

عالم المرأة

العدد التاسع والتسعون
السنة الثانية



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد:

- الابدانة .
- ماكياج للشباب .
- أحدث التصميمات الباريسية .
- لعبة الشطرنج .
- المثلل .
- تمرينات البطن .
- فتاوى السجق .
- إعداد مائدة طعام
- في الشرفة .
- فساتين مطرزة

الابتسامة



تري ما الذي تعنيه الابتسامة :

إن هذا السؤال ، يمكن توجيهه إلى شخصين ، نظرا لأن هذا المعنى ، قد يمكن تناوله من وجهتي نظر : الأولى طبيعية واستاتيكية محضة « وهذه هي وجهة نظر من يتخصص في تزيين الوجه » ، والثانية تنطوي على ناحية روحية أكثر (وهي وجهة نظر العالم النفسي) .

فبالنسبة للأول ، أي المتخصص في زينة الوجه ، وبصفة عامة بالنسبة لكل من يتطلع - أول ما يتطلع - إلى تقاطيع الوجه ، تعتبر الابتسامة حركة صغيرة وجميلة . تجعل العينين تلمعان ، وترفع تقاطيع الوجه إلى أعلى ، وتحدث ثنيات دقيقة ، عند زوايا العينين ، تبعاً للخطوط الصاعدة التي تضيئ المرح ، على حين يفتقر الفم عن أسنان ناصعة البياض ، تحيط بها شفتان حمراوان .

أما العالم النفسي ، فإن الابتسامة بالنسبة له ، هي « مقدمة » عن الشخصية ، تكشف للنظرة التي يلقيها الآخرون ، بعض الأشياء الخاصة .

والتحدث أولاً عن الابتسامة من وجهة نظر المتخصص في تزيين الوجه . فلكي يكون للوجه طابع المرح والابتسام ، يتعين أن تكون ملامحه منبسطة مستريحة . ولكن إذا لم يكن ذلك ميسوراً ، فإن هناك بعض « اللمسات » الصغيرة .

وباستعمال بعض أدوات الزينة المعروضة في الأسواق ، يمكن تعديل الخطوط المتهدلة ، التي

فإنها تفهم على الفور . فالوجه في هذه الحالة ، يعبر عن مشاعر مختلفة تماما عما يرسم على الشفتين ، أو ما تحاول الابتسامة أن تليق به في روع من يتلقاها . والممثلون ، على سبيل المثال ، يستطيعون أداء أدوارهم ، لأنهم يتصنعون التعبير عن المواقف التي يمثلونها . بتقمص مواقف مماثلة سبق لهم أن عاشوها بالفعل . فلو أنهم لم يكونوا في حياتهم اليومية ، قادرين على البكاء مثلا ، لاستحال عليهم تمثيل البكاء على خشبة المسرح . ولو لم يكونوا قادرين على الابتسام ، لما استطاعوا تصنع الابتسام . من هنا يمكن استخلاص ، أن الصفة المميزة الرئيسية للابتسامة ، هي أن تكون على سبيلها ، وأن هذه السجية ، تليق وتنبع من صفاء الإنسان وتوازنه الداخلي . فلقد يحدث أن يتمكن إنسان من الابتسام من خلال دموعه ، وأن يبدو عليه صفاء النفس ، وهو مترع بالآلام .

ولقد تحدثنا عن السحر ، وتوقفنا كذلك عند بعض مكوناته ، مثل المزاج وما يسمونه « السيكس أيل » ، وعلينا الآن أن نقول إن الابتسامة أحد الأسلحة الفعالة . والواقع أن وجه المرأة التي لا تبسم ، إنما يبعث على الضيق ، كما لو كان يوما مطيرا عبوسا ، صادف أحدا في العراء .

فكم رأينا سيدات صغيرات ، بل حتى فتيات ، يرين على وجوههن الجمود والبرود . ولو أننا راقبناهن جيدا ، للاحظنا أن هذه الوجوه ، مشدودة متوترة ، وأن كل دقيقة تمضي ، تجعلها أكثر جمودا ، مما لا يجعل الرجل يقرب من صاحباته ، حتى ولو كن آية في الجمال ، بل إنه يفر منهن مذعورا .

فالابتسامة إذن ، إلى جانب أنها تجعل المرأة جذابة ، يمكن أن تخلق مواقف خاصة ، تخفف على سبيل المثال ، من اللحظات الحزينة والتعسة . والابتسامة وحدها ، بها يمكن تقديم العزاء والتشجيع لشخص واقع في محنة ، وبها يمكن قول الكثير مما لا تسعف الكلمات في التعبير عنه .

وحتى عندما يتقدم العمر بالمرأة ، وتصبح غير قادرة على الاعتماد على جالها الجسماني ، فإن جمال الابتسامة هو الذي يبقى لها ، كسلاح حيوي وفعال يزيد من سحرها .

تكون للأسف مصابة به ، انعدام التلقائية ، أي أنها لا تكون على سبيلها ، الأمر الذي يجعل ابتسامتها غير طبيعية .

وإلى جانب أن تكون للمرأة أسنان مستقيمة ، حتى تليق ابتسامتها جميلة ، لابد أن تكون سليمة أيضا . ومن هنا يتعين عليها أن تقصد . ولو مرة كل عام ، إلى طبيب الأسنان ، لإجراء فحوص لها ، وتنظيفها بالصورة التي لا تستطيع الفرشاة العادية تحقيقها .

وإذا لاحظت على سبيل المثال ، أي انفتاح في اللثة ، أو وجود تقيح ناتج عن التنظيف بالفرشاة . أو تخلخل بعض الأسنان ، وخاصة إذا كنت قد تخطيت الأربعين ، كان من الضروري المبادرة بالذهاب إلى الطبيب .

لقد تحدثنا حتى الآن ، بصفة خاصة ، عن الابتسامة ، من وجهة النظر الجمالية ، أي عن ردود الفعل التي تحدث في عضلات الوجه مشاعر معينة ، وكيف أنه في الإمكان ، تحسين شكل الابتسامة عن طريق الماكياج ، المناسب ، وعلاج الفم .

أما الآن ، فسنناول ما تحدده الابتسامة ، وما تعبر عنه ، وآلاف درجات التعبير التي هي قادرة على إظهارها ، ابتداء من ابتسامة الشفتين اللتين تنفرجان بغير أن تفتحنا ، إلى تلك الابتسامة المطلقة ، التي تكشف عن الأسنان كلها .

لقد قلنا إن هذا التعبير ، هو أحد الأشياء التي تنم عن الشخصية .. والحقيقة أنه في الإمكان ، معرفة الطابع العام لأي إنسان .. من خلال ابتسامته ، وما إذا كان خجولا أم حزينا ، يحب الحياة أو منظويا على نفسه ، كريما أم أنانيا . طبيعيا أم مصطنعا .

وفضلا عن ذلك ، فإن أي إنسان ، يستطيع أن يلون ابتسامته بآلاف الأشكال : فهو قادر على جعلها خبيثة ، أو معبرة عن الاحتقار ، تنبيء عن السعادة ، أو الارتياح ، أو الاستسلام ، أو الغرق في الأحزان .

ولكي تكون الابتسامة معبرة عما يشعر به صاحبها ، لابد أن تكون على السجية ، وهذه الصفة وحدها ، هي التي تشيع الجاذبية والسحر . أما إذا كانت الابتسامة مبتسرة ، أي تخرج بالقوة

تضفي على الوجه ستارا من التشاؤم والحزن ، فتعيد رسمها ، وتظلل تقاطيعه التي أثقلت المتاعب والهموم ، وتجعلها تنجس إلى أعلى .

والحواجب ، على سبيل المثال ، بعد أن يتم تنظيف الجزء الأسفل منها ، ترسم بطريقة ، بحيث تنتهي إلى أعلى بقدر الإمكان نحو الصدغين . أما الرموش ، فيمرر عليها فرشاة المسكارا ، مع محاولة جعلها تنجس نحو الخارج ، كما أن خط العين الذي يوضع تحتها ، يجب أن يتجه بدوره خفيفا إلى أعلى ، ويستطيل إلى ما بعد حدود الجفون . وطبيعي ، أنه عند التزين بهذه الطريقة ، لابد من مراعاة الصفات التي يتميز بها كل وجه ، مع إبراز هذه الصفات بقدر الإمكان .

وبالنسبة للثنيات التي يحدثها الخدان حول الفم ، لا يمكن عمل ماكياج لها بطريقة مرضية تماما . فإذا كانت المتاعب قد جعلتها أكثر عمقا . فإن النصيحة الوحيدة المفيدة ، هي عمل قناع مطهر ، أو مغذ لها ، على الأقل مرة واحدة في الأسبوع .

