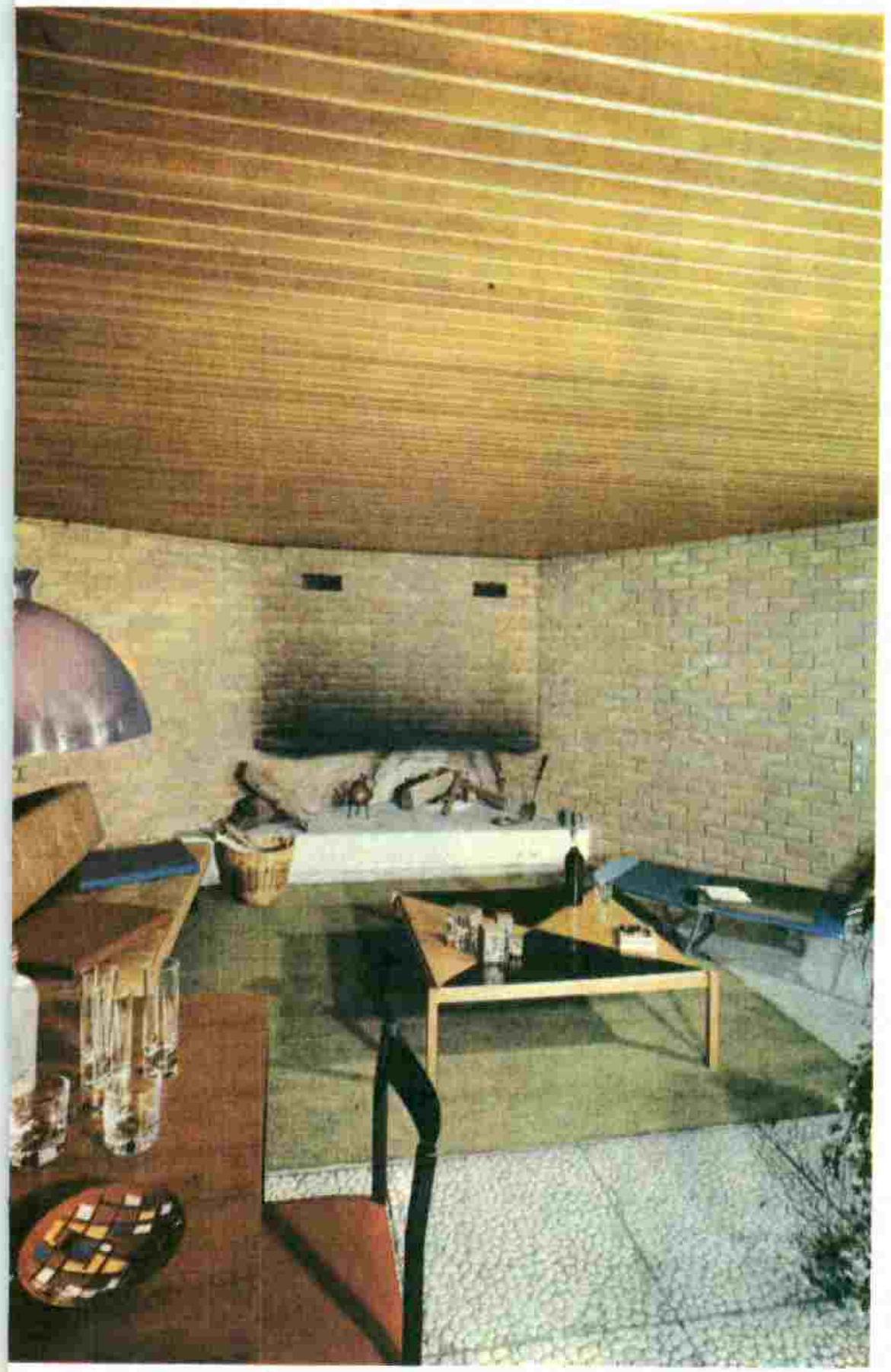
هو نوع من الأرضيات الرقيقة جدا ، التى تبدو فيها الكسور الرخامية « شظايا » وكأنها عبارة عن مجموعة من « الزلط » ملتصقة بعضها ببعض ، بأحجام من لون متجانس ، مع لون الرخام . ويمكن أن تكون القطع الرخامية ، التى تبدو « كالزلط » مستديرة الشكل ، وبارزة بعض الشئ ، فوق سطح البلاط المصنوع منها ، وفى بعض الأحيان ، يكون سطح البلاط ناعما أملس . وفى الحالة الأولى ، يكون البلاط المحبب ، مناسبا جدا « للدراسات » والشرفات . أما البلاط الأملس السطح ، فيصلح ، على العكس من ذلك ، لأرضيات حجرة المعيشة ، والصالات ، والمطابخ ، والحمامات الفاخرة . ونظرا للتأثير الديكورى الرائع ، الذى تضفيه مثل هذه الأرضيات على المكان ، فيمكن أن يحل مثل هذا البلاط ، محل الأرضيات المصنوعة من ألواح الرخام الثمينة ، وخصوصا إذا ما كان أثاث الحجرة من الطراز الحديث .

ويبلغ سعر المتر المربع من هذه الأرضية ، حوالى سبعة آلاف ليرة إيطالية .

العناية بالأرضيات الرخامية :

ثمة قاعدة عامة ، للعناية بجميع أنواع الأرضيات الرخامية ، إبتداء من تلك المصنوعة من ألواح الرخام الثمين ، حتى البلاط الرخامى الحبيبى . فبعد تركيب هذه الأرضيات ، يتم طلاء الرخام ، بطبقة رقيقة من الرصاص ، لتغطية الفراغات والمسام الناتجة عن عملية لصقه ، كما أن طبقة الرصاص هذه ، تضفى على الرخام لمعانا ، الأمر الذى لا تحتاج معه هذه الأرضيات ، إلى أسلوب خاص للعناية بها ، وإذا تم تنفيذ هذه العملية بإتقان ، فإن الأرضية الرخامية ، تظل لامعة على مدى عام كامل ، دون أن تحتاج إلى طلائها ، خلال هذه الفترة ، بالورنيش الخاص بتلميع الرخام .

وتوجد حاليا ، للعناية بالأرضيات الرخامية ، أنواع متعددة من الورنيش الواقى ، كذلك الذى يستخدم فى طلاء الأرضيات المصنوعة من الخشب .



فى هذا المكان ، يلاحظ أن الأرضية من البلاط الرخامى الحبيبى ، من اللون الأبيض ، ولقد استخدم نوعا هذا البلاط البارز منه ، ودو السطح الأملس . وهذه الأرضيات تتسق مع المنقولات الحديثة الموجودة بالمكان ، وكذا مع جدران التقوية « الطوب » والسقف المصنوع من ألواح الخشب .

