

بشود.^۱ حکایت این زنها هم شنیدنی است. تصور عمومی بر این ت که حتی این زنان هم زانده شوهرانشان هستند. هر چند مانند ، با تلاش همیشگی بخواهند به خود و دیگران یادآوری کنند که از زنان متمایزند. البته در جزیره سرگردانی جایی از «هستی» سراغ یم که علت واقعی تمایلات سیاسییش را، که وجه تمایز او با زنان ولی است، آشکارا بیان کند. شاید خانم دانشور با «بیژن» هم نوا که در آن دوره معین، سیاسی شدن مد روز تلقی می شد و به هیچ اشی از نیاز واقعی انسانها برای کسب حتی دخالت در امور خود سمار نمی آمد؟ پس آیا اساساً نویسنده منکر تلاش همگانی برای ن راه حل می شود؟ در سووشون، خط داستانی و نه لزوماً وقایع خی منطبق بر آن، به خواننده می قبولاند که چیزی آرامش «زری» را م می زند. وجود حکمران زورگو، انگلیسیهای مزاحم و افرادی «یوسف» که به هر رو به وضع موجود گردن نمی گذارد، همه دست ست هم می دهند تا نیکبختی «زری» را از او بریابند.

در رمان اخیر، «هستی» گاه از زبان «مراد» و گاه به نقل از مین» و دیگران، وجود نابه سامانیهای آن دوره را گوشزد می کند علت سیاسی قلمداد شدن «هستی» پنهان می ماند. می توان نتیجه ت که امکان دارد شخصیتی چون او، همچنان که خود بارها لوبد، گیج و منگ باشد. حافظه تاریخی به ما می گوید که نظیر او را ایم. اما در عین حال زنانی را نیز به یاد می آوریم که جایی در ت ان می خواستند هم عصر زمانه خود باشند، به مفهومی عام، در با آزادی و تحقق شرایطی بودند که هر چند مبهم، ولی نوید بهبود ع را می داد. این دسته از زنان از الگوهایی که به زُخشان کشیده ند، سخت گریزان بودند و در نخواستن وضع و روابط موجود، بمانه مقاوم بودند. گیریم که حق و حقوق خاصی برای خود در نظر تند و هویتی جداگانه نداشتند و تنها عصیان کرده بودند و تلاش لردند دست کم جا پای مادران و مادر بزرگان خود نگذارند. کدام ، در میان زنان نامتعارف آن دوران اکثریت داشتند: سرگردانهای یده» در طلب شوهر و یا شورشگران؟

خانم دانشور سیاست را حوزه‌ای مردانه می داند.

«هستی» تنها شخصیتی از میان سایر شخصیت‌های داستان است که ن بروز حالات درونی را پیدا نمی کند. گفتگوهای درونی «زری» سووشون را به یاد بیاوریم. «زری» خاموش بود اما در برابر هر دادی داوریهای شخصی خود را داشت. تنها ابرازشان نمی کرد. تی» در رمان جدید بلندگوی دیگران است. اگر تیپ است که فاقد عیت است. کدام دسته از دختران، با مشخصاتی که از او در رمان خوانیم، با آن همه انفعال به هر نوع زندگی زناشویی تسلیم ندند؟

خانم دانشور خود بهتر می داند که شاید از آن روزگاراها به بعد ت که نطفه پاره‌ای استقلال جوییها در زن ایرانی شکل می گیرد و ان اجتماعی آن را می یابد که تحت هر شرایطی شوهر نکند، ولی ر به اداره زندگی خود باشد. تهمت ترشیدگی بخورد ولی به هر ی تن ندهد. این وضعیت با انفعال کامل در برابر شوهران سیاسی است. انفعال کامل در برابر شوهران سیاسی برای آن بود که زنان سی هویت جداگانه‌ای از مردان، در مسیر جریان مبارزه ضدشاه ب نکرده بودند. همچنان که «زری» بیشترین تغییری که می کند ای «یوسف» می گذارد. اما قصه خانم دانشور پرداختن به چند و ن این نوع انفعال نیست.

او در واقع با پرداخت شخصیت «هستی» نوعی بازگشت به آینده (flash forward) کرده است، گرچه این جا و آن جا گفته می شود که تاریخ نگارش کتاب به سالها پیش می رسد اما چطور می شود جای پای دلسردی کنونی نویسنده را از تلاش زنان در اثبات وجود خود ندید؟ «مراد»، «مرتضی»، «فرزانه»، و «فرخنده»، چهره‌های شناخته شده نسل دهه پنجاه شمسی هستند. نسلی معترض، که گرچه خود تا پای شمار دادن پیش می رود، اما با معیارهایی مظهر شور و دگرگونی به شمار می آید. برگزیدن دو هم‌رنگ - جماعت شو از میان چهره‌های آن دوره و جلوه دادن آنان به عنوان تیپ اجتماعی از چشم زنی در مقام خانم دانشور صورت گرفته است که با منطق سیاستمداران دهه ۳۰ و ۴۰ به شورشگران نسل بعدی می نگرند و جزیره ثباتی مانند «سلیم» را محق جلوه می دهد که با عافیت طلبی می تواند خود و همسرش را از خطر مصون نگهدارد. مهم نیست که «هستی» در این جا قربانی گردد و تلاشهای زنان هم نسل او برای اثبات توانایی و شعور خود به مردان سیاسی انکار شود. «زری» در سووشون در پی اثبات خود بود تا به دیگران بقبولاند در عین قوت، جلوه زنانگی و عشق و صلح است. آرامش خانه را می خواهد اما نه به هر قیمتی. اما «هستی» با بی صداقتی به نقش کلیشه‌ای زن تن می دهد و البته این تحریف تاریخ است. شاید برخورد اخیر خانم دانشور روگردانی اوست از بخشی از وجود خود در سووشون که خواهان به بازی گرفته شدن بود.

