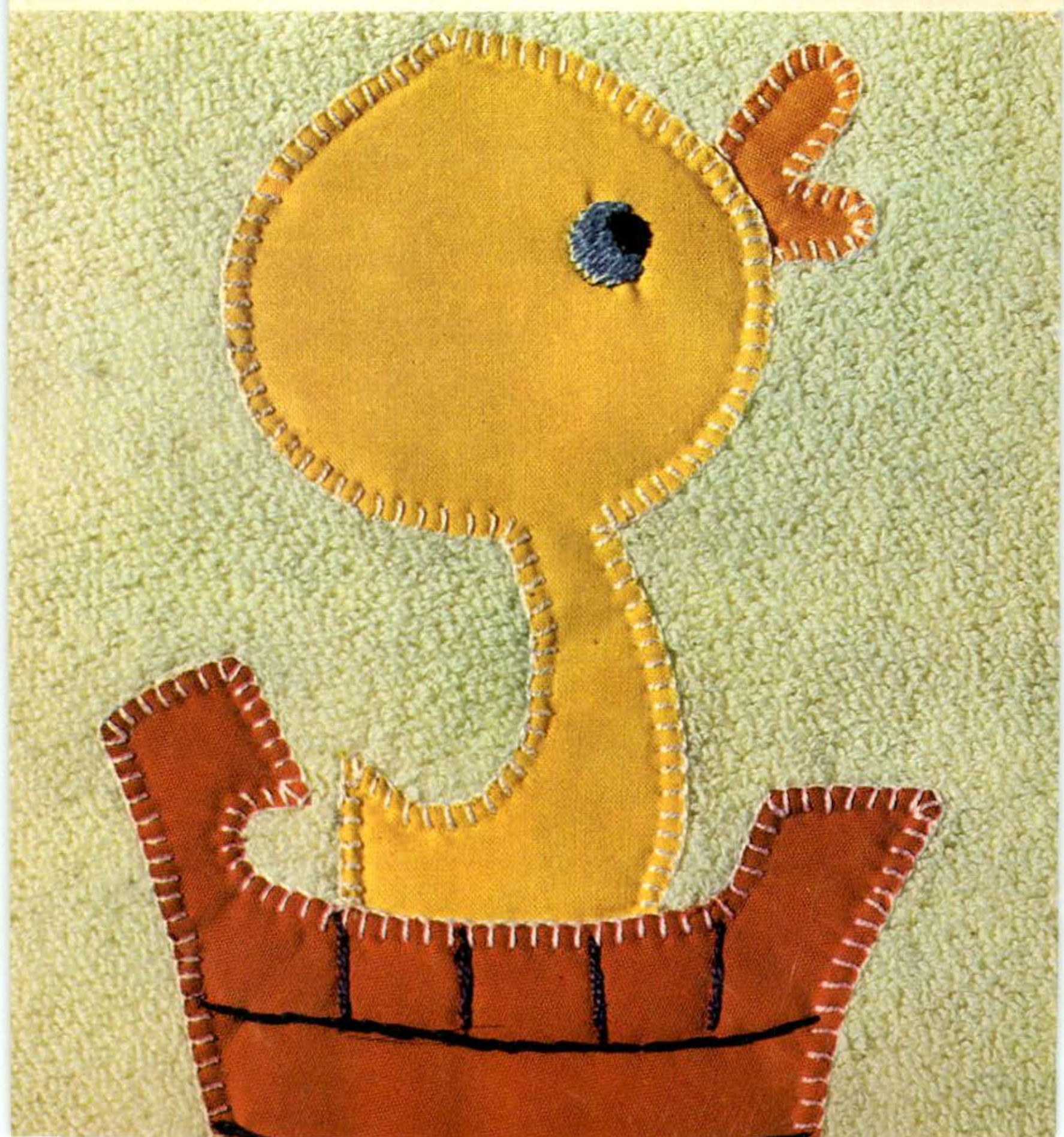


# عالم المرأة

السنة الثالثة  
العدد الحادي عشر بعد المائة



# موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد:

■ الطفل المعجزة  
■ الحساء الفرنسي  
■ تمارين رياضية لتقوية الساقين  
■ مشارش كورشييه : أكشرمين  
■ لون بين الأزهار .

■ الوجه المستدير  
■ الخروف الانجليزي  
■ أناقتك على الشاطئ  
■ فلنمتلك سريرًا إمبراطوريا  
■ السبعاء



## الوجه المستدير

تذكرين ياسيدي ، النصائح التي قدمناها لك في مقال سابق ، عن استخدام الماكياج في إصلاح عيوب الوجه المربع . والآن نقدم لك على هذه الصفحات ، بعض النصائح لإصلاح عيوب الوجه المستدير بالماكياج . وهناك بعض الأمور التي يتعين أخذها في الاعتبار . إذ أن الوجه ذا الشكل المستدير ، يتميز بصفة عامة ، بأن خطوط أنفه أيضا تميل إلى الاستدارة ، كما أن الشفتين ممتلئتان وضخمتان ، وجفون العينين منتفخة أو بارزة ، ويعلو الشعر الجبهة بشكل لطيف ، دون نقوس ، ودون زوايا ملموسة .

### الجيبة :

فما يتعلق بشكل الجبهة ، يتعين الحفاظ على سمتها المستديرة ، مع محاولة إبرازها بأقصى ما يمكن ، حتى ولو كانت نسبة الجبهة إلى الوجه ، مضبوطة وسليمة ( أي إذا كانت تمثل ثلث طول كل الوجه ) . وإذا كان الشعر كستانيا أو أشقر ، فيمكن الحصول على هذا التأثير ، عن طريق « تفتيح » منبت الشعر بالأوكسيجين ، وخصوصا عند المنطقة الوسطى للجبهة ، دون لمس الشعر الموجود على الصدغين . أما إذا كان الشعر قاتما أو أسود ، فيتعين ، على العكس من ذلك ، أن

يتم صبغ خصلات صغيرة منه ، وخاصة تلك الموجودة بالوسط ، أي بعمل « ميشات » بطريقة ، يتم معها إبراز الجبهة . والواقع أن إبراز الجبهة ، يعطى انطباعا بأن الوجه ذو شكل أكثر استطالة . وإذا وجدت ، على الرغم من تنفيذ هذه النصيحة ، أن الجبهة لاتزال منخفضة ، فننصحك باللجوء إلى إزالة

الشعر الذي يكسو الجبهة ، والذي يتعين أن يتم بعناية ومهارة بالفتين .

### الوجه :

وبخصوص ماكياج الوجه ، ضعى أولاً طبقة رقيقة من كريم الأساس ، من لون ينسجم ولون بشرة الوجه ، بحيث يكون أعمق قليلاً من لون نفس البشرة ، ثم مرري أصبعاً ملوناً من الكريم ، من درجتين أو ثلاث درجات ، أعمق من لون كريم الأساس المستخدم ، وذلك في المنطقة الموجودة على جانبي الوجه ، بادئة من أعلى الصدغين ، حتى تصل أسفل الفكين قليلاً ، وبالتحديد عند بداية الرقبة ( صورة رقم ١ المنطقة المحددة ) .

وإذا كانت الرقبة ضخمة ، واصل ، باستخدام أصابع الكريم الملونة ، عمل ظلال من درجات متقاربة على طول الرقبة ، ومن على الجانبين فقط للرقبة .

ويتعين أن توضع ظلال اللون القاتم من الكريم ، على طول النقطة الأكثر ارتفاعاً من الحاجبين ، ولا ينبغي تجاوز هذه النقطة ، إلا في حالة ما إذا وجد في الوجه تجويف ، وبالذات أسفل عظمة الوجنتين .

وإذا كنت تستخدمين البودرة ، فعليك أن تقوى مفعولها ، بوضع لمسة من أحمر الحدود على الوجنتين ، من درجة لون تميل إلى اللون البنى ، أى بأن تفردي أحمر الحدود أسفل عظمة الوجنتين (صورة رقم ١ المنطقة المربعة) .

### العينان :

ينبغي ألا يكون الحاجبان رفيعين ، أو ذوى خطوط مستقيمة ، بل يتعين أن يكونا مقوسين ومستديرين ، ويكون شكلهما محدداً بصورة واضحة ( صورة رقم ١ الجانب الأيسر من الوجه ) . أما ماكياج العينين ، فيجب أن يكون دقيقاً وواضحاً ، خصوصاً إذا كانت العينان ( تميلان إلى الاستدارة ) ، لأن هذا النوع من العينين ، يتحمل ماكياجاً ثقيلًا إلى حد ما . وعلى أية حال ، يجب إبراز العينين

بالمكياج ، حتى لا تختفى خطوطها ومعالمها ، نتيجة لوجود أبعاد وخطوط مثل هذا الوجه ( تلاحظين ياسيدتى في الصورة رقم ١ الفرق الشاسع بين العين التي تم ماكياجهما ، وتلك التي لم يتم بعد ماكياجهما . ولا شك أن الفرق كبير وواضح جداً ) .

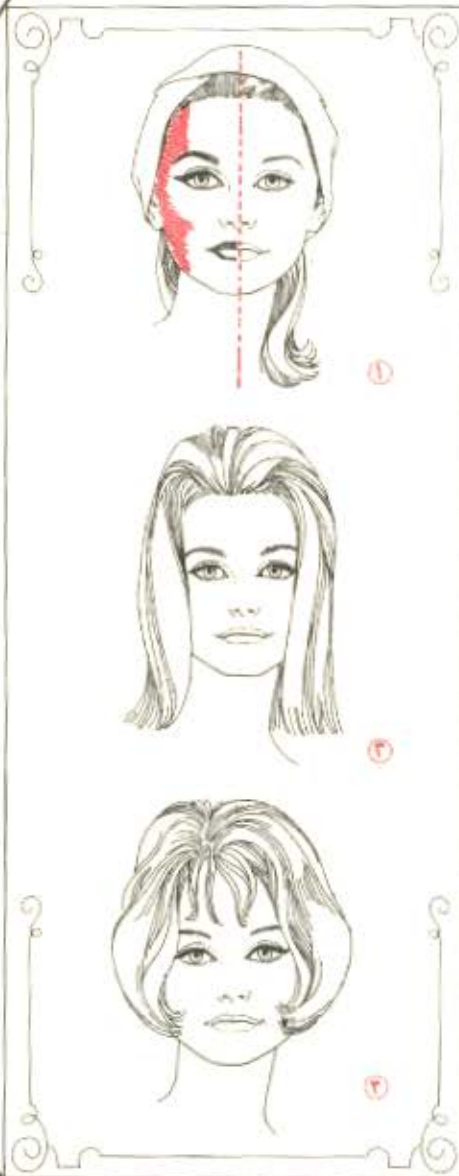
### الفم :

يجب أن تكون خطوط الفم منسجمة والشكل العام للوجه . ولما كانت الخطوط المقوسة ، هي التي تسيطر على هذا الوجه ، فإن الشفتين يجب أيضاً أن تنسجا وهذه السمة المميزة للوجه المستدير . وعلى هذا يتعين تخطيط الشفتين العليا والسفلى ، باستدارة لطيفة .

أما لون أحمر الشفاه ، فيجب أن ينسجم ولون الشعر أو لون العينين . وينبغي مراعاة اختيار لون أحمر الشفاه الذى يلائم أبعاد الفم .

