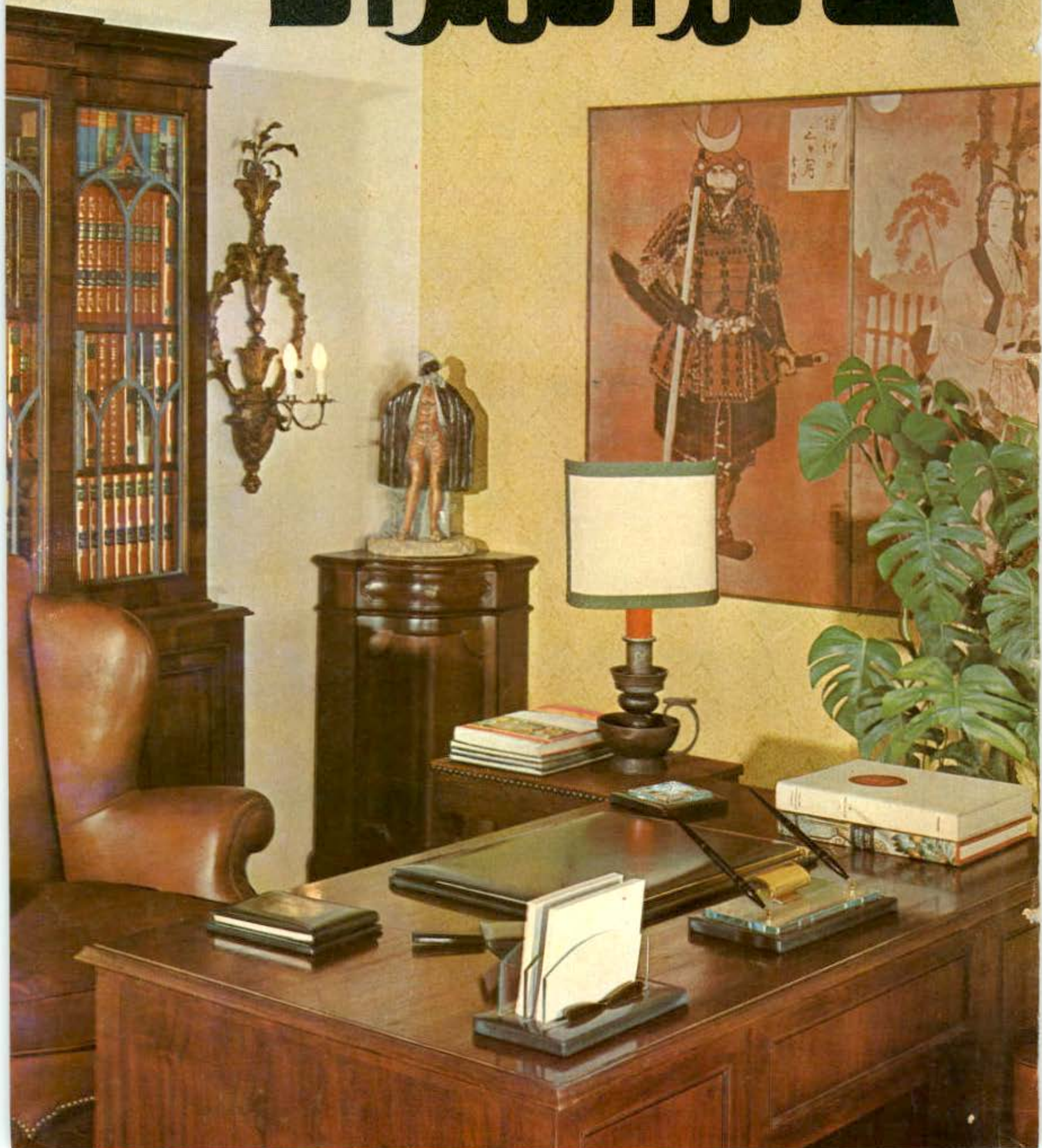


السنة الثالثة
العدد العاشر بعد المائة

عالم المرأة



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد:

- كيف أنت وكيف تصبحين بعد
- الماكياج - ماكياج لوجه مائل بالتجاويف
- فن التحدث
- تصاميم شائيل تصيف ١٩٧٦
- كيف تنظم اللوحات
- الطفل والطفولة
- الخزف الانجليزى " ١ "
- وجبات عملية
- جاكيت بييج
- الخزف شوف

كيف أنت وكيف تصبحين بعد الماكياج ماكياج لوجه مائل بالتجاويف



١ - إن وجه هذه السيدة ، منبسط الأسارير ، إلا أنه يتميز بالخطوط غير المنتظمة . العينان صغيرتان إلى حد ما وغائرتان ، الأنف واضح وكبير إلى حد ما أيضاً ، والبشرة مليئة بالكلف (النش) .
وجميع هذه الملامح ، هي العيوب الأساسية بهذا الوجه ، والتي يتعين - بالضرورة - إصلاحها وتهذيبها ، بل والعمل على إخفائها .

٢ - بأطراف الأصابع ، إفردي على البشرة النظيفة جداً ، طبقة رقيقة من كريم الأساس .

٣ - فى القوس الموجودة أسفل الحاجبين ، ضعى مسحة خفيفة من الظل



تجميل

٩ - أما الشعر الكستنائي المائل إلى الصفرة فهو مقصود قصيراً جداً . ولا شك أن هذه التريحة ، مناسبة تماماً للوجه الشاب الحدود القسبات ، ذلك لأنها تزيد من تعقيد الخطوط وقسبات الوجه ، وتتطلب أن تكون قسبات الوجه صغيرة ورقيقة جداً . وفضلاً عن ذلك ، فإن هذه التريحة عملية جداً بالنسبة للمرأة الرياضية ، التي تهرب من الجلسات الطويلة عند مصفف الشعر «الكوافير» . كما أنها قصة رائعة ، من السهل



الأبيض ، ليضيق على هذه المنطقة الإشرارة ، ويجعلها « مضيئة » . وفي منتصف منطقة الجفن ، ارسمي هلالاً صغيراً على شكل إصبع موز ، بالظل البني اللون . وفوق العين ، ضعي طبقة رقيقة من الظل ، من اللون الأخضر الفاتح ، الذي يضيق على العين ، بريقاً وإشرافاً ، ويجعل حدقة العين مضيئة .

٤ - أما الشكل البيضاوي الطويل ، فيمكن تصحيحه ، بفرد قليل من كريم الأساس ، في خط متواز مع خط العينين .

٥ - بقطعة من الفظن ، إفردي على الوجه ، طبقة رقيقة من البودره ، من نفس لون كريم الأساس المستخدم ، لكي تحصل على بشرة متجانسة غير شفافة .

٦ - ارسمي بالآي لاينر ، خطاً رفيعاً يحدد فقط الجفن العلوي ، وذلك بهدف إبراز خط العين الذي يتخذ شكل اللوزة . أما الحاجبان ، فيتم عمل ماكياج لها ، بعدد من الخطوط الصغيرة ، مع تنشيطها بالفرشاة إلى أعلى .

٧ - ضعي على الرموش ، طبقة من الماسكرا السوداء اللون ، هذا ويلاحظ أن استخدام الماسكرا ، يزيد من كثافة الرموش ، فتبدو متناسقة مع ألوان الظلال المستخدمة ، وهي تسهم أيضاً في إضفاء مزيد من العمق والجاذبية على نظراتك .

٨ - كما أن لمسة من أحمر الشفاه ، لا بد أن تبرز خطوط الفم ، وتضيق عليه مزيداً من السحر والجمال .

وإذا أردت الحصول على ماكياج رقيق ، ففقط استطاعتك أن تحقق « الشمس » باستخدام قلم بني ، وهو « الشمس » الذي تستطيعين إخفاءه بطبقة من كريم الأساس .

ومن الضروري ، بطبيعة الحال ، أن تلجئي إلى تصحيح هذه العيوب في حالات محدودة ، وأن تكون يدك خفيفة جداً ، حتى لا تنقل على خطوط الوجه .

ونتيجة هذا الماكياج ، هي أن وجه هذه السيدة ، أصبح أكثر حيوية وشباباً ، كما أن هذا الماكياج أضيق على وجهها ، مزيداً من الجمال والأنوثة .



تجديدها من حين لآخر ، كذلك فإنه من السهل جداً ، غسل الشعر من حين لآخر ، بنوع جيد من الشامبو لأن العناية بالشعر ، أمر لا غنى عنه ، بل لابد منه ، من أجل الحفاظ على جمال هذه التريحة والقصة .

١٠ - شعر أشقر غامق ، مقصوص مدرج ، تتساقط خصلاته الجميلة فوق الجبين ، وعلى جانبي الوجه ، مع وجود فرائشه تسدل فوق الجبين ، ويندرج من

الخلف ، غير أنه يغطي العنق ، ويصل من الأمام حتى نهاية الأذنين . كما أن هذه التريحة الجميلة تصلح جداً للمناسبات الهامة ، وتصلح أيضاً للشعر الناعم الطبيعي ، وكذلك للشعر المفروود باللكواة أو البالبرمينانت .

١١ - أما هذه التريحة الحديثة ، فتلائم إلى حد بعيد السيدات في سن الثلاثين ، وهي تبدو كالتاج فوق رأس هذه السيدة ، فتزيد من جمال ملامح وجهها وفنتتها .

