

عالم المرأة

العدد السادس والسبعون
السنة الثانية



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد:

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



قواعد للجمال



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

مرعاة ما يتناسب مع الوجه ، وكذلك مع السن . وليس من المهم ، إتباع « الموضة » حتى ولو كانت غير لائقة . أما بالنسبة للون الشعر ، فتفضل المحافظة على اللون الطبيعي بقدر الإمكان .

٦ - طلاء الأظفار :

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

فعملية المانيكير ، يجب أن تتم مرة كل أسبوع ، أما بالنسبة للطلاء ، فيستعمل مرتين أسبوعياً - بينما يتم « الباديكير » مرة كل شهر ويتغير الطلاء كلما نما الظفر .

٧ - الصوم :

لا بد من الخفاة على القوام معتدلاً ، بأن لا يكون بديناً أو نحيفاً . كما يجب عدم الإكثار من تناول الأطعمة التى تزيد من البدانة ، إذا كان جسمك قابلاً للامتلاء . كذلك فإن التعود على القيام بالتمارين الرياضية يوميا ، له فائدة جلية فى هذا المجال .

٨ - الأناقة :

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

٩ - حسن التصرف :

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

١٠ - الاسترخاء :

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

وأخيراً ، فإن كل سيدة ، إذا ما نظرت إلى هذه القواعد الأساسية بجديّة فلا شك أنها ستحصل على أفضل النتائج ، وتغدو سيدة مجتمعة محبوبة من الجميع .

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

١ - النظافة :

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

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

٢ - التخلص من الشعر الزائد :

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

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

٣ - اختيار مستحضرات التجميل :

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

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

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

٤ - الماكياج :

نحدثنا كثيراً فى الأعداد السابقة عن الماكياج ، وطريقة إتقانه ، ونعود فنكرر ، أن الماكياج يجب ألا يكون مبالغاً فيه .

٥ - تسريحة الشعر :

ونفس الكلام يمكن أن يقال عن تسريحة الشعر ، فلا بد من

تصميمات كوريچان لشتاء ١٩٧٦

إعداد وتقديم :
نادية خيرى

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

— الخط الخارجى يتجه باتساع متوسط من الكتفين حتى الذيل فى الفساتين ، والخط الخارجى مستقيم بالنسبة للجيوب والمعطف .

— الأكثاف منحدرة ، وأكمام على طريقة « الكيمونو » اليابانى .

— الأقمشة مرنة وخفيفة ، وقد استخدم كثيرا الموهير ، والكشمير ، وكذلك وبر الجمل ، والصوف الخالص النقى . كما استخدم الحرير للفساتين . وللاصباح استخدم الجبردين للمعاطف ، والتاثيرات ، واستخدم أيضا الجرسية الصناعى . الألوان التى استخدمها كانت كلها هادئة تتماشى مع الخط العام فى كل بيوت الأزياء ، ولكن استخدم اللون الرمادى والبني ، على رأس مجموعة الألوان التى اختارها . ومع هذين اللونين ، ظهر أيضا اللون الأحمر .

— الجيوب مستقيمة معظم الأحيان ، بها كسرة من الأمام ، أو على شكل المحفظة (Portefeuille)

— التاثير صغير ، وقريب من الكلاسيكية ، مصنوع غالبا من الجرسية ، أو الجبردين الصوف . وهذه باقية من تصميمات « كوريچان » لخريف وشتاء ١٩٧٥ - ١٩٧٦



١ - زى من قطعتين ، البلوفر من الجرسية الموهير
المعطف ، والجيوب من الجرسية السادة .

٢ - فستان من الجرسية الصوف المنقوش ،
الصدر شميزيه ، والوسط محدد في مكانه .



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



٤ - فستان من الجرسية الصناعي ، الصدر
« مكشكش » على طريقة عشب النمل ، والأكمام طراز
الكيمونو ، والفستان فضفاض .



مكتبة معدنية بيضاء وحديثة

متحركة ، ويمكن إعادة تنظيمها بسهولة ، والدعامات الأساسية هي الثابتة فقط . ويساعد العرض الكبير للمكتبة على تألق لونها الأبيض ، لتبدو معاصرة تماما . ويتطلب تنظيم المجلدات ، والأشياء الأخرى فوق الأرفف ، عينا قادرة على فهم قيم الألوان والأشكال ، وعلاقة الشكل بالأرضية وبالفرغات . وبهذا نستطيع أن نحصل على نتيجة جمالية ، ذات أثر كبير في تجميل المكان ، كما هو واضح في الصور الفوتوغرافية المنشورة ، التي نشاهد بها المكتبة ، وقد كونت من جزئين ومن ثلاثة أجزاء ، وتحتل مكانا هاما داخل حجرة (نوم - مكتب) خاصة بفتاة .

