عالم المرأة

العدد الخامس والأربعون
السنة الأولى

موسوعة
عالم المرأة

في هذا العدد

- الزمرد .
- عملية تجميل الأنف .
- أزياء الربيع والصيف ١٩٧٥ .
- أضواء حول بعض التفاصيل في صالة المعيشة .
- التكتان .
- الترميم والتنظيف .
- عصر الطماطم .
- بلورة للشابات بفرزة الصغيرة .
- أطباق من اليونان . ■ الإضاءة .
- كيفية الإعداد لقضاء يوم في الهواء الطلق .

أناقة

الزمرد

الزمرد من الأحجار الكريمة ، له ألوان خضراء متنوعة ، وهو جماد معدني ، مكون كيميائيا من سليكات الألومنيوم الثنائي ، و « البيريل Beryl » ، مع بعض الشوائب .

تكوينه .

إن أقدم المناجم المعروفة كانت موجودة في روسيا ، وفي مصر العليا ، على مقربة من شواطىء البحر الأحمر . وثمة مناجم أخرى هامة الآن في كولومبيا ، والبرازيل ، والهند ، وجنوب أفريقيا ، والترنسفال ، وروديسيا ، فضلا عن مناجم ثانوية عثر عليها في جبال الألب ، وأستراليا ، ونيوهمشاير .

اللون وقطعه .

يكتسب الزمرد اللون الأخضر من أكسيد الكروم ، علما أن نفس الأكسيد يكسب الياقوت اللون الأحمر ، لسبب مجهول حتى اليوم . ويتدرج اخضرار الزمرد من الفاتح ، حتى القاتم ، ولا علاقة لذلك بجهة استخراجه . ويمكن القول بأن الزمرد الأخضر الغامق ، كالمحمل ، يستخرج من روديسيا ، ومن روسيا ، وأيضا من كولومبيا . أما الزمرد البرازيلي ، فيميل لونه إلى الاصفرار .

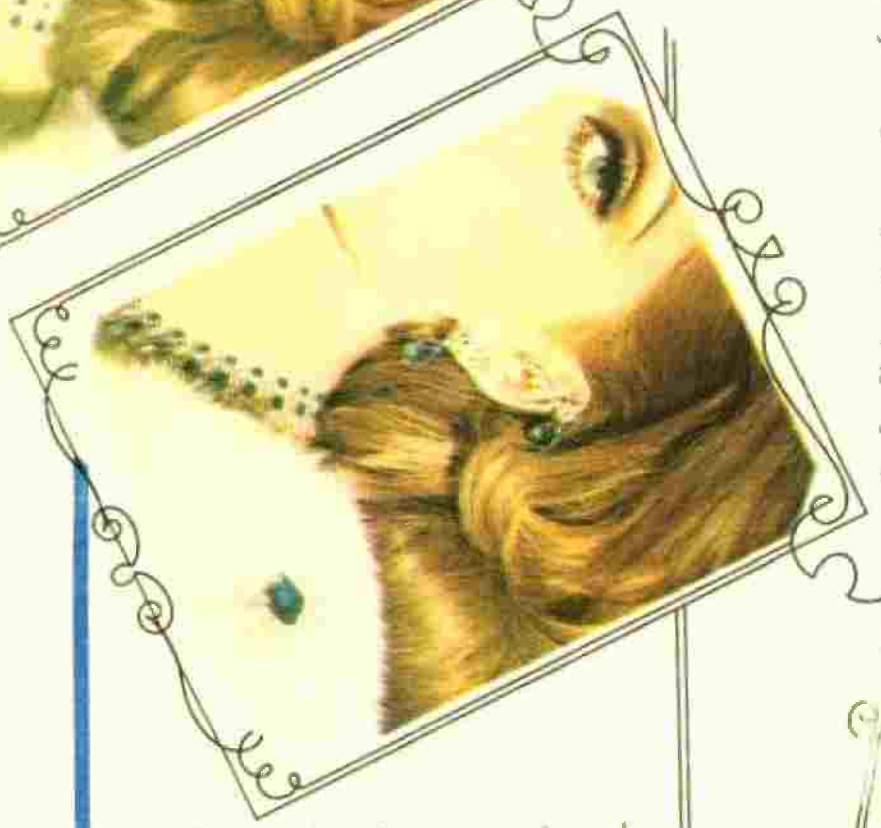
ويشكل الزمرد عادة ، على هيئة مستطيلات ، أو مربعات . ويراعى أن يكون الرأس منبسطا بأكبر قدر ممكن ، والجزء الأسفل على شكل مخروطي ، حتى يكتسب الزمرد لمعانا أكبر ، عن طريق انكسار الضوء .

أما الأحجار الأقل جودة ، فتنحت الرأس على شكل محدب ، أو قطرة ماء ، وليس من النادر أن نرى الزمرد مطعما بحجر الكاميه .

والأحجار النقية الخالية من الشوائب والتشققات ، جد نادرة ، ولكنها غالبا ما تكون صغيرة الحجم ، تتراوح من قيراط إلى أربعة قراريط . وقيمة هذه الأحجار لا تقدر بثمن ، فقد يزيد ثمن القيراط على سبعمائة جنيه . أما الزمرد الباهت ، أو الذي يميل لونه إلى الاصفرار ، فهو أقل قيمة ، حتى ولو كان صافيا ، وكبير الحجم ، ويقدر ثمن القيراط منه بمبلغ يتراوح بين خمسين ومائة وخمسين جنيها وفقا لدرجة نقاوته .

أجود الزمرد الشهيرة ومناجمه الأساطيرية .

نظرا لما الزمرد من لون أخضر ، فإنه كان يعبر



عن الأمل لدى الأقدمين ، إذ يرون فى خضرة الطبيعة ، انحسارا لجمود الشتاء ، وانتهاء ونهاية للثلوج . ثم أصبح رمز الحب على مر السنين . وقد جرى الفراعنة المصريون على التزين به ، وكان الشرقيون يعبدونه ، وينزله سكان وادى منتو الوثنيون ، منزلة معبوداتهم وآلهتهم .

وعموما ، كان الزمرد يعتبر فألا لحظ العريض حتى بالنسبة للأموات ، فضلا عما يعنيه من معانى الطهر والنقاء .

ويقال إن تأثير الزمرد يزداد يوم الأربعاء بالذات ، ويشاع أن حمله فى الأصبع فى ذلك اليوم ، من شأنه أن يجلب حظ الاستمتاع بمباهج الحب العابر ، والغرام .

أما شهر مايو ، فهو الشهر المفضل للزمرد ، وفقا لمعتقدات الأقدمين ؛ وفيه يتحقق السلام ، والنجاح فى الحب .

وأحجار الزمرد المشهورة بكبر حجمها ، وجمالها ، والأساطير المتعلقة بها ، كثيرة ومتعددة ، ومن بينها ٥٧ قطعة زمرد بأحجام فريدة فى كبرها ، ونقائها ، تحلى طوقاً من ذهب ، وبلاتين ، وماس ، معروفة بـ « شمر السلطان » ؛ وهى ضمن كنوز تاج إيران ، وتعد الحلية المفضلة للإمبراطورة فرح ديبا . والروس مولعون بهذه الأحجار ، وكان قيصرهم فيما مضى يملك زمردة تزن ٢٤ قيراطا ، كما أن ثمة زمردة من نفس الوزن تسمى «زمردة نابوليون» أهديت فى سنة ١٨٠٠ إلى جوزفين دى بوهارنيه . أما أضخم زمردة ، فهى موجودة ضمن حلى تاج النمسا ، ووزنها ٢٢٠٥ قراريط .

استخدام الزمرد فى الحلى

وتركب الزمردة غالبا مع الماس ، على قاعدة من ذهب ، أو بلاتين . ويقتصر التزين بها على الحفلات الفخمة ، والمناسبات العظيمة ، وأى رداء عادى لبعد الظهر ، يكتسب رونقا وبهاء ، بمجرد وضع مشبك محلى بزمردة عليه .

ومما هو جدير بالذكر ، أن الزمردة لا تتوافق مع ذوات العيون الزرقاء ، فى حين أنه يضفى على صاحبات العيون الخضراء ، جمالا رائعا أخاذا ، وكذلك الحال بالنسبة لذوات العيون الزيتية اللون ، والكستنائية ، وصاحبات الشعر الرمادى .

إذا كانت الجراحة ، لسبب من الأسباب ، سبيلا للعودة إلى القرن الماضى ، بما تحمله من مخاطر ، ومضاعفات ، ونتائج غير مضمونة ، لاقتصرت الجراحة على العمليات التى تحتمها الضرورة ، لإنقاذ حياة مريض ، أو للحد من الآلام المبرحة التى يعانيها ، وتخفيفها بقدر الإمكان .

ولكن العلم اليوم تقدم تقدما كبيرا ، وخطا خطوات واسعة ، بما يضعه تحت أيدينا من وسائل متنوعة ، مثل التحذير ، واتخاذ كافة الاحتياطات لنجاح العملية ذاتها . هذا إلى جانب تطوير الجراحة — التى كانت تعتبر خطيرة وغير مضمونة العواقب فيما مضى — إلى جراحات ضرورية ونافعة . فلا غرو أن أصبحت عمليات التجميل ، تجرى كالعمليات العلاجية ، سواء بسواء .

ولاعتبارات اجتماعية وشخصية ، نشأت رغبة مطردة فى إجراء عملية تجميل الأنف . ومرد ذلك إلى تنوع عيوب الأنف ، وهو عضو بارز فى الوجه ، يثير الانتباه ، فضلا عن سهولة العملية ذاتها ، التى لا تحتاج إلى أكثر من جلسة واحدة ، لا تنتج عنها أية ندبة ظاهرة ، مما يسفر فى النهاية عن نتيجة باهرة .

ولكى تحقق عملية تجميل الأنف ، النتائج المبتغاة منها ، يتعين مراعاة بعض القواعد :

التشخيص الجمالى :

ينبغى ، بادئ ذى بدء ، إجراء تشخيص جمالى سليم ، وتحديد نوع العيب ، والقدر الواجب تصحيحه من الأنف المحدب ، والذى يتعدى حجمه الشكل الجانبى المألوف للوجه ، مما ينتقص من جماله ، ولا سيما بالنسبة للشابات . على أن يراعى مع ذلك ، عدم إغفال أن التصحيح يجب أن يظل متسقا مع باقى خطوط الوجه ، وألا يخل بالتنسيق بينها . وبتعبير آخر ، إذا كان حجم الأنف غير عادى ، فيجب حتى يكون تصغيره مرضيا ، مراعاة خط الفم ، والمسافة بين العينين وعرض الجبهة ، مع الأخذ فى الاعتبار ، أن تصوير الشكل الجانبى تصويرا شمسيا وبالأشعة ، لا غنى عنه ، تمهيدا لاتخاذ أى قرار ، قبل البدء فى العملية ذاتها .

أما إذا كان الأنف مفرطحا ، أو أفطس ، لسبب طبيعى أو مرضى ، فلا يكون إصلاح ما به من عيب ، بطريق الحذف ، بل بإضافة الجزء الناقص من العظم أو الغضروف .

وفى الواقع ، فإن المسئول عن شكل الأنف وحجمه ، هو الهيكل العظمى والغضروفى ، إذ أن الجلد يكسو الهيكل ، متبعا فى ذلك « تضاريسه » . ومن ثم ، يتعين ، لتصحيح شكل الأنف ، معالجة الأساس القائم عليه أولا .

السن التى يجوز فيها إجراء التجميل :

ينبغى ملاحظة أن عمليات التجميل المحضة للأنف ، يجب عدم إجرائها للذين لما يكتمل نموهم ، إذ أنهم فى الفترة السابقة ، وخصوصا فى سن الطفولة ، التى يكون فيها الأنف فى حالة تطور ، لا يجوز إجراء أية عملية جراحية ، غير التى يقصد منها تنظيم وظيفة التنفس من الأنف ، باعتبارها عنصرا أساسيا للتمتع بصحة جيدة .

العلاقات الجمالية بين الأنف والذقن :

الحكم على جمال الوجه ، فإن الأنف ليس هو العنصر الوحيد ، إذ يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار ، النسب الصحيحة بين الأجزاء الأخرى للوجه ، وأهمها الذقن .

