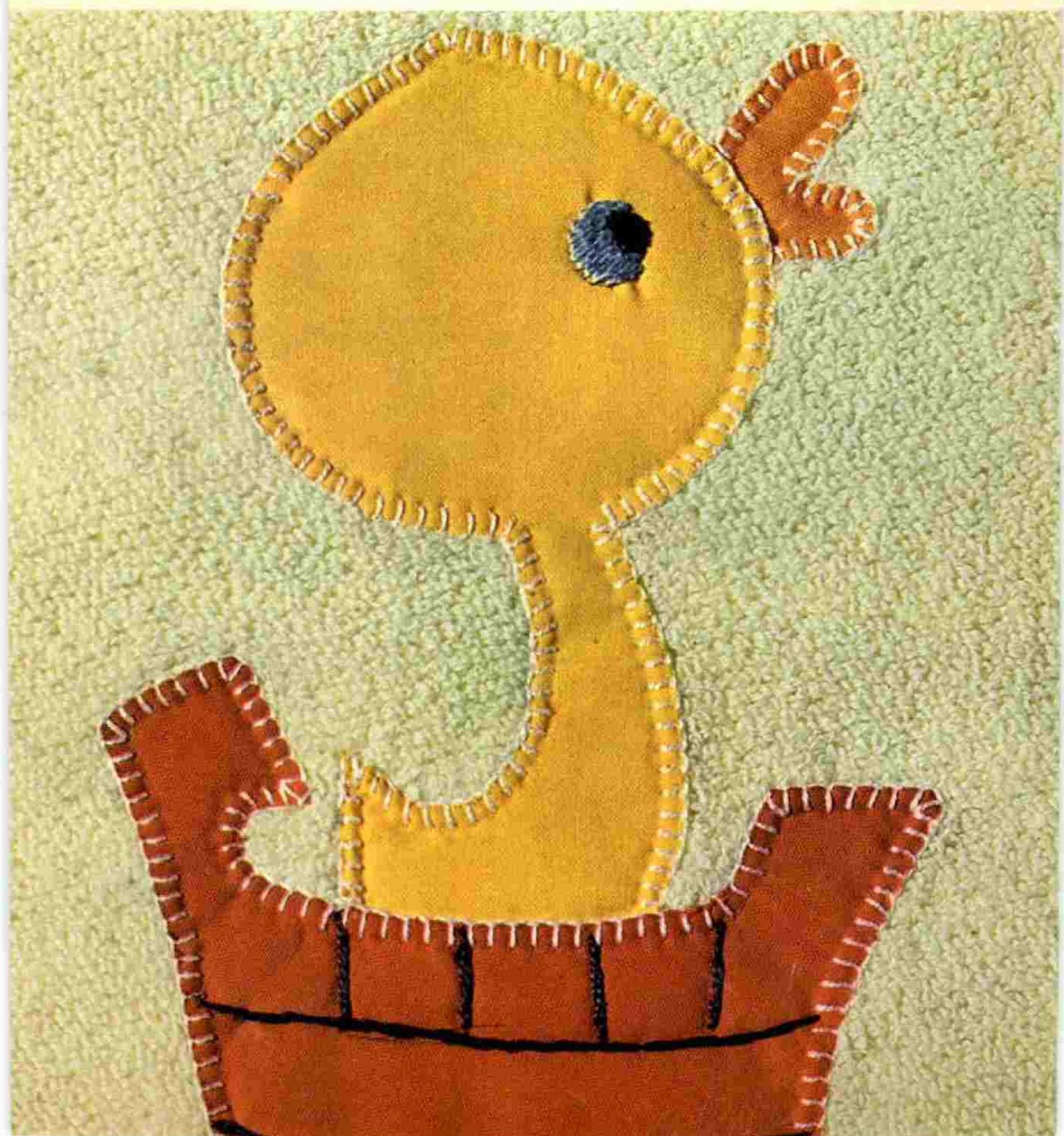


عالم المرأة

السنة الثالثة
العدد الحادي عشر بعد المائة



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد :

- الوجه المستدير
- التحرش الإنجليزي
- أنقذك على الشاطئ
- فلنمتلك سريرا إيفانجيا
- السبعاء
- الطفل المعجزة
- الحساء الفرنسي
- تمرينات رياضية لتقوية الساقين
- معارض كورشييه : أكثر من لون بين الأزهار

الوجه المستدير



تذكرين ياسيدي ، النصائح التي قدمناها لك في مقال سابق ، عن استخدام الماكياج في إصلاح عيوب الوجه المربع . والآن نقدم لك على هذه الصفحات ، بعض النصائح لإصلاح عيوب الوجه المستدير بالماكياج . وهناك بعض الأمور التي يتعين أخذها في الاعتبار ، إذ أن الوجه ذا الشكل المستدير ، يتميز بصفة عامة ، بأن خطوط أنفه أيضا تميل إلى الاستدارة ، كما أن السفين ممتلئتان وضخمتان ، وجفون العينين منتفخة أو بارزة ، ويعلو الشعر الجبهة بشكل لطيف ، دون نقوس ، ودون زوايا ملموسة .

الجيبة :

فما يتعلق بشكل الجبهة ، يتعين الحفاظ على سمتها المستديرة ، مع محاولة إبرازها بأقصى ما يمكن ، حتى ولو كانت نسبة الجبهة إلى الوجه ، مضبوطة وسليمة (أي إذا كانت تمثل ثلث طول كل الوجه) ، وإذا كان الشعر كثائيا أو أشقر ، فيمكن الحصول على هذا التأثير ، عن طريق « تفتيح » نبت الشعر بالأوكسيجين ، وخصوصا عند المنطقة الوسطى للجبهة ، دون لمس الشعر الموجود على الصدغين . أما إذا كان الشعر قانما أو أسود ، فيتعين ، على العكس من ذلك ، أن

يتم صبغ خصلات صغيرة منه ، وخاصة تلك الموجودة بالوسط ، أي بعمل « ميشات » بطريقة ، يتم معها إبراز الجبهة . والواقع أن إبراز الجبهة ، يعطى انطباعا بأن الوجه ذو شكل أكثر استطالة ، وإذا وجدت ، على الرغم من تنفيذ هذه النصيحة ، أن الجبهة لاتزال منخفضة ، فننصحك باللجوء إلى إزالة

الشعر الذي يكسو الجبهة ، والذي يتعين أن يتم بعناية ومهارة بالفتين .

الوجه :

وبخصوص ماكياج الوجه ، ضعى أولاً طبقة رقيقة من كريم الأساس ، من لون ينسجم ولون بشرة الوجه ، بحيث يكون أعمق قليلاً من لون نفس البشرة ، ثم مررى أصبعاً ملوناً من الكريم ، من درجتين أو ثلاث درجات ، أعمق من لون كريم الأساس المستخدم ، وذلك في المنطقة الموجودة على جانبي الوجه ، يادئة من أعلى الصدغين ، حتى تصل أسفل الفكين قليلاً ، وبالتحديد عند بداية الرقبة (صورة رقم ١ المنطقة المحددة) .

وإذا كانت الرقبة ضخمة ، واصل ، باستخدام أصابع الكريم الملونة ، عمل ظلال من درجات متقاربة على طول الرقبة ، ومن على الجانبين فقط للرقبة .

ويتعين أن توضع ظلال اللون القاتم من الكريم ، على طول النقطة الأكثر ارتفاعاً من الحاجبين ، ولا ينبغي تجاوز هذه النقطة ، إلا في حالة ما إذا وجد في الوجه تجويف ، وبالذات أسفل عظمة الوجنتين .

وإذا كنت تستخدمين البودرة ، فعليك أن تقوى مفعولها ، بوضع لسة من أحمر الحدود على الوجنتين ، من درجة لون قبيل إلى اللون البنى ، أى بأن تفردى أحمر الحدود أسفل عظمة الوجنتين (صورة رقم ١ المنطقة المربعة) .

العينان :

ينبغي ألا يكون الحاجبان رفيعين ، أو ذوى خطوط مستقيمة ، بل يتعين أن يكونا مقوسين ومستديرين . ويكون شكلهما محدداً بصورة واضحة (صورة رقم ١ الجانب الأيسر من الوجه) . أما ماكياج العينين ، فيجب أن يكون دقيقاً وواضحاً ، خصوصاً إذا كانت العينان (تميلان إلى الاستدارة) ، لأن هذا النوع من العينين ، يتحمل ماكياجاً ثقيلًا إلى حد ما . وعلى أية حال ، يجب إبراز العينين

بالمكياج ، حتى لا تختفى خطوطها ومعالمها ، نتيجة لوجود أبعاد وخطوط مثل هذا الوجه (تلاحظين ياسيدتى في الصورة رقم ١ الفرق الشاسع بين العين التي تم ماكياجها ، وتلك التي لم يتم بعد ماكياجها . ولا شك أن الفرق كبير وواضح جداً) .

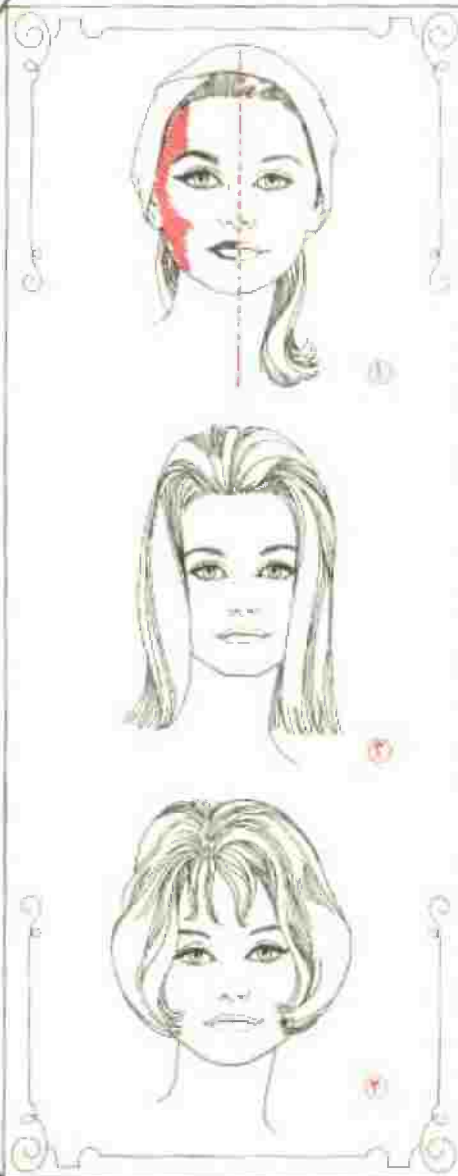
الفم :

يجب أن تكون خطوط الفم منسجمة والشكل العام للوجه . ولما كانت الخطوط المقوسة ، هي التي تسيطر على هذا الوجه ، فإن الشفتين يجب أيضاً أن تنسجما وهذه السمة المميزة للوجه المستدير . وعلى هذا يتعين تخطيط الشفتين العليا والسفلى ، باستدارة لطيفة .