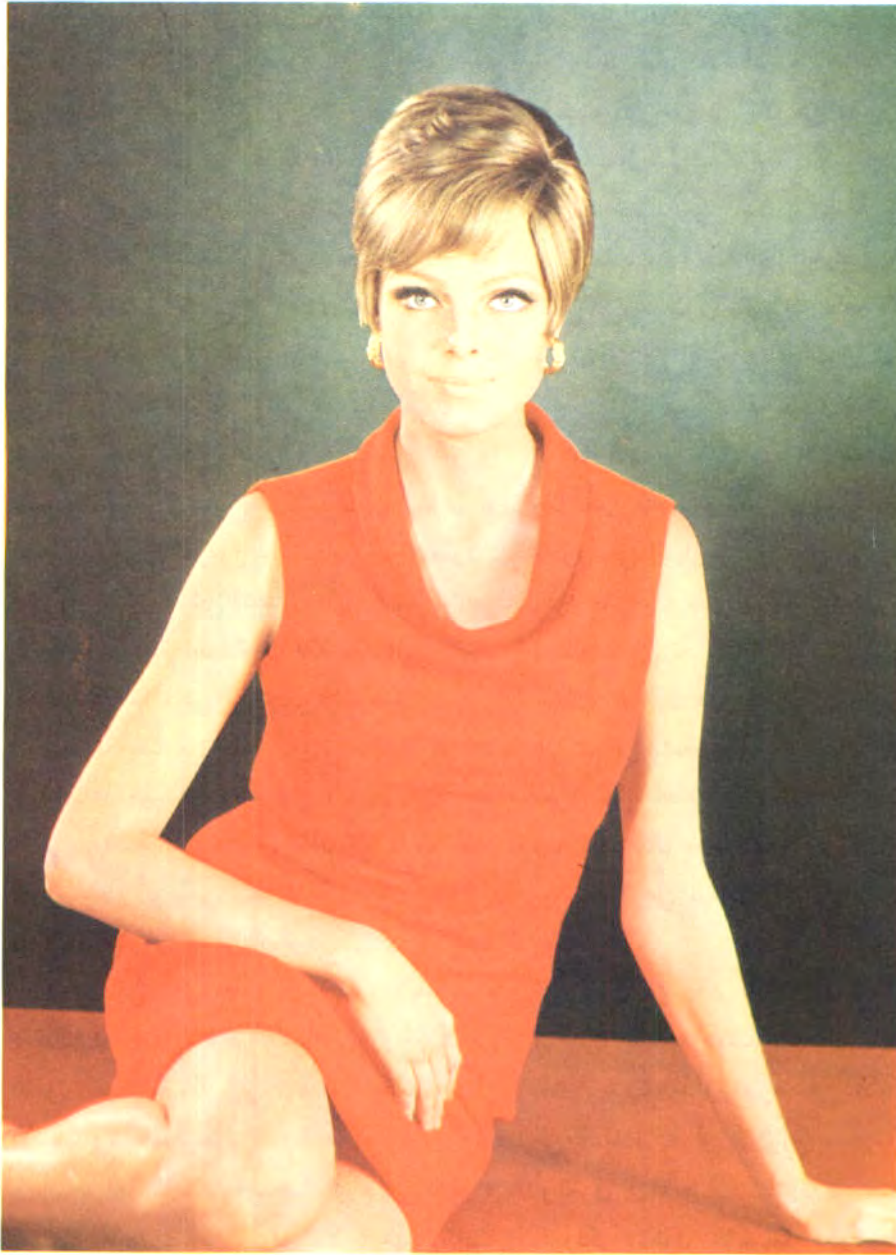
وإذا كانت بشرة الخدين ، تميل للتهدل إلى أسفل ، بفعل عادل السن ، فيستحسن اللجوء في هذه الحالة ، إلى المساج (التدليك) اليدوي أو الكهربائي ، على أن يقوم به أشخاص متخصصون . وبعد العينين ، تليق الشفتان ، بوصفهما العناصر الأساسية في أية ابتسامة : فالطريقة التي تنضمان أو تنفرجان بها ، هي التي تعطي الشخصية .

وهناك أيضا ملاحظة صغيرة بالنسبة للفم ، يعطيه دائما تعبيرا خفيفا يتم عن الابتسام ، إذ يكفي أن ترسم الشفة السفلى ، حتى آخر تلاقيها مع الشفة العليا ، على أن ينتهي رسم الشفة العليا ، على بعد حوالي مليمتر واحد من الزاويتين .

وثمة عامل آخر حاسم في جمال الابتسامة ، لا يمكن إغفاله ، ألا وهو الأسنان . والواقع أن من الأمور غير المقبولة اليوم ، أن يكون منظر الأسنان أو شكلها قبيحا .

إن جراحة الأسنان أصبحت اليوم من الدقة ، بحيث تستطيع أن تقوم أي أسنان ، مهما كانت درجة اعوجاجها . وفي حالة الضرورة اللجوء إلى استبدالها . والواقع أن تشوه الأسنان ، إلى جانب أنه ليس من بواعث الجمال ، يحدث في المرأة التي

ماكياج للشباب



بعد أن قدمنا لك كثيراً من النصائح الخاصة بوضع الماكياج ، وما يتفق منه وطبيعة بشرتك ، وقسمات وجهك ، ولون شعرك وعينيك . يبدو لنا الآن ، أنه أصبح من الضروري ، أن نبدأ سلسلة جديدة من المقالات ، نتحدث في كل واحدة منها ، عن الماكياج المناسب لسن كل امرأة .

ويمكن أن نفرق بين أربعة أنواع من الماكياج ، تناسب أربع مراحل من عمر المرأة ، وهي : الخامسة عشرة والسادسة عشرة حتى العشرين - ومن العشرين حتى الخامسة والثلاثين - ومن الخامسة والثلاثين حتى الخمسين - ومن الخمسين إلى ما فوق .

ومن الطبيعي ، أن هذه الحدود للعمر ، تختلف طبقاً لما يدل عليه المظهر العام . كما أن وضع الماكياج الذي يتناسب وعمر المرأة ، هام جداً ، لأنه يسفر عن نتائج طيبة للغاية .

ولنبداً الآن بالماكياج الذي يتناسب مع الشابات الصغيرات السن ، ونعني بذلك المجموعة الأولى التي تتراوح أعمارها بين الخامسة عشرة والعشرين عاماً .

لقد سبق أن تحدثنا في أعداد سابقة ، عن كيفية وضع الماكياج ، والخطوات التي تتبع في ذلك ، والآن بقي أن نتحدث عن كمية مستحضرات التجميل اللازمة للماكياج الكامل ، والمناسب للفتاة الصغيرة السن .

ولعله من الأفضل دائماً ، أن نركز انتباهنا كثيراً ، عندما نقرر البدء في وضع الماكياج ، ذلك لأنه من الأمور الهامة ، أن نتعلم وضع القدر المناسب من مستحضرات التجميل ، بالأسلوب الذي يتناسب وعمرنا . فأمام الوجه النضر ، المليء بالحياة ، المشرق ، الذي ينعش عن الرائحة ، غالباً ما يشكل الماكياج خطأ حقيقياً ، ذلك لأنه يكون شيئاً غير مفيد ، بل يعد زائداً على الحد ، وقد يسفر أيضاً عن نتائج عكسية . هذا من ناحية ، ويتعين على الفتاة من ناحية أخرى ، قبل أن تهم بوضع الماكياج — وهو ما يشغل بال كل فتاة ، ويسرع انتباهها واهتمامها ، خصوصاً في مرحلة المراهقة ، عندما تكون الفتاة مهتمة وقلقة على خلق شخصيتها ، وإبراز الدلائل الأولى لجمالها وفتنتها ، خلال هذه المرحلة التي تكتشف فيها نفسها ، أن تعنى أولاً بنظافة وصحة وسلامة بشرتها . ففي هذه السن بالذات ، تتعرض البشرة لكثير من الأمور التي تشوه جمالها ، إذ يتكون عليها ، في هذه الفترة من العمر ، أولى الرؤوس السوداء والرؤوس الدهنية ، والبثور ، وحب الشباب . وجميعها أمراض بسيطة ، تحتاج إلى العلاج السريع ، لأن إهمالها قد يتسبب في ترك بعض الآثار الدائمة على بشرة الوجه .

وعندما تبدأ الفتاة تجاربها الأولى في وضع الماكياج يتعين عليها تلافى وضع طبقة ثقيلة من مستحضرات التجميل بهدف إخفاء عيوب بشرتها تحتها . إذ ينبغي عليها أن تضع ماكياجاً خفيفاً ، يبرز سمات وجهها ، ويضفي عليه الحيوية والنضارة . ولهذا يتعين على الفتاة ، عندما تبدأ في وضع ماكياجها ، أن تراعى اتباع الأسلوب السليم ، الذي يبرز حيوية وشباب وجهها .

وغالباً ما تكون الفتيات الصغيرات ، خاليات الذهن ، بل ليس لديهن أية فكرة واضحة ومحددة عن نوع الجمال ، وتكون بالتالي لديهن ، رغبة ملحة في تقليد عارضة الأزياء هذه ، أو تلك الممثلة السينمائية ، مهما كان السبب .

ولاشك أن هذا هو أول خطأ جسيم تقعن فيه ، ذلك لأن الماكياج المصطنع ، المبالغ فيه ، إنما هو ماكياج خاص بإبراز شخصية معينة ، بينما استخدامه في تجميل وجه الشابات ، يبدو وكأنه قناع لا يحقق بالتالي الغرض المرجو منه ، ألا وهو إبراز صفات وجوه الشابات ، وجعلها جذابة . وفي هذا الصدد ، نجد من واجبتنا ، أن نخدر الفتيات من التقليد الأعمى ، وأن تتبع في ماكياجها ما يتناسب وعمرها .

البشرة وإخفاء عيوبها :

أوردنا فيما سبق أن ذكرناه حتى الآن ، أننا لا ننصح الشابات الصغيرات السن على الإطلاق ، باستخدام كريم الأساس الدهني ، أو أى نوع من البودرة الخفيفة (البان كيك) في تجميل بشرتهن .

ويكفى ، بناء على هذا ، أن تستخدم الفتاة . أى نوع من البودرة البسيطة . ويفضل أيضاً أن تختار منها درجة اللون القريبة تماماً من لون بشرتها . أو الأغمق قليلاً ، لتجمل بها وجهها ، الذي يجب أن يبدو وضيئاً مليئاً بالحياة .

بيد أنه للأسف الشديد ، فإنه في هذه المرحلة من عمر الفتاة ، تتعرض بشرتها — كما سبق أن ذكرنا — للإصابة بالبثور (وغالباً ما تكون هذه البثور هي حب الشباب) التي سرعان ما تنتشر على بشرة الوجه . ونتيجة لما تحدثه من قشرة في منظر البشرة ، تصاب الفتاة بخالة من اليأس ، والقلق الشديد .