### تسريحة الشعر :

إن النصيحة التي يمكن أن نقدمها لذوات الوجه المستدير ، هي مراعاة اختيار التسريحة التي يبدو فيها الوجه مكشوقاً تماماً ، وخصوصاً من على الجانبين . وليس من الصعب عمل مثل هذه التسريحات ، سواء أكان الشعر طويلاً أم قصيراً ، وهى تلك التسريحات التي تنجح في الحد من استدارة الوجه ( صورتان رقم ٢ ، ٣ ) . وينبغي أيضاً مراعاة ألا يكون الشعر الموجود على جانبي الوجه ناعماً جداً ومسترسلاً ، لأن الشعر المسترسل يبرز استدارة الوجه ، كما لا يجب أن يبدو الشعر منتفخاً أكثر من اللازم ، حتى تتفادى عدم تناسبه مع الكفين والجسم كله . وعلى العكس من ذلك ، يجب أن يكون الشعر مرتفعاً عند قمة الرأس . وعندما تكون بالشعر قصة ، أى فرانشة ، فلا يجب أن تكون كثيفة أو منتفخة ، بل يجب أن تكون خفيفة ، وذات خصلات متباعدة ، وخصوصاً في المنطقة الوسطى للجهة .



## ٢» السيراميك

### سيراميك دالتون :

أين ؟ ولد في برسلين بسافوردشاير .  
كيف ؟ على يد هاو من صناع  
السيراميك . يدعى جون دالتون . الذي  
اشترك معه . ولكن لوقت محدود جون  
ووتس .

حتى ؟ في الأعوام العشرة الأولى من القرن  
التاسع عشر .

في الفترة ما بين الأعوام العشرة الأولى ،  
والأعوام العشرة الثانية من القرن التاسع  
عشر . وبالتحديد في عام ١٨١٥ . قام  
جون دالتون . وجون ووتس . بتأسيس  
مصنع للسيراميك في برسلين . وقد قدرت  
لمنتجات هذا المصنع . أن تغطي بنجاح  
منقطع النظير في الميدان العالمي . وهكذا

ظهرت التماثيل الشهيرة من كافة الألوان ،  
التي حظيت بتقدير وإعجاب عشاق  
السيراميك . كما وصلت أمانها اليوم في  
محال بيع التحف . إلى مبالغ خيالية .  
وقتل هذه القطع الفنية . بصفة خاصة .  
صوراً للشخصيات مستوحاة من الحياة  
اليومية . تمثل فيها الواقعية الناعمة .

وسرى منها على سبيل المثال . بائع  
الأقمعة «صورة رقم ٣» . وهو تمثال نقل  
عن قطعة قديمة . وهو صورة طبق الأصل  
لهذه القطعة : إن الواقعية والألوان  
الزاهية . هما الطابع المميز لحو ومنتجات  
دالتون . كما توجد بعض الوحدات المميزة  
لمنتجات دالتون . وتتمثل في «الغازات»  
ذات الأيدي الطويلة . والفنينات

## الإنجلبيرز

أولاً . ثم منتجات سبفر في وقت لاحق  
والقطع المفضلة من هذا الإنتاج . كانت  
عبارة عن تماثيل وصور بشرية . مثلثة في  
مظهر يشبه بالجفاف . يعطى انطباعاً  
بالجمود . بيد أن عدم وجود الحياة .  
وافتنار هذه القطع إلى السياات الطبيعية .  
لم يمنع هذه المنتجات من الفوز بالنجاح .  
وفي عام ١٧٧٠ أنشد مصنع دري مع  
مصنع « ثيلس » . وبدأت حينذاك مرحلة  
جديدة من الإنتاج الذي يشبه بالبساطة .  
نسيطر فيه العناصر الكلاسيكية الحديثة  
غير المتباينة . والوحدات المفضلة من  
هذا الإنتاج . تتمثل في المناظر الريفية  
الطبيعية . ورسومات الطيور والأزهار .

والزجاجات المصنوعة من الخزف . والمحلة  
يوحدات بارزة . ومنها أيضاً الملاحات  
المزينة برسومات محفورة . قام بتنفيذها  
بدقة ومهارة . خبراء الفنون في ذلك  
العصر . نذكر من بينهم . الشقيقتين بارلو  
اللتين كانتا تقومان بترزين السيراميك  
برسومات مستوحاة من الواقع والطبيعة :  
الحيوانات - الطيور - وحدات الأزهار  
والخضروات والنباتات . ومن منتجات  
دالتون المميزة . نذكر أيضاً بورسلين  
«فلامى» المظلي باللون الأحمر القاتم .  
ورسومات الحيوانات هي التي كانت تفضل  
لترزين هذه المنتجات : إن تمثال القبل  
اللطيف الموضح بالصورة رقم ( ٤ ) هو  
نموذج واضح لمثل هذه المنتجات «وماركة»



وكذا التماثيل الصغيرة على مختلف  
أنواعها . ولهذا المصنع نسبت أيضاً التماثيل  
الشهيرة للأقزام « لمانسيون هاوس » .  
وهذه التماثيل تقليد دقيق لتماثيل جاك  
شالوت .  
وهذا التمثال الأنيق لطائر عصافير  
الجنة . هو من اللون السماوي « صورة رقم  
٥ » . ويقف الطائر على غصن رقيق .  
وقاعدة التمثال من اللون الأبيض المثلج  
بأزهار صغيرة ذات ألوان عديدة . ويمكن  
بهذا التمثال . إضافة اللمعة والحيوية  
والجمال . على أحد أركان حجرة  
الاستقبال .

أما الصورة رقم ٦ فهي لقاعدة  
«أباجورة» أنيقة مصنوعة من البورسلين  
الأبيض . ومحلة يوحدات رائعة من

هذا المصنع هي « رويال دالتون » .

### بورسلين «صيفي» دري :

أين ؟ ظهر بدري في دري شاير

كيف ؟ على يد توماس برياند . وجيس  
مارشاند . وهما خبيران في إنتاج  
السيراميك . وقد تطور ولما على يد  
ديوسبري .

حتى ؟ في منتصف عام سبعةائة على وجه  
التقريب .

في منتصف عام سبعةائة . أقيم في دري  
مصنع صغير للبورسلين . وقد تطور هذا  
المصنع بمرور الأعوام . ويرجع الفضل في  
ذلك . إلى مقدرة وذكاء ديوسبري . وقد  
تأثر بورسلين دري بالمنتجات الأجنبية .  
وعلى وجه الخصوص منتجات سكوتيا





لهذا التمثال ، هما الأخضر والوردي ، وبعد  
لونها الرقيق ، عاملاً فعالاً في إضفاء الرقة  
والجمال على هذا التمثال .  
أما هذا التمثال الموضح بالصورة «رقم  
٩» فهو لسان جورج بمصانه الطائر ، وهو  
مصنوع من السيراميك الأبيض . وقد  
استخدمت ألوان زاهية ، منها الأخضر  
والأسود في تلوين الحصان الطائر .  
وهذا الدورق القديم ، من منتجات  
نهاية السنة السبعائة «صورة رقم ١٠»  
وهو يمثل رجلاً جالساً يقبض بيده على  
زجاجة ، أما الألوان فهي من مشتقات  
اللون البني ، وهي في مجموعها توحى  
للتناظر ، بطابع الارتياح .

عرس في جريترام جرين ، وهي بلدة  
صغيرة في سكوتسيا ، ينحس إليها الثوبان  
الذين يرغبون في الزواج . والقصر  
وحدات الأزهار والأشخاص الثلاثة ،  
جميعها عناصر هذه القطعة الفنية الرائعة  
التي تنبع جواً من الحيوية والرومانسية .  
هذا ، ونعمد الأنسجار ، بصفة  
مستمرة ، لتسيطر على منتجات سيراميك  
والنون . وهذه القطعة الموجودة بالصورة  
«رقم ٨» هي تمثال لجذع شجرة أخضر  
اللون ، مع وجود بعض البقع الخفيفة  
الوردية اللون ، المتفرقة هنا وهناك ، ويقف  
على الجانبين تمثالان لرجل وامرأة يلاسهما  
الأنيقة في ذلك الوقت ، واللونان المميزان

ويوجد أكثر من خمائة مصنع بالمراكز  
الكبيرة والصغيرة بهذه المقاطعة ، وبطبيعة  
الحال ، لا تتمتع جميعها بنفس الأهمية  
وبنفس القيمة . غير أنها جميعاً حققت  
نتائج فنية جذيرة بالذكر . وبرسليم هي  
أحد المراكز الأكثر شهرة ، فعلاوة على  
أنه توجد بها المصانع التي سبق أن تحدثنا  
عن منتجاتها ، فإنها أيضاً مقر لمصنع آخر  
ضخم لمنتجات السيراميك ، وهو مصنع  
جون والتون . وقد أقيم مصنع والتون في  
النصف الأول من عام ثمانمائة . والصور  
والأنسجار ، هي الطابع المميز لإنتاج هذا  
المصنع . وهذه القطعة الرقيقة المصنوعة من  
السيراميك بالصورة «رقم ٧» ، تمثل حفل

الأزهار ، ورسومات لحيوانات وطيور ،  
اتسمت بدقة التنفيذ . واللونان الأحمر  
والأصفر ، هما المسيطران على هذه  
الرسومات . وهما يضيفان على المكان الذي  
توضع فيه هذه القطعة ، البهجة والنور .  
أما «ماركة» منتجات مصنع هري ، فهي  
حرف ( D ) ، وعليها يكتب اسم رويال  
كرون دري .

### بعض أنواع أخرى من سيراميك ستافوردشاير :

ستافوردشاير ، مقاطعة تقع في قلب  
إنجلترا ، وقد شهدت حتى العصور القديمة  
جداً ، تطوراً عظيماً في صناعة السيراميك ،  
الذي كان يعرف قديماً باسم الفخار .