أما لون أحمر الشفاه ، فيجب أن ينسجم ولون الشعر أو لون العينين ، وينبغي مراعاة اختيار لون أحمر الشفاه الذي يلائم أبعاد الفم .

تسريحة الشعر :

إن النصيحة التي يمكن أن نقدمها لتوات الوجه المستدير ، هي مراعاة اختيار التسريحة التي يبدو فيها الوجه مكشوقاً تماماً ، وخصوصاً من على الجانبين . وليس من الصعب عمل مثل هذه التسريحات ، سواء أكان الشعر طويلاً أم قصيراً . وهى تلك التسريحات التي تنجح في الحد من استدارة الوجه (صورتان رقم ٢ ، ٣) . وينبغي أيضاً مراعاة ألا يكون الشعر الموجود على جانبي الوجه ناعماً جداً ومسترسلاً ، لأن الشعر المسترسل يبرز استدارة الوجه ، كما لا يجب أن يبدو الشعر منتفخاً أكثر من اللازم ، حتى تنفادى عدم تناسبه مع الكتفين والجسم كله . وعلى العكس من ذلك ، يجب أن يكون الشعر مرتفعاً عند قمة الرأس . وعندما تكون بالشعر قصة ، أى قرانشة ، فلا يجب أن تكون كثيفة أو منتفخة . بل يجب أن تكون خفيفة ، وذات خصلات متباعدة ، وخصوصاً في المنطقة الوسطى للجهة .



٢» السيراميك

سيراميك دالتون :

أين ؟ ولد في برسلين بـ «فاغورديتاير» .
كيف ؟ على يد «هاو» من صناع
السيراميك . يدعى جون «دالتون» . الذي
اشترك معه . ولكن لوفاً محدود جون
وونس .

متى ؟ في الأعوام العشرة الأولى من القرن
التاسع عشر .

في الفترة ما بين الأعوام العشرة الأولى .
والأعوام العشرة الثانية من القرن التاسع
عشر . وبالتحديد في عام ١٨١٥ . قام
جون دالتون . وجون وونس . بتأسيس
مصنع للسيراميك في برسلين . وقد قدرت
لمنتجات هذا المصنع . أن تغطي إنتاج
منقطع النظير في الميدان العالمي . وهكذا

ظهرت التماثيل الشهيرة من كافة الألوان .
التي حظيت بتقدير وإعجاب عشاق
السيراميك . كما وصلت أمانتها اليوم في
محال بيع التحف . إلى مبالغ خيالية .
وقتل هذه القطع الفنية . بصفة خاصة .
صوراً لشخصيات مستوحاة من الحياة
اليومية . تمثل فيها الواقعية النامة .

وسرى منها على سبيل المثال . بأنع
الأفنة «صورة رقم ٣» . وهو تمثال نقل
عن قطعة قديمة . وهو صورة طبق الأصل
لهذه القطعة : إن الواقعية والألوان
الزاهية . هما الطابع المميز لحو ومنتجات
دالتون . كما توجد بعض الوحدات الميزة
لمنتجات دالتون . وتتمثل في «الغازات»
ذات الأيدي الطويلة . والتقنيات

الإنجلايز

أولا . تم منتجات سير في وقت لاحق
والقطع المفضلة من هذا الإنتاج . كانت
عبارة عن تماثيل وصور بشرية . مثله في
مظهر ينسجم بالحنافه . يعطى انطباعاً
بالحمود . بيد أن عدم وجود الحياة .
وافتقار هذه القطع إلى السمات الطبيعية .
لم يمنع هذه المنتجات من الفوز بالهاج .
وفي عام ١٧٧٠ أعيد مصنع دري مع
مصنع «تيلس» . وبدأت جبهة ذلك مرحلة
جديدة من الإنتاج الذي يسم بالسلطة .
تسيطر فيه العناصر الكلاسيكية الحديثة
غير المثالية . والوحدات المفضلة من
هذا الإنتاج . تتمثل في المناظر الريفية
الطبيعية . ورسومات الطيور والأزهار .

والزجاجات المصنوعة من الخزف . والحلقة
بوحداث بارزة . ومنها أيضاً الملاحات
المزينة برسومات محفورة . قام بتقنيها
بدقة ومهارة . خبراء الفنون في ذلك
العصر . تذكر من بينهم . التشيقيين بارلو
اللتين كانتا تقومان بتزيين السيراميك
برسومات مستوحاة من الواقع والطبيعة :
الحيوانات - الطيور - وحدات الأزهار
والمحضرات والنباتات . ومن منتجات
دالتون الميزة . تذكر أيضاً بورسلين
«فلامن» المظلي باللون الأحمر القاتم .
ورسومات الحيوانات هي التي كانت تفضل
لتزيين هذه المنتجات . إن تمثال الفيل
اللطيف الموضح بالصورة رقم (٤) هو
نموذج واضح لمثل هذه المنتجات «وماركة»



وكذا التماثيل الصغيرة على مختلف
أنواعها . ولهذا المصنع نسبت أيضاً التماثيل
الشهيرة للأقزام «مانسيون هاوس» .
وهذه التماثيل تقليد دقيق لتماثيل جيناك
تالون . وهذا التمثال الأنيق لطائر عصفور
الجنة . هو من اللون السماوي «صورة رقم
٥» . ويقف الطائر على غصن رقيق .
وقاعدة التمثال من اللون الأبيض المثل
بأزهار صغيرة ذات ألوان عديدة . ويمكن
بهذا التمثال . إضافة اللمعة والحوية
والجمال . على أحد أركان حجرية
الاستقبال .

أما الصورة رقم ٦ فهي لقاعدة
«أياجورة» أنيقة مصنوعة من البورسلين
الأبيض . وبحلقة بوحداث رائعة من

هذا المصنع هي «روبال دالتون» .

بورسلين «صيفي» دوتش :

أين ؟ ظهر بدري في دري شاير

كيف ؟ على يد توماس برياند . وجيس
مارشاند . وهما خبيران في إنتاج
السيراميك . وقد تطور ولما على يد
ديوسيري .

متى ؟ في منتصف عام سبعينات على وجه
التقريب .

في منتصف عام سبعينات . أفير في دري
مصنع صغير للبورسلين . وقد تطور هذا
المصنع بمرور الأعوام . ويرجع الفضل في
ذلك . إلى مقدرة وذكاء ديوسيري . وقد
تأثر بورسلين دري بالمنتجات الأجنبية .
وعلى وجه الخصوص منتجات سكونيا





٩

+



١٠



١١

لهذا التمثال . هما الأخضر والوردي . وبعد لونها الرقيق . عاملاً فعلاً في إضفاء الرقة والجمال على هذا التمثال .
أما هذا التمثال الموضح بالصورة «رقم ٩» فهو لسان جورج بمصانه الطائر . وهو مصنوع من السيراميك الأبيض . وقد استخدمت ألوان زاهية . منها الأخضر والأسود في تلوين الحصان الطائر . وهذا الدورق القديم . من منتجات نهاية السنة السبعانية «صورة رقم ١٠» وهو يمثل رجلاً جالساً يقبض بيده على زجاجة . أما الألوان فهي من مستحقات اللون البني . وهي في مجموعها توحى للناظر . بطابع الارياف .

عرس في جسرنتام جرسين . وهي بلدة صغيرة في سكوتيا . يذهب إليها النسيان الذين يرثبون في الزواج . والقصر ووحدات الأزهار والأنسخاص الثلاثة . جميعها عناصر هذه القطعة الفنية الرائعة التي تنبع جواً من الحيوية والرومانسية . هذا . ونعود للأشجار . بصفتها مشجرة . لتبسط على منتجات سيراميك والتون . وهذه القطعة الموجودة بالصورة «رقم ٨» هي تمثال لجذع شجرة أخضر اللون . مع وجود بعض اليقع الخفيفة الوردية اللون . المنترقة هنا وهناك . ويقف على الجانبين تمثالان لرجل وامرأة يلاسهما الأنبة في ذلك الوقت . واللونان المميزان

ويوجد أكثر من خمائة مصنع بالمرآك الكبيرة والصغيرة بهذه المقاطعة . وطبيعة الحال . لا تتمتع جميعها بنفس الأهمية ونفس القيمة . غير أنها جميعاً حققت نتائج فنية جذيرة بالذكر . وبرسليم هي أحد المراكز الأكثر شهرة . فعلاوة على أنه توجد بها المصانع التي سبق أن تحدثنا عن منتجاتها . فإنها أيضاً مقر لمصنع آخر ضخيم لمنتجات السيراميك . وهو مصنع جون والتون . وقد أقيم مصنع والتون في النصف الأول من عام ثمانمائة . والصورة والأشجار . هي الطابع المميز لإنتاج هذا المصنع . وهذه القطعة الرقيقة المصنوعة من السيراميك بالصورة «رقم ٧» . تمثل حفل

الأزهار . ورسومات لحيوانات وطيور . اتسمت بدقة التنفيذ . واللوان الأحمر والأصفر . هما المسيطران على هذه الرسومات . وهما يضيفان على المكان الذي نوضع فيه هذه القطعة . الهجة والتور . أما «مباركة» منتجات مصنع هري . فهي حرف (D) . وعليها يكتب اسم رويال كرون دوي .

بعض أنواع أخرى من

سيراميك ستافوردشاير :

ستافوردشاير . مقاطعة تقع في قلب إنجلترا . وقد شهدت حتى العصور القديمة جداً . تطوراً عظيماً في صناعة السيراميك . الذي كان يعرف قديماً باسم الفخار .



