

عالم المرأة

العدد الرابع عشر
السنة الأولى



مع الهدية باترون

موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

- أتيكيت : على السام ، السيدة التي تدخن .
- بونيه البحر ، يجعل لحظات السباحة أكثر متعة .
- فستان بسيط لاستقبال الضيوف .
- شمادج متعددة من البياضات .
- متفردة ذات حوامل ومكتبة مطوية .
- الغضب يقتضى على الجمال .
- تناسق أجزاء الجسم ، نموذج للمقاييس المثالية .
- كيفية تنظيف البشرة .
- كيكة التفاح والبلح .
- برقوق جاف " قراصيا " مهروسة بالكريمة .
- ستورشة أمريكاني بالنتفل .
- تايير كروشييه .

على السلم

في المجتمع

السيدة التي تدخن

يعتبر السلم في الواقع مرفقا مشتركا . لكل من يستعمله حقوق وواجبات . فما هي الحقوق ؟ في الحقيقة إنها حق واحد ، ألا وهو استعماله عند الدخول أو الخروج من المنزل . ولكن ما هي الواجبات ؟ إنها استعمال السلم بطريقة مهذبة . دون ترك أية آثار عليه ، سواء كانت مرتبة ، أو ملحوسة ، أو مسووعة .. أو بعبارة أخرى :

ما لا يجب عمله :

- إلقاء أعقاب السجائر على السلم ، أو العلب ، الفارغة ، أو أوراق اللوى ، أو أى قاذورات أخرى .
- استخدام السلم للفتاء ، أو الصغير : أو المناداة بصوت عال ، أو المشاجرة .
- استخدام السلم للمحادثة ، والمناقشة مع الباعة ، إذ يترك ذلك للأشخاص المقاييز بالخدمة . كما ينبغي ألا تتم المحادثة مع السكان الآخرين على السلم .
- السماح للأولاد باللعب على السلم .
- استعمال ارتداء الملابس على السلم .
- استخدام السلم ساحة للباقي . فلا يسبق الشخص الذى يتقدمه على الدرج ، وليس معنى ذلك أن ينتظر طويلا ، ولكن يمكن أن يطلب المرور بلطف . وإذا كان الشخص المساعد الدرج أو الهابط بطيئا : فعليه أن يأخذ جانبا ، لكن يترك طريقا لمرور غيره .
- إذا كانت المرأة بصحبة رجل ، فإن الحال تختلف في الصعود عنها في الهبوط . ففي الصعود ، يجب أن تكون المرأة في المقدمة والرجل خلفها . أما في الهبوط ، فإن على الرجل أن يسبق المرأة .

ما يجب عمله :

- يجب على الصاعدين أو الهابطين على درج السلم ، أن يحبوا بعضهم بعضا . فإذا تقابل شخصان على صلة ببعضهما ، فإن على أحدهما أن يقول للآخر مثلا « صباح الخير ... بالاسم ... » . أما الجيران العاديون فيكتفى بقول عبارة « صباح الخير » فقط ، والسيدات غير المعروفات : فتكون التحية مجرد ابتسامة خفيفة . وللرجال غير المعروفين يكتفى بدماءة الرأس .

- يجب أن يفسح الرجل الطريق دائما للسيدة التي تقابله ، سواء كانت صاعدة أو هابطة .

- إذا قابل الرجل امرأة على السلم ، فيجب عليه أن يرفع قبعة (في البلاد الأجنبية) .

- وأخيرا يجب ألا يغيب عن البال ، أن السلم هو لاستخدام الجميع ، وأن الحرص عليه وعلى نظافته ، هو مكسب للجميع دون استثناء .

الملاحظ اليوم أن منظر السيدة التي تدخن أصبح مألوفا ، ولا يثير انتباه أى شخص . وهذا أحوال لا تدخن فيها المرأة ، حتى إذا تملكها رغبة جائعة في ذلك ، مثلا إذا كانت في الطريق العام ، أو أثناء الوجبات . أو أثناء الرقص ، أو في أثناء تحية الآخرين . ويمكن للمرأة أن تدخن في الأماكن العامة ، بشرط أن تكون بمصاصة آخرين . وعلى أى الأحوال ، فإن المرأة تبحث دائما لكي تكون رشيقة ، وأنيقة أثناء التدخين .

علبة حفظ السجائر :

أولا وقبل كل شيء ، يجب أن نسأل : أين نحفظ المرأة سجائرها ؟ هل تتركها في أى مكان وتبترها ؟ هل تضعها في جيوبها ؟ هل تتركها على قطع الأثاث ؟ كل ذلك خطأ . ولكن يجب أن ننظم السجائر في العلبة الخاصة بها . ولكن أين توضع هذه العلبة : هل توضع في الخيب لتزيد من انتفاخه ؟ أو توضع في جيب الزوج أو الخطيب ؟ ذلك أيضا خطأ ، فإن العلبة توضع في حقيبة اليد عند الخروج ، وفي الدرج . انفاص المرأة عند وجودها في المنزل .

الحركات التي تصدر عن المرأة التي تدخن :

يجب على المرأة ألا تقوم بنفض السجارة قبل إشعالها ، ولا أن تشمها ، ولا أن تبرمها بين أصابعها . ولكن يجب عليها أن تضعها مباشرة بين شفتيها ، بمجرد إخراجها من العلبة ، دون أن تعرضها في فمها إلى الثلث مثلا ، بل تكون بين الشفتين فقط . ثم تشعلها بسرعة ، وترى يعود الثقاب في المنفضة . كما يجب عليها ألا تأخذ نفسا عميقا ، أو تنفخ فيها بقوة . كما لو كانت تعمل متفاحا . كذلك ينبغي عليها ألا تلي بالرماد بطريقة منتفخة . ولكن يكون ذلك بوضع السجارة بركة على المنفضة ، والضخ على يخته . حتى يزول الرماد من عليها . كما يجب ألا تأخذ المرأة نفسا من السجارة وراء الآخر ، وبسرعة . ولكن على فترات مناسبة . كذلك لا تفلن عينها ، أو تقطب جبينها ، ولا تدخن السجارة إلى آخرها ، حتى لا تحرق أصابعها ، ولا تنكم أثناء وضع السجارة بين شفتيها ، ولا تنف الدخان في وجه الآخرين .

الرماد :

يجب على المرأة أن تراعى ألا تلتقي برماد السجائر في أى مكان ، ولا تستعمل في ذلك المصحون الفارغة ، أو القاذورات الخاصة بالزهور ، ولكن يوضع الرماد في المنفضة الخاصة بذلك فقط . وإذا لم توجد المنفضة أمامها ، فعليه أن تنظف ذلك من ربة الدار ، أو من الشخص القائم بالخدمة . وإذا ما انتهت من التدخين ، فعليه أن تعمل على إطفاء السجارة تماما في المنفضة ، حتى لا تتركها تدخن فيها .

اقتراض السجائر :

يجب على المرأة أن تحتفظ معها بسجائرها دائما ، حتى إذا ما احتاجت للتدخين ، فلا ترعج الآخرين . كما يجب أن تحتفظ بولاة أو علبة أعواد ثقاب ، ومن ثم لا تفعل ، كمن يضعن السجارة في أفواههن بدون إشعالها ، متظرات أن تأتي النار من السماء .

وإذا احتاجت المرأة للتدخين ، فعليه أن تفعل ذلك ، دون اللجوء إلى إزعاج الآخرين ، وإلا أصبح التدخين ليس فقط منظرا سخيفا ، ولكن نوعا من قلة الدق .

بوتيه البحر يجعل لحظات السباحة أكثر متعة



أصبح من المؤكد ، في الوقت الحاضر ، أن لبس البوتيه عند الاستحمام في البحر ، من مكملات الأناقة ، والجمال . بالإضافة إلى فائدته الحيوية ، في حماية الشعر من مياه البحر المالحة ، ومنع الشعر ، من إعاقة حركة الرأس عند السباحة .

وعلى ذلك ، فقد أصبح البوتيه من عناصر الزينة المكمل للباس البحر (المايوه) ، إلى جانب أنه يجعل لحظات السباحة ، أكثر متعة ، وبهجة .

وحسب سنوات قريبة ، لم يكن هناك مجال كبير للاختيار ، عند شراء هذا النوع من مكملات الزينة ، إذ أن المعروض منه ، كان لا يتعدى شكلاً موحداً تقريباً ، كان من طراز واحد ، وإن اختلف لون كل بوتيه عن الآخر . وكان هذا الطراز ، من البوتيهات الناعمة الملمس ، ذات اللون الواحد ، قد يظهر خطوط الوجه ، بصورة غير مستحبة . ولذلك كنا نجد كثيراً من السيدات ، تفضلن عدم لبس البوتيه لدى الاستحمام في البحر . أما اليوم ، فإن كل سيدة أو فتاة : يمكنها أن تختار ما يناسبها من بين الأنواع والأشكال المختلفة للبوتيهات الجميلة ، فمنها العادية : ومنها المتعددة الألوان ، أو ذات اللونين ، أو اللون الواحد . ولكنها كلها مزركشة ومزخرفة ، بحيث يناسب كل منها ، ذوقاً شخصياً معيناً . أما عن أسعارها : فهي جد معتدلة ، لدرجة أنه يمكنك اقتناؤه أكثر من واحد منها ، لكي ترتديه مع المايوه الذي يناسب ولونه .