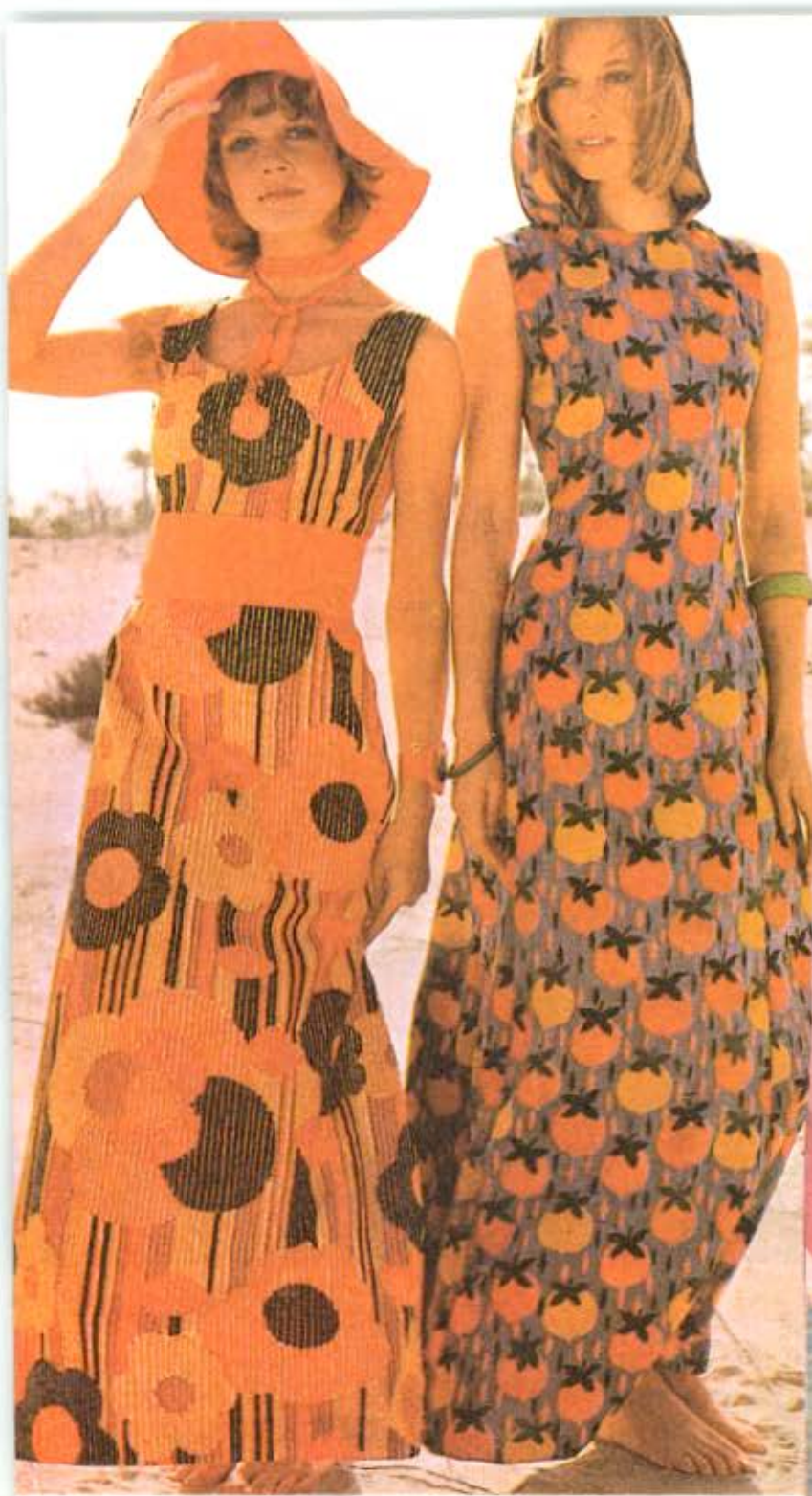


## أن على الست

أعداد وتقديس

١ - فستان طويل « كروازيه » بدون أكمام ، يمكن ارتداؤه فوق زى البحر ( المايوه ) بسهولة خلعه ، وإعادة ارتدائه .  
٢ - بلوزة سادة بأكمام طويلة ، تنتهى الكشكشة .

لفترة الإجازات ورحلات الشاطئ .  
المصايف ، تقدم هذه المجموعة من الأزياء ، التى تصلح لمثل هذه المناسبات ، وكلها من تصميم بيوت الأزياء الإيطالية :



## أزياء

السادة النصف العلوى ، يصل إلى الوسط ،  
وتصل أكمامه إلى المرفق ، وتفتح من أعلى بأربعة  
أزرار . والجوب مكشكشة عند الوسط .  
٥ - فستانان للشاطئ من القطن  
المنقوش ، يتميزان بالبساطة التامة ، وهما بدون  
أكمام .

إلى اليسار : فستان طويل ذو فتحة مربعة عند  
الرقبة ، أو أكمام طويلة تتسع إلى أسفل . ومع  
الفستان حزام من الجلد .  
٤ - زى من قطعتين من قماش البشكير

## تاك ساطى

نادية خيري

إلى اليمين : فستان مفتوح من الأمام ، بأزرار ،  
وهو مصنوع من قماش البشكير المطبوع بنقوش  
كبيرة .

## فلنمتلك سريراً إضافياً

واحد ، وعمقها ٦٠ سنتيمتراً ؛ وهو في العادة ، وفي مثل هذه الحالات ، يتكون من سطح شبكي ، أو ذى « سوست » ، وحشية ( مرتبة ) ووسادة ، دعاماته مزودة بأرجل مفصلية ، يستند بوساطتها على الأرض . أما الحشية فتثبت بأحزمة في السرير مباشرة . ومن ثم بعد عملياً تماماً ، لأنه جاهز للاستخدام في أى وقت . وعند إغلاقه ، يبدو كما لو كان قطعة أثاث جميلة تماماً ، يمكن إشراكها ضمن أى طراز من طراز التأثيث .

وهناك نوع آخر من الأسرة المخفية ، التي تشغل فراغاً أقل ، وهو ما يتفقد داخل جزءه أو فراغ غائر داخل الحائط ، وحركته الميكانيكية يمكن تثبيتها بطول السرير أو عرضه ، بمعنى أن يكون وضعه أفقياً أو رأسياً . وحل كهذا ، يمكن تنفيذه عن طريق الصناع المتخصصين ، أو بشرائه جاهزاً من الأسواق ، التي توفر لنا اليوم ، الأنواع التي تختبئ وراء الضلف ، التي تتحرك جانبياً . وعندما يكون الفراغ المتاح داخل المنزل صغيراً جداً ، فإنه يمكن اللجوء إلى الطراز الذي يطوى فيه السرير داخل قطعة أثاث مقاساتها ١٢٠ سنتيمتراً للارتفاع × ٩٠ سنتيمتراً للعرض × ٦٠ سنتيمتراً للعمق ، ويتم جذب السرير المطوى وإعداد أرجله المعدنية ، ليستند إلى الأرض .

أما الأسرة القابلة للتحويل ، التي نستخدم لأكثر من وظيفة ، فهي الأفضل ، وخاصة من النواحي الجمالية . ويقدم لنا الإنتاج الصناعي الحديث ، الكثير من هذه الأسرة ، التي تتنوع في أشكالها ، وأحجامها ، وأسعارها . فهناك الأريكة - السرير ، التي توفر سريراً إضافياً للضيوف ، والتي تصلح أيضاً لحجرات الأولاد ، التي تستخدم أثناء النهار للمذاكرة واللعب ، ثم



( ١ ، ٢ ) من أكثر السيات الوظيفية « للأريكة - السرير » ، قدرتها على تحقيق وظيفتين نهائياً ومساءً ، وتحويل هذا الطراز من أريكة إلى سرير ، لا يحتاج إلى تعديل جوهري في هيئتها ، فالحشية تحتفظ بها في الداخل جاهزة تماماً للاستخدام ، ويتحقق العمق اللازم للراحة أثناء النوم ، عن طريق إضافة سطح معدني ، يتم جذبه إلى الخارج عند الاستخدام .



أصبح من النادر ، تخصيص حجرة للضيوف في المنازل الحديثة ، التي قل اتساعها إلى أدنى حد ، ولكن ذلك لا يغني عن حاجتنا إلى وجود سرير إضافي ، يمكن تنفيذه بحلول كثيرة ومتنوعة ، نستطيع تصنيفها إلى نوعين أساسيين : الأول ، وهو إخفاء السرير داخل قطعة أثاث ، أو خلف ضلفة مغلقة . أما الثاني ، فيتمثل في السرير القابل للتحويل ، بمعنى أنه عندما لا يستخدم كسرير ، يستخدم كأريكة أو كمكان للجلوس .

والسرير الخفي ، دائماً ما يكون منضماً رأسياً أو أفقياً ، ويمكن إخفاء سرير لشخص واحد ، داخل قطعة أثاث ، طولها نحو مترين وعرضها متر

تتحول في المساء إلى حجلات للنوم . والأريكة - السرير توفر للجلوس مكاناً مريحاً وأنيقاً عمقه ٥٥ سنتيمتراً ، ومكاناً مريحاً وأنيقاً أيضاً للنوم ، وعرضه ٧٥ سنتيمتراً . أما « القوسى - السرير » فهو أقل تحقيقاً لهذه الأغراض كما أنه يبدو مبالغاً في حجمه وشكله .

ومن بين أنواع « الأريكة - السرير » هناك النوع الاقتصادي ، الذى يحتوى على مكانين فقط للجلوس . وهو بفضل مميزاتة في الحركة الميكانيكية ، يوفر عرضاً لمكان النوم ، يماثل عرض السرير العادى المتعارف عليه .

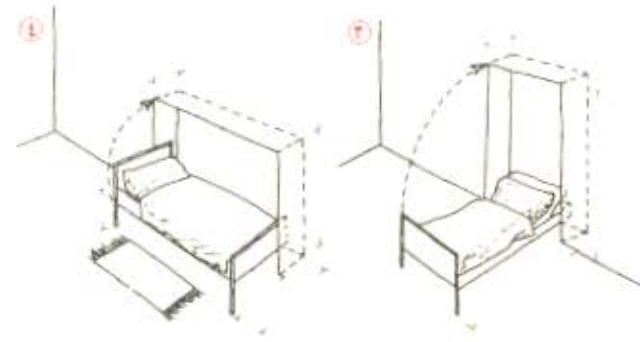
أما الأريكة - السرير ذات المقاعد الثلاثة ، فهي الأكثر انتشاراً ؛ وهى تنتج بأشكال متنوعة ، منها ذو الظهر الثابت بدون مساند للذراعين ، ومنها ما هو بمسند للذراعين ، ومنها



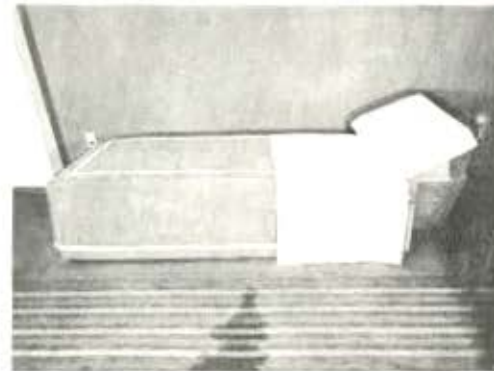
(٦ . ٥) قطعة أثاث من الخشب المثلج ، مزودة بزخارف وحليات ، جاءت في هيئة أدراج غير حقيقية ، إنها تخفى سريراً مطويًا ومتحركاً . السرير بسطحه الشبكي يمكن أن يكون جاهزاً للاستخدام بيسر ، أثناء الليل .



(٧ . ٨) كرسى فوق - سرير ، مكنو بالقطيفة ، وله مساند للذراعين وظهر متحرك ، وهو يكتسب شكلاً مغايراً تماماً ، عند تحويله إلى سرير ، لدرجة أننا لا نستطيع أن نتعرف عليه .



(٣) سرير يتحرك رأسياً . حل كهذا يصلح تطبيقه - أيضاً - على سرير كبير مقاس ١٨٠ × ١٩٠ سنتيمتراً ( ٤ ) سرير يتحرك أفقياً يناسب الأماكن الضيقة . إن هذين الحلين ، يمثلان جزءاً من الدراسات التى تمت حول كيفية استثمار الأماكن الضيقة ، لتسد حاجات الإنسان .





أريكة - سرير من تصميم  
(ماركوتانوزو) ، يزداد عمق الأريكة عند  
تحويلها إلى سرير ، وذلك عن طريق جذب  
القاعدة إلى الأمام .

جاهزة دائماً للاستخدام الفوري عند الحاجة .  
ويمكن اعتبار « السرير السفري » القابل  
للطى ، من بين الأنواع التي تصلح لتحقيق  
أغراض السرير الإضافي ، وذلك لأنه يطوى  
ولا يشغل حيزاً ، علاوة على أنه خفيف الوزن ،  
يمكن نقله واستخدامه في أى ركن من أركان  
المنزل ، دون عناء . وهناك - أيضاً - الحشايا  
الإسفنجية ذات السمك الكبير ، والتي عندما  
توضع في صالة المعيشة ، أو على الأرضية  
مباشرة ، تحقق مضجعا يمكن استئثاره لتحقيق  
أغراض السرير الإضافي للضيوف ، أو في  
المناسبات الطارئة .  
وكما سبق أن ذكرنا ، فإن الحجرة المخصصة  
للضيوف ، أصبحت اليوم من الأشياء النادرة ؛  
ومع ذلك فإن من له حظ امتلاكها داخل منزله ،  
يتعين عليه أن يؤثثها بالطرق العادية ، تماماً كأي  
حجرة نوم ، على شريطة أن يكون حريصاً على  
تقاليد الضيافة ، وهي العمل على تحقيق أكبر قدر  
من الاستقلال ، وخاصة بالنسبة لأماكن الخدمة  
كالحمام ، ما أمكن ذلك .