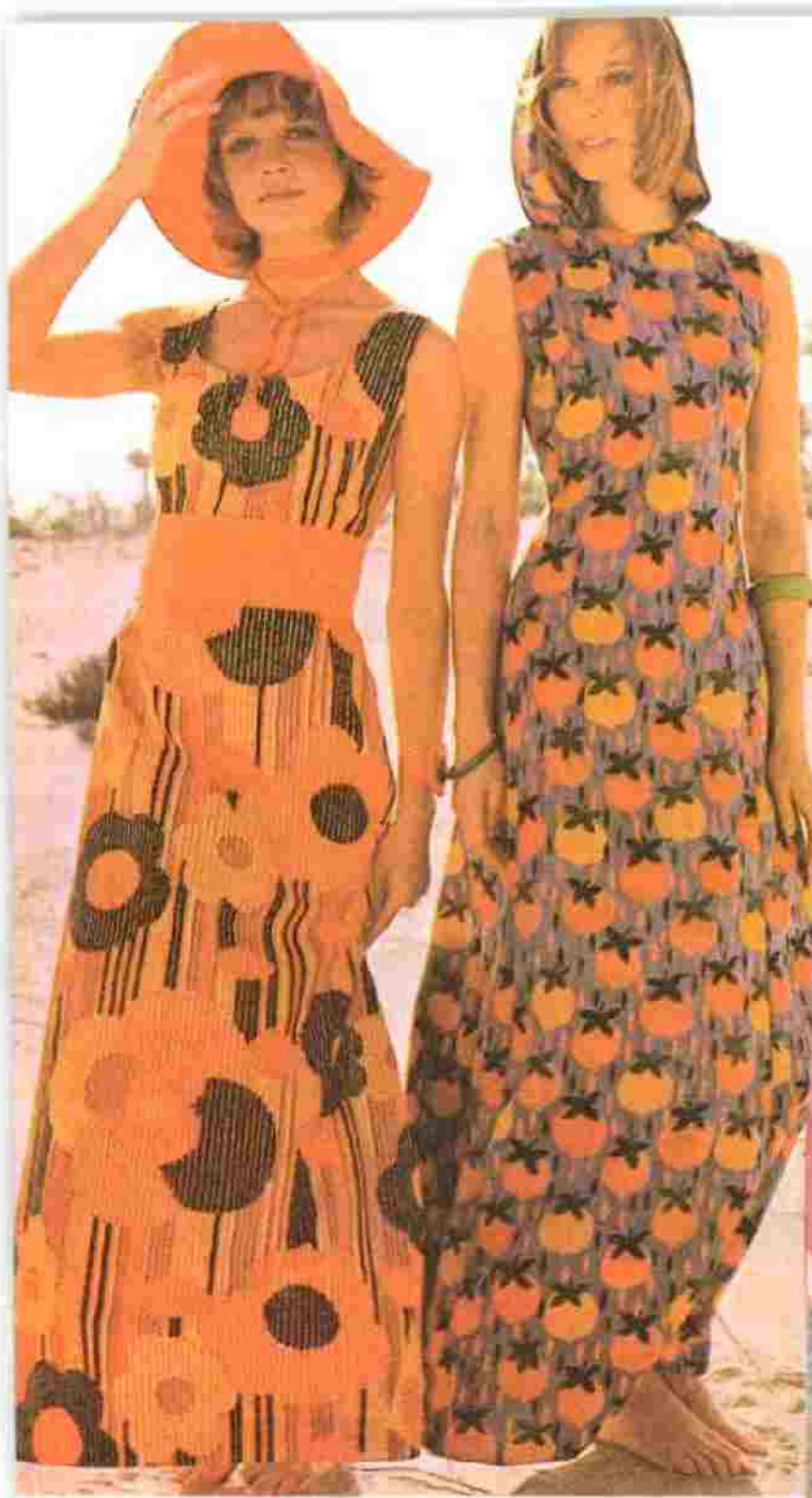
أنا
على
الشيء

اعتماد وتقدم

١ - فستان طويل « كروازيه » بدون أكمام ، يمكن ارتداؤه فوق زى البحر (المايوه) بسهولة خلع ، وإعادة ارتدائه .
٢ - بلوزة سادة بأكمام طويلة ، تنتهى الكشكشة .

لفترة الإجازات ورحلات الشاطئ والمصايف ، تقدم هذه المجموعة من الأزياء ، التي تصلح لمثل هذه المناسبات ، وكلها من تصميم بيوت الأزياء الإيطالية :





أزياء

السادة النصف العلوى . يصل إلى الوسط .
وتصل أكمامه إلى المرفق . وتفتح من أعلى بأربعة
أزرار . والجوب مكشكشة عند الوسط .
هـ - فستانان للشاطئ من القطن
المقشوش . يتميزان بالبساطة التامة ، وهما بدون
أكمام .

إلى اليسار : فستان طويل ذو فتحة مربعة عند
الرقبة . أو أكمام طويلة تتسع إلى أسفل . ومع
الفستان حزام من الجلد .
٤ - زى من قطعتين من قماش البشكير

تاك ساطى

شادية خيرية

إلى اليمين : فستان مفتوح من الأمام ، بأزرار .
وهو مصنوع من قماش البشكير المطبوع بنقوش
كبيرة .



فلنمتلك سريراً إضافياً

واحد ، وعمقها ٦٠ سنتيمتراً : وهو في العادة ، وفي مثل هذه الحالات ، يتكون من سطح شبكي ، أو ذى « سوست » ، وحشية (مرتبة) ووسادة ، دعاماته مزودة بأرجل مفصلية ، يستند بوساطتها على الأرض . أما الحشية فتثبت بأحزمة في السرير مباشرة . ومن ثم بعد عملها تماماً ، لأنه جاهز للاستخدام في أى وقت . وعند إغلاقه ، يبدو كما لو كان قطعة أثاث جميلة تماماً ، يمكن إشراكها ضمن أى طراز من طراز النأيت .

وهناك نوع آخر من الأسرة الخفية ، التي تشغل فراغاً أقل ، وهو ما يتفقد داخل جدره أو فراغ غائر داخل الحائط ، وحركته الميكانيكية يمكن تثبيتها بطول السرير أو عرضه ، بمعنى أن يكون وضعه أفقياً أو رأسياً . وحل كهذا ، يمكن تنفيذه عن طريق الصناع المتخصصين ، أو بشرائه جاهزاً من الأسواق ، التي توفر لنا اليوم ، الأنواع التي نختق وراء الضلف ، التي تتحرك جانبياً ، وعندما يكون الفراغ المتاح داخل المنزل صغيراً جداً ، فإنه يمكن اللجوء إلى الطراز الذي يطوى فيه السرير داخل قطعة أثاث مقاساتها ١٢٠ سنتيمتراً للارتفاع × ٩٠ سنتيمتراً للعرض × ٦٠ سنتيمتراً للعمق ، ويتم جذب السرير المطوى وإعداد أرجله المعدنية ، ليستند إلى الأرض .

أما الأسرة القابلة للتحويل ، التي نستخدم لأكثر من وظيفة ، فهي الأفضل ، وخاصة من النواحي الجاهلية . ويقدم لنا الإنتاج الصناعي الحديث ، الكثير من هذه الأسرة ، التي تتنوع في أشكالها ، وأحجامها ، وأسعارها . فهناك الأريكة - السرير ، التي توفر سريراً إضافياً للضيوف ، والتي تصلح أيضاً لحجرات الأولاد ، التي نستخدم أثناء النهار للذاكرة واللعب ، ثم



(١ ، ٢) من أكثر السبات الوظيفية « الأريكة - السرير » ، قدرتها على تحقيق وظيفتين نهاراً ومساءً ، وتحويل هذا الطراز من أريكة إلى سرير ، لا يحتاج إلى تعديل جوهري في هيئتها ، فالحشية تحتفظ بها في الداخل جاهزة تماماً للاستخدام ، ويتحقق العنق اللازم للراحة أثناء النوم ، عن طريق إضافة سطح معدني ، يتم جذبه إلى الخارج عند الاستخدام .



أصبح من النادر ، تخصيص حجرة للضيوف في المنازل الحديثة ، التي قل اتساعها إلى أدنى حد . ولكن ذلك لا يفي عن حاجتنا إلى وجود سرير إضافي ، يمكن تنفيذه بحلول كثيرة ومتنوعة ، نستطيع تصنيفها إلى نوعين أساسيين : الأول ، وهو إخفاء السرير داخل قطعة أثاث ، أو خلف ضلفة مغلقة . أما الثاني ، فيتمثل في السرير القابل للتحويل ، بمعنى أنه عندما لا يستخدم كسرير ، يستخدم كأريكة أو كمكان للجلوس .

والسرير الخفي ، دائماً ما يكون منضبطاً رأسياً أو أفقياً ، ويمكن إخفاء سرير لشخص واحد ، داخل قطعة أثاث ، طوله نحو مترين وعرضها متر

تتحول في المساء إلى حجلات للنوم . والأريكة - السرير توفر للجلوس مكاناً مريحاً وأنيقاً عمقه ٥٥ سنتيمتراً ، ومكاناً مريحاً وأنيقاً أيضاً للنوم ، وعرضه ٧٥ سنتيمتراً . أما « القفوف » - السرير « فهو أقل تحقيقاً لهذه الأغراض كما أنه يبدو مبالغاً في حجمه وشكله .

ومن بين أنواع « الأريكة - السرير » هناك النوع الاقتصادي ، الذي يحتوي على مكانين فقط للجلوس ، وهو بفضل مميزات في الحركة الميكانيكية ، يوفر عرضاً لمكان النوم ، مماثل عرض السرير العادي المتعارف عليه .

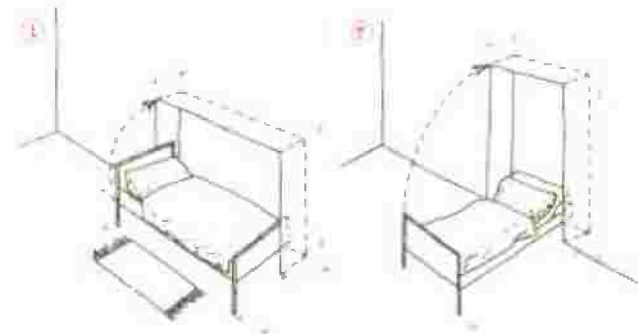
أما الأريكة - السرير ذات المقاعد الثلاثة ، فهي الأكثر انتشاراً : وهي تنتج بأشكال متنوعة ، منها ذو الظهر الثابت بدون مساند للذراعين ، ومنها ما هو بمسند للذراعين ، ومنها



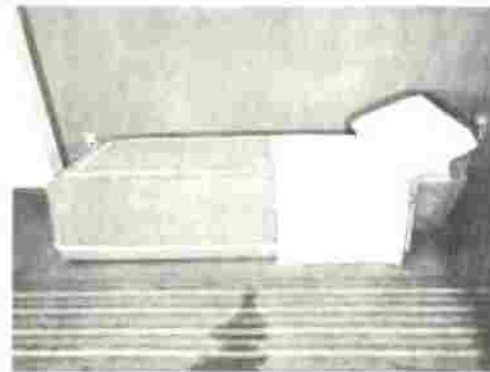
(٦ . ٥) قطعة أثاث من الخشب المطل ، مزودة بزخارف وحليات ، جاءت في هيئة أفراج غير حقيقية . إنها تحل محل سريراً مطويًا ومتحركاً . السرير بسطحه النعني يمكن أن يكون جاهزاً للاستخدام يبر ، أثناء الليل .



(٧ . ٨) كرمي فوق - سرير ، مكو بالقطيفة ، وله مساند للذراعين وظهر متحرك ، وهو يكتب شكلاً مغايراً تماماً ، عند تحويله إلى سرير ، لدرجة أننا لا نستطيع أن نتعرف عليه .



(٣) سرير يتحرك رأسياً ، حل كهذا يصلح تطبيقه - أيضاً - على سرير كبير مقاس ١٨٠ × ١٩٠ سنتيمتراً (٤) سرير يتحرك أفقياً بناسب الأماكن الضيقة . إن هذين الحلين ، يمثلان جزءاً من الدراسات التي تمت حول كيفية استثمار الأماكن الضيقة ، لتسد حاجات الإنسان .