نطرح اليوم حلا معاصرا تماما ، ووظيفيا إلى أبعد الحدود ، ويناسب أولئك الذين يريدون تنظيم مجموعة قيمة من المجلدات ، ويملكون صالات متسعة ، يرغبون في تقسيمها إلى قسمين (صالة معيشة ، وصالة طعام ، أو حجرة نوم ، وحجرة مكتب) . والحل عبارة عن مكتبة رائعة حقا ، تتمتع بقدر وفير من الميزات النفعية والجمالية في نفس الوقت ؛ وهي مصنوعة من المعدن المطل باللون الأبيض ، وتتكون من أجزاء ، عرض كل جزء منها ، مترا واحدا ، وهي أيضا ذات واجهتين ، أى أنها تستخدم من الجانبين ، وعلى ذلك يمكن تركيبها في وسط أى مكان لتقسمه إلى قسمين . وكل الأرفف





المكتبة ، وقد استقرت أمام نافذة ، تسمح بمرور أكبر قدر من الضوء الطبيعي . في الصورة - إلى أسفل - نشاهد لقطة تفصيلية لرف ، انتظمت عليه مجموعة من المؤلفات المجلدة ، بخامة الجلد ، والتي تستند إلى مساند خاصة ، مصنوعة من خامة صناعية ، تشبه الخشب ، ومستوحاة أشكالها ، من شكل الآنية التي تحتوى عل فاكهة .



أرضيات من الرخام ٢

أرضيات رخامية ذات أشكال هندسية

هذا النوع من الأرضيات ، شائع جدا في البيوت الحديثة . ويمكن تنفيذه ، باستخدام القطع غير المنتظمة ، المتبقية من ألواح الرخام ، أثناء تصنيعها ، ولا تستخدم فيها الأصداغ الرخامية ، كما هي الحال في الأرضيات الصدفية ، ولكن تستخدم فيها فقط ، القطع الرخامية الأكبر حجما ، والتي تتراوح أطوالها حوالى ٥ سم ، إلى ٢٠ - ٢٥ سم . ومن الطبيعي ، أنها تحتاج إلى استخدام خليط من الأسمنت للصفقها ، ومن الضروري أيضا ، في هذه الحالة ، أن تتم عملية اللصق باتقان شديد ، وعناية بالغة ، باستخدام رخام من نوع جيد ، وأقل كمية من المادة اللاصقة ، وإذا ما توافرت هذه الظروف ، فلا شك أن عمر مثل هذه الأرضيات ، يكون طويلا . إن اختيار أنواع مختلفة من المرمر ، وألوان متعددة منه ، لاشك أنه يحقق نتيجة طيبة من الناحية الجمالية ، ولا ينبغي أن ننسى ، أن نضع في اعتبارنا ، لون المادة المستخدمة في عملية اللصق ، والتي يمكن أن تكون من نفس درجة لون الأرضية ، أو أى لون آخر متناسق معها .

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

والأرضيات الرخامية ، ذات الأشكال الهندسية ، دائما ما تحقق نتيجة طيبة ، حتى ولو كانت تبدو في مجموعها ، أقل أناقة من الأرضيات الصدفية ، التي اشتهرت بها مدينة البندقية ، كما سبق أن ذكرنا . وعلى أية حال ، فإننا ننصح عند عمل مثل هذه الأرضيات ، باختيار درجات الألوان المتقاربة ، وليست الزاهية . ويتراوح سعر المتر المربع من هذه الأرضية ما بين ٢٧٠٠ إلى ١٠٠٠٠ ليرة إيطالية .

البلاط الرخامي :

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

عندما نتحدث عن الأرضيات المصنوعة من الرخام ، فإننا نشير بطبيعة الحال ، إلى تلك الأرضيات المصنوعة من ألواح الرخام ، والتي كما سبق أن ذكرنا ، تعد من أجمل وأفخم الأرضيات ، وأكثرها تكلفة . ولا ينبغي أيضا أن ننسى ، أنه توجد أنواع أخرى من الأرضيات المصنوعة من الرخام : أو ما يطلق عليها مشتقات الرخام . والواقع أنها تكون أقل أناقة ، إلا أنها تكون جميلة . وذات أسعار معتدلة . ومن الضروري ، التحدث عنها ، لأنها اليوم أكثر انتشارا ، إذ أنها شائعة الاستخدام في المنازل .

أرضيات من أصداغ رخامية :

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

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

أرضية موزايكو ، من تلك التي اشتهرت بها مدينة البندقية ، وهي تتكون من قطع صغيرة من المرمر المتعدد الألوان ، وتعد لفظة ديكور رائعة . وتناسب هذه الأرضية ، مع جميع أنواع الأثاث ، الحديث منه والقديم ، غير أنها تكون رائعة الجمال ، عندما يكون الأثاث من طراز القرن السابع عشر ، عل غرار مدينة البندقية .