أناقة الصغيرات

تواجه الأم ، فى الأعوام الأولى لصغيراتها ، مشكلة أساسية ، ألا وهى الأناقة . وابتغاء مساعدتك فى التغلب على هذه المشكلة ، نقدم لك بعض الأفكار المفيدة ، لتنفيذ ملابس جديدة ورائعة لليل والنهار ، لطفلتك الصغيرة ، ومنها : بيجامات ، وقمصان داخلية ذات رسومات جميلة من العرائس ، واللعب ، والأزهار الصغيرة ، مطرزة بالغرز البسيطة جدا ، أو قمصان نوم بسفره ، مطرزة بالاسموكس (عش النحل) ، ومحلاة بشرائط رقيقة من الجبير الملون .

ولقد اخترنا لتنفيذ البيجامات والقمصان ، الألوان الرقيقة البسيطة ، وهى الألوان الكلاسيكية لملابس الصغار . ومع تمنياتنا لطفلتك بنوم هادئ ، اخترنا لك الرسومات ، مستوحاة من الأشياء المحببة إلى نفسها ، مما تعد صديقة لها خلال ساعات النهار ، « كالكتاكيت » ، والأرانب . إلخ .

وفى العدد التالى ، سنقدم لك من أجل أناقة صغيرتك ، نموذجين للقمصان الداخلية ، يحملان بشرائط دانتيل رقيقة ، ومطرزة برسومات جميلة ، تتباهى بها صغيرتك بفخر ، خلال اليوم ؛ وتبدو بها ، وقدغمرتها السعادةفياضة ، أمام صديقاتها.

صورة مكبرة لسفرة قميص النوم الأزرق السماوى . ويبدو واضحا أيضا اجالون الساتان ، المستخدم فى تجميل الباندة الأمامية لقميص النوم . وكذلك بدت واضحة جلية ، الأزهار الوردية ، وورق الشجر الصغير الأخضر اللون .

صورة مكبرة لسفرة أيمن النوم المشجر بالورد .
ولقد بدا واضحا تطريز الاسموكس الذى يحليه

قميص نوم أزرق سماوى :

يتميز أول قميص نوم نقدمه لك ، بسفرة مستقيمة بأمام وظهر القميص ، ويحلى بالأسموكس من على الظهر ، بخطى اسموكس بالغرزة المزدوجة ، وبين الخط والخط الثانى مسافة ٠,٥ سم . وأما أمام قميص النوم ، فعلى العكس من ذلك ، يحلى بأربعة خطوط اسموكس ، بالغرزة المزدوجة أيضا ، والمسافة بين أول وثانى خط اسموكس هى ٠,٥ سم ، وكذلك المسافة بين الخط الثالث والرابع ، إذ تصل هى الأخرى إلى ٠,٥ سم . أما المسافة بين الخط الثانى والخط الثالث ، فتبلغ ، على العكس من ذلك ١,٥ سم كما هو موضح بالصورة رقم ١ .

— ومن هذا الفراغ الذى يبلغ ١,٥ سم ، يمكنك أن تشتغلى على أبعاد متساوية ، وبالغرزة المزدوجة أيضا يمكنك أن تطرزى خمس أزهار ، من على كل جانب ، أى خمس أزهار على الجانب الأيمن للباندة الأمامية الموجودة فى قميص النوم ، وخمس أزهار أخرى على الجانب الأيسر لنفس الباندة .

— وفى نهاية الأكمام أيضا ، اعملى خط « كشكشة » ، وثبتيه بسطرين ، بغرزة التموجات ، على أن تكون المسافة بين الخطين ٠,٥ سم . ويجدر بالذكر هنا ، أن غرزة التموجات هذه ، هى إحدى غرز الاسموكس . استعملى فى هذا التطريز خيط كوتون پاريله رقم ١٢ .

— أحيطى الباندة بشريط جالون من الچيپير ، وهو عبارة عن وردات صغيرة من اللون الوردى ، وأوراق شجر صغيرة من اللون الأخضر ، على أن تختارى درجة لون شريط الجالون ، التى تتناسب ولون القماش المستخدم فى قميص النوم . ثبتى الشريط على ماكينة الخياطة .

— ضعى اللمسات الأخيرة على قميص النوم ، بأن تركبى شريطا من الدانتيل ، على حافة الأكمام ، وعلى ذيل قميص النوم ، مع مراعاة أن يكون عرض الدانتيل ٠,٨ سم ، ثبتى الدانتيل على الماكينة ، بغرزة الزجزاج ، أو غرزة الكوردون .

قميص نوم منقوش بالورد :

وأما سفرة هذا القميص ، فستديرة الشكل ، وهو محلى « بكشكشة » أسفل السفرة ، بأمام القميص ، وذلك بست خياطات متوازية ، وعلى أبعاد متساوية ،

نموذج بالحجم الطبيعى للأرنب المستخدم فى تطريز الجانب الأيسر لجاكت البيجامة الوردية اللون .

لأن المسافة بين الخط والخط الذى يليه ، تبلغ ٠,٥ سم .

جملى كل خياطة . بسراجات بغرزة الزجزاج (كما هو موضح بالصورة رقم ١) .

– تغذى هذا التطريز . بخيط الكوتون الپارليه رقم ١٢ حتى تحصلى على وحدة السمبوكسات ، وذلك بأن تمررى الخيط بين خياطتين متوازيتين ، مع التبادل فيما بينهما .

بيجامة من اللون الوردى محلاة بأرنب :

– « شغلى » وحدة التطريز ، على الجانب الأيسر لجاكت البيجامة ، مستخدمة فى ذلك ، النموذج الموجود أمامك بالحجم الطبيعى فى الصورة رقم ١ . وتتضح فى الصورة رقم ٢ نفس الوحدة ، بعد الانتهاء تماما من تطريزها .

– على قطعة من قماش التيل الأبيض ، قصى رأس الأرنب ، والتذكرة التى يحملها فى يده .

– وعلى قطعة من قماش البوپلين البنى ، قصى كل جسم الأرنب .

– وبغرزة الفستون ، ثبتى الأجزاء المختلفة للأرنب ، على جاكت البيجامة . ثم طرزى أعضاء الأرنب ، وباقة فستانه ، والزرايير ، والأنف . والأعين ، وأعلى القبعة . بغرزة الحشو .

– أما الخطوط التى تعلى القبعة ، وكذلك الشعر ، والحواجب ، وحول الأعين ، والشوارب ، والفم . والأصابع ، والكتابة الموجودة فوق التذكرة ، التى يحملها بيده ، قطرزى هذه المناطق جميعها بغرزة الفرع . بينما طرزى الأيدى والجزء الداخلى للأذن . بغرزة الحصيرة .

– استخدمى فى هذا التطريز ، الخيط الكوتون پارليه رقم ١٢ .

