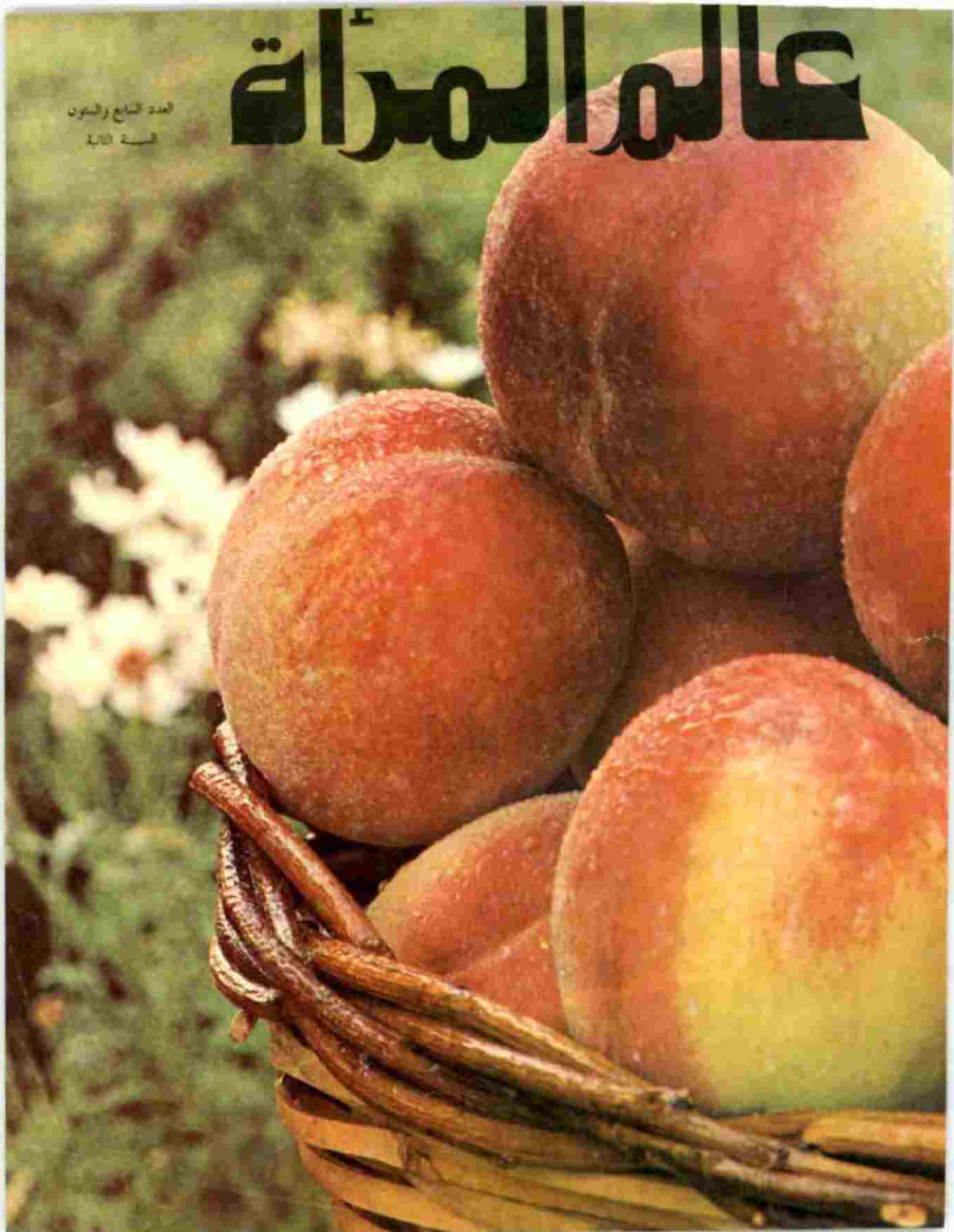


عالم المرأة

العدد السابع والثمانون
السنة الثانية



- كيف تصفقي شعرك بنفسك .
- الطفل يتعلم الكلام .
- الجوزلة الطفولية تناسب السهلات المرحية .
- أكشوات البحر .
- شطائر « سندوتشات » الباذنجان .
- صالة معيشة من وجه الربيع .
- جولة مع الحرف في الهند .
- الخيار نبات للجمال .

في المجتمع

فالمحطة



وفي حالة عدم الاحتذاء إلى حال يقوم بنقل الحقائق ، فعلى المسافر نفسه أن يقوم بهذه المهمة . وفي هذه الحالة ، يجب أن يتم ذلك بهدوء ونظام . وعلى الشاب أن يقوم بمساعدة السيدة كبيرة السن على حمل حقائبها ، ولكن عليه أن يعرض عليها ذلك مقدماً . فإذا قبلت كان بها . أما إذا لم تقبل معذرتة . فلا ينبغي عليه أن يضيقها بإصراره على مساعدتها .

في انتظار السفر

في انتظار السفر . يجب عدم التزاحم على الباب . أو التدافع بالأيدي . فإذا جاء أحدهم بدفع شخص ما ومزاحته . فإنه يجب على الثاني . أن يلتصق له العنبر ولا يرد له الفعل بمثله .

وقبل تحرك القطار . يجب التخلص من السجائر إذا كانت لا تزال مشتعلة . كما يجب التأكد من وجود التذكرة ، وجميع الحقائب في مكانها المخصص لها . وعند الجلوس إلى المقعد الخاص . يجب عدم طلب مبادلته بأحد المسافرين . وإذا كان هناك شخص آخر يصاحب المسافر . فلا يجب أن يتسلسل معه في الحديث . ومرد الروايات بصوت عال . بحيث يسمع الياقون القصة . كما يجب عدم المبالغة في الضحك بصوت عال .

ويجب عدم الإشارة بامتداد . إلى بقاء سير القطار . لأن ذلك قد يقلق الآخرين . ولكن يمكن تخضية الوقت في قراءة كتاب مفيد ، أو مجلة ، أو جريدة ، دون إثارة قلق المسافرين الآخرين .

وأخيراً . يجب التأكد أولاً . وقبل الصعود إلى القطار ، من وجهته وإلا وجدنا أنفسنا في النهاية ، في مكان آخر . غير ذلك الذي نقصده .

في السجرات الطويلة . يغدو من الأفضل حجز المكان مقدماً . فإذا لم يتسن ذلك ، فلا بد من الذهاب إلى المحطة . قبل موعد السفر بوقت كاف . لكي يكون هناك متسع من الوقت ، للحصول على مقعد مناسب . ووضع الحقائب في المكان المخصص لها . كما أنه يجب ألا نصحب المسافر إلى المحطة . فرقة من الأصدقاء ، أو الأقارب ، لتوديعه ، فإن مثل هذه الأمور ، يجب أن تتم في المنزل .

الحقائب

يجب أن يتم البحث عن حال ، اغل الحقائب في هدوء . دون إثارة جلبة . أو مضايقة للآخرين . ثم تعطى له بعد ذلك الحقائب . ويحدد له المكان الذي يجب عليه نقلها إليه ، فيذكر له رقم عربة القطار . ومكان الجلوس ، على أن تبقعه في سببه . فإذا فقدنا أثره . أو غاب عن نظرنا . فإنه يجب عدم إثارة البلبلة . إذ ما من شك في أن الحمال يعمل بالمحطة . وأن لديه ترحيبها ، ورقمها خاصا ، وأنها قد علمنا بذلك مسبقاً عندما سلمناه الحقائب فلا خوف من أن يهرب بها ، إذ أننا ستجدها دون ريب .

ويجب أن نستمع معاملة الحمالين بالذوق والرفقة . كما يجب عدم التداخل في عمله . ولكن إذا كانت هناك بعض الأشياء القابلة للكسر ، فيمكن لنا أن ننبه الحمال إليها بهدوء .

وبعد أن يضع الحقائب في مكانها . يدفع له الأجر المفق عليه . إذا لم تكن هناك تعريفة محددة لذلك ، مع إضافة مبلغ من المال ، كإكرامية .

كيف تصفين شعرك بنفسك



إن مشكلة كل سيدة ، هي أن يكون شعرها
منفصلاً دائماً ، ومما لا شك فيه ، أن مشاغل الحياة
المختلفة ، تحمل من الصعب الذهاب إلى د الكوافير ،
باستمرار ، كلما اضطرب شكل التسريحة .
لذلك كان من الأهمية بمكان ، أن تكون كل
سيدة ، على علم بكيفية تسريح شعرها بنفسها ،
تبعاً للظروف المختلفة . فالتسريحة المريحة البسيطة
للنهار ، والرومانتيكية للأسيات العادية : أما
التسريحة التي تجمع فيها الشعر على هيئة شينون ،
أو مجموعة بوكلات ، فهي التي تناسب السهرات
وهناك أشكال عديدة من الدبابيس ومشابك
الشعر ، التي نستخدم كنوع من الاكسسوار ،
مما يزيد من تألق التسريحة وجعلها ، كذلك يمكن
الاستعانة بالهوسيش ، لإظهار الشعر أغزر من
حقيقته . وكل هذه تعتبر أدوات وعناصر لا يمكن
الاستغناء عنها ، ولكن لابد من أن نذكر ، أن القيام
بتصفيف الشعر في المنزل ، لابد له من التدرج
بالصبر ، والعودة على التكرار ، حتى يتم إتقان
العنصر . كما يراعى أن يكون الشعر نظيفاً بصفة
مستمرة .

