

# عالم المرأة

العدد الرابع والسبعون  
السنة الثانية



- الضائكة كيف تؤكل -
- المنسوجات التي تناسب القرون الثامن عشر -
- الفصح في الضرب -
- حياة ربة البيت.. هل هي حافلة بالمشاكل -
- فستانك أينك في المناسبات الكبرى -

- هل أنت الأم الصحية ؟ -
- الغدد الصماء - ١ -
- الامتعة الطبيعية والجمال -
- الاواني البلاستيكية في المطبخ الحديث -

## علم نفس

## هل أنت الأم الصحية ؟

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

## ما الذي يجب عمله :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

( ٤ ) هل تحلمين دائما ، بأنك تموتين ، وأن



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

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

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

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

#### خميرة البيرة :

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

ويمكن أن تخلط خميرة البيرة باللبن ، أو بالماء ، أو بالحساء ، أو بعصير الفاكهة ، أو عصير الخضروات .

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

#### اللبن المجفف المنزوع الدسم :

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

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

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

#### اللبن الحامض :

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

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

#### مجروش القمح :

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

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

#### العسل الأسود :

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

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

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

#### نصائح أخرى عامة :

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

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

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

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

## فساتين للسحرة من أدوار متعددة

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

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

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

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



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

اعداد وتقليم : نادية خيرى



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

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

## الأواني البلاستيك في المطبخ الحديث

المصنوعة من البولي فينيل ، قد تكون صلبة ، أو لينة ؛ وعادة ما تكون ملونة ، وقليل ما تكون شفافة . ومن مميزات ، أنها قليلة الثمن ، ولكنها لا تتحمل الحرارة .  
البليكسي جلاس : وهي مادة تستعمل في صناعة أدوات المائدة غالبا ، مثل أطباق التقديم ، وأطباق السلطة ، وأطباق المشروبات ، والملاحات ، وكذلك دوائر المياه ، ودلاء الثلج ، والأكواب .

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

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

### مزايا البلاستيك ومساوئه :

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

### والآن عليك أن تتراعى ياسيدي :

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

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

### الأوجه المتعددة لصناعات البلاستيك

إذا دخلنا متجرا للأدوات المنزلية ، فإتنا سنلاحظ في التو ، العدد الهائل من الأدوات البلاستيك الموجودة به ، سواء اللين منها أو الصلب ، الشفاف أو غير الشفاف ، الملون أو غير الملون .

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

ولكي نساعدك يا سيدتي ، على التعرف على الأنواع المختلفة لمادة البلاستيك ، ولكي تكون لديك المقدرة على اختيار ما يناسبك منها ، سنحاول أن نحدثك عن أهم الأنواع الموجودة بالسوق ، والتي هي أكثر انتشارا ، واستعمالا .

البوليثلين : له نفس خواص البولي فينيل ، وقد يكون لينا أو جامدا ، ويتوقف ذلك على درجة السمك . ويستخدم في صناعة السلططين الصغيرة ، والأحواض ، والمقاعد ، والدلاء (الجرادل) والصحون . وهو يتحمل الماء الدافئ ، وكذلك الأحماض القوية ، والبززين ، والأسيتون .  
البوليستيرول : وهو جامد ، وخفيف ، وعديم الرائحة ؛ ويصنع على شكلين شفاف ، وملون . والأدوات المصنوعة من البوليستيرول ، تتحمل البرودة ، في حين أنها حساسة بالنسبة للحرارة . لذلك فهي مناسبة للثلجات ، وكذلك يستعاض بها عن الزجاج ، والألومنيوم ، والخشب . وتستخدم في صناعة هياكل الراديو ، والأكسسوارات واللعب .

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



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

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

### ماهي مادة البلاستيك :

أعلنت إحدى الشركات الأمريكية ، منذ مدة ، عن سلعة جديدة لها . وكان الإعلان عبارة عن صورة لساعي البريد ، وهو ينتعل حذاء من البلاستيك ، ويقول « ارتدوا البلاستيك إذا كنتم ترغبون في التوفير » . ثم يعود ساعي البريد ، ويؤكد ذلك بإبتسامة عريضة ، قائلا : إنه قد استعمل الحذاء البلاستيك لمدة ٢٨ أسبوعا متواصلا ، في حين أن الحذاء الجلدي ، كان لا يدوم معه لأكثر من خمسة أسابيع فقط .