التي يتم انسجامها ، بارتباطها بلون الأرضية .  
ومن بين الأنواع التي يمكن أن تندرج تحت  
تصنيفات السرير الإضافي ، ذلك النوع الذي  
يسمى الأريكة - السرير - ذات الأدراج . إنها  
قطعة أثاث ذات وظائف ثلاث مختلفة : فهناك  
أسفل السطح الخشبي للسرير ، تنظم - بعرض  
السرير كله - مجموعة من الأدراج المتنوعة ،  
لذلك فإنها إلى جانب استخدامها كأريكة  
وكسرير ، تستخدم أيضاً كمخزن لحفظ الأشياء  
المتنوعة ، كالكتب ولعب الأطفال . . . إلخ .  
وهذا النوع يناسب بالدرجة الأولى ، حجرات  
الأولاد ، لأنه قابل لاحتواء الكثير من الأشياء ،  
التي يقوم الأولاد بتجميعها .

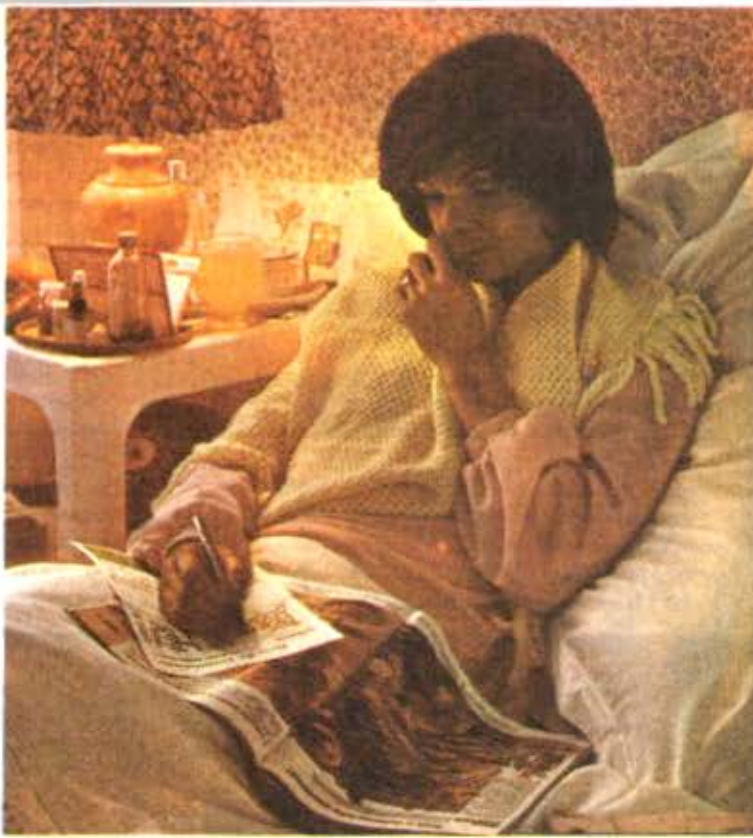
ونمة أنواع مثيرة أخرى للأريكة - السرير  
ذات الهيكل الخشبي ، والتي يتم تحويلها لتق  
بأغراض الراحة ، بأبسط الطرق . ولنتذكر  
دائماً ، عند اختيارنا للأريكة - السرير ، أن  
النوع الأفضل الذي يعد عملياً إلى حد بعيد ،  
هو النوع الذي يحتوي في داخله على حشيرة

ما هو ذو ظهر متحرك لتوفير راحة أشمل . ويعتبر  
الانتاج الإيطالي الأكثر شهرة وانتشاراً ، بالنسبة  
للأريكة - السرير ، التي هي من تصميم مهندس  
مشهور ، وهيكلها معدني ، محشو بالمطاط  
الاسفنجي .

وطرق تحويل الأريكة - السرير إلى سرير ،  
بسيطة للغاية ، وإن كانت تختلف من طراز  
لآخر ، أما الأريكة - السرير ذات الظهر  
المتحرك « ريلاكس » ، فإنها قابلة لتحقيق اثني  
عشر وضعاً مختلفاً . والحقيقة أن كل نوع من هذه  
الأنواع ، يناسب حاجة وظروفاً بعينها ، تختلف  
 باختلاف الفراغات المتاحة داخل كل منزل .

وإلى جانب هذه الأنواع الحديثة للأريكة -  
السرير ، هناك أبواع أخرى أكثر ارتباطاً بالآثاث  
التقليدي ، من بينها الطراز المرتبط بالقرن  
الماضي ، التي يطلق عليها أحياناً  
( الأريكة التركية ) . وهي عبارة عن سطح  
بسيط ذي « سوست » ، توضع عليه حشيرة ،  
ومجموعة من « الشلت » ذات الألوان المتباينة ،

## السعال



إن السعال ليس مرضاً ، ولكنه رد فعل من جانب أجهزة الجسم ، وعلى وجه الدقة ، من جانب الجهاز التنفسي ، على مؤثر مهيج ذي طبيعة مختلفة .

فالسعال يفيد ، في الواقع ، في طرد الأجسام الدخيلة ، التي توجد في المسالك التنفسية . ولو أن جزيئاً صغيراً من الطعام ، دخل بطريق الخطأ إلى القصبة الهوائية ، فإن سعالاً واحداً أو أكثر ، كفيل بطرده فوراً عن طريق المسالك التنفسية .

إن هذه « الكحات » تحمي بطريقتهم تلقائية تماماً ، بدون توقف على إرادتنا . والواقع أن « الكحة » أو السعال ، يحدث نتيجة انعكاس عصبي ، إزاء ظروف مرهقة ، أو أجسام غريبة .

والسعال ملازم لجميع الأمراض التي أساسها التهابات أعضاء الجهاز التنفسي . ذلك أن هذه الأعضاء ، تكتسوها بالكامل أغشية مخاطية رقيقة ، بالغة الحساسية . وعندما تتهب هذه الأغشية ، تصبح شديدة التهيج ، ويكنى أقل شيء ، لكي يحدث السعال .

إلا أنه في حالة التهاب الشعبتين ، فإن السعال يحدث ، ليس فقط نتيجة للحساسية المفرطة في الغشاء المتهب ، وإنما أيضاً لوجود أجسام غريبة يتعين طردها ، هي غالباً الإفرازات التي تنتج عن الغشاء المصاب . وتبعاً لنوع المرض ، فإن هذه الإفرازات ، قد تتكون من « البلغم » وحده ، أو من « البلغم » مخلوطاً بالصديد . وهذه كلها على أية حال ، أجسام غريبة ، تندفع إلى الخارج في شكل كتل صغيرة . إن السعال هو الذي يتولى هذه المهمة ، وهو لذلك يزداد ، كلما كثرت هذه الأجسام . ولقد نصاب بالسعال ، إذا حدث تهيج في المسالك التنفسية ، نتيجة لاستنشاق مواد طيارة مثيرة ، مثل رائحة النوشادر . ونفس هذا النوع من السعال ، ينزل بالأشخاص الذين يعيشون في مناطق ، يسودها الضباب . وإلى جانب ذلك ، فإن هناك سعالاً ليس الغرض منه طرد هذه الأجسام الغريبة ، ولكنه يعبر مباشرة ، عن وجود مرض ما ، أصاب الرئتين .

وهناك ، أيضاً نوع من السعال ، لا دخل له بأي مرض ، ولا بالجهاز التنفسي ، ولكنه يحدث نتيجة لتضخم الغدد الليمفاوية ، أو نتيجة لإصابات معدية ، أو لمناعب في الكبد والطحال .

### أشعار السعال :

إن السعال ، حتى وإن كان له دائماً هدف معين ، فإنه إذا استمر طويلاً ، يحدث نتائج ضارة . وليس المقصود هنا ، بطبيعة الحال ، تلك المرة التي نسعل فيها ، لكي نطرد جسماً غريباً تسلك إلى حلقنا ، ولا حتى تلك « الكحة » التي نجيشنا عقب التهاب في الزور ، وإنما المقصود ، هو ذلك السعال الطويل ، الذي يجيء مع مثير من الأمراض المزمنة .

وأخطر هذه النتائج ، يقع عبؤها على كاهل الجهاز التنفسي . والواقع أن السعال الحاد ، هو تنفس حاد يسير في الاتجاه العكسي ، ويحدث ارتفاعاً ملحوظاً في ضغط الهواء الذي تحتويه الرئتان والشعبتان . ومع استمرار هذا الضغط ، فإنه قد يضر بجزء ما ، في الأجهزة نفسها . والمعروف أن السعال المستمر يسبب القئ . مع ما في ذلك من نتائج سلبية على الناحية الغذائية . وخاصة إذا طال المرض شهوراً ، كثرت فيه نزلات السعال .

إن زيادة الضغط تحت القفص الصدري ، تنعكس آثارها على الدورة الدموية ، فيصبح الوجه محتقناً ، وتنفخ عروق الرقبة . كما أنه في حالة المصابين بتصلب في الشرايين ، وكذلك الذين يعانون من ضعف في الأوعية الدموية ، قد يحدث نزيف بسيط . وإذا كان موقعه في المنخ ، أصبحت له نتائج المعروفة .

ونفس هذا الضغط يحدث في البطن ، فإذا تصادف أن كان أحد جدران البطن ضعيفاً ، أمكن حدوث فتق ، يبرز عقب نوبات السعال الشديدة .

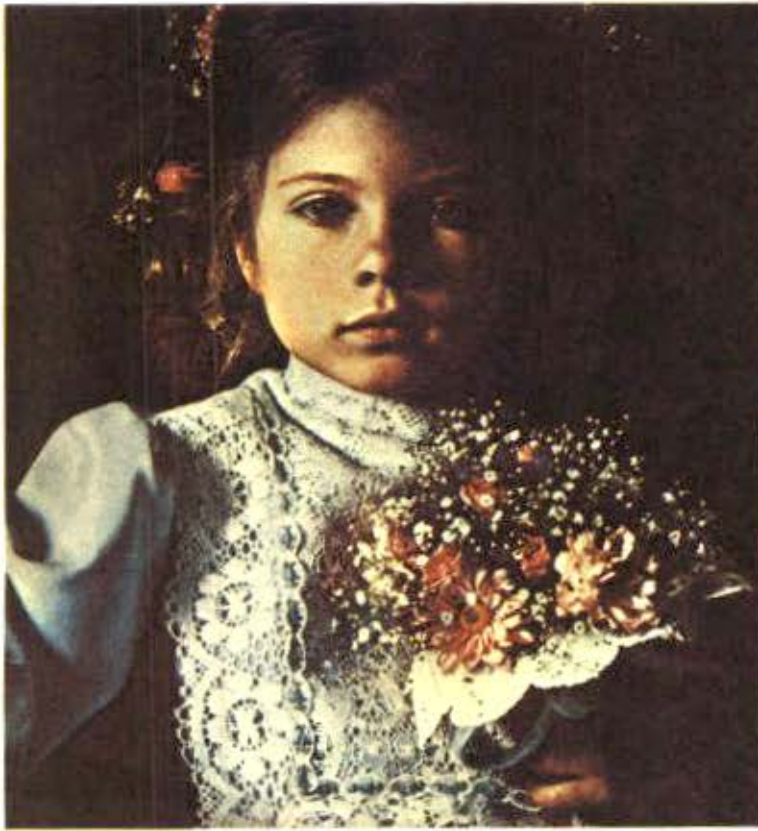
### كيفية العلاج :

نبادر في هذا الصدد ، بالقول بأنه يتعين في جميع الأحوال ، الإسراع بعلاج السعال .

