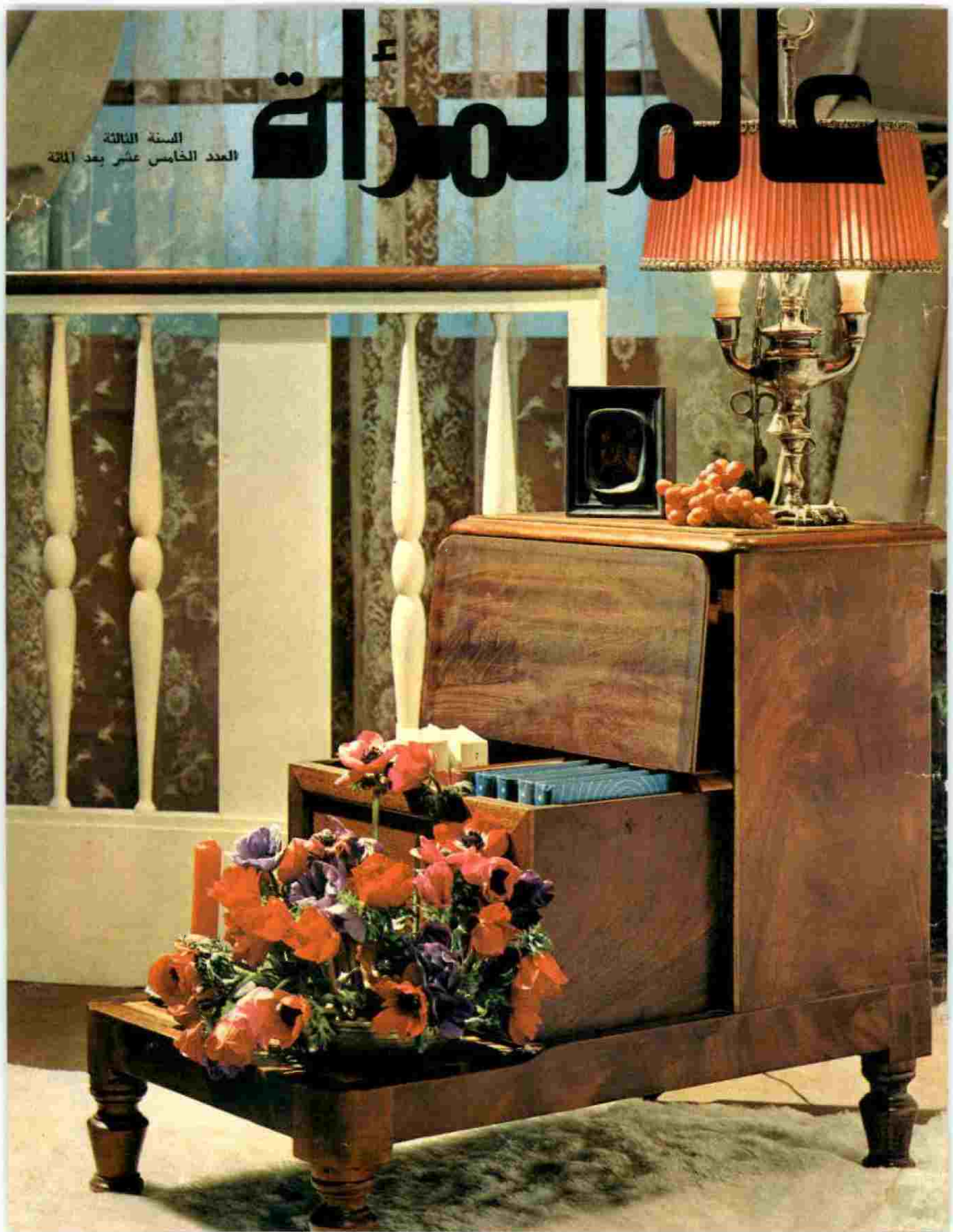


عالم المرأة

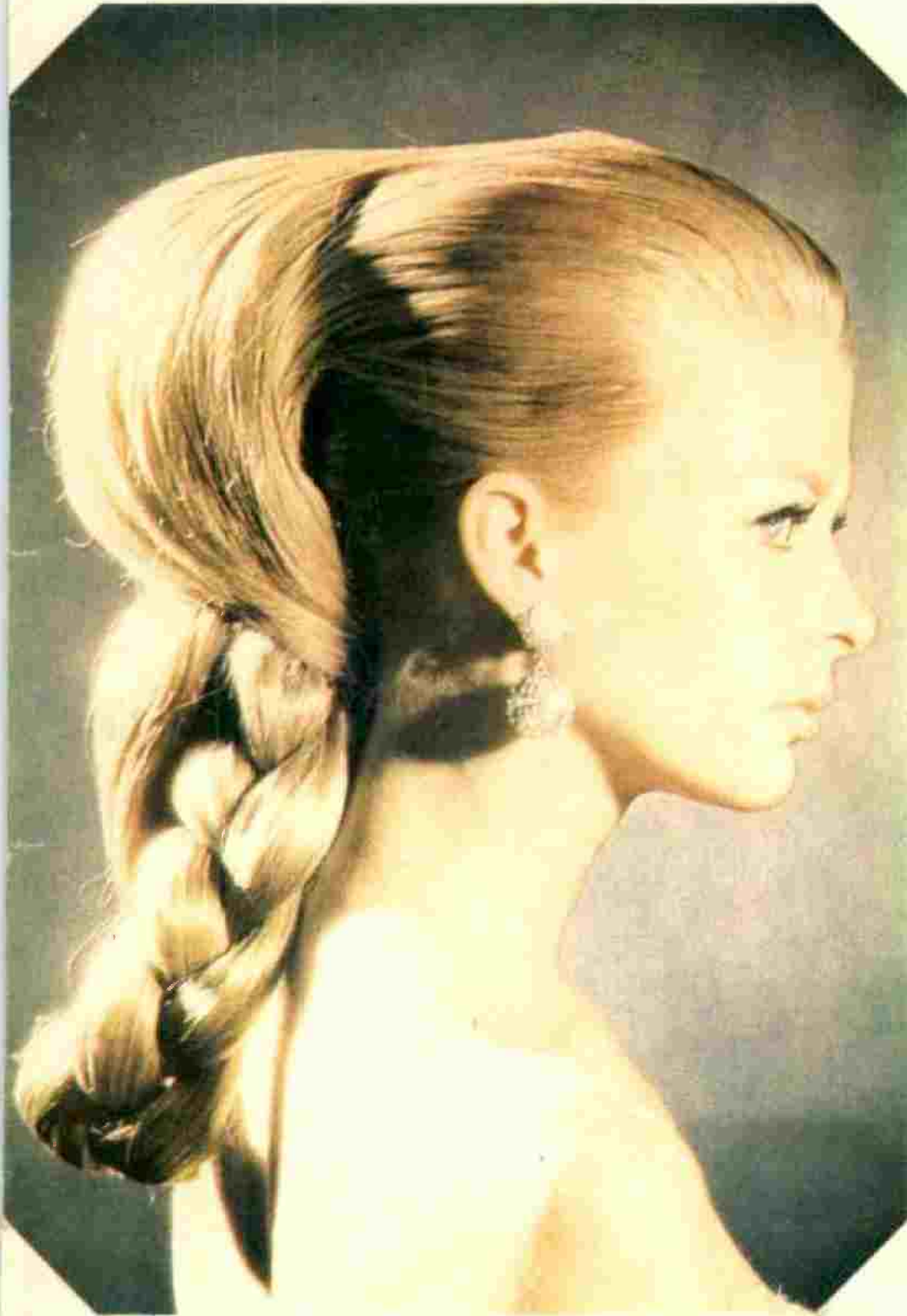
الطبعة الثالثة
العدد الخامس عشر بعد المائة



■ مصبوغات من التحاس
■ الأصفر والبرونز
■ أطباق من فرنسا
■ تمرينات رياضية لرشاقة الخصر
■ الخدمة على المائدة

■ تسريحة جميلة بالصفيرة
■ التغذية في فترة الحمل
■ أزياء مستوحاة من الألوان الأفريقية
■ "الكاربيلو" عربية الشاي
■ ملحق صغيرتك محلي بياندة جاكارد

