

عالم المرأة

السنة الثالثة
المجلد التاسع عشر بعد المائة



- الزيتون .
- قطع نافذة من أعمال الصياغة *١
- لصغيرتك فستان أبيض .
- أطباق من إيطاليات .
- تعريجات رياضية بالنسابة .

- الأبيص - ال .
- الملح .
- الجسم .
- الأناقة في الخريف من خلال حيوية التريكو .
- مجموعة من عناصر التثايش .

الأبيص

النوع (التوليب) . وقد يحدث أن تزرع بعض برامج الأبيص في آنية أخرى مخصصة لزهور أخرى من نفس العائلة ، ولكن هذا المزيج لا يكون موفقاً ، لأن الأبيص يحتاج دائماً إلى فترة معينة من الراحة .

فترة الراحة :

تختلف فترة راحة التربة بالنسبة إلى زراعة الأبيص ، تبعاً لاختلاف النوع . فباللاديهوس والداليا ، يختلفان مثلاً عن الأمارلس (نبات من النرجسيات) أو الاليكوديس . ذلك أن النوعين الأولين ، تقع فترة الراحة بالنسبة لهما في الشتاء ، في حين أن النوعين الآخرين ، تقع فترة راحة التربة لهما خلال الصيف . وهناك أنواع أخرى مثل التوليب أو الهياستوس (المكحلة) (وهي زهرة يراوح لونها بين البنفسجي الخفيف والأرجواني المعتدل) ، وكذلك زهور النرجس - فهذه تكون فترة راحتهما في الصيف ، بينما تزهر في الربيع .

طريقة المحافظة على الأبيص :

تختلف طريقة المحافظة على الأنواع المتعددة من الأبيص ، تبعاً لما إذا كان سيتم حفظ الجذور ، أو الدورات ، أو البصيلات . فهناك أنواع اليجونيا والتوليب والجلاديولس ، التي تفقد جذورها كل عام ، بعد نهاية دورة الإنبات ، وتبدأ في تكوين جذور أخرى ، عند بداية الدورة الجديدة في العام التالي . وفي هذه الحالة ، يمكن رفع البصلة ، لينسئ نقلها إلى مكان جاف .

وهناك أنواع أخرى لا تفقد جذورها أبداً ، سواء في فترة الراحة ، أو في بداية الدورة الجديدة ، ولكن تبقى الجذور القديمة في حالة حركة دائية . في هذه الحالة ، يجب المحافظة على الجذور بقدر الإمكان ، عند أخذ الشتلة .

تكاثر الأبيص :

يتكاثر هذا النوع من زهور الأبيص عن طريق التقاوى ، ولكن هذه

أما الآلية الصالحة لهذا النوع من النباتات ، سواء كانت موسوعة داخل الشقق ، أو في الأسطح والشرفات ، فإنه يجب أن يكون الإناء عميقاً إلى حد ما ، ليستوعب قدراً كافياً من الطين . ولا شك في أن اختلاف العمق ، يختلف من زهرة إلى أخرى . فمثلاً الإناء الذي يستوعب زهور الداليا ، يختلف عن ذلك الذي يستوعب زهور

التربة الصالحة لزراعة الأبيص :

في أغلب الأحيان ، تتطلب هذه البصلة ، نوعاً خفيفاً من التربة قليل الملوحة ، على أن تكون خصبة بمادة عضوية متحللة . وعموماً ، فإن خليطاً مكوناً من ثلاثة أجزاء من الرمل ، وجزءاً من تربة زراعية وجزءين من طين التباد ، يناسب تماماً هذه البصلة من الزهور .

تعتبر الأبيص من الزهور الأكثر استعمالاً في تزيين المنازل والشرقات ويرجع جمال هذه الزهور ، إلى الألوان البديعة ، والأشكال الجميلة التي تتكون منها . كما أن زراعة هذا النوع من الزهور ، لا يتم بأية صعوبة ، فيمكن أن تكون التربة خصبة وطيبة ، وأن تنال الأرض فترة راحة سنوية ، لكي تتحقق أفضل النتائج .



ديكور

موطنه حوض البحر المتوسط وآسيا الصغرى ، وإيران . وهو متعدد الألوان أيضاً .

٦ - الجلادبولس .

وهي زهرة قوية ، أوراقها ذات ألوان جميلة . أما الكأس التي تمثل الأوراق ، فهي طويلة ومستقيمة ، وتنسج أوراق الجلادبولس بأنفسها متفتحة جداً ومائلة إلى الوراء . والجلادبولس له ألوان متعددة ، سواء فاتحة ، أو غامقة ، أو ذات لون واحد ، أو مبرقش ببعض من ألوان أخرى .