نتیجه:

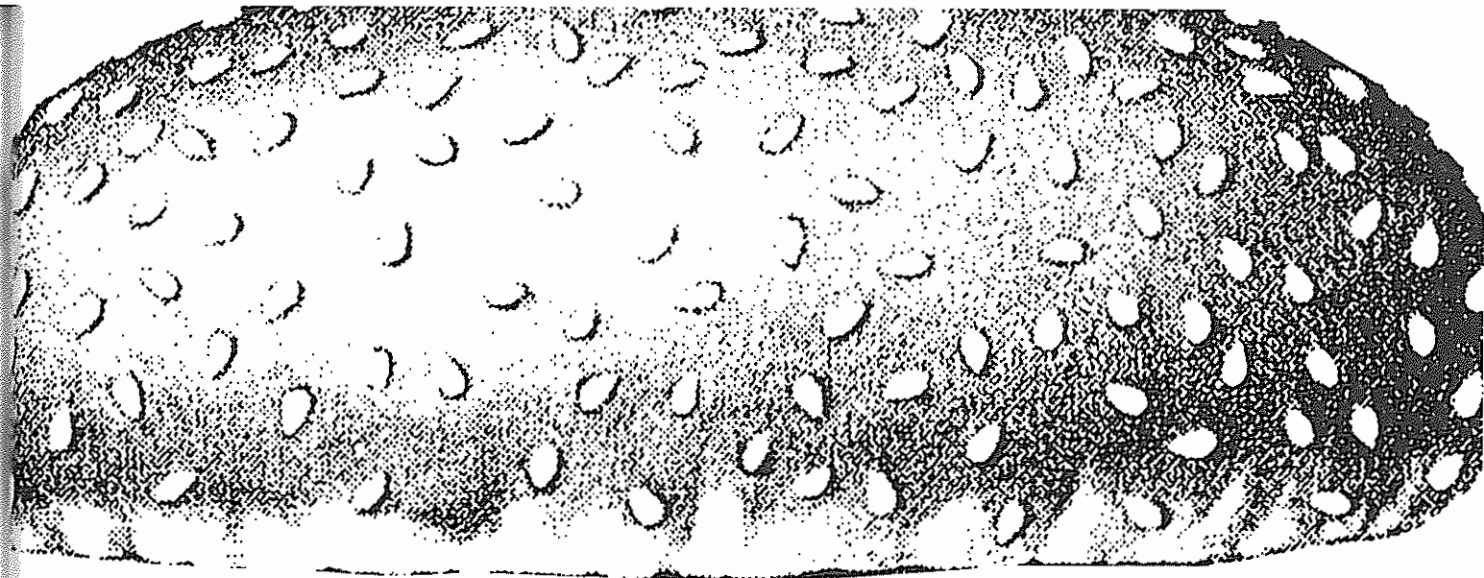
اگر اثر اخیر خانم دانشور بر این پایه زیبایی شناسانه قرار دارد که هنر باید اساساً آموزشی باشد و نویسنده‌ای که به مسائل خاص تاریخی و اجتماعی می پردازد، مسئولیتی سیاسی دارد، آنگاه باید گفت که رمان ناموفق است، چرا که در پرداخت اصیلترین شخصیتها یا دچار تحریف تاریخی است و یا چندان به زندگی آنان آشنا نبوده که بتواند از آنها تیپهای اجتماعی را باز بیافریند.

گذشته از این، نویسنده با سبک و اسلوبی که پیش گرفته، بیش از اندازه خود را هم چون دانای کل و صاحب حقیقت ابدی به خواننده تحمیل می کند و حتی در دنیای خیالی رمان هم اجازه نمی دهد خواننده، خود سیره را از ناسره تشخیص دهد و تا جایی که به سرنوشت «هستی» مربوط می شود، با تبلیغ اصل سازش پذیری جمعی، گام کوچکی را که «زری» در سووشون برداشته بود نایده می گیرد و انفعال کامل زنان و عقب نشینی صرف به سنگر آشپزخانه و دلبری از شوهران را توصیه می کند.

یادداشتها:

- ۱- گفتگوهای «سلیم» و «هستی» در صفحات ۲۸، ۳۲، ۳۵، ۲۴۰، ۳۲۰ تا ۳۲۴ و از زبان «سلیم» در صفحات ۸۲، ۸۳، ۸۷، ۱۶۷، ۲۹۳ و از زبان دیگران در صفحات ۴۵، ۵۷، ۶۰، ۷۳
- ۲- سووشون، صفحه ۱۱۱ و جزیره سرگردانی صفحات ۷۵، ۸۷، ۱۶۳، ۱۸۶، ۲۹۲، ۳۲۰ و گردون شماره ۳۴ و تکاپو شماره ۷.
- ۳- جزیره سرگردانی، صفحات ۳۱ تا ۳۶، ۵۹ تا ۶۵، ۳۲۰ تا ۳۲۴.
- ۴- سووشون، صفحه ۲۱۳ و جزیره سرگردانی، صفحه ۴۸ و ۳۲۶.
- ۵- جزیره سرگردانی، صفحه ۲۵.
- ۶- در این مقاله به پاره‌ای تساهل تاریخ نگارانه اشاره نشده است. اما بی شک فضایی که در صفحه ۱۴۷ کتاب آفریده شده، شاخص روابط دختران و پسران دانشجوی آن دوره نبوده است.





رژیم گرفتن زیر سؤال می‌رود!

رژیم گرفتن، تازمانه

زندانیان داوطلب شده بودند با پرخوری ۲۰ در صد به وزن خود اضافه کنند. پس از پایان دوره پژوهش، تقریباً همه آنها به سرعت به وزن اصلی خود برگشتند.

واکنش بدن ما به رژیم، مانع دیگری است بر سر راه کاهش وزن مدام. امروزه متخصصین عقیده دارند کاهش مداوم کالری برای کاهش وزن، به ندرت در دراز مدت عملی است لذا بدن ما طوری برنامه‌ریزی شده است که کاهش کالری را نشانه بروز قحطی و گرسنگی قلمداد کند و در مقابل آن مقاومت نشان دهد.

اغلب کارشناسان چاقی معتقدند که گرفتن رژیمهای سخت، علت اصلی پرخوری است. در پژوهشی، گروهی از مردان سالم و جوان را تحت رژیم کم کالری - چیزی شبیه