لون الشعر أشقر مائل إلى الذهبي ، وتتميز هذه التريحة ، بخصلات مفرودة ، وأخرى مموجة ، وتسقط بعض هذه الخصلات ، في منظر جميل ، فوق الجبين ، على جانبي الوجه ، وهذه التريحة الجميلة ، تلائم تماماً الوجه البيضاوى الشكل ، الشديد الطول ، لأنها تحدد من هذا الطول ، ولذلك فإنها تعتبر عنصراً أساسياً في تصحيح هذا العيب . ونعني بذلك الاستطالة الشديدة في شكل الوجه ، ونضق عليه الاستدارة التي يفتقدها .



فن التحدث

قطع حديث الآخرين أو تصحيحه لهم

قطع الحديث

إذا كان من غير اللائق . تصحيح الأخطاء . فإن ما هو أفدح من ذلك . قطع حديث المتحدث . فقد يعتبر ذلك في بعض الأحيان . من قبل عدم الكياسة واللباقة .

لذلك كان من المتعين . عدم قطع حديث الشخص الذي يتحدث إلينا . مهما كان السبب . سواء كان ذلك للتصحيح . أو لإلقاء سؤال

نلتق أحيانا في المجتمع . ببعض الأشخاص الذين يدأبون على تصحيح الأخطاء التي قد يقع فيها الشخص المتحدث أثناء حديثه . وذلك كنوع من إظهار الخبرة والثقافة . أو قد يحدث ذلك عفوا دون قصد . والجدير بالذكر . أن هذه العادة تعتبر جد سيئة . خاصة إذا ما حدث ذلك أمام أشخاص آخرين .

إلا أنه يمكن قطع حديث المتحدث . وتصحيح



٤ - لا : تجنبي أن تقصص حديث زوجك .

مفاجيء . أو لتحويل دفة الحديث إلى موضوع آخر . وإذا كان الأمر كذلك . فن البديهي أيضا . وجوب عدم قطع حديث الشخص الذي يتحدث إلى آخرين أثناء وجودنا .

وحق في حالة ما إذا كان الحديث مكرراً . أو مملاً . أو غير ذي أهمية . أو لا يخصنا . فإن قواعد الذوق . تتطلب منا التدرع ببعض الصبر . وعدم إظهار شيء من الضيق أو التبرم .

إذا كان المتحدث هو الزوج

حتى إذا كان المتحدث هو زوجك . فن المستحسن عدم قطع حديثه أو تصحيحه . ولكن عليك أن تنتظري حتى ينتهي من حديثه . ثم تبدئي أنت حديثك .

وليس هناك من منظر كره . مثل منظر الزوجة التي تكون ضمن مجموعة من الأشخاص أو الأصدقاء . وفي أثناء حديث الزوج . أو سرده قصة معينة . تحاول أن تصحيح له خطأ وقع فيه . أو تضيف معلومة إلى حديثه .

ليس من حق الزوجة أن تفعل ذلك . إذا كانت بمفردها مع زوجها . فما بالنا إذا كان ذلك أمام الآخرين . وينطبق نفس الكلام أيضا على الزوج تجاه زوجته .

تجنب الخطأ

فئة حالات خاصة يسمح فيها بقطع حديث المتحدث . أو تصحيح الخطأ . بل يكون من الواجب والمهتم . القيام بذلك . ومنها أن يكون المتحدث متورطا في الحديث . بحيث يسيء إلى أحد الموجودين . دون أن يشعر . أو أن يكون حديثه في أمور خاصة بالنواحي السياسية . أو بشئون الحكم . مما يشكل بعض الخطر عليه .

في هذه الحالات . يكون من الواجب قطع الحديث . وتحويل مجراه إلى موضوع آخر .



٢ - نعم : يسمح بتصحيح خطأ الشخص إذا كان بمفرده .



٣ - لا : محظور قطع حديث من يتحدث إلى

آخرين .



١ - لا : قطع الحديث معناه إخراج المتحدث .

الخطأ في الحالات الآتية :

١ - عندما لا يكون هناك أشخاص آخرون يستمعون إلى الحديث . وبالتالي إلى التصحيح .

٢ - عندما يكون الخطأ فادحا جداً . وقد يشكل خطراً على قائله .

٣ - عندما لا يكون هناك شخص أكبر سناً . قادر على القيام بذلك . مثل الأب . أو الأم . أو المعلم .

٤ - عند الشعور بأن المتحدث يتقبل ذلك بروح طيبة . دون تبرم أو ضيق من جانبه وفيما عدا هذه الحالات . يجب ترك الشخص يخطئ . فنطق كلمة أو حرف خطأ . أو ذكر تاريخ خطأ . أو سرد قصة مبالغ فيها . كل ذلك لا يستدعي منا أن نقطع الحديث . ونظهر لجميع الموجودين . الخطأ الذي وقع فيه المتحدث . والذي قد يكون الآخرون لم يفتنوا إليه بدورهم .



تصميمات شأنيل

لصيف ١٩٧٦

إعداد وتقديم : نادية خيرى

هذه باقة مختارة ، مما قدمه بيت أزياء شأنيل
لصيف ١٩٧٦ .
① - فستان من الجرسية الحرير الأبيض ، له
ثلاث كسرات عميقة فى الجيوب ، ومعه معطف
من النسيج المجدول .

وكذلك الفساتين ذات الأكمام الطويلة . أما طول
الأزياء ذاتها ، فهو تحت الركبة مباشرة .
أما الخط العام ، فإنه الخط المستقيم من
الجانبين ، وبه أحيانا كسرات ، تعطيه الاتساع
المطلوب .

يتميز بيت أزياء شأنيل ، بأنه يقدم دائما
أزياء تتسم بالقصة الفنية ، والمظهر البسيط ،
ونميل إلى أزيائه ، المرأة الرزينة الهادئة الطبع .
وقد قدم هذا البيت ، مجموعة متنوعة لصيف
١٩٧٦ ، من بينها عدد كبير من «التايررات» .



①

تمثل اتجاهات موسم صيف ١٩٧٦ .

أزياء

②

الأسود . الكول والأساور من الحرير الأبيض .
والفستان له « إشارب » من الشيفون الأسود ،
يعقد من الأمام على شكل الفراشة .
③ - للسهرة ، تونيك من القماش اللامع ،
ومعه جوب بليسيه من الحرير الأبيض ، وخطوطه

① - تاير للنهار ، من التيل المربعات الكحلي
مع الأحمر . الجياكت بأربعة أزرار ، وهي
قصيرة . والجوب مستقيمة ، بها كسرات
عميقة .
② - فستان لبعد الظهر من الكريب

كيف تنظم اللوحات والطبوعات والمارايا على جدران منازلنا

تمة أهمية بالغة لتجميل جدران المنزل باللوحات والملصقات والمارايا ، أو بأية عناصر أخرى ، يمكن أن تسهم في إثراء الجانب الجمالي . ومصدر هذه الأهمية ، هو إحساسنا بأن الجدران الحسالية ، إنما تؤدي إلى عدم الانسجام واللاتزان في شكل التأثيث العام ، بينما يؤدي وجود هذه العناصر ، إلى إنهاء ، أو - على الأقل - التخفيف من العيوب ، أو نقاط الضعف التي قد يتضمنها نظام التأثيث ذاته ، وذلك عن طريق التناغم بين مناطق الاتصال ، والفصل الذي يتم بين السقف والأرضية ، وعن طريق توزيع العناصر ذات الأهمية على المناطق المختلفة للمكان .

والجدران عبارة عن مسطحات هندسية ، يتم شغلها بلوحات أو عناصر ، هي بدورها مسطحات هندسية : ويتم العلاقة بينها ، تبعاً لطبيعة العناصر ، والمكان ذاته ، إذ لا توجد قاعدة معينة ، يمكن تطبيقها حرفياً على كل الحالات . ومع ذلك ، فهناك مبدآن أساسيان ، يمكننا الانطلاق منهما : الأول ، وهو يركز على تجميع العناصر في مسطح معين من الجدار ، أما الثاني فيهتم بنظام العناصر المنتظمة في هيئة صفوف ، سواء أكانت رأسية أم أفقية . وهو أمر يعتمد على دقة عين الإنسان في ضبط العلاقة بين نقطتين متباعدين . وعلى أية حال ، فالصفوف الرأسية ، يمكن أن تكون في محاذاة أحد الأبواب ، والأفقية في محاذاة إحدى قطع الأثاث .

واللوحة (منظر طبيعي ، طبيعة صامتة ، أو صورة شخصية « بورتريه ») التي كانت خلال القرن التاسع عشر ، تحتل الجدران الرئيسية للمكان ، أصبحت اليوم مرتبطة بتقدير آخر في التنظيم والترتيب داخل منازل العصر ذات الانساع الأقل ، والأثاث الحديث . وهو ترتيب تابع من كونها لا تحتل الجدران بمفردها بالضرورة ، فهناك من يشاركها في ذلك ، كالمصقات والرسوم



تكوين لمجموعة من الإعلانات والطبوعات التي انتظمت تحت قيادة حس لوني مرهف . الإعلانات مثبتة مباشرة بوساطة دبابيس الرسم ، أما الطبوعات المزودة بأطر خشبية مطلية باللون الأسود ، فهي بمثابة تكرار لحلق المدخل . من تصميم «فرانكو ماتزوكيلي تارتالينو»

والاعلانات . . إلخ . إنه ترتيب يتم بالهجة .
ويوحده الرؤية العامة لكل العناصر مجتمعة . فلقد
أصبحت الرؤية المتكاملة للوحات . كالرؤية المتكاملة
للكتب . تمثل عاملا قادرا على الإيحاء بالذوق
الفني . والثقافة العامة لأصحاب المنزل . وفي هذا
الصدد . علينا ألا نغفل دور الامكانيات المادية في
تحديد قدرة المرء على اقتناء اللوحات الأصلية . فإذا
لم تتوفر القدرة المادية . يكون الاتجاه إلى اقتناء
أعمال الحفر والليثوجراف . التي تعد أيضا أعمالا
فنية ذات قيمة عالية . لأنها موقعة مباشرة من
الفنان . حتى وإن كانت أثمانها أقل .