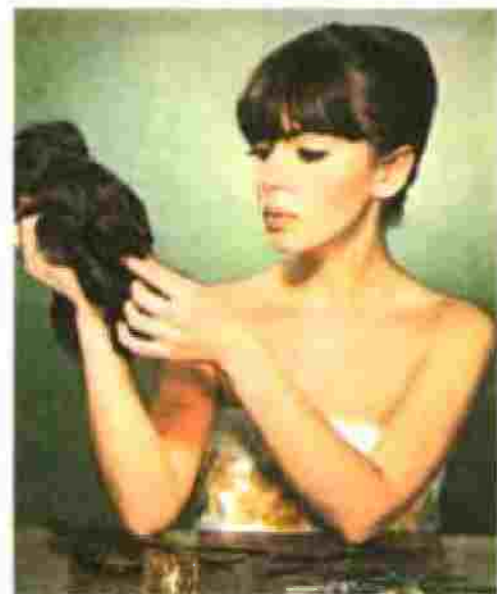
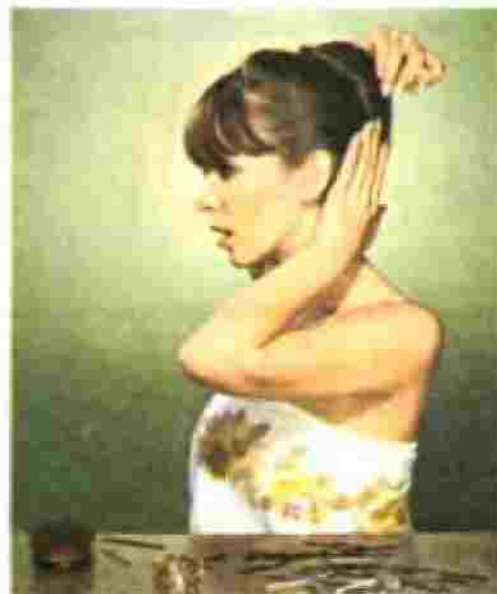
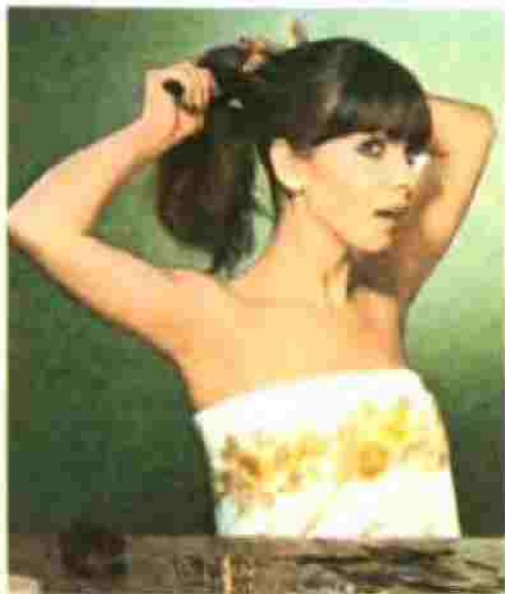
وعلى هذه الصفحات ، نقدم عدة تسريحات
قامت بتنفيذها سيدة ذات شعر طويل وأسود ،
مما ساعدها على تغيير التسريحة ، إلى عدة أمثال .





١ - هذه الطريقة مناسبة
للنساء التي تريد أن يكون
شعرها مثلًا طيلة اليوم ،
ويمكن تطبيقها في الصباح
ليلية ، نظرا لسهولة
وبساطة . يتم الشعر من
الخلف إلى جزيين متساوية ،
ويجمع كل جزء بواسطة
مشبك أو توكة خاصة على
جدار الوجه . ويرد من
جدار الوجه ، العنق
للحديقة أو لفظ الجبهة
كلها .

٢ - الطريقة الثانية :
تتطلب القليل من الوقت ، ولكنها
تنتج من الوقت ، ولكن



فإنها تناسب الترهات البسيطة مع الأصحاء . يرح الشعر بالفرشاة جيدا ؛ وباستخدام المشواة ، تعمل بأكملها على كل جانب ، بجزء بسيط من الشعر ، ويضم كل بوكل بكنيس ، ويترك كذلك حين الانتهاء من تمرير بقية الشعر . أما باقي الشعر فيمشط ويعمل « كريبيج » بسيط عند قمة الرأس . ثم تقرب البوكلات لتنفذ على حادي الوجه .

٣ - أما هذه التمريرة ، فإنها تنفذ عن طريق الاستمالة بوسنيس صغير ، ثم إهداده من قبل لدى الكوافير ، على هيئة حركات صغيرة . وهذه التمريرة تناسب فترة بعد الظهر ، أو سهرة بسيطة بين الأصحاء من الشباب . يجمع الشعر حنف الرأس على هيئة أصبع انور ، ويتم تثبيت البوسنيس فوقه بعناية . ويلاحظ ما تصغيه الخصلات في انسيابها على جانبي الرأس ، من جمال ، بالإضافة إلى الغرزة المريضة التي تغطي اجبهة .

الطفل يتعلم الكلام

— لا نرغمه على الدخول في معاملات مع الأهل والأقارب ، كأن نقول له « فل سعيدة ، صباح الخير ، غن لم ، ليعرفوا أنك شاطر » . قل شكراً فإن عملية إرغامه على ذلك ، قد تحقق نتائج عكسية ، فيخلق فيه ، بهدف الانتقام لإصرارك ، وبصمت بعناد شديد .

— لا تستخدمى في إجاباتك على أسئلته ، كلمات صعبة ، إذ من المفروض ، أن تختارى إجابات تتفق ومستواه في التفكير ، فإن استخدامك للإجابات الصعبة ، لا يساعده بطبيعة الحال .

وبعد ، فلا ينبغي عليك يا صيدى أن تنسى ، على وجه الخصوص ، أن « القدرة على الكلام » ترتبط بالنمو الجسماني والعقل للطفل . ولهذا ، وعلاوة على العوامل المساعدة الخارجية التي أوضحناها ، في الجدول السابق ، عليك أيها الأم ، أن تساعدى طفلك ، بنظام تغذية معقول ، وعناية صحيحة باللغة ، وبأسلوب علاج ممتاز من جانبك ، عندما يتطلب الأمر ذلك .

أكتاب اللغة والكلام :

من هذه المقدمة ، فإننا على يقين من أن الشيء الذي سيسترعى انتباهنا واهتمامنا جميعاً ، هو معرفة مراحل تطور النطق ، والوسائل المختلفة التي يعبر بها عن مطالبه ، طفل متوسط النمو ، ابتداء من الأسابيع الأولى من حياته ، حتى بلوغه ثلاثة أعوام من عمره . غير أننا ، فضلاً عن ذلك ، نقدم النصح بعدم القلق والانعراج ، وتحميل الأمور أكثر مما يجب ، إذا ما لاحظت يا صيدى خلافاً بين ما نعرضه ، وبين تصرفات طفلك ، والأساليب التي يعبر به عن مطالبه ، فلكل طفل تطوره الخاص به . وعلى ذلك ، فإن الجدول الذي نعرضه أمامك ، ما هو إلا نظرية متوسطة ، أو معدل متوسط للمعلومات عن النموذج الذي نتحدث عنه .

التصرفات ، يمكن أن يميز بصورة فردية ، الشخص عن الآخر — علماً بأن هذا الاختلاف ، قد يكون وقتياً . فالنوع الاجتماعي الذي يجب الاتصالات من المحتمل جداً ، أن يتكلم أفضل وأسرع من ذلك النوع المتفاد ، والمنطوى على نفسه .

ومن ثم فلا داعى يا صيدى للقلق الشديد ، إذا كان طفلك قليل الكلام . أو أنه يتكلم وينطق بعبارات وألفاظ أقل من غيره من الأطفال الذين في عمره . إذ أن ذلك لا يعنى شيئاً ، إلا في حالة ظهور بعض الأعراض الأخرى ، لتخلف العقل .

وكما رأينا ، فإن الطفل الذي يتكلم أولاً ، ويتكلم مبكراً ، فإن ذلك لا يعنى شيئاً بالنسبة له . ومع هذا ، فإن الشيء الأفضل بالنسبة له ولك ، أن يصل بسرعة ، إلى الدرجة التي يستطيع معها ، أن يعبر عن مطالبه بكلمات سليمة ودقيقة . وإليك الأشياء التي ينبغي عليك القيام بها ، لمساعدته على الكلام ، وتلك التي يتحتم عليك تجنبها :

— في البداية ينطق الطفل ، بطبيعة الحال ، الكلمات بطريقة غير واضحة ، ضججه برقة ولطف في كل مرة ينطق فيها بكلمات جديدة ، وكررها أمامه بلطف ، حتى يتعلمها .

— وعندما يرغب ، على صييل المثال في تناول تفاحة . ويشير إليها بأصبعه ، أعطها إياه . واسأله : « هل تريد هذه التفاحة ؟ » أو علق ببعض الكلمات . كأن نقول له : « ماما أعطت التفاحة لياسر » إن هذا الأسلوب غير المباشر ، يعجب الطفل كثيراً . ووضح له كثيراً من الأشياء .

— نعدنى إليه بصوت منخفض ، مستخانة كلمات سهلة وعامة مختارة ، وعبارات قصيرة جداً .

— لا نصيحى ولا تكونى كالمعلمة .