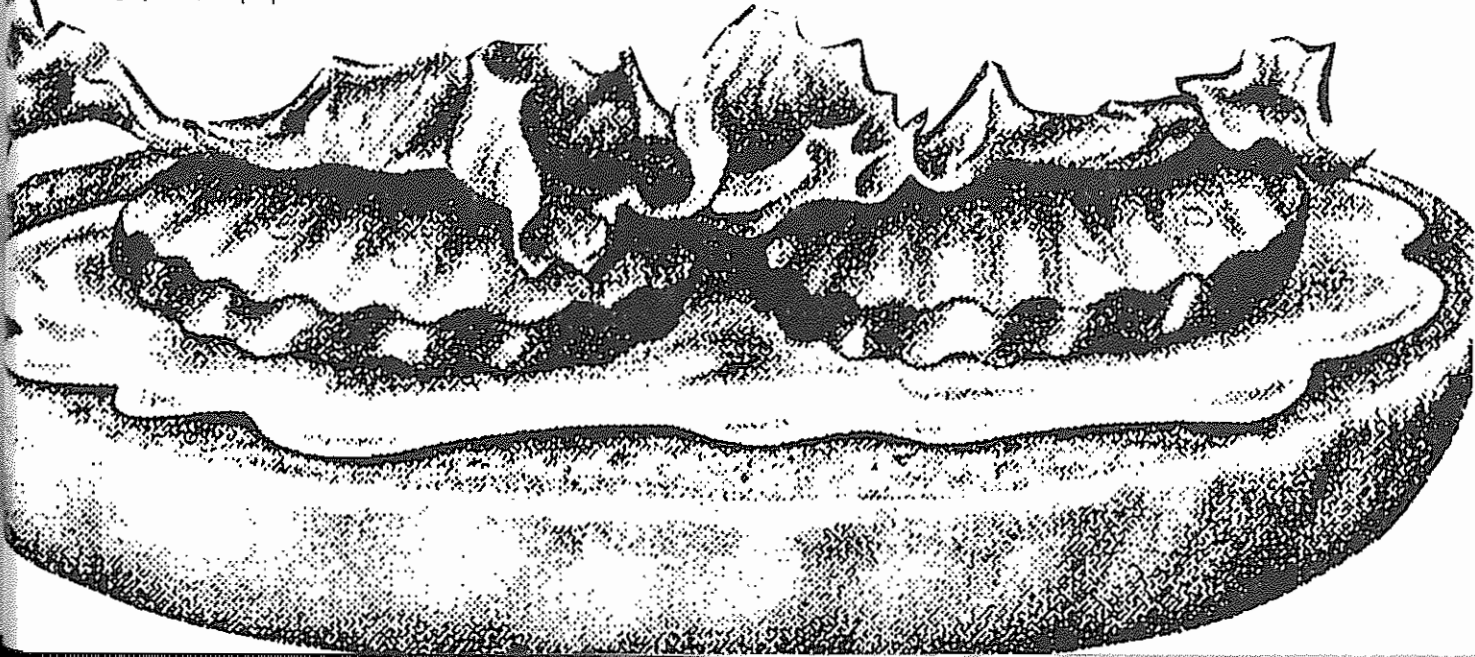
کلید هر رژیم کاهش دهنده وزن است؛ رژیم لاغری روندی است که رژیم گیرنده را در مقابل فیزیولوژی خودش قرار می‌دهد.

مطالعات و پژوهشها به طور قطع و یقین نشان داده است که اندازه و شکل بدن هر کسی طبق قانون وراثت تعیین می‌شود. نقش رژیم و ورزش در محدوده این قانون قابل اجراست. بارها دیده شده است که افراد بسیار چاق با گرفتن رژیمهای سخت، دهها کیلو وزن کم می‌کنند و شش ماه بعد دوباره به وزن قبلی خود برمی‌گردند.

آنچه افراد کمتر از آن مطلعند، این است که بدن در مقابل اضافه وزن هم مقاومت می‌کند. در دهه ۶۰، اتان الن سایمر، از دانشگاه ورمونیا، سرپرستی یک طرح پژوهشی را به عهده داشت که در آن تعدادی از

۹۹ افراد بی‌شماری از هر فرصتی برای کاهش وزن استفاده می‌کنند که این روزها اغلبشان سر در گم شده‌اند. پس از دهها سال توجه به رژیمهای لاغری، منطق رژیم گرفتن زیر سؤال رفته است. محققین شواهدی یافته‌اند دال بر اینکه گرفتن و شکستن متناوب رژیم غذایی و کاهش و افزایش مکرر وزن، ممکن است سلامتی بدن را به خطر بیندازد. البته نگران نشوید، هنوز هم کاهش و کنترل وزن، امکانپذیر و مفید است اما لزوم ایجاد یک تغییر کلی در افکار عمومی احساس می‌شود. ■■

برای کسی که رژیم می‌گیرد مسئله از بین بردن گوشتهای اضافی، مسئله اراده صرف نیست. با علم به اینکه فیزیولوژی هر کسی



اجرای برنامه‌های سخت و فشرده غذایی برای کاهش وزن دیگر جذابیت و کارایی خود را از دست داده، اما شهبایی برای کنترل وزن وجود دارد که می‌تواند برای عموم مفید باشد.

کلسترو، بیماریهای قلبی و یا احتمالاً دیابت او را تهدید می‌کند. قبلاً گفتیم که کاهش سریع اضافه وزن نیز خطراتی به همراه دارد. بنابراین برای افرادی که در این گروه وزنی قرار دارند واجب است که میزان مصرف چربی را در غذای روزانه خود کاهش دهند و حتماً تمرینات ورزشی انجام دهند تا از چاقی بیشتر جداً جلوگیری کنند.

☆ بی. ام. آی ۳۰ و بالاتر، اضافه وزن جدی محسوب می‌شود که در نتیجه خطر بروز بیماریهای حاصل از چاقی را به شدت افزایش می‌دهد. حتی برخی کارشناسان چاقی معتقدند که در این حالت منفعت ناشی از کاهش وزن بیشتر از خطرات آن است. به ویژه افرادی که مبتلا به دیابت هستند باید حتماً وزن خود را کم کنند زیرا در آن صورت کنترل قند خونشان امکانپذیر خواهد بود.

اجرای برنامه‌های سخت و فشرده غذایی برای کاهش وزن، دیگر جذابیت و کارایی خود را در نظر بسیاری از محققین و کارشناسان فن از دست داده است. اما روشهایی برای کنترل وزن وجود دارد که می‌تواند برای عموم مفید واقع شود:

◀ ورزش کنید:

ممکن است گاهی فردی که ورزش می‌کند، بر اثر بی‌مبالاتی یا انجام حرکات نامتناسب ورزشی دچار آسیبی اتفاقی شود

برای این امر این است که افرادی که در طول مدت عمر خود، وزنشان بیش از بقیه نوسان داشت به احتمال زیاد کسانی بودند که به تناوب رژیم غذایی می‌گرفتند و می‌شکستند، مخصوصاً اگر دچار اضافه وزن بودند. دانشمندان مقیاسی به نام بی. ام. آی. (شاخص انبوهی بدن) را به کار می‌برند تا از ترکیب قد و وزن هر فرد، میزان چاقی او را ارزیابی کنند. محاسبه بی. ام. آی بسیار ساده است: وزنشان را بر حسب پوند (۴۵۳ گرم) حساب کنید. عدد به دست آمده را در عدد ۷۰۴ ضرب کنید. حال قدتان را بر حسب اینچ (۲/۵۴ سانتیمتر) به دست آورید، آنگاه دوباره حاصل را تقسیم بر قدتان بر حسب اینچ کنید.