أرضية من البلاط الرخام ،
اقتصادية في تكاليفها ،
إلا أنها أقل أناقة ، من
الأرضيات الأخرى المصنوعة
من المرمر . وهي غير مناسبة
لأماكن الاستقبال ،
« كاللترية » مثلا ، غير
أنها تكون مناسبة كأرضيات
للمطبخ ، إذا ما اختيرت
منها الألوان الزاهية ، التي
تبرز جمال اللون الأبيض ،
والذي تتميز به قطع الأثاث
الموجودة بالمطبخ ، وكذا
جدرانه الناصعة البيضاء .



وها هي كئي أرضية رخامية ذات شكل هندسي ، وهي
أنيقة ، لأنها من رخام ذي ألوان متجانسة ، وقطع
كبيرة بعض الشيء .

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



في هذا المكان ، يلاحظ أن الأرضية من البلاط الرخامي الحبيبي ، من اللون الأبيض ، وقد استخدم نوعا هذا البلاط البارز منه ، وذو السطح الأملس . وهذه الأرضيات تتسق مع المنقولات الحديثة الموجودة بالمكان ، وكذا مع جدران القرميد « الطوب » والسقف المصنوع من ألواح الخشب .

بطبقة أخرى من مادة المصيص . ولا ننصح باستخدام البلاط الرخامي الخالي من طبقة المصيص . وتوجد من هذا البلاط الرخامي ، ألوان متعددة ، ولكننا ننصحك أيضا باختيار الألوان غير الزاهية ، التي تتناسب مع جميع أنواع الأثاث . ولما كان البلاط الرخامي ليس أنيقا ، فإنه لذلك يستخدم فقط في الممرات ، والحمامات ، والمطابخ . ويتراوح سعر المتر المربع منه ما بين ألف ، إلى ثلاثة آلاف ليرة إيطالية .

البلاط الرخامي الحبيبي :

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

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

العناية بالأرضيات الرخامية :

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

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

الألوان الرقيقة البسيطة ، وهي الألوان الكلاسيكية للملابس الصغار . ومع تمنياتنا لطفلتك بنوم هادئ ، اخترنا لك الرسومات ، مستوحاة من الأشياء المحيية إلى نفسها ، مما تعد صديقة لها خلال ساعات النهار ، كالكتاكيت ، والأرانب . إلخ .

وفي العدد التالي ، سنقدم لك من أجل أناقة صغيرتك ، نموذجين للقمصان الداخلية ، يحملان بشرائط دانتيل رقيقة ، ومطرزة برسومات جميلة ، تنبأى بها صغيرتك بفخر ، خلال اليوم ، وتبدو بها ، وقد غمرتها السعادة فياضة ، أمام صديقاتها .

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

أناقة الصغيرات



صورة مكبرة لسفرة قيص النوم الأزرق السماوى . ويبدو واضحا أيضا الجالون الملون ، المستخدم في تجميل الباندة الأمامية لقميص النوم . وكذلك بدت واضحة جلية ، الأزهار الوردية ، وورق الشجر الصغير الأخضر اللون .

صورة مكبرة لسفرة قيص النوم المشجر بالورد .
وقد بدا واضحا تطريز الاسموكس الذي يحليه



وأوراق شجر صغيرة من اللون الأخضر ،
على أن تختارى درجة لون شريط الجالون ،
التي تتناسب ولون القماش المستخدم في قيص
النوم . ثبتي الشريط على ماكينة الخياطة .
— ضعى اللمسات الأخيرة على قيص النوم ،
بأن تركبى شريطا من الدانتيل ، على حافة
الأكمام ، وعلى ذيل قيص النوم ، مع مراعاة
أن يكون عرض الدانتيل ٨ سم ، ثبتي الدانتيل
على الماكينة ، بغرزة الزجراج ، أو غرزة
الكوردون .

قميص نوم منقوش بالورد :

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

أن تشتغلى على أبعاد متساوية ، وبالغرزة المزدوجة
أيضا يمكنك أن تطرزي خمس أزهار ، من على
كل جانب ، أى خمس أزهار على الجانب
الأيمن للبائدة الأمامية الموجودة في قيص النوم ،
وخمس أزهار أخرى على الجانب الأيسر لنفس
البانده .

— وفي نهاية الأكمام أيضا ، اعلى خط « كشكشة » ،
وثبتيه بسطرين ، بغرزة التوجات ، على أن تكون
المسافة بين الخطين ٥ سم . ويجدر بالذكر
هنا ، أن غرزة التوجات هذه ، هى إحدى
غرز الاسموكس . استعملى في هذا التطريز
خيط كوتون پارليه رقم ١٢ .