ومن غير المجدي أيضاً ، القيام بأية محاولة لعلاج هذه البثور ، عن طريق تغطيتها بطبقة سمكية من كريم أساس دهني ، على أمل ، بل ويهدف تغطية الآثار التي تركتها هذه البثور على البشرة ، بل أية محاولة من هذا القبيل ، قد تسفر عن أضرار سريعة ، ذلك لأن وضع طبقة سمكية من مستحضرات التجميل ، لا بد أن يسد مسام الجلد ، ويزيد من إمكانية العدوى وانتشارها .

ويكفى — على العكس من ذلك — أن تلجأ الفتاة ، في هذه الحالة ، إلى استخدام نوع من الكريم البسيط والفاتح ، من درجة تنسجم ولون البشرة ، وذلك لتغطية هذه البثور ، على أن تستخدم في وضعه الفرشاة الخاصة بوضع الكريم ، لكي تسهل عملية انتشاره على بشرة الوجه ، بصورة منتظمة ، ثم يغطي هذا الكريم ، بطبقة رقيقة جداً من البودرة .

وليك يا فتاتي الصغيرة ، الخطوات السليمة والمتتالية لهذه العملية ، الهادفة للحصول على بشرة متألفة نضرة .

قومي أولاً بوضع طبقة رقيقة من البودرة على كل الوجه ، وبالفرشاة الصغيرة الخاصة بوضع الكريم ، ضعي طبقة رقيقة من الكريم الفاتح على البثور ، أو على الآثار التي تركتها هذه البثور على الوجه ، منذ وقت قليل مضى ، وذلك بهدف إخفائها تماماً . وفي النهاية ، غطي الكريم بطبقة رقيقة من البودرة .

العينان :

لماكياج العينين ، ننصحك بأن تقتصرى في البداية ، على استخدام الرميل الأسود فوق الرموش ، وأن ترجئي استخدام الماكياج الذي يستخدم فيه قلم الحواجب ، وكذا الظلال .

ويمكنك يا فتاتي ، عندما تبلغين السابعة عشرة ، أو الثامنة عشرة من عمرك ، أن تقومي بأولى التجارب الدقيقة ، والحساسة جداً في هذا المجال ، باستخدام المستحضرات السائلة ، لتجميل العيون . على أن تراعى دائماً ، اتباع الخطوط الرقيقة ، حتى تظل صورة عينيك طبيعية ، دون المبالغة في ماكياجها .

الشفتان والوجنتان :

من الأفضل ، بقدر المستطاع ، عدم وضع أى ماكياج على الشفتين ، ولكن إذا كنت ترغبين في تجميل شفتيك ، فننصحك في هذه الحالة ، بأن تستخدمى الألوان الطبيعية ، ونعني بذلك ألوان أحمر الشفاة القريبة جداً من لون شفتيك ، ومنها درجات اللون البني ، والمرجاني ، والبيج . وأما الوجنتان ، فننصحك بأن تضعي عليها ، لمسة من أحمر الوجنتين (الحدود) ، في حالة ما إذا كانت بشرتك شاحبة جداً ، أو عندما تكونين مرهقة ، على أن تختاري لون أحمر الوجنتان ، الذي يضفي على وجهك رونقاً وحيوية ، وأفضل ألوان بالنسبة للشابات ، هي الألوان الرقيقة الفاتحة .

الشعر :

وفيما يتعلق بالشعر ، فيتعين على الشابات ، ألا يخترن تسريحة مركبة ومعقدة ، كما لا ينبغي أن يهملن في تصفيف شعرهن . ولهذا يتعين عليهن ، أن يوجهن عناية كبيرة لفروة رأسهن ، بحيث يقمن بغسلها مرة على الأقل في الأسبوع ، بنوع جيد من الشامبو .

وأما تسريحة الشعر ، فإن هذه السن ، هي التي يكون فيها الشعر طويلاً يتهدل على الأكتاف . غير أن الشعر الطويل ، يحتاج لعناية كبيرة بنظافته وتحميله — بطبيعة الحال — حتى يبدو دائماً لامعاً متألقاً . ومن المهم أيضاً أن يكون طول الشعر معقولاً ، وأن تكون قصته منتظمة ، حتى لا ينمو بصورة غير متناسقة ، ولا يضعف ، ولا تنقسم أطرافه إلى اثنين . وفي هذا المجال ، نجد أنه من الضروري أيضاً ، أن نبدي ملاحظة ، وهي أنه ابتداء من سن العشرين تقريباً ، يكون الشعر الطويل المتهدل على الأكتاف ، غير مستحب إن لم يكن مضاداً للناحية التجميلية .

أحدث التصميمات الباريسية

إعداد وتقديم : نادية خيرى

قدمت بيوت الأزياء الباريسية ، آخر عروض لتصميمات شتاء ١٩٧٦ فى ختام هذا الموسم
فقدت مجموعة كبيرة من الفساتين ، والتايريات ، والمعاطف ، استخدمت فى أغلبها الأقمشة المرنة التى يسهل تطويعها للتصميمات الحديثة
الطول فى هذه التصميمات ، إما تحت الركبة مباشرة ، وإما عند منتصف الساق
الخط الجانبيين فى الجيوب مستقيم ، ولا يتجه باتساع كبير
المعطف مرن وبدون بطانة سمكية ، ويربط بحزام يضمه عند الوسط
وقد ظهر فى هذه العروض أيضا الكاب (Sept-huitième) وهو بلون الجيوب
ونقدم لك هنا باقة من آخر تصميمات شتاء ١٩٧٦ ، كما قدمها ثلاثة من المصممين الكبار فى باريس .

① إلى اليمين : معطف من الصوف السادة ، له ستة

أزرار ، وأكمام « راجلان » ، وحزام يربط

من الأمام .

② إلى اليمين : معطف للصباح ذو وجهين : أحدهما

من الأزرق الفاتح ، والآخر من الأزرق

الغامق .

إلى اليسار : تاير من الصوف السادة ، ومعه

« أنسامبل » من التريكو .

③ إلى اليمين : تاير من القماش المربعات الصغيرة ،

ومعه معطف من نفس القماش واللون . وتلبس

بلويزة حرير مع التاير .

إلى اليسار : معطف للصباح من المربعات الصغيرة ،

يقفل من الأمام بأزرار ، وتلبس معه جوب

من نفس القماش واللون ، وبلويزة حرير حمراء .

④ إلى اليمين : معطف من الصوف السادة الأسود ،

يخليه فراء الثعلب على شكل إيشارپ .

إلى اليسار : جاكيت على هيئة كاب ، ومعه

جوب مستقيمة بكسرة واحدة على الجانب

الأيسر .

⑤ إلى اليمين : تاير من الصوف السادة ، يتميز

بالبساطة ، والجيوب مستقيمة .

إلى اليسار : معطف للصباح ، يتحمل المطر ،

وتلبس معه جوب وبلويزة ذات ياقة مرتفعة .

⑥ إلى اليمين : معطف بأكمام « راجلان » ، وكول

صغير ، وجيبين داخليين .

إلى اليسار : تاير له « قولون » فى الصدر ،

وأكمام بأساور ، وكشكشة عند الكتفين .





لعبة الشطرنج

« الشيزلونج » التي قد توجد في « الشرفة » أو « التراس » ، لتجعل أيهما أكثر قدرة على تحقيق الراحة ، وكذلك فوق الأسرة الكبيرة ، أو الصغيرة ، حيث تتألق بألوانها الجميلة ، لتخفف من حدة امتداد السطح الأفقي . وعلى الرغم من العودة إلى استخدام كل طرز ، وأنواع « الشلت » ، إلا أن ذلك لا يعفينا من تقويم وترشيد هذا الاستخدام ، لكي يحقق أكبر قسط من النفعية والجمال ، فمع « الشلت » الكبيرة المستخدمة ، أصبح من غير اللائق ، استخدام « الشلت » ذات الأقمشة والألوان العديدة الصارخة ، التي قد تشيع فوضى جمالية ، عند استخدام الأقمشة ذات الطابع التركي ، أو العثماني ، مثلاً .

هذا ، وتتجه « الشلت » الحديثة ، إلى استخدام الأقمشة ذات الألوان الموحدة (كالمقطيفة ، والحريير الهندي ، والصوف ، والشانطونج) ، كما أنها تميل إلى الصغر والنحافة ، وأحياناً تزود بزر مكسو بنفس النسيج ، يثبت في منطقة الوسط ، ويغطي بنفس القماش . أما ألوان « الشلت » الحديثة ، فهي غالباً ما تكون مأخوذة من نفس الألوان التي تسود المكان ، وهي لانتزيد في العادة على ألوان ثلاثة .