كيف تختارين البوتيه :

عند اختيارك للبوتيه ، راعى أن يناسب ومقاس



الشعر . وهذا النوع يفيد ، بصفة خاصة ، السيدات اللاتي يسبحن ، بحيث تكون رءوسهن غاطسة في الماء . ولكن يمكن القول بأن البوتيهات العادية والمعروفة ، تحمي الشعر من البلل بمياه البحر بصفة مستمرة .

كيف تجعل البوتيه جديداً دائماً :

تذكرى دائماً ، أن البوتيه يبدو رقيقاً ، ولكنه في الواقع يتحمل كثيراً . وقد يعيش لسنوات طويلة : إذا ما أحف استعماله ، وأوليته عناية .

اغسله بماء هادي ، بعد كل حمام ، واتركه ليالجف في مكان بعيد عن أشعة الشمس .

في نهاية موسم الصيف ، اغسله جيداً بالماء والصابون ، واشطفيه ، ثم جففيه ، واترى عليه قدراً كبيراً من بودرة التلك من الداخل والخارج ، ولقيه في ورق جرائد . وبذلك ستجدينه في بداية الموسم التالي ، كما لو كان جديداً ، لم يستعمل بعد .



والبرنية ذو اللون الواحد . وليكن من
اللون الذهبي . والذي يحتوي على كمية كبيرة من
الأوراق الكبيرة . يلبق لشكل وجه . ولكل
ألوان المايوهات . ولكنه يبدو أكثر جمالا
وأناقة . بعد ما تكتب بشرتك اللون
البرونزي الجميل .

أما الهونية الأكثر تقليدية بين مجموعة
البونيات المنتشرة الآن ، فهو ذلك الهونية
ذو اللون الأزرق المهادي ، ولكنه يراق
في الوقت ذاته . ويمكن لكل سيدة أن ترتديه .





سواء اكتسب اللون البرونزي أو لم تكتسبه .
وهو يتنجم مع جميع ألوان المايوهات .
حتى ذات الألوان المتعددة .

والبونية الذي يتكون من مجموعة من الألوان
الزاهية : يضيف حيوية ، وشبابا ، وأناقة
أيضاً . ويتواءم مع مايوه من لون واحد ،
أو من لونين على الأكثر ، على أن يتناسبا
والألوان الموجودة في البونية .

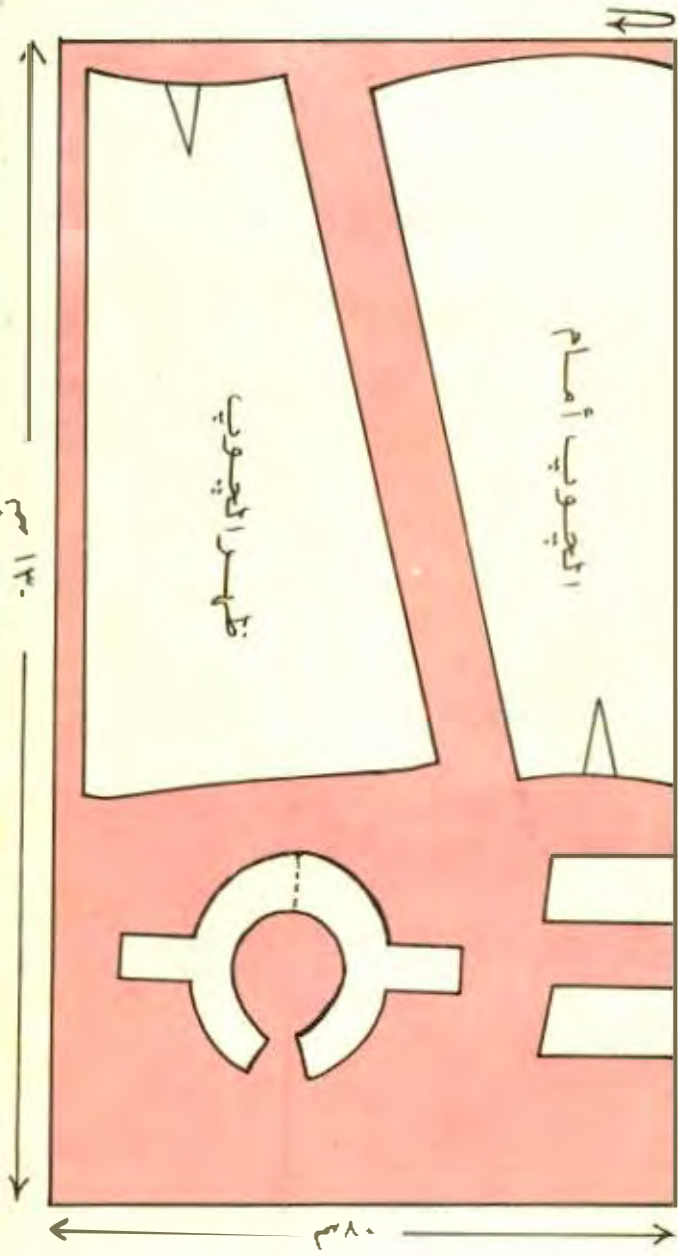
أما البونية ذو اللون البرتقالي ، فهو جميل
جدا ، ويناسب كل وجه ، ولكنه يبدو
أجمل شكلا ، إذا قمت بوضع بعض من أحمر
الشفاه من لون برتقالي فاتح . يتناسب ولون
البونية .

والبونيه المكون من اللونين الأزرق
والأسود ، يضيف جواً من الأناقة والجمال ،
خاصة إذا ما ارتدته مع مايوه من لون واحد ،
سواء كان أسود ، أو من نفس درجة اللون
الأزرق .

فستان بسيط... لاستقبال الضيوف

كثيراً ما تتساءل ربة البيت ، بأى زى تستقبل ضيوفها ، هل ترتدى
فستاناً من فساتين الصباح ، أم ترتدى فستاناً سهراً ، أم تلبس بطلوناً وبلوزة؟
والزى الذى تستقبل به ربة البيت ضيوفها ، يجب أن تتوفر فيه ،
قبل كل شئ ، مقومات معينة تلخصها فى الآتى :

— أن يتميز الزى بالبساطة التامة فى خطوطه ، وأن يكون بعيداً
كل البعد عن التعقيد .
— أن تكون ألوانه هادئة ، والأفضل أن تكون دافئة .
— أن يكون مريحاً وعملياً ، بحيث يسهل على ربة البيت الحركة .
ونقدم لك هنا نموذجاً للفستان الذى يمكن لربة البيت أن تصنعه
بنفسها ، لاستقبال به ضيوفها . ويمكن تنفيذ هذا النموذج بالأكفشة
القطنية ، أو البيكة ، أو الحرير فى الصيف ، وبالصوف الخفيف
أو الحرير فى الشتاء .



انقماش المطاوي :

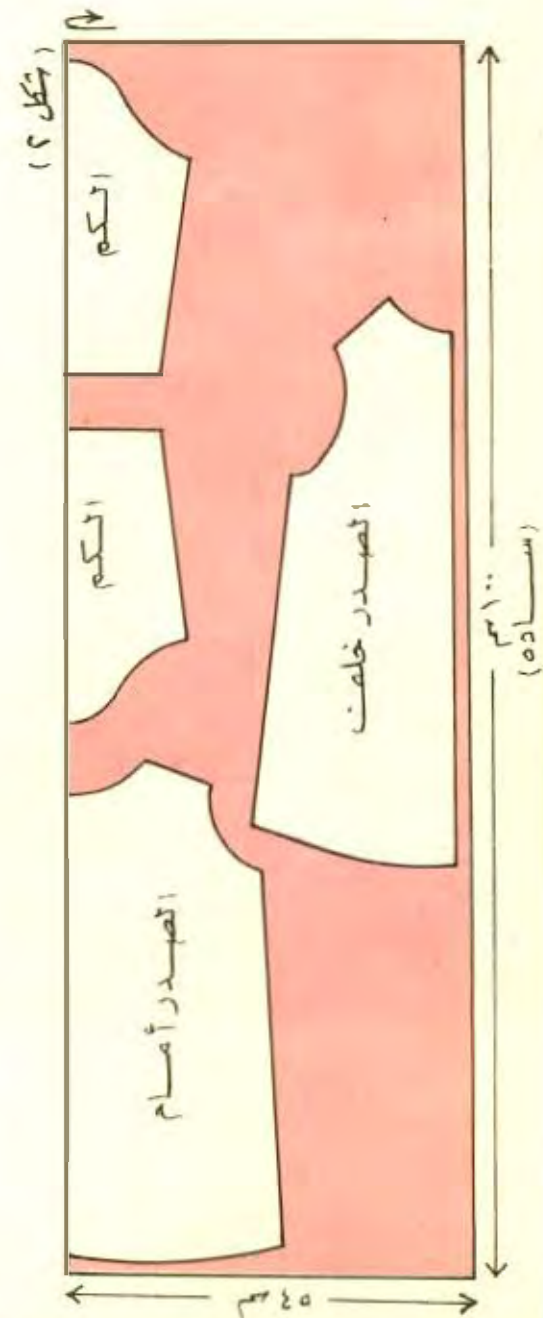
يلزم لتنفيذ هذا الموديل ١٣٠ سم من القماش المنقوش ، عرض ١٦٠ سم أو ٢٥٠ سم عرض ٩٠ سم . وكذلك ١٠٠ سم من القماش السادة ، عرض ٩٠ سم .