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





الضغط بالشوكة عليها باليد اليسرى ، والتقشير بالسكين باليد اليمنى .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### نصيحة أخرى :

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

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



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

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

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

### طريقة تناول الفاكهة :

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

## المنسوجات التي تناسب القرن الثامن عشر



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

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

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



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

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

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

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

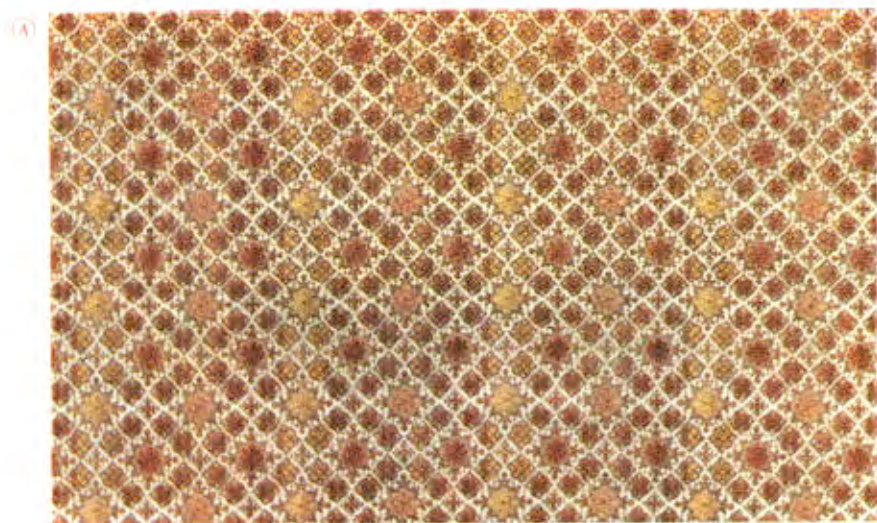
أما ما نراه في ( الصورة رقم ٨ ) فهو نسيج حريري ، طراز لويس الخامس عشر ، ذو زخارف كثيرة ودقيقة ، بينا نسيج « اللامباسو » الفينيسي الذي نراه في ( الصورة رقم ٩ ) ذو أرضية وردية اللون ، عليها وحدات رقيقة من الأرابيسك ، من اللونين الأبيض والأخضر . وأخيرا في ( الصور أرقام ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ )

نشاهد أربعة نماذج لمنسوجات ذات وحدات زخرفية ، تشكل خطوطا رأسية جميلة ، وهي منسوجات تمثل الطابع الحقيقي لطراز لويس السادس عشر . هذا ، والنماذج في ( الصورتين رقمي ١٠ ، ١١ ) من الحرير المختلط بخيوط أخرى ، بينا في ( الصورة رقم ١٢ ) من الحرير الطبيعي ، والزخارف تمثلها خطوط رأسية ، تتشكل من أغصان تتعانق ، لتحتضن من الداخل ، باقات ، وزهور ، ورموز لعش الحب . أما نسيج ( الصورة رقم ١٣ ) فن الحرير واللاميه . إن النسيج في ( الصورة رقم ١ ) من مقتنيات ( برونيلي ) ، والمنسوجات في ( الصور أرقام ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٣ ) من مقتنيات ( ليتزيو ) . أما تلك التي نراها في ( الصور أرقام ٧ ، ١٠ ، ١١ ) فن مقتنيات ( زينيلي ) ، على حين أن النسيج في ( الصورة رقم ٩ ) من مقتنيات ( S.A.T.A )





(B)



(A)



(C)



(D)



(E)



(F)

## حياة ربة البيت ؟ هل هي حافلة بالملل ؟



طعام الغداء ، ثم بعد ذلك تفكر فيما ستأكله الأسرة في وجبة العشاء . ولقد يتوقف هذا التفكير لحظات ، ربّما تقوم ببعض الاتصالات التليفونية بالمحلات التي تشتري منها حاجياتها ، أو ربّما تخرج في مهمة سريعة ،

والفوطاة التي تزيل بها الأتربة ، والملابس التي تضعها في الغسالة ، أو التي تخرجها منها ، لكي تجففها ، ثم تقوم بكيها .  
وهي في نفس الوقت ، تترك ذهنها يعمل ، لإعداد

إن الحركات التي تقوم بها ربة البيت ، هي نفس الحركات التي تؤديها كل يوم ، والمشاكل التي تدور في رأسها ، هي ذات المشاكل ، ونفس الأفكار تقريبا . فليس هناك سوى المقشة ، وأدوات التلميع ،

من وقتها الثمين . بيد أن اختصار هذه المكالمات ، ليس معناه إلغائها تماماً .