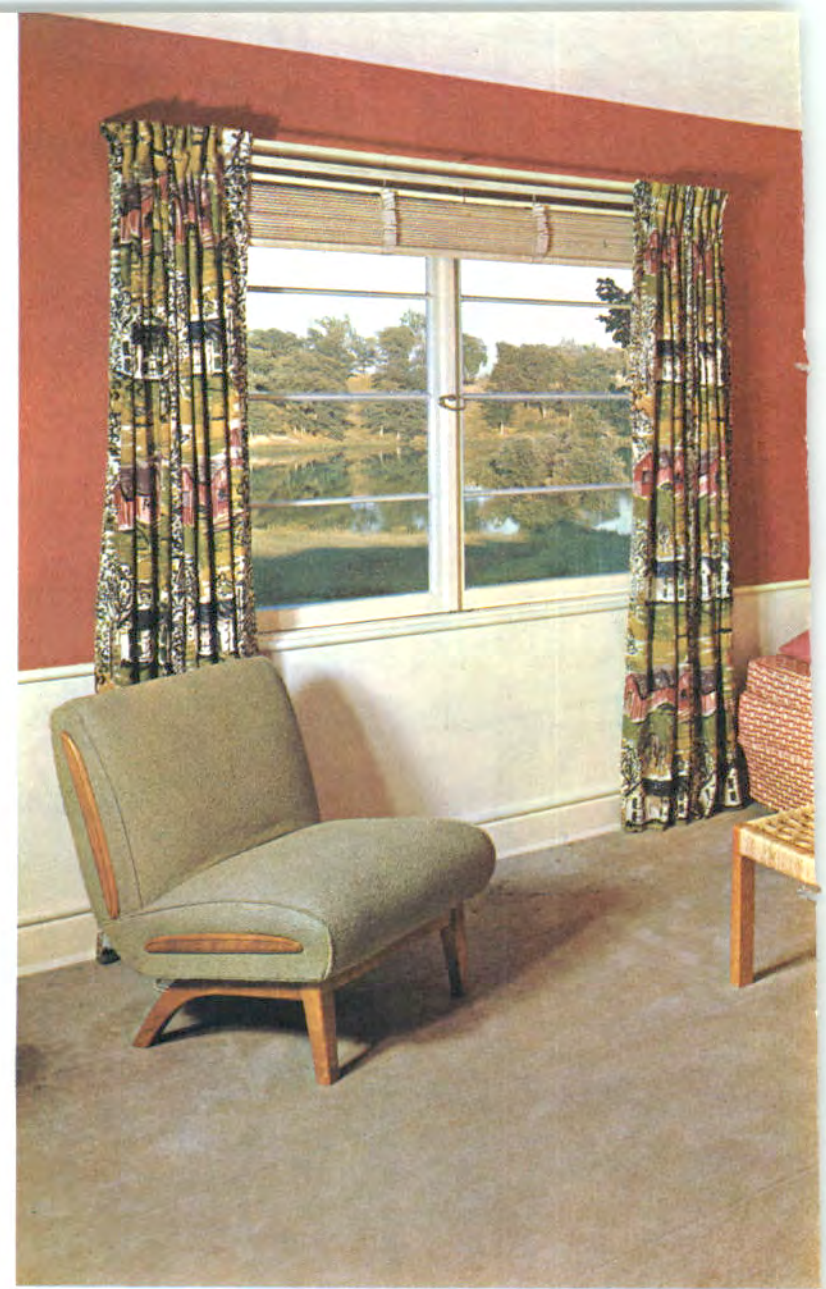
إن الاقتراح الذي نطرحه اليوم ، يتمثل في فكرة سهلة ومسلية ، حتى إنها لتبدو كما لو كانت لعبة ، ولهذا قصدنا إلى وضع حديث هذه الصفحات تحت عنوان (لعبة الشلت) . وهذه الفكرة تدور حول اشراك عدد وفير من « الشلت » في تأثيث منازلنا ، سواء كانت « شلتاً » مربعة ، أو مستطيلة ، أو مستديرة ، صغيرة كانت أم كبيرة ، من القطن أو من الحرير ، مطرزة بالغرز الدقيقة ، كتلك التي تصنعها الجدة ، أو مشغولة بأشكال أكبر ، فلقد عادت كل الطرز ، لتصبح صالحة ، وقادرة على الإسهام في تأثيث وتزيين منزل اليوم ، إذ أنها تستطيع بأشكالها المرنة والناعمة ، وبطبيعتها الوثيرة ، وبألوانها غير المحدودة ، أن تكفل الراحة ، وأن تبعث البهجة والمرح ، وأن توثث الفراغات وتشغلها ، فتكسب المنزل حيوية ، ومزيداً من الثراء .

وصالة المعيشة ، هي في العادة ، المكان الذي تنتظم وتكثر فيه « الشلت » فوق الأرائك ، أو على المقاعد الوثيرة ، ومع ذلك فإنها (أي الشلت) تبدو جميلة أيضاً فوق السرير — أريكة داخل حجرة الأولاد ، أو متناثرة على الأرضية ، لتحل محل الكراسي الصغيرة ، التي تخصص للأطفال الأصغر سناً ، أو على الكراسي



مجموعة متكاملة من « الشلت » ذات الأشكال المربعة والمستطيلة ، مصنوعة من قماش « الشانطونج » الحريري المختلف الألوان . وهي تنتظم واضحة فوق هذه الأريكة الرحبة ، ذات التفسير الثلاثي ، والمكسوة بالقطيفة ، والتي تحتل موقع الصدارة وسط هذا المكان الأنيق . لقد استطاعت هذه المجموعة من « الشلت » ، تحقيق واجبها على الوجه الأكمل ، وذلك بتنظيمها وتنويعها لسطح الأريكة .

فوق مثل هذا النوع الطويل والممتد من الكراسي
«الفوق» المستوحاة من الطراز العثماني ، لا يمكن
الاستغناء عن «الثلث» التي من شأنها هنا ، توفير
قدر أكبر من الراحة والاسترخاء . وهي هنا
«ثلث» من أحجام مختلفة ، ومن نفس النسيج
المخطط الذي صنعت منه «الثلث» الكبيرة ، التي
التي نراها فوق الحوامل التي جاءت على هيئة حرف X
لتشكل مقعدين لهما نفع حقيقي .



و «الثلث» يمكن استخدامها فوق الأرائك الحديثة
أو الاستيل ، على حد سواء ، كما يمكن استخدامها
فوق الأسرة الحالية من الجوانب ، وفوق المنسوجات
ذات اللون الواحد ، أو ذات الألوان المتعددة ، كل
ذلك في إطار يحقق التوافق والانسجام بين كل العناصر .
ولم تغفل «الثلث» الحديثة ، التصميمات المتنوعة ؛
فهناك «الثلث» ذات الخطوط «المقلمة» ، أو المزينة
بالزهور ، أو المتعددة الأشكال . وهناك المطرز بالغرز
الدقيقة ، أو المصنوع من نسيج صناعي ، يقلد
الفراء الطبيعي (للفهد على سبيل المثال) . كل ما في
الأمر ، أن هذا النوع الأخير ، يعتبر أكثر صعوبة
عند «توليده» مع بقية عناصر التأثيث ، لأنه يحتاج
إلى بذل جهد أكبر ، وإلى حساسية فائقة ، حتى
يتحقق التكامل والانسجام ، ولا يحدث النفور والتشاز .
والآن يبدو لنا أن الاسترسال في الحديث النظري
عن موضوع «الثلث» أصبح غير ذي جدوى ، وأنه
من الأفضل الانتقال إلى المقترحات المصورة المنشورة
على هذه الصفحات ، عليها تكون قادرة على إتمام
أفكار قيمة ، وبزوغ إبداعات مثمرة .



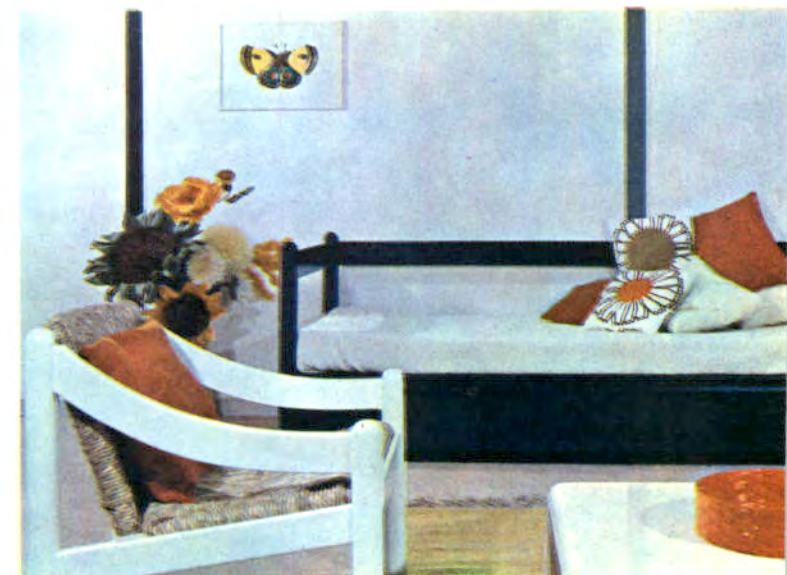


أريكة كبيرة مكسوة بالجلد ، تتميز بشدة الأناقة ، إلا أنها «باردة» بعض الشيء ، فجاءت هذه المجموعة من «الثلث» ذات الألوان الموحدة ، أو المزينة بالزهور ، لتبعث فيها الدفء والحيوية ، ولتتألق أمام مساندها الخلفية ، صانعة معها تأثيرا جماليا غير عادي .



في حجرة مخصصة لطفلين ، تجاور سريران بسيطان ، ليلصقا نفس الجدار ، وليصبحا كما لو كانا أريكة كبيرة ، تنتظم عليها مجموعة من «الثلث» المستطيلة ، المصنوعة من نفس قماش الستائر ، لتكون أظهرها لها .

«ثلثتان» صغيرتان من ألوان متألقة ، تبدوان بديعتين فوق هذا السرير الكبير . إن مثل هذه «الثلث» تصنع من نسيج صوفى بسيط ، ذى خيوط بارزة ، وتنبهى عادة من الجانبين بفرشاة . إنهما يصنعان بألوانهما القوية ، تباينا جميلا مع ألوان غطاء السرير .



ست من «الثلث» ، وضعت بغير نظام - عن قصد - فوق هذه الأريكة ذات الطراز الحديث تماما . هذا ، وتجدر ملاحظة التوافق والتكامل اللوني بين كل العناصر . فع الأبيض الذى يسود المكان ، وضعت «لمسات» من ألوان قوية متألقة .