ارشادات التنفيذ :

- يثنى القماش المنقوش بالطول في حانة استخدام فماش عرض ١٦٠ سم . وتوضع عليه أجزاء الپاترون ، كما هو موضح بالرسم (شكل ١) .
- يثنى القماش السادة بالطول ، وتوضع عليه أجزاء الپاترون ، كما هو موضح بالرسم (شكل ٢) . وبعد قص الجزءين الخاصين بالصنبر ، يفرد القماش من جديد ، لقص الأكام . حيث تختلف حردة الإبط ، ما بين الأمام والخلف .
- الپاترون لا يتضمن مقدار الخياطات ، ولذلك يراعى قص القماش على بعده ٢٠٥ سم من الپاترون .
- الپاترون مقاس ٤٤ طبقا للتفاصيل الآتية :
- الصنبر ٩٨ سم - الوسط ٨٠ سم - أكبر حجم ١٠٦ سم . وبرايمو التصغير أو التكبير قبل قص القماش .



(اعداد :
نادية خيري



نماذج متعددة من "البايوهات"

تطرح الموبيليا التي ننشرها على هذه الصفحات ،
سهلة الترتيب والتنظيم ، وذلك راجع إلى بساطتها ،
وشكلها الجذاب ، وخطوطها اللطيفة . ويمكنها
- أيضاً - أن تلائم الأماكن المزدحمة الاتساع ، وتتوافق
كذلك مع الصور والأشياء الجميلة ذات اللون الرقيق ،
مثل صور الطيور مثلا ، كما هو واضح في الصورة
الفوتوغرافية رقم ٢٠٠ . كما أنها تتوافق مع أشياء
أكثر تصفاً وجدية ، مثل اللوحة ، في الصورة
الفوتوغرافية رقم ١٠٠ .



نستعرض اليوم مجموعة من قطع الموبيليا
المطلية ، وهي - من اليسار - تبدأ بـ « بايوه »
ذو أربعة أدراج . أعلاها أصغرهما حجماً ، ثم تأتي
بعد ذلك قطعة « موبيليا » ذات ثلاثة أدراج متائلة ،
وضلفة واحدة ، يمكن استخدامها عند فتحها كسطح





ذات استخدامات مختلفة ، ويمكن وضعها في أماكن متعددة بالمنزل . وأمام هذه القطعة ، يوجد كرسي هزاز جميل ، ذو ظهر ، يتكون من مجموعة خطوط خشبية مستقيمة ، أما الراحات والنباتات والزهور ، فهي غاية في الرقة .

إحدهما فوق الأخرى ، ليشكلا معا قطعة « موبيليا » جميلة . يتكون الجزء الأسفل منها من أربعة أدراج ، وهي نفس القطعة التي توجد بالصورة الأولى . ويتكون الجزء الأعلى من مكتب من ثلاثة أرفف متساوية في المقاسات . وبذلك تكون قطعة « الموبيليا »

للقراءة . وتحت من خلفها خمسة أرفف ، وثلاثة أدراج صغيرة . وعند إغلاق هذه الضالقة ، تبدو قطعة « الموبيليا » ، كما لو كانت « باهو » ذا أربعة أدراج متماثلة . وأخيراً في الصورة الفوتوغرافية رقم ٣٠ . نشاهد قطعتين مطابقتين . وضعت



وتنقسم في جزئها الأعلى إلى أربع مناطق ، على هيئة
أرصفة خصصت لاحتواء الكتب ، والأشياء
الجميلة . ويوجد في جزئها الأوسط سطح ، يمكن
استخدامه عند الحاجة إلى الكتابة . أما الجزء الأسفل ،
فهو مغلق بصلفتين ، لكل منهما « هاتوه » صنع من
إطار بارز ، رفيع ومطلي باللون الذهبي . كما أن هذه
القاعدة قد تم تأكيد خطوطها الخارجية باللون الذهبي ،
بحاوضي عليها مزيداً من الجمال والأكافة .

المنضدة مكتب ، شديدة البساطة . وتتكون من
سطح خشبي ، مكرر بالجوخ الأخضر ، أي
نفس لون منضدة البلياردو . هذا السطح يرتكز
على حاملين مطليين باللون الأحمر . والعنصر الثاني
هو الكرسي ، وهو ذو دعامات حمراء ، وقاعدة
مشغولة بالقش . أما العنصر الآخر ، وهو عنصر
رائع الجمال ، فهو المكتبة ، وهي ذات لون أحمر ،
يتوافق ويتكامل تماماً مع العنصرين الآخرين .

منضدة ذات هوامل 9 مكتبة مطلية

هذا الاقتراح : المتعدد العناصر ، الذي نقسمه
الآن . يتصل بالدرجة الأولى ، بجدران الطلبة ،
أو مكاتب الشباب الحديثة . فالعنصر الأول ،

على الجمال

المشاكل . وأنه من الضروري ضبط النفس ، والتحكم في نوبة الغضب . إذا ما كان له مطلب لدى أبيه . أو أمه . أو المدرسة . أو حتى المجتمع الذي يعيش فيه . هذا النضج في الشخصية . يجعل بتطور القدرة على التعبير . وبالتالي الذكاء الذي يمكن أن يهيمن على التصرفات الناجمة التلقائية . ويحصد من غلوائها . فالغضب عند الفتي . يعتبر مظهراً يدل على عدم النضج النفسي . لأنه يجدد لديه حالة الطفولة .

والطفل يستبد . ويعتدى . ويغضب . لأنه في قراوة نفسه . لا يمكنه إدراك الفرق بينه وبين المحيطين به (يسمى علماء النفس الفرنسيون ذلك بالارتباك المعنوي) . ولكن هناك اختلافاً بين هذا الوضع . ووضع الفتي الناضج . لأن هذا الأخير يعيش حياته . مدركاً أنه يتصل . ويشترك مع الآخرين . فيحتاج إليهم دائماً . وباستمرار . ويدرك أنه . لكي يعيش وسط العالم الذي يحيط به . فلا بد من أن تسود روح التعاون والإدراك المتبادل . وفي حالات كثيرة . يقع الفرد العادي في نوبة غضب . مثلاً يحدث عند الأطفال . ولكن هذا يكون أصعب وأخطر . في حالة الفتي الذي يعلم كيف يفكر . وكيف يتكلم . ولكن لا يحسن استعمال هاتين القوتين العظمتين . التين وجهاً لوجه إياه .

وقد عني علماء النفس . بتعريف وتحديد توقيت الغضب . للدلالة على تعريف المرء الذي يتسلط عليه شعور قوي . بأنه أحر من الآخرين . وأقوى منهم . وعدم كبح جماح النفس عند الغضب . لا تنتج عنه أية آثار منسجمة . بل إن الأمر على العكس من ذلك . فإن نتائجه تكون وخيمة . خاصة وأنه من المعروف أن كل امرأة تسعى دائماً . وأبداً . إلى محاولة الظهور بانظـهر الرزين . فإن هي لم تكبح جماح غضبها . فإنها مهما وصلت إلى أية من أو حالة . ستبدو وكأنها انضفة الصغيرة . المدللة . العتيقة . ولئن يوتى ذلك إلا إلى التأثير على جماعها وإخاء وجهها وراه قناع غير هادي وكريه .

وهكذا نرى أن الغضب والجمال . لا يمكن أن يجتمعا في شخص واحد . وتنصح لمن تعرض لحوادث هذا الميل الخطير إلى الغضب . باستعمال المهنات كإجراء أولى . ثم محاولة البعد عن كل ما يسبب هذا الغضب . مع الإتيان دائماً . بأن نوبات الغضب والغيـاج . لا تسفر إلا عن الإضرار بالصحة والجمال أولاً وأخيراً .