« إن طفلى أذكى طفل . لم يتم بعد عاماً من عمره . ومع ذلك يقول بوضوح « بابا ، بينا طفل السيدة نادية مسكين ! لا شك أنه غبي ، إن لم يكن أبكم . فهو لا يزال يعبر عن مطالبه « بالمهمة أو المناغاة » أما أذكى طفل في الجميع ، فابنة السيدة ماجدة ، التي تبلغ من العمر ثلاثة أعوام . وتحفظ ثلاثة أناشيد . كم عاد المرات التي تسمع فيها التكمهات ترددن مثل هذه الأحاديث ؟ وكم عدد المرات التي سنتع فيها إلى مثل هذه الاستفسارات : هل حقيتي أن الطفل الذي يتكلم قبل الآخر ، هو الطفل الأذكى ؟ هل حتى أن الطفل المتمر في الكلام ، يوجد في جسده عضو لا يعمل ؟

نكوت ليعبر به الفهم

ونبادر فرد فوراً على جميعاً هذه الاستفسارات فنقول : إن هذه الأمور جميعاً ليست حقيقية . فلا توجد في الواقع علاقة مباشرة بين الكلام المبكر والذكاء . ومن المحتمل أن يبدأ أحد الأطفال في الكلام بصورة مبكرة ، إلا أنه يظهر في حياته ذكاء عادياً ، كما أنه يمكن أن يحدث عكس ذلك ، فلمة طفل لا يبدأ مبكراً في الكلام ، إلا أنه يبدي ذكاء خارقاً خلال حياته . وقد يبلغ طفل عامين ونصفاً ، ويعبر عن مطالبه ببعض الكلمات البسيطة جداً ويصبح على مستوى عال من الذكاء ، وربما يفهم أيضاً خطيئنا ومتحدثنا بارعاً في مقنبل عمره . وجدير بالذكر ، أن هذا التباين والاختلاف في

العمر	المدى المتوسط لتطور اللغة	الأمور التي تساعد
خلال الأسابيع الأولى من حياة الطفل	يتنام الطفل ، يأكل أو يبكي . وفي هذا العمر ، يكون أسلوب الوحيد للطفل للاتصال بالآخرين ، هو البكاء .	
في الشهر الثالث من عمره	يبدأ الطفل في أهمية الأولى ، والمناغاة	
في الشهر الرابع	ينتقل أكثر بالمناغاة ، ويضحك ، ويصدر أصواتا مختلفة	إن الطفل يعجب جدا ، من يتحدث إليه ، ومن يضحك معه ، ومن يمي له بعض الأغاني .
في الشهر الخامس	إنها المرحلة التي يكون فيها الطفل قادرا على إصدار أصوات بسيطة ، تعبر عن الفرح ، أو الغضب ، وكذا النطق ببعض الحروف	في هذه الفترة ، يعجب الطفل من يتحدث إليه ، ومن يضحك معه ، ومن يمي له .
في الشهر العاشر	يبدأ الطفل في النطق بأولى الكلمات البسيطة ، جيدا بابا - ماما - تاتا - ماما .	ساعده على التعبير عن مطالبه وأسلوب تفاهمه منك ، مع الآخرين .
في العام الأول	يبدأ في إدراك وفهم ، أن الأصوات التي يصدرها من فم ، يمكن أن يكون لها معنى يفهمه الآخرون من حوله . ويبدأ في التحسين ، وذلك ينطق ببعض الكلمات البسيطة ، والتعبير عن رفض بعض الأشياء ، بالنطق بكلمة لا . لا .	وعما ينقل معرفة معنى ما يصدره من أصوات . ومن المؤكد أن في هذا تلبية كبيرة له ، غير أنها ستؤخر اللغة التي سيبدأ فيها الكلام بوضوح . ومن الأفضل تركه ليبدأ بمجهودا أكثر ، بأن تتصلى عدم فهم ما زودته من كلمات ، وتنتظري بعدم فهم ما يريد .
في الشهر الخامس عشر	يعرف الأشياء والأشخاص الذين يعنيهم (ماما - بابا - داه - تاتا)	
في الشهر الحادي والعشرين	جَمَ جيدا بمعرفة أسماء كل ما يراه من أشياء . ينادي على من يريد من الأشخاص . يعجب جدا بالامتاع إلى بعض الأغاني والأناشيد . يبدأ في تكرار بعض المقاطع الصغيرة في الأغنية التي يستمع إليها ، ويرد كلمات وألفاظ لا معنى لها .	حبه على تلبية اهتماماته . ساعده على نطق وتريد بعض القصص التي تشتمل على الكلمات التي يعرفها .
في العام الثاني	يجب الانتباه إلى التمييز القصيرة ، وعصا إذا كانت تقرأ من كتاب به بعض الرسوم التوضيحية . ويجب أن يعرف أيضا أسماء الأشياء الموضحة بالرمز في الكتاب . وبعد مرور وقت قليل ، يصبح قادرا على تكرار القصص والحكايات التي تروي له ، بمساعدة الرسوم التوضيحية .	حتى أنما بعض رمائل الإيضاح بالنسبة للأشياء التي سبق له معرفتها (أو الأشياء الجديدة) ، ووجهي إليه بعض الأمثلة البسيطة الواضحة . ما هذا الذي تشاهده ؟ سمار .. أو أين الحمام ؟ ما هو ..
من عامين إلى ثلاثة أعوام	يكون الطفل قد حصل عددا كبيرا من الكلمات والقصص . وابتداء من العام الثالث بمساعدة ، يكون على درجة ، يستطيع معها أن ينطق بصورة واضحة . أسماء كل ما يسترعى انتباهه ، ويبدأ في تكوين جمل بسيطة .. إلخ ، ويكون مجتمعا ما يعرف من كلمات ، حوالى ألف وخمسة كلمة .	تبدأ الفترة الدرامية ، للاهتمامات والسؤال عن الأجواب ، أسباب رفض .. تلبية شيء يرغب فيه على سبيل المثال . وأجبيه وأجبيه من كل ما يوجهه إليك من أسئلة : لتطور لغة يكون أسرع ، كلما كانت نقاشته منك كبيرة ، أجبي عن أسئلته بكل ح ،