— أحيطى البانده بشريط جالون من الجيبير ،
وهو عبارة عن وردات صغيرة من اللون الوردى ،

قميص نوم أزرق سماوى :

يتميز أول قيص نوم نقدمه لك ، بسفرة مستقيمة
بأمام وظهر القميص ، ويحلى بالاسموكس من على
الظهر ، بخطى اسموكس بالغرزة المزدوجة ،
وبين الخط والخط الثانى مسافة ٥ سم . وأما
أمام قيص النوم ، فعلى العكس من ذلك ، محلى
بأربعة خطوط اسموكس ، بالغرزة المزدوجة
أيضا ، والمسافة بين أول وثانى خط اسموكس
هى ٥ سم ، وكذلك المسافة بين الخط الثالث
والرابع ، إذ تصل هى الأخرى إلى ٥ سم .
أما المسافة بين الخط الثانى والخط الثالث ، فتبلغ ،
على العكس من ذلك ١٥ سم كما هو موضح بالصورة
رقم ١ .

— ومن هذا الفراغ الذى يبلغ ١٥ سم ، يمكنك



- على قطعة من قماش التيل الأبيض ، قصي رأس الأرنب ، والتذكرة التي يحملها بيده .
- وعلى قطعة من قماش البوليستر الأبيض ، قصي كل جسم الأرنب .
- وبغرزة الفستون ، ثبتي الأجزاء المختلفة للأرنب ، على جاكيت البيجامة ، ثم طرزى حلقات الأرنب ، وياقة فستانه ، والزراريب ، والأنف ، والأعين ، وأعلى القبعة ، بغرزة الحشو .
- أما الخطوط التي تحلى القبعة ، وكذلك الشعر ، والخواجب ، وجول الأعين ، والشوارب ، والفم ، والأسنان ، والكتابة الموجودة فوق التذكرة ، التي يحملها بيده ، فطرزى هذه المناطق جميعها بغرزة القرع . بينما طرزى الأيدي والجزء الداخلي للأذن ، بغرزة الحصيرة .
- استخدمى في هذا التطريز ، الخيط الكوتون پارليه رقم ١٢ .

نموذج بالحجم الطبيعي للأرنب المستخدم في تطريز الجانب الأيسر لجاكت البيجامة الوردية اللون .



لأن المسافة بين الخط والخط الذي يليه ، تبلغ ٥ مم .

- جملى كل خياطة ، بسراجات بغرزة الزجراج (كما هو موضح بالصورة رقم ١) .
- نغذى هذا التطريز ، بخيط الكوتون البارليه رقم ١٢ حتى تحصل على وحدة السمبوكسات ، وذلك بأن تمررى الخيط بين خياطتين متوازيتين ، مع التبادل فيما بينهما .

بيجامة من اللون الوردى محلاة بأرنب :

- « شفى » وحدة التطريز ، على الجانب الأيسر لجاكت البيجامة ، مستخدمة في ذلك ، النموذج الموجود أمامك بالحجم الطبيعي في الصورة رقم ١ . وتنضح في الصورة رقم ٢ نفس الوحدة ، بعد الانتهاء تماما من تطريزها .



إيقا براون

وذكاء ، وجالا خلايا . لم يكن هناك أى وجه للشبه بينها وبين خالها ، سواء من الناحية الجسدية ، أو الطبعية . كانت مرحلة لحد الطيش ، رشيقة وشاعرة بجالها . وعلى هذا الأساس ، نجد أن انجذاب هتلر نحو الفتاة ، كان أمرا طبيعيا للغاية ، وإن كانت العلاقة الغرامية التي نشأت بينهما ، أبعد ما تكون عن الطبيعة . ومما لا شك فيه ، أن جيلي أصبحت عشيقته خالها ، وإن كانت لا تكن له شيئا من الوله . ومهما يكن من أمر ، فإن هتلر لم يكن يتردد مطلقا أمام مثل هذه المواقف . كان المهتم بالنسبة له ، أن جيلي كانت جميلة ، وأنها كانت ترافقه إلى جلسات الحزب ، وبعض حفلات الاستقبال . كان مركزها لا يتعدى إناء زخرفيا ، مما جعل جيلي تشعر بقدر كبير من الملل . ومما يروى أن هتلر كان يسيء معاملتها ، وكان سلوكه نحوها يتسم بالغربة . ومع ذلك ، فقد ظلت إلى جواره طيلة عامين ولعلها كانت مبهورة بنفوذه المتزايد . على أن النهاية الأتمة التي واجهتها ، تدل على أن العلاقة بينهما لم تكن تسير على ما يرام . ففي فترة بعد ظهر يوم ١٨ سبتمبر ١٩٣١ نشبت مشادة عنيفة بين هتلر وجيلي ، ولم يستطع أحد أن يعلم بحقيقة السبب ، ولكن الثابت أن المشادة ازدادت عنفا . وفجأة غادر هتلر المنزل ، وكانت سيارته في انتظاره ، لسابقة ارتباطه بموعد في هامبورج . وفي المساء ، اتصلت جيلي تليفونيا بصديقة لها ، وفي منتصف الليل ، أطلقت رصاصة من مسدس على قلبها . وقد ظلت أسباب هذا الانتحار سرا مجهولا تماما . أما هتلر فكان واثقا من أنها انتحرت لفرط حبه لها ، مما جعله يشعر بنوع من الحزن المشوب بالزهو . إلا أن بوادر الجنون كانت قد انطلقت في طريقها إلى عقل هتلر ، وقد أدى هذا الانتحار إلى التعجيل بظهور آثارها . ومنذ ذلك اليوم ، لم تفارق صورة جيلي الفوهرر ، كما أنه وضع تمثالا نصفيا لها في مكان ظاهر يمتنى المستشارية ، وغدا واضحا بعد ذلك ، أن شبح تلك الميتة لم يفارق خياله .

