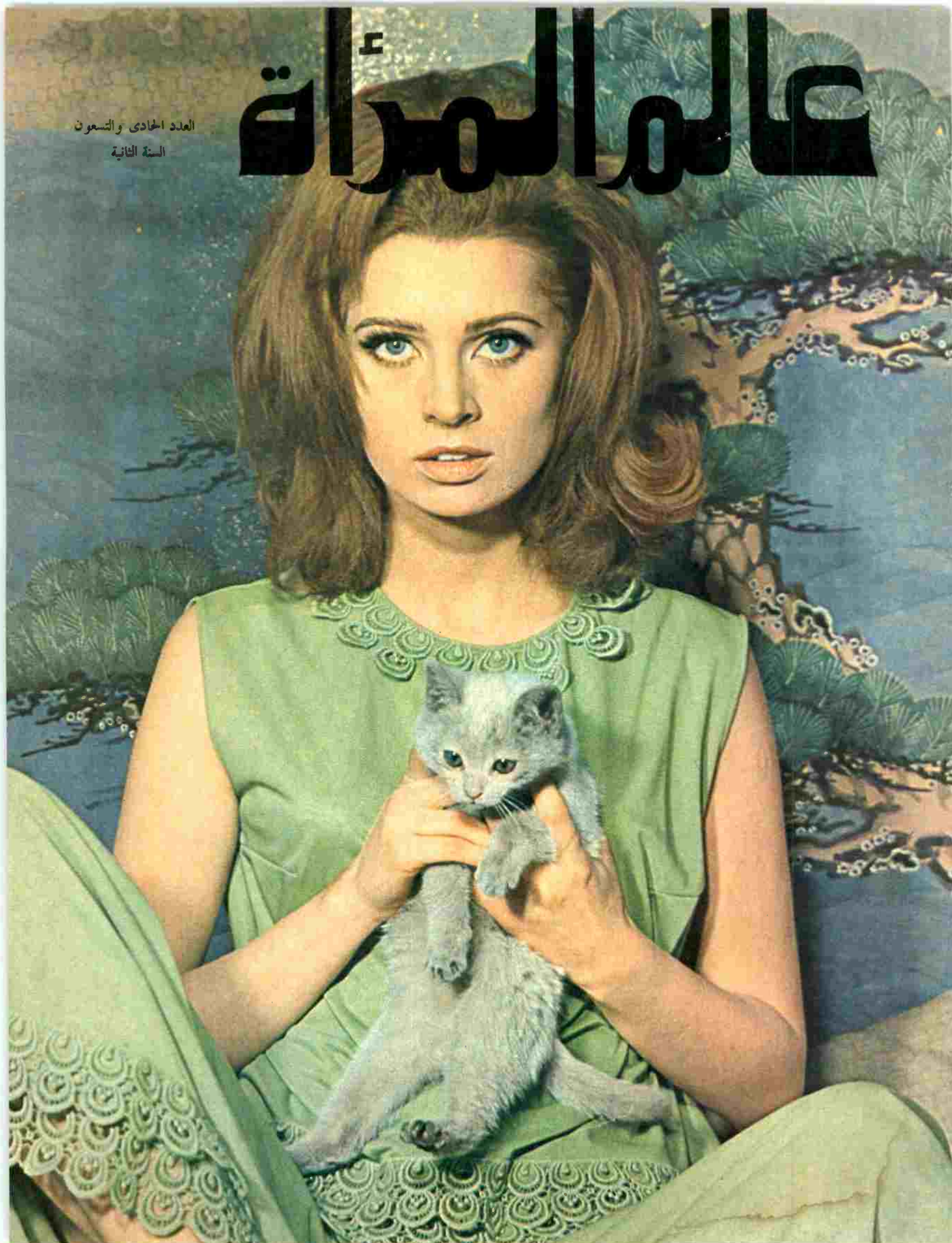


# عالم المرأة

العدد الحادى والتسعون  
السنة الثانية





موسوعة  
عالم المرأة

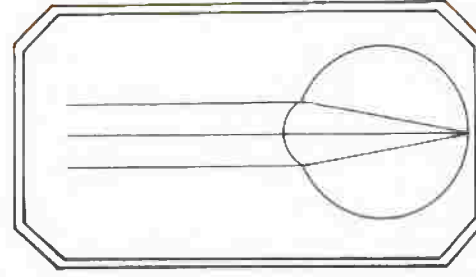
في هذا العدد:

- تناول الطعام بدون خدمة .
- شأن مقام كبير من خيوط التريكو .
- فستان للشابات .
- حساء لحم الضأن والأرز .
- السرير المتعدد الوظائف .
- جمال الظهر .
- متاعب السرد .
- المنعاج .

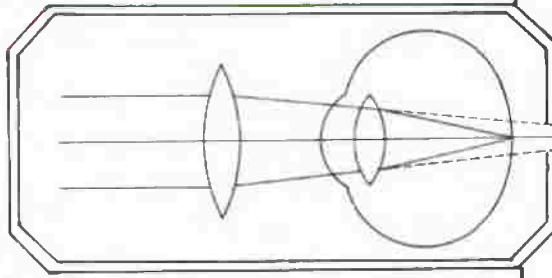
(العابن) آلة تصوير متقنة



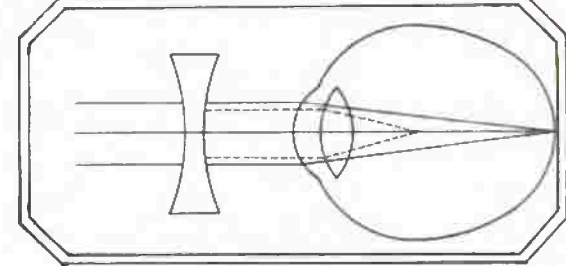
عين مصابة بطول نظر : يلاحظ أن الأشعة تنحني إلى نقطة وراء قاع العين ( السطور المنقطعة ) تفيد العدسة في هذه الحالة ، في تصحيح العيب إذ تجعل الأشعة تنحني إلى النقطة الصحيحة .



عين ضيعة - تنحني جميع الأشعة إلى قاع العين ، وبذلك تكون الصورة محدودة وواضحة



عين مصابة بقصر نظر : يلاحظ أن الأشعة تنحني إلى نقطة أقرب من قاع العين ( السطور المنقطعة ) - وتفيد العدسة في تصحيح هذا العيب ، عن طريق جعل الأشعة تصل إلى قاع العين



وهو جهاز الضبط . ونحن نعرف أن أية عدسة ، لها القدرة على تركيز الأشعة الضوئية التي تخترقها ، وهذه القدرة تزيد ، إذا زاد تحدب وجه العدسة نفسها . وللعين جهاز عضلي إذا تقلص ، كان من شأن ذلك ، تغيير درجة تحدب وجوه الخدقة ، فيحدث تعديل في قدرتها على التطابق ، إلى حد نقل بؤرة هذه الأشعة الضوئية فوق الشبكية . وهكذا فإن صورة المرئي تكون واضحة دائماً ، مهما كانت المسافة التي يبعدها عن العين .

وعندما تفقد العدسة ، بسبب التقدم في السن ، أو نتيجة للأمراض ، أو لأحد العيوب الخلقية ، هذه المرونة ، يتعين عند ذلك ، أن نوضع بين العين والصورة عدسة أخرى ، مهمتها تصحيح هذا العيب .

### عيوب الإبصار : طول النظر

مع مرور الزمن ، فإن جهاز الضبط يفقد فعاليته تدريجياً ، ذلك أن العدسة تتناقص مرونتها قليلاً شيئاً فشيئاً ، فتقوم بوظيفتها بصعوبة أكبر ، وبالتالي فإن شكلها قد يطرأ عليه بعض التغيير . هنا تنشأ ظاهرة طول النظر ، التي تبدأ في حوالى الأربعين ، ويتم في حوالى الستين من العمر .

ويمكن تعويض هذا النقص ، بالاستعانة بالنظارات التي تستبدل بها نظارات أقوى ، نظراً لمرونة العدسة وتزايد درجتها مع تقدم السن . وعلى ذلك فليس للسيدة أن ينتابها القلق ، إذا لاحظت أنها ، مع تكرار زياراتها لطبيب العيون ، فإنه يزيد من

ومن وراء الخدقة ، التي هي عبارة عن ثقب صغير ، توجد عدسة صغيرة معلقة ، تمر الأشعة الضوئية الخارجية عبرها ، إلى الجدار الخلفي للعين . وهو الجدار الذي تبطنه الشبكية . وهي الغشاء الذي ينقل الصورة الضوئية إلى المخ . في صورة إحساس بالإبصار .

من هنا ، كان الأمر بمثابة آلة تصوير عجيبة . تشكل فيها القرنية والخدقة والعدسة . على حين أن الشبكية تمثل الفيلم .

وكما أنه ، لكي تخرج الصورة التي تلتقطها الآلة جميلة . يتعين أن تجري إضاءة الجسم المرئي جيداً . فكذلك لكي تكون الرؤية ناصعة ، ينبغي أن تلتقي الأشعة الضوئية فوق الشبكية تماماً ، بعد أن تضاء الصورة لإضاءة جيدة .

### كيف تتم عملية الإضاءة

تتكون العين السليمة ، بشكل يجعل في مقدورها ، أن تستجيب تماماً لوظيفتها التي خلقت من أجلها ، عندما تنزو إلى أحد المراتب البعيدة .

وعندما يكون هذا المرئي قريباً ، فإن الأشعة الضوئية المنبعثة ، منه تصل إلى العين في زوايا مختلفة ، ثم تلتقي بعد ذلك في بؤرة معينة ، هي النقطة التي تتركز فيها جميع الأشعة ، ولكن هذه البؤرة لا تكون منطقة على الشبكية تماماً . وفي هذه الحالة ، تكون الصورة التي نحصل عليها غير مضيئة .

والعين السليمة في الإنسان الشاب ، تمتلك نوعاً ثميناً من الأجهزة ، مهمته ضبط هذا العيب وتلافيه ،

إن جمال العين ، لا يمكن فقط في لونها ، واتساق حجمها ، ولكنه يتبدى على وجه الخصوص ، في قدرتها على التعبير .