1

1

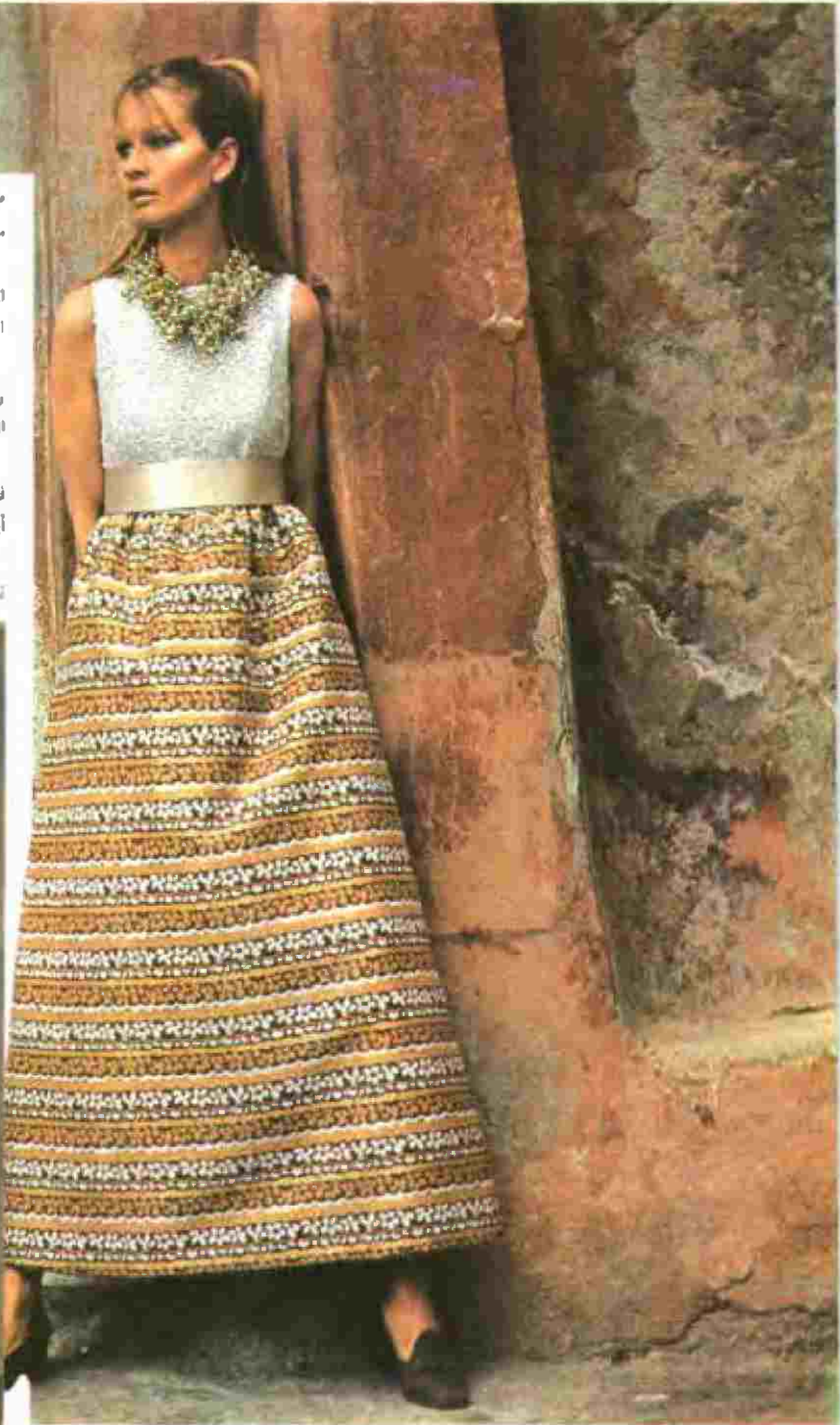
الجمونة الطويلة السراك المرحة

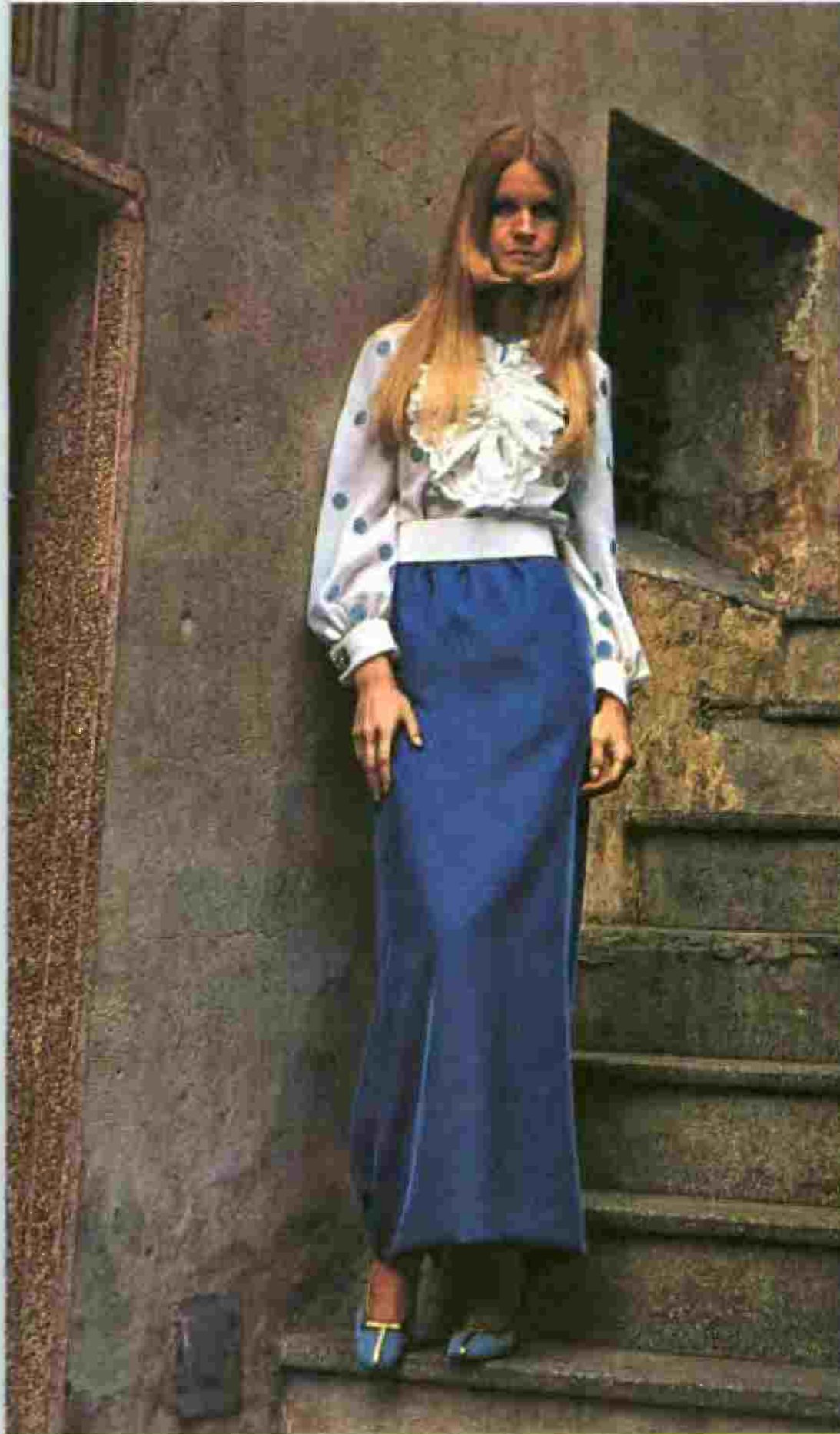
عندما تكون المرأة مدعوة إلى سهرة ، فلا شك أن ترى الطويل .
هو أنسب شيء هنا ، إذ أنه يظهر أنفاتها ، ويبرز أفونتها ؛ والزي
الطويل يكون ملائما جدا خاصة في فصل الصيف . وأفضل ما يناسب
المرأة الشابة - منه ، البلوزة ، والجمونة الطويلة .
والمرأة الطويلة النحيلة مثلا ، تجد أنفاتها في بلوزة ، وجمونة



طويلة ، وحزام عريض ، خاصة إذا كانت الجونلة من لون أفتح من البلوزة ، كما يبدو في الصورة رقم ٥ .
كذلك الجونلة ذات الأعلام العرضية (الصورة رقم ٢) تناسب المرأة المثينة . ذات الجسم النحيل ، لذا أن الأعلام والعرض . تظهر المرأة أكثر بدانة .

أما الفتاة الشقراء المستديرة ، فيمكنها أن تختار الجونلة المبينة بالصورة رقم ٦ . فلينبوه ذات الأكتاف الواسعة . والكراييز الدائري على الصدر . من شأنها أن تخلق العيوب الموجودة بحجمها .
ريما يختصر بالفتاة ذات القوام المتوسط ، أو القليلة الجسم ، فإن أفضل ما يناسبها ، البلوزة والجونلة المبينتان بالصورة رقم ٣ ، أي الجونلة البني . والبلوزة الجميلة التي تزيدها وزود كثيره متقاربة . وعند اختيار الجونلة الطويلة للأنساب والشهيات ، لابد من مراعاة ثلاثة عناصر أساسية ، هي : القوام ، والحزام ، وطول الجونلة .



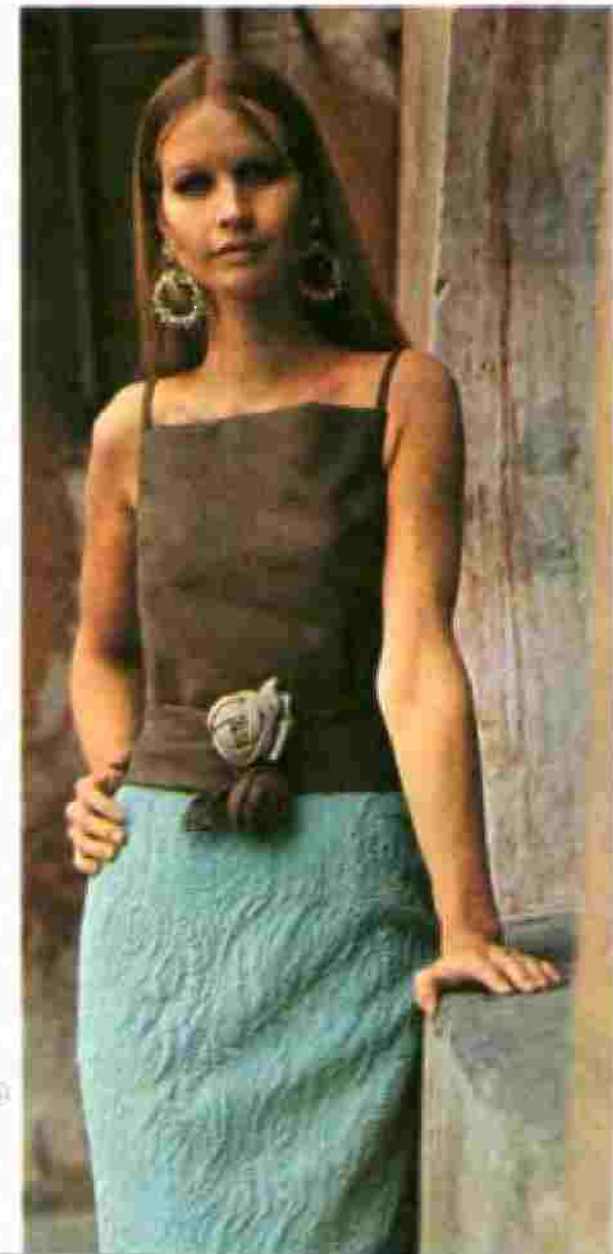


فاللون القامق ، هي التي تناسب الاجسام المتوسطة ، والطول المتوسط .
أما الألوان الفاتحة ، فإنها تناسب المرأة الطويلة . أما بالنسبة للبرام ،
فإنه ير تبط بحجم المرأة ، فالمرأة الطويلة ، يناسبها أى نوع من الأمزجة ،
بينما يتعين على المرأة القصيرة ، حتى لو كان حضورها نحيفا ، أن
تجنب ارتداء الإحزمة .

وبالنسبة لطول الخوذة ، يجب أن تكون بطول مناسب بحيث
تصل إلى الخد ، وتغطي جزءا منه .

١ - درخند من اللون الوردي ، بكلان بعضها بعضا
٢ - البلوزة كلها مزينة بوردات ، أما الجونلة فن لون بي غامق ، وهي
تناسب أية النخيفة

٣ - الأبيض ، والذهبي ، والبيج ، والتي تجتمع في هذا الزي الجميل
٤ - الأسود والذهبي يتكاملان في هذا الانسابل الجميل . البلوزة من
اللون الأسود ، والجونلة بأرضية سوداء ، وزهور ذهبية ذات حجم كبير
٥ - جونلة من اللون الفسفوف ، مع بلوزة بي عملاات رفيعة
٦ - بلوزة حميلة ذات نقط كبيرة من اللون الأزرق ، وهو نفس اللون
المصنوعة منه ! الجونلة .



اكستوارا



حفية يد ودية القوار

(السوارم)

٢٠٠ جرام قش من اللون الوردى - إبرة كروشييه رقم ٤ - شريط من الكرتون مقاس ٧-٢٤ سم تقريبا - ٣٥ سم من قماش النيل الوردى - ٣٥ سم من الكرتون المنقوش بالأزهار - ٢٠-٢٢ سم شريط من الجلد الوردى عرض ٦ ملمترات - ٣٥ سم من الكتان .

الغرز المستخدمة :

(١) الغرز الساقطة :

أدخل إبرة الكروشييه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واجبي الخيط من نفس العين ، خذي لفة على إبرة الكروشييه ، واقفلي الغرزتين في غرز واحدة .

(٢) غرز العمود :

خذي لفة على إبرة الكروشييه ، ثم أدخل الإبرة في إحدى عيون السلسلة الأساسية . واجبي الخيط من نفس العين ، خذي لفة على إبرة الكروشييه واقفلي غرزتين في غرز واحدة . بعد ذلك خذي لفة أخرى . واقفلي الغرزتين الأخيرتين في غرز واحدة .



(٣) غرز فانسازى الزخرفية (المروحة) :

السطر الأول :

اشتغل بالغرزة الساقطة جميع الغرز . على أن تنهى السطر . ثلاث غرز سلسلة للدوران (أى لتغيير اتجاه الشغل)

السطر الثاني :

• اتركى غرزتين من السلسلة الأساسية بدون شغل . ثم في الغرز التالية ، اشتغلي غرز عمود عمود . ثم غرز سلسلة . ثم غرز عمود .

كررى ما بين العلامتين . وانهى السطر بترك ٢ غرز من السلسلة الأساسية بدون شغل ، وغرز عمود فوق آخر غرز ، ثم غرز سلسلة للدوران . وقبيل انتهاء الشغل .

السطر الثالث :

اشتغل ٣ غرز ساقطة . أسفل كل غرز سلسلة موجودة بين غرز العمود . ثم اشتغل ٢ غرز ساقطة في البداية . وغرز ساقطة في نهاية السطر . وانهى السطر ثلاث غرز سلسلة .

السطر الرابع :

استأنى الشغل لإبتداء من السطر الثاني .

الوجه

الوجه : إبدئى الشغل على ٥٢ غرز سلسلة . واشتغلي عليها بغرز المروحة الزخرفية ١٥ سطراً . وإبتداء من السطر رقم ١٦ اتركى ٦ غرز من على كل جانب .