موسوعة عالم المرأة



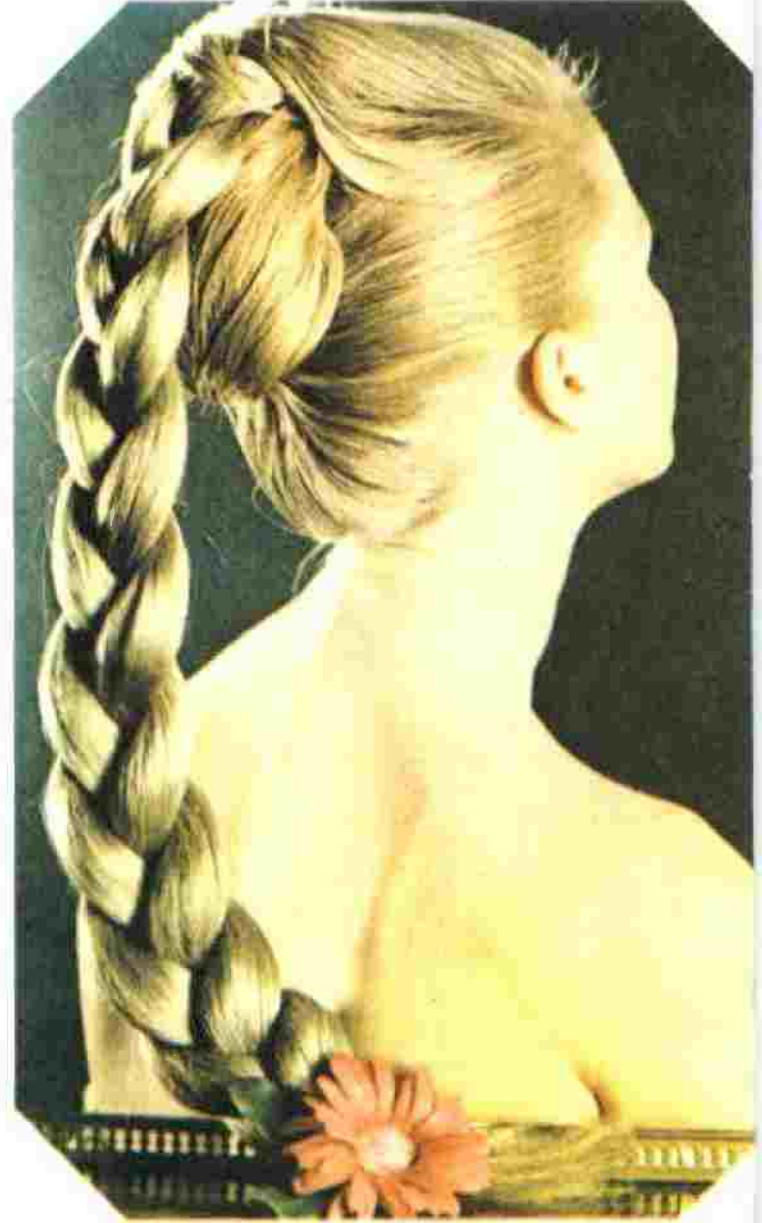
تسريحة جميلة بالصفيرة

إنها صورة حديثة ، لتسريحة جميلة ثقلت عن القرن الثامن عشر ، بعد أن أصبح عليها بعض الخيال الخصب ، لتناسب كل امرأة ، يفيض النظر عن عمرها ، كما أن إتقانها ، يضمن لها سحرا دائما ، وفترة مستمرة . إنها تلك التسريحات ، التي تشكل الصغيرة عنصرا هاما وفعالا في تنقيدها . كما أن نجاح تنقيدها ، يتوقف على ضرورة أن يكون الشعر طويلا إلى حد ما ، ليشتد تجميعه عند قمة الرأس ، أو على الأقل ،

وساطة الترميمات التي تستخدم فيها الضفيرة .
وهذه الترميمات الجميلة فلازم إلى حد بعيد ،
الفسان فا « الديكولتيه » الواسع جدا . وهي أنيقة ،
ومناسبة لكل سيدة ذات وجه وملامح رقيقة كما أنها
سهلة التنفيذ ، لا تتطلب سوى تصفيف الشعر كله
نحو الخلف ، بحيث يكون منتفخا جدا « كريياج »
والضفيرة ، كما تشاهد في الصورة ، مثبتة بطريقة ،
بحيث تصنع شكلا بيضاويا مرنا ، وتعدل الضفيرة

لون شعرك الطبيعي أيضا .
وإذا كانت الضفيرة لا تحتاج في استخدامها إلى
عملية طويلة ومهارة وخبرة ، مثلما يتطلب
تصفيف « الأرتيشو » و « الباروك » ، ولما كان
من الضفيرة معقولا إلى حد ما ، وفي متناول
الكثيرات ، فإن النصيحة التي نستطيع أن نقدمها لك
في هذا الشأن ، هي ضرورة الاعتماد عن الفساتين الفاخرة
جدا ، التي تتطلب ترميمات أنيقة ، ومعقدة ، لا تتناسب

يمكن تصفيفه إلى الخلف ، باستخدام الفرشاة ، حتى
يمكن تغطية نهايته كلية بالضفيرة .
وإذا كانت الشابات يرتدين ملابس صيفية ،
فيكفي تماما أن يستخدمن في ترميم شعركن ، ضفيرة
من الشعر الصناعي ، لتزيد من جهر من وجناهن .
وإذا كانت المناسبات التي تحضرينها تتطلب المزيد
من الأناقة ، فإننا ننصحك ، على العكس من ذلك ،
باستخدام ضفيرة من الشعر الطبيعي ، ومن نفس



حتى بداية الظهر . وهذه الترميمات الرقيقة تزداد
جمالا ، بارتداء قرط (حلق) بدلاية ، يكمل
أنقتها ، ويزيد من جمال ملامحك الشباب كله ،
والمرح ، والنضارة ، والحيوية ، هي السات المميزة
للترميمات البسيطة التي تقدمها وتسهلها لك الضفيرة .
ولتنفيذ هذه الترميمات ، ينبغي تقسيم الشعر إلى
جزئين : الجزء السفلي منه ، يتم تجميعه بأمتك مثبت
إلى أعلى . ثم يثبت جيدا طرف الضفيرة فوق قمة الرأس ،
وبعد ذلك تم تغطية مكان التصاق الضفيرة ، بلف الجزء
العلوي من الشعر الطبيعي حولها . ثلبي طرف الضفيرة
السفلي بوردة جميلة ، فتزيد من جمال ترميمتك .

التغذية في فترة الحمل

تعتبر التغذية في فترة الحمل، مشكلة رئيسية تقتضي اهتماما خاصا ، سواء بالنسبة للطفل ، أو بالنسبة لجمال الحامل وصحتها ، إذ يتعين أن تكون الوجبة الغذائية متوازنة ، أي ليست غنية جداً ، ولا قسيرة ، وعلى هذا يتعمق اتباع نظام تغذية سليم ، يتكون من مواد غذائية سهلة الهضم ، لكي لا ترهق المعدة والأمعاء .

ومن الأهمية بمكان ، أن يتكون نظام التغذية هذا ، من مواد غذائية رئيسية غنية بالفيتامينات ، وغنية أيضا بتركيباتها التي تشمل على مختلف أنواع الحمائر والبكتريا . وعلى أية حال ، فإن النفس أو الإفراط في تناول المواد الغذائية ، يسيران في خط متواز من ناحية الأضرار التي تترتب على كليهما . والواقع أن الجهاز العضوي للأم ، يستفيد عن طريق الإفرازات المنتظمة للهرمونات ، من المواد الغذائية التي تصل إليه عن طريق التغذية العادية .

وبناء على ذلك ، يصبح من الضروري تعدد « نوعية » المواد الغذائية ، وليس « كمياتها » .

كمية المواد الغذائية

إذا كانت المرأة لا تتناول غذاءها بصورة كافية ، أو أنها تتناوله بطريقة خاطئة (وخصوصا إذا كانت وجبة الطعام التي تتناولها فقيرة وغالية من بعض الأملاح المعدنية والفيتامينات) ، فإن الطفل قد يولد بوزن أقل من الوزن الطبيعي ، وبالتالي يصبح من السهل جدا تعرضه للإصابة بالأمراض . وتعيش الأم أيضا حالة من المعاناة المستمرة ، ذلك لأن الابن يكون في حاجة للتغذية دون توقف .

وإذا كانت الأم لا تتناول الحصة اليومية من التغذية اللازمة لها ، فإن الجنين يحصل على احتياجاته من المخزون الاحتياطي لدى الأم أولا . وحينما يستنفد ذلك المخزون ، يبدأ في التغذية بصورة مباشرة على أنسجة الأم . ومن هذا تبدو مجلدا ، المخاطر والأضرار الجسيمة ، التي قد تكون لها عواقب وخيمة على صحة الأم وجمالها . وفضلا عن ذلك فإن الأم التي تتناول وجبة غذاء غير كافية خلال فترة الحمل ، تعرض نفسها لكثير من المتاعب . كالولادة المبكرة ، والولادة المتسرة ، وعدم القدرة على الإرضاع .

إن أم المستقبل ، بناء على هذا ، لا يتعين عليها أن تتناول كميات هائلة من الطعام . والتركيز على هذه النقطة أمر هام للغاية ، حتى ولو أن الرأي الشائع يرى أن أم المستقبل يجب أن تتغذى من أجل اثنين (هي والطفل) .

والواقع أنه لا يتعين بالضرورة زيادة الكمية اليومية من المواد الغذائية . فالإفراط أو النقص فيها يتساويان ، من حيث الأضرار بالنسبة لصحة الحامل والطفل . ذلك لأن زيادة كبيرة في وزن الحامل قد تسبب مشكلات معقدة ، سواء خلال فترة الحمل ، أو خلال فترة الوضع (الأمر الذي قد يتطلب إجراء عملية قيصرية) . وفضلا عن ذلك ، يكون من الصعب بعد الوضع ، إزالة كميات الشحوم التي قد تكون تراكت أثناء فترة الحمل .

السيطرة على الوزن

في استطاعة أم المستقبل ، أن تتحكم في غذائها ، حتى لا يتصف بالقلّة أو بالإفراط وذلك عن طريق وزن نفسها مرة واحدة كل شهر . ويتعين كقاعدة عامة ، ألا يزيد عن كيلو جرام واحد خلال الشهر .

والحوامل النحيفات جدا ، اللاتي يبدأن الحمل بوزن أقل من الطبيعي ، يسمح هن بزيادة بسيطة في وزنه . ومن ثم ينبغي ألا يزيد وزن الحامل ، عند اقتراب موعد الولادة ، من ٩ إلى ١١ كيلوجراما .

وتوزع هذه الزيادة على النحو التالي :

وزن الطفل	٣,٥٠٠ كيلوجرامات
وزن كيس المشيمة	٠,٥٠٠ كيلو جرام
وزن السائل الرحمي	٠,٧٥٠ » »
زيادة ثقل الرحم	١,٥٠٠ » »
الزيادة في ثقل الدم	٠,٥٠٠ » »
زيادة ثقل الثدي	٠,٧٥٠ » »

أما بقية الكيلوجرامات الزائدة (من ٢ - ٤) فتكون موزعة في صورة شحوم ، وعلى الأنسجة بصفة عامة كالزيادة فيما تشتمل عليه من ماء .

المواد الغذائية اللازمة لوجبة متوازنة

تحتاج الحامل إلى عدد من السرعات الحرارية خلال اليوم ، يتراوح ما بين ٢٢٠٠ - ٢٣٠٠ سعر حراري في النصف الأول من فترة الحمل ، بينما تحتاج في النصف الثاني من ٢٦٠٠ - ٢٧٠٠ سعر حراري . وقد يزداد عدد السرعات الحرارية بنسبة تتراوح ما بين ١٠ إلى ١٥ ٪ في حالة ما إذا كانت الحامل تمارس أي عمل بدوي . ولأن يتناول مقاتلا هذا السرعات الحرارية التي تشتمل عليها الأنواع المختلفة من المواد الغذائية - فإن الطبيب هو الذي يقوم بذلك - غير أننا سنقتصر على الإشارة إلى العناصر المختلفة التي يتعين أن تشتمل عليها الوجبة الغذائية المتوازنة خلال فترة الحمل .