أريكة - سرير من تصميم
(ماركونتوزو) ، يزداد عمق الأريكة عند
تحويلها إلى سرير ، وذلك عن طريق جذب
القاعدة إلى الأمام .

جاهزة دائماً للاستخدام الفوري عند الحاجة .
ويمكن اعتبار « السرير السفري » القابل
للطى ، من بين الأنواع التي تصلح لتحقيق
أغراض السرير الإضافي ، وذلك لأنه يطوى
ولا يشغل حيزاً ، علاوة على أنه خفيف الوزن ،
يمكن نقله واستخدامه في أي ركن من أركان
المنزل ، دون عناء . وهناك - أيضاً - الحسابا
الإسفنجية ذات السمك الكبير ، والتي عندما
توضع في صالة المعيشة ، أو على الأرضية
مباشرة ، تحقق مضجعا يمكن استناره لتحقيق
أغراض السرير الإضافي للضيوف ، أو في
المناسبات الطارئة .
وكما سبق أن ذكرنا ، فإن الحجرة المخصصة
للضيوف ، أصبحت اليوم من الأشياء النادرة ؛
ومع ذلك فإن من له حظ امتلاكها داخل منزله ،
ينعين عليه أن يؤثثها بالطرق العادية ، فإما كأي
حجرة نوم ، على شريطة أن يكون حريصاً على
نقايد الضيافة ، وهي العمل على تحقيق أكبر قدر
من الاستقلال ، وخاصة بالنسبة لأماكن الخدمة
كالحمام ، ما أمكن ذلك .

التي يتم انسجامها ، بارتباطها بلون الأرضية .
ومن بين الأنواع التي يمكن أن تندرج تحت
تصنيفات السرير الإضافي ، ذلك النوع الذي
يسمى الأريكة - السرير - ذات الأدراج ، إنها
قطعة أثاث ذات وظائف ثلاث مختلفة : فهناك
أسفل السطح الخشبي للسرير ، تنظم - بعرض
السرير كله - مجموعة من الأدراج المتنوعة ،
لذلك فإنها إلى جانب استخدامها كأريكة
وكسرير ، تستخدم أيضاً كمخزن لحفظ الأشياء
المتنوعة ، كالكتب ولعب الأطفال ، إلخ .
وهذا النوع يناسب بالدرجة الأولى ، حجرات
الأولاد ، لأنه قابل لاحتواء الكثير من الأشياء ،
التي يقوم الأولاد بنجميها .

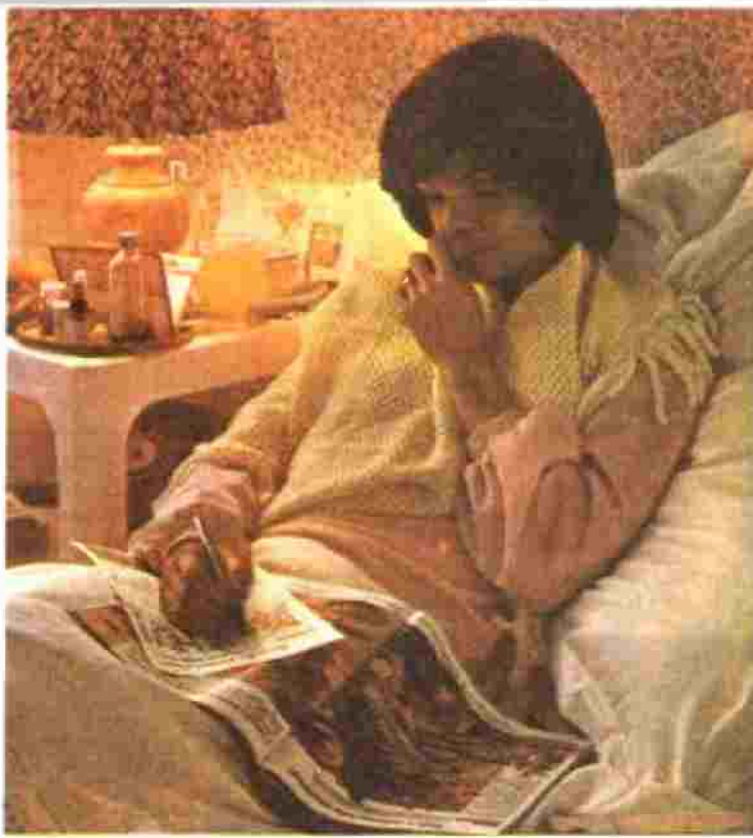
وثمة أنواع مثيرة أخرى للأريكة - السرير
ذات الهيكل الخشبي ، والتي يتم تحويلها لتق
بأغراض الراحة ، بأبسط الطرق . ولنتذكر
دائماً ، عند اختيارنا للأريكة - السرير ، أن
النوع الأفضل الذي يعد عملياً إلى حد بعيد ،
هو النوع الذي يحتوي في داخله على حشية

ما هو ذو ظهر منحرك لتوفير راحة أفضل . ويعتبر
الانتاج الإيطالي الأكثر شهرة وانتشاراً ، بالنسبة
للأريكة - السرير ، التي هي من تصميم مهندس
مشهور ، وهيكلها معدني ، محشو بالمطاط
الإسفنجي .

وطرق تحويل الأريكة - السرير إلى سرير ،
بسيطة للغاية ، وإن كانت تختلف من طراز
لآخر ، أما الأريكة - السرير ذات الظهر
المتحرك « ريلاكس » ، فإنها قابلة لتحقيق اثني
عشر وضعاً مختلفاً ، والحقيقة أن كل نوع من هذه
الأنواع ، يناسب حاجة وظروفاً بعينها ، تختلف
 باختلاف الفراغات المتاحة داخل كل منزل .

وإلى جانب هذه الأنواع الحديثة للأريكة -
السرير ، هناك أنواع أخرى أكثر ارتباطاً بالآثاث
التقليدي ، من بينها الطراز المرتبط بالقرن
الماضي ، التي يطلق عليها أحياناً
(الأريكة التركية) . وهي عبارة عن سطح
بسيط ذي « سوست » ، توضع عليه حشية ،
ومجموعة من « النلت » ذات الألوان المتباينة ،

السعال



إن السعال ليس مرضاً ، ولكنه رد فعل من جانب أجهزة الجسم ، وعلى وجه الدقة ، من جانب الجهاز التنفسي ، على مؤثر مهيج ذي طبيعة مختلفة .

فالسعال يفيد ، في الواقع ، في طرد الأجسام الدخيلة ، التي توجد في المسالك التنفسية . ولو أن جزيئاً صغيراً من الطعام ، دخل بطريق الخطأ إلى القصبة الهوائية ، فإن سعالاً واحداً أو أكثر ، كفيل بطرده فوراً عن طريق المسالك التنفسية .

إن هذه « الكحات » تحمي ، بطريقة تلقائية غاماً ، بدون توقف على إرادتنا ، والواقع أن « الكحة » أو السعال ، يحدث نتيجة انعكاس عصبي ، إزاء ظروف مرهقة ، أو أجسام غريبة .

والسعال ملازم لجميع الأمراض التي أساسها التهابات أعضاء الجهاز التنفسي . ذلك أن هذه الأعضاء ، تكتسوها بالكامل أغشية مخاطية رقيقة ، بالغة الحساسية . وعندما تتهب هذه الأغشية ، تصبح شديدة التهيج ، ويكفي أقل شيء ، لكي يحدث السعال .

إلا أنه في حالة التهاب الشعبتين ، فإن السعال يحدث ، ليس فقط نتيجة للحساسية المفرطة في الغشاء الملتصق ، وإنما أيضاً لوجود أجسام غريبة يتعين طردها . هي غالباً الإفرازات التي تنتج عن الغشاء المصاب . وتبعاً لنوع المرض ، فإن هذه الإفرازات ، قد تتكون من « البلغم » وحده ، أو من « البلغم » مخلوطاً بالمصديد . وهذه كلها على أية حال ، أجسام غريبة ، تندفع إلى الخارج في شكل كتل صغيرة . إن السعال هو الذي يتولى هذه المهمة ، وهو لذلك يزداد ، كلما كثرت هذه الأجسام .

ولقد نصاب بالسعال ، إذا حدث تهيج في المسالك التنفسية ، نتيجة لاستنشاق مواد طيارة مثيرة ، مثل رائحة التوابل . ونفس هذا النوع من السعال ، يترى بالأشخاص الذين يعيشون في مناطق ، يسودها الضباب . وإلى جانب ذلك ، فإن هناك سعالاً ليس الغرض منه طرد هذه الأجسام القريبة ، ولكنه يعبر مباشرة ، عن وجود مرض ما ، أصاب الرئتين .

وهناك ، أيضاً نوع من السعال ، لا دخل له بأي مرض ، ولا بالجهاز التنفسي ، ولكنه يحدث نتيجة لتضخم الغدة الليمفاوية ، أو نتيجة لإصابات معدية ، أو لمناعب في الكبد والطحال .

أشياء المفعل :

إن السعال ، حتى وإن كان له دائماً هدف معين ، فإنه إذا استمر طويلاً ، يحدث نتائج ضارة . وليس المقصود هنا ، بطبيعة الحال ، تلك المرة التي نسعل فيها ، لكي نطرد جسماً غريباً تسفل إلى حلقنا . ولا حتى تلك « الكحة » التي تحيئنا عقب التهاب في الزور ، إنما المقصود ، هو ذلك السعال الطويل ، الذي يحمي مع مثير من الأمراض المزمنة .

وأخطر هذه النتائج ، يقع عبؤها على كامل الجهاز التنفسي . والواقع أن السعال الحاد ، هو تنفس حاد يسير في الاتجاه العكسي ، ويحدث ارتفاعاً ملحوظاً في ضغط الهواء الذي تحتويه الرئتان والشعبتان . ومع استمرار هذا الضغط ، فإنه قد يقصر بجزء ما ، في الأجهزة نفسها . والمعروف أن السعال المستمر يسبب القه . مع ما في ذلك من نتائج سلبية على الحاجة الغذائية . وخاصة إذا طال المرض شهوراً ، كثرت فيه نزلات السعال .

إن زيادة الضغط تحت القفص الصدري ، تنعكس آثارها على الدورة الدموية ، فيصبح الوجه محتقناً ، وتنفخ عروقي الرقبة . كما أنه في حالة المصابين بتصلب في الشرايين ، وكذلك الذين يعانون من ضعف في الأوعية الدموية ، قد يحدث نزيف بسيط . وإذا كان موقعه في المخ ، أصبحت له نتائج المعروفة .

ونفس هذا الضغط يحدث في البطن ، فإذا تصادف أن كان أحد جدران البطن ضعيفاً ، أمكن حدوث فتق ، يبرز عقب نوبات السعال الشديدة .