٣ - الأرجس .

البويكتوس ، وهو فريد في لونه ، وذو رائحة عتيقة جداً ، كما أن الأرجس السيكلاميتوس الصغير الحجم ، غاية في الجمال والأناقة .

٤ - الهيجونيا .

من أجمل الزهور التي تزين المنازل والشرفات . وهي متعددة الأشكال ، فيها الزهور الكبيرة الحجم ، ومنها الصغيرة ، وذات المجموعة المتعددة الألوان .

٥ - التوليب .

هذا النوع أيضاً ، بالرغم من كونه الزهرة القوية لولاندا الآن ، إلا أن



٢ - الهياسنت (المكحلة) .

٣ - الهياسنت (المكحلة) .

نبات موطنه الأصل حوض البحر المتوسط ، ولكنه يزرع حالياً بكثرة في هولندا . ومنه ألوان متعددة كالأبيض والوردي ، والأحمر ، والأزرق ، والبنفسجي ، والأصفر .

٣ - الأرجس .

يمتد من أجمل الزهور ، وله أشكال متعددة ، فنه ذو الأوراق البيضاء التي ينمو بسرعة ، وهناك الأصفر عديم الرائحة الذي يتأخر في النمو ، ولكن شكله جميل . كما يوجد الأرجس

الوسيلة تعتبر بطيئة ، فالنبور قد يمتد عمرها إلى سنوات حتى تزهر . ولكن إذا استبعدنا طريقة البذر ، فيمكن اللجوء إلى تقسيم الثمرات ، أو البصيلات القديمة ، أو فصل البصيلات الصغيرة التي تكون ملتحفة بالبصيلات القديمة ، والتي يمكن إعادة زراعتها مستقلة ، فتعطي نتاجاً جديداً .

رواية الأبيصال :

إذا كانت هناك عناية كافية باختيار الأرض ، وغرس البصيلات في وقت مناسب ، فإنه لن تكون هناك صعوبة تذكر في زراعة الأبيصال .

ويجب رى الآتية باعتدال ، عندما تكون البصيلات في بداية غرسها ، ثم تزداد كمية المياه شيئاً فشيئاً ، كلما نما الزرع . كما يمكن وضع بعض السماد السائل ، سواء قبل أو بعد أن يزهر النبات .

وهناك بعض الأنواع مثل الجلادبولس تنبت في الشمس ، وأخرى مثل الهيجونيا تفضل لها الأماكن المظلة . ومجوماً فإن أشعة الشمس المباشرة على الشرفات في الصيف ، قد تكون خطيرة بالنسبة للزرع ، لأنها تتسبب في جفاف القلى . وهذه نبذة عن بعض الأبيصال المعروفة .

١ - الناليا .

زهرة منتشرة ومعروفة تماماً ، لأنها سهلة الزراعة ، كما أنها يمكن أن تزدهر داخل أحواض صغيرة ، أو آتية ، سواء في المنزل ، أو في الحديقة .



٦ - الجلادبولس .



٥ - التوليب .



٤ - الهيجونيا .

الملح

يسمى الملح علمياً كلوريد الصوديوم ، وهي مادة ترتبط إلى حد كبير ، بالنظام وظيفية كل كائن حي . ولهذا السبب ، يفكر الدارسون في أن مياه البحر ، هي أساس الحياة ، لتكونها أضخم منتج للملح بالعالم ، إذ يحتوى كل لتر من ماء البحر ، على ثلاثين جراماً من الملح .

والمالح ليس فقط مجرد مادة رئيسية للطعام ، ولكنه يشكل أيضاً عنصراً هاماً جداً بالنسبة لجهازنا العضوى ، سواء من وجهة التغذية الصحية ، أو من وجهة النظر الفسيولوجية .

أصل الملح ومشواره :

يتم استخلاص الملح من الملاحات ، وهي عبارة عن أحواض شاسعة قليلة العمق ، يتم فيها احتجاز ماء البحر ، وتركه ليتبخر .