هتلر وإيقا براون :

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

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

هتلر والنساء قبل إيقا براون :

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

لقد ظل هتلر يحيط نفسه بمجموعة متباينة من النساء ، وكانت غزواته تجري بين الخادومات أحيانا ، وفي أوساط المجتمع أحيانا أخرى ، فزراه بدوام التردد على لينى رايفنشتال ، المشرفة على الأفلام ، أو على جيني هوج ، أخت سائقه الخاص . وكان هتلر يبلغ من العمر أربعين عاما ، عندما وقع في الحب الحقيقي ، ولعله كان أول حب له . ولم تكن الفتاة موضوع هذا الحب قد حاولت أن تثير في قلب خالها عاطفة بمثل هذا العمق . كانت جيلي راوبال ابنة أخت هتلر غير الشقيقة ، وكانت قد جاءت مع أمها في عام ١٩٢٩ للإقامة عند الفوهرر .

كانت القريبتان تشرفان على إدارة منزل هتلر . وكان هذا الأخير ، بعد أربع سنوات من ظهور كتابه « كفاحي » قد بدأت تحيط به هالة ، بهرت أنظار جزء من الشعب الألماني . كانت جيلي راوبال في الواحدة والعشرين من عمرها ، عندما ذهبت للإقامة عند خالها . فهل أقدم هتلر على استغلال الظروف ؟ إن جيلي كانت في الحقيقة على قدر كبير من الإغراء ، إذ أنحن أخذنا بوصف روبرت باين الذي قال عنها إنها « ذات شعر أسود ، وعينان زرقاوان ، تشع قسماها حيوية ،



أن أكون معه ، بدلا من بقائي هنا . ها هو قد غادر برلين مرة أخرى . لو استطعت فقط أن أتغلب على هذا الجنون الذي يصيبني عندما لا أراه إلا بهذه الندرة ! وعلى كل حال ، فإنه من الواضح أنه لا يمكن أن يهتم بي ، وأمامه كل هذه المشاغل السياسية .

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

وهكذا تم الزواج الذي طالما تمته إيفا ، في احتفال جنائزي ، يتفق تماما وذوق الفوهرر . كان شبح جيلي يرفرف فوق المكان ، وفي يوم ٢٨ أبريل ١٩٤٤ أرسل هتلر يستدعي القسيس الذي كان يقاثل ضمن فرقة من فرق « صاعقة الشعب » في شارع فريدريش . لقد اختطف الرجل اختطافا ، وجيء به إلى الحجاب ، حيث تم عقد القران بحضور شاهدين ، هما جوبلز وبورمان . وقد عثر على خاتمي الزواج داخل علبة من علب النقود الخاصة بالحرس الخاص للفوهرر . وفي صباح ٣٠ أبريل قتل الكلب بلوندي رميا بالرصاص . وبعد الغذاء انسحب هتلر وزوجته إلى شقتهم . وبعد بضعة دقائق ، عثر على جثتيهما غارقتين في دماء الفوهرر . كانت إيفا قابعة في أحضان زوجها ، وقد ابتلعت قرصا من السيانور . أما الفوهرر فقد أطلق رصاصة من مسدسه في فمه . وقد أحرقت جثتهما ، ولم يعثر لهما بعد ذلك على أي أثر .

تقول : « إنني جد سعيدة ، لأنه يجنني كثيرا ، وأصلي لكي يدوم هذا الحب . إنه لو توقف عن حيي ، لما كان الذنب ذنبي » . ولكي تستكمل إيفا الصورة ، حاولت هي الأخرى الانتحار ، فهل كانت مخلصه في محاولاتها ، أم أن الأمر لم يجاوز التمثيل ؟ والواقع أننا نستطيع أن نتصور ، أنه إذا كانت بواعث إيفا في بداية الأمر ، لا تتعدى التخطيط ، فإنها وجدت نفسها منساقه في « اللعبة » ، وجزءا من الأسطورة . وقد اقترن ما عرف عنها من قلة الذكاء ، بقدر من السذاجة ، وأدى اهتمامها بتمثيل الدور ، إلى أن تصبح مغرمة بالفوهرر ، الذي تأثر بدوره من محاولتها الانتحار . وقد صرح هوفمان بهذه المناسبة أن « تلك كانت هي الطريقة التي وصلت بها إيفا إلى ما تريد ، وأصبحت الصديقة العزيزة لهتلر » . والواقع أن هتلر قد بدأ يعتاد تدريجا على تلك العلاقة ، وزاده في ذلك المظهر المأسوي ، تأثيره الشخصي الذي كان يبدو واضحا على الفتاة . ومع ذلك فإنه لم يعمل على زيادة تقربها منه ، جاعلا إياها في معزل ، ولم يكن يسمح بظهورها معه علنا إلا فيما ندر . وقبعت إيفا بمفردها في شقة بمدينة ميونيخ ، وكانت تقضي الأسابيع في انتظار زيارته لها . والواقع أنها وقعت في الفخ الذي كانت تنصبه له ، وقد كتبت تقول : « إن الجو رائع ، وهانذا ، عشيقه أعظم رجل في ألمانيا ، قاعة بالنظر إلى الشمس ، من خلال النافذة » .