ففي حالة التهاب الشعب ، على سبيل المثال ، فإن السعال هو الذي يزيل الإفرازات المخاطية المتهبة ، وبالتالي يخفف بمجرد الشفاء .

وعلى ذلك ، فإنه يتعين أول كل شيء ، علاج المرض الذي يجلب معه السعال ، ثم بعد ذلك العمل ، إذا استدعت الحال ، على تهدئة نوبات السعال ، لتجنب آثاره الخطيرة .

ومن بين الأدوية التي تساعد على ذلك ، الشراب المخلوط بالنعناع ، وكذلك أنواع « الباسيتلية » ، التي يتعين أن يحددها الطبيب .



# الطفل

## العجز

الثابتة في الفرد نفسه . كما لا يستمر مثل هذا التفوق ليساير مجرى الزمن فبنمو الطفل رويداً رويداً ، ينمو بداخله توازن ، ويبدأ شيئاً فشيئاً في الاقتراب بصورة أكثر إلى القاعدة الطبيعية . ومع هذا وفي بعض الأحيان النادرة جداً ، يستمر مثل هذا التقدم والنمو المفرط والاستثنائي ، وحينذاك تكون أمام طفل أو صبي موهوب ، أي طفل لديه إمكانيات تفوق الإمكانيات الطبيعية .

وهناك مراكز يتم فيها إجراء مثل هذه الاختبارات ، التي من شأنها قياس القدرة العقلية بوساطة أشخاص متخصصين في هذا المجال .

ويحصل الشخص المتفوق على عدد من الدرجات يتراوح ما بين ١٢٠ إلى ١٣٠ نقطة ، بالمقارنة بالشخص الطبيعي الذي يحصل على ٩٠ إلى ١١٠ نقاط فقط .

ومن الطبيعي أن يكون والدا الصبي الموهوب ذى الإمكانيات الخارقة للعادة ، فخوريين به . غير أن مثل هذا التفوق ، قد يسفر عن العديد من المشكلات من وجهة النظر التربوية فقد يتسبب الابن النابغة الذي يتمتع بذكاء مفرط ، وقادرة على الخلق والإبداع ، في قلق وانشغال بال الأم . فهناك في الواقع ، سبب أن العبقريه والنبوغ ، من شأنها أن يؤديا إلى نوع من الانحراف . نجد يشيبان في أحيان أخرى ، في جنون الشخص . لقد كان هذا أيضاً هو رأى إحدى مدارس علم النفس ، التي كان

إذا قدر لنا أن نستمع إلى أحاديث الأمهات ، لوجدنا أن أحاديثهن عن نوايا الأطفال ، عديدة للغاية : فإحدى الأمهات تقول : « إن طفلي يبلغ من العمر ثلاثة أعوام ، ويتحدث كما لو كان رجلاً كبيراً » . وأخرى تقول : « طفلي عمره اثنا عشر عاماً ، ويتصرف بلباقة فائقة » : وثالثة تقول : « أما طفلي فذكي ذكاء مفرطاً » .

ولكن أين الحقيقة في كل هذه التأكيدات ؟ في بعض الأحيان ، لا يوجد في كل هذه الأحاديث أي نصيب من الصحة . إنه الحب الأمومي الذي ينعكس ويتلور في هذه الآراء والأحكام ، والخيال بأن القدر قد منح الأم مخلوقاً تعلق عليه آمالها وأحلامها .

وفي أحيان أخرى ، قد يكون في هذه الأحاديث جانب من الصحة ، ذلك لأن نمو الأطفال لا يكون على نمط واحد، فهناك الطفل الذي يشب بسرعة بالمقارنة بكافة الأطفال الآخرين ، ومن ثم يعطى انطباعاً بأن نضجه غير طبيعي ، ويفوق القاعدة بصورة استثنائية . كما يوجد من الأطفال من يتعلمون النطق والكلام قبل الآخرين ، أي صبية ينضجون عقلياً قبل من هم في نفس أعمارهم ، إن هذا التقدم الخاص في مجال ما ، والذي يظهر بصورة مبكرة بالنسبة إلى معدل الصبية أو الأطفال من نفس العمر ، يغذى كثيراً من وهم الآباء وخوايلهم ، وغالباً ما يكون هذا التقدم المفرط والاستثنائي أمراً وقتياً . ولا يكون بالسمة المميزة

يرأسها لمبروزو . وقد ألفت كثير من الدراسات العميقة والحديثة ، على العكس من ذلك ، على هذا الموضوع ، فأبانت أن الأشخاص الموهوبين عقلياً ، لديهم فضلاً عن ذلك ، هبات إيجابية : فهم يتمتعون ، بصفة عامة ، بصحة جيدة ، وأخلاق حميدة .

ويمكن أن تنشأ الصعوبات ، عندما يعيش مثل هؤلاء الصبية ، في بيئة تفتقر إلى الإمكانيات ، أو عندما يتسبب نبوغهم المفرط ، في انعزالهم عن هم في نفس أعمارهم من الرفاق . وأفضل طريق ينبغي اتباعه من وجهة النظر التربوية ، هو إمداد هؤلاء الصبية ، بأفضل الإمكانيات ، للاستفادة من تفوقهم العقلي ، دون أن تشجع فيهم الطموح والتفاخر والكبرياء المفرطة ، مما قد يجعلهم غير محبوبين إلى من هم في نفس أعمارهم ، الأمر الذي قد يؤدي إلى انعزالهم بصورة ضارة .

وقد يحدث خلال أعوام الدراسة ، أن تسيطر على هؤلاء الصبية ، حالة من الضيق والضجر نتيجة لأسلوب التدريس ، الذي يكون بطيئاً للغاية بالمقارنة بإمكانياتهم : فهم سرعان ما يلتقطون العلم بصورة أفضل من الآخرين ، ولهذا فن السهل جداً ، أن يتعرض هؤلاء التلاميذ ، لحالة من الشعور بالملل ، نتيجة لتكرار أشياء سبق أن تعلموها .

ومن المفيد تماماً بالنسبة لهؤلاء الصبية ، أن توجد بالإضافة إلى النشاط المدرسي ، بعض الأنشطة الأخرى ، التي تختص ما لديهم من إمكانيات وطاقات . وهذه الطريقة يجد ذكاؤهم المفرط ، مخرجاً مناسباً . ويستحسن أن يكون الآباء ، على دراية بأنشطة الشباب المنظمة في مدينتهم ، أو منطقهم . وذلك ابتغاء توجيه الابن نحو أفضل سبل الاستفادة من وقت الفراغ .

ففي إطار النشاط الثقافي ، يلتقي الشباب ، فضلاً عن ذلك ، باهتافات على الصعيد الإنساني أيضاً .

وهناك صعوبة أخرى تكن في الآتي : إذا كان الصبي يتمتع في الواقع بذكاء مفرط ، فسيبحث دائماً عن مصادقة من هم على نفس مستوى ذكائه العالي ، ويتقاضى عن الاتصال بالآخرين ، ورويداً رويداً ، يتقاضى عن كثير من الأبعاد الأكثر « طبيعية » في حياة المراهق ( كالأنشطة المسلية التي لا تحتاج إلى تفكير ، والعلاقات مع الجنس الآخر ) . ومن الأفضل العمل على تجنب حدوث هذا ، ويستحسن على العكس من ذلك ، أن نسهل للشباب ، الاتصال أيضاً بأشخاص نموهم طبيعي ، ودفعه إلى عدم التقاضي عن اللهو والتسلية والرياضة ، حتى لا يفقد معنى الحياة الطبيعية ، ولكي يصبح تكوينه أكثر توازناً .

### حالة خاصة :

هناك حالة خاصة ، يمكن أن يحدثها الشاب الذي يتمتع بإمكانيات خارقة ، والتي قد تنجم عن الظروف غير الملائمة ، ومنها الإغناء ، والجرح

الذي لا يتحمل ، والصحة المتقلبة . وهذه الظروف - التي تعد في حد ذاتها سلبية - يمكن أن تؤدي إلى مثابة هؤلاء الصبية ، على نشاط من النوع الذهني أو الفني . وفي بعض الأحيان ، تؤدي النتائج الطبية ، التي يتم تحقيقها في هذه المجالات ، إلى تعويض الشاب عن النقص الذي يعيش فيه ، وتقوده إلى حياة مرضية . وغالباً ما تكون طباع هؤلاء الصبية « صعبة » ، الأمر الذي قد يؤدي إلى حساسية مفرطة من جانبهم ، تجاه أشخاص ، أو أوضاع معينة ، مما قد يظهر في صورة خجل مفرط ، ودقات قلب سريعة . ومن الضروري مع مثل هؤلاء الصبية ، اختيار أسلوب للتعامل ، يتسم بالصبر واللباقة ، للوصول بهم إلى تقبل ظروفهم وأوضاعهم . وفي هذه الحالة أيضاً ، يكون السبيل المجدى لإعادة الحياة الطبيعية لمثل هؤلاء الصبية ، هو المثابرة العملية على النهوض بمثل هؤلاء ، وفي نفس الوقت ، مساعدتهم بقدر المستطاع على عدم العزلة .

### التقليد لا يدل على نبوغ الطفل :

هناك حالياً نوع آخر من ( الطفل المعجزة ) : الطفل الذي لا يتجاوز عمره ستة أعوام ، ويغنى كأشهر الفنانين ، أو الطفلة التي يبلغ عمرها أربعة أعوام ، وترقص باتقان آخر ما وصلت إليه أحدث الرقصات . إن هؤلاء الصغار ، هم بصفة عامة ، مظاهر تسلية للكبار ، الذين يشجعون هذه المواهب فيهم ، مسهمين بذلك في زيادة شعور الطفل بالطمأنينة والأمن . وهكذا يتولد الوهم والخيال ، بأن هذا الطفل ( أو الطفلة ) معجزة حقيقية ، وأنه سيحتل بمرور الوقت ، مركزاً مرموقاً ويحظى بنصيب أوفى من الشهرة والنجاح . وتتلخص هذه المسألة ، في أن هذه المهارات الخاصة ، في مرحلة الطفولة ، نادراً ما تعكس هواية حقيقية وذاتية ، إذ أنها تعتبر مظهرها من مظاهر القدرة الكبيرة على التقليد . وبعد ، فكيف يتعين التصرف مع مثل هذا الطفل ، الذي يظهر تلك المواهب ؟

إن الرأي القائل بضرورة منع كل نوع من الاستعراض والتقليد ، هو بلا شك رأي قاس من الناحية المعنوية على الطفل ، الذي يقوم بتقليد هذا المطرب ، أو تلك الراقصة . وإن تشجيع مثل هذه الأمور ، قد تكون له نتائج عكسية أيضاً ، وقد يؤدي في الواقع ، إلى عواقب لا يمكن التناهي عنها . فشعور الطفل بأنه ملفت للانتباه العام ، من المحتمل أن يجعله يزهو على من هم في سنه من الأطفال ، اعتقاداً منه بأنه شخص يختلف تماماً عنهم ، وأنه يمتاز بشيء ما . والنتيجة أنه يصبح غير محبوب بين رفاقه ، إذ يبتعدون عنه ، ويتركونه سادراً في أوهامه .