الملل



والمهنية ، جد ضخمة ، دون تعليل حقيقي معقول . وهي حالات بعض الأشخاص الذين يزجون بأنفسهم في نشاط مكثف ومفرط ، يرجع فقط ، وبصورة واضحة ، إلى التفاخر بالقوة ، والمقدرة على العمل الكثير أو بسبب الجشع الشديد ، وحب المسادة . بينما هم في نظر من يلاحظهم ويعرفهم ، قد يستطيعون أن يرضوا عن أنفسهم ، ويحققوا أهدافهم ، دون أية خسائر ، لو أنهم اتبعوا نظاماً إنتاجياً أكثر هدوءاً . ولا يوجد ثمة شيء ، نفكر فيه ، أو نقوم به ، إلا كان استجابة لمطلب عميق داخلي ، يهدف إلى تحقيق غاية محددة . وإذا لم نستطع تحديد السبب الذي دفعنا إلى عمل ما ، فإن هذا لا يعني عدم وجود سبب أو دافع لهذا التصرف ، ولكن السبب يكون مرتبطاً بعالم اللاشعور .

والإفراط في النشاط ، يعد تصرفاً يتسم بالمبالغة ، مثله في ذلك مثل كافة الأمور المبالغ فيها ، والتي تنتمي إلى قاعدة نفسية واحدة . وهي تلك الأمور التي أساسها الدفاع الآلي عن النفس ، وتعيضها عن ثغرات أو فجوات قد تعاني منها ، أو تلك التي ننكرها ونكذبها . وكما هو واضح ، فإن الأسلوب الخاطيء والمهتز للدفاع عن النفس ، يمكن أن يكتشف ، عبر الهياج أو الغضب الذي تمت به محاولة تغطية هذا الخطأ . وهكذا ، فإن كل تصرف مبالغ فيه ، بمثابة الجاسوس الذي يشير إلى وجود النية ، للقيام بتصرف مضاد ، أو مناقض . إن الشخص الذي يبالغ ، هو بلا شك ، ذلك الذي يهذى بصورة لا شعورية ، بدافع من شعور مرير ، بعدم المقدرة ، أو عدم الطمأنينة .

وهذا ما يحدث في حالة الشخص العصبي ، والذي يحمل في طفولته ، شعوراً بالسخط ، وعدم الرضا عن وضع معين ، الأمر الذي يرجع أساساً ، إلى نقص في العاطفة الأسرية ، أو نتيجة للقلق الناتج عن التخوف ، من افتقار شيء ما .

فمثل هذا الشخص ، كان يمارس في طفولته حركات عصبية ، ابتغاء لفت أنظار أبويه إليه ، أو من أجل التوسل لعدم تركه وحيداً .

كما أن هذا الشخص كان ، بلا شك ، يتبع في حياته الدراسية ، أسلوباً من النشاط المبالغ فيه ، والذي يضمن به الحصول على التقدير الذي يبتغيه لنفسه ، والحصول على العاطفة التي ينشدها ، وبالتالي ، فإن هذا الأسلوب ، يحوي في نفسه ، الوسيلة الأكثر فاعلية ، لنيل تقدير وتعاطف الآخرين . ومن ثم ،

الملل هو الشعور بالضيق ، والذي غالباً ما يعكر صفو أيامنا . وقد ينتابنا هذا الشعور ، نتيجة القيام بمجهود كبير ، غير أنه في أحيان أخرى ، ينبع تلقائياً ، دون سبب معقول ، معبراً بذلك عن باعث نفسي مؤكد .

والواقع أنه يوجد نوع من الملل « دون تعب » ، وهو ما يعد أحد الأعراض التقليدية لمرض نفسي . غير أننا عندما نتغاضى عن هذه الحالة الأخيرة ، نلاحظ ، من وجهة النظر النفسية ، كيف أن حالة التعب ، سواء كانت ناتجة عن القيام بمجهود جسماني ، أو ذهني ، تنسم بعدم القدرة على التجميع العقلي ، وضعف الاستجابة لكافة الوظائف النفسية ، ويصبح الانتباه ، حينئذ ، صعباً جداً وغير ثابت ، ومنهك ، الأمر الذي يجعل الذاكرة ضعيفة ، لا تقوى على أن تتذكر سوى الشيء الذي سجلته جيداً . ويصبح بالتالي التفكير بطيئاً ومحدوداً للغاية ، ويغدو الإحساس والشعور ، في حالة يرثى لها من التبلد ، والرغبة المعدومة . وينتج عن كل هذا ، إظهار من الملل ، يوصف « بالزهة » ، وهو ما يعني بصفة عامة ، عدم المقدرة .

هذا ، وإن المفهوم القائل ، بأن التعب إنما يرجع إلى القيام بعمل ضخم ، وبذل مجهود كبير ، هو مفهوم واضح إلى حد كبير . وهو في حد ذاته ، قد ينفصل عن اختصاص علم النفس ، إن لم يشتمل على إظهار نفسي دقيق ، يسبق النشاط المفرط ، وأسبابه اللاشعورية . فقد يحدث أن يصاب المرء ، بحالة من الملل ، نتيجة للقيام بأعمال كثيرة : حسناً ! غير أن أحد علماء النفس أثار المشكلة متسائلاً عن سبب العمل الكثير . فهناك حالات تكون فيها المطالب الاقتصادية ذات تأثير كبير ، إذ تفرض على المرء زيادة ساعات العمل المقررة ، كما أن ظاهرة قيام بعض العاملين بمجهود غير عادي ، منشورة بصورة كبيرة . وينطبق نفس الشيء على ظاهرة ممارسة عمل ثان ، بالإضافة إلى العمل الرئيسي ، وذلك بهدف زيادة الدخل .

ومن هذه الحالات ، نجد أن الشيء الوحيد الذي يدعو إلى الإعجاب ، هو توضيحية أرباب الأسر الذين يرفضون ساعات الراحة ، من أجل تحسين دخل الأسرة ، وبالتالي مواجهة الصراع من أجل حياة أفضل . فالواقع أن ظروف الحياة الآن ، أصبحت صعبة للغاية .

إن الملل والتعب الناتجين عن هذه الأمور ، لهما سبب وباعث مفهوم ومنطقي . غير أن هناك حالات عديدة جداً ، تكون فيها المطالب الاقتصادية ، والعائلية ،

فإن هذا الشخص ، يعود بصورة لا شعورية ، إلى ممارسة نفس هذا الأسلوب ، في كل مرة يتعرض فيها لمصاعب جديدة في حياته ، مما تثير في نفسه الذكرى الأليمة ، لصعوبات مماثلة ، تعرض لها في طفولته .

وهذه الديناميكية يمكن أن تنطبق على جميع مجالات وقطاعات أنشطة العمل ، ابتداء من الدراسة ، حتى ممارسة الحياة العامة . كما أن الأعمال البارة ، غالباً ماتكون ثمرة مرحلة عدم اقتناع ، ورضاء نفسي . وإلى أولئك اللاتي يعانين من أوضاع مماثلة ، نقدم هذه النصيحة :

« تخلصي من كل ماض عصبي ، وانظري إلى الواقع . عيشي في الحاضر ، وادخري نفسك للمستقبل » وفي الختام ، نقدم نصيحة أخيرة خاصة لربات البيوت ، اللاتي يكرسن حياتهن للمنزل ، وهن دائماً في حالة من الملل والعصبية .

« حاولي الاستفادة من المنزل قدر استفادته منك » ، فإن العمل الكادح ، هو بسالة لا جدوى منها ، وهو لا يحل ، بالتأكيد ، تلك المشكلات التي يحاول المرء الهروب منها . كما أنه لا يقوى على سد ما يشعر به المرء من نقص .

تمارين للـبطن



١ أ

التمرين الأول : أ ، ب - استلق على ظهرك ، مع فرد الجسم تماما . اثني ساقيك ، وضمي ركبتيك بيدك إلى صدرك ، واضغطي عليهما أربع أو خمس مرات ، ثم عودي إلى الوضع الأول ، مع فرد الجسم تماما ، وكرري التمرين .



١ ب



٢ ب

التمرين الثاني : أ ، ب : اجلسي على الأرض ، مع فرد الساقين تماما ، وكذلك الظهر ، والرأس إلى أعلى . ارتكزي بيدك على الأرض - اثني ساقيك حتى تقترب ركبناك من مستوى صدرك ، واضغطي عليهما بيدك . ثم استرخي ، بوضع رأسك على ركبتيك ، واسترخي للحظات ، ثم كرري التمرين .



٢ أ

أفضل الطرق للقضاء على هذا العيب ، هو الحركة الدائبة ، بالإضافة إلى التمرينات الرياضية والتدليك ، وغير ذلك . وغالبا ما لا تظهر نتائج ذلك بصورة فورية ، ولكن إذا ما اتبعت الإرشادات بدقة وصبر ، فإن النتائج ستكون طيبة حتما .

في هذا العدد سترشدك إلى بعض التمرينات ، التي تحافظ على رشاقة المرأة ، وتعمل على شد عضلات البطن ، خاصة وأن بطن المرأة بالذات ، كثيرا ما يتعرض للترهل ، نظرا لحالات الحمل والوضع وغير ذلك . وأيا كان سبب انتفاخ البطن أو تضخمه ، فإن

التمرين الثالث : استلق على ظهرك ، مع فرد الجسم تماما ، بحيث تكون الذراعان مفردتين تماما بجانب رأسك . ارفعي إحدى ساقيك إلى أعلى ، على أن تتجه

ببطء إلى أعلى الساق الأخرى ، ثم اعكسي الوضع ، وهكذا . كرري التمرين مابين ٢٠ و ٣٠ مرة .