ويسهم طراز التأثيث . بطبيعة الحال . في تحديد
نوعية اللوحات المراد ترتيبها على الجدران . ليس

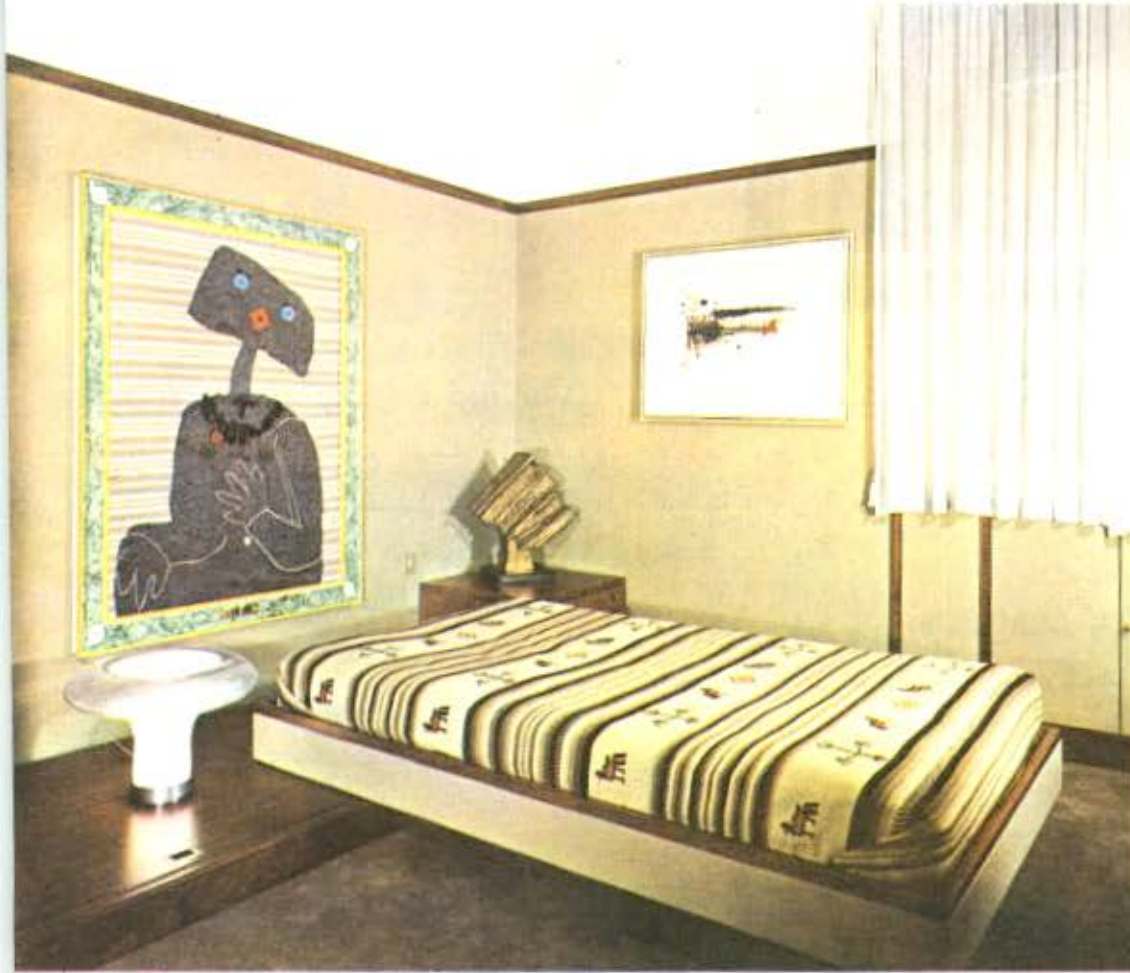
فقط من أجل توحيد نوعية العناصر . ولكن أيضا
لتلافي النشاز . وعدم الانسجام .

كما أن طريقة تسليط الإضاءة . تسهم إلى حد
كبير . في وضوح اللوحة بشكل جيد . أو غير
جيد . فاللوحة المعلقة على الجدار ذي النافذة .
تبدو أقل قيمة أثناء النهار . وذلك لسوء توزيع
الإضاءة . وهي نفسها . وعلى نفس الجدار . تصبح
ذات شأن آخر . عند استخدام ضوء صناعي جيد .
فإذا وضعت على الجدار المقابل للنافذة . فإنها
تتعرض لانعكاسات . قد تضر بحسن رؤيتها . وإذا
جاء الضوء جانبيا . فإن ذلك من شأنه أن يفضح
العيوب . وقد يشوه رؤية اللمسات . أما الإضاءة
التوجيهية . فهي التي تسقط على اللوحة بزاوية

قدرها ٤٥° ومن اتجاه يماثل اتجاه انتشار الضوء في
اللوحة ذاتها . عند ذلك تبدو كل تفاصيل اللوحة
وبروزاتها . في أفضل هيئة . وبالنسبة للوحة ذات
الإطار الزجاجي . فإنه لا يمكن - لشدة
الانعكاسات التي يصدرها الزجاج - وضع المصدر
الضوئي أمامها مباشرة . ولهذا فهناك مصابيح خاصة
ذات أقنعة . تسمح بإصدار إضاءة مناسبة . في
حدود أبعاد اللوحة فقط . وبطبيعة الحال . فإن مثل
هذه الإضاءة . يتم تركيبها عندما تكون اللوحة ذات
قيمة عالية .

كيف نعلق لوحاتنا فوق الجدران ؟

لكي نؤمن إمكانية تحريك اللوحات . وتغيير
مواقعها وارتفاعاتها . دون إحداث ثقوب كثيرة في



الجدران . فإن النظام الأمثل . هو تثبيت عوارض
خشبية مستمرة في الجزء العلوي من الجدران .
وتزويدها بمشابك أو (علاقات) على مسافات
متقاربة . تصلح لأن تتدلى منها خيوط من النايلون

حجرة نوم صممها « فيوريو » لأحد جامعي اللوحات المعاصرة . إلى اليسار لوحة كبيرة للمصور
« باج » الذي اقترح شكل الإطار . وقام بتلوينه بنفسه . إن التناغم بين الأحجام الكبيرة والصغيرة .
نراه وقد تحقق لوجود اللوحة الصغيرة الأفقية الاتجاه . على الجدار المقابل . نشاهد لوحتين للفنان
« لوتشيو ديل بيتزا » : الكبيرة لها إطار بسيط . أما الصغيرة (المصنوعة على الورق) فهي ذات
إطار يحيط بشباك عريض من الورق المقوى الأبيض .



أمثلة متنوعة لأطر اللوحات : إطار كلاسيكي من الخشب المذهب ، يحيط بصورة شخصية « بورتريه » من القرن الثامن عشر . إطار ذو تركيبة شعبية ، تعود إلى القرن السابع عشر ، مزود برسوم ملونة ، وهو من اقتراح الفنان « باج » صانع اللوحة . ثم إطار حديث مغلق ، أرضيته فضية ، ومحاط بإطار ذهبي ، ويحتضن لوحة للفنان « فونتانا » وأخيرا إطار رقيق من اللونين الفضي والأبيض ، يحيط بلوحة حديثة للفنان « إميليو تاديي »



أو المطبوعات ، في خط مستمر ، الواحدة بجوار الأخرى ، وعلى ارتفاع موحد أو متاثر . وفي صالة المعيشة ، يمكن للوحات أن تحيط وتثرى ركن الحديث . . . وهكذا .

ويعتبر الأطوار « البرواز » من العناصر ذات الأهمية ، لأنه بكل العمل الفني ، ويحمده وكقاعدة عامة ، فإن اللوحات الزيتية لا تحتاج بالضرورة إلى سطح واق ، بينما اللوحات المرسومة على الورق ، تحتاج - بالضرورة - إلى سطح واق ، لأنها معرضة للتلف الناجم عن الأتربة ، والتعرض للضوء . واختيار الإطار أمر مرتبط - بطبيعة الحال - بشكل ونوع العمل الفني ، فاللوحة التي تحمل تفاصيل في مقدمتها ، كالطبيعة الصامتة ، تحتاج في العادة ، إلى إطار عريض ورصين ، بينما اللوحات الموحدة التركيب ، كالمنظر الطبيعية ، واللوحات التجريدية ، تفضل لها الأطر ذات الخطوط

(التي لا تكاد نراها) ، مزودة بخطاطيف متحركة ، لتسهيل وضع اللوحة في الارتفاع المناسب . ويمكن أن نستبدل بخيوط النايلون ، خيوط الحرير السمكة ، القادرة على حمل أفعال بعينها ، وحتى تصبح اللوحات - بعد تعليقها - مائلة بقدر بسيط جدا ، لا يكاد يُلاحظ ، وذلك لتخفيف حدة الانعكاسات الضوئية الضارة ، فإنه من الضروري تثبيت حلقات التعليق المعدنية ، عند أقصى ارتفاع يمكن للإطار الدخول للوحة (أي من الخلف) .