إيفـــا بـــراون

ترى هل كانت شيطانا أم ضحية للشيطان ؟ إنها كرفيقة لأخطر مجنون عرفه التاريخ ، تبدو ذئبة تمتلكها إحساسات جنونية . ترى هل كانت تحب هتلر ؟ نستطيع أن نشك فى ذلك ، فيما يختص ببداية علاقتهما . كانت إيفا ، بالرغم من قلة ذكائها ، ماهرة فى حبك الخطط ، وكانت تلك المهارة ، هى التى جعلتها تبقى بمنأى عن الصفوف الأولى فى مسرح السياسة ، أو التأثير على الفوهرر . فهى لم تلتصق به ، إلا فى الفصل الأخير من المهزلة ، وكان هذا الالتصاق ذا طابع مأسوى . ومما لا شك فيه ، أنها كانت تود لو كانت لها كلمة مسموعة لدى ذلك المجنون ، ولكنها لم تتوصل حتى لتكون أداة طيعة فى يده . إن حياة هتلر تبدو ملهاة فاشلة ، ولا يسعنا فى هذا المجال ، إلا الإعجاب بما قاله سبير عنها : « إن إيفا ستكون مخيبة لآمال جميع المؤرخين » . ومن المسلم به ، أن إيفا براون ، لم تكن فى أى وقت قادرة على فرض شخصيتها ، وهى مع غرورها ، لم تكن تتسم بشىء من الهيبة أو الوقار . كانت فتاة شقراء عادية ، ممتلئة الوجنتين ، ذات فم صغير خال من الجاذبية . ولعل إصرارها على احتلال مركز فى الصفوف الأولى من المجتمع الألمانى ، هو الذى أكسبها نوعا من الشخصية ، وفيما عدا ذلك ، كانت تفتقر إلى التألق ، وإلى الثقافة ، ولباقة الحديث .. التى تصل بها إلى مستوى عشيقها . ومن الجائز أنها كانت راغبة فى غزو قلب هتلر ، ولكنها فشلت فى ذلك فشلا تاما ، إذا استثنينا اللحظة التى أشرفا فيها على حافة الموت ، فقد تمكنت حقا ، ولأول مرة من الاستحواذ على مشاعره . وكان السبب فى ذلك واضحا ، فعواطف هتلر كانت فى حوزة امرأة أخرى ، أكثر منها جمالا وفتنة ، وكان ذلك لأنها ماتت من أجله . تلك هى جيلى راوبال .

هتلر والنساء قبل إيفا براون :

كان علماء النفس ، يرون فى هتلر حالة مرضية تثير اهتمامهم . وإذا كان أعظم علماء النفس ، قد درسوا أعماق شخصيته من واقع الوثائق أو الشهادات ، فإنه من المستحيل إبراز الصورة النفسانية الحقيقية لهذا المجنون . ومهما يكن من أمر ، فمن المعروف أن الفوهرر كان يتمتع بقوة جاذبية خاصة للجنس الآخر . كانت خطبه فى البداية ، تثير هستيرية النساء ، أكثر مما كانت تثير حماس الرجال . ومما قيل عنه ، إنه كان مصاباً إما بعجز جنسى ، وإما بمرض الزهرى ، وإن لم يقم الدليل على ترجيح أحد الاحتمالين على الآخر ، وإن كان الاحتمال الثانى يبدو هو الأرجح ، فى نظر الكثيرين من الإخصائيين .

لقد ظل هتلر يحيط نفسه بمجموعة متباينة من النساء ، وكانت غزواته تجرى بين الخادمات أحيانا ، وفى أوساط المجتمع أحيانا أخرى ، فنراه يداوم التردد على ليني رايفنشتال ، المشرفة على الأفلام ، أو على چيني هوج ، أخت سائقه الخاص . وكان هتلر يبلغ من العمر أربعين عاما ، عندما وقع فى الحب الحقيقى ، ولعله كان أول حب له . ولم تكن الفتاة موضوع هذا الحب قد حاولت أن تثير فى قلب خالها عاطفة بمثل هذا العمق . كانت جيلى راوبال ابنة أخت هتلر غير الشقيقة ، وكانت قد جاءت مع أمها فى عام ١٩٢٩ للإقامة عند الفوهرر .

كانت القريبتان تشرفان على إدارة منزل هتلر . وكان هذا الأخير ، بعد أربع سنوات من ظهور كتابه « كفاحى » قد بدأت تحيط به هالة ، بهرت أنظار جزء من الشعب الألمانى . كانت جيلى راوبال فى الواحدة والعشرين من عمرها ، عندما ذهبت للإقامة عند خالها . فهل أقدم هتلر على استغلال الظروف ؟ إن جيلى كانت فى الحقيقة على قدر كبير من الإغراء ، إذا نحن أخذنا بوصف روبرت پاين الذى قال عنها إنها « ذات شعر أسود ، وعينان زرقاوتان ، تشع قسماتها حيوية ، وذكاء ، وجمالا خلابا . لم يكن هناك أى وجه للشبه بينها وبين خالها ، سواء من الناحية الجسمانية ، أو الطبعية . كانت مرحة لحد الطيش ، رشيقة وشاعرة بجمالها » . وعلى هذا الأساس ، نجد أن انجذاب هتلر نحو الفتاة ، كان أمرا طبيعيا للغاية ، وإن كانت العلاقة الغرامية التى نشأت بينهما ، أبعد ما تكون عن الطبيعة . ومما لا شك فيه ، أن چيلى أصبحت عشيقة خالها ، وإن كانت لا تكن له شيئا من الوله . ومهما يكن من أمر ، فإن هتلر لم يكن يتردد مطلقا أمام مثل هذه المواقف. كان المهم بالنسبة له ، أن چيلى كانت جميلة ، وأنها كانت ترافقه إلى جلسات الحزب ، وبعض حفلات الاستقبال . كان مركزها لا يتعدى إناء زخرفيا ، مما جعل چيلى تشعر بقدر كبير من الملل . ومما يروى أن هتلر كان يسىء معاملتها ، وكان سلوكه نحوها يتسم بالغرابة . ومع ذلك ، فقد ظلت إلى جواره طيلة عامين ولعلها كانت مجبورة بنفوذه المتزايد . على أن النهاية الأليمة التى واجهتها ، تدل على أن العلاقة بينهما لم تكن تسير على ما يرام . ففى فترة بعد ظهر يوم ١٨ سبتمبر ١٩٣١ نشبت مشادة عنيفة بين هتلر وچيلى ، ولم يستطع أحد أن يعلم بحقيقة السبب ، ولكن الثابت أن المشادة ازدادت عنفا . وفجأة غادر هتلر المنزل ، وكانت سيارته فى انتظاره ، لسابقة ارتباطه بموعد فى هامبورج . وفى المساء ، اتصلت چيلى تليفونيا بصديقة لها ، وفى منتصف الليل ، أطلقت رصاصة من مسدس على قلبها . وقد ظلت أسباب هذا الانتحار سرا مجهولا تماما . أما هتلر فكان واثقا من أنها انتحرت لفرط حبها له ، مما جعله يشعر بنوع من الحزن المشوب بالزهو . إلا أن بوادر الجنون كانت قد انطلقت فى طريقها إلى عقل هتلر ، وقد أدى هذا الانتحار إلى التعجيل بظهور آثارها . ومنذ ذلك اليوم ، لم تفارق صورة چيلى الفوهرر ، كما أنه وضع تمثالا نصفيا لها فى مكان ظاهر بمبنى المستشارية ، وغدا واضحا بعد ذلك ، أن شبح تلك الميتة لم يفارق خياله .