البروتينات

هي المواد الغذائية الرئيسية بالنسبة للطفل ، فبها تتكون أنسجته وتنمو ، كما أنه

يحتاج إليها بصورة متزايدة ، وفي الماضي ، كان يسود تخوف ، من أن كثرة البروتينات ، يمكن أن تسبب تسمم الحمل ، بيد أنه لوحظ أن نقص المواد البروتينية يمد ، على العكس من ذلك ، أحد العوامل التي قد تسبب أضراراً جسيمة خلال فترة الحمل . ولقد أجريت عمليات حسابية دقيقة ، أثبتت أن المرأة الحامل تحتاج إلى نسبة من البروتين تتراوح ما بين ٤٠ - ٥٠ ٪ أكثر من النسبة الموجودة في الوجبة الغذائية الطبيعية ، وذلك على الأقل ابتداء من الشهر الرابع للحمل .

ويمكن الحصول على البروتينات ، سواء من المواد الغذائية الحيوانية التي تشتمل على نسبة عالية منها مثل اللبن ، واللحوم ، والبيض ، والسك ، والحب ، أو من المواد الغذائية النباتية ، كالحب ، والفاكهة الجافة ، والبقول .

الدهون

تعد مصدراً غنياً للطاقة ، فضلاً عن أنها تشتمل على نسبة من الفيتامينات ، وخصوصاً فيتامين أ ، د . ولا تحتاج المرأة الحامل إلى كمية ضخمة من المصادر من هذه المواد ، وعلى هذا فإننا نوصي بالاعتدال ، خلال فترة الحمل عن الإفراط في تناول الأطعمة « المسبكة » الغنية بالصلصة ، والتوابل ، والدهون ، ومن ثم يفضل استخدام الشحوم النباتية خلال فترة الحمل ، لأنها سهلة الهضم ، والأفضل أيضاً أن تستخدم نيئة . و« التتبيل » المثالي لطعام الحامل ، هو استخدام زيت الزيتون النقي .

السكريات

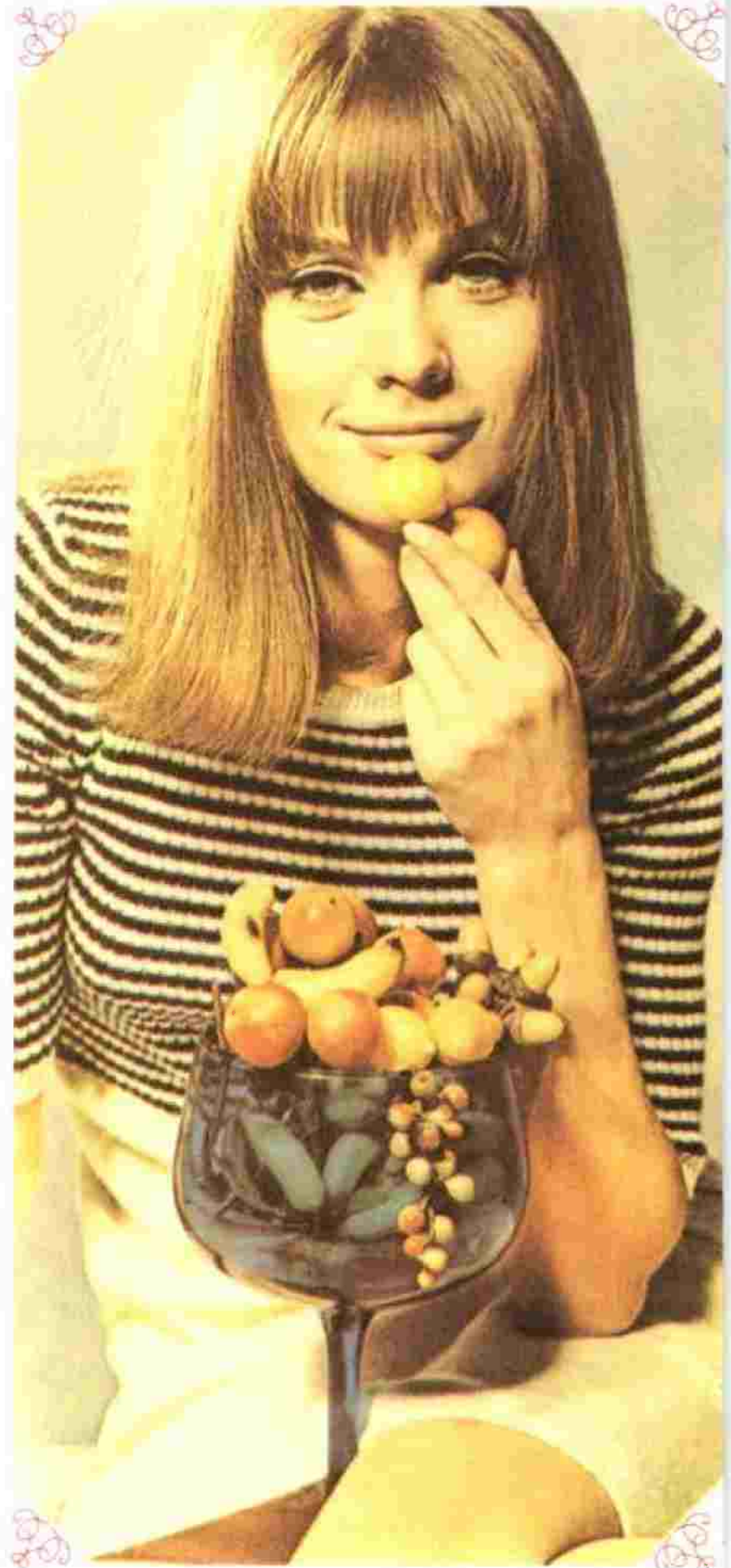
يتعين ألا تزيد كمية السكريات ، خلال فترة الحمل ، على الاستهلاك الطبيعي للمرأة في غير ظروف الحمل ، كما أن المواد الغذائية الغنية بالسكريات (وكذا الفيتامينات) ، من البقول ، والخضروات ، والفاكهة الطازجة ، واللبن ، والسكر . إن نقص السكريات قد يثير بعض المضايقات ، كحالة الغثيان ، ودوار الرأس (الدوخة) ، وسرعة التعب التي من الممكن أن يساعد تناول السكر بكمية أكبر ، في التغلب عليها بسهولة ، وعلى العكس من ذلك ، قد يؤدي الإفراط في تناول السكريات ، إلى زيادة هائلة في وزن الحامل ، مع ما يترتب على ذلك ، من أضرار سبق أن أشرفنا إليها .

ويتعين أن تحتل الفاكهة والخضروات الطازجة ، مكاناً هاماً في غذاء الحامل ، لأن استوائها على نسبة هائلة من السيلولوز ، يعمل على تفادي الإصابة بالإمساك ، الذي غالباً ما يتكرر خلال فترة الحمل ، ويسبب مضايقات مزعجة بالنسبة للبشرة أيضاً ، فتصبح غير نظيفة ، ويشحب لونها .

كما أن الفاكهة والخضروات الطازجة - فضلاً عن أنها عناصر غنية بالطاقة وخصوصاً بالمواد السكرية - لها أهمية رئيسية في غذاء الحامل ، نظراً لأنها غنية جداً بالفيتامينات والمعادن الأساسية اللازمة لنمو الطفل ، وسلامة وصحة الأم .

وستحدث عن ذلك تفصيلاً في مقال قادم .

ونختتم مقالنا هذا بالقول ، بأن الطفل وهو في رحم أمه ، يتغذى بصفة مستمرة ، وعلى هذا فإن الوجبات الغذائية لأم المستقبل ، يتعين أن تشتمل على كافة العناصر اللازمة ، كما يتعين أن تكون وجبات منظمة ، من ناحية الكم والكيف .



أزياء

أزياء مستوحاة

من الألوان

الأفريقية

من ألوان أفريقيا المعروفة - البيج بلون الرمال -
والعاجي كمن القيل استمدت هذه الموديلات الأنيقة
ومن تصليح لرحلات والنزهات .

١ - جاكيت من الجبردين القطن من اللون
العاجي مع إساميل من قطعتين من اللون البيج الذهبي -
البلوزة بفتحة شيزيه تصل إلى منتصف الصدر - الياقة
مرفوعة وجيب مربع على الصدر - الجونلة
كراوزيه بصقن من الأزوار .

٢ - إساميل يحتوي على درجتين من اللون البيج
البلوزة من القماش المقلم بياقة وفتحة شيزيه وأكمام
قصيرة ، أما البطولون فهو من اللون البيج السادة
يصاحبه جاكيت من القطن البني .

٣ - إساميل مكون من جاكيت كراوزيه من
اللون البيج مضموم ويدخل تحت البطولون الواسع ،
والوسط مضموم بحزام من الجلد .

٤ - جونلة وثونيك من قماش الكريب ذي شين
البيج - الجونلة مستقيمة وكذلك الثونيك - الأكمام
طويلة ومستقيمة - جيوب كبيرة على الصدر ،
والوسط مضموم بحزام من الكوردون السميك .





”الكارييلو“ ... عربية الشاي



يؤديها - كما أن أنواعه متعددة - فهناك الكارييلو - البار ، المزود بفرافات تسمح باحتواء الزجاجات والأكواب والأدوات الصغيرة ، فضلاً عن جزء للتبريد .

كما يوجد الكارييلو - البرج ، وهو مزود بأدراج تسمح بوضع أدوات النجارة والحداثة ، التي تستخدم في شتى الوظائف المنزلية . إلى جانب ذلك ، هناك نوع - محدود الاستخدام - وهو الكارييلو الذي يعمل مجموعة من أجهزة الاستماع والتكبير .