وعندما تصلين إلى السطر رقم ٢٣ أوقفى الشغل .

— اشتغلي الوجه الثانى بنفس الطريقة .

الخاتمة

— قصي الكتان والتيل . بنفس مقاييس وجهي الحفية اللذين سبق شغلهم بالكروشييه .

— ضعى القطع الثلاث فوق بعضها بعضاً (القطعة المشغولة بالكروشييه ، وقطعة الكتان ، وقطعة التيل الوردى) بحيث تكون قطعة التيل الوردى في الوسط ، بين القطعة المشغولة وقطعة الكتان . ثم خبئها معا من جميع الأجناب . وبعد أن تنتهى من استدارة الأجناب على شريط الكرتون ، بطنيه بقماش التيل الوردى ، وثنيه في فاع الحفية . حتى أن يكون الجزء البطن نحو الخارج .

— قصي البطانة على قماش الكرتون ، على أن

تزيدى متجتمراً من جميع الأجناب الخياطة .
ثم خيطها - وأدخلها في الحقيبة لتطبخها بها .
ثبني البطانة يدقة وعناية على الخفاقة ، وفي قاع
الحقيبة .
- اقطعي شرط الجلد ، إلى ستة أجزاء متساوية .
ونحدي كل ثلاث قطع مع بعض بعضا .
واجعلها معا ، وبذلك تكون لديك بدا الحقيبة .
وهما على شكل « صغيرة » .
- ثبني يدي الحقيبة في المكان الملائم بالحقيبة .

حقيبة ميسراء :

الموازم :

٢٠٠ جرام من الكردون الحريري - إبرة كروشيه
يتناسب سمكها وسمك الكردون - ١٣٠ سم
من سلسلة ذهبية - أربع حلقات ذهبية اللون من
لمعدن - ثلاثة أمتار تقريبا من شرط فابلون من
نفس صبغة الكردون - عرضه ١٠٥ سم - ٣٠ سم
قاش بطانة من نفس صبغة اللون الأصفر - ٣٠ سم
من الكتان .

الغرز المستخدمة :

(١) بالغرزة الساقطة :

أدخل إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة
الأساسية . واسحب الخيط من نفس العين . ثم
خذى لفة على إبرة الكروشيه . واقفل الغرزتين
في غرزة واحدة .

(٢) غرزة العمود :

خذى لفة على إبرة الكروشيه . وأدخل الإبرة
في إحدى عيون السلسلة الأساسية . واسحب الخيط
من نفس العين . ثم على لفة . واقفل غرزتين في
غرزة واحدة . وخذى لفة أخرى ، واقفل الغرزتين
في غرزة واحدة .

الاشتغال :

الوجه : يتم تنفيذ وجهي الحقيبة بصورة
عمودية . وبالخيط المزدوج .
- لبني الشغل على ١٥ غرزة سلسلة . واشتغلي
فوقها كما يلي :

السطر الأول : اشتغلي ١٤ غرزة ساقطة .
السطر الثاني : اشتغلي بالغرزة الساقطة . مع
زيادة غرزة في آخر غرزة
بالسلسلة الأساسية .

السطر الثالث : اشتغلي بغرزة العمود ، مع زيادة
غرزة واحدة في أول غرزة
بالسلسلة الأساسية .

السطر الرابع : بالغرزة الساقطة ، مع زيادة غرزة
في آخر غرزة بالسلسلة الأساسية .

السطر الخامس : بالغرزة الساقطة . مع زيادة غرزة
في أول غرزة بالسلسلة الأساسية .

السطر السادس : بغرزة العمود . مع زيادة غرزة
في آخر غرزة بالسلسلة الأساسية .

السطر السابع : بالغرزة الساقطة ، مع زيادة غرزة
واحدة في أول غرزة بالسلسلة
الأساسية .

السطر الثامن : بالغرزة الساقطة ، مع زيادة
غرزة واحدة في آخر غرزة
بالسلسلة الأساسية .

السطر التاسع : بغرزة العمود . مع زيادة غرزة
واحدة في أول غرزة بالسلسلة
الأساسية .

السطران ١٠، ١١ : بالغرزة الساقطة ، بدون زيادة
أية غرزة .

السطر ١٢ : بغرزة العمود دون زيادة .

السطران ١٣، ١٤ : بالغرزة الساقطة بدون زيادة .

السطر ١٥ : بغرزة العمود بدون زيادة .

يمثل هذا السطر الأخير خط الوسط . واصل
الشغل بنفس النظام . متبعة نفس الخطوات ، مع
تفويض الغرز بدلا من زيادتها ، حتى تحصل على
الوجه الثاني مخفية . ويتكون أثناء الشغل . الختام
يضيقة كلما اقتربنا إلى أعلى .

- اشتغلي على الجانب الآخر الطويل . ومن على
وجه الحقيبة . بالغرزة الساقطة بصورة أفقية .
وذلك سبعة أسطر بالغرزة الساقطة ، على طول
الذاقة العلوية مخفية . مع مراعاة عمل عروتين
في السطر الرابع ، على مسافة ٦ سم تقريبا من
الطرفين .

اشتغلي الوجه الثاني مخفية بنفس الطريقة ، أي
اشتغلي سبعة أسطر بالغرزة الساقطة . مع عمل
عروتين بنفس الطريقة السابقة .

الخياطة :

- « ديكلي » الشرط الفابلون ، في الأسطر المشغولة



بعرزة العمود ، الموجودة على وجهى الحقيبة ،
على أن نمدري الشريط أسفل عروقي عمود ،
وفوق الغرزتين التاليتين :

– قصي بعد ذلك الكتان والبطانة ، بنفس مقاييس
وجهى الحقيبة المشغولتين بالكروشيه .

– خيطي الحقيبة من على طول جانبيها ، والجانب
المنحني ، وثبي في الوقت نفسه ، البطانة الصغراء
بين الجانب المشغول بالكروشيه والكتان .

– فوري بعد ذلك بعمل بطانة الحقيبة ككل ، بحيث
تفصيلها ، بنفس مقاييس الحقيبة ، مع زيادة
ستتبع من جميع الجوانب للخياطة .

– حبتي البطانة ، ثم أدخلها في الحقيبة ، وثبتها
بناية من على الحافة .

– ركبي بعد ذلك الحلقات المعدنية المذهبة .
عند ميل صابع أحذية ، أو أحزمة ، وذلك في
نفس العراوى التي سبق عملها . وفي هذه الحلقات
في السلسلة المذهبة التي تمثل بدى الحقيبة .

قيمة عمل بلون الفراولة :

الاسوارم :

١٠٠ جرام من القش الأحمر بلون الفراولة –
إبرة كروشيه رقم ٣½ – إبرة كروشيه رقم ٤ ،
إبرة كروشيه رقم ٦ – ٨٠ سم شريط من الجلد من
نفس لون القش ، عرضه ٦ ملمترات .

العرزة المستخدمة :

(١) العرزة الساقطة :

أدخلي إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة
الأساسية ، واحبتي الخيط من نفس العين ، ثم خذي لفة
على إبرة الكروشيه ، واقبلي الغرزتين في عرزة واحدة .

(٢) العرزة الساقطة الزخرفية :

الدورة الأولى :

اشتغلي عرزة سلسلة ، ثم عرزة ساقطة ، عرزة
سلسلة ، أتركي عرزة بدون شغل ، ثم اشتغلي عرزة
ساقطة في العرزة الأساسية التالية ، كرري ما بين
العلامتين ، وأنهى السطر بعرزة ساقطة ، في آخر
عرزة بالسلسلة الأساسية ، ثم اشتغلي عرزة سلسلة
للدوران الشغل وتغير اتجاهه .

الدورة الثانية :

– اشتغلي عرزة ساقطة ، أشغل عرزة السلسلة
الموجودة بين العرزة الساقطة والعرزة الأخرى
بالدورة السابقة ، ثم اشتغلي عرزة واحدة سلسلة ،
كرري ما بين العلامتين ، وأنهى السطر بعرزة
ساقطة ، فوق آخر عرزة بالسلسلة الأساسية التي
تكونت نتيجة شغل الدورة السابقة ، اشتغلي عرزة
سلسلة للدوران الشغل وتغير اتجاهه ، كرري دائماً

إبتداء من الدورة الثانية :

(٣) عرزة العمود :

خذي لفة على إبرة الكروشيه ، ثم أدخلها في
إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واحبتي الخيط
من نفس العين ، وخذي لفة على إبرة الكروشيه ،
لأقبلي غرزتين في عرزة واحدة ، ثم اعلي لفة أخرى ،
واقبلي الغرزتين المتبقيتين في عرزة واحدة .

القيمة عمل :

بإبرة الكروشيه رقم ٣½ ، اشتغلي دائرة من ١٢
دورة بالعرزة الساقطة (قطرها حوالى ١٥ سم)
مع عمل الزيادات اللازمة ، حتى تغطي الدائرة
سطحاً ، دون أن تنصهر ، ثم واصلى الشغل
خمس دورات أخرى ، بدون زيادة بالعرزة
الساقطة أيضاً .

– بإبرة الكروشيه رقم ٦ ، واصلى الشغل عشر
دورات أخرى ، بالعرزة الزخرفية .

– استغلي شغل مرة أخرى بإبرة الكروشيه

رقم ٣½ ، واشتغلي دورة بعرزة العمود ، ثم
ابدئي في عمل الرأس ، وذلك بأن تشتغلي عشر
دورات بالعرزة الساقطة ، مع زيادة بعض الغرز
لتدريجها كل بصمة ستبمرات ، حتى تغطي الدائرة
سطحاً ، دون أن تنصهر نحو الداخل ، اشتغلي
أربع دورات أخرى بالعرزة الساقطة بإبرة
الكروشيه رقم ٤ دون عمل أية زيادة ، حتى
تحصل على استدارة خفيفة .