والجزء الأسفل للوجه ، يشمل الذقن ، الذى يؤثر تأثيرا ملحوظا على الشكل الأمامى والجانبى ، وقد يكون مائلا للخلف أو للأمام . فى الحالة الأولى ، يعالج بعملية جراحية ، أصبحت سهلة الآن ، وهى عبارة عن إدخال قطعة عضم مقيسة بكل دقة ، من شأنها تقويم الذقن بنسبة صحيحة ، مما يجعل شكل الوجه متسقا تنسيقا هندسيا .

أما فى حالة تقدم الذقن ، أو بالأصح الفك إلى الأمام ، فإن الأمر يقتضى إزالة الزيادة ، بحيث تتمشى مع بروز الأنف .

العمليات الجراحية وما بعدها :

يجرى الآن تشكيل الأنف والذقن على نطاق واسع ، وبدقة تامة ، بفضل تقدم الجراحة ، مما يسفر فى النهاية عن إعطاء الوجه ، الشكل الخاص المميز لشخصية صاحبه . وتتم هذه العمليات ، باستعمال التخدير كاملا ، أو موضعيا ، وفقا لحالة ومدى العملية التى تجرى .

والعلاج اللاحق غير مؤلم ، إذ تقتصر « المضايقات » على ضمادات توضع على الأنف ليضعة أيام . وقد يحدث نتيجة للعمليات ، تورم الخدود ، وظهور كدمات فى الشفاه ، أو انتفاخ ظاهر فى الوجه ، ربما استمر أياما معدودة .

ولئن كانت ردود الفعل الناجمة عن العملية تختلف من شخص لآخر — وهى عموما بسيطة — إلا أنه يجب انتظار فترة من الزمن ، للحكم على نتيجة العملية ذاتها .

أما الغشاء العظمى ، فيستغرق فترة أطول ، ليتكيف وفقا للوضع المستحدث . وقد تصل المدة إلى بضعة أشهر .

وغنى عن البيان ، أنه لا يجوز قبل انقضائها ، الحكم نهائيا على ما أسفرت عنه عملية تجميل الأنف من نجاح أو إخفاق .

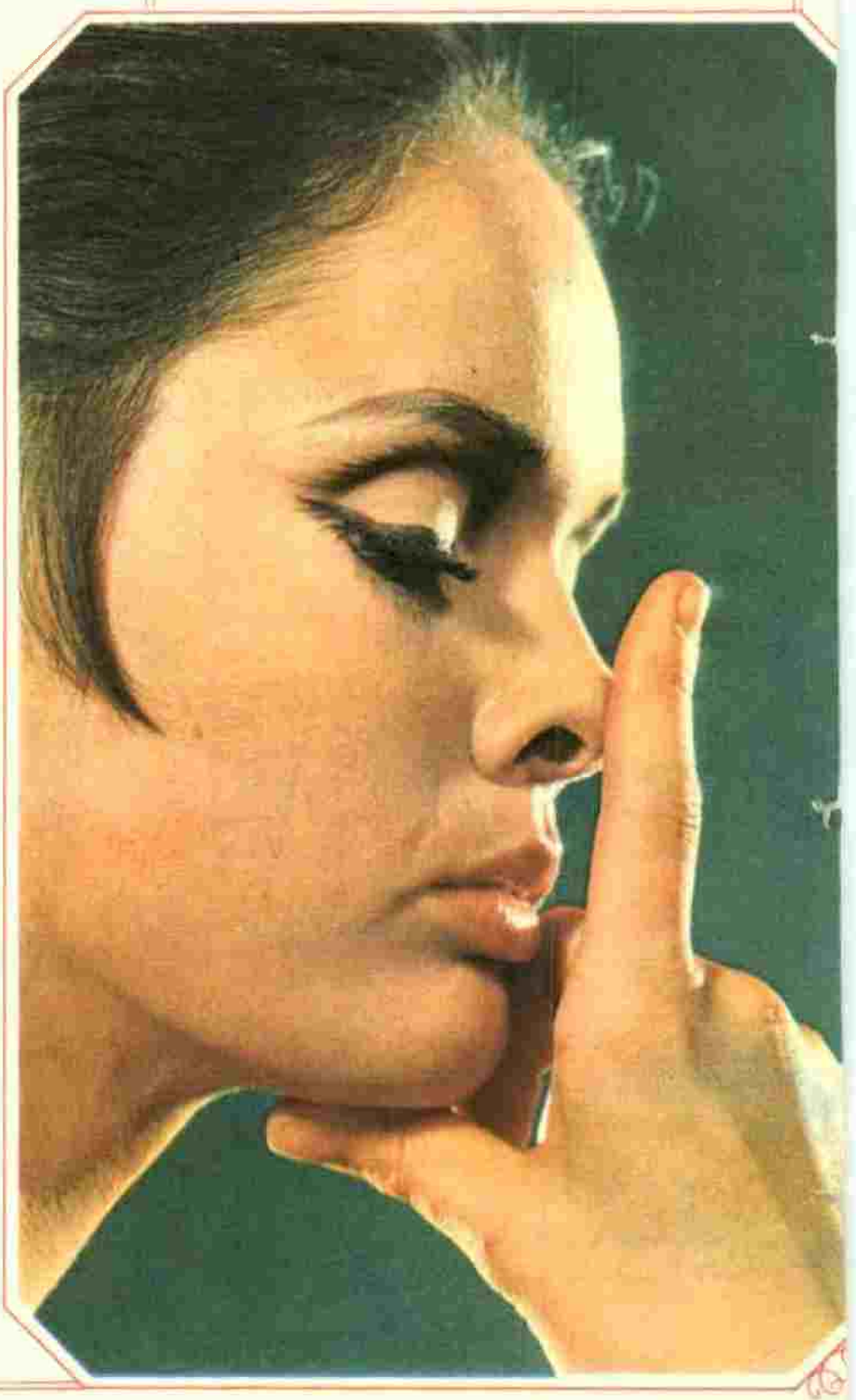
عملية تجميل الأنف

١

٢

١ – منظر جانبي للأنف قبل إجراء الجراحة ويلاحظ فيه البروز الواضح بالنسبة إلى صغر الذقن وميله إلى الداخل

٢ – نفس الأنف بعد إجراء عملية التجميل وكذلك بالنسبة للذقن فأصبح هناك تناسبا واضحاً بينها



أزيـــاء

فستان من الموسلين الحرير فتحة الصدر عميقة يضمها شريط وعقدة (فيونكه) عند الصدر وحردة الأكتاف عميقة تكشف الذراع.

فستان من الجرسيه الحرير البيج . الصدر دراپيه كروازيه والأكمام متسعة من الدانتيه المتماسكة من نفس لون قماش الفستان

تبدأ بيوت الأزياء العالمية فى تقديم مبتكراتها للربيع والصيف فى وقت مبكر ، وقبل انتهاء موسم الشتاء ، بحيث يمكن تنفيذ الأزياء والخطوط الجديدة والاستعداد للموسم قبل بدئه . .

ولربيع وصيف ١٩٧٥ قدم عدد كبير من بيوت الأزياء عروضه . وقد وضح من هذه العروض أنه ليس هناك تغير كبير فى خطوط الأزياء ، عما كانت عليه فى الموسم السابق ، وخلال عام ١٩٧٤ :

الطول : كما كان فى الموسم السابق يتوقف على ساعة النهار وعلى نوع الفستان ... والمناسبة التى يرتدى فيها .. فالفستان القصير الذى يقف تحت الركبة مباشرة للصباح وللأزياء العملية .. والطويل نوعا الذى يصل إلى منتصف الساق لملابس بعد الظهر والزيارات و لحفلات الاستقبال المبكرة .. والفستان الطويل للمساء والسهرة وحفلات الزفاف .

ربيع وصيف ١٩٧٥

إعداد وتقديم : نادية خيرى

الأقمشة :

استخدمت الأقمشة القطنية المرنة للصباح مثل « الفوال » القطن و« الموسلين » القطن .. الخ ..

واستخدمت الأقمشة الحريرية الرفيعة والمرنة أيضا لبعد الظهر مثل الشيفون والحرير الطبيعى والكريب والجرسيه والأورجانزا ..

الألوان :

برزت فى أزياء الصيف الألوان الهادئة ، إلى جانب ألوان أخرى زاهية ، توحى بالمرح ، وبصفة خاصة فى عدد من فساتين السهرة للشابات صنعت من « الأورجانزا » ذات النقوش والرسوم الجديدة .

الخط العام :

كالعادة فى كل موسم نجد خطين مختلفين أحدهما كلاسيكى ، حيث الوسط محدد فى مكانه الطبيعى والفستان ، يكون قريب من الجسم ويتبع نسبه الطبيعية .. والخط الثانى يبرز الاتجاه الجديد للموسم ،وهذا الاتجاه الجديد لموسم ربيع وصيف ١٩٧٥ نجد فيه التزى يبدأ بالاتساع من الأكتاف وحتى الذيل فى شكل «القرطاس».

وهنا نقدم لك مجموعة من فساتين السهرة من تصميم بيت الأزياء الفرنسى « آن كلهان » .

فستان من الشيفون الحرير المطبوع .. الفستان يتميز بالبساطة .. الصدر فتحته على شكل نصف دائرة تقريبا، والأكمام تنتهى بأساور من الشيفون الأبيض السادة (Eden)

فستان من الشيفون الوردى الفاتح الصدر والأكمام والجوب بليسيه ،والوسط والأساور سادة ، ومع الفستان جوليه مشغول بالخرز ، وكذلك الحزام (Chinon)

فستان من الشيفون المطبوع والوسط مرتفع ومحدد تحت الصدر بكشكشة كثيفة ، والأكمام مشقوقة من أسفل الذراع (Isadora)

أضواء حول بعض التفاصيل فى صالة المعيشة

تمثل الصورة المنشورة على هذه الصفحة ، لقطة شاملة لإحدى صالات المعيشة التى تحتوى على مكان للطعام . أقيم على جزء مرتفع – نسبيا – عن بقية أجزاء الصالة . وتعد قطعة الأثاث – طراز لويس الخامس عشر – التى تجاور مائدة الطعام ، من أهم القطع المستخدمة فى تأثيث هذا المكان ، وهى مجلدة «بقشرة» من خشب الورد . وهناك ركن الطعام ، وهو من طراز لويس الخامس عشر ، ومجلدا « بقشرة » من خشب الورد أيضاً . فمائدة الطعام نفسها مطعمة بأنواع من الأخشاب الثمينة ، وأرجلها مزينة بحليات برونزية ، والكراسى التى تحيط بها ، قواعدها منجدة ومكسوة بنسيج « الشانونج » ذى اللون السكرى . إن وفاقا كاملا ، وانسجاما حقيقيا ، يبدو واضحا بين مجموعة المائدة هذه ، وبين تلك القطعة التى تحدثنا عنها آنفا ، والتى نراها فى الصورة المنشورة على الصفحة المقابلة ، وقد استضافت – برحابة – جهازاً للتليفزيون .

أما ركن الجلوس ، فيتكون من أريكة وكرسيين ، وهى جميعا منجدة ومكسوة بالقطيفة اللينو الخضراء ، التى تنتهى – إلى أسفل – بجدائل من نفس اللون . وتخدم هذا الصالون ، ثلاث مناضد صغيرة : المنضدة التى تتوسط المكان ، وهى من طراز لويس الخامس عشر ، ومنضدتان أخريان من طراز لويس السادس عشر ، تتميزان بالجمال الواضح ، وإمكانية الانتفاع بهما ، فإحداهما رباعية الشكل ، ولها سطحان ومكانان لحفظ الزجاجات ، وتستخدم كـ « بار » صغير ، والأخرى بيضاوية الشكل ، مزودة بعجل « كاريللو » ، وتتميز بالأناقة الشديدة ، وهى كالمنضدة السابقة ، ذات سطح علوى من الرخام الأبيض .

وأخيرا ، هناك أداة أخرى لخدمة الصالون ، وهى قطعة لها فوائدها ، كما أنها تعد من عناصر التجميل ، نراها بوضوح فى الصورة المنشورة على الصفحة المقابلة .