الغضب يقضى على

عند الحكم على جمال شخص ما . فإنه لا يؤخذ في الاعتبار المظهر الخارجي فقط . ولكن أيضاً طريقة الملبس . والتدبير . والكلام . والحركة . أي طريقة المعيشة نفسها .

والمرأة العصية التي تكون ضحية لنوبات الغضب . فتتكلم بصوت عال . وتثور مستنزلة اللعنات . وتبدو عنها حركات ساخطة . تلك المرأة تفقد جزءاً كبيراً من أنوثتها . ومن رقتها . ومن جمالها أيضاً . فالغضب هو التعبير العنيف بدون وعي . وبلا وجه حق . وقد يكون فجائياً ناتجاً عن وضع معين . أو حالة غير متوقعة . وبالتالي يكون غير مقبول .

وتنتج أسباب الغضب عن أفعال أكثر منها عن أشخاص . فيبدو الغضب مثلاً . عندما تتأخر إشارة المرور عن أن تقضي باللون الأخضر . أو عندما يدخل الشخص إلى مطعم . فيجد فيه . صحباً . وهرجاً . وزحاماً . أو إذا خسر الشخص في الرهان . أو في اللعب . ويتولد الغضب أحياناً عن أسباب تافهة . ولكنها مثيرة في الوقت نفسه . تلك الأسباب التي لا يمكن تغييرها . ولا يمكن إلقاء مسؤولية على عاتق شخص معين . ولا يجب التفاوض عن هذا العنصر الأخير . فالرجل يريد دائماً . وباستمرار . وجوب إتمام كل فعل أو كل تصرف . تبعاً لإرادته . والغضب . هو الإرادة الفعل السريع . والانعكاس الدوري . لأية واقعة غير متوقعة . ويأتي بطريقة تدريجية . فيبدأ بتقاد الصبر . ثم الغبط . والغيـاج . والحق . ثم الدار . والانتقام . وقد يتبادر إلى الذهن . أن المرحلتين الأوليين من هذه المراحل . لا تدخلان ضمن نطاق الغضب . وذلك لارتباطهما بالإنسان وطباعه . كأن يكون الشخص حاد الطبع . أو عدواً للتسمية والوشاية . ولكن الواقع أن الشخص قد يكون فعلاً حاد الطبع . ولكنه لا يغضب لأنفه الأسباب . كما قد يكون الشخص عكس ذلك . ويغضب بسرعة ودائماً .

وليس معنى ذلك يا سيدتي . أننا نتحدث بأن تكوني طيبة . فإن الحياة تصبح غير ممتعة . ولا يمكن تصور ما بدون بعض مظاهر الخزم . وبعض الشدة . التي تمنع الرجل من الاستمرار في الأسطورة المعروفة : بأنه هو المسيطر على كل شيء . حتى عليك . فإذا ما بدأ في التنادي في المضايقات والجور . ولم تردى أنت عنك كل هذا . فإن الأمر سينتهي بك إلى المعاناة من الغبط باستمرار . وبدون مراعاة

أن أية نوبة غضب . ماضي إلا رد فعل لهذا الكبت المستمر . وليس معنى ذلك أيضاً . أن تتورى وتتقضى لأي سبب . وفي كل حين . ولكن نريد أن نوضح لك . أنه يجب عليك أن تعتدي بشخصيتك . وبذلك تحافظين على احترام زوجك لك . وكذلك احترام الآخرين .

إنك بذلك تضعين أمام عينيك هدفاً معيناً . وأسلوباً للتعامل الاجتماعي . والأخلاقي . وتصلين إلى الشعور بأنك تتصرفين بطريقة علمية . ذات شأن . أما إذا كنت من الأشخاص الذين يصابون بنوبات غضب . فتتورين وتهادين في ظلم الغير . فإنه يجب عليك أن تعلمي أنك بذلك تسببين التماساً لمن يحاطونك . وعندما تشتد نوبة الغضب . تكون هناك مبالغة وإسراف في الألفاظ . فيختل التوازن الطبيعي للشخص . وقد يندفع في ترديد ألفاظ . أو الإتيان بتصرفات . قد تؤذي وتؤثر في نفس من يسمعها . أو في العلاقات المستقبلية بينهما .

ولا يتأتى التوصل إلى السبب النفسي للغضب . إلا بملاحظة أوضاع وتصرفات مخالفة للصواب عن كتب . مثل مراقبة تصرفات الأشخاص الذين يمكن وصفهم بأنهم لا يملكون القدرة المعقولة . على الإدراك . ونعني بهم الأمثقال .

فصلابة الرأس . والغضب . بمثلان السبات الأساسية والأولى لطباع الطفل . فهو بمجرد أن يولد . ويبدأ في الحركة . فإن أول ما يلد منه هو اليكاء والأصراخ . ثم في الفترات التالية من عمره . نجد أنه يخفي . ويغضب بدوناً مسوع . وهو في ثورة غضبه . يتصرف بطريقة خاطئة . وغير مقنعة . حتى ليبدو واضحاً . التناقض الكبير بين التصرف العادي والغضب . وعندما يصبح الطفل قوياً . فإنه يحتاج إلى وقت طويل . ليتعلم أن الخطأ . والتشيت به . لا يحلان

تناسق أجزاء الجسم نموذج للمقاييس المثالية



انراة التي يبلغ طولها
١٩٠ سم ، وأوامها
عادي ، يجب أن يكون
وزنها وفقاً للمقاييس التي
نقدمها : ٥٤ كجم ،
ويكون محيط صدرها
٨٧ سم ، وأخصر ٩٣ سم ،
والأرداف ٩٣ سم .
وفي الجدول الذي
نقدمه ، يمكن التوصل
إلى معرفة المقاييس التي
تفيد في تحديد مدى تناسق
أجزاء الجسم مع بعضها
بعضاً .

وفي حساب الوزن والمقاييس المثالية تختلف أجزاء الجسم بالنسبة لطول . يجب أن يؤخذ البنيان الجسماني
في الحسبان . فقد يحدث أن تشابه سيدتان إحداها نحيفة والآخرى بدنية في الوزن . وذلك لأن إحداها لها
عظام عريضة عن الأخرى .
لذلك نقدم للسيدات المتساويات في الطول ، ثلاثة مقاييس مختلفة . والمقاييس الموجودة بالجدول رقم ٢ .
تناسب والأحجام الثلاثة بالنسبة للنسبة الصحيحة . والعادية . والبدنية .

طول القامة (معبراً عنها بالسنتيمترات)																			البنيان الجسماني	
١٧٠	١٦٩	١٦٨	١٦٧	١٦٦	١٦٥	١٦٤	١٦٣	١٦٢	١٦١	١٦٠	١٥٩	١٥٨	١٥٧	١٥٦	١٥٥	١٥٤	١٥٣	١٥٢	تخفيف عادي زائد	
٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥٢	٥١	٥٠	٥٠	٤٩	٤٨	٤٨	٤٧	٤٧	٤٦	٤٥	٤٥	٤٤	٤٤	٤٣		
٦٠	٦٠	٥٩	٥٨	٥٨	٥٧	٥٦	٥٦	٥٥	٥٤	٥٤	٥٣	٥٣	٥٢	٥١	٥١	٥٠	٥٠	٤٩		
٦٧	٦٦	٦٥	٦٤	٦٤	٦٣	٦٢	٦٢	٦١	٦٠	٦٠	٥٩	٥٩	٥٨	٥٧	٥٧	٥٦	٥٦	٥٥		