ومن أجل ذلك ، قلما ، نجد خبير آفي فن التجميل لا ينصح باستخدام النظارة ، إذا كانت هناك حاجة تدعو إلى ذلك . والواقع أنه من غير المجدي ، تجميل العينين ، على أحسن وأرقى ما يكون التجميل ، إذا كانت نظرتيها جوفاء غير معبرة ، بسبب عيب في الإبصار نفسه .

واليوم . فإن العدسات التي تلتصق بالقرنية ، تحل على أكمل وجه ، محل النظارات التقليدية ، التي لاتزال مع ذلك منتشرة أكثر من غيرها ، خاصة إذا كان العيب في الإبصار بسيطاً ، أو إذا كانت النظارة لاتستخدم إلا بصورة مؤقتة .

والغرض من استخدام النظارات ، والعدسات الملتصقة ، هو تصحيح خطأ انكسار الأشعة . ولكي نفهم كيف يمكن أن تحل عدسة محل العين في ممارسة وظائفها ، يتعين أن نشرح في إيجاز ، ماهية وكنه هذا العضو العجيب : ألا وهو العين البشرية .

### آلة تصوير قديمة .. قدم الإنسان

إن العين آلة تصوير متقنة الصنع . فالأشعة الضوئية التي تنبعث من المراتب ، وتلتقي في العين عبر القرنية ، مارة في الخدقة ( أو إنسان العين ) ، التي تتوسط القرنية ، وهي الحجاب الذي من شأن لونه الأزرق ، أو العسلي ، أو الأخضر ، أن يجعل العيون تتخذ بصفة عامة ، أحد هذه الألوان .



قوة العدسات التي يحددها لها ، سواء كانت للقراءة ، أو للحياكة . ذلك أن الأمر لا يرجع إلى مرض في العين ، أو إلى أى عيب فيها ، وإنما إلى نوع من الاطراد ، الذى لا يمكن وقفه في ظاهرة فسيولوجية . وعندما تتم هذه الظاهرة ، أى عندما تنعدم القدرة على التطابق ، فإن النظارة التالية بعد التغيير ، تحتفظ بالنسبة للمستقبل ، بقدرتها غير منقوصة ، لفترة قد تطول أو تقصر .

إن العين التى تعاني من عيب طول النظر ، من شأنها أن تجعل الأشعة التى تصل إليها من أحد المرئيات البعيدة ، تتركز على بؤرة تقع خلف الشبكية . وتكون الصورة التى تنعكس عليها غير تامة الإضاءة ، بحيث تكون حافة المرئيات غير محددة . وتزداد درجة ذلك ، كلما تفاقم العيب .

وإذا لم يكن طول النظر جسيماً ، وإذا كان المصاب بهذا العيب في مقتبل العمر ، فإنه في الإمكان ، الحصول على رؤية واضحة ، بغير استخدام للعدسات . وذلك باستغلال جهاز الضبط الذى سبق الحديث عنه .

إلا أن ذلك يحمل العين جهداً استثنائياً ، وغالباً ما يحدث صداعاً ، أو التهاباً في العين ، أو يتسبب في هطول الدموع منها . بل إنه قد ينتج عنه نوع من الحول .

ويفسر ذلك لبعض الأمهات ، اللاتي لازلن يترددن في أن يستعمل أبناؤهن النظارات ، بحجة أنهم أى هؤلاء الأبناء في رأيهن ، يبصرون جيداً ، وهذا هو السبب الذى يجعل الطبيب ، ينصحهم بعد عدة زيارات ، بأن يضعوا النظارات بصفة دائمة .

ومن أجل هذا ، يتعين اتباع نصائح الطبيب بكل دقة ، حتى لا تضار الأجهزة الدقيقة المزودة بها عيوننا . وإذا كان الجسم المرئى قريباً ، فإن الأشعة التى تصل إلى الشبكية منبعثة منه ، تكون بؤرتها أكثر بعداً عنها . وبالتالي يزداد الجهد الذى يبذل لمطابقتها في العين . وهذا هو السبب في أن المصاب بطول النظر ، يشعر بالتعب عملياً عندما يقرأ أو يكتب .

### قصر النظر :

وفي العين المصابة بقصر النظر ، فإن الأشعة الضوئية

التي تنبعث من مرئى بعيد ، تلتقي في بؤرة تقع أمام الشبكية . فإذا قربنا هذا المرئى ، فإن بؤرة أشعته ، تتحرك إلى الوراء ، إلى أن تقع على الشبكية . وهذا هو السبب ، في أن الشخص المصاب بقصر النظر ، يرى الأشياء البعيدة ، بغير وضوح في حين أنه يرى الأشياء القريبة واضحة تماماً .

وفي حالة قصر النظر الخفيفة ، فإن رؤية الأشياء البعيدة تتحسن . إذا أغلقت أو ضيقت الجفون . فيحدث نتيجة لذلك ، ضغط على جوفئة العين ( مقلة العين ) يترتب عليه تغيير ملائم في درجة تحذب القرنية ، وبذلك يمكن زيادة مساحة إنسان العين ، مما يزيد من رقعة المنطقة ، التى تقع فيها البؤرة .

وهناك اتجاه إلى زيادة مدى قصر النظر في سن الشباب . وطبيب العيون الذى يقوم بعلاج مريض بقصر النظر في مقتبل العمر ، يضطر بين الحين والآخر ، إلى زيادة قوة العدسة — خلال توقيعه الكشف المتكرر — التى من شأنها تصحيح قوة الإبصار خصوصاً إذا كانت درجة قصر النظر كبيرة ( أكثر من ست دايتر ) .

ولقد يحمل ذلك على التفكير في أن العين قد تعتاد على النظارة ، كما يعتاد المريض على نوع معين من الدواء ، الذى يتعين زيادة جرعته تدريجياً ،

للحصول على أثر علاجي أكبر .

لكن هذا الاعتقاد خاطئ من أساسه ، لأن تطور قصر النظر ، لاعلاقة له بالعدسة . ومع ذلك ، فإن هناك عدداً كبيراً من الأمهات ، يخلطن في الفهم ، فيساووهن نوع من الشك ، في أنه من الأفضل ، ألا يضع أبناؤهن النظارات الخاصة بقصر النظر ، مع أن ذلك قد يعرضهم لعواقب وخيمة ، حتى في أجسادهم .

### الاستيجماتيزم " اللابؤرية " :

عندما تكون أسطح القرنية في العين غير كاملة الاستدارة ، فإن الأشعة التى تمر فيها ، تنحرف بصورة مختلفة ، ولاتلتقى في بؤرة واحدة ، ولكن في أكثر من بؤرة . تقع على مسافات مختلفة من الشبكية . وهذا العيب يسمى الاستيجماتيزم .

فإذا كان الاستيجماتيزم عادياً ، كانت الأشعة الضوئية التى تدخل إلى العين ، عبر الأجهزة البصرية مما يمكن أن تتلاقى في بؤرتين ، واحدة منهما قد تقع على الشبكية ، أو قد لا يقع أى منهما عليها .

وبدیهى إذن ، أن المصاب بهذا العيب ، لا تكون لديه قدرة على الرؤية الكاملة ، سواء من بعيد أو من قريب ، لأن البؤرتين لاتقعان معاً قط على الشبكية . وتعالج أغلب هذه الحالات ، بعدسات خاصة ذات زوايا مختلفة ، أو بالعدسات الملصقة .



## تناول الطعام بدون خدمة



على ربة البيت ، ألا تساعد الضيوف في خلع معاطفهم ، فهذه مسئولية الزوج ، على أن يكون ذلك بالنسبة للسيدات فقط.



هاتان هما الطريقتان اللتان يمكن بهما تقديم الحساء للضيوف . ولا شك أن الثانية أفضل .



المدعوون من الرجال ، ليسوا ملزمين بالوقوف في كل مرة تقف فيها ربة البيت لإحضار أحد الأصناف ، أو لأي سبب آخر .

٥ - على السيدة أن تقلل ، بقدر الإمكان ، من مرات وقوفها وجلسها ، أثناء تناول الطعام ، كما أن عليها أن تقوم بالعمل بنفسها ، أو بمساعدة إحدى بناتها ، فلا تطلب من زوجها أن يساعدها في القيام بأي عمل ، لأن ذلك لا يليق . كذلك إذا عرضت إحدى السيدات المعاونة ، فعليها أن تشكرها بلطف ، كأن تقول لها وشكرا جزيلًا . هذا الطيف منك ، ولكنني يمكن أن أقوم به ، فكل شيء معد . وفي حالات استثنائية ، يمكنها قبول مساعدة إحدى الصديقات الحميمات .

٦ - قد يكون هذا الوضع الاستثنائي ، هو الوحيد الذي يعني الرجال من القيام ، في كل مرة تقوم فيها ربة البيت لإحضار أحد الأصناف ، أو لاستبدال الأطباق والأدوات . ولكن المساعدة الوحيدة التي يمكن لكل من الرجل والمرأة أن يقدمها سويا لربة البيت ، هي التعاون في سرعة جمع الأطباق ، ومناولتها لإياها .

على المائدة الجانبية التي يجب أن تكون على مقربة من ربة البيت ، الصنف الثاني ، والأطباق ، والأدوات التي سيتم استبدالها . كما يمكن أن توضع عليها بعض أصناف المشهيات ، والعصير ، ومكعبات الثلج . أما عربة الشاي ، فتوضع عليها الفناجين ، ومستلزمات الشاي ، أو القهوة .

٤ - مراعاة النظافة التامة في كل شيء : وهذه النقطة بالذات ، يجب التأكد منها ، قبل وصول الضيوف ، وليس أثناء وجودهم .

### المراحل التي تمر بها الدعوة :

١ - عندما يصل الضيوف . على ربة البيت أن تفتح لهم الباب ، وأن تستقبلهم بخفاوة وبساطة ، وتدعوهم إلى الدخول . ولكن عليها ألا تساعدهم على خلع معاطفهم إن وجدت ، بل عليها فقط أن ترشدتهم إلى المكان الذي ستوضع فيه هذه المعاطف . فإذا كان زوجها موجودا ، أو أحد أبنائها الكبار ، فإنه هو الذي سيساعد السيدات فقط ، على خلع معاطفهن .