قطعة أثاث مجلدة « بلشترة » خشب الورد « الجزء الأعلى ذو صلفتين ، زينتا بوحدات من الزهور ، وقلما محفور ، بحيث يختفيان داخل قطعة الأثاث - عند ضمهما - ليفصحا عن مكان يتسع لجهاز التليفزيون . والجزء الأسفل للقطعة مزود بدرجين

قطعة أنيقة صغيرة لخدمة الصالون ، مفيدة وجميلة في نفس الوقت ، وهي من البرونز المذهب المشغول بتراء ذي واضح . القاعدة ثلاثية الشكل ، ومزينة بوحدات شبكة وزهور . في الوسط — تقريباً — نشاهد حاملا من الكريستال « لنهايات السجائر » طفاية » . أما الجزء الأعلى لهذا العنصر ، المزود بفوهة « فار » من الكريستال المشغول بطريقة التقطيع الماسية

« الكاريطو » أو المنضدة المتحركة ، وهي خشبية ، ومزودة بدرج ، وسطح صغير متحرك ، لوضع بعض الأشياء عليه . وهي ، إلى جانب وظيفتها الأساسية في خدمة الصالون ، تستخدم أيضاً لتوضع عليها بعض الأشياء التجميلية ، كالزهرية « الفاز » الكريستال التي نشاهدها في الصورة الفوتوغرافية المنشورة .

الكتـــــــان

يقوم ملاك الأراضى بمنطقة « فياندرا » ببلجيكا ، باستغلال مياه نهر « ليز » – الذى يجرى فى أراضيهم – فى موسم الكتان ، الذى يبدأ فى منتصف أغسطس ، ويستمر حتى أوائل سبتمبر .

وعلى امتداد مجرى النهر ، وعلى مسافة ٧٥ كيلومتراً ، يتغير المظهر الطبيعى للنهر فى تلك الفترة ، حيث يغلق أمام الملاحة الطبيعية ، تظهر على صفحته ، آلاف الصنادل (السفن النهرية) التى تبدو وكأنها شبه غارقة ، وهى محملة بنبات الكتان .

وتستخدم مياه نهر « ليز » فى نقع وتعطين سيقان الكتان ، إذ تتفكك على أثر ذلك ، الألياف التى تصنع منها خيوط الكتان ، التى تدخل فى صناعة العديد من الأقمشة .

وعلى مدى آلاف السنين ، أدرك زراع هذا النبات الثمين ، قيمته ونفعه . وبدأوا فى إنتاج كميات هائلة منه ، وبمرور الأعوام ، عرف العالم كله قيمة وجود كتان « فياندرا » .

ما اسم الكتـــان ؟ :

الكتان عبارة عن خيوط نباتية . ويبلغ طول نبات الكتان نفسه حوالى متر ، وتستخدم ساقه فى صناعة العديد من الخيوط ذات المقاومة العالية ، ومنها نوعان : طويل التيلة ، وقصير التيلة .

وبعد عملية النقع والتعطين ، التى تتم فى ماء النهر ، أو بعملية تعريض السيقان لتيار جارف من المياه ، أو عن طريق معالجة النبات صناعيا ، تبدأ عملية تمشيط الألياف ، التى تصبح على أثرها ، عبارة عن خيوط طويلة ومرنة ، معدة لعملية الغزل .

وبعد هذه العملية ، تصبح خيوط الكتان مهيأة للنسيج .

منسوجات الكتـــان :

حتى أعوام قليلة مضت ، كان يكفى أن نقول ، إن هذا التيل هولندى ، أو أن ذلك المفرش من « فياندرا » ، كى نشير إلى أن القماش الموجود بين أيدينا ، أو المصنوع منه المفرش ، من الكتان النقى المنسوج بطريقة خاصة .

وكان تيل هولندا ، يتميز بالمرونة ، والخطوط المنتظمة ، بينما كان القماش الذى تصنع منه مفارش « فياندرا » ، مميزاً برسومات هندسية ، أو بالتلاعب بدرجات السطح اللامعة وغير الشفافة « أى درجات لامعة وأخرى مطفية » .

وتتم اليوم نفس هذه العملية ، وإنما عن طريق عمليات ميكانيكية بحتة ، وذلك باستخدام خيوط من أنواع أخرى (وعلى وجه الخصوص القطن) . وعلى هذا ، فلو أردنا أن نوضح أن قماشا ما من الكتان النقى ، فلا يكفى أن نقول ، إن هذا التيل هولندى ، أو إنه مصنوع فى « فياندرا » ، بل يتحتم علينا أن نضيف كلمة « من الكتان » .

ومن الطبيعى أيضا ، أن الكتان يدخل فى صناعات أخرى . وينبغى أولا أن نقارن بين المنسوجات البسيطة الصنع ، وتلك التى تحتاج إلى عمليات ضخمة فى صناعتها .

والمنسوجات البسيطة الصنع تختلف تماما عن الثانية ، من ناحية خيط الغزل المستخدم .

فخيوط نبات الكتان رفيعة من أعلى ، وتزداد سمكا كلما اقتربنا من ناحية الجذع . ويستخدم الجزء الأعلى من النبات فى صناعة الأنسجة الرقيقة (تيل بيسو – والباتستا). أما الجزء الأوسط ، فيستخدم فى صناعة المنسوجات المتوسطة السمك « كالتيل » .

أما الجزء الأسفل ، فيستخدم فى صناعة الخيوط التى تستخدم فى صناعة أقمشة التنجيد ، إذ تمتاز خيوط هذا الجزء بالمتانة ، وقوة التحمل .

قماش أحمر من الكتان النقى يستخدم فى صناعة المفروشات . ويستخدم الألوان الحادة والصارخة ، فى مثل هذا النوع من القماش .

قماش من الكتان النقى ، يستخدم فى عمل الستائر الخارجى ، خطوطه منتظمة .

نسيج آخر من الكتان النقى ، خطوطه غير منتظمة ، وهو مناسب جدا لعمل وجه الجيبة ، وأغطية الكنبات .

قطيفة من الكتان النقى تستخدم فى التنجيد . وهى من قماش رفيع ، على درجة عالية من المقاومة ، والمتانة ، ولذلك يعيش فترة طويلة من الزمن

قماش من الكتان النقى ، خطوطه قديمة ومنتظمة ، ولونه هو اللون الطبيعى لخيوط الكتان ، لم تبيضه ، بخلاف الأقمشة التالية .

قماش من الكتان النقى ، معالج كيميائيا ، تم تبييضه بمادة كيميائية ، يستخدم النوعان الأول والثانى فى صنع الملاءات .

تيل من الكتان النقى ، منسوج بخطوط ومربعات منتظمة ، مما يجعل تطريزه عملية سهلة نسبيا ، لأن يرجع ذلك لوجود الأبيض على الإطلاق .

تيل من الكتان النقى للتطريز ، وهو مفتوح ، وتوجد تطريزه من هذا الصنف أقمشة ذات ألوان زاهية جدا ، فاقعة ، وذات مربعات صغيرة جدا

بيسو من الكتان النقى ، والنوع ، وخطوطه متباعدة جدا ، مما يسمح بمرور الضوء ، ويفضل هذا النوع من الأقمشة ، فى صناعة الستائر ، لأنه لا يحجب الضوء .

بيسو من الكتان النقى ، ذو اللون الطبيعى ، ويمكن صبغه ، ولكن يفضل استخدام اللون الطبيعى فى حين معظم أنواع الستائر ، كى تبدو رقيقة ، وفى الوقت نفسه أنيقة

قماش من الكتان النقى ، يستخدم فى صناعة المفروشات . خطوطه منتظمة جدا ، ويفضل استخدامه فى صناعة الملاءات الرجالى

وعندما نتحدث ، على العكس من ذلك ، عن المنسوجات التى تحتاج إلى عمليات ضخمة فى صناعتها ، فإننا نقصد بذلك ، تلك التى تحتاج إلى عملية خاصة فى النسيج . وأكثر هذه الأقمشة انتشارا ، هو النوع الذى يطلق عليه اسم :

(١) حبة الأرز : وفى هذه الحالة ، يتم نسج الكتان بطريقة معينة ، يصبح معها النسيج مكونا من عدد من العقد ، الموزعة بصورة منتظمة على سطح القماش .

(٢) النيل المنقوش والمزخرف « منه فيه » : وهو نوع من القماش المنسوج بطريقة خاصة ، بحيث يكون مزركشا بورود ورسومات هندسية من لون واحد ، وذلك بالتلاعب بدرجة اللمعان (أى مربع لامع ، ومربع « مطفى » على سبيل المثال) .

(٣) « المخرمات » والركامة : وهى عبارة عن منسوجات مصنوعة بطريقة ميكانيكية فنية خاصة ، وأكثر أنواع المخرمات شهرة ، النوعان البلجيكى والفرنسى والركامة الإيطالية .

استيراد اللون

إن الصبغة الطبيعية للكتان ، هى اللون الأصفر الفاتح . وعلى هذا ، فإن أى نسيج كتانى له لون آخر خلاف اللون الأصفر ، هو بالتأكيد معالج ومصبوغ بألوان أخرى .

ويفضل اللون الطبيعى للكتان « الأصفر » ، فى عمل المفارش وأقمشة التطريز .

أما القماش الكتانى الأبيض ، فيستخدم فى صنع البياضات ، والملاءات ، والأدوات الشخصية ، والقمصان الرجالى .

وتفضل المنسوجات الملونة ، فى عمل الكوفرتات ، والمفارش الصغيرة ، والملبوسات ، على حين أن الأقمشة الكتانية ذات الألوان الصارخة ، تستخدم فى صناعة مفارش المائدة ذات الطابع الحديث ، وفى تنجيد الأثاث . ونذكر من الأقمشة الكتانية ذات الألوان الزاهية ، التى تستخدم فى تنجيد الأثاث ، قماش القطيفة الذى يصنع من الكتان .

مميزات الكتان وعيوبه

تحتفظ خيوط الكتان ، وقتا طويلا – وحتى بعد عملية النقع والتعطين أيضا – بشكلها الأسطوانى وحيويتها . وهى تتشرب الرطوبة وتمتصها ، وتتحمل فى الوقت نفسه الجفاف ، ونقص الهواء .

وتعود إلى خيوط الكتان الحياة ، والحيوية ، والمتانة ، والزهو ، بمجرد تعرضها للماء ، والهواء ، والضوء ، والشمس . ولهذا يبدو قماش الكتان جميلا ، ورائعا ، وزاهيا ، بمجرد غسله وكيه .

والأنسجة الكتانية من أفضل وأحسن الأقمشة الصيفية ، لأن خيوط الكتان تنقل ، بل إنها موصل جيد للحرارة ، كما أنها تسمح للحرارة والرطوبة المتجمعة حول الجسم ، بالتسرب . ولهذا يفقد الجسم هذه الحرارة التى كانت متجمعة حوله ، ومن ثم يبدأ فى إفراز العرق .

على أن هذه الميزة قد تتحول إلى عيب . فالواقع أن مقدرة الكتان على ترطيب وتبريد بشرة الإنسان ، يمكن أن تتسبب فى إصابة من يرتدون أنسجة وملابس كتانية على الجلد مباشرة ، بالبرد والزكام . وهناك عيب آخر للمنسوجات الكتانية ، ويكمن هذا العيب ، فى أن هذه المنسوجات سريعة التجعد « الكرمشة » .

والواقع أنه بدون التجديد المستمر للهواء ، فإن الكتان الذى يتبلل من جراء رطوبة الجسد ، لالتصاقه به ، يتجعد « يتكرمش » ، ويفقد نعومته ، وزهوه ، وجماله .

ومن أجل تفادى هذين العيبين بل ، والتغلب عليهما ، ننصح بارتداء ملابس داخلية من الصوف الخفيف ، تحت الملابس المصنوعة من الأقمشة الكتانية .

الصناعات الرئيسية

أنشئت فى إيطاليا عام ١٩٥٢ «لجنة لصناعة الكتان » ، كانت تمد مصانع غزل ونسج الكتان بعلامة خاصة للضمان . وكانت علامات الضمان اثنتين : واحدة منها لونها أزرق ، بداخلها تاج أبيض ؛ وهذه العلامة تعنى أن النسيج مصنوع من الكتان النقى . أما العلامة الثانية ، فكان نصفها أزرق ، والنصف الثانى أبيض ، وكانت تعنى أنسجة كتانية ، مخلوطة من الخيوط الكتانية ، والخيوط القطنية .