هتلر وإيفا براون :

بعد شهور قليلة من وفاة چيلى ، التقى هتلر بإيفا براون . وفى هذه المرة ، لا نستطيع أن نتحدث عن حب مفاجىء ، ولكن مناورة قامت بها الفتاة . كان عمرها فى ذلك الوقت لا يتجاوز الواحدة والعشرين ، وكان أبوها من أصحاب الحرف فى سيمباخ ، وكانت حياة إيفا ، حتى ذلك الوقت ، خالية من الأحداث فهى فتاة متواضعة ، تغلب عليها السعادة . ولم يكن هناك ما يجعلها تتوقع مجدا ، فقد كانت تعمل بائعة فى أحد المتاجر ، عندما تحدثت لأول مرة مع هتلر . كان هذا الأخير كعادته فى التأثير على الجنس الآخر ، قد لمح تلك الفتاة ذات العيون الزرقاء بين البائعات ، وشوهد وهو يتحدث إليها . وفى ذات يوم ، شوهد وهو يقدم لها زهورا قبل أن يدعوها لإحدى السهرات . وما أن أحست إيفا بالاهتمام الذى أثارته ، حتى أدركت أن تلك هى فرصتها الوحيدة للخروج بسرعة من بيئتها المتواضعة . ومما لا شك فيه ، أن الفوهرر كان يبدو عليه الافتتان ، ولكن انكبابه على الفتاة ظل قاصرا على الزيارات الودية ، ودعوات العشاء على انفراد . ولذلك ، فقد ظلت إيفا متمسكة بوظيفتها فى المتجر ، بينما هى تكتب فى مذكراتها تقول بتاريخ ١٨ فبراير ١٩٣٥ : « .. إن أجمل ما فى الأمر ، أنه يفكر فى إخراجى من المتجر ، ولكن يجدر بى ألا أنساق وراء هذا الاقتراح .. ومن المحتمل أن يهب لى منزلا صغيرا ، ولكن يجب ألا أفكر فى ذلك كثيرا . إن ذلك لو تحقق لكان رائعا .. فعندئذ لن أكون مضطرة لفتح الأبواب أمام عملائنا المحبوبين ، والاستمرار فى العمل كبائعة فى متجر . يا إلهى .. أرجو ألا تجعل تحقيق هذا الحلم يتأخر كثيرا » . والواقع أن المبادآت كلها كانت تصدر من إيفا ، وقد كتبت فى مذكراتها الشخصية

تقول : « إننى جد سعيدة ، لأنه يحبنى كثيرا ، وأصلى لكى يدوم هذا الحب . إنه لو توقف عن حبى ، لما كان الذنب ذنبى » . ولكى تستكمل إيفا الصورة ، حاولت هى الأخرى الانتحار ، فهل كانت مخلصة فى محاولاتها ، أم أن الأمر لم يجاوز التمثيل ؟ والواقع أننا نستطيع أن نتصور ، أنه إذا كانت بواعث إيفا فى بداية الأمر ، لا تتعدى التخطيط ، فإنها وجدت نفسها منساقة فى « اللعبة » ، وجزءا من الأسطورة . وقد اقترن ما عرف عنها من قلة الذكاء ، بقدر من السذاجة ، وأدى اهتمامها بتمثيل الدور ، إلى أن تصبح مغرمة بالفوهرر ، الذى تأثر بدوره من محاولتها الانتحار . وقد صرح هوفمان بهذه المناسبة أن « تلك كانت هى الطريقة التى وصلت بها إيفا إلى ما تريد ، وأصبحت الصديقة العزيزة لهتلر » . والواقع أن هتلر قد بدأ يعتاد تدريجا على تلك العلاقة ، وزاده فى ذلك المظهر المأسوى ، تأثيره الشخصى الذى كان يبدو واضحا على الفتاة . ومع ذلك فإنه لم يعمل على زيادة تقريبها منه ، جاعلا إياها فى معزل ، ولم يكن يسمح بظهورها معه علنا إلا فيما ندر . وقبعت إيفا بمفردها فى شقة بمدينة ميونيخ ، وكانت تقضى الأسابيع فى انتظار زياراته لها . والواقع أنها وقعت فى الفخ الذى كانت تنصبه له ، وقد كتبت تقول : « إن الجو رائع ، وهانذا ، عشيقة أعظم رجل فى ألمانيا ، قانعة بالنظر إلى الشمس ، من خلال النافذة » .

كانت مغازلات هتلر ، قبل نشوب الحرب ، تمتد فى كل اتجاه ، وإن كان يحرص على ألا تتطور علاقاته بأى من النساء اللاتى كان يقابلهن . كان هذا الوضع مبعث تعاسه لا حد لها لإيفا ، وفى مذكراتها تقول : « ليس هناك سوى شئ واحد أوده ، أود أن أمرض ، وألا تصلنى أخبار عنه لمدة أسبوع على الأقل . لماذا لا يحدث لى شئ ؟ لماذا يجب على أن أتحمل كل هذا ؟ ليتنى لم أقابله .. إننى فى حالة من الشقاء لا يمكن تصور مداها . لماذا لا يأخذنى هذا الشيطان معه ؟ إنه من الأفضل أن أكون معه ، بدلا من بقائى هنا . ها هو قد غادر برلين مرة أخرى . لو استطعت فقط أن أتغلب على هذا الجنون الذى يصيبنى عندما لا أراه إلا بهذه الندرة ! وعلى كل حال ، فإنه من الواضح أنه لا يمكن أن يهتم بى ، وأمامه كل هذه المشاغل السياسية » .