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

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

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

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

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

إلا أن كون المرأة « ربة بيت » ، لا يعنى فقط القيام بما يتطلبه البيت من مهام ، وإنما معناه أيضاً ، أن تعرف المرأة كيف تهنيء نفسها وقتاً ، تخصصه لاهتماماتها الشخصية .

التي تكرس نفسها للبيت ، يحق لها أن تجد في ذلك ما تفخر به وتزهو .

### عامل الوقت :

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

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

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

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

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

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

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

لإحضار شيء ينقصها .

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

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

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

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

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



## روائع المطبخ

### جيلاترييناتا

#### المقادير:

- ٨٠٠ جرام جيلاتري بالغانيليا -
- ٥٠٠ جرام قشدة - ١٠٠ جرام
- شيكولاته - ١٠٠ جرام فاكهة (كريبز -
- برتقال) - ملعقة كبيرة فستق - ٢٤
- بسكوطة سافوار (نوع من البسكويت
- المستطيل ، مثل بسكوت الشاي) - لبن -
- عصير فاكهة .

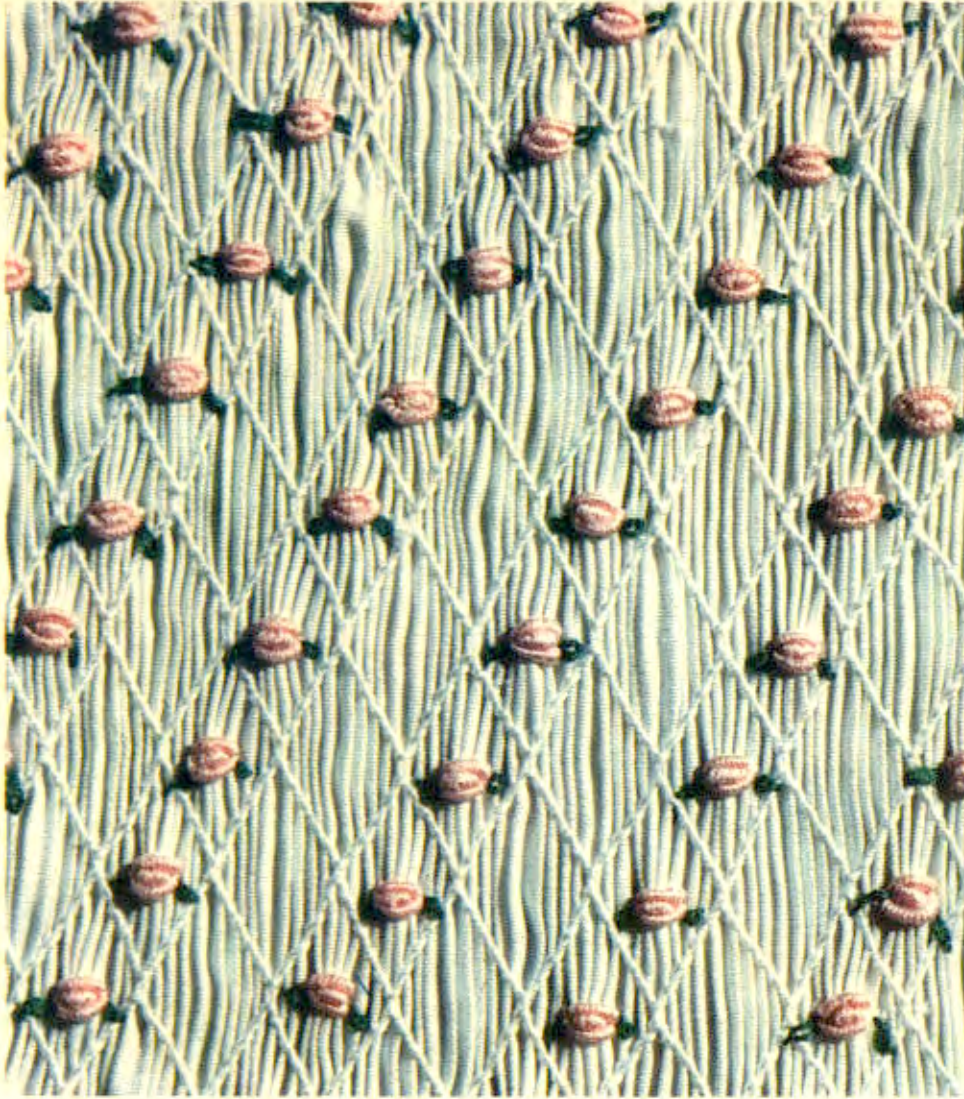


#### الطريقة:

- قطعي الفاكهة إلى مربعات صغيرة ،
- وانقعي الفستق في ماء مغلي ، ثم
- قشريه ، وافريه ناعما .
- ابشري الشيكولاته ، وضعيها في كسرولة
- صغيرة .
- بللي قالب كيك سعة لترين تقريبا ،
- بقليل من عصير الفاكهة .
- بللي خفيفا بعض وحدات البسكويت
- في عصير الفاكهة ، وبللي بها قالب
- الكيك ، القاع ، والجدران (صورة
- رقم ١) .
- اضربي نصف مقدار القشدة في كسرولة
- صغيرة (صورة رقم ٢) .
- «سيجي» الشيكولاته فوق حمام مائي ،
- مع ملعقة كبيرة من اللبن ، واتركها
- لتبرد تماما ، وأضيفيها إلى القشدة
- المخفوقة (صورة رقم ٣) .
- ضعي في قاع القالب ، نصف مقدار
- الجيلاتري (صورة رقم ٤) و «سوي»
- سطحه ، ورصي فوقه بالتوزيع ،
- الفاكهة المقطعة إلى مربعات صغيرة ،
- وكذلك الفستق المفري ، ثم رصي فوقه
- طبقة من البسكويت .
- غطيه ببقا القشدة بالشيكولاته (صورة
- رقم ٥) .
- ثم الطبقة الأخيرة ، وهي باقى كية
- الجيلاتري (صورة رقم ٦) .
- احفظي الحلوى في التلاجة ، في المكان
- الأكثر برودة ، واتركها عدة ساعات .
- قبل أن تقلبيها فوق طبق التقديم ،
- ضعي القالب لحظات في ماء مغلي .
- جمل الحلوى ببقا القشدة المخفوقة
- في نفس الوقت .



# البنات في المناسبات الكبرى



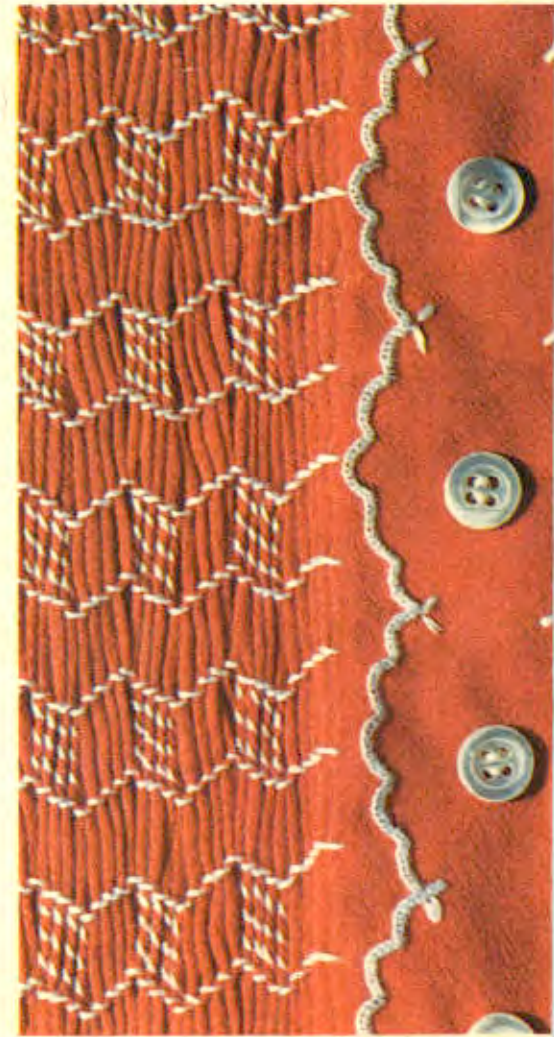
ولما كان تطريز الاسموكس ، هو السمة المشتركة في الطرازين اللذين نقدمهما لك ، فيستحسن أن نذكرك ، بكيفية تنفيذ هذا النوع من التطريز ، لكي تحققي أفضل النتائج في فستان طفلك .