وكانت العلامتان تعتبران بمثابة ضمان على نقاء الخيوط ، وليس كمية الخيوط نفسها . والواقع أن هناك عدة اعتبارات لتكون الأقمشة الكتانية جيدة ، أو أقل جودة ، ومنها المناطق التى ينمو فيها نبات الكتان ، والظروف الجوية التى تحيط به أثناء النمو ، وأجزاء الغزل التى تصنع منها الأقمشة .

ومن بين أجود وأشهر الأنسجة الكتانية ، نذكر كتان هولندا « وفياندرا » ، والكتان الروسى ، والألمانى ، والفرنسى .

ولا مراء فى أن المنسوجات الكتانية ، منسوجات متينة جدا ، وقوية التحمل .

كيفية التمييز بين الأقمشة الكتانية الجيدة وغير الجيدة

نقدم هنا بعض التجارب البسيطة ، كى يكون فى استطاعتك التعرف على الأنواع الجيدة من المنسوجات الكتانية . فالتجار ذوو الخبرة الواسعة بالأقمشة وأنواعها ، يختبرون قماش الكتان بطريقة جد بسيطة ، وهى أنهم يضعون قطرة من الماء عليه . فإذا ما تشرب النسيج ، وامتص الماء بسرعة جدا ، فإن هذا يدل على أنه من الكتان الجيد . ومقاومة الكتان للقطع ، تعتبر من التجارب البسيطة والسهلة أيضا ، فمن الصعوبة بمكان ، أن تقطع الأنسجة الكتانية باليد ، بحيث يكون خط القطع مستقيما ، وعلى العكس من ذلك ، فإن الأقمشة القطنية ، يمكن قطعها باليد فى خط مستقيم . كما أن الأقمشة المخلوطة من خيوط الكتان والقطن ، تقطع فى بعض الأحيان باليد بسهولة ، وفى أحيان أخرى يكون من الصعب جدا تمزيقها .

وثمة تجربة أخرى ، لاختبار ما إذا كان النسيج من الكتان ، أو أنه من أى نوع آخر . وتتلخص هذه الطريقة ، فى أن تصفى نقطة من الزيت على القماش . فإذا كان من الكتان ، فإن البقعة تصبح شفافة ، وإذا كان من القطن ، أو الكتان المخلوط ، فإن البقع تظل فى الواقع « مطفية » غير شفافة .

أنسجة من الكتان المخلوط

يتم خلط خيوط الكتان ، بمختلف خيوط الغزل الأخرى ، غير أن أفضل خليط ، أى الخليط الذى يعطى نتيجة رائعة ، وصنفاً جيداً من الأقمشة ذات الأسعار المناسبة ، يكون نتاج العملية التى يتم فيها نسج أقمشة وأنسجة من خيوط الغزل القطنية والكتانية .

وهذا يتعين علينا ، أن نتحقق من أن عملية الخلط تتم أثناء صناعة الأنسجة ، وليس أثناء عملية غزل الخيوط ؛ ذلك لأن الخلط أثناء عملية الغزل ، يعطى نتيجة جد سيئة .

وفى أثناء عملية نسج الأقمشة المخلوطة من غزل القطن والكتان ، يراعى أن تكون الخيوط الأساسية على ماكينة « دولاب » النسج من الخيوط القطنية ، وأن تتم عملية نسج القماش بخيوط كتانية ، كما تكون نسبة الخيوط القطنية حوالى ٤٠٪ ، وخيوط الكتان حوالى باقى النسبة الموجودة بالقماش المخلوط .

كيف تحافظين على المنسوجات الكتانية منقطعة النظير

إن سر الحفاظ على الأمتعة ، والأثاث ، والمفروشات المصنوعة من الأنسجة الكتانية ، كى تعيش فترة طويلة من الزمن ، أساسه غسل هذه الأشياء مرة واحدة على الأقل كل أربعة أشهر ، على أن تعرضيها للهواء والشمس ، كى تجف .

ونتصحك ، بل نوصيك أيضا ، ونذكرك دائما بهذه العبارة : لا تسيئى استخدام الأشياء المصنوعة من الكتان الأبيض ، ولا تغسل الأقمشة الكتانية على الإطلاق بالماء الساخن . فخيوطه الأسطوانية الطويلة ، سرعان ما تنظف من القاذورات . ومن ثم يكفى أن تنقعى المنسوجات الكتانية فى حمام ماء بارد ، مضاف إليه قليل من مسحوق التنظيف ، وذلك لمدة ساعة ، ثم « شطفه » بعد ذلك بالماء .

ولا ينبغى إطلاقا على الملابس المصنوعة من الكتان الملون . فى حين أن تلك المصنوعة من الكتان الأبيض ، ينبغى غليها كل ثلاث أو أربع مرات تغسل فيها . وعلاوة على ذلك ، فإن كثرة « غل » الأشياء المصنوعة من الكتان ذى اللون الطبيعى «الأصفر» ، غالبا ما يسبب تغيير لونها ، وبالتالى يصبح لونها باهتا باهتا .

وبقيت كلمة أخيرة خاصة بكى المنسوجات الكتانية .

تحتاج جميع المنسوجات الكتانية ، سواء الأقمشة الكتانية الخفيفة ، التى تستخدم فى عمل القمصان والبلوزات ، أو الأقمشة الكتانية الثقيلة ، التى تستخدم فى صنع الكوفرتات ، إلى كيها بمكواة ساخنة جدا ، بعد رشها بالماء . ويتم كى المفارش والمناديل من على الوجه . أما الملابس المصنوعة من الكتان الملون ، وكذلك جميع الأدوات التى تصنع من الأقمشة الكتانية الملونة ، فإنها تكوى أولا من على الظهر ، ثم يتم بعد ذلك كيها على الوجه ، وذلك بوضع قطعة من التيل الأبيض « الفودرا » عليها ، أثناء عملية الكى .

بعد انقضاء أشهر البرد والغيوم التى تظل الشبابيك فيها مغلقة تقريبا ، يعود فصل الربيع بنضارته وبهجته . وبحلوله ينبغى السماح للشمس والهواء بدخول المنزل . وهنا يغدو لزاما ، تنظيف ، وغسل ، وتجديد كل ما لحقه أى ضرر من جراء غلق الشبابيك شتاء .

لقد حان إذن وقت التنظيف الشامل . ولا مراء فى أن التفكير فى ذلك ، يقلق بال سيدة البيت ، ويعكر صفو راحتها ، لما تواجهه من مشاكل معقدة . ولكن مع بعض التنظيم ، يمكن مباشرة هذا العمل . بدون إجهاد مضن . وسنرى معاً أولويات هذا العمل . وكيفية ترتيبها ، لنصل إلى أفضل النتائج ، مع بذل أقل مجهود .

الإجراءات التمهيدية :

افتحى الشبابيك ، لكى يخرج الغبار الذى يتطاير عند مباشرة العمل ، واستبعدى كل ما يمكن استبعاده من الأثاث ، وانقليه خارج الغرفة ، مثل الكراسى والمناضد . . . . الخ . واستعملى الجهاز الكهربائى لشفط التراب من السجاد ؛ أما إذا لم يكن لديك مثل هذا الجهاز ، فعليك بحمل السجادة إلى الشرفة ، وتخليصها من الغبار ، وذلك باستخدام المضرب المخصص لهذه العملية ، ثم اطويها واحتفظى بها فى أحد الأركان خارج الغرفة التى تنظفينها .

ارفعى كل التحف المعلقة ، وضعيها على منضدة المطبخ ، أو فى جهة أخرى مناسبة ، وارفعى أيضا ستائر الشبابيك الواجب غسلها ، وغطى الأثاث الذى يصعب نقله ، بأى قماش قديم ، أو بصفحات الجرائد .

التنظيف :

بعد تجهيز المكان ، كما ذكرنا آنفا ، ابدئى عملية التنظيف ، مع اتباع القواعد الآتية ، حتى لا تضطرى إلى إعادة تنظيف ما سبق تنظيفه ، وقبل كل شىء ، نظفى سقف الغرفة والجدران ، ثم ارفعى القماش ، أو ورق الصحف الموضوع فوق الأثاث ، ونظفى الستائر التى لم ترفع بفرشاة ، بل ذلك الثريات ، « النجف » ثم الشبابيك من الداخل والخارج ، ثم الأبواب .

نظفى الأدراج من الداخل ، واستبدلى بالأوراق الموضوعة فيها ، أوراقاً جديدة . وبعد إعادة محتويات الأدراج إلى أماكنها بالترتيب ، اغلقيها جيدا . قومى بتلميع الأثاث الموجود بالغرفة ، ثم اكنسى الأرضية وتظفيها . وإذا استعملت شمع الأرضية ، فلا يفوتك تركها مدة ريثما تجف ، ولا تمشى فوقها ، خشية ترك علامات الأقدام عليها .

وفى غضون الوقت اللازم لجفاف شمع الأرضية ، نظفى التحف التى سبق إخراجها من الغرفة .

قومى بتلميع الأرضية ، وإعادة محتويات الغرفة التى سبق إخراجها ، كل منها فى مكانها ، ثم تخلصى من الغبار الذى على الأثاث ، ولمعى الأرضية مرة أخيرة ، إما بالجهاز الخاص بذلك ، وإما باستعمال المكنسة ذات خيوط النيل ، أو بقطعة قماش صوف ، لإزالة أى أثر يحدث أثناء عملية التنظيف الأخيرة .

بعض النصائح المفيدة :

قبل مباشرة عملية تنظيف غرفة الأكل تنظيفا كليا ، اغسلى الأطباق التى لا تستعملينها إلا فى المناسبات الهامة . ولكى تتلافى وصول الغبار مستقبلا إليها ، من خلال فتحات قطع الأثاث الموضوعة داخلها واتساخها ، غطى هذه الأطباق بورق حرير .

وإذا رأيت « ضرب » الأرائك والفوتيلات ، للتخلص من الغبار العالق بها ، فعليك بإجراء هذا

العمل بعد تنظيف الأسقف والجدران مباشرة . وإذا حشيت وصول الغبار إليها ثانية ، أثناء التنظيف ، فيستحسن تغطيتها بأى قماش قديم .

وإذا كانت فى الغرفة المراد تنظيفها أرفف عليها كتب ، فعليك أولا بتغطيتها بورق الصحف . وبعد تنظيف السقف والجدران ، ارفعى ورق الصحف هذا ، واستبدى الكتب من على رف واحد ، ونظفى هذا الرف ، وأعيدى الكتب إليه ، كتابا بعد الآخر عقب تنظيفه ، على أن تتم هذه العملية ابتداء من الرف الأعلى ، حتى الرف الأسفل .

عسر الطمث

تشكو بعض السيدات ، قبل مجىء الدورة الشهرية بقليل ، من آلام تكثر أو تقل ، فى الجزء الأسفل من البطن ، أو فى منطقة الكليتين ، وبصفة عامة ، فإن هذه الآلام تزول مع بدء تدفق الطمث ، إلا أنها قد تبقى أيضا طوال الفترة التى يستمر فيها .

والمرأة التى تصاب بذلك ، هى عادة امرأة عصبية ، يغلب عليها الإرهاق ، بل إنها لتكاد تصاب بالانهيار .

وهذه الحالة الخاصة من الاضطراب تسمى « عسر الطمث » .

أعراض عسر الطمث :

إن تعبير « عسر الطمث » ، معناه أن تصاحب الدورة الشهرية للمرأة ، آلام شديدة . وتبدأ هذه الآلام ، كما رأينا ، قبل تدفق الطمث بقليل ، وتقترن بشعور بالثقل ، والانتفاخ الذى يتسم بالإحساس بالضيق الذى يترتب عليه . غير أنه يمكن أن يتحول إلى دوار «دوخة» ، وإلى نوع حاد من المغص ، يشمل الجزء الأسفل من البطن .

ويمكن أن تتأثر من جراء ذلك الأعضاء التناسلية ، وكذلك منطقة الكلى ، وأن يكون تأثرها عنيفا ، على حين يظهر فى بعض الأحيان طفح جلدى ، كما قد تصاب المرأة بالغثيان ، أو بالإسهال ، أو بالقىء ، أو بأوجاع فى الرأس ، وربما يصل بها الأمر إلى حد أن تعانى من الحمى .