الوزن
معبراً
عنه
بالكيلوجرامات

طول القامة (معبراً عليها بالتصنيفات)																			البيان	
																			الحصلي	
١٥٢	١٥٣	١٥٤	١٥٥	١٥٦	١٥٧	١٥٨	١٥٩	١٦٠	١٦١	١٦٢	١٦٣	١٦٤	١٦٥	١٦٦	١٦٧	١٦٨	١٦٩	١٧٠	الرقبة	تحيف
٢٨.٥	٢٩	٢٩	٢٩	٢٩	٢٩.٥	٢٩.٥	٢٩.٥	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١		عادي
٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٣.٥	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤		بدلي
٨٨	٨٨	٨٩	٨٩	٨٩	٨٩	٩٠	٩٠	٩٠	٩١	٩١.٥	٩١	٩١	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢	الأكتاف	تحيف
٩٤	٩٤	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥	٩٤.٥		عادي
٩٩	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥	٩٩.٥		بدلي
٧٨	٧٩	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨١	٨١	٨١	٨١	٨١.٥	٨١.٥	٨١.٥	٨٢	٨٢	٨٢	٨٢	٨٢	٨٢	الصدر	تحيف
٨٤	٨٤	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٦	٨٦	٨٦	٨٦	٨٦.٥	٨٦.٥	٨٦.٥	٨٧	٨٧	٨٧	٨٧	٨٧	٨٧		عادي
٨٨.٥	٨٩	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩١	٩١	٩١	٩١	٩١.٥	٩١.٥	٩١.٥	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢		بدلي
٦٩	٦٩.٥	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧١	٧١	٧١	٧١	٧١.٥	٧١.٥	٧١.٥	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	الترقوة	تحيف
٧٤	٧٤	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦.٥	٧٦.٥	٧٦.٥	٧٧	٧٧	٧٧	٧٧	٧٧	٧٧		عادي
٧٨.٥	٧٨.٥	٧٩	٧٩	٧٩	٧٩	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠.٥	٨٠.٥	٨٠.٥	٨١	٨١	٨١	٨١	٨١	٨١		بدلي
٥٦.٥	٥٧	٥٧	٥٧.٥	٥٨	٥٨	٥٨	٥٨.٥	٥٨.٥	٥٨.٥	٥٩	٥٩	٥٩	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	العصر	تحيف
٦١	٦١	٦١	٦١.٥	٦٢	٦٢	٦٢	٦٢.٥	٦٢.٥	٦٢.٥	٦٣	٦٣	٦٣	٦٣.٥	٦٣.٥	٦٣.٥	٦٣.٥	٦٣.٥	٦٣.٥		عادي
٦٤	٦٤.٥	٦٥	٦٥	٦٥	٦٥	٦٥	٦٥.٥	٦٥.٥	٦٥.٥	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦.٥	٦٦.٥	٦٦.٥	٦٦.٥	٦٦.٥	٦٦.٥		بدلي
٨٤	٨٤.٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٦	٨٦	٨٦	٨٦	٨٦.٥	٨٦.٥	٨٦.٥	٨٧	٨٧	٨٧	٨٧	٨٧	٨٧	الأرداف	تحيف
٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩١	٩١	٩١	٩١	٩١.٥	٩١.٥	٩١.٥	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢		عادي
٩٥.٥	٩٥.٥	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٦.٥	٩٧	٩٧	٩٧	٩٧	٩٧	٩٧		بدلي
٤٥.٥	٤٥.٥	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦.٥	٤٦.٥	٤٦.٥	٤٧	٤٧	٤٧	٤٧.٥	٤٧.٥	٤٧.٥	٤٧.٥	٤٧.٥	٤٧.٥	الفخذ	تحيف
٤٨.٥	٤٨.٥	٤٩	٤٩	٤٩	٤٩	٤٩	٤٩.٥	٤٩.٥	٤٩.٥	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠.٥	٥٠.٥	٥٠.٥	٥٠.٥	٥٠.٥	٥٠.٥		عادي
٥١.٥	٥١.٥	٥٢	٥٢	٥٢	٥٢	٥٢	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٢.٥	٥٣	٥٣	٥٣	٥٣.٥	٥٣.٥	٥٣.٥	٥٣.٥	٥٣.٥	٥٣.٥		بدلي
٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	أعلى الركبة	تحيف
٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤		عادي
٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦		بدلي
٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	سمانة الساق	تحيف
٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢		عادي
٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤		بدلي
١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	١٧	الكعب	تحيف
١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٨.٥	١٩	١٩	١٩	١٩	١٩	١٩	١٩	١٩	١٩	١٩	١٩	١٩		عادي
١٩	١٩	١٩	١٩	١٩	١٩	١٩	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠		بدلي

كيفية تنظيف البشرة



— لتنظيف السريع للوجه : تستعمل قطعة قطن أو إسفنج متداع بمادة مطهرة ، يخل في تركيبه قليل من الكحول (على ألا يستعمل ذلك إلا في حالة الضرورة) .

— للتخلص من ماكياج ثقيل ، استعمل كولد كريم ، ثم اللبن المنظف .

النظافة اليومية للبشرة :

البشرة الدهنية :

بالنسبة للبشرة الدهنية ، يجب العناية بتنظيفها بدقة وإتقان ، أكثر من أية بشرة أخرى . إذ أنها أكثر نعرة ، لانتفاط الأتربة ، وبالتالي للاتساخ . ولذلك كان من المهم استعمال مادة مطهرة من صنف جيد ، صباحا ومساء ، وعمل تدليك خفيف للبشرة أثناء ذلك . مع شطف الوجه بماء دافئ غزير .

وبالإضافة إلى ذلك ، ينبغي استعمال نوع من الصابون الحمضي ، قليل الرغوة ، يعتمد على الكبريت . وذلك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا . كذلك يجب تنظيف البشرة بعمق ، مرة أو مرتين في الشهر ، بطريقة سيجي شرحها فيما بعد .

من أول وأهم قواعد التجميل ، أن تكون البشرة نظيفة دائما ، بمنأى عن جميع العوامل التي تقضي على حيويتها . ونضارتها .

واستعمال الماء وحده لا يكفي ، فلا بد من بذل عناية أكبر ، والتزام الخرص حتى عند استعمال الصابون ، الذي قد يكون ضارا بالبشرة الجافة أو الحساسة .

وفي أيامنا هذه ، ثمة طرق وأساليب عديدة ، وحديثة ، وفعالة ، للعناية بنظافة البشرة . وتتصل هذه الطرق والأساليب ، في استعمال الألبان أو الكريمات المنظفة .

ومن بين العديد من منتجات ومستحضرات التنظيف المتوافرة في الأسواق ، التي تلائم جميع أنواع البشرة ، والتي ترضى ذوق كل سيدة تستعملها ، ننصح لك بالآتي :

— بالنسبة للبشرة الدهنية ، يستعمل لبن منظف قليل الدهون ، يدخل في تركيبه مادة مطهرة .

— للبشرة الجافة والحساسة ، يستعمل كريم أو لبن منظف أكثر دهنية من السابق .

البشرة الجافة :

يحتاج هذا النوع من البشرة إلى العناية التي من شأنها التقليل من جفافها ، حتى تبدو طبيعية . ولذلك لا ينصح باستعمال الماء ، خاصة إذا كان ساخنا جدا ، أو باردا جدا ، وكذلك الصابون ، لأن ذلك سيعمل على إزالة الطبقة الدهنية البسيطة الموجودة على البشرة ، فيزيد بذلك من جفافها .

البشرة المختلطة :

يجب تنظيف هذا النوع من البشرة ، بمحضر وسط بين الدهني والجاف ، وهو النوع الذي يمكن أن يناسب جميع أنواع البشرة . وباستثناء المياه المعدنية ، فإنه يجب الابتعاد عن استعمال أية مياه أخرى ، وكذلك الصابون .

الجيبة :

بأطراف أصابع كلتا اليدين ، تلك الجيبة . في حركة دائرية .
متجهة من الداخل إلى الخارج (رسم رقم ١) .

العينان :

بطرفي الأصبعين الوسطيين ، يتم التدليك بحركة دائرية ، ثلاث
مرات ، متجهة من الداخل إلى الخارج (رسم رقم ٢) .

الخدان :

انزلي بعد ذلك إلى الخدين . دلكيهما بحركات دائرية متتالية .
في اتجاهات متداخلة . ومن الداخل إلى الخارج (رسم رقم ٣) .

الأنف :

يأتي بعد ذلك دور الأنف . بطرفي الأصبعين الوسطيين أيضاً .
تعمل ثلاث حركات دائرية . مبتدئة من الوسط إلى أسفل . ثم إلى
أعلى . وحتى طرف الأنف العلوي (رسم رقم ٤) .

الشفان :

دائماً بطرفي الأصبعين الوسطيين ، ولكن حول الشفاة بحركة دائرية ،
متجهة من أعلى إلى أسفل (رسم رقم ٥) .

الذقن :

ضعي الأصبع الإبهام على الفكين ، وبالأصابع الأخرى إلى أسفل .
قومي بالتدليك في حركة دائرية . متجهة من الذقن إلى كل من الأذنين
التي واليسرى (رسم رقم ٦) .

الرقبة :

بظهر أصابع اليدين ، اعلمي حركات دائرية متباعدة ، خفيفة ، متجهة
من الداخل إلى الأذنين (رسم رقم ٧) .



وباتباع الإرشادات الموضحة هنا ، تكونين قد استعملت المنظفات
بطريقة صحيحة . ونعود فنكرر ، أن عملية التدليك ، سواء كانت بالمنظفات ،
أو المنظفات ، أو المواد المغذية ، يجب أن تبدأ من الجهة ، وتنتهي عند الرقبة ،
وأن هذه الحركات يجب أن تكون دائرية ، بحيث تبدأ دائماً من الداخل ،
متجهة إلى الخارج ؛ ومن منتصف الوجه ، إلى الأطراف .