كانت مغاللات هتلر ، قبل نشوب الحرب ، تمتد في كل اتجاه ، وإن كان يحرص على ألا تتطور علاقاته بأي من النساء اللاتي كان يقابلهن . كان هذا الوضع مبعث تعاسة لاحد لها لإيفا ، وفي مذكراتها تقول : « ليس هناك سوى شيء واحد أوده . أود أن أمرض ، وألا تصلي أخبار عنه لمدة أسبوع على الأقل . لماذا لا يحدث لي شيء ؟ لماذا يجب على أن أتحمّل كل هذا ؟ ليتني لم أقابله .. إنني في حالة من الشقاء لا يمكن تصور مداها . لماذا لا يأخذني هذا الشيطان معه ؟ إنه من الأفضل

أطباق
فرنسية

يخني اللحم على الطريقة الفرنسية:

يتطلب إعداد هذا الطبق ، قطعة كبيرة من اللحم ، ويمكن أن يقدم ساخناً ، أو بارداً ، مقطعا إلى شرائح رقيقة .

المقادير:

قطعة من فخذ البتلو ، زيتها حوالي ٢ كيلوجرام
١٠٠ جرام دهن - ٦٠ جرام زبد - ثلاث جزرات - عرق كرفس - بصلة - حزمة بقدونس - زعتر - ثلاثة عيدان فرنفل - بهريز - بعض حبات من الفلفل الأسود - فلفل أسود مصحون - ملح - يمون .

الطريقة:

- قطعي الدهن طوليا على شكل عصي . أدخل

قطع الدهن هذه باللحم ، مستخدمة في ذلك سكيناً ، رقيقاً وحاداً . تبل قطعة اللحم بالملح والفلفل ، وانقعها في الليمون المضاف إليه قليل من الماء ، والفرنفل ، والزعتر ، وبعض حبات الفلفل الأسود .

- بعد ساعتين تقريبا ، «أقدي» الزبد في كسرولة كبيرة الحجم ، ثم انثلي قطعة اللحم من ماء النقع ، وعصير الليمون ، وشوحها في الزبد ، وقلبيها لتحمر من جميع الأجناب . صب فوق اللحم ، جميع الخضروات ، بعد فرمها ناعماً ، واتركها لتتشوح مع اللحم ، ثم صبي فوقها ماء النقع المضاف إلى عصير يمونتين .

- أضيفي البهريز (الكية التي تكني لتفطية قطعة اللحم) ثم غطي الكسرولة ، واتركها على نار هادئة لتنفج وذلك لمدة تتراوح بين ثلاث وأربع ساعات ، مع تقليب اللحم من حين لآخر .

- بعد تمام النضج ، انثلي قطعة اللحم من صوص الطهي ، وصفي الصوص بالخضروات

بمصفاة الطماطم ، أو منخل سلك ، ثم ارفعيه على النار ، ليغل بضع دقائق .

- قدمي اللحم مقطعا إلى شرائح ، بعد رشه بالصوص ، وهو ساخن جدا ، وقدميه وهو ساخن تماما .

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

غلطة الخضراوات
على طريقة نيزاردا

(هذا المقدار يكفي ستة أفراد)

المقادير:

١ كيلو فلفل رومي أخضر وفلفل أحمر - ٥٠٠ جرام باذنجان - ٧٥٠ جرام طماطم - بصلة كبيرة - فصا ثوم - ريحان - زيت - فلفل - ملح .

الطريقة:

- قشري الباذنجان ، وقطعيه إلى قطع صغيرة ، وضعيه في طبق ، ورشي بالملح .

- انزعي البذور من الفلفل ، وقطعيه هو الآخر .

- ابشري البصلة ، واقطعي الطماطم ، كل واحدة إلى أربعة قطع ، واضغطي عليها بخفة بين كفي يديك ، لكي يتصفي أكبر جزء من عصيرها وبذورها .

- صبي الزيت في وعاء من الفخار ، أو البيركس ، وضعي فيه الثوم المفري . وقيل أن يحمر الثوم ، أضيفي إليه الفلفل ، والباذنجان - بعد غسله تماما من الملح - والبصلة المبشورة ، والطماطم .