– اختمى الشغل ، بدورة بالعرزة الساقطة ،
مستدرة فوق آخر دورة

الخياطة :

وفي نهاية حافة القعة ، دككي في أول دورة
مشغولة بعرزة العمود ، الشريط المنصوع من الجلد .
بحيث يمر الشريط أسفل عرزة عمود ، ومن فوق
الغرزتين التاليتين . ثم أنهى عملية «التدكيك» ،
بربط طرفي الشريط على شكل فيونكة صغيرة .



صالة معيشة من وحي الربيع



المكان الذى نقدمه اليوم على هذه الصفحات ، يتميز بجفته ، وحيوته ، فهو يذكرنا بالربيع ، والصيف ، وبالفصول الجميلة . ولقد تم تأثيثه كاملاً يقطع أثاث من الخيزران . وهو يشتمل - لى جانب ركن البار - على مجموعة الصالون ، التى تتكون من أربعة مقاعد «بلرونا» ذات ظهور مرتفعة ، من بينها ، اثنا متجاوران ، ولقد استلهمت معها «الثلث» لتصبح أكثر تحقيقاً للراحة . أما «الثلث» ذاتها ، فقد صنت من الإسفنج المكسو بنسيج «النيل» ذى اللون الأزرق البحرى . وتكمل مجموعة الصالون هذه ، بمصطفين من الخيزران . سطح كل منهما مصنوع من العيدان الملفوفة .

ولقطع الأثاث الخيزرانية ميزات عديدة فهى : خفيفة يسهل نقلها وتحريكها . متينة ، مرنة ، سهلة التنظيف ، وأسعارها معتدلة . كذلك فإنها تتميز بأشكالها المحبة إلى النفس ، بحكم صنعها من خامات طبيعية ، شأنها فى ذلك شأن كل الأشياء المصنوعة من النباتات . أو العيدان الطبيعية ، التى نشعر حيالها بنوع من الفضول ، أو الرغبة فى الاكتشاف . كالمانيللا ، واليامبو ، والقش . الخ . والى يتناولها الصانع الفنون بالثنى . واللف . والتصغير ، لتثفيل مشغولات تنسم بالأناقة ، وانطلاق الفكرة ، وسعة الخيال . وفى كثير من الأحيان . يتم تضيء هذه المشغولات ، طبقاً لتصميمات وضعها أشهر مهندسى التصميم .

وأخيراً نود القول ، بأن هذا النوع من الأثاث : يصلح للاستخدام فى الحدائق ، وفى «التراس» . وفى الشرفات ، كما يصلح - أيضاً - للاستخدام فى التأثيث الداخلى ، سواء بسواء .



شطائر "سندوتشات" الباذنجان :

(هذا المقدار يكفي ستة أفراد)

المقادير :

- ٦ ثمرات باذنجان رومى متوسطة الحجم -
- ١٠٠ جرام لسان -
- ١٠٠ جرام جبن جروير -
- ٥٠ جرام جبن رومى -
- ٥٠ جرام زبد -
- ٢٠٠ جرام ريكوت -
- ٣٠٠ جرام زيت -
- ثلاث بيضات -
- قليل من اندقيق -
- حزمة بقدونس -
- بقسماط -
- زيت -
- فلفلن -
- ملح .

الطريقة :

- انزعى قيع الباذنجان الأخضر ، ونمليه إلى شرائح مستديرة ، حلك الواحدة نصف سنتيمتر .
- صبي شرش الباذنجان فوق شوائبه ، أو في صبي مغمر . وانركيها فذرة ، حتى تفقد جزءا منا تحويه من ماء . ثم صمها في مصفاة . ليتم التخلص تماما من ماء .
- صبي الريكوت بمصفاة يدوية ، أو منخل منك ، وضمها في حطانية .
- أضيق إلى الريكوت ، اللسان المقروم ، والجبنة الجروير المبشور ، والجبن الرومى ، وصفاو بيضة سبق حنتها وزيرها من منخل حلك . ثم أضيق أيضا البقدونس اغترى . ولفلفل . والملح . وقلي هذه المقادير جميعا .
- خذي شرشيتين من الباذنجان منساويتين في الحجم ، وضعى في وسطهما قليلا من الحشو الذى سبق إعدادة .
- مررى الشطائر « سندوتشات الباذنجان » أولا في الدقيق ، ثم في باقى البيض المخفوق المضاف إليه ذرة ملح ، ثم في البقسماط .
- ضعى على النار ، طاسة تحمير نخدوى على كية الزبد . وكية وفيرة من الزيت .
- وعندما يتم قدح الزيت والزبد تماما . اقلي فيه شطائر الباذنجان من على الجانبين .
- وعندما تصبح شطائر الباذنجان وردية اللون ، انشليها ، وضميط فوق ورقة . لقمس ما بها من زيت القلية . ثم وصبها في صبي تقديم ، وقدمها على الفور وهى ساخنة .

قرع الكوسة بالبشاميل :

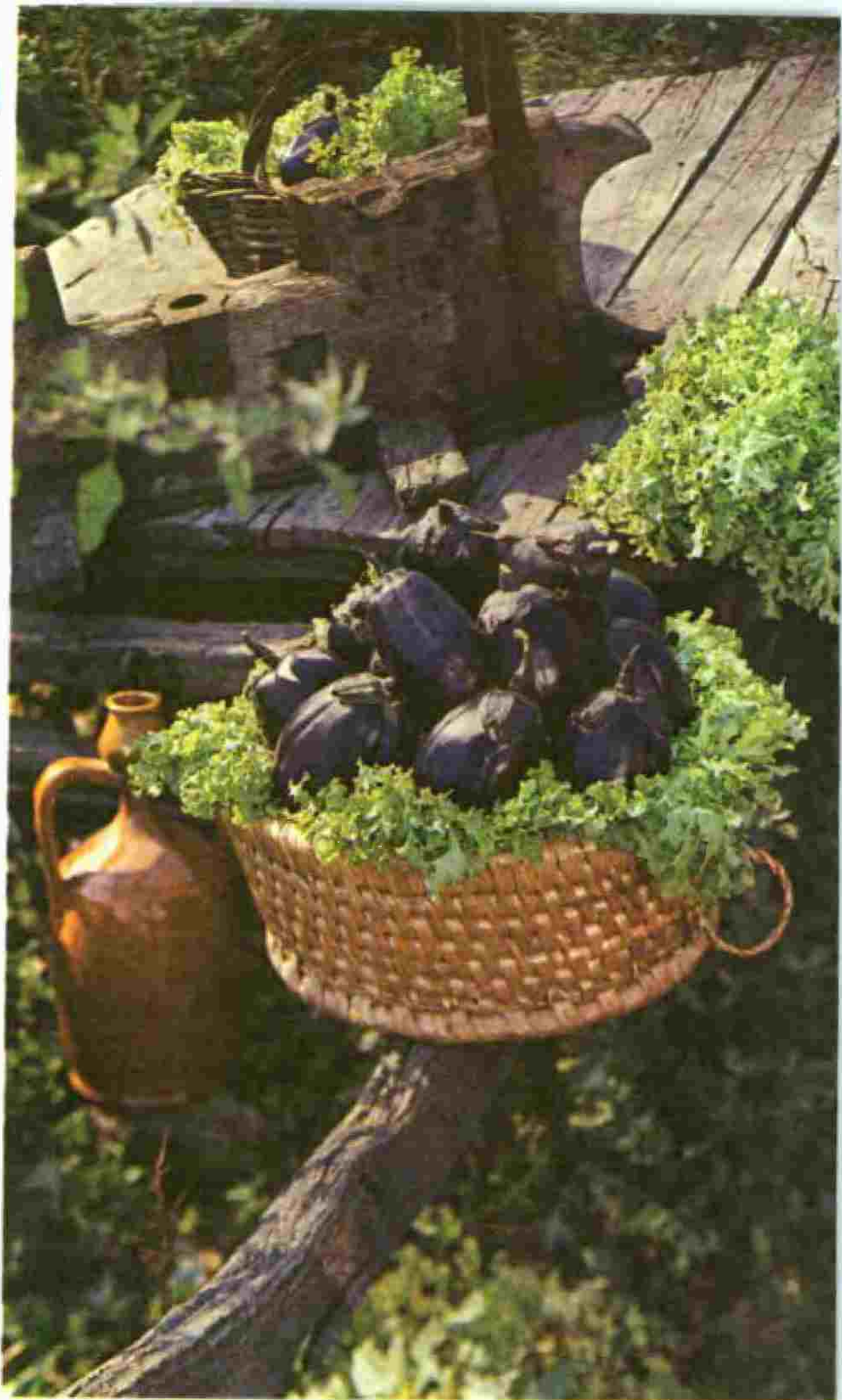
(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

- ٤ ثمرات قرع كوسة كبيرة الحجم -
- ٥٠ جرام -
- ٥٠ جرام جبن جروير -
- ٤٠ جرام دقيق -
- ٥٠ جرام زبد -
- ٥٠ جرام جبن رومى -
- ٣٠٠ جرام سميط مدقوق -
- زغيف جبنة -
- أفرنجي صبر منقوع في اللبن -
- بيضا -
- حزمة بقدونس -
- نصف لتر لبن -
- ملح -
- فلفل .

الطريقة :

- انقى زغيف الخبز في قليل من اللبن .
- في كسرولة ، ه صبي ٤٠٠ جراما من الزبد ، وأضيق إليه الدقيق ، وتبيه جيلا ،



مع مراعاة التخلص تماما ، من أية كتل أو جيبات ملتصقة من الدقيق ، ثم صبي بعد ذلك باقي اللبن ساخنا ، قبل « التبخيل بالنسج » ، واتركيه على النار لينضج ، مدة خمس دقائق .

اتركه بعد ذلك من على النار ، وأضيف إليه جبن الجروبير ، وهرس مع السيق . ثم أضيق البيضة كاملة للبشاميل ، مع التقليب بقوة .

اسلق الكوسة لدقائق قليلة في ماء مغل متبل بالملح ، انشعبها ، وقشرها ، وقطعها إلى نصفين بالعرض ، ثم ازرعي قلبها بسكين ، أو بمقون . ضعي هذا الثقب ، وصيه في سلطانية ، وأضيف إليه رغيف الخبز الفري سبق نقعته في اللبن ، والبقدونس المفري ناعما ، ونصف الجبن الرومي المبشور . وتبل هذا الخليط بالملح والفلفل .