٣

التمرين السابع : استلق على الأرض ، مع فرد الذراعين إلى الخارج ، ولصق الكتفين بالأرض . اثني نصفك الأسفل برفع الساقين إلى أعلى ، والاتجاه بهما مفردتين تماما إلى الناحية اليسرى أولا ، ثم إلى الناحية اليمنى . استريعي للحظات ، وكرري التمرين .



٧

التمرين الرابع : استلق على ظهرك ، وافردى جسمك ، وارفعي جذعك إلى أعلى ، مع فرد الذراعين إلى الأمام . حاولي رفع ساقيك أيضا إلى أعلى ، حتى تلامس يدالك أسفل الركبتين ، ثم عودي إلى الوضع الأول ، وكرري التمرين .



٤

التمرين الثامن : استلق على الأرض ، وارتكزي ببديك ، وارفعي جذعك إلى أعلى ، ثم ارتكزي بقدميك أيضا على الأرض ، وارفعي ساقيك ، وبذلك يكون جسمك كله مرتفعا إلى أعلى ، مع الارتكاز على اليدين والقدمين فقط ، وفرد الجسم تماما . كرري التمرين ٢٠ مرة .



٨

التمرين الخامس : استلق على ظهرك ، وارفعي ساقيك ببطء إلى أعلى ، حتى تكونا زاوية ٩٠° تقريبا ، ثم اخفضيهما ببطء أيضا ، مع مراعاة أن تكون الساقان مفردتين تماما - كرري التمرين من ١٠ إلى ١٥ مرة .



٥

التمرين السادس : استلق على ظهرك ، وارفعي جذعك ببطء ، مع رفع الساقين ، وثنيهما في نفس الوقت حتى تلامس رأسك ركبتيك في وقت واحد . ثم ضمي الركبتين ببديك ، وعودي إلى الوضع الأول .



٦



٢



٣



١

قارب السجق

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير:

للثريد (العصيدة) :

٤٠٠ جرام دقيق أصفر - ملعقة صغيرة من الملح -
لتر ونصف لتر من الماء .

خلطة السجق :

ثمانى أصابع سبج - ١٥ جرام نبات عيش الغراب
المجفف - ٢٠ جرام زبد - ملعقة كبيرة صلصة طماطم
(أو علبه عصير طماطم وزنها ٢٥٠ جراما) - علبه صغيرة
من البازلاء المحفوظة زنة ١٢٥ جراما - جزرة - عرق كرفس -
بصلة - زيت - فلفل - ملح .



٥



٤



البازلاء ، و اتركى الخليط يغلى مدة تتراوح ما بين ٧ إلى ٨ دقائق ، ثم انزعيه بعد ذلك من على النار .
- وإذا كانت الصلصة المنخلقة ، سائلة أكثر من اللازم ، بعد تمام النضج ، ففى استطاعتك أن تغلظى قوامها ، بإضافة ملعقة صغيرة من الدقيق ، وتركها تغل عدة دقائق أخرى ، لينضج الدقيق .
- وفى غضون ذلك ، تكون «العصيدة» قد بردت تماما وتجمدت ، قومى بتشكيلها على شكل قوارب صغيرة ، على النحو التالى :

- قطعى «العصيدة» إلى قطع سمكها حوالى سنتيمترين ، ثم شكلها على شكل قوارب صغيرة بيضاوية الشكل (صورة رقم ١) .
- فرغى وسط القوارب من العجين (صورة رقم ٢) حتى تحصل على تجويف بوسط كل قارب (صورة رقم ٣) .
- ضعى فى وسط كل قارب إصبع سبج (صورة رقم ٤) ، وغطها بجزء من صلصة الخضروات (صورة رقم ٥) .
- رصى قوارب «العصيدة» بالسجق فوق قالب فرن ، أو صينية ، واخبزها فى فرن حار . وبعد ذلك رصها فوق طبق تقديم ، وقدمها على الفور ، وهى ساخنة جداً .

ورديا فاتحا .

- أضيقى إلى هذه الخضروات ، قليلا من الماء المضاف إليه عصير ليمونة ، و اتركها لتغل عدة دقائق ، ثم أضيقى صلصة الطماطم المذابة فى قليل من الماء .
- تبل الخضروات بالملح والفلفل ، و اتركها حتى يكتمل نضجها ، على نار منخفضة جداً ، مع تقليلها من حين لآخر .
- وفى أثناء ذلك ، انقعى السجق فى ماء مغلى ، عدة دقائق ، وذلك بهدف التخلص من جزء من الدهون ، ثم انشليه ، وأضيفيه إلى صلصة الخضروات ، وكذلك

الطريقة :

- بالمقادير التى سبق ذكرها ، أعدى «العصيدة» ، ثم صبها فى طبق عميق جداً ، و اتركها حتى تبرد .
- انقعى عيش الغراب فى ماء بارد ، وافرى الكرفس مع البصلة والجزر .
- ضعى الخضروات المفروية فى كسولة ، مع كمية الزبد ، وملعقتين كبيرتين من الزيت .
- وعندما يتم تشويح الخضروات على نار معتدلة ، أضيقى إليها عيش الغراب ، بعد نشله من ماء النقع . استمرى فى التقليب ، إلى أن تأخذ الخضروات لونا

تورتة اللوز بالكاكادو

المقادير:

٢٥٠ جرام أرز - ٢٠٠ جرام سكر - ٧٠ جرام مسحوق الشيكولاته - ١٠٠ جرام لوز - ٥٠ جرام زبيب - ٣٠ جرام زبد - ثلاث بيضات - قطعة فاكهة مسكرة (أو كيهوت خووخ أو كثرى) - ليمونة - لتر لبن .

الطريقة:

- انقعى الزبيب في قليل من الماء ، وكذلك قطعة الفاكهة المسكرة (وإذا كنت تستخدمين كيهوت فاكهة ، فقوى بتقطيع الفاكهة إلى قطع صغيرة) .
- قشري اللوز ، بعد نقه للحظاظ في ماء مغلي ، لتسهيل عملية تقشيرها ، ثم حمصيه في الفرن ، وقسميه إلى نصفين بالتساوي .
- خذي نصف كمية اللوز ، ودقيها في الهاون ، حتى يتحول إلى مسحوق . أما نصف اللوز الآخر ، فافريه ناعما .
- ضعى على النار ، مقدار اللبن (مع الاحتفاظ ببضع ملاعق منه) ، وعطريه بقطعة من قشر الليمون ، وأضيفي إليه ١٠٠ جرام من السكر . وعندما يبدأ اللبن في الغليان ، صبي فيه الأرز ، الذى سبق تنظيفه وغسله جيدا .
- اتركي الأرز ينضج ، على نار معتدلة ، ثم انزعيه بعد تمام النضج ، من على النار .
- قوى بنزع قشرة الليمون من داخله .
- أضيفي إليه نصف مقدار الزبد ، واطريه ليبرد تماما .
- فى سلطانية ، قوى بضرب صفار البيض ، مع ٧٥ جراما من السكر ، وأضيفي إليه بشر باقى قشرة الليمونة .
- عندما يبرد الأرز ، أضيفي إليه صفار البيض المخفوق جيدا ، ثم قلبي الخليط بشدة ، وأضيفي إليه الفاكهة ، بعد تصفيتها من الشراب ، واللوز ، والشيكولاته المذابة فى اللبن الذى سبق أن احتجزته . عطري هذا الخليط بقليل من ماء الورد .
- قوى بضرب بياض البيض ، حتى يصبح كالرغوى ، وصبيه فوق الخليط ، قلبه بخفة .
- صبي الخليط فى صينية تورتة ، مدهونة جيدا بالزبد ، ورشيه بباقي مقدار السكر السنترفيش .
- اخبزي هذه التورتة فى فرن درجة حرارته ١٨٠° مئوية لمدة ساعة تقريبا .
- وعند تمام النضج (ويمكن التأكد من ذلك ، بغرس سكين فى وسط التورتة . فإذا خرج دون أن تعلق به آثار من الخليط ، فإن هذا يعنى تمام نضج التورتة . وإذا خرج وقد التصق عليه بعض آثار من الخليط ، فإن ذلك يعنى أن التورتة لم تنضج بعد ، وأنها تحتاج إلى فترة أطول لتمام نضجها) . وعند تمام نضج التورتة ، أخرجها من الفرن .
- بسكين حاد ، خلصى جوانب التورتة من الصينية ، ثم اقلبها فوق طبق حلوى ، وجمليها حسب رغبتك ، باللوز ، وقطع الفاكهة ، وقدميها .