وإذا كان المكان لا يتسع لسرد جميع أنواع « الكارييلو » ، واستخداماته المختلفة ، فلنستطيع القول ، بأن أبسط الأنواع ، يمكنها ، نظراً لنفعتها وسهولة تحريكها ، أن تؤدي خدمات لا حصر لها ، وخاصة بالنسبة لنقل الأشياء من مكان لآخر ، كقفل البياضات والغيارات - بعد كبتها - من حجرة

- إلى أعلى - قطعة أثاث - سرييس ، مصنوعة من خشب الجوز ، وتتركز على سطح يسهل انزلاقها عليه . وهي مزودة بأدراج واسطوح متحركة .
- إلى أسفل - كارييلو من الحديد المطل ، مزود بفرافات مخصصة لاحتواء الزجاجات والأكواب .



باعتبار الكارييلو لوظيفتيه الواضحتين ، واحداً من العناصر ذات الشأن داخل منازلنا . فإذا كانت المنضدة الصغيرة ذات العجلات ، تقدم لنا العديد من الخدمات المرتبطة بترتيب وتنظيم حياتنا المنزلية ، فإن الكارييلو (وهو شكل من أشكال المنضدة ذات العجلات) يعد من قطع الأثاث العملية أيضاً ، وخاصة بالنسبة لخدمة مائدة الطعام . فهو مريح دائماً لأنه غير معين في نقل الأطباق والأدوات من المطبخ إلى صالة الطعام ، مما يوفر الجهد والوقت ، وخاصة عند الافتقار إلى الأشخاص القائمين على الخدمة ، ولكونه مفيداً عند وضعه بجوار المائدة ، محملاً بكل مستلزمات الخدمة ، التي تصبح بفضلها ، في تناول يد ربة البيت . وأخيراً لأنه يستخدم في إعادة الأطباق والأدوات مرة أخرى إلى المطبخ لتنظيفها . وهذا من شأنه توفير الكثير من الوقت الذي يمكن استغلاله في إعادة تنظيم صالة الطعام . كما أن « الكارييلو » بحجمه المحدود ، لا يشكل إعاقة لحركة داخل المطبخ .

يتكون الكارييلو - في العادة - من اثنين أو ثلاثة أرفف أو صوان ، تستند على هيكل له أربع عجلات ، ومزودة بمقبض لتسهيل تحريكه . والهيكل يمكن تصنيعه من الخشب أو المعدن ، والأرفف من الخشب أو البلور أو البلاستيك ، وهي إما أن تكون ثابتة ، وإما أن تكون متحركة ، بمعنى إمكانية خلعها ، واستخدامها كصوان عادية . كما أنها - أي الأرفف - قد تكون في هيئة رف ، أو درج ، أو قابلة للثني . والكارييلو قد يكون مجهزاً للحفاظ على درجات البرودة أو الحرارة ، وهو في الحالة الأولى ، يخدم أغراض البار ، وفي الحالة الثانية ، يخدم مائدة الطعام .

وكما سبق أن ذكرنا ، فإن هناك الكثير من الخدمات المتنوعة ، التي يمكن أن تقدمها المنضدة الصغيرة ذات العجلات ، كاستخدامها في الكي ، وفي الكتابة ، على الآلة الكاتبة ، أو في وضع جهاز التليفزيون ، أو في خدمة المرضى الملازمين للفراش ... الخ .
ويضاف ارتفاع الكارييلو ، تبعاً للوظائف التي

وهناك قطع أثاث ، تشبه لسانها ووظائفها ، الكاريولو الألماني « ديني » ذو الرفين ، هيكله مصنوع من الصلب ، والأرفف من الخشب المعالج بالبوليستر . والكاريولو يمكن غلقه ، وفي هذه الحالة ، يصبح سمكه ١٠ سنتيمترات أو ما يقارب ذلك . وعند فتحه بالكامل ، يصبح عرض الأرفف ٤٠ سنتيمترا ، ويصل هذا العرض إلى النصف ، في حالة فتحه فتحة نصفية .



الكاريولو ، حتى وإن كانت خالية من العجلات . لأنها القطع التي يطلق عليها « الخدم الصامتون » وهي راحة عبر تاريخ الأثاث . وتتمثل في مجموعة تتكون من ثلاث مناضد صغيرة أو أكثر . متدرجة الأحجام . تنظم الواحدة فوق الأخرى ، ويتم سحبها عند الاستخدام . إنها بلا شك عملية تماما ، لأنها تشغل حيزا صغيرا ، وتوفر مجموعة لا بأس بها من الأسطح الناعمة . كما أنها خفيفة الوزن ، يمكن وضعها في أي جزء أو ركن من أركان المنزل ، نبعاً لضرورات الاستخدام .

ولإنتاج العصر ، يوفر أنواعاً حديثة تماما من « الخدم الصامتين » . استخدمت في صنعها خامات جديدة ، بدلا من خامات الخشب التقليدية . وهي وإن كانت تحتفظ ببعض السمات الأصلية لطريقة التنظيم ، إلا أنها أكثر قابلية لمزيد من التركيب . عن طريق تأمل الأحجام المتنوعة ، وحسن استغلال هذا التنوع . كما أن أشكالها وأبعادها وارتفاعاتها ، تتنوع تبعاً لفصول المصمم . وقد يكون هذا الإنتاج الحديث ، أوثق صلة بنظام التآليف الباطني التقليدي ، عندما استخدم مجموعة من المكعبات الخشبية الخفيفة المبطنة ، في إيجاد نظام هرمي جميل . يسمح باحتواء العديد من الأشياء المتنوعة . كذلك يرتبط بهذا الإنتاج ، المناضد الصغيرة المتأثلة ، المصنوعة من الخشب أو البلاستيك بطريقة القوالب ، والتي يمكن تنظيمها باستخدام طرق تشبيقية خاصة .

وفي النهاية ، نود أن نشير إلى تلك العناصر الهامة التي تستخدم في خدمة المائدة ، إنها الصواني التي لا يمكن هنا تصنيف أو سرد فوائدها العديدة ، التي حققها التكنولوجيا الحديثة من حيث أشكالها وجمالياتها . ولنتذكر فقط ، أنه إلى جانب الصواني العادية ، توجد اليوم صوان أكثر تركيباً : كالصينية - السخان المزودة بموقد كحولي « سبرتابة » ، والصينية - الثلاثية ، المزودة بالسائل المحقق للبرودة ، والصواني المعدة لحفظ المأكولات المزودة بغطاء ، أو المقسم ، أو تلك الخاصة بحفظ نوع معين من المأكولات كالخبز . . . الخ . إنها جميعاً متوافرة في الأسواق المتخصصة .



وهناك تنوع أيضا في أشكال الكاريولو ، بمعنى أن هناك المستطيل وهو النوع الغفلي أو التقليدي ، والبيضاوي وهو نادر ، أما الأشكال الدائرية والمربعة ، فهي الأكثر شغلا للفراغ . ولكن ذلك لا ينال من جمالها ونفعيتها ، لا سيما إذا كانت أحجامها معتدلة ، فهي تستخدم أيضا كمناضد للخدمة داخل الصالون .

والكاريولو باعتباره قطعة أثاث ، ليس له - في كثير من الأحوال - موقع محدد داخل التأليف ، فإنه قد يشكل عائقا للحركة في صالة الطعام ، وعندئذ يفضل استخدام الكاريولو القابل للثني ، وهو متوافر في الأسواق ، بأشكال متنوعة وجميلة ومتينة ، من بينها ذلك النوع الألماني الذي يتميز بتعدد وظائفه ، فهو خفيف ، وهيكله مصنوع من الصلب اللامع . وعجلاته صغيرة ، ولكنها قوية ومستقرة ، ومزودة « برولسان بل » ، وتنوع الأرفف ما بين اثنين أو ثلاثة ، وهي مصنوعة من الخشب المضغوط . المغلي بطبقة من البوليستر . وعندما يكون مغلقا ، يصل سمكه إلى ما يقل عن ١٠ سنتيمترات ، كما يمكن فتحه لاستخدام نصفه فقط . وهنا يصبح كما لو كان رفاً متحركاً ، وتنضاعف سعته عند فتحه بالكامل .

يتوافق وينسجم من حيث شكله ولونه ، مع بقية عناصر التأثيث الأخرى . وأسواق اليوم توفر لنا العديد من الأنواع والأشكال ذات الصنع المنقش ، والتصميم الجميل ، التي تناسب مع أى طراز من طرز التأثيث ، من الكاريللو الشمالى الطراز (نسبة إلى شمال أوروبا) ، وجزر مصنوع من الخشب ، ومزود بأرصفة متحركة ، يمكن استخدامها كصوان (تناسب التأثيث الحديث) ، إلى الكاريللو ذى الأرصفة المصنوعة من البلور المحاط بدعامات خشبية ، أو من المعدن المذهب (وهو يناسب بشكل أفضل ، الأماكن الموثثة تأثيثا كلاسيكيا) .



- إلى أعلى - كاريللو مصنوع من الخيزران المطلي ، ومزود بأرصفة من البلور .
- إلى اليمين - لفظة أثاث صغيرة ، ذات عجالات ، إنها بمثابة بار متحرك ، مقايضا المرفقة تسهم في تيسر استخدامها .

المتحرك . أما أسطح الصواني أو الأرصفة ، فيجب أن تكون قابلة للغسيل ، سهلة التنظيف وقوية ، حتى لا تتعرض للتلف السريع ، نتيجة لاحتكاك أو سخونة الأشياء المحمولة عليها .

هذا ، وبالنسبة لمقاسات الكاريللو ، فنشير هنا إلى المقاسات المتوسطة ، التي توفر اتساعا مقبولا ، فطول الأرصفة من ٧٠ إلى ١٠٠ سنتيمتر ، والعرض ٤٠ سنتيمترا ، وارتفاع الرف الأعلى ٧٠ سنتيمترا ، وموقع الرف السفلي يجب أن يكون مناسباً ، أو في متناول أيدي الشخص الجالس . أما إذا كان الكاريللو من النوع القابل للثني .



فهذه يحتاج إلى سياج متين . يسمح باستقرار الأرصفة أثناء الفتح أو الاستخدام .