البشرة النظرة العادية :

ينصح باستعمال مادة مظهرية مرة واحدة في
اليوم . ويفضل أن يتم ذلك مساءً . أما في الصباح .
فيتعمل نوع من المنظفات الخفيفة .

التنظيف العميق للبشرة :

من الواجب دائماً ، تنظيف البشرة تنظيفاً عميقاً .
وهذه العملية يمكن أن تقوى بها في المنزل ، أو في
معهد من معاهد التجميل . ونشرح لك هنا .
عملية تنظيف البشرة في المنزل .

يمكنك عمل حمام بخار لبشرتك . مرة واحدة
في الشهر . ويمكنك أيضاً زيادتها إلى مرتين أو
ثلاث مرات . خاصة إذا كانت بشرتك دهنية
ويستلزم هذا ملء إناء بالماء المغلي ، وفوطة من قماش
البشكير . وقد نحصل على نتائج أفضل ، إذا
ما أضفنا لعماء ، بعض الأعشاب التي يمكن اختيارها
تبعاً لنوع البشرة . ويمكن شراء هذه الأعشاب من
الطيار ، أو من الصيدلية . ويمكنك اختيار هذه
الأعشاب تبعاً للآتي :

- ١ - بالنسبة للبشرة المتوردة ، يمكن استعمال
البابونج ، أو الأهليلج (زهرة القنديل) .
- ٢ - بالنسبة للبشرة الدهنية ، فهذه تناسبها أعشاب
التاردين ، والورد الأحمر .
- ٣ - بالنسبة للبشرة الجافة . يناسبها نبات
اختمية والخباز .

- ٤ - للمصابات بالفدة الوردية . تناسبهن أوراق
برغوث الخضر ، وزهور البابونج ، والبقدونس .
- ٥ - لتنظيف البشرة المتسخة . يستعمل كليل
الجبل (حصا لبان) ، والزعر ، والتاردين .
ويتم عمل حمام البخار ، بتعريض الوجه لبخار الماء
الساخن لمدة دقائق . مع تغطية الرأس بالفوطة .
بحيث تمنع تصاعد البخار بعيداً عن الوجه .

الاستعمال الصحيح للمنظفات :

يجب استعمال المنظفات ، بحيث توضع على البشرة
كلها ، وذلك بلمسات خفيفة ، مبتدئة بالجهة .
ثم الخدين ، فالأنف ، فالذقن ، وأخيراً الرقبة .

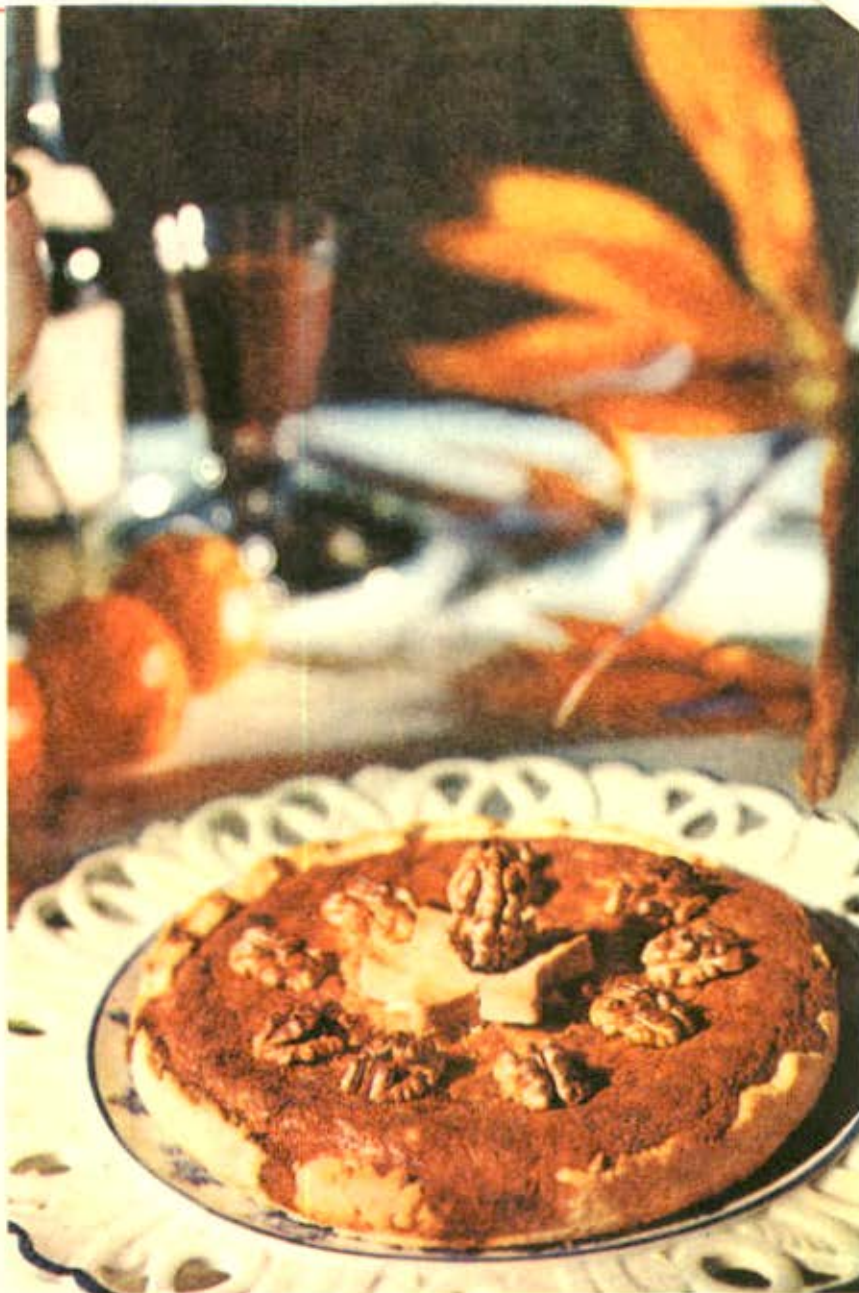
برقوق حاف "قياصيا" محروسة بالكريمة :

المقادير :

٥٠٠ جرام فواصيا - ٢٠٠ جرام سكر - ثلاث بيضات - بيمونة -
نصف ملعقة صغيرة فانيليا - $\frac{1}{2}$ لتر لبن .

الطريقة :

- انقعي الفواصيا في الماء ، ثم صفيها ، وازعي ما بداخلها من نوى ، واسلقيها في قليل من الماء ، مع ملعقة كبيرة من السكر . اهرسيها ، و صفيها ، أو اضربيها بمضرب كهربائي . خلاط ه ، ثم أضيف إليها عصير الليمونة .
- اضربي بيض ثلاث بيضات ، حتى يصير رخواً ، ثم أضيفي إليه ١٠٠ جرام من السكر ، ثم الفواصيا المحفوفة . وفي النهاية ، اضربي كل الخليط بالمضرب الكهربائي ، لمدة دقيقتين .
- قدي هذه الفواصيا المحروسة مع الكريمة الآتية
- في سلطانية ، اضربي صفار بيضتين مع باقي السكر ، و ذرة ملح ، ثم أضيفي إليه اللبن الساخن ، قليلاً قليلاً ، مع التقليب المستمر .
- ارفعي الكريمة لتتضج فوق حمام مائي ، وذلك لمدة عشر دقائق .
- أضيفي إليها الفانيليا ، ثم اغطي الكريمة في الثلاجة .



كعكة التفاح والبلح

المقادير :

لعجينة التورتة :

٢٤٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام زبد - ٢٠٠ جرام سكر - ١٨٠ جرام بلح - ٧٥ جرام
بندق مقشور - ثلاث ثمرات تفاح - بيضتان - ملعقتان صغيرتان خميرة بيكنج بودر - ملعقة
لوفة صغيرة - قليل من جوز الطيب - عودان قرنفل - دقيق محبب - $\frac{1}{2}$ لتر لبن - عصير - ملح .

الكريمة ٢٠٠ جرام جبن ويكوت - ١٠٠ جرام سكر ناعم - ٢٠ جرام زبد - فانيليا .

إعداد عجينة التورتة :

- ادعني قالب أو صينية تورتة بالزبد ، ثم رشها بدقيق السميط .
- قشري التفاح ، وقطعيه إلى قطع صغيرة ، وضعيه في كسولة مع كوب من العصير أو الماء ، ثم ارفعيه على النار لينضج .
- في سلطانية ، اخلطي الدقيق مع الخميرة ، والسكر ، واللبن ، والقرقة ، وجوز الطيب ، وعودان القرنفل ، و ذرة ملح ، وقلبيها جيداً ، ثم أضيفي البيض كاملاً (بياض وصفار) ، والزبد المذلل إلى قطع صغيرة ، والتفاح المطهي . ثم اعجنى هذه المقادير جميعاً ، وأضيفي إلى هذا الخليط ، البلح المذروع من النوى ، والمقطع إلى قطع صغيرة جداً . ثم أضيفي إلى هذا الخليط أيضاً ، البندق المقشور والمغري ناعماً ، وأعيدى تقليب الخليط كله - قصيرة .