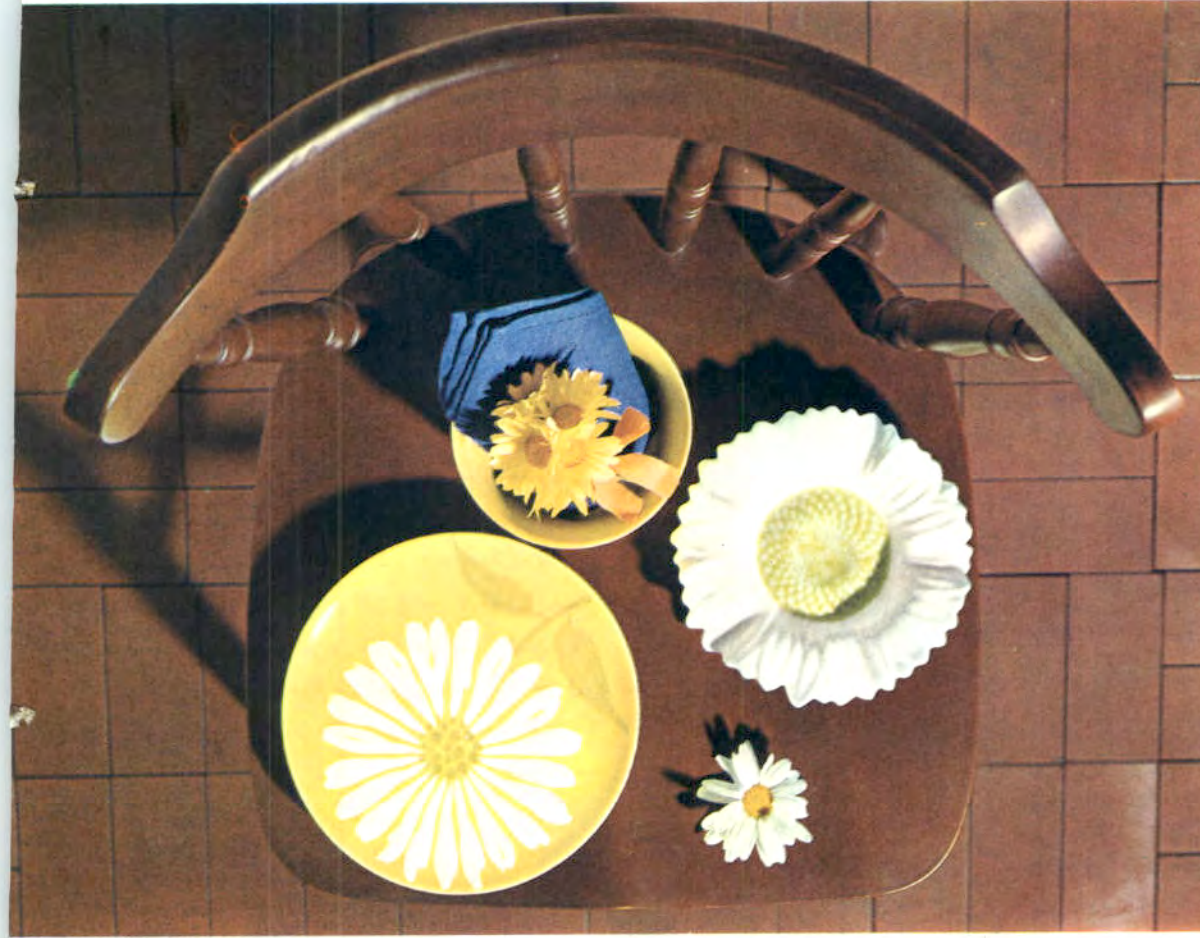


إعداد مائدة طعام في الشرفة

اليوم، ننشر على هذه الصفحات، بعض المقترحات التي تتصل بإعداد المائدة في الهواء الطلق، وهي مقترحات تصلح أيضاً لإعداد المائدة داخل المنزل، وذلك عن طريق خلق ركن مزود بالنباتات والزهور، وثرى بالألوان، التي يمكن أن تبعث الغبطة من حول الأسرة وضيوفهم.

وتعد الأطباق التي نشاهدها في الصورة الفوتوغرافية -فريدة حقاً- ويمكن رؤيتها بشكل أفضل على هذه الصفحة - كما أن الأطباق المنشورة على نفس هذه الصفحة - إلى أسفل - تبدو رائعة، بما تحويه من زخارف لورود مختلفة الألوان.

والوحدات الزخرفية المستمدة من الزهور، تحتفظ دائماً بجمالها «كلاسيكيته»، وإمكانية تجديدها وتطويرها باستمرار، ابتغاء تجميل «سرفيس» المائدة ومن خلالها يمكننا أن نستوحى - فكرة استخدام «قازات» الزهور الطبيعية، لتتوسط المائدة، وبذلك يتحقق التكامل والانسجام، بين العناصر المختلفة.



رؤية تفصيلية لبعض قطع «المرفيس» المنشور على الصفحة المقابلة: الطبق أصفر، وزين بزهرة «المرجريت» البيضاء، فنجان الحساء جاء باللون الأصفر الموحد، وله طبق صغير أنيق، مشكل بالأسطح البازرة والغائرة على هيئة زهرة «المرجريت».

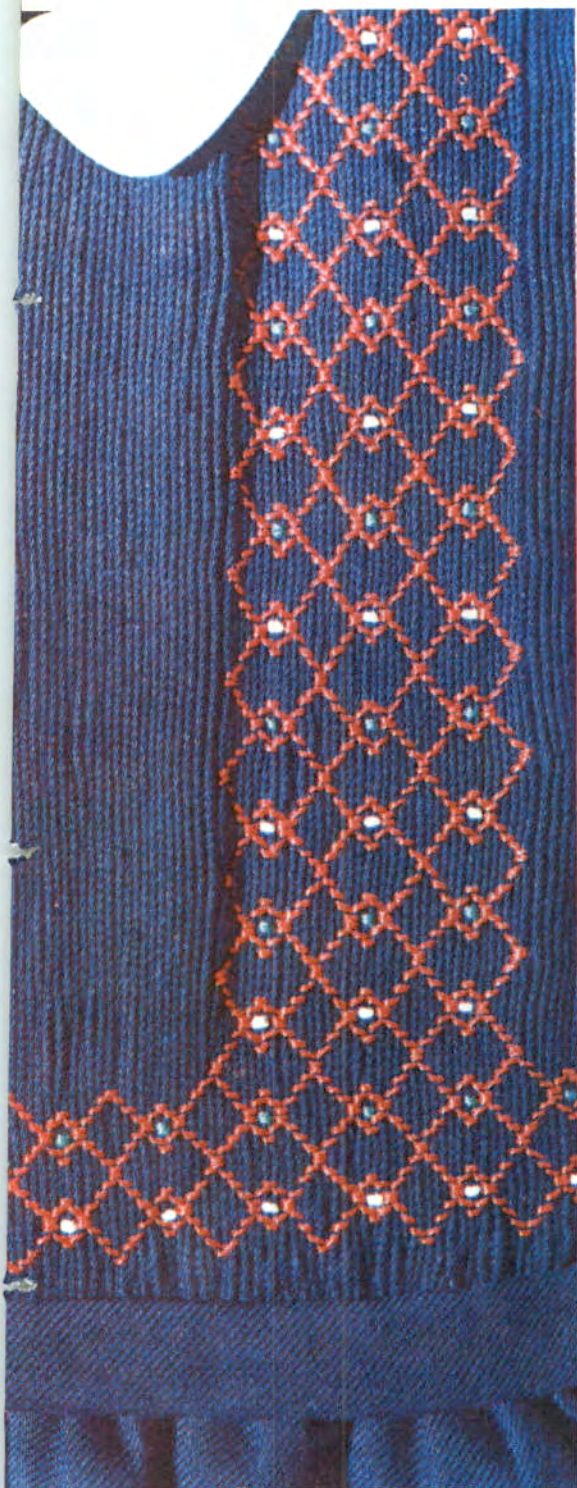


الأخضر الحى، الأصفر، والبرتقالى، إنها الألوان الثلاثة التي تسود هذه المائدة الجميلة المزدهرة، التي تدعونا للجلوس إليها. قطع «المرفيس» جاء بعضها باللون الأخضر الموحد، وبعضها الآخر بدا مزدياناً بالزهور.



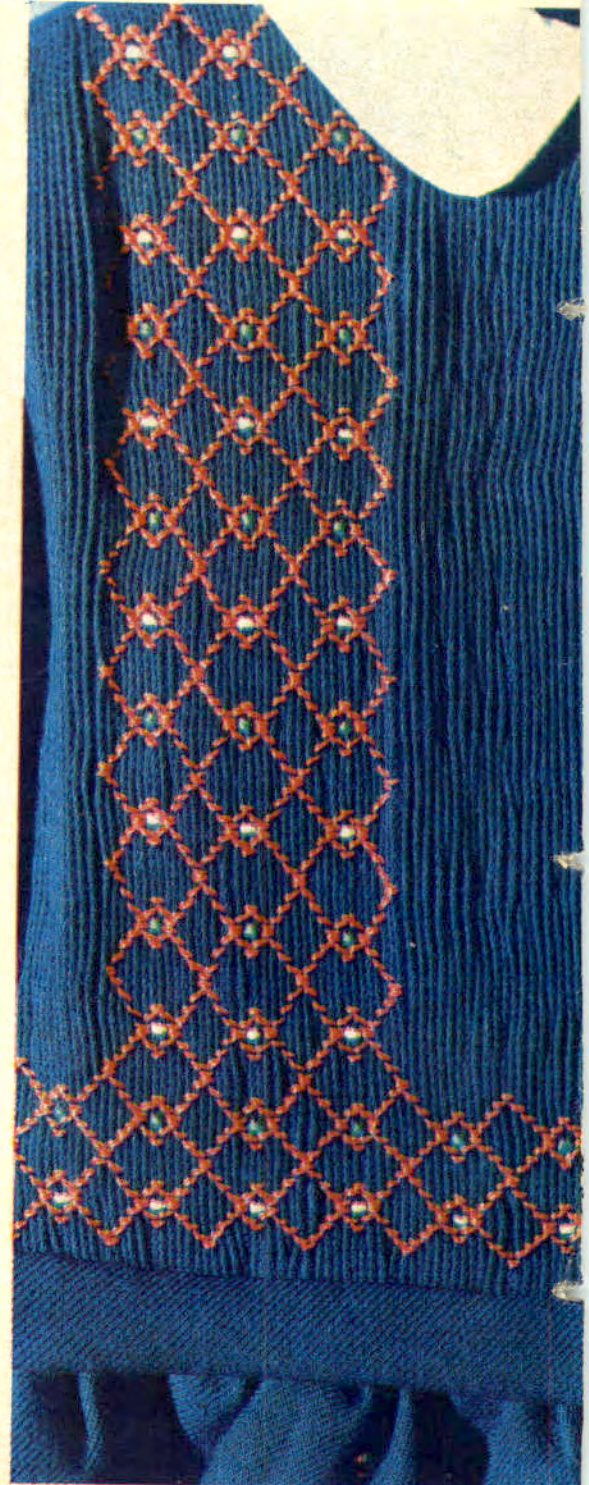
على هذا المفروش البسيط ذي المربعات
البيضاء والزرقاء ، والمزود بإطار
وفوط من اللون الأزرق ، ينتظم
«سرفيس» يتفرد بالجمال الرائع ،
مصنوع من الخزف الأبيض
والأصفر ، المزين بزهرة
«المرجريت» التي نشاهدها مرة
أخرى ، ولكن في حالتها الطبيعية
النضرة ، تزين منطقة الوسط ،
لهذه المائدة المعدة لتناول الطعام
في « التراس » .