والكاريللو ليس عنصرا تعبئيا وحسب ، بل إنه عنصر جمالى أيضا . لذلك فمن الضروري أن

العمل ، إلى حجرة النوم ، فهو بمثابة خادم صامت داخل المنزل ، يوفر بالدرجة الأولى ، عدد مرات الذهاب والعودة .

واختيار الكاريللو ، لا يجب أن يتم بصورة عفوية ، بل علينا أن ننوحي الحرص آخذين في الاعتبار ، المواصفات التي يجب توافرها فيه ، والتي نوردتها فيما يلي : الكاريللو يجب أن يكون قابلا للتحرك فوق أى نوع من أنواع الأرضيات ، بمعنى سهولة تحرك العجلات فوق البلاط والرخام والموكيت والباركيه فى كل اتجاه . كما ينبغي أن يكون مزودا بمقبض مناسب لتحريكه وتوجيهه بيسر ، حتى داخل أضيق الممرات .

على ألا يكون هذا المقبض منقسما زوايا حادة أو بارزة . قد تسبب في إتلاف طلاءات الجدران ، أو تشويه قطع الأثاث . ويجب أن يكون الكاريللو متينا ومستقرا . حتى لا تتعرض الأشياء للسقوط أثناء

طقم لصغيرتك

محلى
بياسنة
چاكار

نقدم لك يا سيدتى ، طقمًا رقيقًا وأنيقًا من الصوف لطفلة في الثالثة من عمرها ، وهو من اللون الأبيض ، تزيته بانددة رقيقة ورفيعة من الجاكار من اللون الروز الفاتح جدًا . ويتكون الطقم من فستان على بفيونكتين مربوطتين على الكتفين ، من نفس اللون الروز الفاتح جدًا ، مما يضفى طابعاً من المرح والخفة على الفستان ، كما يتكون من جاكيت قصير مفتوح من الأمام ، وعلى جانبي الفتحة ، بانددة مشغولة بنفس وحدة الجاكار المستخدمة في تزيين الفستان .

الموازم :

٢٥٠ جراماً من الخيط الصوف الأبيض - ٢٥ جراماً من نفس نوع الخيط الصوف من اللون الروز الفاتح جدًا . زوج إبر تريكو رقم ٢ - ثلاثة أزرار للجاكيت . متر شريط حرير من اللون الروز عرض ٢ سم .

مقاس الفستان لطفلة عمرها ثلاثة أعوام .

الغرز المستخدمة :

(١) غرزة الجرسية :

سطر عدل ، سطر مقلوب .

(٢) الغرزة المطاطة :

جميع الأسطر عدل .

(٣) غرزة اليليسيه ١ / ١ :

غرزة عدل ، غرزة مقلوب .

(٤) غرزة الجاكار :

بغرزة الجرسية ، متبعة رسم وحدة الجاكار ، مع تبادل ألوان الخيط .

طريقة تنفيذ الجاكار :

الغرز :

بالخيط الصوف الأبيض ، ابدي على ٩٣ غرزة ، واشتغلي البانددة بغرزة اليليسيه (غرزة عدل ، غرزة مقلوب) مسافة ٤ سم ، مع شغل آخر سطر بالغرزة العدل . واصلى الشغل بغرزة الجرسية مسافة ١١ سم ، ثم احردى من على الجانبين للإبط ، على النحو التالى :

حردة الإبط :

أقفل ٣ غرز مرة واحدة ، ثم غرزتين مرتين ، ثم غرزة واحدة مرتين ، وتكون حردة الإبط بالأرقام كما يلى (١، ١، ٢، ٢، ٣، ٣) . وعندما يصبح الشغل ١٠ سم ، ابتداء من حردة الإبط ، احردى الكتف ، بأن تقفل ٨ غرز مرتين ، ثم ٧ غرز مرة واحدة ، ثم أقفل الغرز المتبقية وعددها ٢٩ غرزة ، مرة واحدة .



مصنوعات من النحاس الأصفر والبرونز "أ"

من المحتمل أن تكون كلمة « النحاس الأصفر » بالغة الإيطالية ، مشتقة من أصل عربي ، والنحاس الأصفر ، عبارة عن خليط من النحاس الأحمر والزنك ، صنع من أجل إنتاج مختلف أنواع الأدوات في العصور القديمة جدا .

ولقد تطورت صناعة هذا المعدن في العصور الوسطى ، وهي العصور التي تمتع فيها المركز الفرنسي دينان بشهرة ونجاح عالميين متقطنين النظر . فقد كانت المصنوعات المعروفة باسم « دينانديري » تصدر ، في الواقع ،

ولقد اتبعت في شمال ألمانيا «الموضة» الفرنسية فكانت أحواض الماء و« الشعاعانات » واللافتات الخاصة بالمرافق ، والمصنوعة من النحاس الأصفر المحفور قد ظهرت بجانب النوع الآخر من المنتجات . ومع ذلك فقد ظهرت الثريات المصنوعة من النحاس الأصفر منذ بداية القرن الخامس عشر ، ليس فقط في ألمانيا ، ولكن أيضا في هولندا وفي نورمبرج وأوجوستا ، بدأ نوع جديد من هذا الإنتاج ، وهو ذلك النحاس الأصفر الذي ظهر فجأة واستخدم ، على وجه الخصوص ، في صناعة الأطباق الكبيرة المرسوم عليها بعض الصور . وفي إيطاليا ، وبالتحديد في القرن الخامس عشر ، كانت مدينة البندقية ، هي المركز الوحيد الذي ينتج مختلف الأدوات والتحف المصنوعة من النحاس الأصفر . وفي أعقاب ذلك ، تعرض الإنتاج الفني للنحاس الأصفر إلى الاندثار ، بصورة تدريجية ، واستخدم النحاس فقط من أجل الأغراض الديكورية . ولقد اتسم أثناس القرن السابع عشر بالفخامة ، إذ كانت تزيينه وحدات وزخارف من النحاس الأصفر ، الذي كان لونه متناسقا مع السطح القائم خشب .

واليوم ، أصبحت الأدوات المصنوعة من النحاس الأصفر ، من الأشياء المستخدمة على نطاق واسع ، بسبب اللون اللامع والزاهي للمعدن ، الذي يتوافق والأثاث الحديث ، ولأنه ذو سعر معتدل في متناول الجميع . ويشتمل الإنتاج الحالي ، على أدوات ذات طابع ديكوري بحت ، وأخرى عملية . كالمصابيح ، والثريات والمقابض والمناضد الصغيرة والصوالب وبراويز المرايات وحامل الشمسية والمشابج « الشماعات » والأجراس ، وكثير من الأدوات الأخرى التي بدت أهميتها





غرزة . واشتغلي بالغرزة المطاطة (جميع الأسطر عدل) ١٦ سطرًا . واصلى الشغل ، واشتغلي ٣ أسطر بغرزة الجرسية ، ثم اشتغلي بالبائدة بغرزة الجاكار ، متبعة في ذلك الرسم المرفق ، والخاص بوحدة الجاكار . بعد ذلك اشتغلي ٣ أسطر بغرزة الجرسية ، وسطرًا عدل على ظهر الشغل . ثم اشتغلي ١٨ سم بغرزة الجرسية ، وأنقصي سطر واحد فقط ، عددًا من الغرز حتى يتبقى لديك ٩١ غرزة فقط ، ثم اشتغلي ٣ سم بغرزة الهليسيه (غرزة عدل ، غرزة مقلوب) . اشتغلي ٤ سم بغرزة الجرسية ، ثم أفضلي من على الجانبين لحردة الإبط كمايلي :

حردة الإبط :

أفضلي ٣ غرز مرة واحدة ، ثم غزتين ست مرات ، غرزة واحدة ١٣ مرة . وعندما يصل طول الشغل ١٣ سم ، ابتداء من بائدة الوسط ، اشتغلي باقى الغرز ، وعددها ٣٥ غرزة : بالغرزة المطاطة (جميع الأسطر عدل) وذلك لمسافة ١٢ سطرًا . ثم سدى جميع الغرز مرة واحدة .

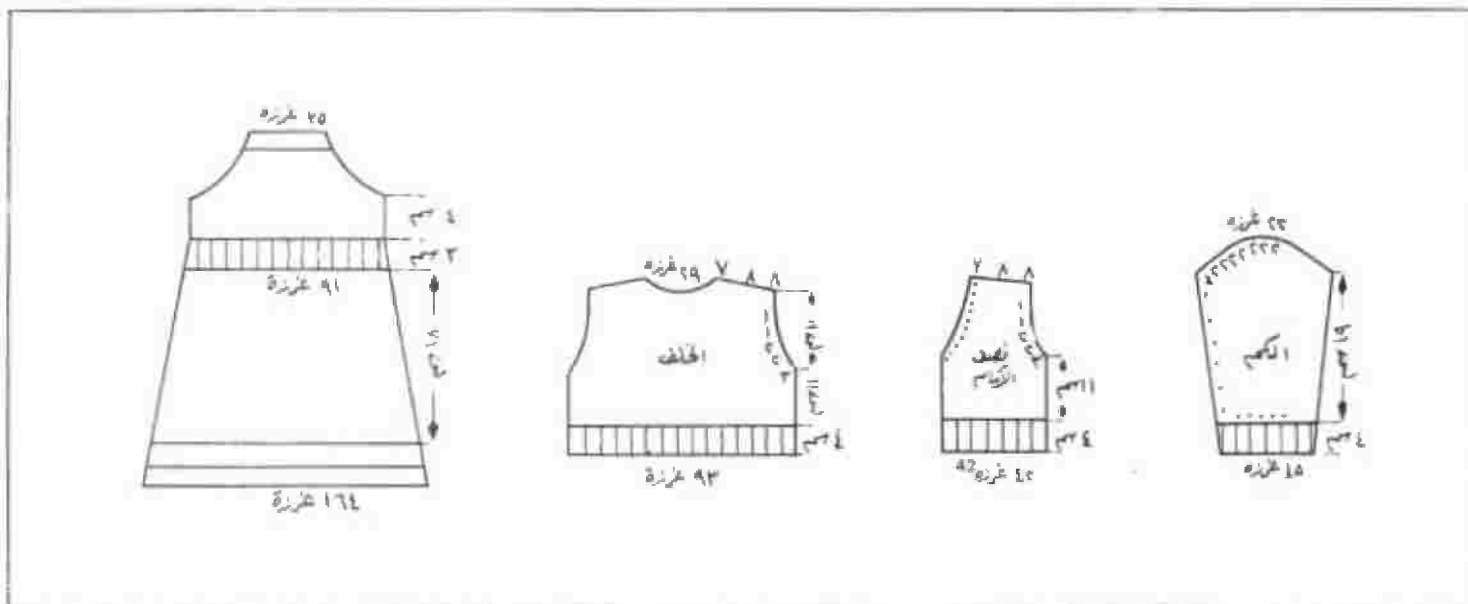
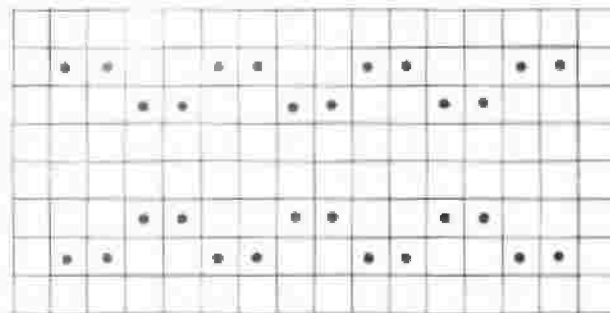
الظهر