ولعل من الأفضل ، ترك الطفل على طبيعته ، لينخلص من تلقاء نفسه من هذه القدرات الخاصة ، دون أخذها بمجدية شديدة . مع النظر إلى هذه التصرفات من زاوية طبية . على اعتبار أن الطفل يمارس نوعاً من اللهو واللعب المسلي ، وذلك بمحاولة تقليد الكبار فحسب .

## روائع المطبخ

### الحساء الفرنسى

#### حساء الخضروات ١

( هذا المقدار يكفى ستة أفراد )

المقادير :

بصلة - ثلاث جزرات - ساقا كرفس -  
دجاجة وزنها حوالى ١,٣٠٠ كيلو جرام - قطعة من  
الكرنب - عدد ٢ كرات أبو شوشة - لفته - فص  
ثوم - بقدونس - خبز محمص - قطعة زبد بحجم  
عين الجمل - بيضتان - ملح .

الطريقة :

- اغلى على نار معتدلة ، وفى حوالى ثلاثة  
لترات من الماء المالح والمعطر بالجزر ، وساق



### حساء الدجاج والبطرمة وعيش الغراب ٢

( هذا المقدار يكفى ستة أفراد )

المقادير :

دجاجة وزنها ١,٣٠٠ كيلو جرام تقريباً - نصف  
بصلة - جزرة - ساق كرفس - فص ثوم -  
بقدونس - ١٠٠ جرام بطرمة - ملح - نبات  
عش الغراب - بيضتان .

- أعيدى وضع الحلة على النار ، وأضيق إلى  
الهريز ، بياض البيض المغفوق ، ثم اتركى الهريز  
يغل على نار هادئة جداً ، بضع دقائق أخرى ،  
وانزعى بعد ذلك بياض البيض من فوق سطح  
الهريز ، ثم أعيدى تصفية الهريز .

- فومى بعد ذلك ، بنقشير وتنظيف وتقطيع  
كافة الخضروات المتبقية ، إلى مكعبات صغيرة ، ثم  
« شوحيا » فى قطعة الزبد ، وأضيق إليها الهريز  
المصق ، واطركيا لتغل لمدة ١٥ دقيقة .

كرفس ، ونصف بصلة ، وفص ثوم ، وقليل من  
البقدونس ، اغلى الدجاجة التى سبق تنظيفها  
وغسلها جيداً تحت ماء جار .

- وعندما يقلل الهريز إلى حوالى لترين ،  
وتنضج الدجاجة ، انشليا من « الشوربة » ،  
واحتفظى بها جانباً ( لتدعيها كطبق ثان ) .

- صق الهريز ، وأعيدى وضعه على النار ،  
وفى سلطانية ، اضربى بياض البيض ، مع تخفيفه  
بقليل من الهريز الدافئ .

### الطريقة :

- بالدجاجة والخضروات المعطرة والملح ،  
قومي بإعداد لترين من البهريز .  
- وإذا رغبت في زيادة قوام البهريز ، أضيق  
إليه قليلاً من الدقيق .  
- انشلي الدجاجة ، واتركها لتبرد ، وانزعى  
ما عليها من جلد ، ثم قطعها إلى أربع قطع ،  
وانزعى ما بها من عظام ، وقطعي اللحم إلى  
شرائح طويلة ، وكذلك البسطرمة .  
- نظفي نبات عيش الغراب جيداً ، ثم اغريه  
إلى شرائح صغيرة جداً .  
- قبل تقديم الحساء على المائدة ، أعيدى  
تسخينه على نار جيداً ، ثم وزعيه على الفناجين ،  
بعدد الأفراد الذين سيتناولون الطعام ، وزينه

كطبق ثان ، والبصلة ، والجسرة ، والكرفس ،  
وفص الثوم ، والملح ، أعدى حساء .  
- اجعل لون الحساء فاتحاً ، بإضافة بياض  
بيضتين ، كما سبق وصفه أيضاً .  
- اضري البيضتين الأخيرتين بشوكة جيداً ،  
وأضيق إليها الدقيق ، وقليلاً من الملح ، وقلي  
الخليط جيداً بالشوكة ، خفقي هذا الخليط بكية  
كبيرة من اللين ، بما يكفي للحصول على خليط شبه  
سائل .  
- أضيق إلى هذا الخليط ، البقدونس المفري  
ناعماً .  
- ضعي على النار طاسة ، وادهني قاعها  
بقطعة من الزبد .  
- صبي في الطاسة قليلاً من الخليط الذي

### الحساء السحري "٤"

( هذا المقدار يكفي ستة أفراد )

المقادير :

دجاجة زنتها حوالى ١,٣٠٠ كيلو جرام  
( أو خليط من لحم الكندوز والرأس  
والكوارع ) - بصلتان - ثلاث جزرات - لفنة -  
عدد ٢ كرات أبو شوشة - ساقا كرفس - ٣٠٠  
جرام بازلاء - بيضتان - قطعة زبد بحجم عين  
الجمل - ملح .

الطريقة :

- أعدى لترين من الحساء ، مع تعطير هذا  
الحساء بنصف بصلة ، وساقا كرفس ، وجسرة ،  
وتبليه بالملح .  
- قطعي إلى شرائح طويلة أو إلى



بشرائح الدجاج والبسطرمة وعيش الغراب .

### الحساء السماوى "٣"

( مقدار يكفي ستة أفراد )

المقادير :

دجاجة زنتها كيلوجرام تقريباً - جسرة -  
بصلة - ساقا كرفس - فص ثوم - ١٢٥ جرام  
دقيق - أربع بيضات - حزمة بققدونس - قليل من  
الزبد - قليل من اللين - ملح .

الطريقة :

- بالدجاجة التى مستخدمينها فيما بعد

سبق إعداداه بالبيض ، واللين ، والدقيق ، ثم  
اقلبيه لينضج من على الجانبين ، واتسلية ، وهكذا  
حتى تنتهى تماماً من كل مقدار الخليط .

- وعندما تفرغين تماماً من تحمير هذه  
الفتائر كلها ، ضعها فوق بعضها بعضاً ، وقطعها  
بشكلين حاد ، إلى شرائح طويلة .

قدمي شرائح الفتائر هذه في وعاء آخر ، مع  
فناجين الحساء السماوى .

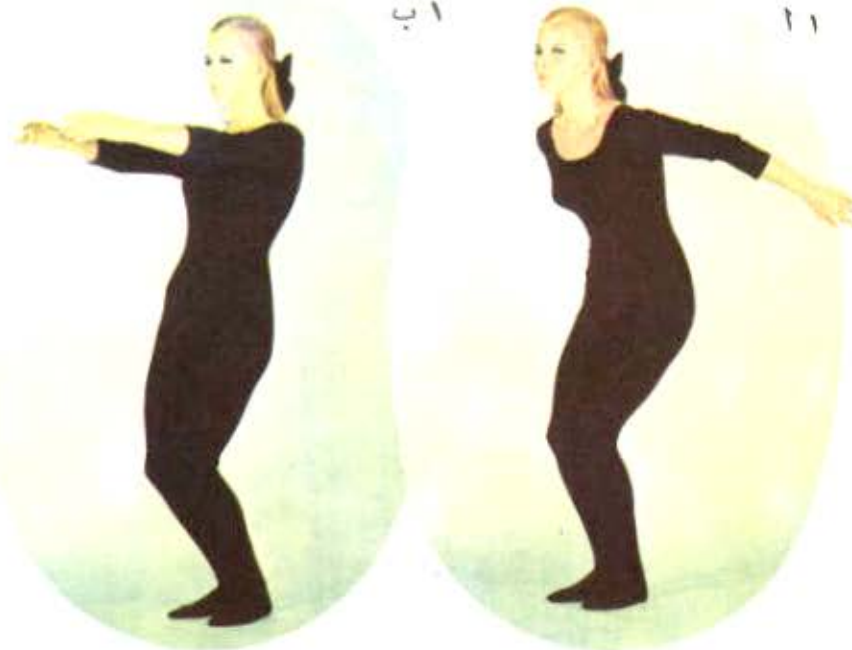
مكميات ، باقى مقدار الخضروات ( ما عدا  
البازلاء )

- شوحي الخضروات جميعاً بقطعة من الزبد ،  
بحجم عين الجمل ، ثم تبليها بالملح ، وأضيق إليها  
البازلاء ، واتركي الخضروات بضع دقائق أخرى  
على النار .

- أضيق إلى هذه الخضروات ، الحساء الذى  
سبق إعداداه ، واتركيه ليغلي على نار معتدلة  
الحرارة ، إلى أن يكتمل نضج الخضروات .

## تمارين رياضية لتقوية الساقين

قن والساقان مضمومتان ، والذراعان في حالة استرخاء ، ثم بحركات متتالية وببطيئة ، اثني الساقين ثم افرديهما . ومع كل حركة ثني للساقين ، ادفعني الذراعين إلى الخلف ( ١١ ) ثم إلى الأمام ( ١٢ ب ) . ثم عودي إلى وضع الوقوف الطبيعي . وللاستفادة من هذا التمرين ، ينبغي أن تكرريه عشرين مرة على الأقل .



١٣



٣ ب



اجلسي على الأرض ، واثني الساقين ، بحيث تنجح الركبتان إلى الخارج . وتكون راحتا القدمين ملتصقتين ، واليدان ممسكتان بعظم الكعب الثاني ( ٣ ) . حاولي أن تفردى الساقين على الجانبين ، مع الحفاظ على وضع اليدين قابضتين على عظم الكعب الثاني . ثم اثني الجذع إلى الأمام ( ٣ ب ) . إن هذا التمرين مفيد جدا لتقوية عضلات الساقين .

ولزيادة تأثير وفعالية التمرين السابق ، قومي بثني الساقين مرتين ، مع دفع الذراعين إلى الخلف والأمام . ثم اثني الساقين جدا حتى تتمكني من لمس الأرض بأطراف أصابع اليدين ( ١٢ ) . ثم مع ثنية الساقين في المرة الثانية ، صفي يديك أولا ، وها إلى الأمام ، ثم إلى أعلى ( ٢ ب ) . كرري هذا التمرين عشر مرات على الأقل .



٢٤

ارتكزي على الساقين ،  
مع الاحتفاظ بهما مستقيمتين ،  
وفرد الذراعين إلى الأمام  
بمحاذاة الكتفين ، واغردى بعد  
ذلك إحدى الساقين إلى  
الخارج ( ١٤ ) ، ثم قومي  
بعد ذلك ، بتنفيذ عدة  
خطوات ، مع فرد الساق  
الأخرى ، وتثنى الساق الأولى

١٤ ب

( ١٤ ب ) ، إن هذا التمرين  
صعب جدا في تنفيذه ، غير  
أنه مفيد تماما في تقوية بطن  
الساق « السانة » .



اثني إحدى الساقين ، مع فرد الساق الأخرى إلى الأمام ( ٥ ) ، بدل وضع  
الساقين ( أى اثني الساق المقرونة ، أما المثنية فاقترديها إلى الأمام ) بحركة  
سريعة ، مع قفزات سريعة جدا ، بنفس حركة الرقص الروسي . إن هذا التمرين  
أيضا صعب التنفيذ إلى حد ما ، غير أنه مفيد للغاية في تقوية « سانة » الرجل .