☆ بی. ام. آی بین ۲۰ تا ۲۶ برای اغلب افراد بزرگسال مطلوب است. به خصوص افرادی که سیگار نمی‌کشند و بی. ام. آی آنها تقریباً ثابت است، خیلی کمتر مبتلا به بیماریهای قلبی و یا مرگهای پیش‌رس می‌شوند. افرادی که در این گروه قرار دارند می‌توانند با مصرف غذای متعادل و تمرینات ورزشی، وزن خود را همیشه ثابت نگاه دارند و از افزایش وزن جلوگیری کنند.

☆ بی. ام. آی بین ۲۷ تا ۲۹ علامت آن است که فرد کمی اضافه وزن دارد و در سنین بالاتر، خطر ابتلا به بیماریهای حاصل از چاقی، از قبیل افزایش فشارخون و

رنامه‌های کاهش وزن تبلیغاتی که این‌ها متداول است - قرار دادند. در این م، شخص روزانه نصف کالری مورد صرف در برنامه غذایی عادی خود را فت می‌کند. در پایان این دوره شش ماهه، م‌گیرندگان به پرخوری رو کردند و روزانه م هزار کالری یا بیشتر مواد خوراکی رف کردند و این کار را آنقدر ادامه دادند و وزن عادی خود برگشتند. سوزان وولی، شناس چاقی معتقد است: «پرخوری پس ک دوره گرسنگی، همان قدر طبیعی است فس کشیدن.»

امروزه شواهد حاکی از آن است که ، برخی از افراد کاهش قابل توجه وزن ن است خطرناکتر از چاقی باشد. هر . تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش وزن واند موجب پایین آمدن فشار خون و مد کلسترول خون شود، اما به طور قطع و ن اثبات نشده است که پایین آمدن وزن ، عمر را نیز افزایش می‌دهد.

در حقیقت تحقیقات اخیر عکس این ب را ثابت می‌کند. طی تحقیقاتی که در گاه هاروارد انجام شد، از میان ۱۱ هزار ۷۰ نفر مرد، آنهایی که وزنشان در پایی که توزین می‌شدند، کمتر از بقیه ان داشت، کمترین میزان مرگ و میر را ن می‌دادند. هر تغییر قابل ملاحظه‌ای در ، اعم از کاهش یا ازدیاد، خطر مرگ در بیماریهای مجاری قلب را به طور مگیری افزایش می‌داد. منطقی‌ترین توضیح



اما ورزش متعادل، مرتب و اصولی برای هیچکس مضر نیست. در سال ۱۹۹۱ تحقیقی روی ۱۱۹ مرد و ۱۱۲ زن انجام گرفت. این افراد به سه گروه تقسیم شدند: گروه اول که رژیم کم چربی با مصرف محدود کالری داشتند. یعنی از یک برنامه رژیم غذایی خاص پیروی می کردند. گروه دوم علاوه بر این که رژیم کم چربی داشتند، هفته ای سه روز هم تمرینات ورزشی انجام می دادند. گروه سوم نیز نه محدودیتی در غذا داشتند و نه ورزش می کردند. پس از یک سال، افراد گروه اول کاهش وزن زیادی داشتند. افراد گروه دوم علاوه بر آنکه، مقدار زیادی از چربی اضافه شان را از دست داده بودند، علایم خاصی برای ابتلا به بیماریهای قلبی نیز در آنها مشاهده نمی شد. در مورد گروه سوم نیز وضع روشن است. تعداد زیادی از آنها اضافه وزن بیشتری پیدا کردند.

بهر حال نتیجه بسیاری از تحقیقات نشان می دهد که ورزش حتی بدون تغییر در رژیم غذایی وزن و سایز را کاهش می دهد. فایده ورزش برای بدن چیزی بیش از کاهش وزن صرف است. شما برای سلامتی بدنشان می خواهید و زنان را کاهش دهید اما بدانید که اگر ورزش کنید، حتی اگر کاهش وزن هم ندهید، سلامتی بدن شما تضمین می شود.

افراد کم تحرک و تن آسا نیازی به انجام تمرینات سخت بدنی ندارند، بر عکس بیشترین منافع ورزش هنگامی حاصل می شود که افراد، به خصوص آنهایی که زندگیهای کم

تحرکی دارند، تمرینات و تحرکات متعادلی انجام دهند. مثلاً روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیاده روی سریع - در چند مرحله یا در صورت امکان به طور یکجا.

به هر حال در هر فرصتی که دست می دهد ورزش کنید: اتومبیلتان را دورتر از محل کارتان پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید، به جای آسانسور از پلکان استفاده کنید و...

◀ چربی غذایان را کاهش دهید:

در گذشته می گفتند که کالری، کالری است و فرق نمی کند که از چه نوعی باشد. اما اکنون ثابت شده است که مواد پرچربی سریعتر از مواد چاق کننده دیگر در اطراف رانها و شکم ذخیره می شوند. بدن، چربی را کاملتر ذخیره می کند در حالی که برای ذخیره مواد قندی و نشاسته ای (کربوهیدراتها) توانایی محدودتری دارد. بنابراین وقتی افراد بیش از توان جذب بدنشان، مواد قندی و نشاسته ای مصرف می کنند، کالریهای اضافی حاصل از کربوهیدراتها سریعتر از چربیها در بدن می سوزد. به همین دلیل است که محققین معتقدند نوع مواد غذایی بیش از مقدار کالری در کاهش و افزایش وزن موثر است.

تحقیقی در دانشگاه ایلینویز شیکاگو بر روی ۱۸ زن انجام شد. آنها کم تحرک بودند و ۳۷ درصد از کالری غذای آنها از چربیها تأمین می شد. محققین رژیم غذایی آنها را بعد از مدتی تغییر دادند یعنی بدون آن که در کل کالری دریافتی آنها تغییری دهند کالری حاصل از چربی غذای آنها را به ۲۰ درصد کاهش دادند. بعد از ۲۰ هفته، این زنان چهار تا پنج پوند وزن کم کرده بودند.