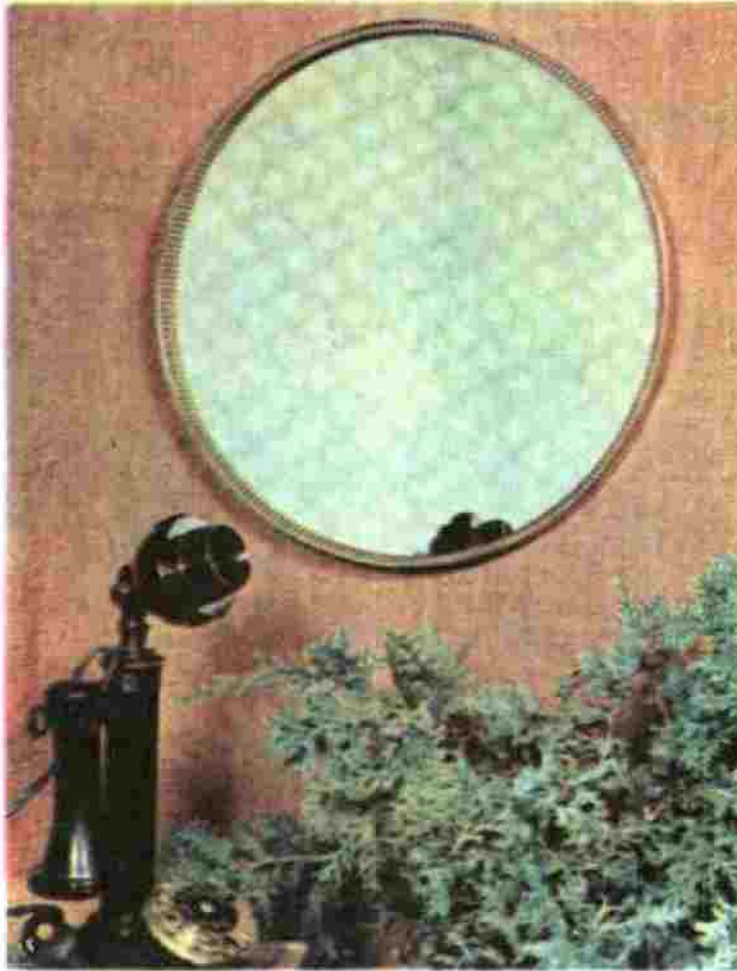
اشتغلي ظهر الفستان بنفس الطريقة التي اتبعتها في شغل الجزء الأمامي للفستان .

الخياطة

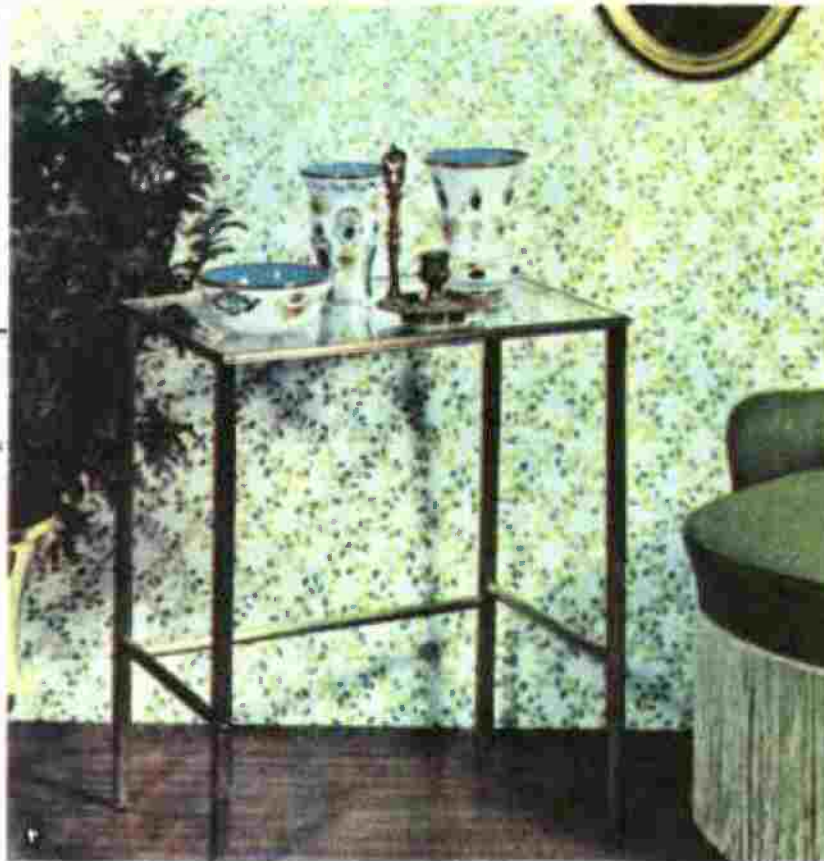
حيطي أمام الفستان مع ظهره من على الجانبين . ثم اشتغلي بالتلتين ، بنفس الطريقة التي اتبعتها في شغل دوران الرقبة في الجاكار . مبتدئة على ١٠٠ غرزة لكل بائدة . محيطهما بعد ذلك في دوران حردة الإبط ، مع ترك مسافة ٥ سم في بداية ونهاية كل بائدة ، مكونة بذلك كتي الفستان . افتحي أربع عراو صغيرة ، كل اثنين في طرف كل كتف . وفي هذه الفتحات ، مرري الشريطين الحسريين من اللون الوردي . ثم اربطيهما على شكل فيونكتين فوق الكتف .

رسم توضيحي يبين طريقة شغل وحدة الجاكار ، من حيث تبادل الألوان .
إن أسفل : نموذج يوضح طريقة قفل الستارو الجاكار .





البرونز ، فوصلت إلى مستوى مرتفع من النقا في إيطاليا أيضاً .
وفي عصر النهضة ، كانت فلورنسا المركز الذي حقق نجاحاً هائلاً في صناعة المنتجات البرونزية ، في انتشارها وكانت منتجاتها مستوحاة من المنتجات البرونزية القديمة . كذلك اشتهرت مدينة « بادوفا » أيضاً بصناعة البرونز .
وفي القرن السابع عشر ، استخدم البرونز لإعفاء مزيد من الفخامة على أسطح الأثاث وبذلك اتسمت منتجاته في تلك الفترة ، بالطابع الديكوري البحت .
وفي القرن الثامن عشر تغيرت حظ صناعة البرونز ، وأصبح يستخدم بصورة نادرة للغاية .
والآن يستخدم البرونز ، على وجه الخصوص ، عندما تكون هناك ضرورة لممارسة أعمال فنية محفورة ، أو منحوتة ، سواء أكان الأمر يتعلق بأعمال حديثة أم منتجات من التماثيل القديمة ، أم لتنفيذ بعض أنواع الأثاث والتحف ذات الطابع الديني .



وتناسقها مع الأثاث الحديث .

البرونز : أسس اليوم

من الجائز أن تكون كلمة « برونز » مشتقة من اللفظ الفارسي « بيرينج » ومعناه نحاس . والبرونز خليط معدني ، يدخل في تركيبه ، كعناصر رئيسية ، كل من النحاس والقصدير . ولقد استخدم البرونز منذ قديم الأزل ، فقد عثر ما قبل التاريخ حتى العصور القديمة جداً ، والشعوب تستخدم هذه المادة في صناعة المعدات والأسلحة والأدوات المنزلية والتماثيل .
وقد تعرض فن هذه الصناعة لتطور ملحوظ حتى بلغ في القرن الخامس قبل الميلاد ، درجة كبيرة من الدقة والجودة .
وفي العصور الوسطى ، ازدهرت صناعة البرونز ، وخاصة في بيزنطة ، فكان الأثاث والمنقولات المصنوعة من البرونز ، تصدر إلى الغرب ، حيث كانت تحظى بتقدير كبير . وفي عصر الرومان والقسوط ، تطورت صناعة

أطباق من فرنسا

سوفليه القانيليا

المقادير :

٥٠٠ جرام لبن - ١٥٠ جرام سكر
سترفيش - ٥٠ جرام زبد - أربع بيضات -
١٠٠ جرام دقيق - قانيليا - ملح .

التعليق

- ادعني قالب سوفليه بالزبد ، ورشه بخمسين
جراماً من السكر السترفيش ، حركي
الغالب بين يديك ، بطريقة يمكن معها تبطين
جدران وقاع القالب بالسكر السترفيش .

- سعي اللبن على النار ، مع إضافة ذرة
ملح إليه ، وكذلك القانيليا ، وبأى مقدار
السكر السترفيش . وعندما يبدأ اللبن
في الغليان ، ارفعيه من على النار .