٥

سجري والساقان متبعتان ( ٦ ) ، وحاولي أن تقومي بدورة في الحجرة ، مع  
مراعاة عدم فقد توازنك ، ودون أن تحاولي على الإطلاق ، أن تقعي على قدميك .  
وفي النهاية استرخي . . . . . وتثنى شهيقا عميقا .

٦



# أكثر من لون فيه الزهار

## مفارش كروشيه

اللوازم :

١٥٠ جراماً من القطن الأخضر - إبرة

كروشيه رقم ٢

الغرز المستخدمة :

١ - الغرزة الساقطة :

أدخل إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الرئيسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، ثم خذ لفة على إبرة الكروشيه ، واقفل الغرزة في غرزة واحدة .

٢ - غرزة العمود المزدوجة :

خذ لفتين على إبرة الكروشيه ، ثم ادخلها في إحدى عيون السلسلة الرئيسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، واقفل غرزة في غرزة واحدة ، ثم خذ لفة أخرى . واقفل غرزة في غرزة واحدة ، بعد ذلك خذ لفة ، واقفل الغرزة في الغرزة الأخيرة في غرزة واحدة .

٣ - الغرزة الساقطة جداً :

أدخل إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الرئيسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، ومرره عبر الغرزة الموجودة على إبرة الكروشيه .

التنفيذ :

يتكون هذا المفارش من ٤٨ مربعاً ، وكل مربع منفذ على النحو التالي :

السطر الأول :

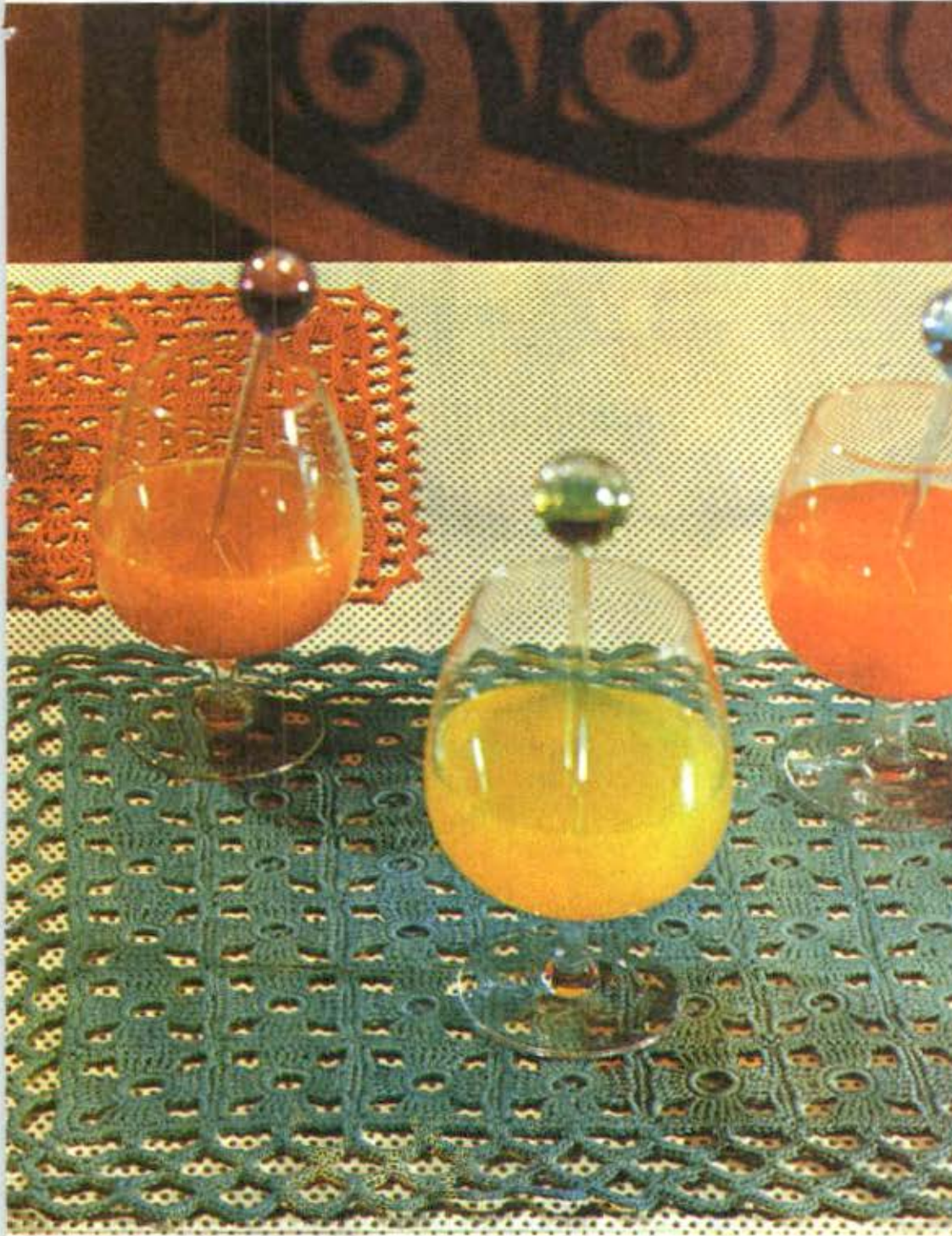
لن الخيط على أصبع السبابة اليسرى ، خمس مرات ، ثم نبتة بغرزة ساقطة . اسحب هذا الخاتم من على الأصبع ، واشتغل بداخله ٢٤ غرزة ساقطة ، وانتهى السطر بنصف غرزة ساقطة ، لكي تصل إلى أول غرزة .

السطر الثاني :

اشتغل ٤ غرزة سلسلة طائرة ، لكي تكوني العمود الأول (أعني أول غرزة عمود) ، ثم اشتغل غرزة عمود مزدوج ، ٧ غرزة سلسلة طائرة ، ٦ غرزة عمود مزدوج ، ٧ غرزة سلسلة ، ٦ غرزة عمود مزدوج ، ٧ غرزة سلسلة ، ٣ غرزة عمود مزدوج ، من أجل وصلها بالثلاث غرزة عمود مزدوج الموجودة في بداية السطر .

السطر الثالث :

اشتغل غرزة ساقطة بين كل غرزة عمود مزدوج ، وفي مسافة الـ ٧ غرزة سلسلة طائرة



بصورة لا يمكن رؤيتها . ركني المربعات مع بعضها بعضاً ، مع مراعاة الوجه العدل من ذلك المقلوب ، ركني هذه المربعات من جهة ظهر الشغل ، بأخذ نصف الغرز الخارجية فقط . وفي استطاعتك ياسيدي ، أن تقومي بعمل عدة أشعة في وسط بعض النجوم .

اشتغل ٤ غرزة ساقطة ، ٢ غرزة سلسلة طائرة ، ثم غرزة ساقطة ، ثم ٥ غرزة ساقطة بين كل غرزة عمود مزدوج والغرزة التي تليها ، واصل الشغل هكذا ، حتى نهاية السطر الذي يتعين أن تحتتميه بغرزة ساقطة جداً ، قصي الخيط ، ثم نبتة بين الغرز ،

وبعد أن تنتهي من تركيب الشرائط الستة ، بحيث يشتمل كل شريط على ثمانية مربعات ، ابدئي من منتصف الجانب الأكثر طولاً ، واشتغلي كما يلي :

\* ٧ غرز ساقطة ، ثم فيونكة مكونة من ٤ غرز سلسلة \* كرري ما بين العلامتين حتى نهاية السطر .

#### السطر الرابع :

ادخلي بغرزة ساقطة في وسط الفيونكة ، واشتغلي \* ٨ غرز سلسلة ، ثم ٢ غرزة ساقطة في الفيونكة التالية \* كرري ما بين العلامتين حتى نهاية السطر .

#### السطر الخامس :

في كل قوس تكونت نتيجة لشغل غرز السلسلة ، اشتغلي على النحو التالي : ٥ غرز ساقطة ، ٢ غرزة سلسلة ، ثم ٥ غرز ساقطة ، وانهي السطر بـ ٥ غرز ساقطة جدا فوق الغرز الخمس التي سبق أن اشتغلتيها بالغرزة الساقطة .

#### السطر السادس :

اشتغلي \* ٢ غرزة ساقطة فوق غرزتي السلسلة ، ثم اشتغلي ٨ غرز سلسلة طائرة \* كرري ما بين العلامتين ، وانهي السطر بغرزة ساقطة جدا فوق غرزة البداية الساقطة .

#### السطر السابع :

مثل السطر الثالث

#### السطر الثامن :

مثل السطر الرابع .

#### السطر التاسع :

اشتغلي ١١ غرزة ساقطة في قوس السلسلة ، ثم اشتغلي غرزة ساقطة بين الغرزتين الساقطتين .

وإذا أردت أن يكون المفروش أكبر حجماً ، فاشتغلي المزيد من المربعات ، أما الحافة فشغلها سيكون متنوعاً .

وتنصحك بأن تبدئي دائماً الحافة من منتصف الجانب ، وتشتغلي منتصف الوحدة فقط ، ولا شك أن هذه الوحدة ستكتمل في نهاية السطر . ولا شك أيضاً أنك ستحققين نتيجة طيبة ، كلما تنهيت إلى ضرورة أن تكون خطوط وصل المربعات غير مرئية .

#### مفرش يرتقالي اللون :

##### للسوازم :

١٥٠ جراماً من خيط القطن البرتقالي اللون - إبرة كروشيه رقم ٢ .

##### الغرز المستخدمة :

##### ١ - غرزة العمود المزدوج :

خذى لفتين على إبرة الكروشيه ، وأدخلي الإبرة في إحدى عيون السلسلة الرئيسية ، واسحبي الخيط من نفس العين ، واقفلي غرزتين في غرزة واحدة ، ثم خذى لفة أخرى ، واقفلي غرزتين في غرزة واحدة ، ثم خذى لفة ثالثة ، واقفلي الغرزتين الأخيرتين في غرزة واحدة .

##### ٢ - الغرزة الساقطة :

أدخلي إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحبي الخيط من نفس العين ، ثم خذى لفة على إبرة الكروشيه ، واقفلي الغرزتين معاً في غرزة واحدة .

##### ٣ - الغرزة الساقطة جداً :

أدخلي إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحبي الخيط من نفس العين ، ومرريه عبر الغرزة الموجودة على إبرة الكروشيه .

##### التنفيذ :

يتكون هذا المفروش من ١٨ وحدة مربعة ، وكل وحدة منفذة على النحو التالي :

##### السطر الأول :

لني على أصبع السبابة اليسرى ، الخيط ٥ مرات ، ثم ثبتيه بغرزة ساقطة جدا .

##### السطر الثاني :

اشتغلي ٢٤ غرزة ساقطة داخل هذه الحلقة .

##### السطر الثالث :

اشتغلي ٥ غرز سلسلة طائرة ، وهي التي تمثّل أول غرزة عمود مزدوج ، ثم اشتغلي غرزة سلسلة ، ثم غرزة عمود مزدوج ، وغرزة سلسلة ، وغرزة عمود مزدوج ، ثم غرزة سلسلة ، ثم غرزة عمود مزدوج \* ٦ غرز سلسلة طائرة ، اتركي غرزتين من السلسلة الأساسية بدون شغل ، ثم اشتغلي ٤ غرز عمود مزدوج ، تفصل بينها غرزة سلسلة طائرة \* كرري ما بين العلامتين مرتين . ثم انهي السطر بغرزة ساقطة جدا في خامس غرزة سلسلة تم شغلها في بداية السطر .