- ضعي الوعاء على النار ، لتنفج هذه الخضروات . والأفضل أن يتم طهيها في الفرن ، على أن تغطي الوعاء بغطائه .

- بعد أن تنزل كمية وفيرة من الماء من هذه الخضروات ، أخرجي الوعاء من الفرن ، وتبل هذه الخضروات بالملح والفلفل ، وأضيفي إليها بعض أوراق الريحان . ضعي هذه الخضروات لتنفج في فرن حار ، مع ترك الوعاء مكشوفاً بدون غطاء حتى تتشرب الخضروات مياهها ، وتتحمر .

- أخرجها بعد ذلك من الفرن ، وقدميها على الفور وهي ساخنة .



بيضن أو مليت بالمرج

المقادير:

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

الطريقة:

- فى كسرولة صغيرة ، اضربى بشوكة كمية من مربى المشمش .

- اكسرى البيض فى سلطانية ، واضربه جيدا ، ثم أضيفى إليه السكر الناعم ، بعد نخله بمنخل سلك ، حتى تتخلصى من كتل وحبيبات السكر - إن وجدت - واستمرى فى خفق المخلوط بالشوكة .

- ضعى على النار ، طاسة من النحاس - إن أمكن - على أن تحتوى على قطعة من الزبد ، بحجم عين الجمل ، أى تكفى لتغطية قاع الطاسة ، ثم صبى فيها قليلا من خليط البيض المخفوق بالسكر ، وحركى الطاسة ، ليتغطى قاعها بهذا الخليط ، مع مراعاة أن تكون النار معتدلة ، وليست عالية .

- وعندما تجدين أن خليط البيض قد نفصح واكتسب لونا ورديا ارفعى الطاسة من على النار ، وافردى فوق قرص الأومليت ، عند منتصفه ، قليلا من مربى المشمش المخفوق ، ثم لى قرص بيض الأومليت كالأسطوانة .

- كررى نفس الشئ* ، إلى أن يتم تحمير كل الكمية . وفى كل مرة ضعى قليلا من المربى فى وسط قرص الأومليت ، ولقيه كالأسطوانة وهكذا إلى أن تنتهى تماما من كمية خليط البيض بالسكر ، مع مراعاة أن تضى فى كل مرة ، قطعة من الزبد بحجم عين الجمل ، فى طاسة التحمير .

- ضعى أسطوانات الأومليت المحشو ، مباشرة فوق طبق التقديم . وإذا وجدت صعوبة فى حشو الأومليت ، وهو ساخن ، فعليك أن تعدى قرص الأومليت بدون حشو ، ثم لقيه على شكل أسطوانة ، وقوى بحشوه بعد ذلك .

- وفى استطاعتك أيضا ، أن تقوى بلف أقراص الأومليت بدون حشو - على أن ترصيها فى طبق التقديم ، وتصبى فوقها المربى المخفوق .

- وعندما تصبح جميع أسطوانات الأومليت المحشو ، جاهزة ومرصوة فوق طبق التقديم ، رشها بقليل من أى نوع من العصير ، وقدميها على الفور .

- ويمكنك أن تجعلى هذا الطبق ، برش لفائف الأومليت بالسكر السنترفيش ، وقطع الفاكهة الطازجة ، أو الكبوت (كثرى ، خوخ إلخ) وبذلك تستطيعين أن تقدمى على مائدتك طبقا رائعا كما هو موضح بالصورة



كيف تحققين أسلوب السير السليم



مفيد جدا ، في مراقبة حركات الجسم ، والعمل على إصلاح العيوب الطارئة للسير « المشى » .
ويتمثل هذا التمرين ، في السير إلى الأمام ، وإلى الخلف ، مع القيام بقفزة خفيفة ، بنفس القدم الأمامية ، قبل وضعها على الأرض « صورة رقم

في هذا الوضع . وينبغي أن يكرر هذا التمرين باستمرار ، حتى يتم تحقيق نتائج طيبة « صورة رقم ١ » .
وهذا الأسلوب في السير ، هو مجرد تمرين ، نظرا لأنه يتسم بعض الشيء بالتصنع . وهذا التمرين

سيرى على أطراف أصابعك ، بحيث تضعين مشط القدم ، على الخط المرسوم على الأرض ، وتركين الذراعين حرتين ، والرأس منتصباً ، والكتفين معتدلين ، والنظرة إلى الأمام ، والساق مفرودة . سيرى إلى الأمام ، وإلى الخلف ، وأنت

٢ . كبرى التمرينات الآتية الذكر ، مع وضع كتاب على الرأس ، ومع مراعاة حفظ التوازن حتى لا يسقط . وعملية حفظ التوازن هذه ، تجعل الظهر مفرودا ، وتضيق على الخطوة رزانة وأناقة ، وتجعل الجسم يعتاد على ارتداء أى نوع من الملابس ثقيلة كانت أم خفيفة ، دون أى ضيق كما فى الصورة رقم ٣ .