ما هى أسبابه :

إن النساء اللاتى يعانين من هذه الحالة ، لا حصر لهن ، كما أنها تصيب المرأة فى أى عمر ، مع اختلاف الآلام التى تصحبها ، من واحدة إلى أخرى ، بطبيعة الحال . ويتوقف ذلك على أسباب عديدة .

وأكثر هذه الأسباب انتشارا هى :

١ – تشوهات الأجهزة الأنثوية ، ومن ذلك على سبيل المثال ، الرحم الصغير الحجم إلى درجة كبيرة ، وهو ما يسمى بالرحم الطفول ، أو الرحم المقلوب ، الذى يتعرض خلال فترة تدفق الطمث ، لانقباضات عضلية عنيفة ، من شأنها أن تسبب تلك الآلام .

وكذلك عنق الرحم البالغ الضيق ، الذى يحدث خلال احتقانه لمرور الطمث ، آلاما مبرحة ومستمرة .

٢ – الأسباب التى لها علاقة بالهرمونات . إن من أسباب العقم لدى المرأة ، نقص إفراز البويضات الصالحة للتلقيح . وعندما يحدث ذلك ، فإن الدورة الشهرية لا تحدث للمرأة أى ألم .

والواقع أن عملية « التبويض » ، وهى الظاهرة التى تنفصل فيها البويضات عن المبيض ، ثم تدخل فى الرحم ، ترتبط فى الغالب بآلام شديدة أو محتملة ، وهذه الآلام هى التى تحدث نتيجة للطمث .

ومن هنا ، فإن ذلك يعتبر سببا تتعزى به المرأة التى تصاب بهذه الحالة .

وفيما يتعلق بالهرمونات الأنثوية ، فإن إفرازها بصورة سليمة ومتناسقة ، يجعل المرأة بمنأى عن الإحساس بالألم ، عندما توافيها الدورة الشهرية .

٣ – الالتهابات : وهذه بدورها قد تكون سببا لا يستهان به فى عسر الطمث . غير أن ذلك يحدث ، ليس بسبب التهاب الأعضاء التناسلية فقط ، وإنما يحدث أيضا نتيجة التهاب أعضاء أخرى فى الجهاز الأنثوى .

وبالفعل ، فإنه كثيرا ما يحدث أن تسبب الزائدة الدودية التى تعانى نوعا من الالتهاب ، آلاما دورية ، يتصادف مجيئها مع مجىء الدورة الشهرية . ولذلك علاقة بزيادة الدورة الدموية ، وهى الزيادة التى تحدث خلال هذه الأيام .

وكذلك التهاب بعض الأعصاب (العصبى) ، ووجود بعض ديدان الأمعاء ، إذ قد تكون سببا فى حدوث عسر الطمث .

كيف يكون العلاج ؟

إن عسر الطمث ، هو بطبيعة الحال ، مجرد ظاهرة ، ويعد دليلا على المرض الأساسى . ومن هنا فإن العلاج يجب أن يتجه إلى المرض نفسه .

ويجب على المرأة ، ألا تستمع إلى العلاج الارتجالى ، الذى تسرى به فتيات صديقاتها ، وإنما يتعين عليها ، أن تقوم بزيارة لطبيب متخصص فى أمراض النساء ، الذى يمكنه أن يصف لها العلاج اللازم (ابتداء من إزالة الزائدة الدودية ، إلى العلاج الموضعى ، إلى تناول المضادات الحيوية ، والمنتجات الهرمونية) .

وفى جميع الأحوال ، فإنه يتعين اتباع تعليمات الطبيب بكل دقة ، وخاصة ما يشير به خلال أيام الطمث . ومن أهم هذه التعليمات ، عدم احتساء المواد الكحولية ، وتجنب الأطعمة الحريفة ، والامتناع تماما عن التدخين ، والتوقف عن أداء الألعاب الرياضية ، والأعمال التى تنطوى على حركات شاقة ، ومعالجة الإمساك (وخاصة فى الأيام التى تسبق الدورة الشهرية) .

العلاج الفورى :

عادة ما ترغب المرأة التى تصاب بعسر الطمث ، فى الحصول على نوع من العلاج السريع ، الذى وإن كان غير قادر على شفائها ، فإنه يوقف على الأقل ما تشعر به من آلام .

وقد يكون هذا العلاج تركيبا بسيطا لعسر الهضم ، أو قد يكون مسكنا ، أو « برشامة » تعمل على تخفيف آلام الدورة الشهرية . فإذا تناولت المرأة واحدة أو اثنتين من هذا « البرشام » كل ٢٤ ساعة ، كان لها مفعول لا بأس به ، وإن كان مؤقتا . إلا أن الإكثار من تناول هذا «البرشام» قد يكون ضارا ، وفى نفس الوقت لا يهدئ تلك الآلام على الإطلاق .

وفى بعض الحالات ، قد تكون الكمادات الساخنة ذات فائدة ، وذلك وفقا لدرجة حساسية المرأة ، إذا وضعت هذه الكمادات على البطن ، أو حتى أخذ حمام دافئ .

بلوزة للشابات بغرزة الضفيرة

بلوزة جديدة ، مشغولة بوحدة تقليدية ، هى غرزة الضفيرة . وهى وحدة جديدة من نوع يتخلله عدة ثقوب ، مما يزيد من جمالها ، ويجعلها مناسبة لجو المعتدل .

ويمكن ارتداء هذه البلوزة الجميلة ، إما مع بنطلون ، وإما مع جوب .

ويتناسب لونها البنى الداكن ، مع صاحبات البشرة السمراء ، كما أنه فى نفس الوقت ، يكسب عموما جديدا لوجه الشقراوات .

اللـــوازم :

٣٠٠ جرام خيط صوف بنى أربع فتلات — زوج إبر تريكو رقم ٣ — طقم إبر « جوانتى » من خمس إبر رقم ٣ .

(البلوزة مقاس ٤٢)

الغـــرز المســـتخدمة :

غـرزة الضـفائرية :

السطر الأول : * غرزة مقلوب ، ٣ غرز عدل * كررى ما بين العلامـتين ، على أن ينتهى السطر بـ ٢ غرزة مقلوب .

السطور ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ : اشتغـلى الغرز كما هى ، أى الغرز المقلوبة اشتغليها مقلوب ، والغرز العدل اشتغليها عدل .

السطر ٩ : * ٢ غرزة مقلوب ، لفة ، مررى غرزة بدون شغل عدل على الإبرة التى باليد اليمنى (أى خلى غرزة عدل بدون شغل) ، ثم اشتغلى ٢ غرزة مع بعض عدل . مررى الغرزة التى نقلتيها بدون شغل ، فوق الغرزتين العدل اللتين اشتغلتيهما معاً ، أى أخرجى الغرزتين المشغولتين معاً ، من وسط الغرزة التى سبق أن نقلتيها بدون شغل . وبعد ذلك اعملى لفة أخرى * كررى ما بين العلامتين ، وانهى السطر بـ ٢ غرزة مقلوبة ، ثم ابدئى فى تكرار الشغل ، مبتدئة من السطر رقم ٢ .

التنفيذ (طريقة شغل البلوزة)

الظهـــر :

ابدئى الشغل بـ ٨٧ غرزة ، واشتغـلى بغرزة الفانتازيا ، حتى طول ٣٧ سم .

حـــردة الإبـــط :

ثم احردى الإبط ، وذلك بقفل أربع غرز من كل جانب ، ثم ٣ ، ثم ٢ ، ثم ١ ، فتكون الحردة بذلك هى (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) .

وعندما يصل الطول الكلى للشغل ٥٣ سم ، احردى الرقبة ، وذلك بقفل (أى سد) الـ ١٧ غرزة الموجودة بالوسط ، ثم واصلى الشغل على جانب واحد فقط ، على أن تكملى حردة الرقبة ، وذلك بقفل ٢ غرزة مرتين (٢ ، ٢) . وعنـدما يصبح طول الشغل ابتداء من حردة الإبط ١٧ سم ، اقفلى ٢١ غرزة ، من أجل حردة الكتف ، وذلك على ثلاث مراحل (أى ٧ ، ٧ ، ٧) .

— اشتغلى بعد ذلك الجزء الآخر ، متبعة نفس النظام ، ونفس الخطوات .

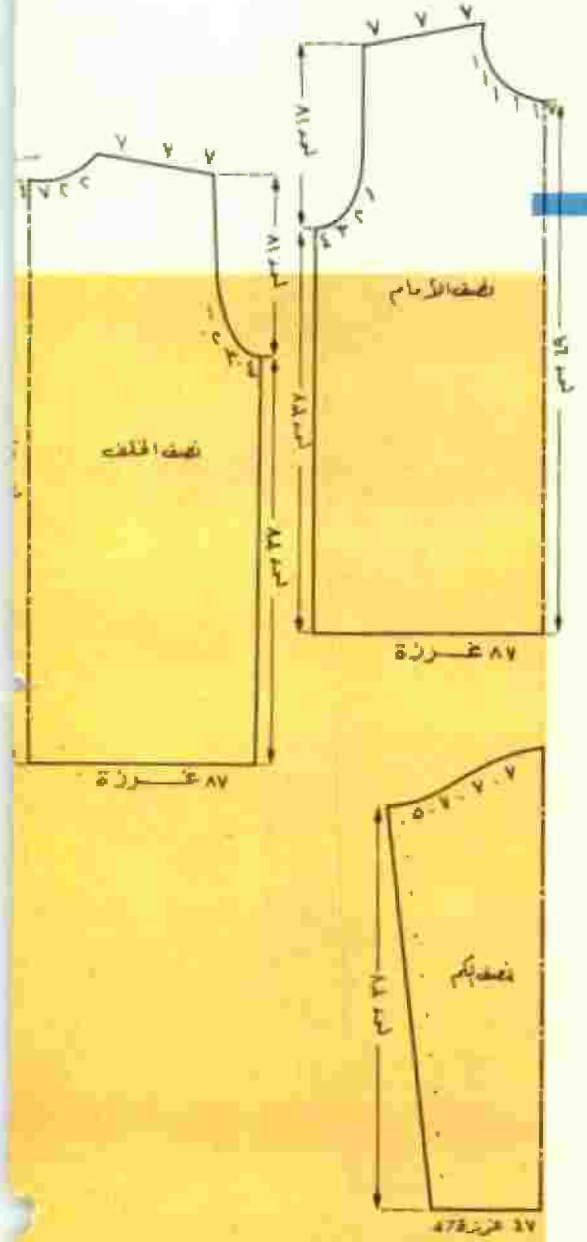
الأمـــام :