٢ - تقوم السيدة بعد ذلك بتقديم نوع من المشروبات ، أو عصير الفاكهة للضيوف ، وذلك عن طريق إحضار صينية عليها أكواب ، تضعها على منضدة قريبة ، وتقوم بتوزيع الأكواب بنفسها . وليس عن طريق المرور بالصينية أمام الضيوف . لأن ذلك من عمل الخدم . كما أن عليها استخدام الأكواب فقط ، دون وضع الأطباق تحتها . وعند الانتهاء من تناول العصير ، تجمع الأكواب ، وتضعها على الصينية التي تنقل فوراً إلى المطبخ .

٣ - تدعو السيدة بعد ذلك ، ضيوفها إلى الانتقال إلى غرفة الطعام . وفي أثناء ذلك ، تقوم بإحضار الحساء الذي يكون معدا وساخنا . وإحضار الحساء يمكن أن يتم بطريقتين : إما أن « يغرف » في أطباق وينقل إلى حجرة الطعام ، وإما أن يوضع الحساء كله في الإناء الخاص به على المائدة ، ويأخذ كل ضيف ما يحتاجه منه في طبقه . والطريقة الثانية أفضل ، لأنها أكثر راحة لربة البيت .

٤ - بعد الانتهاء من تناول الحساء ، تجمع ربة البيت الأطباق المستعملة . ويتم ذلك عن طريق مناوله كل شخص طبقه لجاره ، لكي يتناوله بدوره لربة البيت ، التي تجمع جميع الأطباق على المائدة الجانبية . ثم تقوم بتقديم أصناف الطعام . وذلك أيضا عن طريق نقل طبق التقديم ، من شخص إلى آخر ، حتى تنتهي الدورة ، ويأخذ كل ضيف ما يحتاجه . ويتم ذلك بالنسبة لكل صنف على التوالي .

أصبح من الشائع في هذه الأيام ، أن نجد بيتا دون وجود خدام به . فما الذي تفعله ربة البيت ، عندما تدعو بعض الأصدقاء ، لتناول الغداء ، أو العشاء لديها ؟ لا شك أنها هي التي ستقوم بكل العمل بنفسها ، بما يترب على ذلك من إرهاق وتعب بالنسبة لها . وفي نفس الوقت ، عليها أن تحافظ على مظهرها وأناقتها ، وألا تشعر ضيوفا ، بأنها قامت بمجهود إضافي . كانوا هم السبب فيه .

والمهم في هذا الموضوع ، أن نجعله لا يتوقف على نوعية الأصناف المقدمة ومقدارها . بقدر توقفه على عدم شعور الضيوف بالضيق ، لما سببوه لربة البيت من نصب وتعب . ومن ناحية أخرى ، عدم شعور ربة البيت نفسها ، بأنها غير كفء لتحمل هذه المسئولية الكبرى وحدها .

وهناك بعض أمور يجب مراعاتها ، كنقاط أساسية في المأدبة ، التي لا يوجد بها أشخاص للخدمة .

١ - عدم المبالغة في عدد الأشخاص المدعوين : فالعدد المعقول الذي يمكن لربة البيت القيام على خدمته ، يجب ألا يتعدى ثمانية أشخاص . فإذا زاد العدد على ذلك ، فلن أمامها أحد أمرين : إما أن تستأجر شخصا لمعاونتها ، حتى وإن كانت هذه المعاونة تقتصر على أعمال المطبخ فقط ، وإما أن تكون الدعوة في مكان عام خارج البيت ، وليس في ذلك ما يسمى إلى الضيوف أبدا ، ولكن على العكس من ذلك . فإن عليهم أن يفهموا أنه إذا كان عددهم كبيرا ، فليس من المعقول أن تقوم السيدة وحدها بخدمتهم ، على أكمل وجه ، وإلا كان معنى ذلك تقصيرا منها في حقهم .

٢ - اختيار الوجبة ذات الأصناف المناسبة : يجب مراعاة أن تحتوي الوجبة على أصناف بسيطة ، وألا تتطلب وقتا طويلا في إعدادها ، كما أن عدد الأصناف ، يجب ألا يكون متعددًا كثيرا . حتى لا يستلزم ذلك مزيدا من الخدمة ، من ناحية تغيير الأطباق والأدوات ، وغير ذلك . كذلك يجب أن تكون الأصناف ، من تلك التي يمكن إعدادها مسبقا ، ووضعها في غرفة الطعام ، قبل وصول الضيوف . وإليك قائمة مناسبة : مشهيات باردة - حساء - دجاج محمر محاط بمجموعة من الخضروات السونيه ( ويفضل أن يوضع الدجاج كله في طبق واحد كبير ، يوضع بأكمله على المائدة ) ، نوعان أو ثلاثة أنواع من الجبن - حلوى - فاكهة .

٣ - استخدام مائدة جانبية وعربة للشاي : فيوضع

( ٤ ) فستان برنيس من التريكو من اللون البني بכול مقلوب. الغرزة عبارة عن أقلام طويلة والوسط مضموم بخزام يربط من الأمام أما الشال فهو من الصوف الموهير مقلم بأقلام عرضية من الألوان البني والرمادي والبني الفاتح .  
( ٥ ) فستان تونيك من اللون البني فتحة الرقبة بيضاوية والصدر مفتوح بثلاث أزرار أما الشال فهو من الصوف الموهير الأسود المقلم بأقلام رمادية فاتحة وداكنة .

( ٦ ) انساميل مكون من ثلاث قطع بلوفر برقبة عالية وأكمام طويلة وبلوفر آخر بنصف كم وجيوب كبيرة وجونلة من الصوف من النوع الشانجه ذى الألوان المتعددة .

( ١ ) فستان من الصوف الأسود به أقلام موروبة من لون التبع أما الشال فهو طويل جدا حتى أنه يحيط بالكتفين ويصل أسفل الركبتين وهو مقلم بالعرض من الألوان الأسود والرمادي والبني ولون التبع .  
( ٢ ) فستان التريكو من اللون الأسود والصدر مشغول بغرزة زخرفية مثقوبة والوسط مضموم بخزام أما الشال فهو كبير ومقلم بألوان أسود ورمادي وبني وله فرنشة عريضة .

( ٣ ) فستان من الصوف التريكو المقلم الصدر بأقلام طويلة مع باقة مقلوبة أما النصف الأسفل فهو بأقلام عرضية والوسط مضموم بخزام . الشال مقلم بالعرض من الألوان البني والأبيض والمستردة وبفرنشه عريضة .

## شال مقام كبير من غيوط التريكو







# السريـر المتعدـد الوظـائف



مكتبة يمكن إقامتها في صالة المعيشة ، أو في حجرة الأولاد . وهي تحتوى على عناصر كثيرة ، من بينها سرير عادى ، يجد مكانه داخلها أثناء النهار ؛ وفي المساء - بحركة يدوية بسيطة - يتم جذبة إلى الخارج ، ليبدو معدا تماما .

في هذا العصر ، عصر التكنولوجيا والتقدم العلمى . تزداد يوما بعد يوم . تلك الأشياء ذات الوظائف المتعددة . فهناك الخلاط الذى يتحول إلى أداة لسحق البن ؛ وجهاز تلميع الأرضية ، الذى يستخدم لامتناس الأتربة . والصوان الذى يتحول إلى سرير كامل ؛ لإثر إجراء يدوى بسيط جدا ، لا يتطلب بذل أى جهد .

وفي مجال التأثيث ، فإن القطع ذات الوظائف المتعددة ، أصبحت بالفعل ، واسعة الانتشار ، بفضل توفيرها أقصى درجات الراحة ، في أقل اتساع ممكن . ومن بين أكثر هذه القطع انتشارا ، تلك التى تتحول إلى أسرة ، كالأريكة ، وهى قريبة في شكلها من شكل السرير ، والكرسى « الفوتيل » الذى لا تبدو عليه أثناء النهار ، أية ملامح تشير إلى كونه متعدد الوظائف ، كما أنه لا يشغل حيزا كبيرا ، بالرغم من احتوائه على سرير كامل . وهناك الأصنوفة التى تحتوى - إلى جانب

فالسريـر المتعدد الوظائف . لم يعد هاما - فقط - لاستضافة الأقارب والأصدقاء ، دون حاجة إلى تخصيص حجرات ضيوف لهم ، بل إنه يفيد في حالات أكثر إلحاحا ، كإقامة الشغالة ، أو الابن الذى ينمو ، ويحتاج إلى تحويل حجرته ، من حجرة أطفال ، إلى حجرة نوم واستذكار ومعيشة في نفس الوقت . كما أن السرير المتعدد الوظائف يسهم في تأثيث الوحدات السكنية الصغيرة ، التى تحتاج إلى استئثار فراغاتها إلى أقصى حد ممكن ، كتلك التى تقام على شواطئ البحار ، أو فوق الجبال .

## حول اختيار السرير المتعدد الوظائف:

من الطبيعي أننا يمكن أن نلجأ -

مباشرة - إلى التجار ، لتنفيذ مواصفات خاصة للسرير المتعدد الوظائف ، غير أن هذا لا يعنى مطلقا ، فقدان الثقة في الأسرة الجاهزة ، التى استطاعت في الآونة الأخيرة ، أن تقدم لنا إمكانيات واسعة للاختيار فهناك الكثير من أنواع الأسرة المتعددة الوظائف منها ما يناسب التأثيث الأنيق ، ومنها ما يناسب التأثيث البسيط ، ومنها ما هو مرتفع الثمن ، ومنها الاقتصادي .

وقبل عدة سنوات ، لم تكن قطع الأثاث المتعددة الوظائف ، تستخدم إلا في التأثيث البسيط ، اعتقادا بأنها

نسبى إلى « هارمونية » المكان ، وهو اعتقاد تغير اليوم ، إذ أصبح السرير المتعدد الوظائف ، يحقق سمات الأناقة ، كما يكفل الراحة ، وهناك بعض الاعتبارات التى يجب أن ننهم بها عند الاختيار :

١ - إذا كان السرير المتعدد الوظائف سيوضع داخل صالة معيشة مؤثثة تأثيثا أنيقا ، فإن الاختيار لابد أن يتجه نحو الطراز بمعنى ألا يكون السرير المتعدد الوظائف على جانب كبير من البساطة أو من التواضع أما إذا كان الأمر يخص حجرة الأولاد فإن الاختيار ، لابد أن يتجه نحو قطع تتميز بالصلاية والمتانة .