الطريقة :

- أفرى، النقل .
- ضعى العقيق فوق لوح خشى ، مع ذرة ملح ، و ١٠٠ جرام زبد صالح ، ثم اعينى هذه المقادير حتى تختلط تماماً ، وأضين إلى هذه العجينة ، ثلاث ملاعق من الماء المذبل .
- اجسمى هذه العجينة على شكل كرة ، ثم لفها بورقة مدهونة بالزبد ، وضمينها الثلاثة لمدة ساعة تقريباً .
- افردى ، هذه العجينة بالنشابة ، ثم بطى بها صينية تورقة مدهونة بالزبد .
- وفى سلطانية ، وبعثرب سلك ، اضرب الزبد الباقى مع السكر الناعم ، ثم أضين إليه شراب الفصح ، أو عصير الفاكهة ، وكذلك البيض : الواحدة تلور الأخرى ، مع استمرار الضرب . ثم عطريه بالفانيليا مع الضرب المستمر أيضاً .
- وفى النهاية ، أضين إلى هذا الخليط النقل المغربى .
- صبى هذا الخليط فوق العجينة ، فى صينية التورقة ، ثم اخبزي هذه الحلوى ، فى فرن درجة حرارته ١٨٠ لمدة عشر دقائق تقريباً . ثم اخفضى بعد ذلك درجة حرارته الفرن ، واتركى الحلوى ، ليتم نضجها لمدة ثلاثين دقيقة أخرى .

- صبى هذه العجينة فى الصينية المدهونة بالزبد ، والموشوشة بالسيط الناعم ، واخبزيها فى فرن درجة حرارته ١٧٠ درجة مئوية ، لمدة ساعة تقريباً .
- اخبريها من الفرن بعد تمام الفصح ، وأتركها لتبرد ، وأقلبها ، ثم زينها بهذه الكريمة .

إعداد الكريمة :

- ضعى متخللاً من السك فوق سلطانية أو إناء عميق ، ثم مرورى عبره الجبن الريكوت . أضين إليها الزبد ، والفانيليا ، والسكر . واستمرى فى ضربها بمضرب حلك أو ملعقة خشبية ، حتى تحصل على كريمة غليظة القوام . ضعى هذه الكريمة فى كيس من التيل الأبيض ، فى نهاية بلية ، ثم جمل سطح التورقة ، متبعة فى ذلك الرسم الموضح بالصورة المرفقة .

تورقة أمريكاني بالنقل :

المقادير :

- ١٨٠ جرام دليق - ١٥٠ جرام زبد - ١٧٠ جرام مكر ناعم - ١٠٠ جرام نقل «عين جمل» مقشور - ٢٨٠ جرام شراب فح (وتجدينه فى الصيدليات الكبيرة) : ويمكن الاستغناء عنه باستخدام عصير أية فاكهة - ثلاث بيشات - فانيليا - ملح .



تايير كروشيه

١٢ سم تقريبا . استمرى في الشغل : مكررة الوحدة
لست مرات أخرى . مع تزويد غرزة ساقطة من
كل جانب . في بداية كل وحدة . فتكونين بذلك
قد حصلت على ارتفاع إجمالى يقدر بحوالى ٣٠ سم .
ولحردة الإبط : اتركى أربع غرز مرة واحدة بدون
شغل . ثم غرزة مرتين . واصلى الشغل حتى يصل
إلى ست وحدات . من بداية حردة الإبط (١٨ سم تقريبا) .

اتركى الخمس والعشرين غرزة الموجودة بالوسط
بدون شغل مرة واحدة . ومن جانب واحد ،
واصلى الشغل ، مع مواصلة حردة الرقبة ، وهى كالآتى :
اتركى غزرتين مرة واحدة بدون شغل ، ثم
غرزة مرة واحدة . ولحردة الكتف ، اقصى الغرز
الموجودة على دفتين ، واتركى الدفعة الأولى
بدون شغل مرة واحدة ، ثم النعمة الثانية .

الأمام :

ابلى الشغل على ٤٥ سلسلة طائفة (حوالى ٢٢ سم) ،
واشتغلى بالفرزة الزخرفية ، مكررة الوحدة
أربع مرات (بارتفاع ١٢ سم تقريبا) . واصلى
الشغل ، مع تكرار نفس الوحدة خمس مرات
أخرى . مع مراعاة زيادة غرزة ساقطة من جنب
واحد كل مرة . وعند هذا الحد : ومن أجل
الهيئة : بنسة الصدر : اتركى سبع غرز ، ثلاث
مرات بدون شغل ، ثم أكلى بذلك وحدة واحدة .
استأنى الشغل في جميع عيون السلسلة ، لتشتغل
وحدة ككلاء . ولحردة الإبط ، اتركى ست غرز
مرة واحدة بدون شغل ، ثم غزرتين ثلاث مرات ،
ثم غرزة مرتين . واصلى الشغل على الغرز أو العيون
المتبقية ، حتى تكتمل عنلك ١٥ وحدة (حوالى ٤٥ سم) .
وعند هذا الحد ، ابلى حردة الرقبة : اتركى

الكم :

ابلى ٥٠ غرزة سلسلة طائفة (طولها ٢٤ سم
تقريبا) ، واشتغلى بالفرزة الزخرفية مع تكرار الوحدة
ثلاث مرات ، (حتى يصل الارتفاع إلى ٩ سم
تقريبا) . استمرى في تكرار الوحدة سبع مرات
أخرى ، مع زيادة غرزة ساقطة في كل مرة . وإلى هذا
الحد ، يكون الارتفاع أو الطول الكلى للكم ٣٢ سم .
ولحردة دوران الكم ، اتركى في كل جانب خمس
غرز مرة واحدة ، بدون شغل ، ثم أربع غرز

بكرة للشابات يصلح للصباح ، وفي مختلف الفصول ،
وهو مشغول بالكروشيه : بصوف خفيف ، وبلون
بسيط ، يمكن ارتداؤه في جميع ساعات النهار .
وهو أثيق جداً ، وفي الوقت نفسه عملى . وهذا التايير
يمكن تنفيذه على وجه السرعة . وهو مقاس ٤٤ .

اللوازم :

٩٥٠ جرام خيط صوف أزرق صبيك - إبرة
كروشيه نمرة ٢ - إبرة كروشيه نمرة ١ ١/٢ .

الفرز المستخدمة :

غرزة زخرفية :

السطر الأول : غرزة عمود . اتركى غرزة
من السلسلة الأساسية بدون شغل ، اشتغلى في العين
التالية غرزة عمود ، ثم غرزة سلسلة طائفة ، ثم
غرزة عمود : اتركى عينا من السلسلة الأساسية
بدون شغل . كررى ما بين العلامتين .

السطر الثاني : اشتغلى غرزة عمود في القوس المكونة
من الغزرتين العمود المشغولتين في السطر الأول .
ادخلى إبرة الكروشيه في منتصف غرزة العمود
التالية ، واشتغلى غرزة عمود ، ثم غرزة سلسلة طائفة ،
ثم غرزة عمود . كررى ما بين العلامتين .

السطر الثالث : بالفرزة الساقطة ، مع شغل غرزة
على غرزة العمود . وغرزة ملخلة إبرة الكروشيه
في منتصف نصف العمود ، ثم غرزة ساقطة في
الغرز التالية ، ثم غرزة في القوس التى تكونت
نتيجة للغزرتين العمود في السطر السابق . وكل هذا
السطر بالفرزة الساقطة .

السطر الرابع : بالفرزة الساقطة ، اشتغلى كل
هذا السطر على النحو التالى : ادخلى إبرة الكروشيه
في الخيط الأمامى للسلسلة الأساسية التى تكونت
نتيجة لشغل السطر السابق .

السطر الخامس : كله بالفرزة الساقطة .

السطر السادس : مثل السطر الرابع .

كررى دائماً الشغل من السطر الأول حتى السطر
السادس . ومعنى ذلك أن الفرزة الزخرفية هذه ،
تم على مدى ستة أسطر .

غرزة جاميرو :

غرزة ساقطة مع بدء الشغل من اليسار إلى اليمين .

تنفيذ جاكيت التايير :

الظهر :

ابلى الشغل على ٧٥ غرزة سلسلة طائفة (طولها
حوالى ٣٧ سم) ، واشتغلى بالفرزة الزخرفية لأربع
وحدات (٦ × ٤) ، أى حتى يصل ارتفاع الشغل

مع ترك مسافة ست سنتيمترات مفتوحة من أسفل بدون خياطة . خيطي الأكمام . وركبها في حردة الإبط .