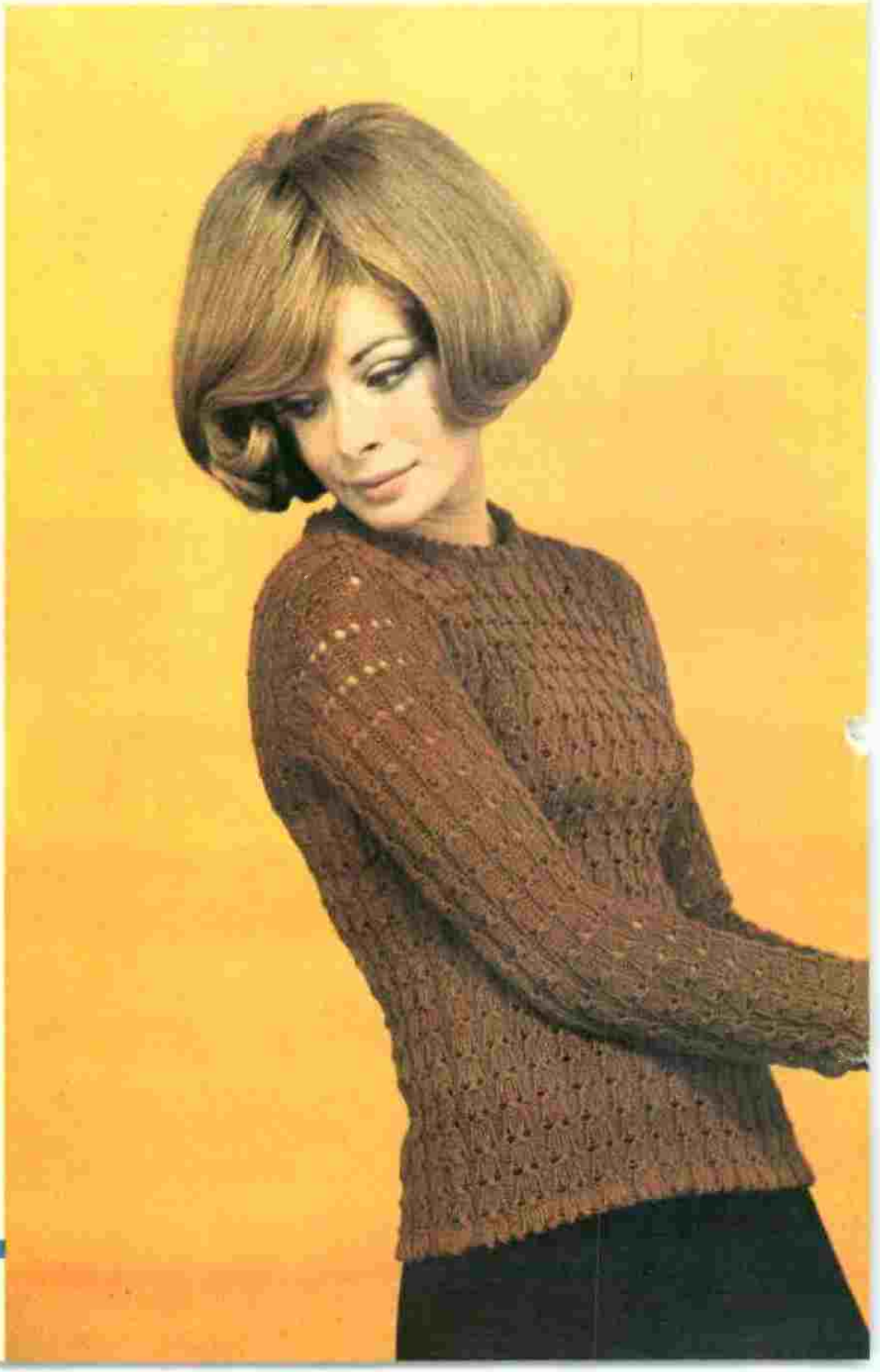
ابدئى على نفس عدد غرز بداية الظهر ، واشتغلى بنفس الخطوات المتبعة فى شغل الظهر ، حتى يصبح طول الشغل ٤٩ سم . وعند هذا الحد ، احردى للرقبة ، وذلك بقفل (أى سد) الـ ١٧ غرزة الموجودة بالوسط ، ثم واصلى الشغل على جانب واحد فقط ، على أن تكملى باقى حردة الرقبة ، وذلك بقفل غرزة واحدة سبع مرات (١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١) . وعندما يصبح طول الشغل من بداية حردة الإبط ١٧ سم ، احردى للكتف ، متبعة فى ذلك نفس طريقة كتف الظهر .

— اشتغلى الجزء الثانى بنفس الطريقة ، مع مراعاة اتباع نفس النظام ، فى تكملة حردة الرقبة والكتف .

الكـــم :

ابدئى للكم على ٤٧ غرزة ، واشتغلى بغرزة





الفانتازيا ، إلى أن يصبح طول الشغل ٣٧ سم ، على أن تزيدى بانتظام ، وعلى كلا الجانبين ، غرزة واحدة عشر مرات .

وحدة دوران الكم:

سدى ، أى اقفلى ، من على كل جانب ٥ غرز مرة واحدة ، ثم ٧ غرز ثلاث مرات ، ثم اقفلى الـ ١٥ غرزة المتبقية مرة واحدة ، وبذلك تكون حردة الكم هى (٥ ، ٧ ، ٧ ، ٧) ، ثم الـ ١٥ غرزة المتبقية مرة واحدة .

اشتغلى الكم الثانى ، متبعة نفس خطوات الكم الأول .

الخياطة :

خيطى الأمام والظهر من الأجناب والكتفين . خيطى الأكمام ثم ركبيها فى البلوزة .

– وبطقم إبر « الجوانتى » الذى يتكون من خمس إبر تريكو صغيرة رقم ٣ القطى « الضمى » من حول دوران الرقبة ٩٥ غرزة تقريبا ، واشتغلى فوقها ، بنفس الغرزة الأساسية لغرزة الفانتازيا ٢ غرزة مقلوبة ، ثم ٣ غرز عدل ، وذلك لثمانية أسطر . وفى السطر التاسع ، اشتغلى بغرزة أسنان القط (٢ غرزة معا ، ثم لفة ، ثم غرزتين فى غرزة واحدة ، ثم لفة « كررى ما بين العلامتين ») .

بعد ذلك اشتغلى ٨ أسطر أخرى مثل الـ ٨ أسطر الأولى ، ثم سدى هذه الغرز جميعا ، واثنى الحافة إلى الداخل ، أى على الظهر ، واقفليها . ولثنية حافة الكم والذيل ، اثنى وحدة من غرزة الفانتازيا للداخل ، أى من على المقلوب ، ثم خيطيها بغرزة اللفة الخفية غير الظاهرة .

أطباق من اليونان

فطيرة لحم الضأن بالباذنجان

(هذا المقدار يكفى لثمانية أفراد)

المقادير :

٦ ثمرات باذنجان – ٥٠٠ جرام لحم ضأن مفروم – ٧٥ جرام جبن ضأن ، ويمكن أن يستبدل بها جبن روى – ٥٠ جرام زبد – ٤٠ جرام طماطم طازجة (أو ملعقة كبيرة صلصة طماطم) – حزمة بقدونس – بصلة – بيضتان – قليل من الدقيق – ربع لتر لبن – زيت – فلفل – ملح .

الطريقة :

إذا كان الكثيرون ينسبون هذا الطبق إلى المطبخ الرومانى ، فهو مع هذا ، يعد ويستهلك على أوسع نطاق فى اليونان أيضا .

– قشرى الباذنجان ، وقطعيه إلى قطع طولية ، ثم رصيه فوق منخل ، أو فى طبق ، ورشيه بالملح ، واتركيه هكذا لمدة ثلاثين دقيقة . وإذا كنت تستخدمين طبقا ، فعليك مراعاة أن يكون مقعرا ، أو أن تضعيه بحيث يكون مائلا ، حتى يتم التخلص تماما من بعض الماء الذى يشتمل عليه الباذنجان .

– جففى قطع الباذنجان بقطعة من القماش ، ثم اغمسيه فى الدقيق .

– ضعى على النار طاسة ، تحتوى على كمية من الزيت . وعندما يتم قلح الزيت ، اقلى فيه الباذنجان .

– «سيحى» على النار ٢٥ جراماً من الزبد ، ثم صبى فوقها ٢٥ جراماً من الدقيق ، وقلبيهما جيداً ، ثم أضيفى إليهما اللبن الساخن ، شيئاً فشيئاً .

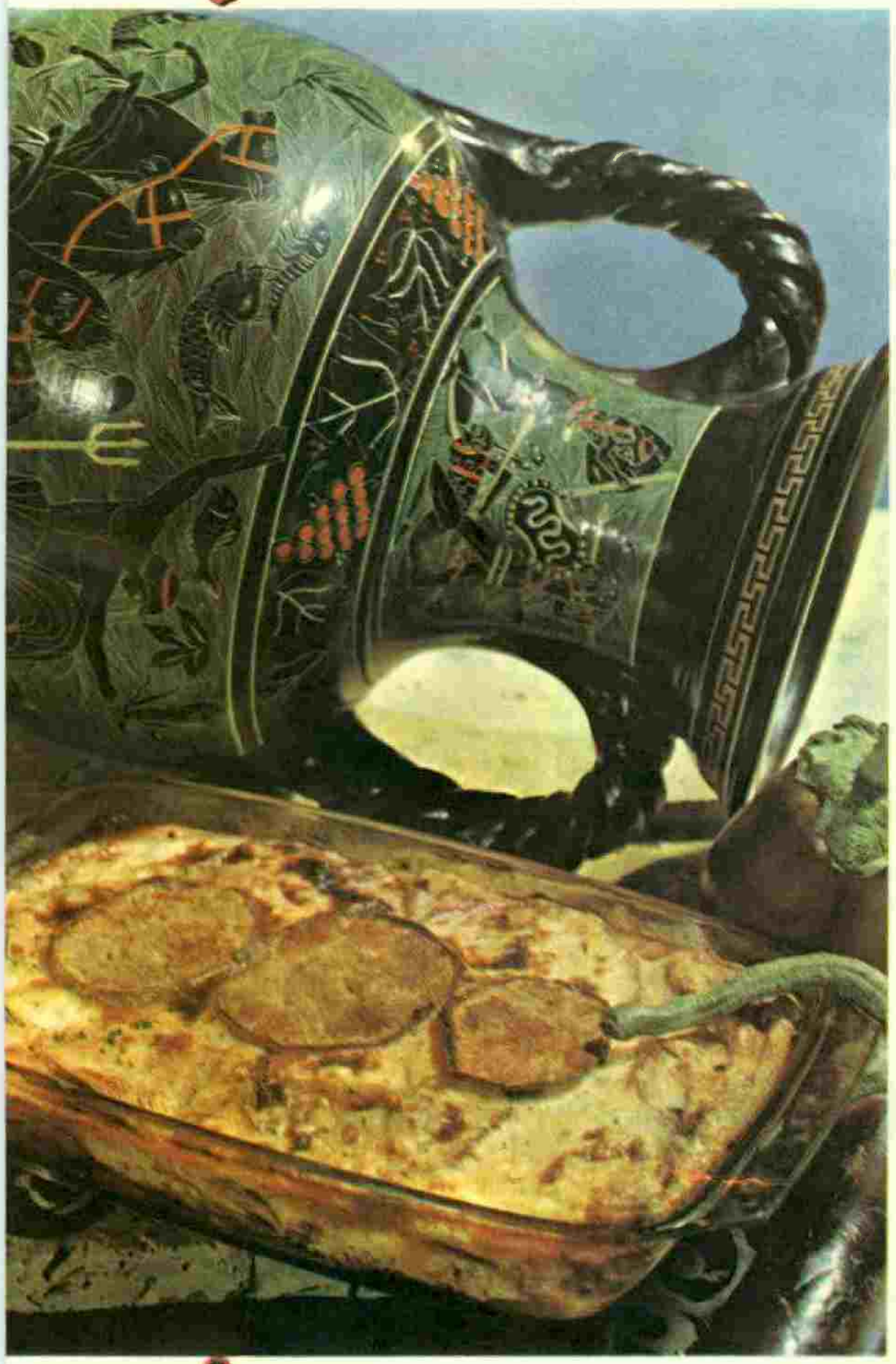
– «قبلى» البشاميل بقليل من الملح والفلفل ، واتركيه حتى يغلى على النار لمدة خمس دقائق ، ثم انزعيه من على النار ، واتركيه ليبرد ، وأضيفى إليه صفار بيضة ، وقلبيها بشدة فى البشاميل .

– ابشرى البصلة ، وحمريها فى باقى مقدار الزبد ، وبعض ملاعق من الزيت ، وأضيفى إليها الهم الضأن المفروم ، وتبليه بالملح والفلفل ، ثم أضيفى البقدونس المفرى ناعما . وعندما يحمر الهم ، أضيفى إليه عصير الطماطم ، أو صلصة الطماطم المذابة فى قليل من الماء .

– عندما ينضج الهم ، ويصبح الصوص غليظ القوام ، انزعى العصاج من على النار .

– ضعى فى قاع قالب ، أو صينية فرن ، جزءاً من العصاج بالصلصة ، ورصى فوقه قطع الباذنجان المقلى ، ثم افردى فوقه قليلا من البشاميل ، ثم جزءاً من العصاج ، ورشى فوقه قليلا من الجبن الرومى المبشور ، واستمرى فى رص جميع المقادير طبقات هكذا ، إلى أن تنتهى تماما من جميع الطبقات ، وجميع المقادير ، بحيث تكون آخر طبقة من البشاميل .

– اضربى البيضة المتبقية ، مع بياض البيضة السابقة ، ثم صبيها فوق فطيرة الباذنجان .