وبهذه الخلطة ، فوي بحشو الكوسة ، ثم رصها في صينية مدهونة بالزبد ، وصبي فوقها صلصة البشاميل . وورني السطح بالمسحوق المذقوق ، وباقي الجبن الرومي المبشور .

ضعي الصينية في فرن حار ، إلى أن تنضج الكوسة ، ويحمر سطحها . اخرجيها من الفرن ، ثم قدمها بعد ذلك .

لحم البتلو بالفلفل :

(هذا للقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

٦٠٠ جرام شرائح لحم بتلو أحمر « بفتيك » -
٢٠ جرام زبد - أربع ثمرات فلفل أخضر رومي
« من النوع المثلح بالحم » - حزمة بقدونس -
ببونة - قليل من الدقيق - زيت - فلفل - ملح .

ثمرات الفلفل بعد ذلك ، بصلصة قاش جنبه انزعي ما بداخل الفلفل من دور ، وفل بضاء ، ثم قطعيه إلى قطع صغيرة وريضة . ضعي على النار إناء به كمية الزبد ، ويصع ملاعق كبيرة من الزيت ، وعندما تقذع تماما ، ضعي فيه شرائح لحم التي سبق تشعبها من الزيت ، وعصر الببونة المنتوعة فيه .

بعد غمسها في الدقيق . بعد أن حمر شرائح اللحم من الجانبين ، « رشها » بفتيك من المقدار المقدر . به عصير لببونة . أو فلفل من أجل ، واتركي اللحم على النار ، إلى أن يصبح لونه حار .

أضوي بعد ذلك الفلفل - وحركيه حتى تنضج ليتم تشعبه . وبعد ذلك أضيق كمية من الماء للفلفل ، أو بهريز ، بحيث تكفي لتغطيه اللحم والفلفل ، واتركي اللحم على النار حتى ينضج تماما . مع التقليب من حين لآخر .

بعد تمام النضج ، ارفعيه من على النار ، ورصيه في طبق تقديم ، وقدميه ساخنا .

طبق خفيف من الباذنجان :

(مقدار يكفي أربعة أفراد)

المقادير :

أربعة باذنجانات متساوية الحجم - حزمة

بقدونس - حزمة ريحان أو نعناع - خمس شرائح أنشوجة مغموسة في الزيت - ١٠٠ جرام زيتون أسود - ٢٠ جرام فلفل أخضر - نقساط - زيت - فلفل - ملح .

الطريقة :

- تقطعي الباذنجان إلى نصفين بالعرض ، ثم « فوريه » وفري قلبه . وذلك بسكين مدبب ، أو بمقون . تقطعي قلب الباذنجان ، واحتفظي به جانبا .

- انزعي نوعي اريطون ، وفريه ناعما مع الفلفل الأخضر ، والأنشوجة ، والبقدونس ، والريحان أو النعناع .

- ضعي حده الأشياء المنوية ناعما في سلطانية ، وأضيف إليها قلب الباذنجان الذي سبق فريه به . ثم أضيق إلى هذه الخلطة ، قشرة من الزيت .

- فوي بحشو الباذنجان هذه الخلطة .

- رصي الباذنجان المشوي في قلب أو حبيبة فري ، ثم تبليه بالصلح ، والفلفل ، ورصيه يقلد من البقساط ، وكمية غزيرة من اريب ، وصيه لينضج في فرن درجة حرارته ١٧٠ مئوية .



الطريقة :

- « دققي » ٥. شرائح اللحم ، وانقعها في ملاعق كبيرة من الزيت ، وقطعيها من عصير الببونة ، والبقدونس المفري ناعما ، والفلفل والفلفل .

- وفي أثناء ذلك ، عرضي ثمرات الفلفل غبار إلى أن تنضج القشرة البيضاء الرقيقة ، ثم اسحق

جولة مع الحرف في الهند

حضراء كثيفة ، كما يحدثنا « كيهنج » من التماثيل والمعادن التي اختلّت بالتقوش ، حتى تبدو وكأنها شرائط من الخمرات « الداتيل » ، ولا تزال الهند ، بحرفها الفنية الهندية ، من أقرب البلاد إلينا ، لأن الصناعات الحديثة بها ، لم تكسب ممركتها بعد ، في هذا البلد المترامي الأطراف .

تذكرنا ألوان وقصص « كيلونج » التي يجعلها خلال رحلته ، بالهند وما تتم به من تنموص ، والروعة ، وتعاثنا عن ثرواتها العظيمة ، وبزعمها غير المحدود ، وعن حكم المهرابجا ، وعن القصور الساحرة التي تبدو للمشاهد ، كما لو كانت قطعاً من الأحجار الكريمة ، وقد رصعت بها غابة

ولفتح أبواب منازلنا ، لاستقبال صنجات هذه الحرف التقليدية الهندية ، التي تتمتع بانطلاق الفكرة ، ورحابة الخيال ، إنها قادرة على خلق جو من التواء الجماني ، والآنافة بأشكالها ، وألوانها المحبة إلى النفس ، التي تدعو الصيوف - أيضا - إلى إزجاء انشاء وسوق المايح ، لفوق ربة هييت ، التي تحتك مجموعة مختارة من المشغولات الهندية .

المشغولات والألوان

إن الحرف الفنية الهندية شديدة التنوع ، إلا أن المشغولات تعتبر أكثر هذه الحرف شهرة ، وذيوها في جميع أنحاء العالم ، وبخاصة للمشغولات الخشبية ، والحرفية بالدرجة الأولى .

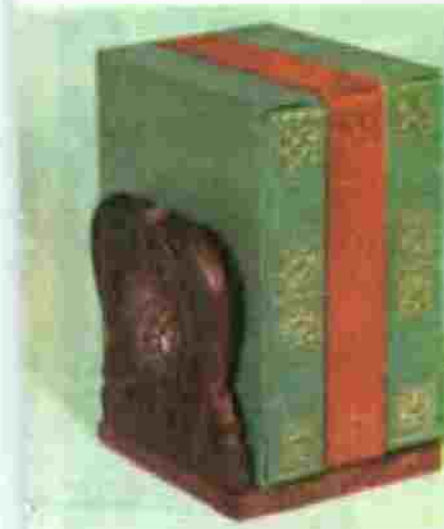
فالحرير الهندي ، يصنع بالوالد الراتلة ذات البريق الفاتح ، والخطوط التي تتسع بمهارة ، ويرحله الصرعة المسيرة ، والهند لم ياح وصحات في المشغولات ، يرجع العهد هذا إلى أربع آلاف عام ، حين كانوا يصنعون المصريين القدماء ، الحرير ونوعاً آخر من المشغولات الخشبية « المولدين » ، التي استلكت المصريين في حفظ المومياة .

وكلتا حرف ، أو أعجب ذات مرة بروعة وجمال ألوان النواشاح الهندي ، الذي تلفت به المرأة الهندية . وعند وضع سنوات ، اقتصر « المولار » الهندي الرابع في أنحاء العالم ، متبعاً بوحدهاته الزخرفية النباتية ، والهندسية ، وبانجرام ألوانه . تلك الألوان التي تميزت بها الفنون الهندية ، لكونها تحمل معاني ودلالات رمزية ، اكتسبتها أهمية أكبر ، فنون الزفير الأزرق ، هو لون الأرض ، والأصفر يرمز إلى الربيع ، أما البني والأسود ، فهما لونا الألم ، كما أن الأصفر والأزرق ، من الألوان المقدسة لدى الهندوس .

وتستخدم المشغولات الهندية ، في صنع الملابس ، أكثر من استخدامها في عمليات الدأثيث ، ولكن ذلك لا يعني عدم وجود مشغولات هندية تصلح للتجديد ، فهناك نوع رائع ، يبدو كما لو كان قد تم نسجه يدويا ، ومن ثم لأنه يناسب تماما قنجه قطع الأثاث . فو الشكل رقم ٤ : نلاحظ - في الأرضية - قطعة نسيج محكمة من القطن ، مطرزة يدويا بمجموعة من الوحدات النباتية ذات الألوان الزرققة ، مما يجعلها صالحة للاستخدام ، كخضه سرير ، كسوة لكرسي « بديرونا » ذي أهمية خاصة ، أو « كبانوه » زخرفي . وتناسب المشغولات الهندية التأثيث الكلاسيكي

بالدرجة الأولى ، إلا أنها تتوافق أيضا مع قطع الأثاث الحديثة ، على شريطة أن تكون خطوطها انسابية نسبيا .

وتقدم الحرف الفنية في الهند ، الكثير لمنازلنا ، ولصليات الديكور ، ولقد قنا بتصوير مجموعة جميلة ومختارة من هذه المشغولات ، لنشرها على هذه الصفحات : منها ما هو تجسلي ، يسهل في إكساب المنازل ، لمسة جمالية آتية من بعيد ، ومنها ما هو نفسي ، نه ارتباط بجباتنا اليومية ، ولقد صنعت هذه العناصر من الخشب المطلي ، أو الطبيعي ، أو المطعم ، أو من



خامات معدنية كالفضة ، أو الذهب ، أو النحاس ، أو البرونز .

قطع أثاث قليلة ، وعناصر كثيرة :

اعتاد الهنود - قبل وصول تأثيرات الحضارة الغربية إليهم - على استخدام قطع أثاث قليلة جدا ، نتيجة لطبيعة حياتهم ذاتها ، التي اقتصت بشدة البساطة . ومن بين هذه القطع « الشارابي » وهو سرير تقليدي بسيط ، يشابه السرير « الفري » أما بقية قطع الأثاث الأخرى ، فإنها لا تناسب المنازل الحديثة ، ولذلك فهي محدودة الانتشار .

وسوف نخشأن الآن بعض القطع البسيطة والتي يظهر فيها هذا الفن جليا .. ومن بينها منغدة صغيرة بخروطة الشكل وقد تم تشغيلها كلها يدويا .. الطح مطعم بالعاج - أما الأجانب فهنا من الخشب المفرغ - وهي تنسم بالبساطة والوقفة ويمكن وضعها في أي مكان بالمنزل .