كيفية العلاج :

يبادر في هذا الصدد ، بالقول بأنه يتعين في جميع الأحوال ، الإسراع بعلاج السعال .

في حالة التهاب الشعب ، على سبيل المثال ، فإن السعال هو الذي يزيل الإفرازات المخاطية الملتصقة ، وبالتالي يخفف مجرى الشفاء .

وعلى ذلك ، فإنه يتعين أول كل شيء ، علاج المرض الذي يجلب معه السعال . ثم بعد ذلك العمل ، إذا استدعت الحال ، على تهدئة نوبات السعال ، لتجنب آثاره الخطيرة .

ومن بين الأدوية التي تساعد على ذلك ، الشراب المخلوط بالنعناع ، وكذلك أنواع « الباسيلية » ، التي يتعين أن يحددها الطبيب .



الطفل

العجز

الثابتة في الفرد نفسه ، كما لا يستمر مثل هذا التفوق لساير مجرى الزمن ، فينمو الطفل رويداً رويداً ، ينمو بداخله توازن ، ويبدأ شيئاً فشيئاً في الاقتراب بصورة أكثر إلى القاعدة الطبيعية . ومع هذا وفي بعض الأحيان النادرة جداً ، يستمر مثل هذا التقدم والنمو المفرط والاستثنائي ، وحينذاك تكون أمام طفل أو صبي موهوب ، أى طفل لديه إمكانيات تفوق الإمكانيات الطبيعية .

وهناك مراكز يتم فيها إجراء مثل هذه الاختبارات ، التي من شأنها قياس القدرة العقلية بوساطة أشخاص متخصصين في هذا المجال .

ويحصل الشخص المتفوق على عدد من الدرجات يتراوح ما بين ١٢٠ إلى ١٣٠ نقطة ، بالمقارنة بالشخص الطبيعي الذي يحصل على ٩٠ إلى ١١٠ نقاط فقط .

ومن الطبيعي أن يكون والدا الصبي الموهوب ذى الإمكانيات الحارقة للعادة ، فخوريين به . غير أن مثل هذا التفوق ، قد يسفر عن العديد من المشكلات من وجهة النظر التربوية فقد يتسبب الابن النابغة الذي يتمتع بذكاء مفرط ، وقادرة على الخلق والإبداع ، في قلق وانشغال بال الأم . فهناك في الواقع ، خبر أن العبقري والنبوغ ، من شأنها أن يؤديا إلى نوع من الانحراف . بد يسبيان في أحيان أخرى ، في جنون الشخص . لقد كان هذا أيضاً هو رأى إحدى مدارس علم النفس ، التي كان

إذا قدر لنا أن نستمع إلى أحاديث الأمهات ، لوجدنا أن أحاديثهن عن نوايا الأطفال ، عديدة للغاية : فأحدى الأمهات تقول : « إن طفلي يبلغ من العمر ثلاثة أعوام ، وبنحدرت كما لو كان رجلاً كبيراً » . وأخرى تقول : « طفلي عمره اثنا عشر عاماً ، ويتصرف بلباقة فائقة » : وثالثة تقول : « أما طفلي فذكى ذكاء مفرطاً » .

ولكن أين الحقيقة في كل هذه التأكيدات ؟ في بعض الأحيان ، لا يوجد في كل هذه الأحاديث أى نصيب من الصحة . إنه الحب الأمومي الذي يتعكس وينيلور في هذه الآراء والأحكام ، والخيال بأن القدر قد منح الأم مخلوقاً تعلق عليه أمالها وأحلامها .

وفي أحيان أخرى ، قد يكون في هذه الأحاديث جانب من الصحة . ذلك لأن نمو الأطفال لا يكون على نمط واحد فهناك الطفل الذي يشب بسرعة بالمقارنة بكافة الأطفال الآخرين ، ومن ثم يصطبى انطباعاً بأن نضجه غير طبيعي ، ويتفوق القاعدة بصورة استثنائية . كما يوجد من الأطفال من يتعلمون النطق والكلام قبل الآخرين ، أى صبية ينضجون عقلياً قبل من هم في نفس أعمارهم . إن هذا التقدم الخاص في مجال ما ، والذي يظهر بصورة مبكرة بالنسبة إلى معدل الصبية أو الأطفال من نفس العمر ، يغذى كثيراً من وهم الآباء وخوايلهم ، وغالباً ما يكون هذا التقدم المفرط والاستثنائي أمراً وقتياً . ولا يكون بالسمة المميزة

برأسها لمبروزو . وقد ألفت كثير من الدراسات العميقة والحديثة ، على العكس من ذلك ، على هذا الموضوع ، فأبانت أن الأشخاص الموهوبين عقلياً ، لديهم فضلاً عن ذلك ، هبات إيجابية : فهم يتمتعون ، بصفة عامة ، بصحة جيدة ، وأخلاق حميدة .

ويمكن أن تنشأ الصعوبات ، عندما يعيش مثل هؤلاء الصبية ، في بيئة تفتقر إلى الإمكانيات ، أو عندما يتسبب نبوغهم المفرط ، في انعزالهم عن هم في نفس أعمارهم من الرفاق . وأفضل طريق يتبني اتباعه من وجهة النظر التربوية ، هو إمداد هؤلاء الصبية ، بأفضل الإمكانيات ، للاستفادة من تفوقهم العقلي ، دون أن تشجع فيهم الطموح والتفاخر والكبرياء المفرطة ، مما قد يجعلهم غير محبوبين إلى من هم في نفس أعمارهم ، الأمر الذي قد يؤدي إلى انعزالهم بصورة ضارة .

وقد يحدث خلال أعوام الدراسة ، أن تسيطر على هؤلاء الصبية ، حالة من الضيق والضجر نتيجة لأسلوب التدريس ، الذي يكون بطيئاً للغاية بالمقارنة بإمكانياتهم : فهم سرعان ما يلتقطون العلم بصورة أفضل من الآخرين ، ولهذا فن السهل جداً ، أن يتعرض هؤلاء التوابع ، لحالة من الشعور بالملل ، نتيجة لتكرار أشياء سبق أن تعلموها .

ومن المفيد تماماً بالنسبة لهؤلاء الصبية ، أن توجد بالإضافة إلى النشاط المدرسي ، بعض الأنشطة الأخرى ، التي تختص ما لديهم من إمكانيات وطاقات . وهذه الطريقة يجد ذكاؤهم المفرط ، مخرجاً مناسباً . ويستحسن أن يكون الآباء ، على دراية بأنشطة الشباب المنظمة في مدينتهم ، أو منطقته . وذلك ابتغاء توجيه الابن نحو أفضل سبل الاستفادة من وقت الفراغ .

ففي إطار النشاط الثقافي ، يلتقي الشباب ، فضلاً عن ذلك ، باهتمامات على الصعيد الإنساني أيضاً .

وهناك صعوبة أخرى تكن في الآتي : إذا كان الصبي يتمتع في الواقع بذكاء مفرط ، فسيبحث دائماً عن مصادقة من هم على نفس مستوى ذكائه العالي ، ويتغاضى عن الاتصال بالآخرين ، ورويداً رويداً ، يتغاضى عن كثير من الأبعاد الأكثر « طبيعية » في حياة المراهق (كالأنشطة المسلية التي لا تحتاج إلى تفكير ، والعلاقات مع الجنس الآخر) . ومن الأفضل العمل على تجنب حدوث هذا ، ويستحسن على العكس من ذلك ، أن نسهل للشباب ، الاتصال أيضاً بأشخاص نموهم طبيعي ، ودفعه إلى عدم التغاضي عن اللهو والتسلية والرياضة ، حتى لا يفقد معنى الحياة الطبيعية ، ولكي يصبح تكوينه أكثر توازناً .

حالة خاصة :

هناك حالة خاصة ، يمكن أن يحدثها الشباب الذي يتمتع بإمكانيات خارقة ، والتي قد تنجم عن الظروف غير الملائمة ، ومنها الإعياء ، والجرح

الذي لا يتحمل ، والصحة المثقلة . وهذه الظروف - التي تعد في حد ذاتها سلبية - يمكن أن تؤدي إلى مثابة هؤلاء الصبية ، على نشاط من النوع الذهني أو الفني ، وفي بعض الأحيان ، تؤدي النتائج الطبية ، التي يتم تحقيقها في هذه المجالات ، إلى تعويض الشاب عن النقص الذي يعيش فيه ، وتفوقه إلى حياة مرضية . وغالباً ما نكون طباع هؤلاء الصبية « صعبة » ، الأمر الذي قد يؤدي إلى حساسية مفرطة من جانبهم ، تجاه أشخاص ، أو أوضاع معينة ، مما قد يظهر في صورة خجل مفرط ، ودقات قلب سريعة . ومن الضروري مع مثل هؤلاء الصبية ، اختيار أسلوب للتعامل ، يتسم بالصبر واللباقة ، للوصول بهم إلى تقبل ظروفهم وأوضاعهم . وفي هذه الحالة أيضاً ، يكون السبيل المجدى لإعادة الحياة الطبيعية لمثل هؤلاء الصبية ، هو المثابرة العملية على النهوض بمثل هؤلاء ، وفي نفس الوقت ، مساعدتهم بقدر المستطاع على عدم العزلة .

التقليد لا يدل على شيوخ الطفل :

هناك حالياً نوع آخر من (الطفل المعجزة) : الطفل الذي لا يتجاوز عمره ستة أعوام ، ويغنى كأشهر الفنانين ، أو الطفلة التي يبلغ عمرها أربعة أعوام ، وترقص بانتقان آخر ما وصلت إليه أحدث الرقصات ، إن هؤلاء الصغار ، هم بصفة عامة ، مظاهر تسلية للكبار ، الذين يشجعون هذه المواهب فيهم ، مسهمين بذلك في زيادة شعور الطفل بالطمأنينة والأمن . وهكذا يتولد الوهم والخيال ، بأن هذا الطفل (أو الطفلة) معجزة حقيقية ، وأنه سيحتل بمرور الوقت ، مركزاً مرموقاً ويحظى بنصيب أوفى من الشهرة والتجاح . وتتلخص هذه المسألة ، في أن هذه المهارات الخاصة ، في مرحلة الطفولة ، نادراً ما تعكس هواية حقيقية وذاتية ، إذ أنها تعتبر مظهرًا من مظاهر القدرة الكبيرة على التقليد . وبعد ، فكيف يتعين التصرف مع مثل هذا الطفل ، الذي يظهر تلك المواهب ؟

إن الرأي القائل بضرورة منع كل نوع من الاستعراض والتقليد ، هو بلا شك رأي قاس من الناحية المعنوية على الطفل ، الذي يقوم بتقليد هذا المطرب ، أو تلك الراقصة . وإن تشجيع مثل هذه الأمور ، قد تكون له نتائج عكسية أيضاً ، وقد يؤدي في الواقع ، إلى عواقب لا يمكن التناهي عنها . فشعور الطفل بأنه ملفت للانتباه العام ، من المحتمل أن يجعله يزهر على من هم في سنه من الأطفال ، اعتقاداً منه بأنه شخص يختلف تماماً عنهم . وأنه يمتاز بشيء ما . والنتيجة أنه يصبح غير محبوب بين رفاقه ، إذ يتعدون عنه ، ويتركونه سادراً في أوهامه .