- قومي « بتسييح » باقى مقدار الزبد فى
كسرولة صغيرة ، وأضيفي إليه الدقيق ،
وقليهما يشدة بملقعة خشبية ، حتى تتخلصي
تماماً من حبيبات الدقيق . بعد ذلك أضيفي
اللبن قليلاً قليلاً .

- اتركي الكريمة لتضج على النار ، لمدة
خمس دقائق فقط ، ثم ارفعيها واتركيها
لتبرد .

- أضيفي إليها صفار البيض ، الواحد تلو
الأخر ، مع عدم إضافة صفار البيضة
التالية ، إلا إذا كانت الكريمة قد تشربت
تماماً صفار البيضة السابقة ، وهكذا .

- فى سلطانية أخرى ، اضربي بيض البيض
مع ذرة ملح ، حتى يصبح كالرغوى ،
وأضيفيه إلى الخليط ، مع التقليب بخفة .
- صبى الخليط فى القالب الذى سبق دهنه
بالزبد . ورشه بالسكر السترفيش ،
وصليه ليتضج فى فرن هادئ جداً (لا تتعدى
درجة حرارته ١٤٠ مئوية) لمدة ٣٠ دقيقة
تقريباً .

- ارفعى حرارة الفرن تدريجاً ، حتى تصل
فى الدقائق الثماني الأخيرة إلى حوالى ٥٠٠
مئوية .

- أخرجي بعد ذلك السوفليه من الفرن .
- ويمكنك تقديم هذه الحلوى مع كريمة
الشيكولاتة المعدة على النحو التالى :
- ضعى على النار ، نصف لتر لبن ليفى .



- «إبشرى» ١٥٠ جرام شيكولاتة سادة ، أو قطعها بالسكين إلى قطع صغيرة جدا .
- «سيمي» شيكولاتة على نار هادئة أو حمام مائي ساخن .
- وفي كسرولة أخرى ، اطربى ما يأتى بشدة حتى تحصل على مزيج هش : صفار بيضتين والسكر ، مع إضافة ٢٥ جراما من الدقيق . استمرى في خلط الخليط بشدة ، مستخدما في ذلك ملعقة خشبية . أضيق إليه بعد ذلك اللبن تدريجيا ، ثم ارفعي الإناء على النار ، واتركي الكريمة حتى تغل لمدة خمس دقائق ، مع استمرار التقليب .
- قبل أن ترفعي الكريمة من على النار ، أضيق إليها الشيكولاتة . صبي هذه الكريمة في الوعاء الخاص بالصلصة ، أو في كأس كبيرة . وقدميها مع سوفييه القانيليا .

سوفييه الشيكولاتة

المقادير :

- ٧٥٠ جرام لبن - ٢٠٠ جرام سكر - ١٥٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام زبد - سبع بيضات - ١٠٠ جرام شيكولاتة سادة - ٥٠ جرام كاكاو غير محلى - قانيليا - ملح .

الطريقة :

- ادهنى قالب سوفييه بالزبد ، ورشي بالسكر ، مع مراعاة تحريك القالب ، حتى يتم تبطين قاعه وجدراته بالسكر .
- اغلى اللبن على النار مع القانيليا ، وذرة ملح ، وباقى مقدار السكر .
- وفي كسرولة أخرى ، «سيمي» الزبد (قطعة أقل من حجم لبن الجمل) ، ثم أضيق إليه الدقيق ، مع التقليب بشدة ، حتى لا تتكون كتل أو حبيبات دقيق .
- أضيق تدريجيا اللبن الساخن مع استمرار التقليب .. وعندما تبدأ الكريمة في الغليان ، ارفعيها من على النار ، وأضيق إليها الكاكاو الذى سبق إذابته في قليل من نفس الكريمة .
- أعدى وضع الكريمة على النار ، لتغل بضع دقائق ، ثم ارفعيها واتركيها لتبرد ، وأضيق إليها صفار البيض ، الواحد تلو الآخر ، مع استمرار التقليب ، وكذا

- الشيكولاتة التى سبق تقطيعها إلى قطع صغيرة جدا .
- في إناء آخر ، اطربى بشوكة بياض البيض ، حتى يصبح كالزغاي . ثم أضيقه إلى الخليط السابق ، مع التقليب بخفة . وبعد ذلك صبي الخليط في قالب السوفييه الذى سبق تجهيزه .
- ضعى السوفييه لينضج في فرن درجة حرارته ١١٠° مئوية (والوصول إلى درجة الحرارة هذه ، يمكن أن تشمل الفرن ، وتركه خمس دقائق قبل أن تدخل الخلوى فيه) .
- اتركي الخلوى لينضج لمدة ٣٠ دقيقة ، مع رفع الحرارة تدريجيا حتى تصل إلى حوالى ٢٠٠° مئوية . قبل نزع الخلوى من داخل الفرن بخوالى ثمان دقائق . هذا مع العلم ، أن الفترة التى تحتاجها الخلوى لينضج لا تزيد على ٥ دقائق .
- وفي استطاعتك يا سيفز - إذا شئت - أن ترشي الخلوى بالسكر البودرة ، أو أن تجملها بقليل من الشدة المخفوقة قبل تقديمها . كما أنه في إمكانك ، أن تقدم هذه الخلوى ، مع كريمة بالقانيليا .
- هذا ، ويتوقف نجاح إعداد السوفييه ورقته وطعمه اللذيذ ، على ما يلى :
- ضرب بياض البيض جيدا ، حتى يصبح كالزغاي ، وتقليبه بخفة ورقة متناهية مع الخليط .
- يتعين أن تكون درجة حرارة الفرن ، معتدلة جدا عند إدخال السوفييه لينضج ، كما ينبغي رفع درجة الحرارة تدريجيا أثناء النضج ، راعى دائما ألا يتخذ السوفييه لونا ورديا بسرعة . ولتلافى ذلك ، يكون أن تغطيه بقطعة من ورق الزبد مدعونة بالزبد . وفضلا عن ذلك ، يجب أن تأخذى في حسابك ، ضرورة استخدام السوفييه بعد غروجه من الفرن مباشرة .
- إن خبراء الطهى ، يستطيعون أن يرشوا السوفييه بالسكر البودرة قبل إخراجها من الفرن بخمس دقائق ، وذلك بأن يفتحوا الفرن بسرعة ، ويرشوه بالسكر البودرة ، عن طريق إنزاله عبر منخل منك .

سوفييه اللوز

المقادير :

- ٥٠٠ جرام لبن - ١٥٠ جرام سكر - ستروفيش - ١٠٠ جرام دقيق - ٥٠ جرام زبد - ١٠٠ جرام لوز - أربع بيضات - قانيليا - زيت - ملح .

الطريقة :

- قشري اللوز وحمصيه ، مع مراعاة ألا يبق لون .
- ضعى على النار ، وعاء - وإذا أمكن أن يكون من النحاس - يحتوى على ١٠٠ جرام من السكر . وعندما يبدأ لون السكر في التغير ، أضيق إليه اللوز . قلبي اللوز بالسكر جيدا ، مستخدمة في ذلك ملعقة خشبية . وعندما يتخذ اللوز لونا غامقا ، ادهنى سطح منقذة من الرخام بالزيت ، ثم صبي فوقه اللوز بالكراميل ، واتركه ليبرد تماما .
- عندما يجمد السكر باللوز تماما ، دقيه في هاون إلى أن يتحول إلى دقيق ناعم .
- أعدى خليط السوفييه ، متبعة في ذلك نفس طريقة إعداد الأنواع السابقة من السوفييه ، وخصوصا سوفييه القانيليا . مع مراعاة إضافة دقيق اللوز بالسكر إلى الخليط قبل أن تصفىق إليه بياض البيض المخفوق كالزغاي .
- اخبرى سوفييه اللوز في فرن معتدل ، مع رفع درجة الحرارة تدريجيا .

سوفييه اللبن

المقادير :

- ٧٠٠ جرام لبن - ٢٠٠ جرام سكر - ١٥٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام زبد - ٥٠ جرام بن - سبع بيضات - قانيليا - ملح .

الطريقة :

- إن طريقة إعداده ، هى نفسها الطريقة المستخدمة في إعداد سوفييه الشيكولاتة والفرق الوحيد ، هو إضافة اللبن إلى اللبن ، قبل إضافته للدقيق . ويمكنك أيضا أن تصفىق إلى الخليط (قبل أن تصفىق أيضا بياض البيض المخفوق) بعض حبوب اللبن المجلى المطحون ناعما .
- كما أنه في إمكانك أيضا قبل أن تقضى السوفييه ، أن ترشي بكية وفيرة من السكر البودرة .

تمارين رياضية لرساقة الخصر



ب

ا

١ - قف والذراعان شبه متوازيين مع الجانبين كما هو موضح بالصورة (١ ا) ثم لن يجذعك نحو اليسار (١ ب) وفق لحظات في هذا الوضع ، عودي إلى وضع البداية . وكرري هذا التمرين من ١٠ - ١٢ مرة متتالية .



ا



ب

٣ - قف والساقان مفتوحتان والذراعان مفردتان إلى الخارج ، ثم لن الجذع ناحية اليسار والوجه إلى الأمام وحاولي أن تلمسي باليد اليمنى القدم اليسرى (٣ ا) مع رفع الذراع اليسرى إلى أعلى . كرري التمرين مع إدارة الجذع نحو اليمين (٣ ب) وتلمسي باليد اليسرى القدم اليمنى .