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

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

بينما تعبر الخطوة البطيئة المتكاسلة ، عن الخمول والخرال .

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

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

إن كل هذه العيوب ، غالبا ما تكون السبب فى الأخطاء الجسيمة هيئة المشى . ولتصحيح هذه الأخطاء ، لابد من توافر العزيمة والإصرار ،

لأن عملية المشى ، عملية آلية تلقائية ، لا يتحكم فيها العقل ، وإنما النخاع الشوكى ، وهى بناء على ذلك ، خارج نطاق سيطرة الإرادة والرغبة .

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

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

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

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

وفضلا عن ذلك ، فن الضرورى أيضا ، أن يوضع على الرأس ، أثناء أداء هذه التمرينات ، كتاب متوسط الحجم ، وكذا السير بخطوات قصيرة ، حتى يمكن الحفاظ على التوازن بسهولة دون عناء . وهذا التمرين ذو فعالية كبيرة ، ويكفى أن تفكر فى المشية البديعة للفلاحات ، اللاتى اعتدن على

السير ، وهن يحملن ، بزهو الجرة ، وهى مليئة بالماء .

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

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

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

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



في الطريق العام معاملة الآخرين

الطريق العام ملك للجميع ، لذلك كان من حق كل شخص أن يسير فيه ذهابا وإيابا ، لقضاء إحتياجاته ، والقيام بالمهام المنوطة به ، دون أن يعجزه أو مضايقة . وعلى هذا الأساس ، يجب على كل من يسير في الطريق العام ، أن يتصرف مع الآخرين ، بالطريقة التي يرغب أن يتم بمقتضاها التصرف معه ، وتمثل في الذوق ، واللفظ ، ولكن دون الإسراف في ذلك . فكل ما يتطلبه الأمر ، إنما هو التحفظ ، والحرص . وفي الطريق العام ، لا يتم تبادل الحديث مع الآخرين ، ولا يتم الاحتكاك بأحدهم . دون سبب ظاهر .

فإذا كان هناك جمع من الناس يلتف حول حادثة مثلا ، أو شخصان يتشاجران ، أو بائع متجول ، فلا تترسعى لكي تزيد من عدد المتفرجين ، وفي سبيل ذلك ، تحرقين الزحام ، وتزيدين من إثارة القوضى ، لكي تستطيعي الوصول إلى الشخص الذي تريد رؤيته ، غير عابئة في ذلك بما قد أحدثته . كذلك عند الوقوف أمام واجهة « فترينة » لعرض سلعة ما ، وكان هناك أشخاص آخرون يتفرجون بدورهم ، فلا تحاولي سؤال أحدهم عن رأيه في هذا أو ذاك ، وكذلك لا تحاولي أن تبدئي رأيك . ولكن عليك أن تنظري إلى ما هو معروض وتحفظي برأيك لنفسك .

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

أما إذا كنت في عجلة من أمرك ، وتريد الإسراع في السير ، وكان المارة الذين أمامك ، يسرون ببطء ، فلا تحاولي مزاحمتهم ، أو دفعهم ، لكي تفسحي طريقا لنفسك ، ولكن يمكن طلب المرور منهم بلطف ، وعندما يفسحون لك الطريق ، عليك أن تشكرهم بلطف أيضا .

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

وإذا سقط شيء ما من أحد المارة ، فإن على السيدة ألا تنحني أبدا لالتقاطه من الأرض ، ولكن يمكنها أن تنبه صاحبه إليه . أما إذا سقطت السيدة نفسها شيء ، فإن الشخص المهذب هو الذى ينحني لإحضاره لها ، وعليها أن تشكره ، مع ابتسامة لطيفة وبسيطة .

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

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

كيف تحصلين على نسختك

- اطلعي على نسختك من باعة الصحف والأكتاف والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعدادات اتصلي بـ :
- في ج ٢٠٠ : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٥٥٧١٥

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

الناشر : شركة إيد بترية - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

سعر النسخة

ج ٢٠٠ - ١٥٠٠٠ ل.م	اليوميين ٢٥٠٠ ل.م	السودان ١٥٠٠ ل.م
لبنان ١٢٥٠ ل.م	قطر ٢٥٠٠ ل.م	ليبيا ٢٠٠ ل.م
سوريا ١٥٠ ل.م	دفع ٢٥٠٠ ل.م	ستون ٢٥٠ ل.م
الأردن ١٥٠ ل.م	أبوظبي ٢٥٠٠ ل.م	الجزائر ٣٠٠ ل.م
العراق ١٥٠ ل.م	السعودية ٢٥٠٠ ل.م	المغرب ٣٠٠ ل.م
الكويت ٢٠٠ ل.م	عمان ٥٠٠ ل.م	