برای آنکه بدون احساس گرسنگی بتوانید مصرف چربی غذایان را کاهش دهید؛ خودتان را با خوردن انواع و اقسام میوه، سبزی و غلات سیر نگه دارید. چنین رژیمی خطر ابتلا به سرطان و بیماریهای مجاری قلب رانیز کاهش می دهد. خانمها می توانند با استفاده از لبنیات کم چربی، گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست، ماهی، سسها

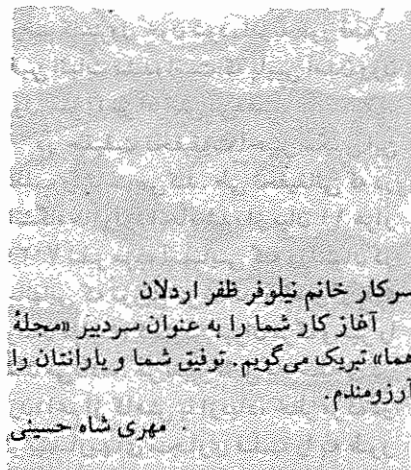
چاشنیهای بدون چربی، چربی غذای خود را از ۳۷ درصد به ۲۴ درصد کالری برسانند. آقایان نیز با همین روش، چربی غذای خود را به ۲۱ درصد کاهش می دهند.

ورزش و مصرف غذاهای کم چربی تغییرات سالمی هستند که به حال همه کس مفید است و منجر به لاغری هم می شود. اما حتی اگر منجر به لاغری هم نشود؛ به خاطر داشته باشید که کلید موفقیت و هدف قابل دسترس، به قول دکتر براونل، کارشناس چاقی، این است: «وزن معقول، همان چیزی است که افراد می توانند در دراز مدت با تغییر منطقی در رژیم غذایی و انجام تمرینات ورزشی متعادل به آن دست یابند.» افرادی که اضافه وزن زیادی دارند می توانند با کاهش متعادل وزن خود، مثلاً حدود چهار- پنج کیلو، خود را به وزن نسبتاً معقولی برسانند و بعد به جای آن که سعی در کاهش وزن خود داشته باشند، تلاش کنند کمترین وزن معقول را برای خود، ثابت نگاه دارند.

تحقیقات نشان می دهد که تنها روش باارزش و مفید برای اغلب مردم این است که تلاش کنند وزنشان را در حد معقولی تحت کنترل قرار دهند. اگر الگوهای غذایی و تحرکی خود را به تدریج تغییر دهید، مطمئناً ظاهر و احساس بهتری خواهید داشت، قوای بدنیتان افزایش می یابد و حتی بدون کاهش وزن قابل توجه، خطر ابتلا به بیماریهای مجاری قلب را کاهش می دهید.

پانوش

1-Body Mass Index



سرکار خانم نیلوفر ظفر اردلان
آغاز کار شما را به عنوان سردبیر «مجله
هما» تبریک می گویم. توفیق شما و یارانان را
آرزومندم.

مهری شاه حسینی

● ورزش و مصرف غذاهای کم چربی تغییرات سالمی ایجاد می کنند که به حال همه کس مفید است و منجر به لاغری می شود.



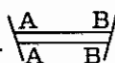
مقدمات الگو



می‌دهد که کدام قسمت الگو مربوط به هم است و شما باید شماره‌های مشابه را روی هم قرار دهید.



بلندتر کردن: این قسمت از الگو باید از سر فلش تا اندازه‌ای که نشان داده شده است دراز شود. طول درز را با دقت در سه یا چهار قسمت به طرف پایین اندازه بگیرید و با اندازه‌هایی که روی الگو نشان داده شده است، آن را بلندتر کنید.



خط تقاطع: وقتی چنین علامتی وجود دارد نشانه این است که الگو یک تکه نیست. باید اول قسمت اصلی الگو را رسم کنید و بعد بقیه آن را، با همان شماره یا حرف مشابه بکشید و به قسمت اصلی وصل کنید.

توجه:

- قبل از بریدن پارچه، تمام قسمتهای الگو را روی پارچه قرار دهید.
- برای دوخت پارچه‌هایی که کش می‌آیند، درزها را همراه یک نوار باریک و نازک نیم‌ساتی، مثل رویان، چرخ کنید.
- لایه هیچگاه احتیاج به زاپاس یا درز ندارد.
- همیشه قبل از دوخت کامل، درزها را یکی یکی پس از چرخ کردن، اتو کنید.

- برای دوخت پارچه، همیشه دورتادور الگو دو سانتیمتر زاپاس بگذارید.
- می‌توانید به جای کوک شل زدن یا صابون کشیدن از رولت استفاده کنید. کاغذ رولت در رنگهای سفید، زرد و قرمز در فروشگاههای لوازم خیاطی موجود است.

اندازه‌های طبیعی برای نوجوانان

اندازه	۳۶	۳۸	۴۰
دور سینه	۸۲	۸۷	۹۰
دور کمر	۵۹	۶۲	۶۴
دور باسن	۹۰	۹۲	۹۶
قد بالاته جلو	۲۳	۲۳	۲۴
قد بالاته پشت	۳۰	۳۰	۳۰
فاصله سینه	۲۴	۲۴	۲۵
کارور پشت	۳۵	۳۵	۳۶
سرشانه	۱۲	۱۲/۵	۱۳
دور گردن	۳۴	۳۴	۳۵
قد آستین	۵۶	۵۷	۵۸
قد دامن	۵۸	۵۹	۶۰
قد شلوار	۹۰	۹۳	۹۵

اندازه‌های طبیعی برای خانمها

اندازه	۳۶	۳۸	۴۰	۴۲
دور سینه	۸۲	۸۸	۹۰	۹۴
دور کمر	۶۰	۶۵	۶۶	۷۰
دور باسن	۹۰	۹۴	۹۶	۱۰۰
قد بالاته جلو	۲۳	۲۳/۵	۲۳/۵	۲۴
قد بالاته پشت	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰
فاصله سینه	۲۴	۲۵	۲۵	۲۶
کارور پشت	۳۵	۳۶	۳۶	۳۷
سرشانه	۱۲/۵	۱۳	۱۳	۱۳
دور گردن	۳۴	۳۵	۳۵	۳۶
قد آستین	۵۶	۵۸	۵۸	۵۹
قد دامن	۵۹	۶۱	۶۲	۶۳
قد شلوار	۹۵	۹۷	۹۷	۹۸