وفي قاع هذه الأحواض « الملاحات » ، يترسب الملح في صورة بلورات صغيرة بيضاء اللون ، لامعة ، عديمة الرائحة ، ذات طعم لاذع بصورة مميزة ، ويمتص الملح الرطوبة بسهولة فائقة . وفي البلاد الحارة ، يكفي لتبخير مياه البحر المحتجزة في الملاحات ، أن تكون هذه الأخيرة في مكان يسمح لها بالتعرض باستمرار لأشعة الشمس . أما على الشواطئ الباردة (وعلى سبيل المثال ، البلاد التي تقع في أقصى الشمال) يتم إلحاق مشاعل ضخمة بهذه الملاحات ، لتساعد حرارتها على عملية تبخير الماء . هذا ويمكن أيضاً الحصول على الملح من نتائج الأملاح المعدنية (ملح صخري) ، وهي عبارة عن أكوام ضخمة من كلوريد الصوديوم المتبلور في محاور مناطق ومقاطعات معينة (صقلية ، كالابريا ، وبولندا ، وألمانيا ، وبوليفيا ... الخ) وتكون الأملاح المعدنية تنقية في بعض الأحيان ، وعلى شكل مكعبات سريعة الكسر ، لامعة كالزجاج ، تنوب بسهولة في الماء ، وتكون في أحيان أخرى ، مختلطة مع بعض معادن مختلفة (الجبس ، الجبس ، والرمل ، والسليكا ، دمل الصوان) . ويكون الملح في هذه الحالة أبيض ، أو متونح الألوان ، طيقاً للمادة المختلط معها . ويلبى في هذه الحالة ، وقبل استخدام الملح ، أن يكرر تماماً ، لتخلص من هذه المواد .

الملح وجهازنا العضوى :

يحتاج جهازنا العضوى ، من أجل الحفاظ عليه في صحة جيدة ، إلى كمية معينة من كلوريد الصوديوم يومياً (تتراوح هذه الكمية ما بين ١٥ - ٢٠ جراماً في المتوسط) . وهذه الكمية من الملح ، هي التي يفقدها الجسم يومياً ، مع البول والعرق ومن ثم يحتاج إلى تعويضها ، من طريق تناول كمية من الملح في الغذاء .

ولكن لماذا يحتاج الجهاز العضوى لكلوريد الصوديوم ؟ إن الوظيفة الرئيسية لهذا الملح ، هي الحفاظ على الماء في أنسجة الجسم . وإذا ما أخذ في الاعتبار ، أن جسم الإنسان يحتوى على نسبة من الماء تقدر بحوالى ٧١,٥٨ ٪ ، لاتضح لنا أهمية كلوريد الصوديوم بالنسبة لصحتنا .

كما أن للملح فوائد أخرى غاية في الأهمية ، ومن بينها إمداد الجسم بغاز الكلور اللازم لتكوين أكسيد الكلورور بالعصارة المعدنية .

وفضلاً عن ذلك ، فإن وجود ملح الطعام في المواد الغذائية بكميات معتدلة ، يساعد على عملية الهضم وينظمها ، وينشط إفرازات عصارة الصفراء ، ويساعد على امتصاص المواد البروتينية والمواد الدهنية . ومن المعروف أن الغذاء المختلط به الجسم عمومياً بكمية من الملح تفوق احتياجه اليومي لكلوريد الصوديوم ، كما أن هذا أيضاً ، يمكن أن يختلف باختلاف الظروف البيئية ، وكذا النشاط الذي يقوم به الجهاز العضوى .

في البلاد ذات المناخ الحار ، وكذلك في الجو الحار جداً في فصل الصيف ، يفقد الجسم ، عن طريق العرق الغزير ، كمية من الملح ، تقدر بنصف ما يفقده الجسم



عادة ، وكذا كمية ضخمة من المواد السائلة ، التي تخرج مع الملح في صورة عرق . ويتمين بالضرورة في هذه الحالة ، تعويض الجسم عما فقده من كلوريد الصوديوم تلافياً لحدوث اضطرابات عضوية غاية في الخطورة (في الدول الاستوائية ، يتم استهلاك كميات ضخمة من ملح الطعام) .

هذا ، ويزداد الاحتياج إلى كلوريد الصوديوم في نظام التغذية النقي ، وذلك من أجل إيجاد توازن وتعادل مع النكية الهائلة للأملاح البوتاسيوم الموجودة في الخضروات . ومن المهم أن نذكر هنا ، أن خروج الملح مع البول ، يقل بصورة ملحوظة ، كلما قل الملح في الغذاء . ولهذا فإن « الريبجيم » الذي يفترق إلى الملح ليس مضرراً ، حتى حد معين ، ولا يسبب أية أضرار جانبية للجسم - والواقع أنه قد أجريت إحصائية ، أثبتت أن الجسم يستطيع ، في كثير من الحالات ، أن يحتوى بما تحتويه المواد الغذائية من أملاح ، دون تثبيل الطعام بكميات كبيرة من الملح .