أقصى درجات الراحة ، سواء عند استخدامها كأريكة ، أو لدى استخدامها كسرير . كما يجب أن تكون سهلة التحول . وهناك العديد من نظم التحويل وأساليبها ، كالجذب إلى الخارج ، أو الفتح كما يفتح الكتاب . أو استخدام « بدال » خاص مختلف . وهناك الأريكة التي لا تتحول إلى سرير فحسب ، بل يمكن تدريج انحناء ظهرها إلى الخلف ، لتناسب استخدامات مختلفة . وهناك الكثير والكثير من هذه الوسائل ، التي لا يتسع المجال إلى التطرق إليها جميعا . (والأريكة - السرير ) يمكن تصميمها بحيث توفر لنا سريرا لشخص واحد ، أو سريرا كبيرا لشخصين ؛ ويتم تنجيدها دائما بأقشة ضد « الكرمشة » ، وبألوان وتصميمات متنوعة ، وتشتمل الصور الفوتوغرافية المنشورة ، على نموذج عملي تماما .

#### الكرسي القوي الذي

#### يتحول إلى سرير :

إن « القوي » الحديث ، الذي يتحول إلى سرير . لم يعد اليوم - كما كان منذ عدة سنوات - ضخما . كما أن خطوطه وسمانه ، أصبحت لا تعلن



أريكة كلاسيكية مريحة شكل ( ١ ) تتحول في المساء إلى سرير كبير شكل ( ٢ ) . مكسوة بنسيج ضد « الكرمشة » ، وتناسب تماما المنازل الضيقة ، التي يتحتم عليها استخدام مكان واحد ، كصالاة معيشة وكحجرة نوم . كما يمكن استخدام هذه الأريكة ، لتشكيل حجرة للضيوف عند الحاجة . إن التحويل سهل - أيضا - في هذه الحالة .



التي تحتوي سريرا . من بينها قطعة تشبه الخزانة المخصصة لخامات الأكل ؛ وهي صغيرة الحجم . وعندما تكون مغلقة أثناء النهار - لا تزيد أبعادها على ٣٥ سنتيمترا للعمق . ١٩٠ سنتيمترا للطول ، و ٨٥ سنتيمترا للارتفاع . وعند تحويلها ، لا تتطلب أكثر من جذب السرير إلى الخارج ، ليبدو معدا دون حاجة إلى أية تعديلات جانبية .

#### الأريكة التي تتحول إلى سرير :

وهي شديدة النوع ، فكل مصنع للأثاث يمتلك - على الأقل - تصميميا خاصا لها . وعلى أية حال ، فإن ( الأريكة - السرير ) لابد أن توفر

واحتلالها أصغر فراغ ممكن . ٢ - في حالة الاستخدام المستمر للسرير المتعدد الوظائف ، فإنه يفضل اختيار نوع الذي يمكن استخدامه يوميا ، دون إعادة تنظيمه كل مساء . أما إذا كان الاستخدام طارئا - عند حضور الضيوف فقط - فإنه يمكن اختيار النوع ، الذي يحتاج إلى إعداده بالأغطية ، عند كل استخدام .

ولنشاهد معا الآن - عن كتب - ما تقدمه لنا الأسواق من أنواع لتلك الأسرة .

#### السرير داخل قطعة أثاث :

هناك العديد من قطع الأثاث ،

عن تعدد وظائفه . فهو يبدو كأى «فوتيل» عادى . والحقيقة أنه ليس عمليا ( كالأريكة - السرير ) غير أنه مفيد تماما ، عندما تلج الحاجة إلى إقامة سرير متعدد الوظائف ، فى مكان ضيق .

#### سريزان فى مكان سرير واحد :

عند تخصيص حجرة واحدة لطفلين ، أو الرغبة فى إقامة سرير كبير ، فى مكان لا يتسع إلا لسرير صغير ، فإن هناك حلا رائعا ، يتمثل فى إقامة سرير لشخص واحد ، بحيث يحتوى أسفله على سرير آخر . وعند غلق السرير ، يبدو صغيرا وأنيقا . وعند الاستخدام ، يتم سحب السرير الختفى ، ليرتكز على أرجل قابلة للانشاء .

#### السرير الذى يتحول إلى أريكة :

نحدثنا من قبل عن الأريكة التى تتحول إلى سرير ، والحل الذى نطرحه الآن ، هو تحويل السرير إلى أريكة مريحة وأنيقة . ولتحقيق هذا الهدف ، يمكن اختيار سرير بسيط ، بظهر أو بدون ظهر ، وضمه إلى الحائط



من يقول إن هذا « الفوتيل » الأنيق والمريح ، يتحول - عند الحاجة - إلى سرير ؟ الحقيقة أنه فعلا كذلك ، وهو يستخدم عادة « كفوتيل » فقط ، بيد أنه فى وجود الضيوف ، يفتح فيكشف عن وظيفته الثانية كسرير



سريزان فى سرير واحد ، الأول يحتوى الثانى الذى لا يظهر أثناء النهار ، وفى المساء ، يتم سحبه إلى الخارج ، بطريقة بسيطة ، ليصبح معدا للاستخدام ويمكن ، إذا شئنا أن يصبح السرير الثانى فى مستوى الأول ، وذلك برفع أرجله القابلة للثنى .



من بين قطع الأثاث التي تسمح باستيعاب سرير داخله . والحلول في هذا المجال متعددة ، لعل أكثرها تقدما القطع الجاهزة التي تنتج بكيات متماثلة ، والتي تناسب من ليس لديهم مشاكل خاصة بالاتساع .

ولكن نظرا لأن الغالبية العظمى من المنازل ، تعاني من مشاكل الاتساع ، فإنه يغدو لزاما ، دراسة الحلول ، تبعا لمقاسات كل حالة . والصوان الذي يخفي سريرا ، يبدو وهو مغلق ، كأى صوان عادي ، وأقصى ما نستطيع أن نلاحظه ، هو ازدياد عرض الضلف ، حتى تناسب عرض السرير . وعندما نشرع في استخدام السرير ، فإن الأمر لا يتطلب أكثر من حركة يدوية بسيطة . لجذبه حتى يستقر على الأرض .



نموذج لسكيفية تحويل سرير عادي إلى أريكة مريحة . الفضاء من نسيج قطي أزرق اللون ، مزين بمجاذيل بيضاء . هناك مسندان كبيران استخدمتا كظهر للأريكة .

صوان جميل ، يحتضن داخله سريرا ، يتم تحريكه إلى الخارج ، عند الحاجة إليه . ولكي لا يفقد الصوان أناقته ، فقد عولج السرير ، بحيث يبدو كجزء منه .

طوليا ، مع تزويده بمساند ضخمة . تستخدم كظهر ، ولتقلل من عرضه - كسرير - بحيث يصبح كعرض الأريكة العادية . وبهذا يكون قد تغلبنا على أكثر العيوب شيوعا في هذا المجال . ونعني بذلك ابتعاد مكان الجلوس عن الظهر ، الذي نستند إليه . وإذا كان من واجبتنا أن نقرر - هنا - أن هذا الحل ليس جديدا ولا متفردا ، غير أنه قد يصبح أفضل الحلول ، في حالات خاصة داخل حجرة الأولاد ، أو في حجرة المكتب .

**السرير داخل الصوان :**

يعتبر الصوان - لشكله ولأبعاده -

المثالي ، الذي يستطيع أن ينفذنا من  
برائن هذا العدو اللدود .

#### البشرة التي يصيبها الجفاف :

إن البشرة الطبيعية ، والبشرة  
الحساسة ، تبدو كل منهما في منتصف  
فصل الشتاء ، وعليها سمات الجفاف ،  
بل إنها قد تبدو متجعدة ، أي نشوبها  
عدة شقوق دقيقة . إنها ليست تجاعيد  
حقيقية ، أو على الأقل ليست كذلك  
حتى الآن ، ولكنها العلامات الصغيرة  
التي سوف تصبح ، إذا نحن أهملناها ،  
مثل نسيج العنكبوت الرقيق ، المليء  
بالتجاعيد الحقيقية الواقعية .

والبشرة المتجعدة ، أو الزائدة  
الخشونة ، هي على أية حال ، ناقوس  
الخطر الذي يذق محذرا ، فينبغي لنا  
عندئذ أن نسارع إلى الوقاية .

إن ما نكون في حاجة إليه في هذه  
الحالة ، هو علاج يعيد البشرة إلى  
حالتها الطبيعية ، ويجدد لها ، وهو  
علاج يختلف من ناحية اختيار  
مستحضرات التجميل التي نستعملها ،  
وفقا لكل سن على حدة ، ولكن  
بشرط أن يتيح لكل امرأة ، أن تستعيد  
بشرة طرية ، مرنة ، وشفافة .

والنساء في شرخ الشباب ، أي اللاتي  
بين العشرين والثلاثين ، عليهن اللجوء  
إلى زيت الفيزون . ويكفي عشر  
زجاجات صغيرة ، لمعالجة الوجه  
والعنق ، في عدة أيام . أما المرأة في  
سن الأربعين ، أو التي تجاوزتها ،  
فإن عليها أن تستعمل زيت الفيزون  
ومصل التطرية ، وأن يكون ذلك عن  
طريق التبادل ، أي كلا منهما لمدة  
يوم ، وأن تستمر هكذا جميع الأيام .  
وتلزم المرأة للعلاج في هذه السن ،  
عشرون زجاجة صغيرة ، بواقع عشر  
زجاجات من كل نوع . وبعد هذا



لا يمكن القول ، بطبيعة الحال ،  
بأن الشتاء هو الفصل المثالي ، من وجهة  
النظر المتعلقة بالجمال .

ذلك ان الرياح ، والهواء اللاذع ،  
والتغيرات المفاجئة في درجات الحرارة ،  
التي يتسبب فيها مجرد الانتقال من وسط  
مغلق إلى مكان مفتوح ، من شأنها  
أن تعكر صفو البشرة ، فتجعلها تبدو  
كالحة باهتة ، بدلا من أن تكون  
ناصعة صافية .