وهكذا انغمست إيفا براون فى الحياة الداخلية لهتلر ، وإن كان ذلك عن طريق « باب الخدم » . وقد شعر هتلر بالرضاء التام عن الوضع الجديد ، وهو الذى كان يعتبر النساء مجرد حلى ، أكثر منهن رفاقا . ومع ذلك ، فقد كان يزاول على إيفا ، ضغوطا بالغة العنف ، إذا ما أخذنا فى الاعتبار ضعف طاقته العاطفية . كان غيورا لدرجة الجنون ، وكان يحظر عليها أن تخرج للرقص ، أو لمقابلة رجال آخرين ، بل والتدخين أمامه . والحقيقة أن إيفا لم تكن متطرفة فى طلباتها : كانت رياضية ، تجيد السباحة ، والتزحلق على الجليد ، وكانت تقنع بقراءة الروايات المصورة لقتل الوقت ، كما كانت شديدة الولع بأفلام المسلية . وطوال فترة الحرب ، ظلت بمعزل عن حياة عشيقها المهنية . لم تتدخل مطلقا فى مهامه السياسية ، وكانت تقضى أوقاتها فى انتظار عودة البطل ، وتخشى أن يفلت منها ، وكانت فى عزلتها الكاملة ، بمنأى عن المآسى التى كانت تمزق شعوب العالم . كان كل ما يهمها ، تلك اللحظات النادرة ، التى كانت تقضيها مع أقوى رجل فى عصره . ولم يقدر لإيفا أن تدخل إلى مسرح الأحداث ، إلا عندما بدت الكارثة على الأبواب ، بينما كان الروس يزحفون نحو برلين ، والأمريكيين يحطمون آخر معاقل الأردين . وفى تلك اللحظة ، تخطت إيفا الأوامر لأول مرة ، وهرعت إلى برلين ، وإلى مقر القيادة للفوهرر ، فى المخبأ المضاد للغارات الجوية بمبنى المستشارية . وهناك أثثت لعشيقها شقة صغيرة من ست حجرات ، وكان يرافقها كلبها بلوندى. كان جنون هتلر قد استحكم، وتزايدت ثوراته عددا وعنفا. وقد قال : « الآن وقد عرفت الرجال ، فإنى أفضل الكلاب » . وبدلا من أن تعمل إيفا على تهدئة ثائرته ، كانت تجاريه فى ثوراته . ويقدم لنا حنا رايتش ، الذى كان طيارا مدنيا ، ولجأ إلى المخبأ عندما وقعت الكارثة ، صورة معبرة لإيفا فيقول : « كانت ثائرة ضد كل أولئك الخنازير الذين لم يراعوا العهد، لأنهم تركوا الفوهرر ، وكانت ترى إنه يجب القضاء عليهم . وكان يستشف من خطبها أن الألمان المخلصين ، هم فقط الذين وقعوا فى فخ المخبأ ، أما الباقون فكلهم خونة ، لأنهم لم يأتوا ليموتوا إلى جانبه » . كانت تلك التصريحات بمثابة الإلهام للفوهرر ، الذى أصبح يرى فى إيفا آخر حليف له ، ولذلك فقد قرر ، وهو فى تلك الظروف المأسوية ، أن يتزوجها. ونستطيع أن نقرأ فى وصيته هذه العبارة : « بالرغم من أننى خلال سنوات الصراع ، لم أفكر فى ضرورة الاضطلاع بمسئوليات الزواج ، إلا أننى قررت الآن ، وقبل أن أموت ، أن أتخذ زوجة لى ، المرأة التى جاءت بمحض اختيارها ، بعد كل هذه السنوات من الصداقة المخلصة ، جاءت إلى هذه المدينة ، التى يكاد العدو يحكم حصارها ، لكى تقاسمنى مصيرى .

وهكذا تم الزواج الذى طالما تمنته إيفا ، فى احتفال جنائزى ، يتفق تماما وذوق الفوهرر . كان شيخ جيلى يرفرف فوق المكان ، وفى يوم ٢٨ أبريل ١٩٤٤ أرسل هتلر يستدعى القسيس الذى كان يقاتل ضمن فرقة من فرق « صاعقة الشعب » فى شارع فريدريش . لقد اختطف الرجل اختطافا، وجيء به إلى المخبأ ، حيث تم عقد القران بحضور شاهدين ، هما جوبلز وبورمان . وقد عثر على خاتمى الزواج داخل علبة من علب النقود الخاصة بالحرس الخاص للفوهرر . وفى صباح ٣٠ أبريل قتل الكلب بلوندى رميا بالرصاص . وبعد الغذاء انسحب هتلر وزوجته إلى شقتهما . وبعد بضع دقائق ، عثر على جثتيهما غارقتين فى دماء الفوهرر . كانت إيفا قابعة فى أحضان زوجها ، وقد ابتلعت قرصا من السيانور . أما الفوهرر فقد أطلق رصاصة من مسدسه فى فمه . وقد أحرقت جثتاهما ، ولم يعثر لهما بعد ذلك على أى أثر .

أطباق فرنسية

يحشى اللحم على الطريقة الفرنسية :

يتطلب إعداد هذا الطبق ، قطعة كبيرة من اللحم ، ويمكن أن يقدم ساخنا ، أو باردا ، مقطعا إلى شرائح رفيعة .

المقـــاديـــر :

قطعة من فخذ البتلو ، زنتها حوالى ٢ كيلوجرام ١٠٠ جرام دهن – ٦٠ جرام زبد – ثلاث جزرات – عرق كرفس – بصلة – حزمـــة بقدونس – زعتر – ثلاثة عيدان قرنفل – بهريز – بعض حبات من الفلفل الأسود – فلفل أسود مصحون – ملح – ليمون .

الطـــريقـــة :

– قطعى الدهن طوليا على شكل عصى . أدخل قطع الدهن هذه باللحم ، مستخدمة فى ذلك سكينا ، رفيعا وحادا . تبل قطعة اللحم بالملح والفلفل ، وانقعيها فى الليمون المضاف إليه قليل من الماء ، والقرنفل ، والزعتر ، وبعض حبات الفلفل الأسود .

– بعد ساعتين تقريبا ، «اقدحى» الزبد فى كسرولة كبيرة الحجم ، ثم انشلى قطعة اللحم من ماء النقع ، وعصير الليمون ، وشوحيها فى الزبد ، وقلبيها لتحمر من جميع الأجناب .

– صبى فوق اللحم ، جميع الخضروات ، بعد فرمها ناعما ، واتركيها لتتشوح مع اللحم ، ثم صبى فوقها ماء النقع المضاف إلى عصير ليمونتين .

– أضيفى البهريز (الكمية التى تكفى لتغطية قطعة اللحم) ثم غطى الكسرولة ، واتركيها على نار هادئة لتنضج وذلك لمدة تتراوح بين ثلاث وأربع ساعات ، مع تقليب اللحم من حين لآخر .

– بعد تمام النضج ، انشلى قطعة اللحم من صوص الطهى ، وصفى الصوص بالخضروات بمصفاة الطماطم ، أو منخل سلك ، ثم ارفعيه على النار ، ليغلى بضع دقائق .

– قدمى اللحم مقطعـــا إلى شرائح ، بعد رشه بالصوص ، وهو ساخن جدا ، وقدميه وهو ساخن تماما .

وتقدم مع هذا الطبق ، بطاطس مسلوقة أو بوريه ، أو حلقات جزر ، أو البصل الصغير أولا فى ماء ملح ، والمشوح بعد ذلك فى الزبد .

فلطة الخضراوات على طريقة نيزاردا

(هذا المقدار يكفى ستة أفراد)

المقـــاديـــر :

½ كيلو فلفل رومى أخضر وفلفل أحمر – ٥٠٠ جرام باذنجان – ٧٥٠ جرام طماطم – بصلة كبيرة – فصا ثوم – ريحان – زيت – فلفل – ملح .

الطـــريقـــة :

– قشرى الباذنجان ، وقطعيه إلى قطع صغيرة ، وضعيه فى طبق ، ورشيه بالملح .

– انزعى البذور من الفلفل ، وقطعيه هو الآخر .