والجدير بالذكر ، أن كل ركن ، وكل مكان داخل المنزل ، إنما يوحى هو نفسه بنظام التعليق ، ففي حجرة النوم - على سبيل المثال - يمكن ترتيب مجموعة من اللوحات أو المطبوعات ، في نظام أفق ، متوافق مع الخط الأفق لظهر السرير . وفي المدخل أو الممر ، يمكن ترتيب اللوحات

البسيطة .

واللوحات الزيتية لا تتطلب في العادة مسطحات ، أو ما يسمى بالشباك ، للفصل بينها وبين الإطار ، بينما أعمال الحفر والرسم والمطبوعات والليتوجراف تحتاج لوضعها أو تثبيتها ، فوق أو من خلف مسطح أو شبك كبير من « الورق المقوى » ومن الممكن أن يغطي هذا الشباك بالقماش . ولون الشباك عادة أبيض ، أو عاجي ، أو أى لون فاتح تماما ، وذلك لتلاقي ما يمكن أن تسببه الألوان القوية للتكوين .

وهناك طريقة أقل تقليدية لعمل أطر اللوحات المصنوعة على الورق ، وهي تتمثل في وضع اللوحة بين سطحين ، أحدهما من الورق المقوى أو من الخشب المضغوط ، والآخر (مساو له في الحجم)

من الزجاج ، ويتم تثبيت الاثنين بمشابك (كلبسات) ، وهي طريقة عملية تماما ، لأنها تسمح بتغيير اللوحة ، كلها أردنا ذلك ، دون أدنى عناء . وهناك الإطار الخشبي أو الإطار الخشبي الذى يشبه « الجراب » وهو يناسب الأعمال الصغيرة الهشة ، لحمايتها من الأتربة . أما أكثر الطرق حداثة في عرض الرسم والليتوجراف والملصقات ، فهي تثبيت هذه الأعمال على مسطحات من الفلين أو الخشب المضغوط بواسطة المغناطيس الصغير ، الذى أستخدمت كبديل لدبابيس الرسم القديمة .

إن تزيين الجدار ، من شأنه تعديل المكان كله . وللحصول على هذه النتيجة ، ليس من الضروري الاعتماد فقط على اللوحات والرسومات والمطبوعات ، أو أية أعمال لها أطر . فن الممكن إشراك أية عناصر أخرى ترتضيها أذواقنا . وعلى سبيل المثال ،

فإن مجموعة من الإعلانات ذات القيمة الفنية ، بوسعها إيجاد حل مريح لجدار ، وتحقيق ذلك ليس بالشئ العسير ، إذ يكفي لصق هذه الإعلانات مباشرة على الجدران ، بواسطة الغراء الأبيض .

وكما أشرنا من قبل ، فإن الطريقة المثلى لتعليق اللوحات ، هي تثبيت عوارض خشبية عند أعلى الجدران ، بحيث تتدلى منها خيوط النايلون ، لحمل اللوحات . ولكن إذا كان من غير الممكن تنفيذ ذلك فعندئذ علينا أن نتجه إلى طريقة « الشناكل » ذات « القلاووظ » المحاط بطبقة من « الكاوتشوك » فهي عند تركيبها ، تحكم إغلاق الثقوب تماما . ولعمل الثقوب بدقة ، يفضل استخدام المثقاب الكهربائي . مزودا برأس خاص بالجدران . وفي حالة عدم توافر هذا الجهاز ، فلنستخدم أزميلا مخصصا للتعامل مع مواد البناء .



بعض نماذج لأطر
القديمة والحديثة : إلى
اليسار أطر خشبية
مطلية بألوان مختلفة ،
وهي حديثة الطراز ، ثم
نماذج من فلورنسا القرن
السادس عشر ، وأمثلة
من جينوفا منتصف
القرن الثامن عشر ، ثم
أطر طراز « إمبيرو » ،
ثم إطار من نابولي القرن
التاسع عشر ، وأخيرا
نماذج لأطر من مدينة
بولونيا خلال القرن
السابع عشر .

الطفـل والطبـعة

لقد بدأنا نعيد النظر ، في التشويه الذى أحدثناه في بيئتنا الطبيعية . هذه البيئة التى تضم أيضاً الحيوان والنبات . وذلك خوفاً من أن يؤدى هذا التشويه ، إلى تغير ظروف المعيشة ، وبالتالي تصعب حياة الإنسان .

ومن الحقائق المسلم بها ، أن الإنسان كلما ابتعد عن الطبيعة ، كلما قلت لديه ملكية التأقلم مع البيئة ، حتى إن أمد حياته يتأثر بذلك . والمقصود بالبيئة ، ليس فقط المكان الذى نعيش فيه ، بل مجموعة المؤثرات المختلفة المنبثقة من هذا المكان . ويعيش البالغ ويتحرك ، في بيئة تحكم إلى حد ما ، في إختيارها لنفسه . أما الطفل ، فيكون في حاجة إلى ظروف متكاملة لثمة البدن والعقل ، وتكوينه الخلقى . وهذه الظاهرة تكون ذات أهمية بالغة ، إذ أن شخصية الطفل ، تتبلور في السنوات الأولى من عمره ، وفيما بعد يصعب تعديلها . وكلما كبر الطفل ، كلما اكتسب مهارة : فهو يجد سعادة في الجرى والتسلق في كل مكان ، ونتيجة للحركة ، تقوى عضلاته .

وأحياناً نقلل من شأن قوة الطفل العضلية . فقد يحدث أن يدعى التعب ، بعد نزهة قصيرة عبر شوارع المدينة ، ويطلب من مرافقه أن يحمله ، بحجة أنه فقد قدرته على المشي . لكننا إذا حللنا أسباب هذا التعب ، تبين لنا الآتى : أحياناً لا يكون الطفل مستريحاً في ملابسه ، أو أن قدمه تؤلم ، بسبب الحذاء غير المريح ، أو أن السيارات تتبع منها رائحة كريهة ، أو أن المارة لا يعيرونه أية أهمية . وما أن تزول هذه المشاكل ، حتى يستعيد الطفل طاقته كاملة .

والطفل وسط الطبيعة ، يتحرر من العظورات التى تقيد ، وصرب من الوسط الذى لا يناسبه . والطفل في حاجة إلى الحياة في الهواء الطلق ، حيث يتمكن من تحريك عضلاته ، واكتشاف العالم المحيط به ، باللمس المباشر ، وباستخدام جميع حواسه . فإذا سمع صوت عصفور في الريف ، أو الجبل ، بدأ يقيم علاقة بين الصوت الذى وصل إلى مسامعه ، والطير الذى لا يمكن لمسه . وإذا فاجأته عاصفة أثناء الزهرة ، أمكنه ملاحظة أن السحب تتجمع بسرعة . وفي الشتاء ، سيتعرف على الجليد ، عندما يراه ينساقط ، ويلمسه ، ثم يتذوقه ، ويكتشف

عندئذ أنه أبيض اللون ، بارد اللمس ، رطب ، عديم المذاق .

والطفل يحب استخدام يديه . ويبدى ارتياحاً عندما يلوث نفسه من قة رأسه إلى أخمص قدميه . كما يسعده بعد ذلك الاغتسال . أما أولى اكتشافاته العلمية ، فإنه يحققها في السنوات الأولى من عمره . عندما يوجد وسط الطبيعة . فهو يرى أثناء لعبه على الشاطئ ، أن المياه تحفر لنفسها طريقاً في الرمال . ويجذب انتباهه ، منظر الزورق الشراعى الذى يدور حول نفسه ، عندما تجره الدوامة .

والملاحظ أن محاولتنا لحمله على الإعجاب بجمال الزهور ، أو روعة منظر غروب الشمس ، لا تجدى . فاهتمامه بقطف زهرة من زهور الزينة ، أو زهرة برية بسيطة ، وتقطيع بتلاتها ، يكون أكبر من اهتمامه بجمالها ونوعها .

ويعتقد الطفل ، أن الطبيعة قد خلقت للإنسان : فالجبل مخلوق ليسلقه . وكل عنصر من عناصر الطبيعة ، له وظيفة معينة متصلة به . وطريقة تحدث البالغين عن الطبيعة ، تؤكد هذا الاعتقاد الصيائى ، الذى يقضى بأن الجهاد له دور وتنشاط ، وبالتالي إرادة . ألم يقال له إن الشمس ستغرب « وإن » السحب تنذر بسقوط الأمطار ؟ « فى نظر الطفل ، أن الرياح مادامت « تهب » ، فهى نشطة وبالتالي حية . والطبيعة مزودة بإرادة وسلطة مطلقة ، وهى في أغلب الأحيان ، تخدم الإنسان وترفق به ، غير أنه يخشى قدرتها ، فهو يتخيل مثلاً أن القمر يتابعه ويسجل حماقاته . أما مظاهر الطبيعة غير العادية فتفزع ، فهو يخاف من العاصفة والبرق ، وكل الكوارث الطبيعية ، التى تشعره بضعفه ، وتقلل من شأن البالغين في نظره . فأبواه يبدوان لا حول لهما ولا قوة ، أمام جبروت الطبيعة . أما إذا حملاه على الإنصات لصوت الرعد ، وعلماه كيف ينظر إلى البرق ، زال خوفه شيئاً فشيئاً ، وتحول إلى دهشة وإعجاب ، ثم إلى اهتمام حقيق بعناصر الطبيعة .