فكيف نستطيع أن نحمي أنفسنا  
من هذه الهجمات التي لا معدى منها ،  
في فصل الشتاء الكثيب ، وعدوانه  
البيغض ؟ وهل يتعين علينا أن نتحمل هذا  
الضيف الذي لا نرضى عنه بصورة  
سلبية ، وننتظر حتى تعود إلينا حالتنا  
الطبيعية ، بعد أن تصفر السماء ؟  
كلا ، لا ينبغي لنا أن ننتظر .

ذلك أن العلم الحديث ، قد توصل  
إلى القضاء على كل أثر ضار ، ناتج  
عن الشتاء ، واهتدى لأن يقدم لكل  
بشرة ، ولكل مشكلة ، المستحضر





## متاعب البرد

التدليك المنشط ، فإن البشرة تتم تغذيتها ، عن طريق المستحضرات العادية ، أى استخدام نوع خفيف من كريم الليل ، لمن همى فى شرح الشباب ، ونوع أكثر مفعولا ( وعلى سبيل المثال كريم الخلايا الحية ) لمن هن أكثر من الثلاثين ، ثم نوع قوى جدا ( بالهرمونات ، أو خلاصة الأعشاب البحرية ) لمن تجاوزن الأربعين ، أو حتى الخمسين .

### الأنف الأحمر :

والأنف الأحمر ، يعد بدوره أحد متاعب البرد ، وخاصة إذا تحول إلى لون بنفسجى . والمرأة التى يتلون أنفها بهذا اللون ، لا شك أنها تفقد الكثير من جمالها ، بل إنها قد تثير الضحك ، مما يسبب لها بعض العقد النفسية . ويتعاون فى إحداث هذا النوع من المتاعب ، عدم انتظام الدورة الدموية . واتساع الأوعية الشعرية بصورة زائدة . ثم تأتى موجات البرد ، فتزيد هذه الحالة تفاقمها .

ولا تستطيع السيدة ، حتى باستعمال أدوات الزين الكثيفة ، والتى أساسها الصبغة أو البودرة ، أن تخفى لون أنفها البنفسجى ، الذى أخذ يميل إلى الزرقة . كان ذلك فى الماضى . أما اليوم ، فليس للسيدة ما تخشاه من هذه الناحية فقد أنتجت كريمات خاصة قابضة ، مزيلة للاحتقان ، تتيح لها القضاء تماما على هذه الحالة وشفائها ، وليس فقط مجرد إخفائها . ومن هذه الأنواع ، كريم أساسه المادة الطيارة ، ولأن لها هذه الصفة ، فإن الأنف يمتص ما فيها من عناصر شافية . وبظل نديا ، دون أن يعثره

احمرار ، أو تهيج . أو انتفاخ . ومن شأن الكريم الذى أساسه النباتات الطبية ، أن يحد من اتساع الأوعية الشعرية ، ويحسن مسار الدورة الدموية . ويفسر السبب الذى يجعل الأنف يبدو . وقد زال منه أى احمرار . وظهور البشرة مستوية تماما . ويستخدم هذا المنتج ، بطريقة التريبت على الوجه بعد تنظيفه . وقبل وضع أى مستحضر آخر من مستحضرات التجميل ، أى قبل البودرة ، إذا كانت السيدة ترغب فى وجه «طبيعى» وقبل وضع لون البروز . إذا كانت ذاهبة للرياضة ، وقبل وضع الأساس ، إذا كانت تريد عمل «ماكياج» كامل .

### تشقق الشفتين :

يحدث هذا التشقق ، نتيجة لتعرض الشفتين للرياح ، وللبرد . أو نتيجة لنقص فى فيتامين ج وأيضا نتيجة لإهمالهما ، أى بسبب عدم استخدام أنواع المستحضرات الوقائية . أو بسبب سوء استعمال هذه المستحضرات والشفتان فى منتهى الحساسية والرقية . لطبيعة غشائهما . لذلك يجب «تخصيبيهما» أو تطريبيهما بأنواع الروج المناسبة . خاصة إذا كانتا تتعرضان للتقشر . أو للالتهاب . ويتعين أن تتم تغذيتيها كل مساء . باستعمال كريم الليل . تماما كما تصنعين بالنسبة للوجه . أو على الأقل ، بالجوء إلى زبدة الكاكاو . وفيما يتعلق بالشفتين اللتين يحدث فيهما قطع ، ويصبح الروج فوقهما مرقطا ، لئلا تكونان فى حاجة إلى مستحضر واق . ومن أفضل الطرق لذلك ، تدليكهما برفق . بضع لحظات

«بكريم» ثم تخفيفهما بشاشة صغيرة . وبعد ذلك فقط . يمكن للسيدة التفكير فى عمل الماكياج . فترسم أولا الخطوط الخارجية بقلم لين . من نفس درجة الروج . ثم تملأ باقى الشفتين . باستيك يغلب عليه العنصر الدهنى .

### القشف :

يصيب القشف المرفقين عادة . والجزء الأعلى من الذراعين . وكذلك الساقين . وفى هذه الحالة ، تصبح البشرة خشنة محبة . أى تشوبها حبوب بارزة . وكثيفة . ويتخذ الجلد عندئذ ، ذلك الشكل المعروف . عندما يصاب المرء بالرعشات الحادة الناتجة عن البرد .

والواقع أنه لا يمكن القول فى هذه الحالة ، إن البشرة ناعمة . بأية حال من الأحوال .

ولتطرية هذا القشف . يتعين استعمال القفاز أو اللوفة ، وحمامات اللبن ، أو التدليك بالزيت . ثم استخدام نوع من الكريم الخاص للجسم . وتوافر فى الأسواق أنواع جيدة . لها إلى جانب منعولها المرطب ، خاصية امتصاص الطبقة الخشنة . التى تكون قد تكونت حديثا . وليس تلك التى مضى عليها وقت طويل . وأصبحت لئلا تستلزم مجهودا .

### الأيدي الخشنة :

تصاب المرأة ، وبصفة خاصة ربة البيت . بخشونة فى يديها . وقد تصبحان فى لون قاتم يميل إلى الزرقة ، كما قد تظهر بهما قشور جلدية . أو نوع خفيف من الكالو . والعلاج الذى أساسه الفيتامين .

يفيد كثيرا فى هذه الحالة . إلا أننا ننصح فى جميع الأحوال ، أن يقرن هذا العلاج بعلاج آخر . خارجى . على أنه يتعين وقاية اليدين خلال القيام بالعمل المنزلى بقفاز من المطاط . ثم تطريبيهما بعد ذلك فى الليل . بذلك الأسلوب القديم . الذى يتكون من الجلوسين المخلوط بضع نقط من عصير الليمون . ويشترط بطبيعة الحال . أن ترتدى السيدة القفاز .

بعد دهان يديها . حتى لا تلوث الفراش . ولكى يتيح للدهان . أن يلتصق بالجلد ويتخلله .

وهناك علاج آخر ، له مفعول أكيد . وإن كان غير مريح بعض الشيء . وهو أن تأخذى صفار بيضتين وتضربيهما مع معلقتين من زيت اللوز الحلو ، الذى تحصلين عليه من الصيدلية وعندما يختلط صفار البيض تماما بالزيت ، أضيفى إلى الخليط ثلاثين جراما من ماء الورد . وأعيدى مزج الجميع ، ثم صبي عليه ثمانية جرامات من صيغة جاولى . وهذه أيضا تشربنها من الصيدلية .

وبعد ذلك ، أقبلى أحد القفازات ( الجوانتى ) على ظهره . سواء كان من القطن . أو من المطاط و«اعدليه» وارتيديه فى يديك ، ثم اتركيه هكذا طول الليل . إن العملية مرهقة بالتأكيد . ولكن النتيجة تعوض التعب ، إلى حد بعيد . ولكن ماذا بالنسبة للمرأة الكسول ؟ ألا يوجد لها فى الأسواق شئ جاهز ، من شأنه أن يجعل يديها بضتين ويطريبيهما ؟ يوجد بالتأكيد . فأنواع الكريم تغطى كافة الاحتياجات . وتعطى ذات النتائج . ثم بعد ذلك هناك معاهد التجميل ، التى تتم فيها حمامات زيت البرافين . ومفعولها أكيد بالنسبة لليدين .



# فستان للشابات

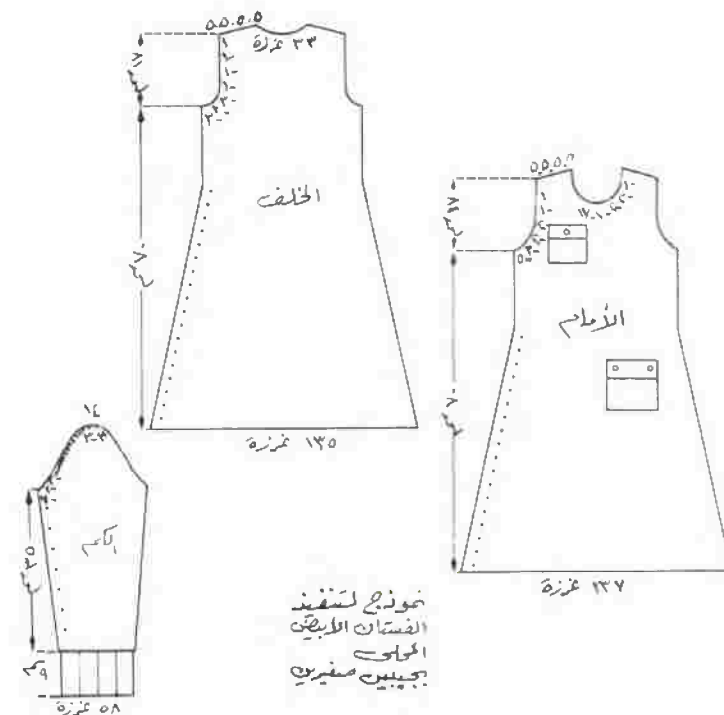
فستان ناصع البياض ، يتناسب ومضه من ضوء فصل الربيع .

وتتميز الوحدة المستخدمة في تجميله ، بالبساطة الشديدة وهي عبارة عن صفائر متداخلة ، مستخدمة في هذه المرة ، في شغل الأكمام ، وجيوب الفستان . أما باقي الفستان ، فشغول بغرزة الجرسية البسيطة .