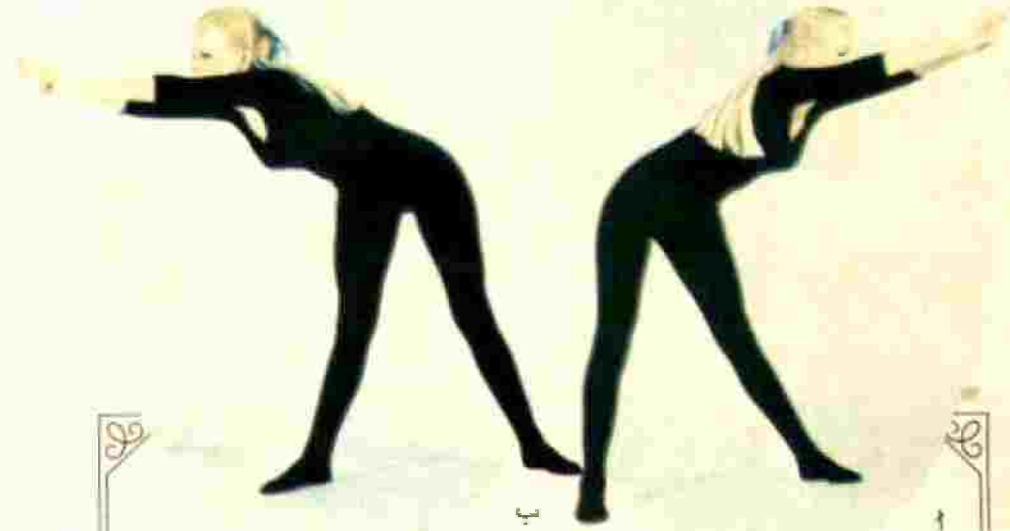


ب



ا

٢ - قف والساقان مفتوحتان ثم لن الجذع نحو اليسار مع مد الذراعين إلى أسفل والرأس منحنية إلى أسفل أيضا بين الذراعين (٢ ا) انحنى حتى تلمسي بيديك مشط القدم اليسرى . عودي إلى وضع بداية التمرين . ثم أديري الجذع نحو الجانب الأيمن ، ونفذي نفس التمرين (٢ ب) . كرري هذا من ٦ - ٨ مرات متتالية .



٤ - قنى والساقان مفتوحتان والذراعان إلى أعلى . ثم اثنى الجذع إلى الأمام مع مد الذراعين والرأس في خط مستقيم ثم لنى ناحية اليمين (٤ ا) . ثم إلى أعلى ثم لنى الجذع نحو اليسار ثم إلى الأمام . خلى نفسا طويلا من الحواء ثم كررى التمرين مع اليد من الناحية المضادة (٤ ب) . قوى بتنفيذ هذا التمرين من ٨ - ١٠ مرات متتالية .



٥ - قنى والساقان مفتوحتان واليدين متعاقتان وراء الظهر ميل بجذعك إلى الأمام مع ثنيه بقدر المستطاع حتى يكون العمود الفقري زاوية قائمة مع الساقين .



٦ - واليدين مسكتان بالوسط ميل بجذعك نحو اليسار والساق اليسرى مفرودة تماما حاول ألا تميل إلى الأمام أثناء قيامك بهذا التمرين .



٧ - وأنت واقفة والساقان مفتوحتان واليدين مسكتان بالجذع . ميل ببطء بالجذع نحو الخلف مع الانحناء وأنت فى هذا الوضع بقدر المستطاع .



٨ - والآن اثنى الجذع ناحية اليمين مع مراعاة فرد الساق اليمنى تماما (صورة رقم ٨) ويمكنك القيام بالتمرينات رقم ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ كل على حدة أو جميعهم على التوالى .

اسماء الحنيفة :

ولا ينبغي تغيير الأطباق ، إلا عند انتهاء الضيف تماماً من تناول محتوياتها . أما الفضيّات (ملائق - شوكة - سكاكين) فيتم تغييرها مع الطبق ، على أن توضع الأخرى النظيفة على يمين الضيف ، وقبل تقديم الحلوى أو الفاكهة ، ينبغي إخلاء المائدة تماماً من الأدوات المتسخة ، ومن بقايا الخبز ، ومن كافة الأدوات الأخرى التي لن تستخدم « كزجاجات الزيت - المالحه - و طبق الحنّ المشور . . الخ » .

وإذا كانت كؤوس تنظيف الأصابع بعد تناول
الفاكهة ، سيتم استخدامها ، فبعض إحضارها على
المائدة فوق صينية ، ووضعها أمام كلضيف .
وسيرش الضيف على الفور في تحريكها ناحية ،
عن طريق سحب الطبق الموضوع أسفلها إذا ما كانت
الكأس موضوعة فوقه ، على أن يوضع طبق الفاكهة
الصغير أمامه . وينبغي أن يكون قد سبق ملء هذه
الكؤوس بالماء ، وليس مفروغا أن تملأ حتى حافتها ،
ومن المستحب أن يكون الماء مطراً بقطعة من قشر
الليمون .

ولا ينبغي تراكم الأطباق المتسخة بعضها فوق بعض ،
إذ يتعين رفعها أولاً بأول .

عادة ماتم أولا خدمة السيدة الجالسة على يمين رب الأسرة ، ثم السيدة الجالسة على يساره ، وبعد ذلك كافة السيدات ، وفي النهاية ربة البيت ، ثم الرجل الجالس على يمين ربة البيت ، ثم من يجلس على يسارها ، وبعد ذلك كافة الرجال الآخرين ، وفي النهاية رب الأسرة . أما الأولاد فيتم خدمة « الإناث » منهم بعد الأم ، بينما تتم خدمة « الذكور » بعد الأب .

وفي بعض الأسر ، يتم اتباع الأسلوب الإنجليزي في الخدمة على المائدة ، إذ تم أولاً خدمة ربة البيت . وإذا كان عدد من يتناولون الغداء كبيراً كان ثمة شخص واحد فقط يتصف بالبطء يقوم على خدمتهم جميعاً ، فإن أفضل نصيحة يمكن أن نقصها هنا ، هي ضرورة تجنب الدوران الكثيرة ، التي تتسم بشيء من التعقيد ، إذا ماتم اتباع أسلوب الخدمة السابق ذكره . وفي مثل هذه الحالة ، يتعين على الشفالة ، أن تقوم بخدمة الصيوف على التوالي ، فقوم بدفورة واحدة ، مرة ناحية اليمين ، وأخرى ناحية اليسار ، بأسلوب لا يتسم بالحياة .

أسلوب تقديم المشروعات :

يتعين تجهيز الحساء ، في الإناء الخاص به قبل جلوس المدعوين إلى المائدة . أما بقية الأطباق الأخرى ، فيتم تقديمها وتوزيعها على من يتناولون الطعام ، بدءاً من جهة اليسار ، مع مراعاة السرعة في التقديم ، والمرور مرة واحدة بعد ذلك .

وعلى من يحكم على المائدة ، أن يقبضه إلى أسلوب الإمساك بالأطباق حتى لا يمس إبهام يده ، ما يشتمل عليه الطبق من مواد غذائية . كما يتعين أن تكون نفس الأطباق ، مجهزة بأسلوب يصبح معه التقديم سهلاً للغاية : بأن تكون اللحوم ، على سبيل المثال ، مقطعة إلى أسطوانات أو شرائح ، والسك إذا كان كاملاً ، يجب أن يكون رأسه ناحية اليسار ، وذيله ناحية اليمين . أما المشروبات ، وعصواً الماء ، وكذا الخبز ، فيتعين المرور بها باستمرار ، وقبل أن يفرغ ما أمام الضيف منها . كما ينبغي أن يوضع الخبز على يسار الضيف ، والماء والمشروبات الأخرى على يمينه .

أسلوب تغير الأحياء :

ترفع الأطباق المنسخة من جهة اليسار « صورة رقم ١ » ، وتستبدل بها عل الفور « أخرى نظيفة من جهة اليمين » صورة رقم ٢ .



الخدمة
على المائدة

سلفتناول بالحديث ، مائدة طعام عادية ، ثم الخدمة عليها ، تحت إشراف ربة البيت المتيقظة ، وليست « الموسومة » ، وحيث يقوم فرد واحد بالخدمة عليها ، وربما تتوزع هذا الشخص الخبرة الكافية في هذا الشأن ، وإن كان قد اعتاد على أن يفعل كل شيء . وعلى أية حال ، فن غير المباح ، للشغالة أو الشغال الذي يقوم بجميع الأعمال المنزلية ، بأن يتختم على المائدة ، وهو حاسر ملابسه عن ساعديه ، أو وهو يرتدى ميده « مريلة » تملؤها بقع الشحوم ، أو شرره غير مصفف . وإذا ينبغي على كل من يقوم بالخدمة على المائدة ، أن يكون ذا مظهر منسق ومنسق . وهذه أول ملحوظة يتعين على ربة البيت أن تضعها في اعتبارها من أجل صيوقها .

كما يتعين على السيدة ، ألا ترغم شغالتها المجوز
المريضة ، على أن تخدم على مائدة ، وهي ترتدى زيا ،
كالذى تظهر به بعض الشغالات في التمثيلات والمسرحيات
حين ترتدى الواحدة مئین تاجاً جيلداً فوق رأسها ،
وميدحة ناصعة البياض ، وقفاراً ؛ إن مثل هذا المنظر
يكون قاسياً ومقزراً . فلعطف مطبخ من اللون الأسود ،
فوقه ميدحة نظيفة من الكتان الأبيض ، هوا الزى المفضل
الذى يتعين على ربة المنزل أن تجعل شغالتها - التى تقوم
بجميع الأعمال المنزلية - ترتديه أثناء خدمتها على
المائدة .



سعر النخلة	
ج. ٢٠ ع. ١٥	اليمنيين ٤٥٠
ثينان ١٦٥	قطر ٤٥٠
سوريا ١٥٠	دلف ٤٥٠
الأردن ١٥٠	أبوظبي ٤٥٠
السعودية ١٥٠	العمانية ٤٥٠
س. ١٥٠	ع. ١٥٠

© Copyright pour le monde
Franz Faber, Milano
© 1974 Copyrights pour l'édition anglaise
EDITIONS SA — Genève

فصل في معرفة احوال بني كنانة

طالع الاعتراف والى الاله

کیف تحصیل علی سطح

- أطلسي يستحق من راحة الصيف والإكسندر والمكتبات في كل مدن الشرق العربي
إذا لم تستطع من الحصول على عدد من الأعداد فقموا بـ :
في ج. ح. ع. : إدارة التوزيع ، مبنى مؤسسة الأهرام ، شارع الجلاء ، القاهرة
في البلاد العربية : الشركة الشرقية للتوزيع والتوزيع - بيروت ، ص ١٩٩٥