ولعل من الأفضل ، ترك الطفل على طبيعته ، لينخلص من تلقاء نفسه من هذه القدرات الخاصة ، دون أخذها بمجدبة شديدة ، مع النظر إلى هذه التصرفات من زاوية طبية . على اعتبار أن الطفل يمارس نوعاً من اللهو واللعب المسلي ، وذلك بمحاولة تقليد الكبار فحسب .

روائع المطبخ

الحساء القرشي

حساء الخضروات ١

(هذا المقدار يكفي ستة أفراد)

المقادير :

بصلة - ثلاث جزرات - مساقا كرفس -
دجاجة وزنها حوالى ١,٣٠٠ كيلو جرام - قطعة من
الكرنب - عدد ٢ كرات أبو شوشة - لفته - فص
نوم - بقدونس - خبز محمص - قطعة زبد بحجم
عين الجمل - بيضتان - ملح .

الطريقة :

- اغلى على نار معتدلة ، ولى حوالى ثلاثة
لترات من الماء المالح والمطر بالجزر ، وساق



حساء الدجاج والبطرير وعيش الغراب ٢

(هذا المقدار يكفي ستة أفراد)

المقادير :

دجاجة زنتها ١,٣٠٠ كيلو جرام تقريباً - نصف
بصلة - جزرة - ساق كرفس - فص نوم -
بقدونس - ١٠٠ جرام بسطرمة - ملح - ثبات
عيش الغراب - بيضتان .

- أعيدى وضع الحلة على النار ، وأضيق إلى
الهريز . يياض البيض المفوق . ثم اتركى الهريز
يغل على نار هادئة جداً . بضع دقائق أخرى -
وانزعى بعد ذلك يياض البيض من فوق سطح
الهريز . ثم أعيدى تصفية الهريز .

- فوسى بعد ذلك ، بنقشير وتنظيف وتقطيع
كافة الخضروات المتبقية . إلى مكعبات صغيرة ، ثم
« شوحيا » فى قطعة الزبد ، وأضيق إليها الهريز
المصفى ، وازكيا لتغل لمدة ١٥ دقيقة .

كرفس . ونصف بصلة ، وفص نوم ، وقليل من
البقدونس . اغلى الدجاجة التى سبق تنظيفها
وغسلها جيداً تحت ماء جار .

- وعندما يقل الهريز إلى حوالى لترين ،
وتنضج الدجاجة ، انسلها من « الشورية » ،
واحفظى بها جانباً (لتدعيها كطبق ثان) .

- صق الهريز . وأعيدى وضعه على النار .
وفى سلطانية ، اضربى يياض البيض ، مع تخفيفه
بقليل من الهريز الدافئ .

الطريقة :

- بالدجاج والخضروات المعطرة والملح .
قومي بإعداد لثمين من البهريز .
- وإذا رغبت في زيادة قوام البهريز . أضيق
إليه قليلاً من الدقيق .
- انشلي الدجاجة . واتركيها لتبرد . وانزعي
ما عليها من جلد . ثم قطعيها إلى أربع قطع .
وانزعي ما بها من عظام . وقطعي اللحم إلى
شرائح طويلة . وكذلك البسطة .
- نظفي نبات عيش الغراب جيداً . ثم اغريه
إلى شرائح صغيرة جداً .
- قبل تقديم الحساء على المائدة . أعيدي
تسخينه على نار جيداً . ثم وزعيه على الفناجين .
بعدد الأفراد الذين سيتناولون الطعام . وزينه

كطبق ثان . والبصلة . والحزرة . والكرفس .
وفص الثوم . والملح . أعدى حساء .
- اجعلي لون الحساء فاتحاً . بإضافة بياض
بيضتين . كما سبق وصفه أيضاً .
- اضربي البيضتين الأخريين بشوكة جيداً .
وأضقي إليهما الدقيق . وقليلاً من الملح . وقلي
الخلط جيداً بالشوكة . خففي هذا الخلط بكبة
كبيرة من اللبن . بما يكفي للحصول على خلط شبه
سائل .
- أضقي إلى هذا الخلط . البقدونس المفري
ناعماً .
- ضعي على النار طاسة . وادهني قاعها
بقطعة من الزبد .
- صبي في الطاسة قليلاً من الخلط الذي

الحساء الرعي

(هذا المقدار يكفي ستة أفراد)

المقادير :

دجاجة زنتها حوالي ١.٣٠٠ كيلو جرام
(أو خلط من لحم الكندوز والرأس
والكوارع) - بصلتان - ثلاث جزرات - لفة -
عدد ٢ كرات أبو شوشة - ساقا كرفس - ٣٠٠
جرام بازلاء - بيضتان - قطعة زبد بحجم عين
الحمل - ملح .

الطريقة

- أعدى لثمين من الحساء . مع تعطير هذا
الحساء بنصف بصلة . وساق كرفس . وجزرة .
ونليه بالملح .
- قطعي إلى شرائح طويلة أو إلى



بشرائح الدجاج والبسطة وعيش الغراب .

الحساء السماوي

(مقدار يكفي ستة أفراد)

المقادير :

دجاجة زنتها كيلوجرام تقريباً - جزرة -
بصلة - ساق كرفس - فص ثوم - ١٢٥ جرام
دقيق - أربع بيضات - حزمة بقدونس - قليل من
الزبد - قليل من اللبن - ملح .

الطريقة

- بالدجاج التي تستخدمها قما بعد

سبق إعداد البليض . واللبن . والدقيق . ثم
اغليه لينضج من على الحانين . وانسلبه . وهكذا
حتى تنتهي تماماً من كل مقدار الخلط .

- وعندما تفرغين تماماً من تخمير هذه
الغطائر كلها . ضعي فوق بعضها بعضاً . وقطعيها
بكين حاد . إلى شرائح طويلة .

قدمي شرائح الغطائر هذه في وعاء آخر . مع
فناجين الحساء السماوي .

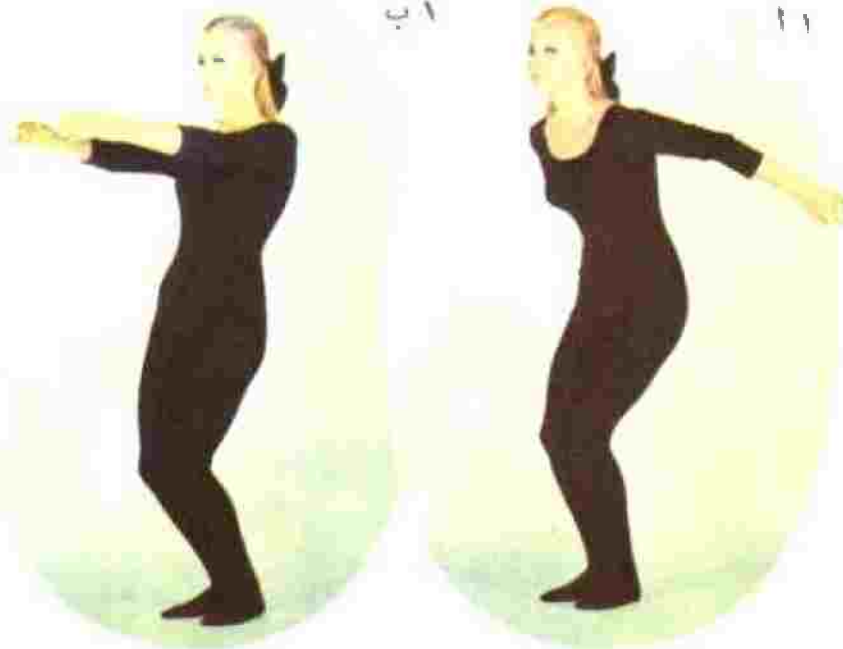
مكميات . باقي مقدار الخضروات (ما عدا
البازلاء)

- نوحى الخضروات جميعاً بقطعة من الزبد .
بحجم عين الحمل . ثم تبلها بالملح . وأضقي إليها
البازلاء . واتركي الخضروات بضع دقائق أخرى
على النار .

- أضقي إلى هذه الخضروات . الحساء الذي
سبق إعداد . واتركيه ليغل على نار معتدلة
الحرارة . إلى أن يكتمل نضج الخضروات .

تمارين رياضية لتقوية الساقين

قن والساقان مضمومتان ، والذراعان في حالة استرخاء ، ثم بحركات متتالية وببطء ، اثني الساقين ثم افرديهما . ومع كل حركة ثني للساقين ، ادفعني الذراعين إلى الخلف (١١) ثم إلى الأمام (١٢ ب) . ثم عودي إلى وضع الوقوف الطبيعي . وللإستفادة من هذا التمرين ، ينبغي أن تكرريه عشرين مرة على الأقل .



١٣



٣ ب



اجلسي على الأرض ، واثني الساقين ، بحيث تنجيه الركبتان إلى الخارج ، وتكون راحتا القدمين ملتصقتين ، واليدين مسكتان بعظم الكعب الثاني (٣) . حاول أن تفردي الساقين على الجانبين ، مع الحفاظ على وضع اليدين قابضتين على عظم الكعب الثاني . ثم اثني الجذع إلى الأمام (٣ ب) . إن هذا التمرين مفيد جدا لتقوية عضلات الساقين .

ولزيادة تأثير وفعالية التمرين السابق ، قومي بثني الساقين مرتين . مع دفع الذراعين إلى الخلف والأمام . ثم اثني الساقين جدا حتى تتمكني من لمس الأرض بأطراف أصابع اليدين (١٢) . ثم مع ثنية الساقين في المرة الثانية ، صفي يديك أولاً ، وها إلى الأمام ، ثم إلى أعلى (٢ ب) . كرري هذا التمرين عشر مرات على الأقل .



٢٤

اركزي على الساقين .
مع الاحتفاظ بهما مستقيمتين .
وفرد الذراعين إلى الأمام
بمحاذاة الكتفين . والفردى بعد
ذلك إحدى الساقين إلى
الخارج (١٤) . ثم نومي
بعد ذلك . بتنفيذ عدة
خطوات . مع فرد الساق
الأخرى . ونرى الساق الأولى

٤ ب

(١٤ ب) . إن هذا التمرين
صعب جدا في تنفيذه . غير
أنه مفيد تماما في تقوية بطن
الساق « السانة » .