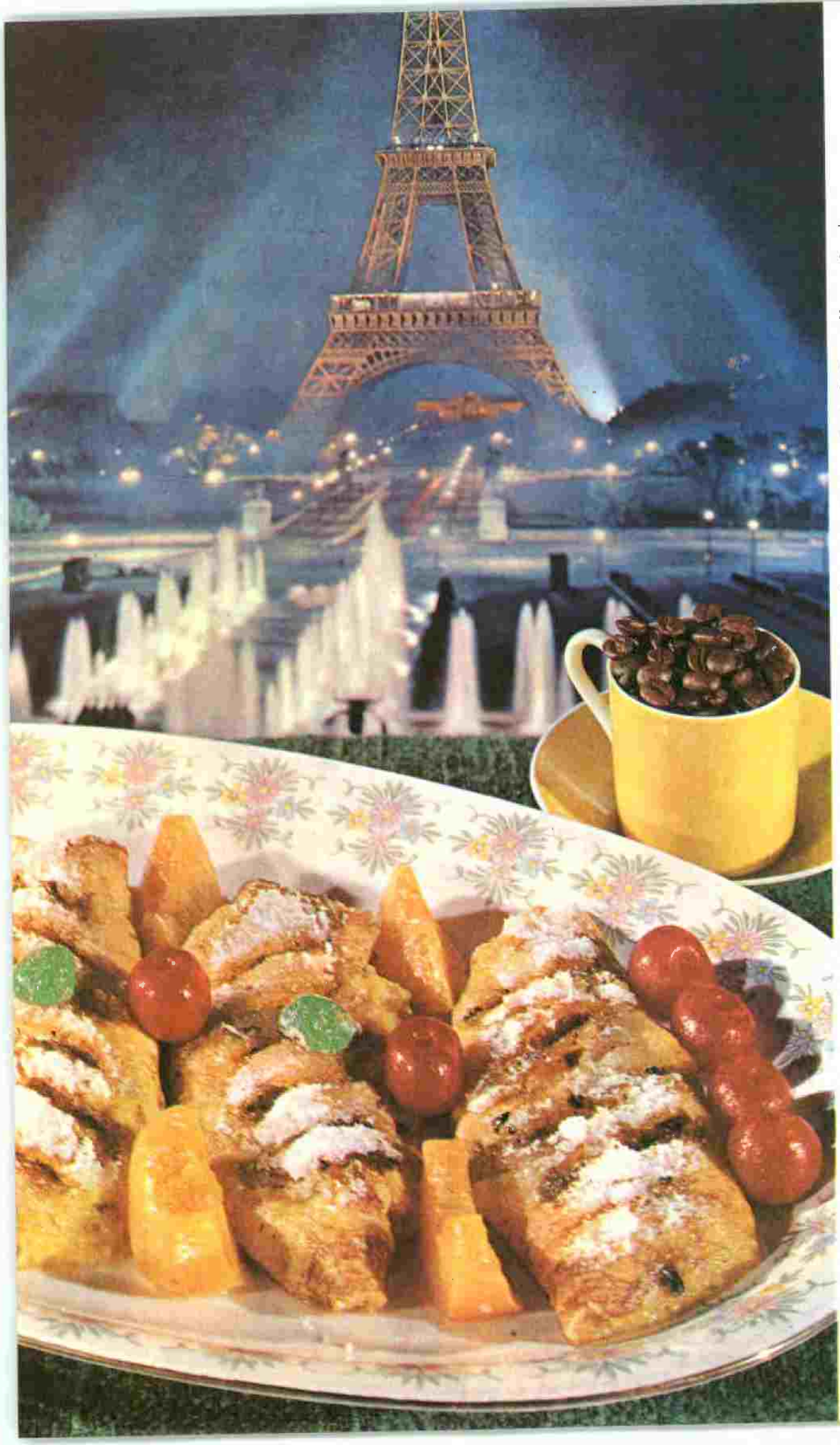
– اقشرى البصلة ، واقطعى الطماطم ، كل واحدة إلى أربعة قطع ، واضغطى عليها بخفة بين كفى يديك ، لكى يتصفى أكبر جزء من عصيرها وبذورها .

– صبى الزيت فى وعاء من الفخار ، أو البيركس ، وضعى فيه الثوم المفرى . وقبل أن يحمر الثوم ، أضيفى إليه الفلفل ، والباذنجان – بعد غسله تماما من الملح – والبصلة المبشورة ، والطماطم .

– ضعى الوعاء على النار ، لتنضج هـــذه الخضروات . والأفضل أن يتم طهيها فى الفرن ، على أن تغطى الوعاء بغطائه .

– بعد أن تنزل كمية وفيرة من الماء من هـذه الخضروات ، أخرجى الوعاء من الفرن ، وتبل هذه الخضروات بالملح والفلفل ، وأضيفى إليها بعض أوراق الريحان . ضعى هذه الخضروات لتنضج فى فرن حار ، مع ترك الوعاء مكشوفاً بدون غطاء حتى تتشرب الخضروات مياهها ، وتتحمر .

– أخرجيها بعد ذلك من الفرن ، وقدميها على الفور وهى ساخنة .



بيض أومليت بالمربى

المقـــادير :

ثمانى بيضات – خمس ملاعق سكر ناعم – ٥٠ جرام زبد – مربى مشمش – عصير فاكهة .

الطـريقـــة :

- فى كسرولة صغيرة ، اضربى بشوكة كية من مربى المشمش .
- اكسرى البيض فى سلطانية ، واضربيه جيدا ، ثم أضيفى إليه السكر الناعم ، بعد نخله بمنخل سلك ، حتى تتخلصى من كتل وحبيبات السكر – إن وجدت – واستمرى فى خفق المخلوط بالشوكة .
- ضعى على النار ، طاسة من النحاس – إن أمكن – على أن تحتوى على قطعة من الزبد ، بحجم عين الجمل ، أى تكفى لتغطية قاع الطاسة ، ثم صبى فيها قليلا من خليط البيض المخفوق بالسكر ، وحركى الطاسة ، ليتغطى قاعها بهذا الخليط ، مع مراعاة أن تكون النار معتدلة ، وليست عالية .
- وعندما تجدين أن خليط البيض قد نضج واكتسب لونا ورديا ارفعى الطاسة من على النار ، وافردى فوق قرص الأومليت ، عند منتصفه ، قليلا من مربى المشمش المخفوقة ، ثم لفى قرص بيض الأومليت كالأسطوانة .
- كررى نفس الشئ ، إلى أن يتم تحمير كل الكية . وفى كل مرة ضعى قليلا من المربى فى وسط قرص الأومليت ، ولفيه كالأسطوانة وهكذا إلى أن تنتهى تماما من كية خليط البيض بالسكر ، مع مراعاة أن تضعى فى كل مرة ، قطعة من الزبد بحجم عين الجمل ، فى طاسة التحمير .
- ضعى أسطوانات الأومليت المحشو ، مباشرة فوق طبق التقديم . وإذا وجدت صعوبة فى حشو الأومليت ، وهو ساخن ، فعليك أن تعدى قرص الأومليت بدون حشو ، ثم لفيه على شكل أسطوانة ، وقومى بحشوه بعد ذلك .
- وفى استطاعتك أيضا ، أن تقومى بلف أقراص الأومليت بدون حشو – على أن ترصيها فى طبق التقديم ، وتصبى فوقهـــا المربى المخفوقة .
- وعندما تصبح جميع أسطوانات الأومليت المحشو ، جاهزة ومرصوصة فوق طبق التقديم ، رشيها بقليل من أى نوع من العصير ، وقدميها على الفور .
- ويمكنك أن تجملى هذا الطبق ، برش لفائف الأومليت بالسكر السنترفيش ، وقطع الفاكهة الطـــازجة ، أو الكبوت (كمثرى ، خوخ .... إلخ) وبذلك تستطيعين أن تقدمى على مائدتك طبقا رائعا كما هو موضح بالصورة