ويتميز هذا الفستان بالبساطة والجمال ، ويمكنك أن ترتدي معه أكسسواراً بسيطاً أحمر ، أو أزرق ، فيضفي عليك الشباب والأناقة .

**المواد :**

٤٥٠ جراماً من الصوف الأبيض الموهير - زوج إبر تريكو رقم ٤ - طقم إبر جواني « مكون من خمس إبر صغيرة رقم ٣ »



الطول ٧٠ سم ، باستثناء الستة سنتيمترات الخاصة بثنية الذيل ، ابدئي في عمل حردة الإبط .

**حردة الإبط :**

أقفل من على كل جانب ٣ غرز ، ثلاث مرات ، ثم غرزة واحدة ، أربع مرات ، وتكون الحردة بالأرقام ( ٣ ، ٣ ، ٣ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ) . وعندما يصل طول الشغل ١٧ سنتيمتراً ، ابتداء من حردة الإبط ، قومي بعمل حردة الكتف .

**حردة الكتف :**

أقفل لحردة الكتف خمس غرز أربع مرات ( ٥ ، ٥ ، ٥ ، ٥ ) ، ثم أقفل الغرز الوسطى ، وعددها ٣٣ غرزة ، مرة واحدة .

**أمام الفستان :**

ابدئي على ١٣٧ غرزة ، واشتغلي بغرزة الجرسية

الموجودة جهة اليسار ، الثلاث غرز التي سبق أن نقلتها على الإبرة الإضافية ، ثم اشتغلي هذه الغرز الثلاث عدل ٥ كرري ما بين العلامتين .

السطر الخامس : استأنفي الشغل ابتداء من السطر الأول . ( ٤ ) غرزة اليليسية المزدوجة ( أو الغرزة المحوطة ) : اشتغلي غرزة عدل ، ثم انقلي غرزة مقلوب بدون شغل ، مع تغيير اتجاه الخيط .

**التنفيذ :**

ابدئي على ١٣٥ غرزة ، واشتغلي بغرزة الجرسية ٦ سنتيمترات ( ثنية الذيل ) ، وبعد ذلك ابدئي في « تنقيص » غرزة من على كل جانب ، وكرري هذا « التنقيص » كل ٣ سنتيمترات ، ١٨ مرة مجموع عدد « التنقيصات » .

وعندما يصل عدد الغرز ٩٩ غرزة . وعندما يصل

( الفستان مقاس ٤٤ ) .

**الغرز المستخدمة :**

( ١ ) غرزة الجرسية :

سطر عدل ، سطر مقلوب

( ٢ ) غرزة اليليسية :

غرزة عدل ، غرزة مقلوب .

( ٣ ) غرزة الضفيرة :

السطر الأول : \* غرزة مقلوب ، ٦ غرز عدل ٥

كرري ما بين العلامتين .

السطران الثاني والرابع : اشتغلي الغرز كما هي ٤ الغرز المقلوبة اشتغليها مقلوبة ، والغرز العدل تشتغلي عدل .

السطر الثالث : \* ٢ غرزة مقلوب ، ثم انقلي ٣ غرز على إبرة إضافية ، وضعي الإبرة أمام الشغل ، ثم اشتغلي الثلاث غرز التالية ، عدل ، وأعيدى إلى إبرة التريكو



## أشغال إبرة

٦ سم ثنية ذيل الفستان . ثم ابدئي في عمل التفصيلات من على الجانبين ، مثل ظهر الضفان . وعند هذا الحد ، يكون عدد ما لديك من الغرز ١٠١ غرز . وعندما يصل طول الشغل ٧٠ سم ، باستبعاد ثنية الذيل ، احردي للإبط كما يلي :

### حريدة الإيـبـط :

أقل من على كل جانب ، خمس غرز مرة واحدة ثم ثلاث غرز مرة واحدة ، ثم غزرتين مرتين ، وغرزة واحدة مرتين ، وبذلك تكون الحردة بالأرقام هي ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ) .

### حُرْدَةُ الرِّقِيَّةِ :

عندما يصل طول الشغل ٨ سم ، ابتداء من حردة الإبط ،  
أحده للرقبة السبع عشرة غرزة الموجودة بالوسط مرتين ، من  
على الجانبين ، غزرتين ثلاث مرات ، ثم غرزة واحدة مرتين ،  
فتكون الحردة كما يلي ( الـ ١٧ غرزة الموجودة بالوسط ، من على  
كل جانب ٢ ، ٢ ، ١ ، ١ ) .

وعندما يصل طول الشغل ١٧ سم ، ابتداء من حردة الإبط ،  
أحردى الكتف ، متبعة في ذلك نفس الخطوات التي أتبعتها بالنسبة  
لحردة كتف ظهر الفستان .

ابدئ الكم على ٥٨ غرزة ، واشغلي بغرزة اليليسيه ( غرزة عدل ، غرزة مقلوب ) مسافة ٩ سم ، ثم واصل الشغل ، بغرزة الصغيرة ، مسافة ٣٥ سم ، مع إضافة غرزة واحدة من على كل جانب ، كل ٥ سم ، وذلك سبع مرات .

### حُرْدَةُ الْكَم:

**انقصي** من على الجانبين ٧ غرز مرة واحدة ، ثم ٣ غرز مرتين ، ثم غرزة واحدة ١٢ مرة ، ثم ٣ غرز مرتين ، والحدوة بالأرقام هي (٧، ٢، ٢، ١، ١، ١، ١، ١، ١، ١، ١، ١، ١، ١، ١، ١) ثم اقللي الأربع عشرة غرزة المتبقية في سطر واحد .

## البيان:

القطي على طقم إير « الجواني » رقم ٣ ½ جميع الغرز الموجودة حول دوران الرقبة ، ثم اشتغل ٤ سم بغرزة البليسية ( غرزة عدل ، غرزة مقلوب ) . ثم اشتغل الثلاثة الأسطر الأخيرة ، بغرزة البليسية المزدوج ( الغرزة المحوفة ) ، واقفل الغرز بإبرة الخياطة .

## الجيوب :

الحبيب الكبير : ابدئي على ٥٠ غرزة ، واشغلي ١٠ سم  
بغرزة الضفيرة ، واصلي الشغل بغرزة الپليسيه مسافة  $\frac{1}{2}$  ٤ سم ،  
ثم اقلبي جميع الغرز في سطر واحد .  
الحبيب الصغير : ابدئي على ٣٤ غرزة ، واشغلي ٨ سم بغرزة  
الضفيرة ، ثم واصلي الشغل بغرزة الپليسيه ( غرزة عدل ،  
غرزة مقلوب ) ، واشغلي ٣ سم ، ثم اقلبي جميع الغرز  
في سطر واحد .

### الخلاصة :

خيطة ظهر الفستان ، مع أمامه من الكتف ومن الأجناب ، ثم خيطة الأكمام ، وركبها في الفستان في مكانها بمجرد الإبط .  
أثني ذيل الفستان للداخل مسافة ٦ سم ، ثم أثني هذه الثانية بغرزة اللفقة الخفية . بعد ذلك أثني للخارج ، بانداء الجيوب المشغولة بغرزة الپليسيه ، ثم أثني الثنية بزر ذهبي على الجيب الصغير ، وبزرين من اللون الذهبي أيضا على الجيب الكبير .  
قومي بتكميل الجيوب في وضعها المناسب على الفستان .  
ولكي تحصل على نتيجة رائعة ، وفستان غاية في الأناقة ، ننصحك بأن تطني جميع أجزاء الفستان بالكامل .



# أطباق من اليونان

## حساء لحم الضأن والأرز:

( هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد )

### المقادير:

- ٦٠٠ جرام لحم ضأن - ١٥٠ جرام أرز -
- ثلاث بيضات - جزرتان - ساق كرفس -
- بصلة صغيرة - حزمة بقونس - فص ثوم -
- ليمونتان - ملح .

### الطريقة:

- ضعي لحم الضأن في حلة ( يمكن أن يستبدل الدجاج بلحم الضأن ) ، ثم غطيه بالماء والملح ، وعطريه بالخضر .
- عندما ينضج اللحم ، صفي البهريز في حلة أخرى ، وارفعيه ليغل على النار .
- صبي الأرز في البهريز ، واتركيه لينضج ، مدة تتراوح ما بين ١٦ و ١٧ دقيقة .
- وفي أثناء ذلك ، اضربي البيض بشوكة ، وأضيفي إليه عصير ليمونة . وفي استطاعتك أيضا - إذا رغبت في ذلك - أن تضيفي بضع ملاعق لبن زبادي .
- أضيفي إلى خليط البيض ، رويدا رويدا ، قليلا من البهريز المستخدم في طهي الأرز . وبعد تمام نضج الأرز ، انزعيه من على النار ، وأضيفي إليه خليط البيض المخفوق ، مع التقليب بشدة .
- قدمي هذا الحساء في الفناجين المخصصة له ، وضعي مع كل فنجان ، شريحة ليمون خالية من البذور .
- ويقوم اليونانيون بإعداد هذا الصنف من الحساء ، في أيام الصيف على وجه الخصوص .

## كرات الأرز واللحم:

( هذا المقدار يكفي لستة أفراد ) .

### المقادير:

- ١٥٠ جرام لحم كفتوز مفروم - ١٥٠ جرام لحم بتلو مفروم - ٢٠٠ جرام أرز - ٣٠ جرام زبد - ساق كرفس - بصلة صغيرة - حزمة بقونس - قليل من الدقيق - بيضتان - لتر ونصف لتر بهريز - ليمونة - ملح - فلفل .

### الطريقة:

- في سلطانية ، ضعي لحم الكندوز ، ولحم البتلو المفروم ، والبصلة المبشورة ، والكرفس والبقونس المفري ناعما ، ثم تبلي هذه الأشياء جميعا بالملح والفلفل .
- أعدى من هذا الخليط ، عدة كرات صغيرة بحجم الكريزة .





قشري اللوز ، وحمصيه في الفرن ، ودقيه في  
جرت خشبي أو هاون . ثم أضيفه إلى الزبد  
المفتوح ، وفي النهاية ، أضيق الدقيق ،  
وخيرة البيكنج باودر .