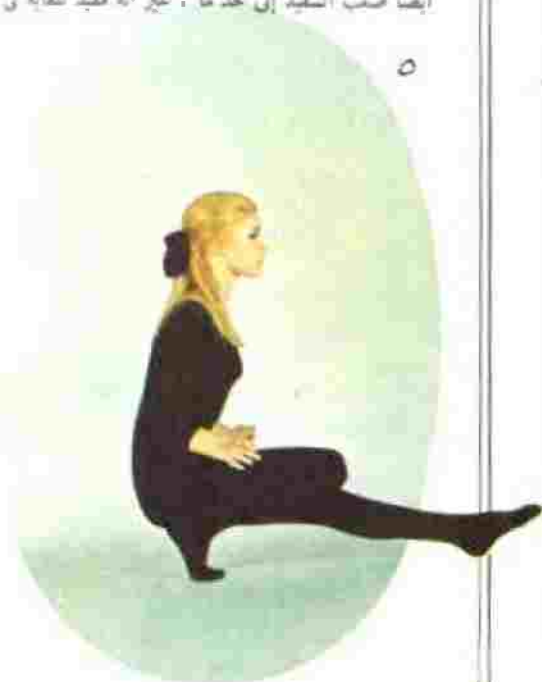


انني إحدى الساقين . مع فرد الساق الأخرى إلى الأمام (٥) . بدل وضع
الساقين (أي انني الساق المرفوعة . أما للثنية فافردينا إلى الأمام) بحركة
سريعة . مع قفزات سريعة جدا . بنفس حركة الرقص الروسي . إن هذا التمرين
أيضا صعب التنفيذ إلى حد ما . غير أنه مفيد للغاية في تقوية « سانة » الرجل .

٥

سجى والساقان متباعدان (٦) . وحاولي أن تقومي بدورة في الحجرة . مع
إبراعة عدم فقد توازنك . ودين أن تقام على الإطلاق . أن تقف على قدميك
في النهاية استرخي . . . ونفس شيئا عسقا

٦



أكثر من لون فيه الزهار

مفارش كروشيه

اللوازم :

١٥٠ جراماً من القطن الأخضر - إبره

كروشيه رقم ٢

الغرز المستخدمة :

١ - الغرزة الساقطة :

أدخل إبره الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الرئيسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، ثم خذي لفة على إبره الكروشيه ، واقفلي الغرزين في غرزة واحدة .

٢ - غرزة العمود المزدوجة :

خذي لفتين على إبره الكروشيه ، ثم ادخليها في إحدى عيون السلسلة الرئيسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، واقفلي غرزين في غرزة واحدة ، ثم خذي لفة أخرى ، واقفلي غرزين آخرين في غرزة واحدة ، بعد ذلك خذي لفة ، واقفلي الغرزين الآخرين في غرزة واحدة .

٣ - الغرزة الساقطة جداً :

أدخل إبره الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الرئيسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، ومرريه عبر الغرزة الموجودة على إبره الكروشيه .

التنفيذ :

يتكون هذا المفارش من ٤٨ مربعاً ، وكل مربع منفذ على النحو التالي :

السطر الأول :

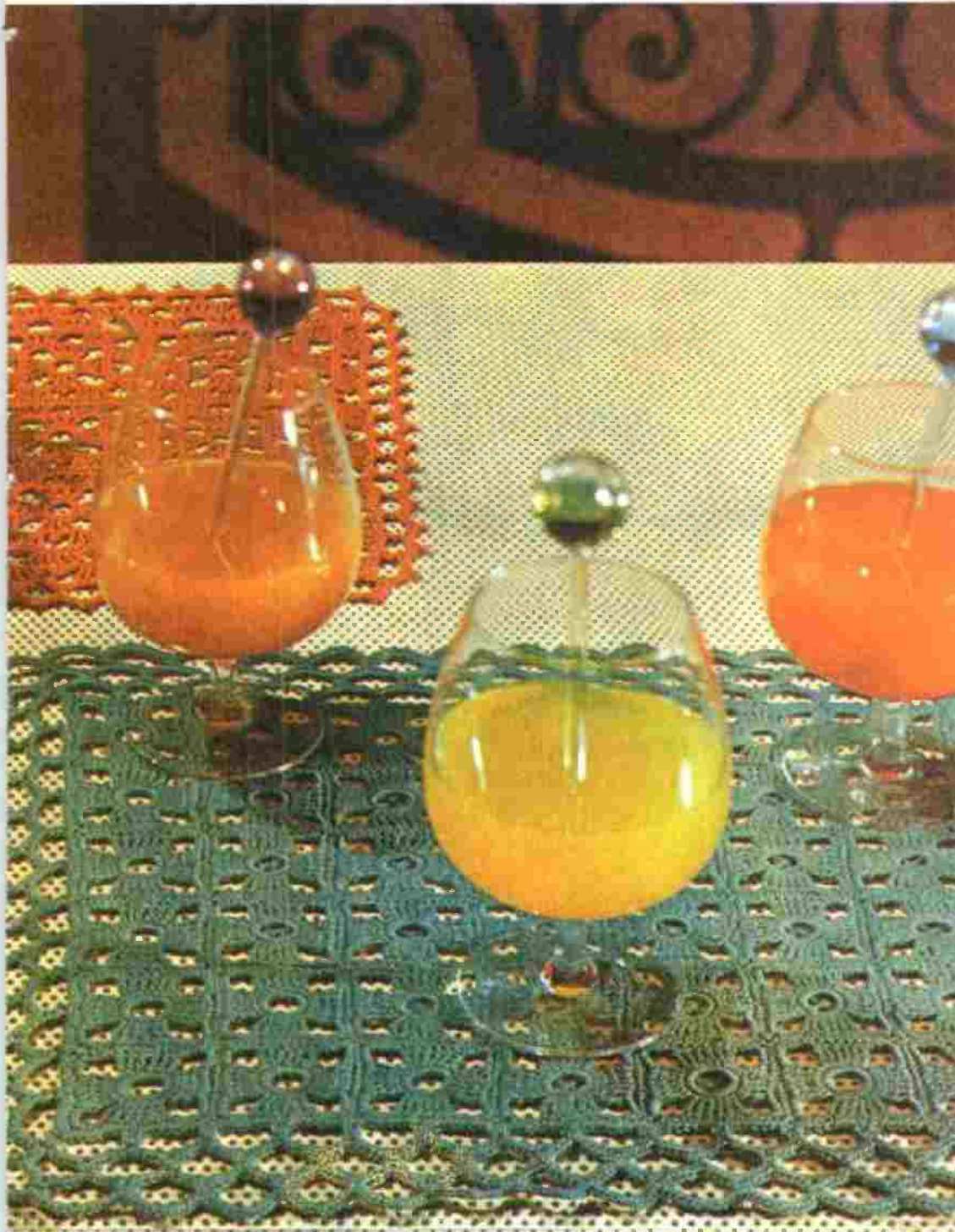
لن الخيط على أصبع السبابة اليسرى ، خمس مرات ، ثم نبني بفرزة ساقطة - اسحب هذا الخاتم من على الأصبع ، واشتغلي بداخله ٢٤ غرزة ساقطة ، وانهي السطر بنصف غرزة ساقطة ، لكي تصل إلى أول غرزة .

السطر الثاني :

اشتغلي ٤ غرز سلسلة طائرة ، لكي تكوني العمود الأول (أعني أول غرزة عمود) ، ثم اشتغلي غرزين عمود مزدوج ، ٧ غرز سلسلة طائرة ، ٦ غرز عمود مزدوج ، ٧ غرز سلسلة ، ٦ غرز عمود مزدوج ، ٧ غرز سلسلة ، ٣ غرز عمود مزدوج ، من أجل وصلها بالثلاث غرز عمود مزدوج الموجودة في بداية السطر .

السطر الثالث :

اشتغلي غرزة ساقطة بين كل غرزين عمود مزدوج ، وفي مسافة الـ ٧ غرز سلسلة طائرة



بصورة لا يمكن رؤيتها . ركبي المربعات مع بعضها بعضاً ، مع مراعاة الوجه العدل من ذلك للقلوب ، ركبي هذه المربعات من جهة ظهر الشغل ، بأخذ نصف الغرز الخارجية فقط . وفي استطاعتك ياسيدي ، أن تقومي بعمل عدة أشعة في وسط بعض النجوم .

اشتغلي ٤ غرز ساقطة ، ٢ غرزة سلسلة طائرة ، ثم غرزة ساقطة ، ثم ٥ غرز ساقطة بين كل غرزة عمود مزدوج والغرزة التي تليها . واصلى الشغل هكذا ، حتى نهاية السطر الذي يتعين أن تختتميه بفرزة ساقطة جداً ، قصي الخيط ، ثم نبني بين الغرز .

وبعد أن تنتهي من تركيب الشرائط الستة ، بحيث يشمل كل شريط على ثمانية مربعات ، ابدئي من منتصف الجانب الأكثر طولاً ، واشتغلي كما يلي :

* ٧ غرز ساقطة ، ثم فيونكة مكونة من ٤ غرز سلسلة * كرري ما بين العلامتين حتى نهاية السطر .

السطر الرابع :

ادخلي بغرزة ساقطة في وسط الفيونكة ، واشتغلي * ٨ غرز سلسلة ، ثم ٢ غرزة ساقطة في الفيونكة التالية * كرري ما بين العلامتين حتى نهاية السطر .

السطر الخامس :

في كل قوس تكونت نتيجة لسفل غرز السلسلة ، اشتغلي على النحو التالي : ٥ غرز ساقطة ، ٢ غرزة سلسلة ، ثم ٥ غرز ساقطة ، وانهي السطر بـ ٥ غرز ساقطة جدا فوق الغرز الخمس التي سبق أن اشتغلتيها بالغرزة الساقطة .

السطر السادس :

اشتغلي * ٢ غرزة ساقطة فوق غرزتي السلسلة ، ثم اشتغلي ٨ غرز سلسلة طائفة * كرري ما بين العلامتين ، وانهي السطر بـ ٥ غرز ساقطة جدا فوق غرزة البداية الساقطة .

السطر السابع :

مثل السطر الثالث

السطر الثامن :

مثل السطر الرابع .

السطر التاسع :

اشتغلي ١١ غرزة ساقطة في قوس السلسلة ، ثم اشتغلي غرزة ساقطة بين الغرزتين الساقطتين .

وإذا أردت أن يكون المفروش أكبر حجماً ، فاشتغلي المزيد من المربعات ، أما الحافة فشغلها سيكون متنوعاً .

وتنصحك بأن تبدئي دائماً الحافة من منتصف الجانب ، وتشتغلي منتصف الوحدة فقط ، ولا شك أن هذه الوحدة ستكتمل في نهاية السطر . ولا شك أيضاً أنك ستحققين نتيجة طيبة ، كلما تنهيت إلى ضرورة أن تكون خطوط وصل المربعات غير مرئية .

مفرش يرتقالي اللون :

اللوازم :

١٥٠ جراماً من خيط القطن البرتقالي اللون - إبرة كروشيه رقم ٢ .