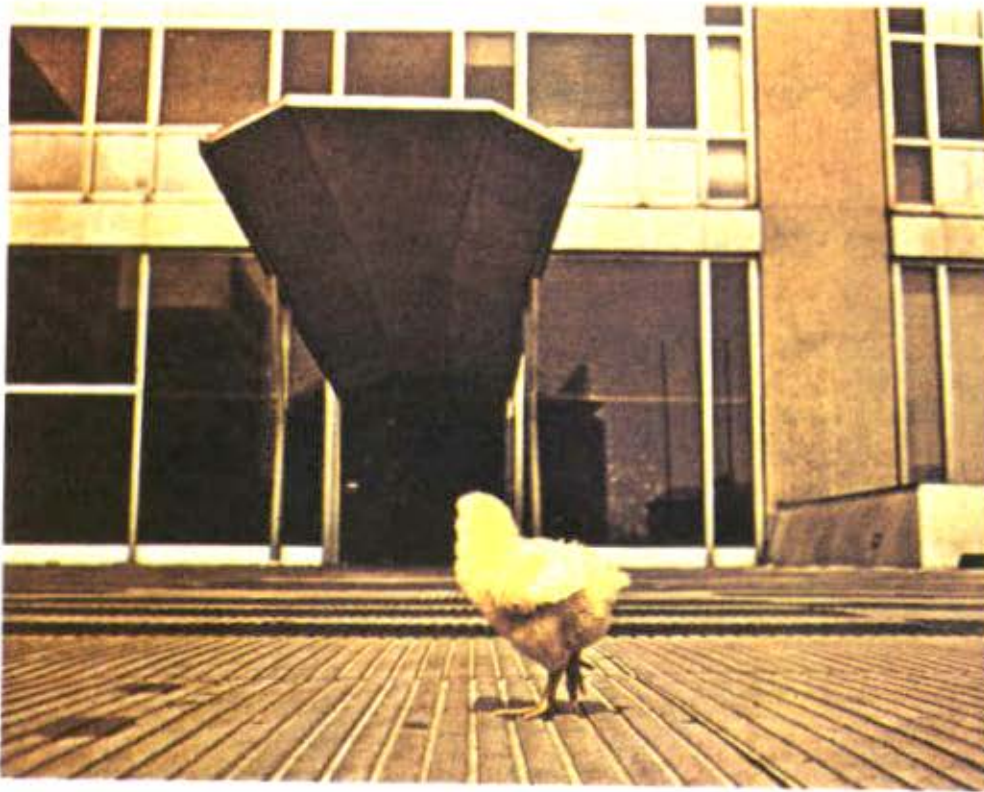
الطفل والحيوانات :

وينشأ خوف الطفل من الحيوانات ، بنفس الطريقة : فهو يرى في الحيوان الحسى ، صورة من صور الحياة ، أكثر تطوراً من تلك التى تبدو فيها النباتات أو الكواكب : فهو بالتالى يخشاه أكثر .

وتصرف الأبوين ، يكون الفاصل في هذا المجال . فأكثر الحالات الى يعزى فيها خوف الطفل من الكلاب ، إلى جملة كهذه : « أنت أحمق . إن الكلب الذى يعوى سيأتى ليعضك ! » وكثيراً ما نجد أطفالاً يخشون الحيوانات ، وإن لم يسبق تهديدهم بها . ويرجع ذلك إلى أسباب غير مفهومة . وإن كانت أقل خطورة ، ومصيرها إلى زوال .

والملاحظ أن الحيوانات تجذب الأطفال عموماً ، غير أن الصلة بينها وبينهم ، تقل يوماً بعد يوم في زمننا هذا ، وخاصة في المدينة ، رغم ما يعود من هذه الصلة من فوائد . ورغم جهل الأطفال بقصة الملك سليمان ، وما ورد فيها عن قدرته على محادثة الحيوانات ، نجدهم يوجهون لها الحديث ، وكلهم ثقة من أنها تفهمهم : « صباح الخير يا قطى » . « هل تأنين معى » . « عما تبهت أياها العصفور » ؟ « هل أنت جوعان ؟ » وعندما لا يجيب الحيوان ، ويتخلص الطفل من لحظة التعجب وخيبة الأمل ، يبدأ في ابتكار الإجابات ، ظناً منه أنه يعبر بها عن رغبات الحيوانات وأفكارها . ونراه يقف موقف الراعى بالنسبة للحيوانات الضعيفة ، التى تحتاج إلى رعاية وعطف . فهو يتصرف كالبالغين تجاه قطرة مريضة ، أو عصفور سقط من عشه . وهذا هو السبب ، الذى يدفعه إلى طلب امتلاك حيوان خاص به ، حتى في حالة وجود كلب أو قط بالمنزل .

وحتى سن الثالثة ، يفضل الطفل السمكة حمراء . فهى تكون بالنسبة له ، بمثابة لعبة تتحرك بصفة مستمرة . ورغم كونها محبوسة في إنائها ، إلا أنها ملك له ، تتيح له فرصة إبداء ملاحظات مشوقة : فهو يتأملها عندما تصعد إلى السطح لتأكل ، أو عندما تتحرك . وبعد فترة ، يطالب بحيوان أكثر قدرة على تسلينه ، كالقط ، وأحياناً يطالب بكلب . ثم يميل إلى الحيوانات التى يعثر عليها ، مثل السحالي والعصافير الضالة ، والضفادع ، ومن المستحسن ألا تمنع في أن يحتفظ بها . فالطفل سيتعلم الكثير من معاشته لهذه الحيوانات ، فهو قبل كل شيء يحب أن يعلم أنه يتعامل مع كائن حى ، فلا يجب أن يسيء معاملته ، أو يتخلى عنه . بعد فترة ، حسب أهوائه . بل يجب أن يعرف ، أن هذا الحيوان ، في حاجة



إلى حبه وعطفه . ومن معاشته للحيوانات ، يستطيع الطفل أن يتعرف على قوانين الحياة : مثل الميلاد والوفاة ، إذا تسنى له حضور مولد صغار حيوانه الأليف ، أو في حالة وفاة هذا الحيوان . لذلك من الخطأ ، أن نحقق عن الطفل خبر وفاة الحيوان ، الذي تسبب في إصابته بغير قصد ، وأن نستبدل به آخر رافقه به ، بل يجب أن ندعه يعيش أكبر عدد ممكن من التجارب مع الحيوانات ، فيقبل نتائج مثل هذه الحوادث بجلد ، وبصبح أكثر حرصاً عليها في المستقبل .

وقد يحدث أن يغير الطفل معاملته مع الحيوان الذي كان يلاطفه ، ويحنو عليه فجأة . فتجده يقسو عليه ، ويضربه ، ويقتل الحشرات بلا تردد . ولتعلم أن هذا التصرف لن يدوم ، وأن الطفل لم يسلك هذا السلوك ، إلا ليعبر عن سلطته وقوته .

حديقة الحيوان غنية بالمعلومات :

وهناك حديقة الحيوان ، التي يجب على أطفال المدينة التردد عليها ، كلما تيسر لهم ذلك ، لأنها الفرصة الوحيدة التي تمكنهم من رؤية حيوانات غير الكلاب والقطط . أما بالنسبة للأطفال الآخرين ، الذين يعرفون الكثير من الحيوانات الأليفة ، فزيارة حديقة الحيوان ، ستفتح لهم آفاقاً جديدة على هذا العالم القريب من قلوبهم .

إن الزيارات المتكررة ، تجعل الأطفال يتألفون مع حياة الحيوانات : فهم يشاهدونها أثناء تناولها الطعام ، أو عندما تكون مستلقية تحت الشمس ، أو أثناء رعايتها لصغارها ، ويتأملون منها يلجأ إلى جحره ، ينشد الدفء ، أو على عكس ذلك ييدي سعادة بالجو البارد . ولا عجب إذا رأينا طفلنا معجباً بحيوان أقل أهمية من حيوانات الغابة المفترسة مثل العنزة . ولا يجب أن نؤثر عليه في ذلك ، فهو مع الوقت ، سينتقل من حيوان لآخر . وعلينا أن نعلم أطفالنا ، أن هذه الحيوانات ، حيوانات واقعية ، تعيش في عالمنا ، وأن الإنسان لم يجسها في الأقفاص ، بغية تعذيبها ، بل ليتيح للجميع ، فرصة التعرف عليها . ويجب ألا يفوتنا ، أن القوة والصبر والحنق والرفقة ، التي قد تصدر عن الحيوانات ، في الظروف المختلفة ، صفات جليلة . بقدرها الطفل ، وتكون بالنسبة له من أفضل الدروس .

السيراميك الإنجليزي

السياة المميزة للسيراميك الإنجليزي :

يتميز السيراميك الإنجليزي بطابع البساطة والألفة ، على عكس سيراميك بقية بلدان أوروبا ، التي كانت تميل إلى رفع شأن أهمية العنصر الفني . فصانع السيراميك الإنجليزي ، كانت ترغب في تصنيع وطرح منتجات وأدوات عملية ، تعوزها الناحية الجمالية ، إذ كان يتم أيضا الاعتناء بتجميلها ، ولكن ليس على حساب الناحية العملية للمنتجات والأدوات . والسيراميك كان فناً مكرساً لإضفاء جو من الود والألفة ، وليس لإبراز عظمة بعض الأماكن وفخامتها ورونقها ، وعلى ذلك كان رسام الزخارف أو رجل الديكور ، ذا أهمية محدودة ، وكان الشيء الذي يتميز به ، وبالتالي يقدر فيه فنه ، هو المصافاة والفطنة وحسن الاختيار .