— انسي حافة الظهر بالشغل . ابتداء من الستيمترات الستة المبروكة بدون خياطة . ثم حافة الظهر . ثم الخيترات الستة الموجودة بالجانب الثاني . وذلك عن طريق شغل سبعة أسطر بالفرزة الساقطة . واطر واحد بفرزة الجامبيرو . كما هو موضح بالصورة رقم ١١ .

— انسي جزئي الأمام بنفس الطريقة . مبتدئة من الستيمترات الستة المبروكة بدون خياطة في الجنب . مع مواصلة الشغل على الاستدارة على النصف الأمامي . ثم الطرف الأسفل لجنب الأمام . ثم دائرياً إلى «بائدة» الأمام . ثم إلى حردة الرقبة . ثم إلى «البائدة» الثانية في جزء الأمام الآخر . ثم المرافة السفلية لهذا الجانب . ثم الستيمترات الستة الأخرى الموجودة بدون خياطة . وذلك بشغلها دائرياً . كما سبق شرحه بسبعة أسطر . بالفرزة الساقطة . مع عمل ست عراوى على مسافات متساوية بوسط «البائدة» الموجودة بالجزء الأيمن لأمام الجاكيت . (وطريقة عمل العراوى هي كما يلي : بالنسبة للمروحة الواحدة . اشغلي أربع عيون سلسلة طائفة . ثم انزعي أربع عيون من السلسلة الأساسية بدون شغل . ثم واصل الشغل بالفرزة الساقطة . وهكذا في كل مروحة . إنهاء حافة الكم . يتم بنفس طريقة تشطيب حافة الظهر والأمام . ولكن يجب أن نبدئي من مسافة ١٢ سم من الخياطة (أى أنه يتمين ترك ١٢ سم بدون خياطة من أسفل الكم) . أى ١٢ سم بوسط الكم نفسه . كما هو موضح بالرسم رقم ٢٥ . ولعمل الزرار . اعلى عشر دوائر بالفرزة الساقطة بالخيط الصوف وإبرة الكروشيه الصغيرة . وركبها على قاعدة ذهبية أو حسب رغبتك . اعلى سنا بهذه الطريقة . وركبها أمام العراوى . ولكن على الجزء الأيسر «البائدة» المشغولة بالفرزة الساقطة . ثم اشغلي زرارين لكل كم . بنفس الطريقة . وركبها على الأكمام .

طريقة تنفيذ الجونلة :

الظهر :

ابدئي الشغل بـ ١٠٤ غرزات سلسلة طائفة (حوالى ٥١ سم) . واشغلي بالفرزة الزخرفية ١٢ وحدة (حوالى ٣٦ سم) . مع تنقيص خروزة بانتظام من كل جانب . سبع مرات . واصل الشغل مع التنقيص على الأجناب غرزة في أول وحدة

مرة واحدة . ثم ثلاث غرز مرة واحدة . ثم غرزتين مرتين . ثم غرزة واحدة ثماني مرات . ثم غرزتين مرة واحدة . ثم أربع غرز مرة واحدة . ثم اقفلي باقي الغرز . وبهذه الطريقة . تكونين قد أكملت خمس وحدات . ابتداء من الإبط . حتى قفلة الكم . اشغلي الكم الثاني بنفس الطريقة .

خياطة جاكيت التايير :

خيطي الأكثاف معا . ثم خيطي الأجناب .



من. على كل جانب . في الوحدة الثانية . انقضى
غزرتين . ثم انقضى غزرتين أخريين في الوحدة
الثالثة ، وغزرتين في الوحدة الرابعة ، ثم ثلاث
غرز في الوحدة الخامسة . وعند هذا الحد : اتركى
عشرين غرزة في المنتصف بدون شغل ، ثم واصل
شغل الجزئين منفصلين ، وذلك بتكملة وحدة أخرى ،
مع تقصيص (على جانبي كل عشرين غرزة من
التي أقتلت في الوسط) أربع غرز ، ثلاث مرات ،
ثم انقضى غرزة ثلاث مرات .

الأمم :

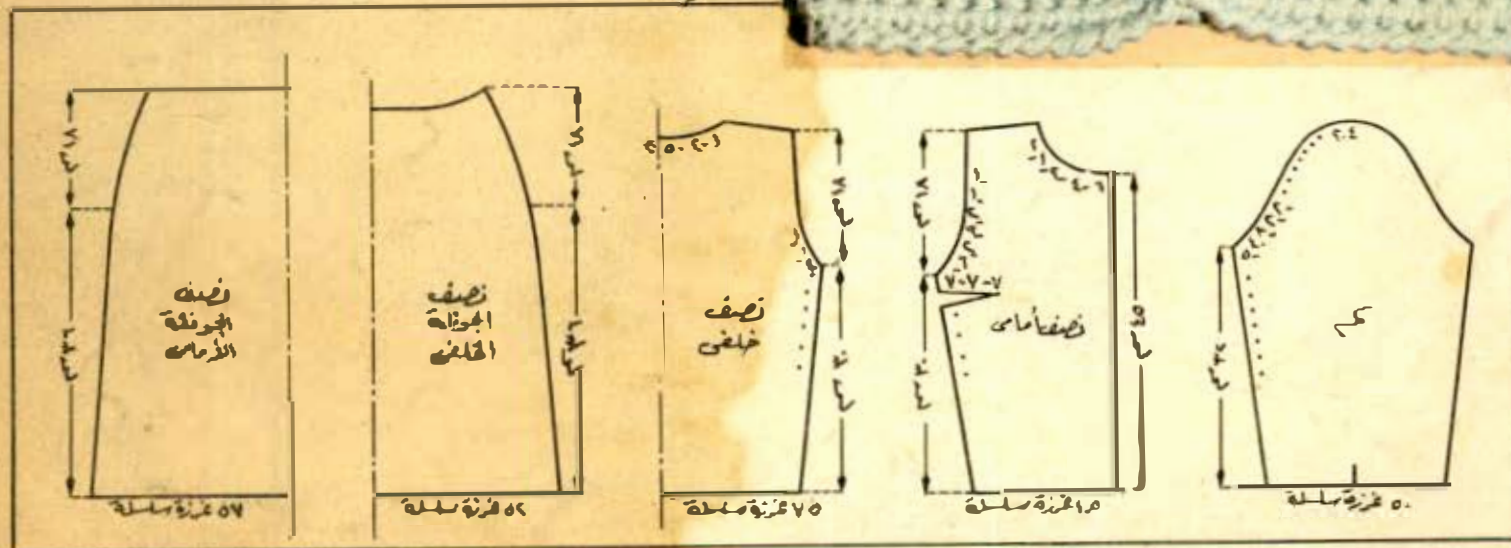
ابدئ على ١١٤ غرزة سلسلة طائرة (حوالى
٥٤ سم) ، واشغل بالغرزة الزخرفية بنفس طريقة
شغل الظهر ١٤ وحدة .

واصل الشغل ، مع تقصيص على الجانب غرزة
في أول وحدة . ثم غزرتين في الوحدة الثانية ، ثم
غزرتين في الوحدة الثالثة . ثم انقضى غزرتين في
الوحدة الرابعة ، ثم ثلاث غرز في الوحدة الخامسة ،
ثم انقضى ثلاث غرز في الوحدة السادسة .

الخططة :

أنهى ذيل أمام وظهر الجونلة ، عن طريق شغلها
بسبعة أسطر بالغرزة الساقطة ، ثم سطر بغرزة
الجانبين . خيطى الأجناب ، تاركة فتحة على الجانب
الأيسر للسوستة . بطنيها كلية ، رركبى بالوسط
الجروجران ، والسوستة بطريقة نظيفة .

منظر الجانب لكم
وكيفية تركيب الأزرار
بـ ٥٠ كوكبك الفتحة
الجانبية للجاكيت .



مصر	البحرين	السعودية
٤٠٠٠	٢٥٠٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٢٥٠٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٢٥٠٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٢٥٠٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٢٥٠٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٢٥٠٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٢٥٠٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٢٥٠٠	١٥٠٠
١٥٠٠	٢٥٠٠	١٥٠٠

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbrì, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
النشر شركة ايدى تاريد - شركة صناعة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك
اطلى نسخك من مجلة المصنف والاكتشف ولاكتشف في كل منى الدول العربية
يتم تمكين من الحصول على عدد من ١٠٠٠ نسخة
في ٢٠٠٠ ، الاصدارات : لائحة توزيع حيز من ١٠٠٠ - خارج حدود - القاهرة
في البلاد المصرية ، الشركة الشرقية للشعروالغزل - بيروت - ص ب ١٠٠٠٠