- اعجنى العجينة ، ودلكها جيدا ، إلى أن تصبح  
ناعمة الملمس ، ثم اتركها لتخمر لمدة ساعة  
على الأقل .

- ادھني صاج فرن بالزبد .

- رشى اللوح الخشبي بقليل من الدقيق ، وافردى  
العجينة فوقه ، حتى تتكون لديك فطيرة ،  
لا يتعدى سمكها مليمترات قليلة . ثم قطعيها  
إلى عدد من البسكويت ، وفقا للأشكال التي  
ترغبين فيها : على شكل هلال مثلا أو كروي ،  
أو حدوة حصان .

- رصي هذا البسكويت في صاج الفرن ، الذي  
سبق دهنه بالزبد ، واخبزيه في فرن درجة  
حرارته ١٨٠° لمدة عشرين دقيقة تقريبا .  
بعد تمام التصفح ، انزعى البسكويت من الفرن ،  
واتركه ليبرد تماما .

- في سلطانية ، صبي باقى مقدار السكر البودرة ،  
وأضيق إليه نقطة من ماء الورد ، لكي تتصلب  
على مزيج غليظ القوام ادھني به سطح البسكويت  
واتركه حتى يجف ، وقدميه بعد ذلك .

### مثلثات حلوى اللوز :

#### المقادير :

٥٠٠ جرام دقيق - ٥٠ جرام سكر بودرة -  
١٠٠ جرام لوز أو بندق - أربع بيضات -  
برتقالتان - قرفة ناعمة - عسل - ملح .

#### الطريقة :

- ضعى الدقيق في سلطانية كبيرة ، واخلط  
حقنة بوسطه ، صبي بداخلها ثلاث بيضات  
سبق خربها جيدا في إناء آخر ، بشوكة ،  
أو مضرب بيض .  
أضيق ذرة ملح ، وعصير البرتقال المصفى ،  
واعجنى الخليط جميعا ، ودلكى العجينة جيدا  
لمدة خمس عشرة دقيقة .

- افردى العجينة على لوح خشبي مرشوش بالدقيق ،  
إلى أن يصبح سمكها ٣ أو ٤ مليمترات .  
قطعى الفطيرة إلى عدة مربعات صغيرة ، طول  
ضلع المربع ٣ سنتيمترات .

- ادھني حافة كل مربع ، بباقي البيض المضروب  
جيدا ، واثنى كل مربع ، على شكل مثلث .  
ضعى على النار طاسة بها كمية غزيرة من  
الزيت . وعندما يتم قلعح الزيت تماما ،  
اقل في مثلثات الخليط .

- وأثناء ذلك ، أفرى اللوز أو البندق ناعما ،  
وقلبه في السكر البودرة والقرفة .

- وعندما تنضج حلوى اللوز ، انشليها من  
زيت القل ، وضعيها فوق ورقة ، لتتسرب  
ما بها من زيت ، ثم رصيها فوق طبق تقديم ،  
وصي فوقها العسل الدافئ ، ورشيها أخيرا  
بخليط السكر واللوز والقرفة .

البيض ، وقلبيه بشدة ، وقدميه على الفور ،  
وهو ساخن .

### بسكويت اللوز :

#### المقادير :

٢٠٠ جرام دقيق - ١١٠ جرامات زبد أو  
مسلى - ٢٠٠ جرام سكر بودرة - ١٠٠ جرام  
لوز - بيضتان - زجاجة ماء ورد - باكو خيرة  
بيكنج باودر .

#### الطريقة :

- قومي بخفق ١٠٠ جرام من الزبد ، حتى  
يصبح كالسكرىمة الناعمة الملمس ، وأضيق  
إليه صفار البيض ، واستمرى في ضرب  
الخليط .

- أضيق بعد ذلك ١٠٠ جرام من السكر البودرة ،  
واستمرى في خفق السكرىمة .

- ضعى على النار ، إناء به مقدار الزبد ،  
وبعد « قلعح » الزبد تماما ، ضعى كرات  
الخم ، بعد غمسها في الدقيق ، واتركيها  
لتنضج على نار هادئة جدا ، لمدة عشر دقائق .  
وفي أثناء ذلك ، ضعى على النار ، إناء يحتوى  
على كمية البهريز . وعندما يبدأ البهريز في  
الغليان ، صبي فيه الأرز ، واتركيه ينضج  
لمدة ربع ساعة تقريبا . ثم أضيق إليه كرات  
الخم ( التى سبق نخلها من الزبد ) واتركه  
ليكتمل نضجه لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق  
أخرى .

- اضربى البيض بشوكة ، وأضيق إليه قليلا  
من عصير الليمون ، وقليل من البهريز  
الساخن ، واستمرى في ضرب الخليط بشدة ،  
حتى لا تتكون أية كتل .

- انزعى الحساء من على النار ، وأضيق إليه خليط

## جمال الظهر

إن اعتدال الظهر له أهمية متزايدة ، ليس فقط في العلاقة بين تناسق صورة المرأة ، وإنما كذلك في رشاقة قوامها وأناقة .

ومع ذلك ، فإن ظهر المرأة ، هو ذلك الجزء من جسدها ، الذي كثيرا ما تهمله ، إما لأنه مغطى في معظم الأوقات ، وإما لأنها تفضل أن تركز كل عنايتها لوجهها وصدرها ، وهما الجزءان اللذان تتجه إليهما الأنظار ، في أغلب الأحيان .

وهناك نساء كثيرات ، في أنحاء مختلفة من العالم ، أصبحن شهيرات بمدى سحرهن ، نتيجة لقوامهن اللدن ، الذي يتميز بالاعتدال . حقا ، إن القدامى التقليديين ، ينسبون رشاقة قوام المرأة ، إلى عراقة نشأتها ، إلا أننا نعرف ، أن هناك نساء كثيرات أخريات ، من ذوات النشأة البسيطة ، يرجع قوامهن الرشيق ، ومظهرهن الأخاذ ، إلى ذلك التقليد القديم ، الذي يقضى بأن تحمل المرأة فوق رأسها ، جرتها التي ملأها بالماء .

## كيف تحصلين على ظهر مستقيم

إن الرياضة من أجل الحصول على الجمال ، هي ما يجب أن تنصح به المرأة ، بأن تقوم بالتمرنات الضرورية ، ليكون لها قوام معتدل ، ابتداء من العنق إلى الظهر ، فتحصل بذلك على جسم سليم .

ومن جهة أخرى ، فإن الناحية العلاجية ، تهتم بالنشوهات التي يصاب بها العمود الفقري ، أو الجزء الخلفي من الرقبة ، أو الرقبة نفسها ( اللغد ، أو الانتفاخ ، أو العروق البارزة ، أو غير ذلك ) .

ويستند العلاج الجمالي ، بصفة خاصة ، على

التدليك ، وكذلك على الذبذبة بأجهزة خاصة . وعن طريق هذه الأساليب العلاجية يتم العمل على تصحيح عيوب العمود الفقري ، الذي تدخل فيه عضلات الرقبة ، وذلك بنسبيل جميع حركات الجذع ، بحيث تتم بصورة طبيعية .

والاهتمام الثاني ، هو العناية بأن تحتفظ المرأة ، على قدر الإمكان ، بتناسق خط جسدها ، الذي كثيرا ما يتغير لأسباب مختلفة ، وعلى سبيل المثال . نتيجة للتهاب النسيج الخلوي . ومن الأماكن المفضلة لهذا الالتهاب ، الجزء الخلفي من العنق ، حيث ينشأ ما يعرف باسم ( القبة ) أو ( ظهر الثور ) ، وذلك للشبه بين الحالتين .

إن أنواع علاج التهاب النسيج الخلوي ، يمكن تطبيقها هنا أيضا ، بالاستعانة إذا أمكن ، بعمل ذبذبة هوائية بالجهاز الخاص بذلك ، الذي إذا نحن وضعناه على الجزء المصاب ، يقوم بعمل تدليك تموجي ، ذي معدل رتيب وسريع . يترتب عليه إزالة رواسب التهاب النسيج الخلوي .

وبما له أثر ناجح ، عمل التدليك « المساج » بالكريم المركب ، على أساس من الجلوسيدامين وكذلك حمامات الرغاوى وإزالة العرق ، وحمامات الساونا بإشراف الطبيب .

ومع ذلك ، فإن استخدام بكرة تدليك جيدة ، وجهاز للذبذبة ، يزيلان ترسبات التهاب النسيج الخلوي من الظهر ، ومن خلف العنق ، خاصة إذا اقترن استعمال هذين الجهازين ، بالحرارة ( الأشعة تحت الحمراء وغيرها ) .

وبما ننصح به كذلك ، في حالة ظهور انتفاخات خلف العنق ، لإجراء تدليك ذاتي

داخل الحمام ، وذلك بإسناد الرقبة بقوة على حافة البانيو المستديرة ، ثم إدارة الرأس يمينا ويسارا . ونشير أيضا إلى تدليك الظهر بماء الكولونيا . وذلك للاحتفاظ ببشرة الظهر في حالة طبيعية .

ومن المفيد إلى أبعد الحدود ، أن ننلك هذه المناطق بقوة كبيرة ، باستخدام قفاز من الكرينه ، بغير أن نخشى من احمرار الجلد . ويمكن كذلك استعمال فرشاة خاصة ذات مقبض مستطيل ، صنع خصيصا من أجل العناية بالظهر ، والأماكن التي لا يمكن الوصول إليها بالأيدي .

ومن المناسب أيضا ، التزود بشريط من المطاط الاسفنجي ، أو من القماش ذي الوريبة الخشنة ( وكل هذه الأشياء متوفرة في محلات متخصصة لهذا النوع من العلاج ) ، واستعمالها في عمل « مساج » قوى للظهر ، يتناول جميع الجهات ، وذلك لتنظيفه من جهة ، وتنشيطه من جهة أخرى .

وأنواع الكريم المضاف إليها أعشاب البحر ، أو منتجات اليود ، سواء كان معبأ في برطمانات ، أو في « بخاخات » لها فائدتها إذا استعملت مع التدليك ، وذلك لإزالة أي انتفاخ أو أكياس في الظهر ، ولو أن الكريم المختلط بالجلوسيدامين هو أفضلها جميعا .