وفي بعض الأحيان ، تسد الروكوكو الزخرفي ، بخطوطه المعقدة ، وثرأ الخطوط المذهبة ، ورسومات الزخرفة والديكور ، ووحدات التزيين ، صناعات السيراميك الإنجليزي ، وجعلهم يتحسرون من المقياس التقليدي وخطوطه التي كانوا يتبعونها ، وفضلاً عن ذلك ، فليس بالأمر النادر ، أن نجد واضحاً في السيراميك الإنجليزي ، تأثير الفنون الصينية ، والفن الياباني ، وفن دلفت وسكوتيا وسفريز .

كما وجد ابتكار إنجليزي هام في فن السيراميك ، يرجع الفضل فيه إلى بعض النقاشين الذين يستخدمون طلاء المينا (وهو طلاء خزفي ثمين جداً) في زخرفة الأدوات والمنتجات المصنوعة من السيراميك ، كما أن طبع وحدات الرسم والديكور ، قد أحدث ، على العكس من ذلك ، ثورة كبيرة ، في فن السيراميك . وقد تم اكتشاف الطباعة واستخدامها في

تزيين الأدوات والمنتجات المصنوعة من السيراميك في عام ١٩٥٣ على وجه التقريب ، كما أمكن استخدام الطباعة ، في تزيين المنتجات المصنوعة من الخزف ، والفخار ، والصيني ، والبورسلين .

سيراميك ويدجود :

أين ؟ ظهر في أبهى هاوس ، بالقرب من بير سليم ، وهي مركز صغير في ستافورد شائر .

كيف ؟ على يد أحد العمال المهرة والمتخصصين في السيراميك ، ويدعى جوزيه ويدجود .

متى ؟ بعد منتصف السبعينات بقليل .

في مركز صغير بستانفورد شائر ، قام عامل سيراميك ، لم يكن معروفاً حتى ذلك اليوم ، يدعى جوزيه ويدجود ، بتأسيس مصنع للسيراميك ، في منتصف القرن الثامن عشر على وجه التقريب ، وقد حقق هذا المصنع نجاحاً هائلاً ، ليس فقط في إنجلترا ، ولكن أيضاً في جميع أنحاء أوروبا . ويبدو أن الملكة شارولت ، أبدت في عام ١٧٦٥ إعجابها بطقم من أطباق السيراميك ، لونه كريم « أصفر فاتح جداً » ، كان ويدجود قد قدمه لها ، لكي تصرح له بأن يطلق على هذا النوع من السيراميك اسم « سيراميك الملكة » . وبمرور الوقت لم يتضاءل ولم يضعف ما حققه الإنتاج الأول من السيراميك ،





أما علب النيكولاته التي على شكل قلب . والمصنوعة من سيراميك جاسبر . فهي على العكس من ذلك ، أنيقة ولطيفة وكثيرة الانتشار في أيامنا هذه : لون أرضيتها سماوي . بيتاً تحلها صورة صغيرة كلاسيكية من اللون الأبيض ، كما تزينها وحدات رقيقة . وخطوط رقيقة على سطح الآنية ، أو القطعة الفنية .

وتشتق « ماركة » المصنع من اسم ويدجود أو « ويدجود » و « بنتلي » (حيث أن هذا الأخير كان شريكاً في السيراميك الدائع الشهرة) .

وحافته من اللون الكريم « الأصفر الفاتح » . ويحلى بإكليل رقيق من الزهور . من اللون التوركواز . أما الوسط . فن اللون الأبيض . تحليه باقة من الأزهار . أو سلة فاكهة رقيقة ذات ألوان عديدة . من أبرزها اللون الأخضر والبفسجي .

وإنه وإن كان أقل دقة ورقة . إلا أنه أكثر بهجة ومرحاً . هذا الطقم الثاني للشاي . المصنوع من السيراميك الأبيض (صورة رقم ٢) . وهو يحلى بوحدات بهيجة وزاهية من الأزهار الحمراء والكستانية والخضراء .



وتجميل سطحه . برسومات ملونة باللونين الأحمر والأبيض . على نفس نمط الأدوات والأواني اليونانية . التي تم العثور عليها في مقابر القدماء . ولقد سمي المصنع الذي ينتج هذه الأواني والزهرات اليونانية . باسم « إتروريا » . وهو غالباً ما يوجد أيضاً على « ماركة » المنتجات التي تصنع في هذا المصنع . ومن السيراميك الأسود . تم تصنيع قائل للنصف العلوي من جسم الأشخاص للعالم الكلاسيكي . كما تم إنتاج زهرات « فازات » . وكذا القازات القديمة ذات الأيدي الطويلة . وأيضاً كافة الأدوات والمنتجات والأواني التي تنقلنا إلى جو العالم القديم .

وقد انتقل ويدجود من السيراميك الأسود الذي اشتهر باسم « بازالت » . إلى « الجاسبر » وهو نوع من السيراميك الرخامي مثل المرو « الكوارتز » . ونعني بذلك البورسلين (الصيني) غير المطلي . على نفس نمط منتجات مصنع سيفريز (السيفر) . ويتميز سيراميك « جاسبر » . بأن لونه غالباً ما يكون أزرق فاتحاً جداً . ونادراً ما يكون أزرق فاقاً بلون ماء البحر . أو رمادياً مائلاً إلى اللون الأخضر . وفي بعض الحالات الاستثنائية . يكون أصفر اللون . أما الديكور الذي يحليه . فهو عبارة عن وحدات بارزة ملونة باللون الأبيض . حتى تبدو واضحة على السطح الملون . وقد تميز سيراميك ويدجود . بأن له تأثيراً كبيراً . وأناقة ورقة ملحوظة . ولا تزال هذه القطع المصنوعة من سيراميك ويدجود تحظى بتقدير واستحسان الجميع . ويبحث عنها هواة السيراميك . في محال بيع التحف . إن طقم الشاي المبين بالصورة رقم (١) هو من البورسلين (الصيني) .

بل ازداد هذا النجاح . وانتشر بشكل كبير . واليوم عادت منتجات السيراميك التي صنعها ويدجود لتصبح « مودة » في عصرنا هذا وجميع المنتجات الحديثة . مستوحاة من الفخاز القديمة . كما أنها حظيت بتقدير عشاق السيراميك . وهي تبدو في أبهى صورها . سواء وضعت فوق قطعة من الأثاث القديم . أو فوق قطعة من الأثاث الحديث .

هذا . ويمكن تقسيم المنتجات المصنوعة من السيراميك إلى مجموعتين :

تحت المجموعة الأولى . تدخل الأدوات العملية (كأطقم الأطباق والشاي والقهوة) . أما المجموعة الثانية . فهي التي تشتمل على العناصر الديكورية البهجة . المستوحاة دائماً من الذوق الرفيع (كالتماثيل والزهرات والعلب) .

وقد سادت بين عمال السيراميك في مصنع ويدجود . الرغبة في إعادة إنتاج الأدوات المستوحاة من الفن الكلاسيكي القديم . ولهذا حاول ويدجود . البحث عن خلق مادة تسمح لهم بإحياء سيراميك من هذا الطراز . وكان من نتيجة المحاولات والأبحاث . أن تم التوصل إلى اختراع السيراميك الأسود الذي عرف باسم « المصري الأسود » .

وقد قام ويدجود بنفسه بتحسين هذا النوع من السيراميك . وتهذيبه . وتنقيته .



وجبات عملية

(جميع الأطباق التي نقدمها لك
با سيق ، تحتوي على مقادير تكفي أربعة
أفراد)

مكرونة اساجي بالجنودفل

- ضعي على النار ، إناء يحتوي على
كيلو جنودفل مغسول بالماء .
- وعندما تبدأ الأصداف في التفتح ،
انزعى من داخلها حيوانات الجنودفل ،
واستبعدي الأصداف .
- صلي البهريز .
- حمري فص ثوم ، في خمس ملاعق
كبيرة من الزيت ، وأضيق إليها علة
عصير طماطم .
- اتركي صلصة الطماطم على النار
حتى تنضج ، ثم أضيق إليها ماء طهسى
الجنودفل .
- تبلي الصلصة بالملح والفلفل .
- أضيق الجنودفل وحزمة مقدونس
مفري ناعماً .
- اسلقى ٤٠٠ جرام مكرونة
اساجي ، ثم ضعيها في طبق تقديم ،
وغطيها بصلصة الجنودفل .