اندازه برای بچه‌ها

س	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
شام قد	۸۰	۸۸	۹۶	۱۰۴	۱۱۰	۱۱۶	۱۲۲	۱۲۸	۱۳۴	۱۳۸	۱۴۴	۱۵۲	۱۶۰	۱۶۴	
سینه	۵۲	۵۶	۵۸	۶۰	۶۲	۶۴	۶۶	۶۸	۷۰	۷۲	۷۴	۷۶	۷۸	۸۰	۸۲
کمر	۵۲	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۵	۶۶	۶۶	۶۶
باسن	۵۸	۶۰	۶۲	۶۴	۶۶	۶۸	۷۰	۷۲	۷۴	۷۶	۷۸	۸۱	۸۲	۸۸	۹۰
قد بالاته جلو	۲۰	۲۱	۲۲/۵	۲۳	۲۴/۵	۲۵	۲۶/۵	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱/۵	۳۲	۳۳/۵	۳۴
قد بالاته پشت	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴/۵	۲۵	۲۶/۵	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱/۵	۳۲	۳۳/۵	۳۴
سرشانه	۷/۵	۸	۸/۵	۹	۹/۵	۱۰	۱۰/۵	۱۱	۱۱/۵	۱۲	۱۲	۱۲/۵	۱۳	۱۳	۱۳
قد دامن	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴
قد شلوار	۲۴	۲۸	۳۲	۳۶	۴۰	۴۴	۴۸	۵۲	۵۶	۶۰	۶۴	۶۸	۷۲	۷۶	۸۰

ضمیمه طرح و الگوی «زنان» شامل طرحهای لباس، راهنمای مدلها الگو است. با توجه به طریقه رسم الگو، به راحتی می‌توانید مدل مورد نظر خود را بدوزید. به خاطر داشته باشید که تمام خطوط، شماره‌ها و نشانه‌هایی که راهنمای مدلها وجود دارد، برای پرهیز از اشتباه و نیز دقت در کار رسم شده است. این قسمتها را با دقت بکشید تا بعد از بریدن پارچه دچار اشتباه شوید. طرز انداختن الگو روی پارچه برای هر مدل مشخص شده است تا در صرف پارچه حداکثر صرفه‌جویی به کار رود.

طریقه رسم الگو:

- مدل دلخواهتان را انتخاب کنید و با توجه به شماره و اندازه کنار آن، به راهنمای الگو مراجعه کنید.
- رنگ خط الگو و شکل آن در توضیح آن مدل در قسمت راهنمای مدلها آمده است. با توجه به آن و شماره‌های تکه‌های مختلف مدل، الگوی مورد نظران را روی نقشه بیاویزید.
- بعد از کشیدن الگو از روی نقشه تمام خطوط، شماره‌ها و نشانه‌هایی که روی تکه‌های مختلف مدل در راهنما وجود دارد باید روی نقشه شما منتقل شده باشد تا الگوی دقیقی در دست داشته باشید.
- برای راحتی کار می‌توانید نقشه را روی میز پهن کنید. سپس کاغذ رستی یا روغنی را روی آن بگذارید تا تمام خطوط نقشه به آسانی دیده می‌شود.

نشانه‌ها:

- تای پارچه: جایی که این علامت وجود دارد باید پارچه را با برشی که لازم است تا کنید و بعد الگو را روی آن قرار دهید.
- کیس خوردن: لبه پارچه را با بخیه‌های ریز جمع کنید، روی آن پارچه مرطوب بیاورید و اتو بکشید. کمی بعد آن را کیس دهید.

شکاف: این علامت محل دوختن زیپ یا دکمه را نشان می‌دهد.

چاک جیب: این علامت چاک جیب و محل جا دکمه را نشان می‌دهد.

چین دادن: برای جمع کردن یا چین دادن، دو مرتبه این سمت را با چرخ بلدوزید و موقع جمع کردن، هر دو نخ قسمت زیر دوخت را هم بکشید و جمع کنید. مثل کمر دامن یا حلقه آستین.

جهت قرار گرفتن: این علامت برای جهت قرار گرفتن پارچه ابراه یا برای جهت پرز و کرک پارچه است.

پیلی: دو قسمتی را که با علامت نشان داده شده با دقت روی یکدیگر قرار دهید.

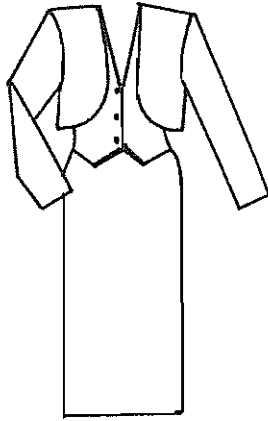


شماره‌های ریز درزها یا محل دوخت: این شماره‌ها نشان

راهنمای مدلها

طرف الف نقشه

مدل یک:



کت - دامن و جلیقه در اندازه‌های ۳۸ و ۴۰ و ۴۲ کت:

- ۱ - بالاتنه جلو، دو بار
 - ۲ - زیر بغل جلو، دو بار
 - ۳ - بالاتنه پشت، یک بار روی دولا
 - ۴ - زیر بغل پشت، دو بار
 - ۵ - آستین، دو بار
 - ۶ - زیر آستین، دو بار
- جلیقه:
- ۷ - بالاتنه جلو (دو بار)
 - ۸ - زیر بغل جلو، دو بار
 - ۹ - پشت، یکبار روی دولا
 - ۱۰ - زیر بغل پشت، دو بار

دامن:

* برای دامن از الگوی دامن مدل شماره پنج استفاده کنید.

راهنمای دوخت:

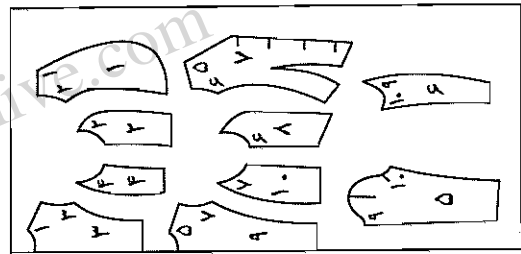
متراژ پارچه برای کت ۱/۶۰ سانتیمتر، برای جلیقه ۷۰ سانتیمتر و برای دامن ۸۰ سانتیمتر است. سجاف کت و جلیقه را مطابق الگو درآورید و بدوزید.