صورة مكبرة لسفرة الفستان الأزرق المطرز بغرزة رومي ،
وهو نوع من تطريز الاسميوكس



فستان مطرزة

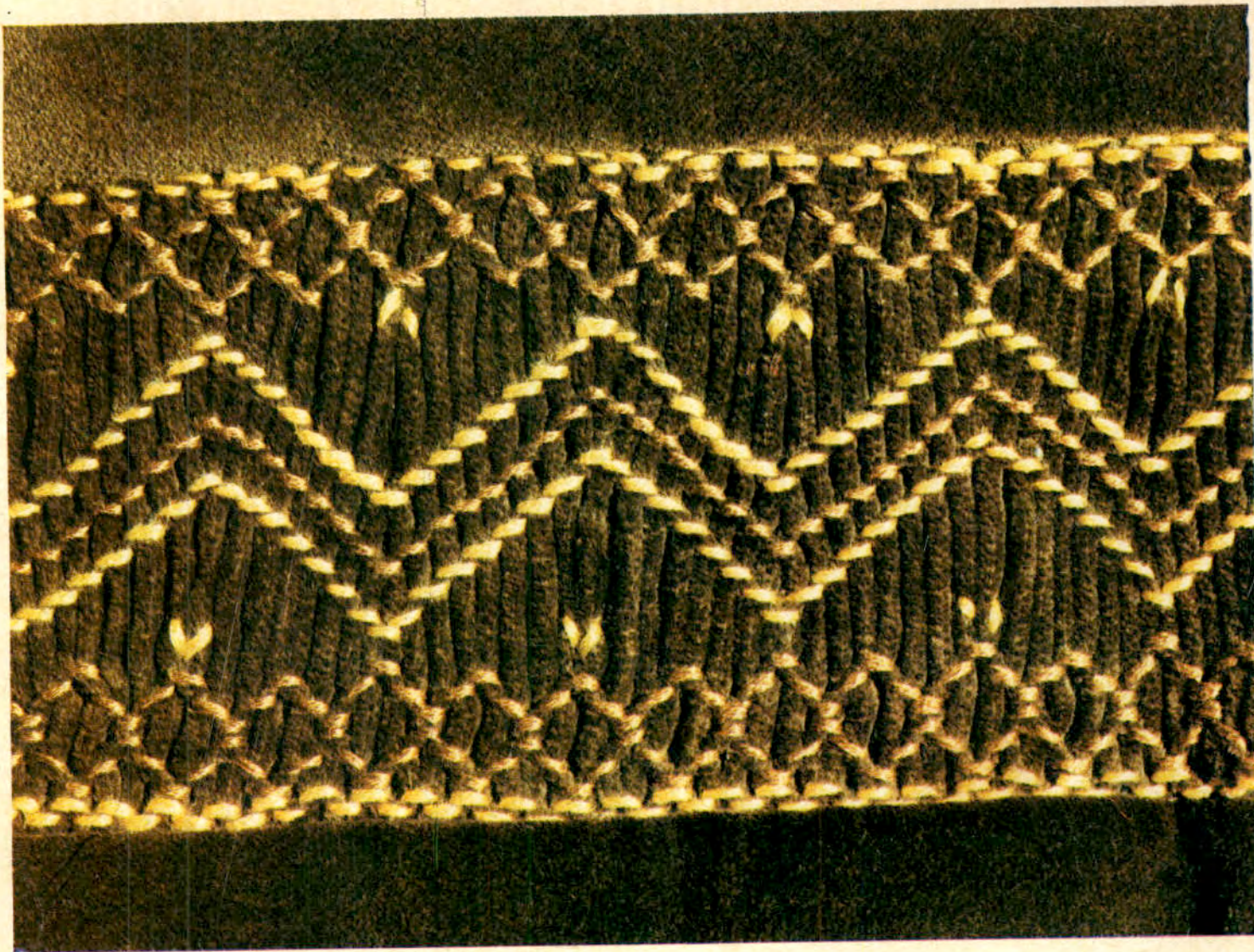
أشغال إبرية



مسافات منتظمة . على هذه الكسرات المنتظمة ، قوى بتطريز صدر فستان صغيرتك ، مستخدمة في ذلك غرزة « رومبي » ، وهي نوع من القرز التي تستخدم في تطريز الاسهوكس ، والتي تبدو واضحة جدا في الصورة المكبرة ، لصدر فستان طفلتك . بهذه الغرزة ، قوى بتطريز خطين رأسيين على صدر الفستان ، ثم خط آخر أفقي إلى أسفل (أى بالقرب من وسط الفستان) ، وذلك على شكل متوازيات أضلاع متداخلة مع بعضها بعضا ،

فستان من اللون الأزرق مطرز بالخيط الأحمر:

اعمل الكسرات المنتظمة على صدر الفستان ، وذلك عن طريق أخذ قطعة من القماش الخاص بالفستان ، بحيث يكون مقياسها ثلاثة أضعاف المقياس الخاص بالصدر العادى للفستان ، ثم قوى بعمل خطوط منتظمة ، بغرزة السراجة الصغيرة ، وعلى أبعاد متساوية . بعد ذلك قوى بشد أطراف خيوط السراجة ، فتتكون لديك عدة كسرات ، قريبة من بعضها بعضا ، وعلى



صورة لإسورة الفستان القطيفة البني ، مطرزة بنفس وحدة الاسموكس ، المحلى بها صدر الفستان

كررى وحدة التطريز ، بأن تشتغلى من جديد ، أسطر الاسموكس ، بالغرزة المزدوجة ، والغرزة الماسية ، مبتدئة من داخل الوحدة ، ومتجهة نحو الخارج . وفى المنطقة الخالية من التطريز ، بين الجزء المطرز بالغرزة المموجة ، والسطر الآخر المطرز بالقطن الأصفر ، اشتغلى غرزتين متلاقيتين ، مكونة بذلك شكل ورقى شجر صغيرتين .

قوى بعد ذلك بتركيب الشريط المطرز فى المكان الخاص به ، على صدر الفستان ، كما هو موضح (بالصورة رقم ٢) ، وعلى أساور أكمام الفستان (صورة رقم ٣) ، وثبتيه على ماكينة الخياطة .

استخدمى فى هذا التطريز ، خيط المولينية القطن .

لتنفيذ هذا الفستان لطفلتك ، وهو مصنوع من القماش القطيفة البنى اللون ، قوى بتجميل صدر الفستان ، وأساور الكم ، بشرط من تطريز الاسموكس . ويتعين عليك أولاً ، أن تطريزى الشرائط نفسها ، ثم قوى بتركيبها بعد ذلك فى الأماكن الخاصة بها .

قوى أولاً بعمل كسرات منتظمة على القماش ، بنفس خطوط السراجة الصغيرة المنتظمة . ثم قوى بتطريز سطر بالغرزة المزدوجة ، بالخيط القطن الأصفر ، ثم سطرين بالغرزة الماسية (التى تصعد كالسلم) ، وذلك بالخيط البنى اللون ، على أن يكون السطران أفقيين . وبوسط كل شريط ، طريزى ثلاثة أسطر بالغرزة المموجة ، بخيط القطن الأصفر والبنى .

واستخدمى فى ذلك الخيط الأحمر . ثم قوى فى وسط كل متوازى أضلاع صغير ، بتطريز كرة صغيرة بغرزة الحشو ، كما هو مبين فى الرسم المكبر (رقم ١) . وهذه الطريقة ، سيصبح أمامك جزء من سفرة الفستان ، خال تماماً من التطريز . ويتعين عليك أن تقوى بتثبيت كسرات هذا الجزء ، عن طريق عمل خياطات ، على أبعاد متساوية ، بالغرزة المزدوجة ، مستخدمة فى ذلك خيطاً من اللون الأزرق ، وليكن خيط ماكينة .

استخدمى فى تطريز هذا الفستان ، الخيط القطن المولينية من اللونين الأحمر والأبيض ، لتطريز الكرات الصغيرة . ويمكن تطريزه بالخيط الأحمر فقط .

فستان بنى اللون مطرز بالخيط الأصفر والبنى :

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبى نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات فى كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنى من الحصول على عدد من الأعداد انصلى بـ :
- فى ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥٧١٥

سعر النسخة

ج ٤٠٣٠ ١٥٠٠ مينا	البحرين ٢٥٠ فلا	السودان ١٥٠ مينا
لبنان ١٢٥٠ ق.د	قطر ٢٥٠ فلا	ليبيا ٢٠ ق.د
سوريا ١٥٠ ق.س	درب ٢٥٠ فلا	ستونين ٢٥٠ ق.د
الأردن ١٥٠ فلا	أبوظبي ٢٥٠ فلا	الجزائر ٣ دينار
العراق ١٥٠ فلا	السعودية ٢٥٠ ريال	المغرب ٣ درهم
الكويت ٢٠ فلس	عمان ٥ ثلاث	

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

الناشر : شركة إديتريه - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

مطابع الأعوام التجارية