أنواع متنوعة من السمك المقل

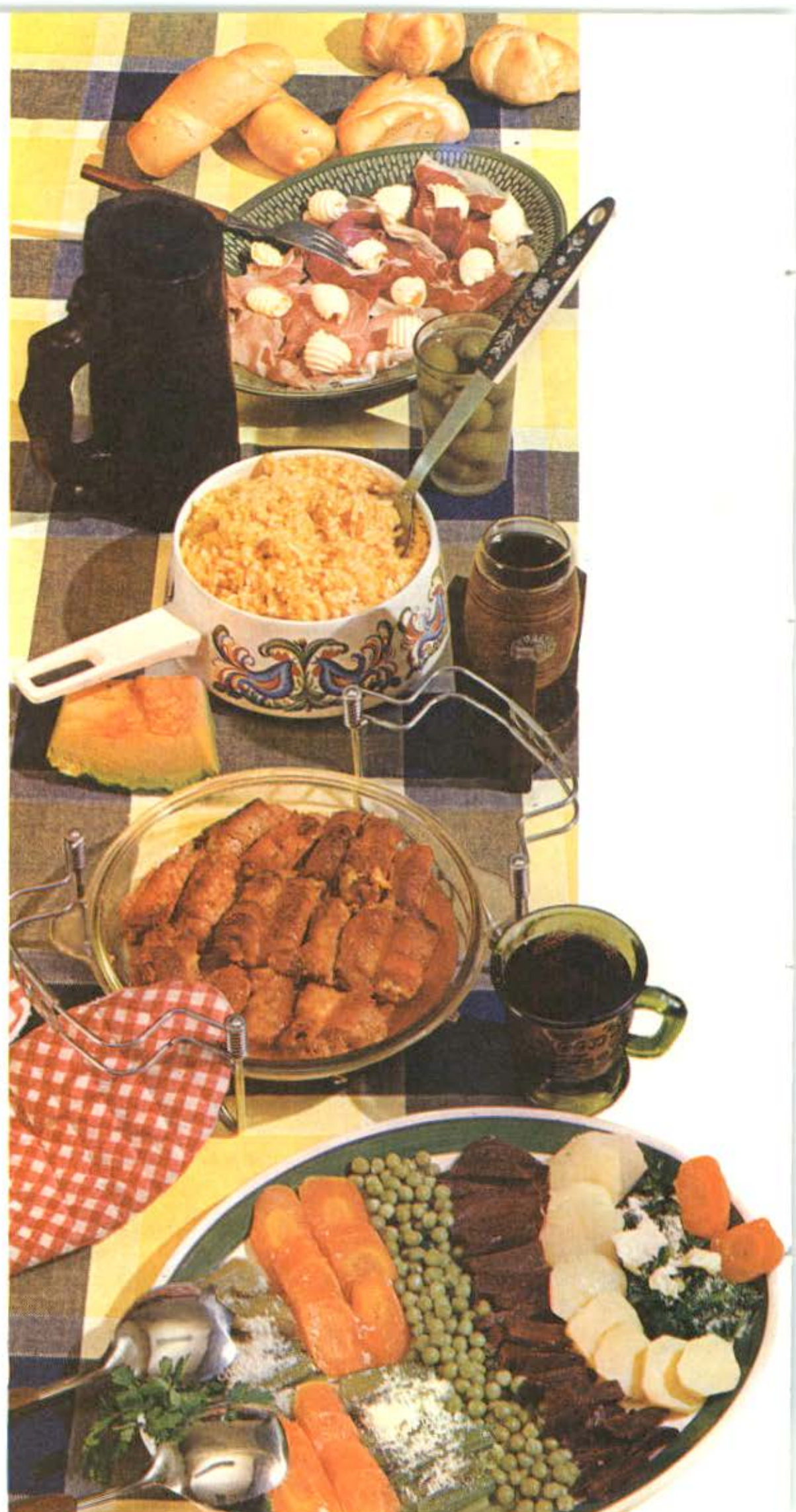
- يعد هذا الطبق ، من أنواع متنوعة
من السمك صغير الحجم ، بحيث يقطع
رأسه وذيله .
- اغسل ٨٠٠ جرام من السمك
الصغير من أنواع مختلفة .
- صفيه من ماء الفسيل ، بوضعه
في مصفاة ، ثم اغسبه في الدقيق ، واقلبه
في زيت غزير مقدوح ، انشليه من الزيت ،
وضعه فوق ورقة امتصاص ، للتخلص من
الزيت المتخلف من القل .
- تبلي السمك المقل بالملح والفلفل .
- رصيه فوق طبق تقديم ، وجليه بمخلطات
الليمون .

طبق الأرز بقرع الكوسة

- في أربع ملاعق كبيرة من الزيت ،
وقطعة زبد بحجم عين الجمل ، حمري بصله
ميشورة ناعماً ، وأضيق إليها ٥٠٠ جرام
من قرع الكوسة المكحوت ، والمقطع إلى
مكعبات صغيرة .
- وعندما تنحمر الكوسة ، أضيق
إليها قليلاً من الماء ، وقليلاً من الملح ،
واتركها على نار هادئة حتى تنضج .
- أضيق إلى الكوسة ٤٠٠ جرام من
الأرز ، سبق تنقيته وغسله جيداً .
- قلبي الأرز جيداً بملعقة خشبية ،
وأضيق إليه قليلاً قليلاً ، حوالي لتر
ونصف لتر من الهريز المغل ، واتركي
الأرز على النار ، إلى أن ينضج غاماً .
- بعد تمام نضج الأرز ، تبليه بذرة
من جوز الطيب ، وقليل من عصير
الليمون . ويمكنك أيضاً إذا شئت أن تضيق
إلى الأرز بالكوسة ، قطعة من الزبد
الطازج ، وأربع ملاعق كبيرة من الجبن
الرومي المبشور .

أسطوانات اللحم بالخضروات

- « دقنق » ثافي شرائح من لحم
البتلو الأحمر (الجزء الخاص بالفتيك)
بمطرقة اللحم .
- فوق كل شريحة ، ضعي قطعة من
السجق ، وقليلاً من الخضروات الميشورة
المتنوعة ، ومنها : الجزر ، والكرفس ،
والمقدونس .
- لقي اللحم على هيئة اسطوانات ،
بحيث يكون الحشو بوسطها . ثم اربطها
بالخيوط ، وحمريها في طاسة تحتوي على
ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت + ٣٠
جراماً من الزبد . رشيها بعد ذلك بقليل
من الماء المضاف إليه عصير ليمونة ،
أو ليمونتين ، واتركيه على نار شديدة ،
حتى يتبخّر الماء .
- تبلي اللحم بالملح والفلفل ،
وأضيق إليه ملعقة كبيرة من صلصة
الطماطم المذابة في قليل من الماء ،
أو الهريز .
- غطي الإناء ، واتركي اللحم على
النار ، حتى ينضج ويغلظ قوام الصوص .
- قدمي هذا الطبق ساخناً مع
الخضروات السوتية المتنوعة .



جياكت بيج

اللوازم :

٣٥٠ جراماً من الصوف البيج - زوج إبر تريكو رقم ٣ - زوج إبر تريكو رقم ٤ . الجاكت مقاس ٤٦ .

الفرز المستخدمة :

غرزة الپليسه ١٠/١٠
اشتغلي ١٠ غرز عدل . ثم ١٠ غرز مقلوب .
غرزة الپليسه ١/١
اشتغلي غرزة عدل . ثم غرزة مقلوب .

التنفيذ :

الظهر :

على إبر التريكو رقم ٣ ابدئي ١٠٠ غرزة . واشتغلي بفرزة الپليسه ١٠/١٠ . على أن تبدئي السطر وتنتهي به ٥ غرز عدل . وبعد عشرة أسطر . واصل الشغل على الإبر رقم ٤ . وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٤٤ سم . انقصي من على جانبي الشغل . من أجل حرمة الإبط كما يلي :

حرمة الإبط :

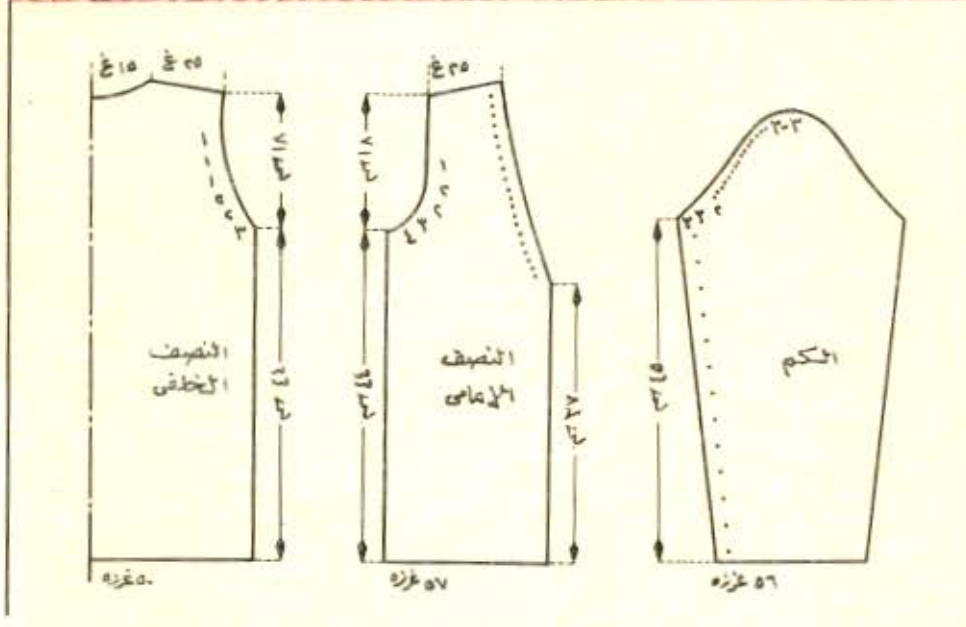
انقصي من على كل جانب ٣ غرز مرة واحدة . ثم غرزين مرتين . ثم غرزة واحدة ثلاث مرات . وتكون حرمة الإبط بالأرقام هي (١ . ٢ . ٣ . ١ . ١) .