رنگ خط الگو: قرمز

خط الگوی ۳۸

خط الگوی ۴۰

خط الگوی ۴۲



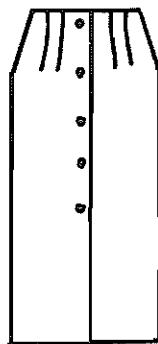
مدل دو:

دامن تنگ در اندازه‌های ۳۸ و ۴۰ و ۴۲

- ۱ - جلوی دامن، دو بار
- ۲ - پشت دامن، دو بار
- ۳ - سجاف کمر جلو، دو بار
- ۴ - سجاف کمر پشت، دو بار
- ۵ - جیب، دو بار

راهنمای دوخت:

متراژ پارچه برای دامن ۹۰ سانتیمتر است. ساسونها را بدوزید و سپس سجافها را از طرف روی دامن چرخ کنید و به طرف داخل دامن برگردانید.

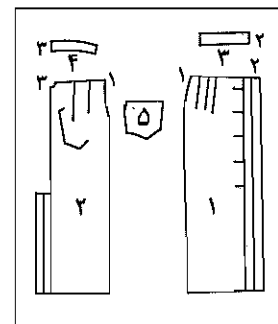


رنگ خط الگو: سبز

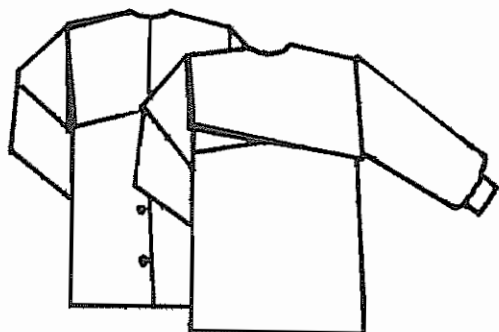
خط الگوی ۳۸

خط الگوی ۴۰

خط الگوی ۴۲



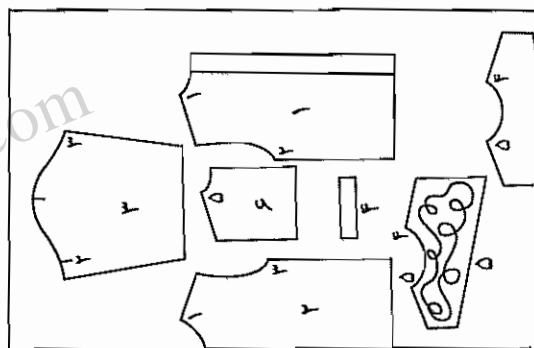
- بلوز با کار دست در اندازه‌های ۳۶ و ۳۸ و ۴۰
- ۱ - جلوی بلوز، دو بار
 - ۲ - پشت بلوز، دو بار
 - ۳ - آستین، دو بار
 - ۴ - مچ، چهار بار
 - ۵ - یقه جلو همراه با نقشه، یکبار
 - ۶ - یقه پشت، دو بار
 - ۷ - تکه زیریقه جلو همراه با نقشه، یکبار



راهنمای دوخت:

تراژ پارچه دو متر است.

پس از برش دو قطعه یقه جلو، موقع دوخت آن را به مثل مدل، هم قرار دهید و سپس سرشانه‌ها را به قسمت یقه پشت بدوزید. وخت کاردستی یقه را روی الگو کشیده و آن را با کاغذ کپی قه بیندازید. سپس به دلخواه خودتان، با انواع نخهای تابلمه و تزیینی، آن را مطابق طرح ارائه شده، بدوزید.



رنگ خط الگو: آبی

خط الگوی ۳۶

خط الگوی ۳۸

خط الگوی ۴۰



ف ب نقشه

مدل چهار:

راهنمای در اندازه‌های ۳۸ و ۴۰ و ۴۲

- بالاتنه جلو، دو بار
- پهلوی بالاتنه، دو بار
- پایین بالاتنه جلو و جیب، دو بار
- بالاتنه پشت، یکبار روی دولا
- آستین، دو بار
- زیر آستین، دو بار
- پاکتی آستین، چهار بار

هنمای دوخت:

راژ پارچه سه متر است.



ای پلیسه کردن دامن اندازه ۳۸، پارچه را به متر $2/28 \times 23$ اندازه ۴۰، پارچه را به متر $2/89 \times 24$ و برای اندازه ۴۲، را به متر 3×25 سانتیمتر ببرید (اندازه‌ها بدون زاپاس است). اینکه قد دامن را تو گذاشتید و اتو کردید، تمام طول پارچه را به سه سانتیمتر خط کشی کنید و یکی در میان، خط کشیها را روی دهید و با سنجا روی آن را بسته و اتو کنید. تمام پیلپهای زیر آن باید سه سانتیمتر باشد. دامن که تماماً پلیسه شد برای دوخت است. برای یقه و دهنه‌های جیب می‌توانید از یقه‌های آماده در

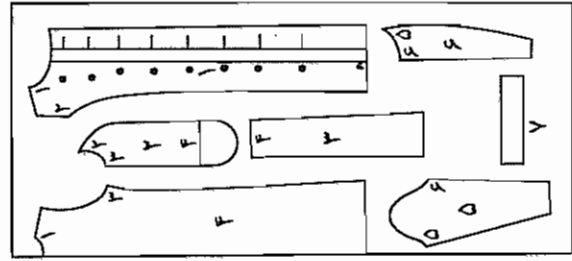
بازار استفاده کنید. برای دهنه جیب، یقه آماده را با آب خیس کنید، سپس آن را روی یک خط راست بگذارید و اتو کنید تا بتوانید برای دهنه جیب از آن استفاده کنید.

رنگ خط الگو: سبز

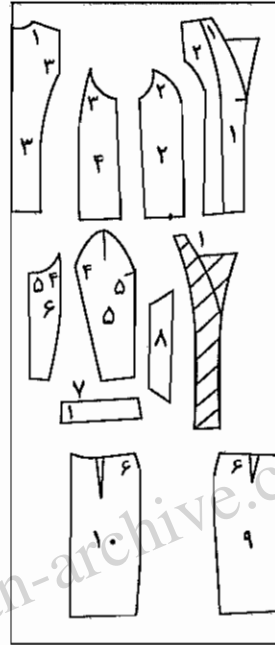
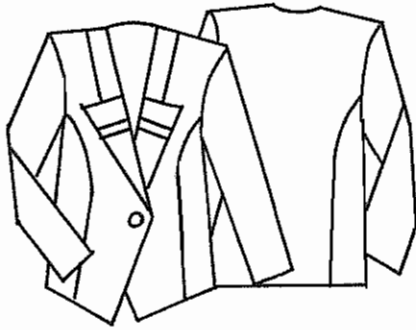
خط الگوی ۳۸

خط الگوی ۴۰

خط الگوی ۴۲



مدل پنجم:



کت در اندازه‌های ۳۸ و ۴۰
دامن در اندازه‌های ۳۸ و ۴۰ و ۴۲
کت:

- ۱ - جلوی کت، دو بار
- ۲ - پهلوی جلوی کت، دو بار
- ۳ - پشت کت، دو بار
- ۴ - پهلوی پشت کت، دو بار
- ۵ - آستین، دو بار
- ۶ - زیر آستین، دو بار
- ۷ - پشت یقه، دو بار
- ۸ - پاکتی آستین، چهار بار

دامن:

- ۹ - جلوی دامن، دو بار
- ۱۰ - پشت دامن، دو بار

راهنمای دوخت:

متراژ پارچه برای کت ۱/۶۰ سانتیمتر و برای دامن ۸۰ سانتیمتر

است.