#### السطر الرابع :

اشتغلي \* ٢ غرزة ساقطة ، في أول مسافة تقع بين غرزتي العمود المزدوج الأوليين ، ثم في المسافة الموجودة بالوسط ، اشتغلي غرزة واحدة ساقطة ، ثم فيونكة مكونة من ٤ غرز سلسلة طائرة ، وبعد ذلك اشتغلي غرزة ساقطة ، و ٢ غرزة ساقطة في الفراغ التالي ، واشتغلي بعد ذلك ٤ غرز ساقطة ، ثم فيونكة ، ثم ٤ غرز ساقطة في الفراغ المكون من ٦ غرز سلسلة في السطر السابق \* كرري ما بين العلامتين .

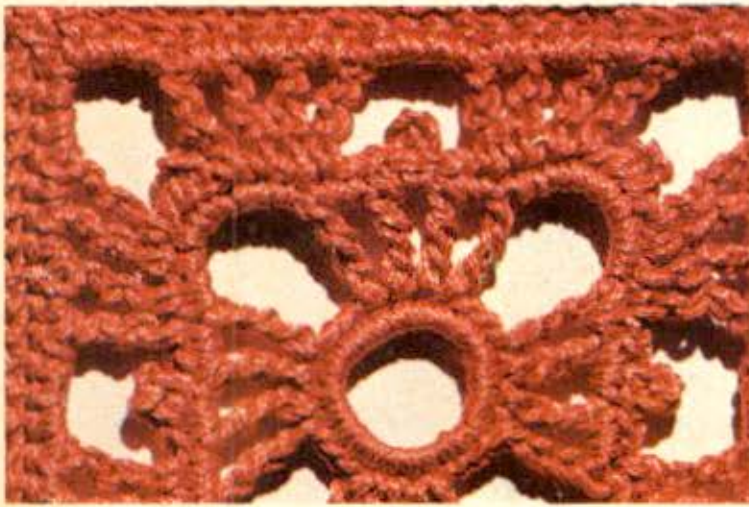
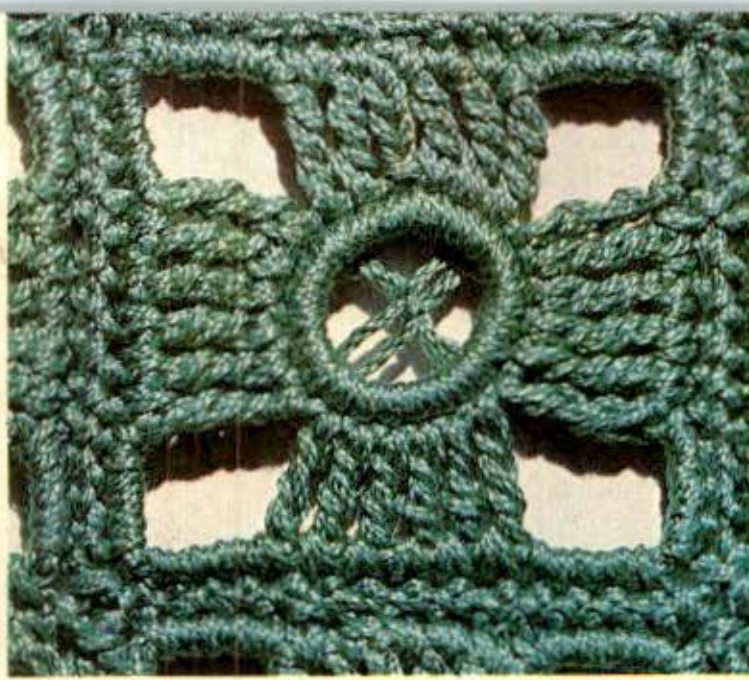
#### السطر الخامس :

اشتغلي ٥ غرز سلسلة طائرة ، واقفلي الشغل ، واشتغلي غرزة واحدة عمود مزدوج ، ثم غرزة سلسلة طائرة ، وغرزة عمود مزدوج ، ثم غرزة سلسلة ، ثم غرزة عمود مزدوج . وبعد ذلك اشتغلي \* ٦ غرز سلسلة ، ثم اتركي بدون شغل : غرزة ساقطة ، فيونكة غرزة ساقطة ، ثم اشتغلي ٤ غرز عمود مزدوج ، تليها غرزة سلسلة طائرة ، ثم ٤ غرز سلسلة ، ثم ٤ غرز عمود مزدوج \* كرري ما بين العلامتين مرتين آخرين ، ثم اشتغلي بعد ذلك ٦ غرز سلسلة طائرة ، و اتركي غرزة ساقطة بدون شغل ، وكذا الفيونكة ، وغرزة ساقطة أخرى ، واشتغلي ٤ غرز عمود مزدوج ، تليها غرزة سلسلة طائرة ، واشتغلي بعد ذلك ٤ غرز سلسلة طائرة وتثبت بغرزة ساقطة جدا ، في سلسلة البداية .

#### السطر السادس :

اشتغلي ٢ غرزة ساقطة في المسافة التي تقع بين غرزة العمود المزدوج ، والغرزة التالية من الغرز الأربع المشغولة بغرزة العمود المزدوج ، وبعد ذلك اشتغلي ٣ غرز ساقطة ، ثم ٢ غرزة سلسلة ، و ٣ غرز ساقطة في الأركان ، وبعد ذلك اشتغلي ٤ غرز ساقطة في المسافة التي تقع بين مجموعتي الغرز الأربع العمود الموجودة بوسط الأجناب .

صلى المربعات بعضها ببعض ، مكونة شرائط ، يتكون كل شريط منها من ٦ مربعات ، ثم صلى هذه الشرائط بعضها ببعض . بعد ذلك اشتغلي الإطار الخارجي للمفرش على النحو التالي :



### السطر الأول :

بغرزة ساقطة ، ابدئي من منتصف الجانب الطويل ، ثم افصلي الغرز الساقطة الموجودة بالركن ، بغرزتي سلسلة طائفة .

### السطر الثاني :

اشتغلي ٥ غرز سلسلة طائفة ، ثم ٢ غرزة عمود مزدوج ، تقسمها غرزة سلسلة طائفة . ثم اشتغلي ٤ غرز سلسلة طائفة \* اتركي بدون شغل ٦ غرز عمود مزدوج ، تقسمها غرزة سلسلة طائفة \* كرري ما بين العلامتين .

وفي الركن المشغول ، وبعد الغرز الست الساقطة التي تم تركها بدون شغل ، اشتغلي : ٣ غرز عمود مزدوج ، ثم غرزة سلسلة طائفة و ٤ غرز عمود مزدوج في غرزتي السلسلة الموجودتين بالركن ، وبعد ذلك اشتغلي ٣ غرز عمود مزدوج ، و اتركي بدون شغل ٦ غرز ساقطة ، ثم استأنئي الوحدة من جديد ، أي وحدة الشغل .

انهي السطر بـ ٣ غرز عمود مزدوج ، متصلة بالغرزة الخامسة من السلسلة المشغولة في بداية السطر ، وذلك بغرزة ساقطة جداً .

### السطر الثالث :

اشتغلي غرزة واحدة ساقطة بوسط الغرز الست المشغولة بغرزة العمود المزدوج ، ثم اشتغلي ٢ غرزة ساقطة في الفراغ التالي ، وبعد ذلك اشتغلي غرزة ساقطة في الفراغ التالي \* واشتغلي ٤ غرز ساقطة في المنطقة المشغولة بـ ٤ غرز سلسلة ، واشتغلي غرزة واحدة ساقطة في أول ساقطة و ٢ غرزة ساقطة في الفراغ الثاني ، و غرزة ساقطة ، ثم فيونكة ، و غرزة ساقطة في الفراغ الموجود بالوسط ، ثم ٢ غرزة ساقطة . وبعد ذلك اشتغلي غرزة واحدة ساقطة \* كرري ما بين العلامتين . وفي الركن ، اشتغلي غرزة واحدة ساقطة بين كل غرزة عمود مزدوج و غرزة ساقطة ، ثم اشتغلي فيونكة و غرزة ساقطة بوسط الركن . وانهي السطر بغرزة ساقطة وفيونكة ، واقفلي السطر .

### السطر الرابع :

بـ ٢ غرزة ساقطة جدا فوق الغرزة ، قبل الأخيرة المشغولة بغرزة العمود المزدوج في المجموعة المكونة من ٦ غرز ، كرري مجموعات الغرز الست المشغولة بغرزة العمود المزدوجة ، ثم اشتغلي للفصل غرزة سلسلة طائفة . ثم بوسط المجموعات التالية ، وعلى القوس المكونة من ٤ غرز ساقطة ، وقسمي المجموعات بـ ٤ غرز سلسلة طائفة .

وفي الركن ، وبعد الـ ٦ غرز الأخرى العمود المزدوج ، اتركي بدون شغل ٣ غرز ساقطة ، واشتغلي ٣ غرز عمود مزدوج ، ٤ غرز سلسلة طائفة ، ٣ غرز عمود مزدوج بعد الفيونكة ، ثم اتركي بدون شغل ٣ غرز من السلسلة الرئيسية . واستأنئي مجموعات الست غرز المزدوجة ، وانهي السطر بـ ٤ غرز سلسلة طائفة ، وهي التي تصل حتى مجموعة البداية .

### السطر الخامس :

اشتغلي غرزة واحدة ساقطة في أول فراغ ، ٢ غرزة ساقطة في ثاني فراغ ، غرزة ساقطة فيونكة ، غرزة ساقطة بالوسط ، ٢ غرزة ساقطة في الفراغ التالي ، غرزة واحدة ساقطة في الفراغ الأخير . وفي فراغ الـ ٤ غرز سلسلة ، اشتغلي ٢ غرزة ساقطة . فيونكة ، ٢ غرزة ساقطة . وفي الركن ، وبعد مجموعة الـ ٣ غرز عمود ، اشتغلي ٢ غرزة ساقطة ، فيونكة ، ٢ غرزة ساقطة .

انهي السطر بـ ٤ أنصاف غرز ساقطة ، حتى تصل إلى الفيونكة الأولى .

### السطر السادس :

\* غرزة ساقطة فوق الفيونكة ، ٦ غرز سلسلة طائفة \* كرري ما بين العلامتين .

### السطر السابع :

في فراغ الـ ٦ غرز سلسلة طائفة ، اشتغلي ٤ غرز ساقطة ، ثم فيونكة ، ثم ٤ غرز ساقطة .

#### سعر النسخة

|                    |               |               |
|--------------------|---------------|---------------|
| ج ٤٠٣٠ - ١٥٠٠      | البحريني ٤٥٠٠ | السوداني ١٥٠٠ |
| شبان ١٤٥٠ - ٥٠٠    | قطر ٤٥٠٠      | ليبيا ٩٠٠     |
| سوريا ١٥٠٠ - ٢٠٠   | دب ٤٥٠٠       | سوتس ٩٥٠      |
| الأردني ١٥٠٠ - ٢٠٠ | أبوظبي ٤٥٠٠   | الجزائري ٣٠٠  |
| العراقي ١٥٠٠ - ٢٠٠ | السعودية ٤٥٠٠ | الغربي ٣٠٠    |
| الكويتي ٩٠٠٠ - ٢٠٠ | عمان ٥٠٠      | شبات          |

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

الناشر : شركة إيديترايد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

#### كيف تحصلين على نسختك

اطلبي نسختك من باعة الصحف والأكشاك والكتبات وكل مدن الدول العربية

إذا لم تشككي من الحصول على عدة من الأعداد انقبضي بـ :

في ج ٢٠٤ : الإشراف : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٥٧٧١٥