وعندما يصل طول الشغل ١٨ سم ابتداء من حرمة الإبط . احردى الكتف بأن تنقصي من على الجانبين . أو بالأحرى تقفلي الـ ٢٥ غرزة الموجودة على كل جانب . على ثلاث مرات . وتقفلي الـ ٣٠ غرزة الموجودة بالوسط دفعة واحدة . من أجل حرمة الرقبة .

الأمام :

على إبر التريكو رقم ٣ ابدئي به ٥٧ غرزة . ثم اشتغلي بفرزة الپليسه ١٠/١٠ . على أن تبدئي السطر به ٧ غرز عدل . وبعد عشرة أسطر . واصل الشغل بالإبر رقم ٤ . وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٣٧ سم . ابدئي في حرمة الرقبة . بأن تنقصي غرزة واحدة كل ٤ أسطر ٢٠ مرة .





وغرزة واحدة ، ثم غرزة واحدة عشر مرات ،
وتكون الحردة بالأرقام على النحو التالي (٣ ، ٣ ،
١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ٢ .
(١)
بعد ذلك انقصى غرزة واحدة في بداية ونهاية كل
سطر ٥ مرات ، ثم انقصى ٣ غرز مرتين (٣ ،
٣) ، وسدى باقى الغرز مرة واحدة .

الباندة :

يأمر التريكو رقم ٣ ابدئ على ١٩ غرزة ، ثم
اشتغل بغرزة البليسيه ١/١ مسافة ١٤٠ سم
(أو حتى مسافة تعطى تماماً الجزمين الأماميين
للجياكيت ، وكذا حردة دوران الرقبة) ، بحيث
تراعين فتح العراوى على أحد جانبي باندة
الجياكيت .

الخطاطة :

خيطى أمام الجياكيت مع ظهره من على الجانبين
والكتفين . ثم خيطى الكين وركبيها في مكانها بحردة
الإبط . ركي الباندة على طول جانبي أمام
الجياكيت ، وحول دوران الرقبة . على أن تكون
العراوى على الجانب الأيمن للجياكيت . وأخيراً ركي
الزراير على الجانب الأيسر ، في مقابل العراوى .

وعندما يصل الطول الكلى للشغل ٤٤ سم ،
انقصى من على جانب الشغل لحردة الإبط ٤ غرز
مرة واحدة ، ثم ٣ غرز مرة واحدة ، ثم غرزتين
مرتين ، ثم غرزة واحدة مرة واحدة . وتكون حردة
الإبط بالأرقام على النحو التالي (٤ ، ٣ ، ٢ ،
١ ، ٢) .

وعندما يصل طول الشغل ١٨ سم ، ابتداء من
حردة الإبط ، احدى الكتف ، بأن تسدى الـ ٢٥
غرزة على ثلاث مرات .

نفذى الناحية الأخرى للجياكيت ، متبعة نفس
الخطوات .

الأكمام :

يأمر التريكو رقم ٣ ابدئ على ٥٦ غرزة ،
واشتغل بغرزة البليسيه ١٠/١٠ : ١٥ سطرأ ، على
أن تبدئ السطر وتختتمه بـ ٣ غرز مقلوب . واصل
الشغل بإمر التريكو رقم ٤ حتى يصل الطول الكلى
للشغل ٤٥ سم ، مع إضافة غرزة واحدة من على
كل جانب كل ١٠ أسطر ، وذلك ١٣ مرة .

حردة دوران الكم :

انقصى من على الجانبين ٣ غرز مرتين ، ثم



الخرشوف



الخرشوف بالطريقة التي يستخدم بها ، يحتوى على ٨٠ إلى ٨٥ في المائة من الماء ، و ٢ إلى ٣ في المائة من المواد البروتينية ، و ٣ إلى ١٢ في المائة من هيدرات الكربون ، والقليل من العناصر الفسازية (من ٠,١ إلى ٠,٣ في المائة) ، ولكنه على العكس ، يحتوى على كمية لا بأس بها من العناصر المعدنية (من ٠,٨ إلى ١ في المائة) وخاصة من الكالسيوم ، والحديد ، وعلى شكل فوسفات .

إن ما يتضمنه الخرشوف من الفيتامينات نسبة منخفضة ، سواء فيما يتعلق بفيتامين ج ، أو فيتامين أ ، أو مجموعة ب . والقيمة الحرارية فيه ، أى في الجزء الذى يؤكل منه ، تتراوح بين ٣٥ ، ٥٠ وحدة حرارية في كل ١٠٠ جرام . ومن هنا كان الخرشوف نباتاً ذا قيمة غذائية منخفضة ، يحتوى على نسبة عالية من السيليلوز ، لا قبل للمعدة الضعيفة على هضمها .

ومع ذلك ، فإن طعمه اللذيذ ، وليونته ، وخاصة بعد طهيه ، إنما تجعل منه واحداً من النباتات التى يقبل عليها الناس .

وإذا كان الجزء الصالح منه نيباً ، فإن الكمية الصغيرة من المادة الدابغة التى يحتوىها ، تعمل بمثابة مطهر خفيف ، وقابض معوى . والخرشوف ينشط الشهية ، بما فيه من سيليلوز . وأفضل طريقة لتناوله ، هى صنع نوع من السلطة ، وخاصة إذا وضع عليه الزيت ، وقليل من الفلفل الأخضر والملح . أما الخرشوف المطهو ، فله طعم بالغ الجودة .

وأوراق الخرشوف شديدة المرارة ، وأطرافها شائكة . إلا أن هذه الأوراق بالذات ، هى التى يستخرج منها أكثر العناصر فعالية في الخرشوف ، وهو السينارين .

ومشتقات أوراقه ، لما تحتويه من السينارين ، تعتبر عوناً كبيراً بالنسبة للكبد . والواقع أن من الأمور المعروفة ، مفعول هذا العنصر النشط ، الذى يزيد من عصارة الصفراء ، ويفيد في شفاء التهابات المرارة .

ولما كانت الكبد تعمل كمصفاة لتنقية الدم من السموم ، ولها دور هام في عملية التمثيل الغذائى ، وخاصة لوقاية الجسم ، فإن الخرشوف له أهمية كبرى للكبد ، باعتبار أنه هو الذى يسهم في نشاطها . وإلى جانب ذلك ، فقد دلت أبحاث تمت أخيراً ، على أن ما يستخرج من أوراق الخرشوف ، يقلل إلى حد كبير من الكولسترول في الدم .

لقد كان القدماء يعرفون الخصائص الصحية التى لأوراق الخرشوف بالنسبة للكبد ، وكانوا على علم ، بأنها تحتوى على العناصر الفعالة ، التى هى أصل تلك الخصائص ، التى أثبتتها العلم الحديث .

ويشرب عصير أوراق الخرشوف ، بمجرد عصره ، في جرعات تتراوح بين ٣٠ - ٥٠ جراماً مخلوطاً بالنيبذ الأبيض . ويمكن زيادة هذه الجرعات إلى مثل ضعفها ، استجابة للصحة .

وهناك بعض المناطق ، التى تستخدم فيها الجذور أيضاً ، تعد مشروباً من الأوراق ، وذلك بمخلوط ٣٠ - ٤٠ جراماً من العصير الطازج ، لكل لتر من الماء .

وشراب الخرشوف يمكن الحصول عليه ، بأخذ ٢٠ جراماً من الخلاصة السائلة ، و ٨٠ جراماً من الشراب العادى .

وتساعد كل هذه المستحضرات على التخلص من السموم في أجهزة الجسم ، كما أنها منشطة لوظائف الكلى .

ولو أخذت خلاصة الخرشوف السائلة (التى يساوى كل جرام فيها جراماً من الأوراق) ، بنسبة ملعقة صغيرة أربع مرات في اليوم ، فإنها تشفى العيوب الجلدية ، وعسر الهضم ، وتقضى على التسمم الغذائى ، الذى دائماً ما تكون له آثار على البشرة . وتكنى أربعة أيام من هذا العلاج ، لكى تتحسن جميع هذه الحالات .

وتستخدم خلاصة أوراق الخرشوف ، كعنصر رئيسى في الكريم الذى يتنصه الجلد ، وهى ذات مفعول مهدئ للبشرة ، ومساعد لوظيفة التغذية الجلدية ، وخلايا الأنسجة تحت الجلد .

سعر النسخة

ج ٣٠ - ٤٠	١٥٠٠٠	ملياً	اليمنيين ٢٥٠٠	فلسا	السودان ١٥٠٠	ملياً
ليبيا ١٢٥٠٠	د. ل.	قطن ٢٥٠٠	فلسا	ليبيا ٢٥٠٠	فلسا	فلسا
سوريا ١٥٠٠	د. ل.	دق ٢٥٠٠	فلسا	مستوحش ٢٥٠٠	فلسا	فلسا
الأردن ١٥٠٠	فلسا	أبوظبى ٢٥٠٠	فلسا	الجزائري ٣٠٠	فلسا	فلسا
العراق ١٥٠٠	فلسا	السعودية ٢٥٠٠	فلسا	المغرب ٣٠٠	فلسا	فلسا
الكويت ٢٠٠٠	فلسا	عبدن ٥٠٠	فلسا			

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

الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - شركة مطبعة سويسرية - جنيف

كيف تحصلون على نسخته

- اطلب نسخة من إدارة الصحف والأشكال والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد القصوى بـ
- في ج. م. ع. : الإشراف ، إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص. ب. ١٥٧١٥