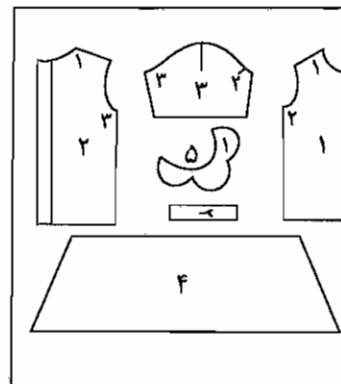
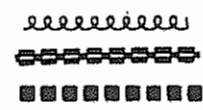
سجافهای کت را مطابق الگو ببرید. یقه را از خط سجاف، لایی بزنید. نوار یقه را قبل از اینکه سجاف را به تنه وصل کنید، روی سجاف بدوزید و سپس یقه را چرخ کنید.

رنگ خط الگو: آبی

خط الگوی ۳۸

خط الگوی ۴۰

خط الگوی ۴۲



لباس بچه در اندازه ۷ ساله

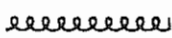
- ۱ - بالاتنه جلو، دو بار
- ۲ - بالاتنه پشت، دو بار
- ۳ - آستین، دو بار
- ۴ - دامن، دو بار
- ۵ - یقه، دو بار
- ۶ - مچ، چهار بار

راهنمای دوخت:

متراژ پارچه ۱/۳۰ سانتیمتر است. طول یقه و مچ را قبل از اینکه دو طرف یقه و مچ را روی هم قرار دهید، بدوزید. کمربند را در اندازه‌های ۷۰×۱۰ سانتیمتر ببرید و بدوزید.

رنگ خط الگو: قرمز

خط الگوی ۷ سال





توسعه صنایع بهشهر

شرکت
صنعتی
بهشهر

تولید کننده روغن آفتابگردان لادن



خوشمزه ترین و سالم ترین
غذاهای ایرانی
با روغن آفتابگردان

لادن

مخصوص سالاد و طبخ

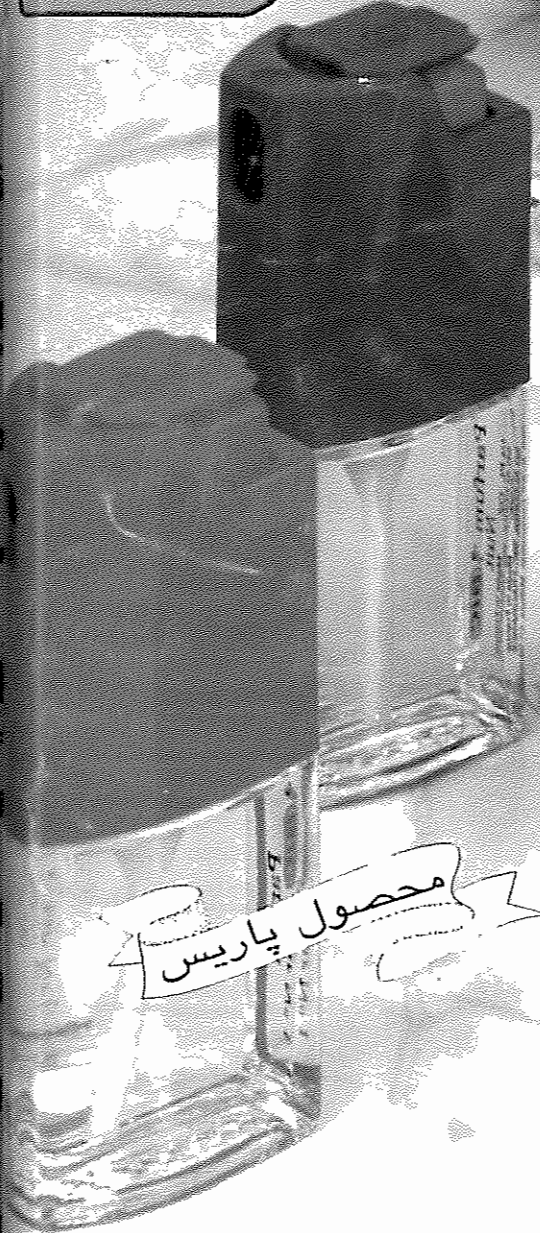


تولید کننده: هیئت مدیران بهشهر توسعه صنایع بهشهر
تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
کد پستی: ۱۵۸۱۵
آدرس: تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
کد پستی: ۱۵۸۱۵

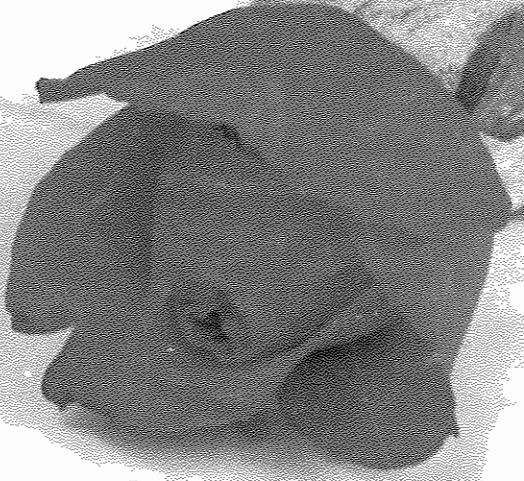


تمام لحظاتی

همراه



محصول پاریس



عطر روز و عطر شب مخصوص خانم

مراقب پوست خود باشید
اسانس‌های شیمیایی برای پوست خطرناک میباشند

عطر BIC با اسانس‌های طبیعی

عطریران ، تلفن : ۶۸۳۷۳۱ ، فاکس : ۱۷۹

عطر خانمها در رنگهای قرمز و آبی
عطر آقایان با رنگ مشکی
عطر ورزشکاران با رنگ سبز