– ضعى صينية الباذنجان بالبشاميل فى فرن لمدة ٣٠ دقيقة ، إلى أن تنضج تماما ، ويحمر سطحها .

لحم الضأن المشوى على الطريقة اليونانية .

(هذا المقدار يكفى ستة أفراد)

المقادير :

٩٠٠ جرام لحم ضأن أحمر وكلاوى وكبد ضأن ، ويمكنك أن تستعيضى عنها بلحم وكبد بتلو – ٢٠٠ جرام سجق – أربع ثمرات فلفل طازج ، أو حزمة بصل أخضر – ليمونتان – حزمة بقدونس – بهارات – زيت – فلفل – ملح .

الطريقة :

– انزعى العروق والدهون من اللحم والكلاوى والكبد ، وقطعيها إلى قطع صغيرة مع السجق (حجم القطعة ثلاثة سنتيمترات) .

– ضعى اللحم المقطع فى سلطانية ، ورشيه بحوالى كوب من الزيت والبقدونس المفرى ناعما ، وبقليل من البهارات ، والفلفل الأسود ، والملح ، واتركى اللحم متبلا لمدة ساعة .

– اغرسى شوكة فى كل ثمرة فلفل على حدة ، ثم مرضى الفلفل الأخضر النار ، لفصل الجلدة الرقيقة التى تحيط به . ثم امسحى الفلفل بقطعة من قماش التيل ، لكى تتخلصى تماما من القشرة الرقيقة التى تغطيه ، وانزعى ما بداخله من بذور ، ثم قطعيه إلى قطع صغيرة .

– جهزى عدة أسياخ من الحديد . وفى كل سيخ ، قومى بتشبيك مكعب من اللحم ، يعقبه تصفية زيت النقع ، ثم قطعة من الفلفل ، وقطعة من السجق ، وقطعة من الكلاوى أو الكبد ، واستمرى هكذا ، حتى تنتهى تماما من ملء الأسياخ .

– ضعى الشواية على النار ، ورصى فوقها أسياخ اللحم ، واتركيها إلى أن تنضج ، مع تقليبها باستمرار ، ودهن اللحم ، والكبد ، والسجق ، بالزيت المتبقى من النقع ، من حين لآخر .

– ضعى بعد ذلك اللحم ، والكبد المشوى ، والسجق فى طبق تقديم ، وجمليه بحلقات الليمون ، وقدميه مع سلاطة طماطم ، وفلفل ، وبصل .

يقدم هذا الطبق وهو ساخن جدا .

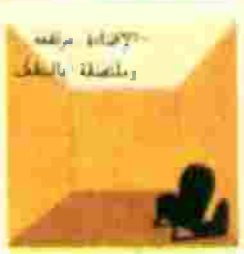
الإضاءة

١ – إضاءة سليمة لمكتب الاسطكاز

٢ – غالباً ما يكون مكان الاسطكاز والراحة فى أحد الاركان ، بينما يتدلى المصباح من وسط السقف . وفى هذه الحالة ، ينبغى أن يعلق المصباح فى هذا الركن ، بطريقة تجعل الكتابة واضحة تماما

٣ و ٤ – والقراءة أو التريكو ، للطفل ، والأباجورات ، والأرضية ، لأنها تمنح أفضل ضوء لهذين الغرضين . ولكى تكون الإضاءة سليمة غير مجهدة للبصر ، ينبغى أن توضع ، الأباجورة ، خلف الشخص

الأسلوب الشائع للإضاءة :



هو الأسلوب التقليدى ، والمستخدم على أوسع نطاق ، داخل بيوتنا ؛ ويستخدم فيه مصباح عادى ، أو مصباح نيون « فلورسنت » ، يوضع فى سقف المكان المراد إضاءته ، أو على أحد جدرانه ، على أن يغطى المصباح بغطاء معين من الزجاج غير الشفاف «المصنفر» ، أو أى معدن آخر ، حسب نوع وشكل المصباح ، وذلك لحمايته من «الانساخ» ، وبالتالى غشاوة الضوء .

وهذا النوع من الإضاءة ، تستخدم جميع أنواع المصابيح ، والثريات التى تتدلى من الأسقف « صورة ١ » أو المصابيح الملتصقة بالأسقف تماما «صورة ٢» ، أو الثريات الصغيرة التى تعلق على الجدران ، وكذلك «الأبليكات» . وتوزع هذه الثريات والمصابيح ، فى الأجناب المختلفة للمكان المراد إضاءته .

ونظرا لأن هذا الأسلوب ، يوزع الضوء بصورة منسقة على المكان فإن الأهمية بمكان ، دراسة وفحص كيفية تركيب وتنسيق مصادر الضوء ويعتبر وسط الحجرة ، هو أنسب مكان يوضع فيه مصدر الضوء .

وتعد الإضاءة بمثل هذا الأسلوب غير شخصية إلى حد ما ، ولهذا فهى أكثر انتشارا فى أوساط العمل ، منها فى أوساط المساكن . ومع هذا ، فإن هذا الأسلوب للإضاءة ، يجد ترحيبا كبيرا ، وتفضيلا كثيرا ، من جانب من يؤثث منزله على الطراز الكلاسيكى .

للإضاءة تأثير مباشر على حياتنا ، وعلى سبيل المثال ، فإن الإضاءة السيئة فى البيت من شأنها أن تعطى انطباعا بالضيق ، وشعورا بعدم الترحيب بكل من يدخل مثل هذا البيت.

كما أن المفروشات والأثاث الثمين والأنيق يفقد قدرا كبيرا من أناقته وجماله ، إذا ما كانت الأساليب المستخدمة فى إضاءته غير منسقة ، وغير مناسبة لنوعية هذا الأثاث ، وتلك المفروشات .

وتبدو الإضاءة بمثابة مشكلة رئيسية فى المتاحف ، والمعارض ، والمحال التجارية ، إذ أنها تبرز ، وتزيد من قيمة كل ما هو معروض ، الأمر الذى يؤدى بالتالى ، إلى إعجاب المشاهدين بتلك المعروضات ، وإطرائهم لها .

ولهذا السبب الحيوى ، فإن الأثاث ، والمنقولات ، و« التابلوهات » وغيرها من أدوات تأثيث المساكن ، تتسم بالحيوية والروعة ، والجمال ، بقدر تناسب الإضاءة معها ، وبقدر ما توحى به هذه الإضاءة من انطباع فى النفس .

والآن هيا بنا لننظر بعين « الفنى المتخصص فى الإضاءة» ، لكى نقتبس أنسبها فى بيوتنا . ومن المؤكد حينئذ ، أننا سنهتدى إلى أفضل الأساليب ، لتوزيع وتركيب المصادر المختلفة للإضاءة ، وسنحقق بالتالى نتائج ممتازة فى كلتا الناحيتين ، ألا وهما الإضاءة العملية السليمة ، وتوزيع وتنسيق مصادر الطاقة من الناحية التجميلية «الديكور».

ومن ناحية أخرى ، فلا شك أن الإضاءة المناسبة ، تعطى أفضل النتائج ، كما أنها تضفى على الأثاث البسيط المتواضع ، رونقا ، وجمالا ، وبهاء .

الإضاءة والأماكن المختلفة :

كانت الإضاءة ، بصفة عامة ، تتركز فى جميع الأماكن ، على مصباح يوضع فى وسط المكان المراد إضاءته ، وعلى عدة ثريات توضع فى وسط الحجرة ، تكملها « أباجورات » توضع هنا وهناك .

إلا أن الإضاءة الحديثة ينبغى ، على العكس من ذلك ، أن تكون مدروسة ، طبقا للأغراض المختلفة ، التى تتطلب إضاءتها ، وبهدف إيجاد حل لمختلف المشكلات المتعلقة بها .

والواقع أن لكل غرض ، ولكل مكان أو حجرة ، نوعا معينا من الإضاءة (فحجرة المعيشة تحتاج إلى نوع من الإضاءة ، يختلف عن ذلك النوع الذى تحتاجه حجرة الطعام ، أو حجرة المكتب ، أو حجرة الاستقبال ، أو المطبخ ، إلى غير ذلك من الأماكن التى تحتاج إلى إضاءة) . ولقد أصبح من الطبيعى جدا ، أن كل حجرة من هذه الحجرات ، تتطلب نوعا ، وأسلوبا خاصا من الإضاءة .

الأساليب المختلفة للإضاءة :

تعتمد الإضاءة النموذجية والسليمة لبيت من البيوت ، على ثلاثة أساليب رئيسية . وتكرر من جديد ، أنه ينبغى ، بل ويتحتم اختيار أحد هذه الأساليب ، طبقا للمطالب ، والسمات المختلفة لكل مكان :

(١) الأسلوب الشائع للإضاءة المنتشر فى كثير من المنازل .

(٢) الإضاءة المباشرة ، وتهدف إلى تركيز الضوء على مكان معين .

(٣) الإضاءة غير المباشرة لإخفاء مصدر الضوء ، واستخدام الأضواء فى تجميل مكان ، كجزء من ديكوره .

في حجرة النوم :

لعله من الأفضل ، أن نضع ثريا ذات ذراع في أحد أركان الحجرة «أباجورة أرضية » ، بدلا من أن نعلق ثريا بوسط سقفها . وما من شك في أن ضوء مثل هذه «الأباجورة » يجعل جو الحجرة مريحا للأعصاب .

وننصح بالنسبة لحجرات النوم المشتركة ، أي التي يستخدمها أكثر من فرد ، بوضع « أباجورات » صغيرة ، يمكن تحريك اتجاهها ، وذلك فوق « الكومبدينو » . وهذا النوع من الإضاءة عملي جدا ، إذ يمكن استخدامه دون إزعاج أي فرد نائم في هذه الحجرة .

في المطبخ :

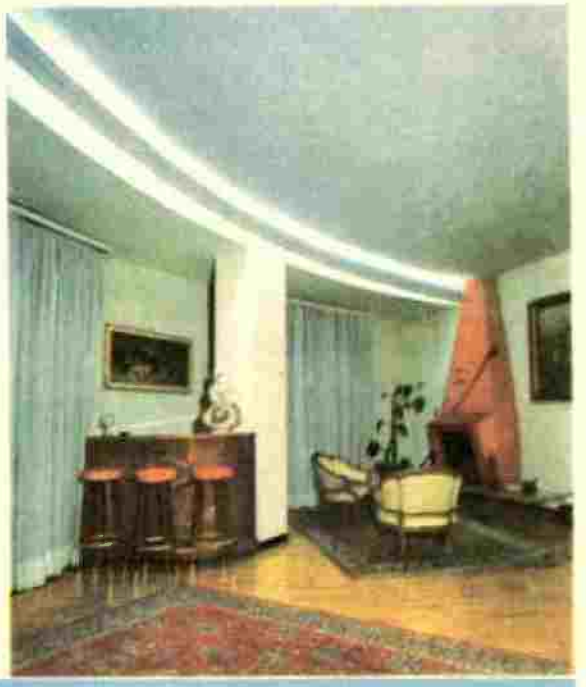
يفضل تعليق مصباح في السقف ، بمناسب ووسط المائدة نفسيا . ويفضل – إن أمكن بقدر المستطاع – أن يتم تركيب هذا المصباح بطريقة يمكن معها تغيير اتجاه الضوء ، وفقا للأغراض والمطالب المختلفة . ويستخدم في هذا الصدد ، نوع معين من المصابيح المتحركة .

في حجرة المعيشة :

أما في حجرة المعيشة ، وهي الحجرة التي نقضي فيها أكبر وقت من يومنا ، فينبغي أن يتم تنسيق مصادر الإضاءة بها ، وعلى الأخذ في الاعتبار ما بها من أركان مختلفة ، والأغراض التي تستخدم فيها تلك الأركان . وينبغي بادئ ذي بدء ، أن يتركز الاهتمام على الركن الخاص بتناول الطعام ، لأنه يتطلب دائما مصدر ضوء مركز ، ينعكس مباشرة على مائدة الطعام .

هذا ، ونقدم بعض الإيضاحات والإرشادات التي تنطوي على بعض الحلول المفيدة ، فيما يتصل بتنسيق الإضاءة السليمة ، وتنظيمها داخل المنزل .