الغرز المستخدمة :

١ - غرزة العمود المزدوج :

خذتي لفتين على إبرة الكروشيه ، وأدخلي الإبرة في إحدى عيون السلسلة الرئيسية ، واسحبي الخيط من نفس العين ، واقفلي غرزتين في غرزة واحدة ، ثم خذي لفة أخرى ، واقفلي غرزتين في غرزة واحدة ، ثم خذي لفة ثالثة ، واقفلي الغرزتين الأخيرتين في غرزة واحدة .

٢ - الغرزة الساقطة :

أدخلي إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحبي الخيط من نفس العين ، ثم خذي لفة على إبرة الكروشيه ، واقفلي الغرزتين معاً في غرزة واحدة .

٣ - الغرزة الساقطة جداً :

أدخلي إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحبي الخيط من نفس العين ، ومرريه عبر الغرزة الموجودة على إبرة الكروشيه .

التنفيذ :

يتكون هذا المفروش من ١٨ وحدة مربعة ، وكل وحدة منفذة على النحو التالي :

السطر الأول :

لني على أصبع السبابة اليسرى ، الخيط ٥ مرات ، ثم ثبتيه بـ ٥ غرز ساقطة جدا .

السطر الثاني :

اشتغلي ٢٤ غرزة ساقطة داخل هذه الحلقة .

السطر الثالث :

اشتغلي ٥ غرز سلسلة طائفة ، وهي التي تقلل أول غرزة عمود مزدوج ، ثم اشتغلي غرزة سلسلة ، ثم غرزة عمود مزدوج ، و ٥ غرز سلسلة ، و ٥ غرز عمود مزدوج ، ثم غرزة سلسلة ، ثم غرزة عمود مزدوج * ٦ غرز سلسلة طائفة ، اتركي غرزتين من السلسلة الأساسية بدون شغل ، ثم اشتغلي ٤ غرز عمود مزدوج ، تفصل بينها غرزة سلسلة طائفة * كرري ما بين العلامتين مرتين . ثم انهي السطر بـ ٥ غرز ساقطة جدا في خامس غرزة سلسلة تم شغلها في بداية السطر .

السطر الرابع :

اشتغلي * ٢ غرزة ساقطة ، في أول مسافة تقع بين غرزتي العمود المزدوج الأولين ، ثم في المسافة الموجودة بالوسط ، اشتغلي غرزة واحدة ساقطة ، ثم فيونكة مكونة من ٤ غرز سلسلة طائفة ، وبعد ذلك اشتغلي غرزة ساقطة ، و ٢ غرزة ساقطة في الفراغ التالي ، واشتغلي بعد ذلك ٤ غرز ساقطة ، ثم فيونكة ، ثم ٤ غرز ساقطة في الفراغ المكون من ٦ غرز سلسلة في السطر السابق * كرري ما بين العلامتين .

السطر الخامس :

اشتغلي ٥ غرز سلسلة طائفة ، واقفلي الشغل ، واشتغلي غرزة واحدة عمود مزدوج ، ثم غرزة سلسلة طائفة ، و ٥ غرز عمود مزدوج ، ثم غرزة سلسلة ، ثم غرزة عمود مزدوج ، وبعد ذلك اشتغلي * ٦ غرز سلسلة ، ثم اتركي بدون شغل : غرزة ساقطة ، فيونكة غرزة ساقطة ، ثم اشتغلي ٤ غرز عمود مزدوج ، تليها غرزة سلسلة طائفة ، ثم ٤ غرز سلسلة ، ثم ٤ غرز عمود مزدوج * كرري ما بين العلامتين مرتين آخرين ، ثم اشتغلي بعد ذلك ٦ غرز سلسلة طائفة ، و اتركي غرزة ساقطة بدون شغل ، وكذا الفيونكة ، و ٥ غرز ساقطة أخرى ، واشتغلي ٤ غرز عمود مزدوج ، تليها غرزة سلسلة طائفة ، واشتغلي بعد ذلك ٤ غرز سلسلة طائفة وتثبت بـ ٥ غرز ساقطة جدا ، في سلسلة البداية .

السطر السادس :

اشتغلي ٢ غرزة ساقطة في المسافة التي تقع بين غرزة العمود المزدوج ، والغرزة التالية من الغرز الأربع المشغولة بـ ٥ غرز عمود المزدوج ، وبعد ذلك اشتغلي ٣ غرز ساقطة ، ثم ٢ غرزة سلسلة ، و ٣ غرز ساقطة في الأركان ، وبعد ذلك اشتغلي ٤ غرز ساقطة في المسافة التي تقع بين مجموعتي الغرز الأربع العمود الموجودة بوسط الأجناب .

صلى المربعات بعضها ببعض ، مكونة شرائط ، يتكون كل شريط منها من ٦ مربعات ، ثم صلي هذه الشرائط بعضها ببعض . بعد ذلك اشتغلي الإطار الخارجي للمفرش على النحو التالي :



السطر الأول :

بغرزة ساقطة ، ابدئي من منتصف الجانب الطويل ، ثم افصلي الغرز الساقطة الموجودة بالركن ، بفرزق سلسلة طائفة .

السطر الثاني :

اشتغلي ٥ غرز سلسلة طائفة ، ثم ٢ غرزة عمود مزدوج ، تقسمها غرزة سلسلة طائفة . ثم اشتغلي ٤ غرز سلسلة طائفة * اتركي بدون شغل ٦ غرز عمود مزدوج ، تقسمها غرزة سلسلة طائفة * كرري ما بين العلامتين .

وفي الركن المشغول ، وبعد الغرز الست الساقطة التي تم تركها بدون شغل ، اشتغلي : ٣ غرز عمود مزدوج ، ثم غرزة سلسلة طائفة و ٤ غرز عمود مزدوج في غرزق السلسلة الموجودتين بالركن ، وبعد ذلك اشتغلي ٣ غرز عمود مزدوج ، و اتركي بدون شغل ٦ غرز ساقطة ، ثم استأنئي الوحدة من جديد ، أي وحدة الشغل .

انهي السطر بـ ٣ غرز عمود مزدوج ، متصلة بالغرزة الخامسة من السلسلة المشغولة في بداية السطر ، وذلك بغرزة ساقطة جداً .

السطر الثالث :

اشتغلي غرزة واحدة ساقطة بوسط الغرز الست المشغولة بغرزة العمود المزدوج ، ثم اشتغلي ٢ غرزة ساقطة في الفراغ التالي ، وبعد ذلك اشتغلي غرزة ساقطة في الفراغ التالي * واشتغلي ٤ غرز ساقطة في المنطقة المشغولة بـ ٤ غرز سلسلة ، واشتغلي غرزة واحدة ساقطة في أول ساقطة و ٢ غرزة ساقطة في الفراغ الثاني ، و غرزة ساقطة ، ثم فيونكة ، و غرزة ساقطة في الفراغ الموجود بالوسط ، ثم ٢ غرزة ساقطة ، وبعد ذلك اشتغلي غرزة واحدة ساقطة * كرري ما بين العلامتين ، وفي الركن ، اشتغلي غرزة واحدة ساقطة بين كل غرزة عمود مزدوج و غرزة ساقطة ، ثم اشتغلي فيونكة و غرزة ساقطة بوسط الركن . وانهي السطر بغرزة ساقطة وفيونكة ، واقفلي السطر .

السطر الرابع :

بـ ٢ غرزة ساقطة جدا فوق الغرزة ، قبل الأخيرة المشغولة بغرزة العمود المزدوج في المجموعة المكونة من ٦ غرز ، كرري مجموعات الغرز الست المشغولة بغرزة العمود المزدوجة ، ثم اشتغلي للفصل غرزة سلسلة طائفة ، ثم بوسط المجموعات التالية ، وعلى القوس المكونة من ٤ غرز ساقطة ، وقسمي المجموعات بـ ٤ غرز سلسلة طائفة .

وفي الركن ، وبعد الـ ٦ غرز الأخرى العمود المزدوج ، اتركي بدون شغل ٣ غرز ساقطة ، واشتغلي ٣ غرز عمود مزدوج ، ٤ غرز سلسلة طائفة ، ٣ غرز عمود مزدوج بعد الفيونكة ، ثم اتركي بدون شغل ٣ غرز من السلسلة الرئيسية ، واستأنئي مجموعات الست غرز المزدوجة ، وانهي السطر بـ ٤ غرز سلسلة طائفة ، وهي التي تصل حتى مجموعة البداية .

السطر الخامس :

اشتغلي غرزة واحدة ساقطة في أول فراغ ، ٢ غرزة ساقطة في ثاني فراغ ، غرزة ساقطة فيونكة ، غرزة ساقطة بالوسط ، ٢ غرزة ساقطة في الفراغ التالي ، غرزة واحدة ساقطة في الفراغ الأخير ، وفي فراغ الـ ٤ غرز سلسلة ، اشتغلي ٢ غرزة ساقطة ، فيونكة ، ٢ غرزة ساقطة ، وفي الركن ، وبعد مجموعة الـ ٣ غرز عمود ، اشتغلي ٢ غرزة ساقطة ، فيونكة ، ٢ غرزة ساقطة .

انهي السطر بـ ٤ أنصاف غرز ساقطة ، حتى تصل إلى الفيونكة الأولى .

السطر السادس :

* غرزة ساقطة فوق الفيونكة ، ٦ غرز سلسلة طائفة * كرري ما بين العلامتين .

السطر السابع :

في فراغ الـ ٦ غرز سلسلة طائفة ، اشتغلي ٤ غرز ساقطة ، ثم فيونكة ، ثم ٤ غرز ساقطة .

سعر النسخة

ج ٤٠٣٠ - ١٥٠٠	البحريني ٤٥٠٠	السوداني ١٥٠٠
ليبتيان ١٢٥٠ - ٥٠٠	قطر ٤٥٠٠	موريتانيا ٤٥٠٠
سوريا ١٥٠٠ - ٥٠٠	دولة ٤٥٠٠	سوريين ٤٥٠٠
الأردن ١٥٠٠ - ٥٠٠	اليوناني ٤٥٠٠	الجزائري ٤٥٠٠
العراقي ١٥٠٠ - ٥٠٠	السعودية ٤٥٠٠	الغربي ٤٥٠٠
الكويتي ٩٠٠٠ - ٥٠٠	عبدان ٥٠٠٠	٣٠٠٠

Copyrights pour le monde
Frédéric Falbet, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

النشر : شركة إديترايد - شركة إديترايد - شركة إديترايد

كيف تحصلون على نسخته

اطلبوا نسخة من إدارة الصحف ، والاكتشافات والتكتيكات وكل من قبل الدول العربية

لا تلم تشككي من الحصول على إدارة من الأعداد المتبقية بـ

لج ٣٠٠٠ مع الإلتزامات ، إدارة التوزيع ، مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في الإدارة العربية ، الشركة الشرقية للشعر والتوزيع - بيروت - ص ١٥٩٧١٥