أن أنواع « المساج » المختلفة ، والعلاج بالماء الساخن ، وبصفة خاصة بالماء البارد ، لها فائدة كبرى للظهر البدين ، وأيضاً للظهر النحيل . ولزيادة أثر وفعالية التدليك العادي ، فإن من أفضل الأشياء ، وخاصة في حالة وجود تراكمات من الدهن فوق الكتفين وحول الرقبة ، القيام بعملية الذبذبة .





### كيف تقللين من عيوب البشرة :

وإلى جانب مشاكل تكوينات الظهر .  
هناك أيضا المشكلات المتفرعة عن أديم البشرة .  
التي تظهر عليها في بعض الأحيان ، حالات  
لا تمت إلى الجمال بصلة .

ومن ذلك الشعر الزائد الذي ينبت في بعض  
الأحيان فوق الكتفين . أو على جانبي الظهر .  
نتيجة لعوامل هرمونية . ويزال هذا الشعر .  
باستعمال المزيل العادي . أو باستخدام الحجر  
الحفاف ، أو بالمלקاط . أو بالخروج إلى الإبرة  
الكهربائية التي تقضي عليه نهائيا .

ويخف التمش . أو يزول . باستعمال أنواع  
معينة من الكريمات . أهمها الكريم المصنوع على  
أساس من فيتامين (ج) (حمض الأسكوربيك) .  
وتزول التآليل ( الدمامل ) . بوضع دهانات  
مضادة عليها . أو بمسحها بمركبات اللافندا .  
والنقط السوداء يمكن القضاء عليها . بالخروج  
إلى عاملة بارعة في معهد التجميل . وذلك  
باستخدامها الوسائل المخصصة لذلك .

وأخيرا . فإن الظهر يمكن أن يبدو جميلا  
متناسقا . إذا أضيفت عليه باللون البرونزي  
الحجب . فضلا عن أن اللون القاتم . يقلل  
إلى حد بعيد . من كل ما فيه من عيوب .  
فإذا لم يكن في استطاعتك . بصفة دائمة .  
تعريض ظهرك بطريقة طبيعية لأشعة الشمس .  
فإن في إمكانك . أن تستعضي عنها باستعمال  
مصباح الأشعة فوق البنفسجية . مع الحذر  
التام ، فيما يختص بالوقت والمسافة ، اللذين  
يجب مراعاتهما أثناء ذلك .

إن الظهر الجميل من متطلبات الجمال  
العصري . ولذلك يجب أن تسارعى باتباع الوصفات  
التي أشرنا إليها ، للحصول على هذا الجمال .

النديّة ، زاد على ذلك بالرائحة الذكية التي تنبعث منه ، وبالطعم اللذيذ .

وتعد الصبغة الكحولية بأخذ ٢٠ جراما من أوراق النعناع الجافة المسحوقة ، و ٨٠ جراما من الكحول ٧٠ درجة ، وجرعة من ٥-١٠ جرامات من السكر المذاب في الماء ، فتعطى مستحضرا هاضما ، له فعالية ، وأثر مضاد للغثيان .

ويعد شراب النعناع ، باستعمال ٥ جرامات من خلاصة روح النعناع ، يمكن شراؤها من الصيدليات ، و ٩٥ جراما من الشراب العادى .

والنبذ المزوج بالنعناع ، يمكن الحصول عليه ، وذلك بأخذ من ١٠-٢٠ جراما من أوراق النعناع الخضراء ، أو الجافة ، تضرب في لتر من النبيذ الأبيض الجيد . ويمكن تناوله في كنوس صغيرة .

إن جميع هذه المستحضرات التي أساسها النعناع ، تصلح كلها لكي تكون عناصر هاضمة ، ومهدئة للأعصاب ، فهي تخفف الضغط عليها ، كما تقلل من متاعب الحساسية .

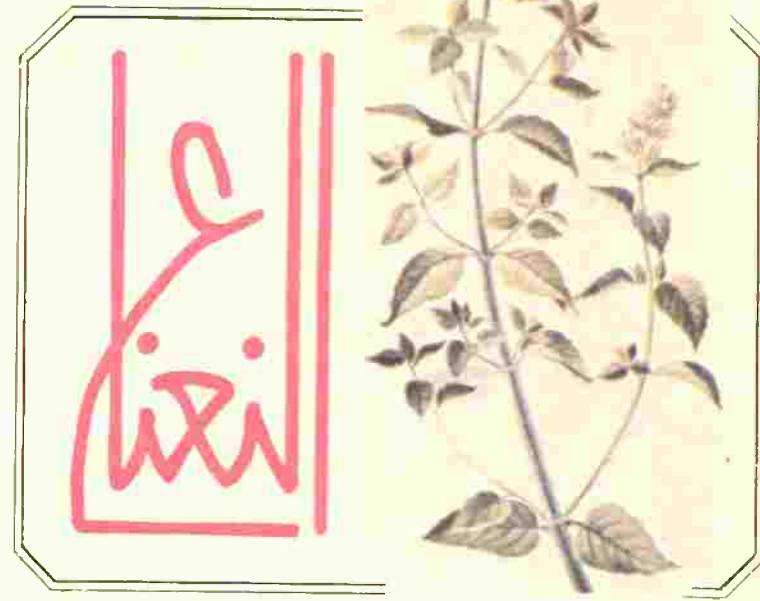
غير أن أهم ما ينتج عن النعناع هو زيتة ، الذي يعطى تلك الرائحة الذكية ، ويعمل كمنعش ، ويدخل في الكثير من المواد الطبية ، والحلوى والشراب ، وغير ذلك .

ومفعول النعناع ، ضد صداع نصف الرأس ، والغثيان ، أمر معروف ، وكذلك لشفاء اضطرابات أعصاب المعدة ، وإزالة الوبه ، وانحطاط القوى ، وعسر الهضم ، والرائحة الكريهة من الفم . ويستخدم المنقول في نفس هذه الأغراض ، فضلا عن استعماله في العقاقير الطبية ، لما له من مفعول بلسمي مسكن ، وملطف . وتأثير النعناع على البشرة ، منعش ومنشط في نفس الوقت ، فضلا عن أنه يقضى على أية جراثيم . ويستخدم الماء المخلوط بروح النعناع في عمل مكدمات للبشرة ، وقد توصف بعد عمليات التجميل ، لما لها من أثر ملطف .

وكذلك في معاجين تنظيف الأسنان ، فإن النعناع يترك أريحا منعشا محبا ، ومطهرا للفم . والمخلول المائي للمضمضة المخلوط بالنعناع ، له فائدة طبية ، خاصة إذا استخدمنا معه فرشاة للأسنان .

وإذا خلطت أوراق النعناع المسحوقة بالدقيق ، وصنعت منه عجينة ، فإنها تخلص الجلد من كل ما هو ضار .

وأخيرا ، فإن النعناع مفيد في حالي الصداع والغثيان ، حتى إذا نحن استعملناه من الخارج . والواقع أن منقوع أوراقه في محلول كحولى ، إذا بللت به الجبهة وتحت الأنف ، فإنه يزيل الصداع والرغبة في الغثيان . وفي حالة وجود رائحة كريهة في الفم ، فإن أقراص النعناع ، كفيّة بإزالتها تماما . ولا ننسى أخيرا ، أن النعناع في الماء الذي نشربه ، ينقى البشرة .



كان من شأن الاستعمالات الكثيرة ، التي يعتمد فيها على النعناع ، أن استخدم هذا النبات في العلاج ، وفي صناعات المشروبات الروحية ، وفي صناعة الحلوى ، فضلا عن استعماله في صناعة العطور ، ومستحضرات التجميل .

والجزء الذي يستخدم من النعناع ، هو أطرافه العليا المزدهرة ، التي تجمع في فصل الصيف ، من مساحات تزرع خصيصا لأغراض صناعية ، وذلك من بلاد مختلفة ، في أرجاء المعمورة .

وتحتوى هذه الأطراف على ما بين ٠,٢٥ و ٠,٥٠ في المائة من الزيت المركز ، الذي يتكون بصفة أساسية من روح النعناع ، ومن المنقول .

وأقراص النعناع التي تباع في الصيدليات ، ومسحوق النعناع الذي يباع لدى العطار ، لهما صفات تساعد على تطهير المسالك الهوائية ، وتهذئة الأعصاب ، وتسكين الآلام ، فضلا عن الرائحة الزكية التي يتميزان بها .

والشعور بالانتعاش الذي تحدثه أوراق النعناع ، أو روح النعناع ، أو أى منتج من منتجاته ، سواء كان ذلك للبشرة ، أو عند تذوقه ، إنما يرجع إلى مفعوله الخاص ، الذي يحدث إحساسا بالبرد ، يعقبه بعد فترة وجيزة ، إحساس خفيف بالحرارة .

ويعد شراب النعناع ، بأخذ حوالى من ٣ إلى ٥ جرامات من مسحوق ، لكل فنجان من الماء . وإذا حلّى بالسكر ، وفقا للرغبات المختلفة ، كان مشروبا هاضما ، ومهدئا يساعد على جلب النوم . أما إذا نحن أعدناه بأوراقه الخضراء

#### كيف تحصلين على نسختك

اطلبي نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى ب :

في ج.م.ع : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥٧١٥

#### سعر النسخة

|              |              |             |         |
|--------------|--------------|-------------|---------|
| ج.م.ع ٢٠-١٥٠ | ليبيا ٢٥٠    | السودان ١٥٠ | ملي     |
| سوريا ١٥٠    | قطر ٢٥٠      | ليبيا ٢٥٠   | ق.د. ٥٠ |
| الأردن ١٥٠   | د.ق. ٢٥٠     | سويسرا ٢٥٠  | ق.س. ٥٠ |
| العراق ١٥٠   | أبوظبي ٢٥٠   | الجزائر ٢٥٠ | ق.د. ٥٠ |
| الكويت ٢٥٠   | السعودية ٢٥٠ | المغرب ٢٥٠  | د.م. ٣٠ |
|              | ع.د. ٥٠      |             |         |

Copyrights pour le monde  
Fratelli Fabbri, Milano  
1974 Copyrights pour l'édition arabe  
EDITRADE SA - Genève

إدارة شركة إديتريب - شركة مساهمة سويسرية - جنيف