ونرجي نصيحة لكل من تقسوم بتأثيث بيت جديد ، أو تجري تجديدات في المنزل الذي تقطنه ، تتلخص في ضرورة تنسيق وترتيب مصادر الضوء ، قبل الانتهاء تماما من تنسيق منقولات وأثاث المنزل الجديد . وتلافيا للقيام فيما بعد ، بأعمال من شأنها تحمل كثير من المشاق ، وكثير من التكاليف المادية أيضا ، وقد يتعذر علينا ذلك أحيانا ، مما يضطرنا إلى إضافة بعض أجزاء البيت بأساليب لا تتلاءم والغرض المستخدمة فيه .



٥ – وقد تشكل الإضاءة غير المباشرة مشكلة ، إلا أن استخدام المصابيح « الفلورسنت » في هذا الصدد ، يحقق أفضل النتائج ، لأن إضاءتها قوية ، مما يضفي رونقا على الأثاث والمنقولات

٦ – مثال للإضاءة السالفة . إذ إطارا جميلا من الجبس ، أو الخشب ، على طول كل محيط سقف الحجرة ، أو المكان المراد إضاءته ، يخفي بشكل رائع وجميل ، مصدر الضوء

الإضاءة غير المباشرة :

من المؤكد أن الإضاءة غير المباشرة أقل شيوعا واستخداما من الأسلوبين السابقين ، كما أن لها سمة وطابعا خاصا ، ففيها يكون مصدر الضوء غير ظاهر ، إلا أن ضوءا خافتا ، ومريحا ، يملأ أرجاء الحجرة .

وتستخدم في هذا الصدد ، المصابيح النيون « الفلورسنت » الموضوعة في مجار من الجبس ، أو الخشب ، بطريقة يتجه فيها الضوء نحو السقف ، ومنه ينعكس ، ليملأ أرجاء المكان كله بضوء خافت . ويمكن وضع المصابيح فوق الأبواب ، والستائر ، أو في السقف ، على طول « السفل » بالحجرة .

والإضاءة غير المباشرة تناسب ، على وجه الخصوص ، الممرات ، ومداخل الشقق ، كما أنها تستخدم في أغراض وأماكن أخرى ، حيث تحل محل ضوء النهار ، عندما يكون خافتا جدا ، وفي هذه الحالة تكملها مصادر أخرى لا تفي عنها ، لجعل المكان دافئا .

وللإضاءة غير المباشرة عيوبها أيضا ، إذا ما قورنت بمختلف أنواع الإضاءة الأخرى ، فهي باهظة التكاليف ، إذ تستخدم فيها أقوى المصابيح .

وينبغي أن يكون سقف الحجرة فاتحاً ، كي يعكس أكبر قدر ممكن من الضوء .

الإضاءة المباشرة :

يستخدم هذا الأسلوب ، بهدف تركيز الضوء على مكان معين ، ويتم تنفيذه عبر مصادر ضوء ، تشتمل على مصابيح عادية ، فوقها «برنيطة» كة مصباح من مواد مختلفة (ورق ، قماش ، ألمنيوم ، مواد بلاستيكية أو بال ...إلخ) ، وهذه تجعل الضوء يتجه ويتركز على منطقة محدودة في الحجرة .

وفي هذا النوع من الإضاءة ، تستخدم المصابيح والثريات العادية «صورة رقم ١» إلا أنها تعلق على ارتفاع منخفض ، وقريب من المكان المراد إضاءته . كما تستخدم فيها الثريا ذات الذراع « الأباجورة » التي توضع على الأرض « صورة رقم ٢» ومصباح أو ثريا المائدة ، التي يتم تعليقها على أحد جدران الحجرة « صورة رقم ٣» ، وتكون إضاءتها مركزة على المائدة . كما تستخدم في هذا الغرض ثريات الحائط «الإبليكات» على نحو ما هو موضح في « الصورة رقم ٤ » . . . إلخ . ولأسلوب نظام الإضاءة هذا أهمية قصوى ، إذ أنه لا يسبب أي إزعاج للنظر ؛ ويؤدي الغرض المطلوب .

والإضاءة المباشرة ضرورية في أي مكان يحتاج إلى ضوء مركز . وعلى سبيل المثال : المكتب ، مائدة إعداد الطعام في المطبخ ، مائدة الطعام ، ولإبراز قطعة ثمينة من الأثاث .

كيفية الإعداد لقضاء يوم فى الهواء الطلق [1]

كان الأسلوب المألوف بين الأسرات ، عندما كانت ترغب فى قضاء وقت ممتع ، أن تخرج إلى نزهة ريفية .

أما اليوم فقد تغير هذا الأسلوب ، وتحولت النزهة إلى رحلة قصيرة فى الهواء الطلق ، على اعتبار أن الرحلة أكثر متعة وفعالية من النزهة .

على أن الأسلوبين (النزهة الريفية ، أو الرحلة القصيرة) إنما يشيران فى الواقع ، إلى معنى واحد ، وهو الهروب من ضوضاء المدينة ، والرغبة فى الاستمتاع بقضاء يوم مريح ، وسط المزارع والحقول .

والواقع أن للمرأة دوراً أساسيا فى الإعداد والترتيب لمثل هذه الرحلات القصيرة . لذلك ننصحك يا سيدتى ، بأن تعدى كل شئ للرحلة ، بهدوء وسعادة ، كما لو كنت توّدين عملا محببا إلى نفسك : فقضاء يوم ممتع يبدأ من خطة الإعداد والترتيب له .

معدات ولوازم الرحلة :

سواء كانت الأسرة ستقوم برحلة مستخدمة فى ذلك عربة كبيرة أو صغيرة ، قطاراً أو سيارة أوتوبيس ، فينبغى أن تحمل معها بعض الأدوات واللوازم التى لا غنى عنها :

- حقيبة رحلات خاصة بالأدوات اللازمة للرحلة : عليك يا سيدتى أن ترتبى بها مفاتيح المنزل ، ومحفظة الأوراق ، والمناديل ، علاوة على كل ما تشتمل عليه هذه الحقيبة من فوط ، وأطباق ، وأدوات لحفظ المأكولات ، والمشروبات .
- كيس من البلاستيك به أدوات « التواليت » التى لا غنى عنها : من صابون ، وعلبة بودرة تلك ، فوط ورق ، قطن طبى ، زيت أو كريم لوقاية البشرة من الشمس ، أنبوبة لصق ، علبة صغيرة تحتوى على بيكربونات الصودا ، بعض المواد والمعدات اللازمة للإسعافات الأولية .
- بطانية من الصوف أو القطن (أو أكثر من بطانية إذا كان العدد كبيراً) .

ملابس الرحلة :

ينبغى أن تكون ملابس الرحلة ، بطبيعة الحال ، بسيطة ومريحة . فإذا كان الجو باردا ، تكون الجونلة الواسعة ذات الكسرات والبلوزة ، أو البول أوفر أو الجاكت الأسيور أنسب زى للسيدات . أما الشابات ، فيناسبهن البنطلون بدلا من الجونلة . بينما الرجال يناسبهم البنطلون ، ومعه بول أوفر ، أو جاكت اسبور . وبالنسبة للأطفال ، فإن الأفضل أن يرتدوا ملابس مريحة ، تغطى جميع أجزاء جسمهم . وفى نفس الوقت ، تكون غير ثقيلة ، كى لا تعوق حركتهم ، أو تسبب لهم بعض الضيق ، حين يقضون وقتا ممتعا فى الهواء الطلق ، حيث يمرحون ، ويلعبون .

وإذا كانت الرحلة ، على العكس من ذلك ، فى فصل الصيف ، فإن الملابس تكون خفيفة وتتكون أيضا من الجونلة ، والبنطلون المريح ، والبلوزات ، والجاكتات الأسبور . وجميعها من منسوجات « لا تتكرمش » ، ويفضل أيضا ارتداء الأحذية ذات الكعب المنخفض ، أو الصنادل الخفيفة ، التى تكمل الملابس المريحة للرحلة .

وننصحك أيضا يا سيدتى بأن تأخذى معك ، لكل فرد من أفراد الأسرة ، جاكت أو بول أوفر من الصوف للأوقات الباردة . التى قد تطرأ على غير ما هو متوقع .

أدوات الشرب والأكل :

لعل تناول وجبة الطعام على الحشائش ، يعد بدون شك من أكثر اللحظات متعة فى النزهة ، أو فى الرحلة الريفية . كذلك فإن الأدوات التى تحتوى على المشروبات ، وهى أفضل الأشياء التى ينتظرها الجميع فى الرحلة بشغف ، فهم يتهافتون على تناول فنجان من الشاى ، أو كوب من العصير .

ويمكن شراء هذه الأدوات من أى محل خاص يبيع مثل هذه الأدوات ، التى تتكون من « ترمس » ، وأكواب ، وشوك ، وملاعق ، وسكاكين ، فضلا عن الأطباق ومختلف الأدوات الأخرى . ومن المعروف أن الترمس يحفظ درجة حرارة المشروبات لساعات طويلة دون أن يطرأ عليها تغيير يذكر .

والنصيحة التى نقدمها لك فى إعداد أدوات الرحلة هذه ، هى الاقتصاد بقدر المستطاع فى كمية الأشياء التى ستحملينها معك ، إذ ينبغى أن تقتصرى على احتياجات أسرتك . وفى أضيق نطاق ، حتى لا تتكبدى مشاق حمل أشياء كثيرة لا لزوم لها ، ويمكن الاستغناء عنها فى الوقت نفسه .

ومن الأدوات التى ننصحك بأخذها : « ترمس » لمشروب بارد ، و « ترمس » آخر لمشروب ساخن كالقهوة أو الشاى .

ولا معنى لأن تكون أدوات الشرب والأكل من طراز آخر صيحة ، فمن الأفضل أن تكون بسيطة من الألمنيوم أو من البلاستك ، أى نفس الأدوات التى تستخدمينها فى ثلاجتك : « العلب البلاستك » على سبيل المثال .

كما أن مفرشا من البلاستك أو القطن ، قد يقى المأكولات من النمل ، فضلا عن أن وجود مثل هذا المفرش ، يسيغ على تناول الطعام ، طابعا من النظام .

وماذا عن الحيوانات ؟!

ينبغى أن تأخذى من الملاعق ، والشوك ، والسكاكين ، العدد الذى لاغنى عنه . أما الأكواب فينبغى أن يؤخذ عدد كبير منها ، على أن تكون من البلاستك أو « الكرتون » .

وإذا ما انتقلنا إلى الأطباق ، نجد أن أفضل الأنواع التى تناسب الرحلات ، هى تلك المصنوعة من البلاستك ، أو الصاج ، أو الألمنيوم .

ويمكن الاستغناء عن جانب كبير من هذه الأدوات ، فى حالة إعداد وجبة طعام ، لا تحتاج إلا لأدوات ومعدات قليلة .

بعض الأشياء الصغيرة التى لاغنى عنها :

- ملاحة للملح ، وأخرى للفلفل ، وعلبة محكمة من البلاستك للسكر .
- فتاحة للعلب من النوع السهل الاستعمال .
- فتاحة للزجاجات ، بعض سدادات الزجاجات .

وسنقدم فى الجزء الثانى ، بعض النصائح والإرشادات فى هذا الصدد .

كيف يمكنك الحصول على أعداد مجلتك

- الذين يشترون من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات وأكشاك مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد فتصل بنا
- ش ع ع الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ٦٥٧٥

سعر النسخة

ج ع ع	١٥٠ ...	البحرين	٢٥٠ فلسا	السودان	١٥٠ مليما
ليبيا	...	قطر	٢٥٠ فلسا	ليبيا	٢٠ قرشا
تونس	١٥٠	دبى	٢٥٠ فلسا	تونس	٢٥ فرنكا
الأردن	١٥٠ فلسا	أبوظبى	٢٥٠ فلسا	الجزائر	٣ دنانير
العراق	١٥٠ فلسا	السعودية	٢٥ قرشا	المغرب	٣ دراهم
الكويت	٢٠٠ فلس	عمان	٥ قروش		

© Copyright pour le monde Hachette Paris, Genève
© 1974 Copyright pour l'édition arabe CUEP A.G.P. S.A. — Genève

مطابع الأهرام التجارية