وحرفة النضج في الهند كلها يدوية ، وهي تذكرنا بمشغولاتها في إيطاليا وفي مصر ، أما الخامات الأكثر استخداما فهي : العاج ، القرون ، الزجاج ، الخشب





إلى اليمن - نشاهد رأس بوذا مصنوعا من البرونز الملون ، مغطاه صرخة وقوية ، والهيون محدة بخطوط حمراء ، وفي منتصف الجهة . فتألق قطعة من المرجان ؛ إنها قطعة فنية ، تناسب وضعها داخل جزء عاتق في صالة المعيشة ، أو في مقدمة سلم داخل كبر مصقون ، وفاخر ، ونفس هذه القطعة . يمكن أن نجدها في أحجام أصغر . وعندئذ يمكن وضعها على أحد أرفف المكتبة . أو على عود صبر . ليضفي تأثيرا جماليا مرغوبا .

الأحمر ، خشب الصندل ، الصفح ، النقطة ، وبعض المصانيد الأخرى . وأكثر الأشكال هي : المظلات ، والدوائر ، والمربعات ، التي تنقسم أو تنقسم إلى أجزاء أصغر . والألوان السائدة هي : الأخضر ، الأزرق ، والأسود . وتعتبر مذبة « مايسوري » أشهر مركز يعمل فيه صناع التطعيم الهندي . حيث يقومون : أولا بحفر تصميم على العاج ، وتغطيته بطلاء قاتم . ثم إزالة هذا الطلاء بعد ذلك من الأسطح البارزة ، ليبقى التصميم في النهاية رائع التأثير . وفي شكل ٢ نستطيع أن نشاهد جدول التطعيم الهندي . في مصنع لشبك مصنوع من الخشب ، يتميز بالبساطة والدقة في نفس الوقت . وهو يناسب تماما . وضعه فوق رف في المدخل أو فوق منضدة - مكتب .

وهذه قطعة أخرى صغيرة . ولكنها رائعة يمكن استخدامها لأكثر من وظيفة . إنها (الكرسي الجبل) شكل ٣ ، وهي عبارة عن مقعد صغير . يمكن فكه إلى عدة أجزاء : أرجله مزينة بمسامير نحاسية . وسطحه مزود « بشبكة » مكنونة بالجلد الأحمر ، أما اسمه ، فشتق من كثرة استخدام الجمالين ، أو قادة القبائل له . إنه قطعة جميلة ومتميزة . تصلح لوضعها أمام التبريجة في حجرة نوم فتاة محاصرة ، أو صيدة من المعجبات بالانديا ذات الطابع الغريب والغريب .

وفي شكل ٤ ، ثم نجتمع عدد من القطع التي تعتبر بين أجمل ما أنتجت الحرف الفنية الهندية ؛ وهي تشمل قطعة النسيج الرائعة التي تحدثنا عنها من قبل . والتي يسمونها اللون القروزي - إلى اليسار - نشاهد منضدة صغيرة ، سطحها مغطى بالعاج وتتركز على أرجل ثلاث . مربعة بتمريجات جميلة . وتسير هذه القطعة - أيضا - بطولها القابل للفك . بحيث يمكن استخدامها - بعد فكه - كصينية . وفرد هذه القطعة ، وضع أريق جميل من النحاس المحلى ؛ بأعمال الطرق والتبرميل . مجاوره عدد من مكابيل الأوز المصنوعة من البرونز والنحاس . وهي جميعا لطم صنت من عدة قرون ، ولذلك المانها ذات قيمة أثرية . وهي تناسب وضعها فوق قطع الأثاث ، كما أنها تتفق مع التاثيث التقليدي والحديث ، على حد سواء . أما فيما يخص المكابيل ، فإنها قابلة للاستخدام كقطعايات للجمال .

وفي شكل ٥ - أيضا - إلى أسفل نستطيع أن نشاهد إناء نحاسيا مشغولا كله بأعمال الحفر والتبرميل . إنه قطعة رائعة ونادرة ، تنسجم بالانساق والرقة . وأخيرا -





الخيار لجمال نبات

ناجح وطبيعي . بالرغم من أنه بدائي . ويقول بدائي . لأنه ليس من السيل الأخطاط بعناصر الخيار سليمة . إلا بالطرق العلمية الحديثة ، التي لا ترقى إليها الطرق التقليدية المذمومة .

ويمكن القول بأن الخيار إذا ما وضع في الخللا . بحيث يتم تفتيته . و مزج مكوناته كلها بما فيها البذور . فإنه يصبح إنتاجا طبيعيا ذا فائدة مؤكدة في خدمة الجمال . والعجينة التي تتكون بخلطه مع دقيق النشا . تعمل على « تفتيح » لون البشرة . وتبييضها . وغلق المسام المتفتحة .

ومن المعروف أن اللبن والزبد المخلوط بالخيار . على شريطة عدم استعمال عصيره . من أفضل المستحضرات للتجميل .

وعصير الخيار يصبح صالحا للخط . (إذا ما أضيف إليه ٣٠٪ من وزنه من الحليب . أو ٢٥٪ كحول . حتى بدرجة ٩٥ . و ٠.٢ جم من مادة التبراجين . وهي مادة تساعد على حفظ المواد .

ويمكن تحضير سائل مهدئ ونيد للبشرة . بإضافة عصير الخيار إلى ١٥ جم من مادة نكوتينا و ٥ جم زيت زيتون أو زيت الأفوكادو و ٠.٢ جم ليهاجين . ويضاف إلى هذه المواد عصير خيار . بحيث يصل وزن الخليط كله إلى ١٠٠ جرام .

وعلى ذلك . فإن الخيار . نظرا لتوافره بالأسواق في معظم فصول السنة . نذكر من المنتجات الطبيعية التي نخدم الجمال بتكاليف هيدة . وبأثار ذات نتائج مؤكدة على البشرة .

عظيم الفائدة في الوسائل المتبعة للتجميل . للتعوله المؤكدة على البشرة . والأظفار . والشعر . ويرجع ذلك لما يحتويه من فيتامينات تفيد الخلايا . وكذلك المركبات الكيميائية .

ولطفا صعبة خصم الخيار . بفضل تفتيره . نظرا لما تحتويه القشرة من مادة السيلولوز النباتية . ثم تقطعه إلى قطع صغيرة . أو شرائح . ورشه بعد ذلك ببعض الملح . لتخلص من نسبة من الماء الموجود به . وبذلك يصبح أكثر ليونة . الأمر الذي يزيد من سهولة هضمه .

وإذا استعمل الخيار استعمالا ظاهريا ، فإنه يفيد البشرة . كعشر . ومهدئ . وملين أيضا . وأفضل وجه للاستفادة من الخيار . استعماله لترطيب البشرة . والقضاء على التهابات . في حالة نصب الشرابين . والإكزيما . والالتهابات السطحية . وغيرها لما يصبب البشرة . بالاقتناع والاحمرار . ومن المؤكد أن فاعله الخيار ترجع لما يحويه من مواد كيميائية وأملاح . ثم بالإضافة إلى ذلك . الزيوت العطرية . بالرغم من ضآلتها . مثل الإزيمات والتونينال . والتونادينال التي تتميز بها رائحة الخيار .

أما في حالة خشونة البشرة وجفافها . فإن الخيار . يلعب دوراً فعالاً . إذ أنه يدخل في تركيب بعض مستحضرات التجميل الحديثة . ويلجأ القرويون إلى استخدام الخيار . كمهدئ وملطف ضد التهابات التي تصيب القدم أو اليد . وكعلاج للحروق . أو لدغ الحشرات . وهو علاج

الخيار ثمره من التفصيل القرعبة . تزرع في حقول الخضر . وتوفر في جميع الأسواق . وتتكون من ٩٥٪ تقريبا من الماء و ٣٪ من الكربوهيدرات (مواد سكرية) و ٥٪ أملاح و ١٪ بروتينات و ١٪ دهنيات .

ومفردات المواد البروتينية كالآتي : فيتامين د ١٠٪ مليجرام - فيتامين ب ٠.١٪ مليجرام - حامض البانتوثينيك ٠.٢٪ مليجرام . وعنصر جزري فعال ٠.١٪ مليجرام . وفيتامين أ ٣٠٪ وحدة دولية . أما العناصر المعدنية فهي قليلة . إذا قيس ارتفاع نسبة الماء . ولكنها ذات قيمة فعالة فالكالسيوم ٠.٠٦٪ جرام . والفسفور ٠.١٨٪ جرام . والحديد ٠.٠٠٤٪ جرام .

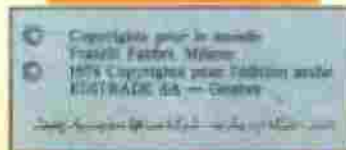
ويجب عدم إغفال العناصر المميزة للخيار . من رائحة طيبة . وكفاح للشبه . الأمر الذي جعله من الخضر التي لا يستغنى عنها في أي مطبخ . كما أن صناعة الأطعمة المحفوظة . تختار الخيار الرفيعة منه بالنسبة للكمية (الخللات) .

ونبادر بالقول بأن الخيار الذي . سواء وضع في السلاطة أو مهروسا . لا يتم هضمه بسرعة . إلا بالنسبة للذين يشعرون بتعدة قوية . اعتادت على هضم الخضر النيئة . إذ أن عناصر السيلولوز التي يحتوي عليها الخيار . عسيرة الهضم . ومن ثم فلا ينصح للأطفال . أو المرضى . أو كبار السن . بتناوله كثيرا .

إلا أن الخيار . على شكل عصير . أو شرائح .

عن الشركة

ج ٢٠٠ - ١٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠
مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠
مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠
مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠
مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠
مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠
مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠
مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠
مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠
مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠	مب ٢٥٠ - ٢٥٠



كيف تحصل على النسخة

- أماني شحات من إدارة المصنف والكتب وكافة المطبوعات
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد فقم بـ
- ج ٢٠٠ - ١٥٠ : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأمل - خارج الجبل - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة المصرية للنشر والتوزيع - بيروت - مر ب ١٥٥٥٥٥