كيف تحققين أسلوب السير السليم

سيرى على أطراف أصابعك ، بحيث تضعين مشط القدم ، على الخط المرسوم على الأرض ، وتتركين الذراعين حرتين ، والرأس منتصباً ، والكتفين معتدلين ، والنظرة إلى الأمام ، والساق مفرودة . سيرى إلى الأمام ، وإلى الخلف ، وأنت فى هذا الوضع . وينبغى أن يكرر هذا التمرين باستمرار ، حتى يتم تحقيق نتائج طيبة « صورة رقم ١ » .

وهذا الأسلوب فى السير ، هو مجرد تمرين ، نظرا لأنه يتسم بعض الشئ بالتصنع . وهذا التمرين مفيد جدا ، فى مراقبة حركات الجسم ، والعمل على إصلاح العيوب الطارئة للسير « المشى » .

ويتمثل هذا التمرين ، فى السير إلى الأمام ، وإلى الخلف ، مع القيام بقفزة خفيفة ، بنفس القدم الأمامية ، قبل وضعها على الأرض « صورة رقم

٢ » . كرري التمرينات الآنفة الذكر ، مع وضع كتاب على الرأس ، ومع مراعاة حفظ التوازن حتى لا يسقط . وعملية حفظ التوازن هذه ، تجعل الظهر مفرودا ، وتضفى على الخطوة رزانة وأناقة ، وتجعل الجسم يعتاد على ارتداء أى نوع من الملابس ثقيلة كانت أم خفيفة ، دون أى ضيق « كما فى الصورة رقم٣ » .

وهيئة المشى ، تعد أحد العناصر الرئيسية لأناقة الأنثى وجمالها ، ولا يكفى أن يكون لديك ياسيدتى وجه جذاب ، وقسمات جميلة رقيقة ، وإنما ينبغى أن تضيفى إلى هذه الهبات ، لمسة من فخامة على حركاتك ، ورزانة فى سيرك ، وثبات فى خطواتك ، الأمر الذى لا يمكنك التوصل إليه إلا عن طريق مراقبتك لحركتك ، ومحاولة التغلب على عيوبها .

ويختلف أسلوب السير من شخص إلى آخر ، وهو يعكس ، فى بعض الأحيان ، مزاجك ، وطباعك . فهناك الخطوة السريعة على شكل قفزات ، التى تنم فى الواقع ، عن القلق والعصبية .

بينما تعبر الخطوة البطيئة المتكاسلة ، عن الخمول والغزال .

أما الخطوة المتصلبة ، فتكون فى بعض الأحيان ، نتيجة للمشى المبكر ، أو أنها تنم ، فى حالات أخرى ، عن شعور بالارتياب .

ثم إن هناك الخطوة غير المنتظمة ، التى ترجع إلى بعض العيوب الجسمانية ، كالانحراف الخفيف فى الساق بالركبة للخارج « القاريزم » أو بالركبة منحرفة نحو الداخل « القاجليزم » ، أو ميل القدم نحو التسطح ، أو ارتخاء فى عضلات الساق ، الذى غالبا ما ينجم عنه انحناء الأكتاف إلى الأمام ، وتحدب الظهر .

إن كل هذه العيوب ، غالبا ما تكون السبب فى الأخطاء الجسيمة لهيئة المشى . ولتصحيح هذه الأخطاء ، لابد من توافر العزيمة والإصرار ، لأن عملية المشى ، عملية آلية تلقائية ، لا يتحكم فيها العقل ، وإنما النخاع الشوكى ، وهى بناء على ذلك ، خارج نطاق سيطرة الإرادة والرغبة .

هذا ، وإنه لمن الأمور الجسيمة ، تكرار هذه الأخطاء ، وعدم العمل على التخلص منها . ومن ثم ، يغدو من الضرورى (عن طريق تدخل العقل) العمل على إلغاء الحركات غير السليمة ، وذلك بصورة تدريجية ، وأن تستبدل بها أخرى ، تصبح بدورها حركات آلية ، ولكن بطريقة منتظمة .

والخطوة محددة من الناحية التكتيكية (فهى عبارة عن نقل القدم من مكانها وملامستها للأرض ، لتصبح حاملة للجسم ، وتنتقل القدم الأخرى بدورها ، مشكلة بذلك خطوة أخرى . وإن أهم لحظة لمراقبة الحركات ، هى لحظة وصول القدم إلى مرحلة إستنادها على الأرض ، ذلك لأن نزول القدم فوق الأرض ، لا يجب أن يكون ثقيلا (ويطلق على مثل هذه الخطوة خطوة جبلية) ، ولا يجب أيضا أن تكون متباعدة (كالخطوة العسكرية) ، كما لا يجب أن تكون خفيفة (التزحلق) .

ولهذا ينبغى مراعاة ثبات رسغ القدم وقوته أثناء الخطوات ، بالإضافة إلى مرونة الساق ، التى تحسن فى الهيئة العامة لمشية الفرد .

ويتحتم أن تجرى تمرينات السير هذه ، بدون حذاء ، وأمام مرآة إن أمكن ، مع عمل خط بعرض ٥ سم تقريبا ، لتحديد مجال السير (ومن الأفضل أن يوضع على الأرض ، شريط طويل ذو لون زاه ، ليسهل إجراء التمرين) .

وفضلا عن ذلك ، فمن الضرورى أيضا ، أن يوضع على الرأس ، أثناء أداء هذه التمرينات ، كتاب متوسط الحجم ، وكذا السير بخطوات قصيرة ، حتى يمكن الحفاظ على التوازن بسهولة دون عناء . وهذا التمرين ذو فعالية كبيرة ، ويكفى أن نفكر فى المشية البديعة للفلاحات ، اللاتى اعتدن على السير ، وهن يحملن ، بزهو الجرة ، وهى مليئة بالماء .

هذا ، ولا ينبغى أن ينتقل ثقل الجسم من فخذ إلى آخر ، أثناء السير ، لأن ذلك يعطى انطباعا غير مريح للمشاهد .