تذكرى يا سيدتى ، أولا وقبل كل شيء ، أنه لتحقيق أفضل نتائج في تطريز الاسموكس ، يتعين عليك أن تضاعفي إلى ثلاثة أمثال القياس الحقيقي للجزء المراد تطريزه ( بمعنى أنه إذا كان الجزء المراد تطريزه بالاسموكس ، مقاس عشرة سنتيمترات ، فيتعين في هذه الحالة ، أن تأخذي قطعة من القماش ثلاثة أمثال القياس الحقيقي : ١٠ سم × ٣ = ٣٠ سم ، وبذلك تكون قطعة القماش الذي ستطرز مقاس ٣٠ سم ) .

ثم على القماش ، قومي بعمل خطوط سراجة منتظمة ،

صغيرة جداً !! نعم ، ولكن لها أيضا مشاكلها الهامة في الأناقة ، والتي لابد من أن تعملي أيها الأم على إيجاد حل لها . وتتلخص هذه المشاكل ، في كيف تعدين لطفلك الفستان المناسب للعيد ، أو لاستقبال الضيوف ، أو لزيارة صديقة . . . إلى آخر ذلك من مناسبات .

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





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

— اشتغلي فوق « الكشكشة » التي توجد في طرف الكم ، لكي ينتفخ ، ثلاثة خطوط بغرزة الفرع .

— استخدمي خيط المولينية القطن في هذا التطريز .

### فستان أحمر بطريز أبيض:

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

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

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

وبعد الانتهاء من هذه العملية المبدئية ، يمكنك أن تختاري الرسومات التي تريدينها ، لتطريز فستان طفلك . وإليك نموذجين جميلين لهذا الغرض :

### فستان أبيض مطرز باللون الأبيض والوردي:

على القماش « المكشكش » ، طرزي بخيط القطن الأبيض ، بغرزة الفرع الطويلة ، وبخطوط أفقية كما في الصورة رقم ٣ مكونة بذلك ضلعين للسمبوكسات التي تحلى الفستان . ثم اشتغلي بنفس الخيط ، وبنفس الغرزة ، خطوطاً أخرى ، تتقاطع والخطوط الأفقية ، وبذلك يكتمل الشكل ( السمبوكسات ) أو ( المربعات الموروبة ) على أن تكون المسافة بين كل خط والآخر ٠,٥ سم .

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

أدخلی الإبرة في النسيج ، ثم لني عليها الخيط عدة مرات واحببها ، ثم ثبتي الخيط من على ظهر النسيج .

كيف تحصلين على نسختك

أطلبی 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 : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥٧٦٥

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

النشر : شركة إيديتريدي - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

### سعر النسخة

|               |                |             |
|---------------|----------------|-------------|
| ج.م.ع ٤٠-٤٠   | اليونانيين ٩٥٠ | السودان ١٥٠ |
| ليبيا ١٢٥-٤٠  | قطر ٩٥٠        | تونس ٩٥٠    |
| سوريا ١٥٠-٤٠  | د.ق.ن ٩٥٠      | مصر ٩٥٠     |
| الأردن ١٥٠-٤٠ | البحرين ٩٥٠    | الجزائر ٣٠  |
| العراق ١٥٠-٤٠ | السعودية ٩٥٠   | المغرب ٣٠   |
| الكويت ٢٠٠-٤٠ | عمان ٥٠        |             |