كما أن الإسراف فى حركة الذراعين ، ليس من الخصائل المستحبة فى الأنثى ، إذ يجب أن تتسم دائما ، حركات الأنثى ، بالمرونة والهدوء . فسيدة الطبقة الأرستقراطية ، يمكن فى الواقع ، التعرف عليها ، عن طريق الأسلوب الذى تنتهجه فى حركاتها وتصرفاتها . وعلى أية حال ، فبالإرادة القوية ، يمكن بسهولة تصحيح العيوب الطارئة ، خلال فترة زمنية وجيزة . وغالبا ما تقوم المرأة الطويلة ، بثنى رأسها ، وإخفاء ظهرها ، بصورة خفيفة ، فى محاولة منها ، لكى تبدو أقل من طولها الحقيقى . بينما تبحث المرأة القصيرة ، عن زيادة طولها ، باستخدام الأحذية ذات الكعب العالى ، الأمر الذى يجعل مشيتها غير متوازنة .

ومثل هذه الأمور ، بطبيعة الحال ، إنما هى أخطاء فى الواقع ، ذلك لأن المشية السيئة ، تبرز العيوب الجسمانية أيضا .

ولهذا لابد من ارتداء الأحذية المريحة ، للمشى بطريقة صحيحة وأنيقة . فالمرأة التى تتحرك بصورة طبيعية ولطيفة ، دائما ما تجذب النظر ، وتثير إعجاب ، وارتياح ، واستحسان ، من يحيطون بها ، ذلك لأنها تعطى انطباعا بالثقة الكاملة فى نفسها ، وفى كل من يتصلون بها ، وعلى هذا ، عليك يا سيدتى أن تتحاشى كل تكلف فى حركاتك ، وحاولى دائما أن تكونى أكثر من طبيعية ، بقدر المستطاع ، وأن تعملى على تصحيح الأخطاء الطارئة على مشيتك ، عن طريق الألعاب الرياضية الخاصة بذلك ، والتى فى غضون فترة وجيزة من الزمن ، ستحصلين من ورائها بلا شك ، على نتيجة طيبة ، وسمات حسنة فى كل حركاتك .

مختارات من العدد القادم فستان من درجتى اللون الاخضر ● قصص الأطفال ● بطولة الأطفال

فى الطريق العام
معاملة الآخرين

الطريق العام ملك للجميع ، لذلك كان من حق كل شخص أن يسير فيه ذهابا وإيابا ، لقضاء إحتياجاته ، والقيام بالمهام المنوطة به ، دون إزعاج أو مضايقة . وعلى هذا الأساس ، يجب على كل من يسير فى الطريق العام ، أن يتصرف مع الآخرين ، بالطريقة التى يرغب أن يتم بمقتضاها التصرف معه ، وتتمثل فى الذوق ، واللطف ، ولكن دون الإسراف فى ذلك بما يتجاوز كل ما يتطلبه الأمر ، إنما هما التحفظ ، والحرص .

وفى الطريق العام ، لا يتم تبادل الحديث مع الآخرين ، ولا يتم الاحتكاك بأحدهم دون سبب ظاهر .

فإذا كان هناك جمع من الناس يلتف حول حادثة مثلا ، أو شخصان يتشاجران ، أو بائع متجول ، فلا تتسرعى لكى تزيدى من عدد المتفرجين ، وفى سبيل ذلك ، تخترقين الزحام ، وتزيدين من إثارة الفوضى ، لكى تستطيعى الوصول إلى الشخص الذى تريدين رؤيته ، غير عابئة فى ذلك بما قد أحدثتيه .

كذلك عند الوقوف أمام واجهة « فترينة » لعرض سلعة ما ، وكان هناك أشخاص آخرون يتفرجون بدورهم ، فلا تحاولى سؤال أحدهم عن رأيه فى هذا أو ذاك ، وكذلك لا تحاولى أن تبدى رأيك . ولكن عليك أن تنظرى إلى ما هو معروض وتحتفظى برأيك لنفسك .

وإذا اصطدم بك أحد المارة ، فلا تزجريه ، أو تصيحى فى وجهه ، كأن تقولى له : « ألا ترى أمامك » ؟ أو « احترس أليست لك عينان ؟ » . ولكن عليك احتمال ذلك بصبر ، أو أن تتحاشى ذلك ، بالابتعاد عنه .

أما إذا كنت فى عجلة من أمرك ، وتريدين الإسراع فى السير ، وكان المارة الذين أمامك ، يسيرون ببطء ، فلا تحاولى مزاحمتهم ، أو دفعهم ، لكى تفسحى طريقا لنفسك ، ولكن يمكن طلب المرور منهم بلطف ، وعندما يفسحون لك الطريق ، عليك أن تشكريهم بلطف أيضا .

وإذا ما حدث واصطدمت عفوا بأحد المارة ، أثناء سيرك ، فعليك بالاعتذار له فورا . وإذا كنت قد أحدثت ضررا ما بهذا الاصطدام ، فعليك بإصلاحه ، كأن تكون حاجات الغير قد تناثرت على الأرض ، أو غير ذلك .

وإذا سقط شئ ما من أحد المارة ، فإن على السيدة ألا تنحنى أبدا لإلتقاطه من الأرض ، ولكن يمكنها أن تنبه صاحبه إليه . أما إذا سقط من السيدة نفسها شئ ، فإن الشخص المهذب هو الذى ينحنى لإحضاره لها ، وعليها أن تشكره ، مع ابتسامة لطيفة وبسيطة .

وإذا ما صادفت ضريرا أو شخصا محتاجا للمساعدة ، مثل عبور الطريق مثلا ، فلا ضير من مساعدته .

وإذا كنت محتاجة لإرشاد ما ، فعليك بسؤال شرطى المرور . فإذا لم يكن موجودا ، فيمكن سؤال أحد المارة . ولا يجب أبدا مضايقة السيدة بالسؤال ، كذلك يجب تجنب سؤال الشبان ، لأن الشباب قد يحاول انتهاز هذه الفرصة ، لمحاولة مضايقة السائلة . ولا تفوتنا طبعا الطريقة اللطيفة التى يجب أن يطرح بها السؤال ، وكذلك إرجاء الشكر فى النهاية .

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبى نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات فى كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنى من الحصول على عدد من الأعداد اطلبيه بـ :
- فى ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥٧١٥

سعر النسخة

ج.م.ع	١٥٠ مليما	البحرين	٢٥٠ فلسا	السودان	١٥٠ مليما
لبنان	١٢٥ ق.ل	قطر	٢٥٠ فلسا	ليبيا	٢٠ درهما
سوريا	١٥٠ ق.س	دبى	٢٥٠ فلسا	تونس	٢٥٠ فرنكا
الأردن	١٥٠ فلسا	أبوظبى	٢٥٠ فلسا	الجزائر	٣ دنانير
العراق	١٥٠ فلسا	السعودية	٢٫٥ ريال	المغرب	٣ درهم
الكويت	٢٠٠ فلس	عدن	٥ شلنات		

© Copyrights pour le monde Fratelli Fabbri, Milano
© 1974 Copyrights pour l'édition arabe EDITRADE SA — Genève
النشر : شركة ايديتريد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

مطابع الأهرام التجارية