إن هذا النظام الغذائي الذي يفترق إلى الملح ، مفيد تماماً ، بل وتصح به عمل سبيل المثال - من يعانون من ارتفاع ضغط الدم ومرضى القلب ، لأن الملح يعمل على زيادة ضغط الدم ، وما يرتب على ذلك من تعب وإرهاق للقلب . وينطبق نفس الشيء على مرضى الكلى ، الذين يسبب لهم نقص الماء والملح ، إرهاق أعضاء وأجهزة إخراج فضلات الجسم من جراء كثرة العمل .

ويتمين على هؤلاء المرضى ، في بعض الحالات ، علاوة على الاقتصاد في استخدام الملح ، والاقتصار على استخدامه في تثبيل الطعام ، أن يستفيدوا من غذائهم كافة المأكولات والمواد الغذائية التي تشتمل على كميات كبيرة من الملح . ومن أجل راحة وصحة هؤلاء المرضى ، نجد أن من واجبنا أن نذكر في هذا الصدد ، أن اللحم الطازج ، والبيض ، والسلك ، وكافة الأطعمة التي يدخل فيها الدقيق ، هي مواد غذائية تفتقر إلى الملح . أما اللبن ، والجبن ، والخبز بصفة عامة ، فإنها تحتوي على كميات قليلة من الملح . كذلك فإن كافة أنواع اللحوم المحفوظة ، والمعلبة ، والمواد الحريفة ، والمشروبات ، تعد جميعها مواد غذائية غنية جداً بالملح .

وعلى أية حال ، فإن « الريبجيم » الخالي من الملح ، ينبغي أن ينفذ تحت إشراف الطبيب ، الذي يحرر تذكرة طبية « رويته » بالنظام الغذائي المناسب ، والأسلوب المتدرج الذي يتمين اتبعه طبقاً لتفرد الحالة .

وفي النهاية ، يتمين أيضاً على الأشخاص الأصحاء ، ألا يفرطوا في استهلاك الملح . فاستخدام الملح بكميات صغيرة ، يجعل المأكولات شبيهة ، ويحث بعض الغد على إفراز عصارتها ، وكذلك يحث على إفراز العصارة المعدنية ، ويسهل من وظائف وعمل الأمعاء . أما إذا استخدم الملح بإسراف ، فإن ذلك يفسد بلا شك ، عن أضرار جسيمة ، وقد يسبب التهاب الفشاء البريتوني ، والإسهال ، والتهابات الحار بالبولية . إن أهمية الملح كغذاء غذائية ، وعنصر فعال في تثبيل المأكولات ، تأتي في المرحلة الثانية بعد الاستخدامات العديدة لهذه المادة الثمينة . في مجال الطب ، يدخل الملح ، ليسهم بجانب في المستحضرات المليئة (الشربة) والمستحضرات الطبية المضادة لسوء المصانع (كثرات الفضة) والمحاليل الفسيولوجية الخاصة بحقن الأوردة ، في حالة الأنهار العصبية .

الحسد

من المتحجب تماماً أن يبدو جميلات في نظر الآخرين ، لكن من الضروري أيضاً أن تكون جميلات لأنفسنا ، على شريطة أن يتم البحث عن تحسين مستوى الجمال بالأسلوب الذي ينسجم معنا ، ولا نترك أنفسنا للنفاق وراء الحسد حيال غيرنا .

والواقع أن كلا منا له نوعية حيال ، لابد أن يعمل على إظهارها ، وتقويتها ، والتمتع بها ، دون أن تسمح بحسد بأن يشوهها .

والإحساس بالحسد كامن بقدر ضئيل ، لدى كل منا ، غير أنه يعمل في بعض الأشخاص ، إلى حد كبير ، يؤدي به إلى حافة الرذيلة ، ويقضي إلى نوع من الاضطراب النفسي الحقيقي .

وعلى عكس الأحاسيس والانفعالات القوية ، نجد أن الإحساس بالحسد فيه شيء من البرود والتباعد والتحريم والتمنع ، وهو على وجه الخصوص ، لا يهدف إلى الظفر بما هو غير مؤكد ، أو يتم النقاش بشأنه ، ولكن بما تعود بالمنفعة الشخصية . إن الشخص الحسود لا يتحرك ، وهو يستمد على الثروة والثنية والتمتع ، والمغالطة في الحديث . وهي أساليب غير مباشرة للعمل من وراء ظهر الآخرين ، حيث لا وجود للعمل البين الواضح كالفضب على سبيل المثال . ولكن هناك مكاناً لشيء من النعومة المستتلة والرياء ، بحيث يماثل الثعبان في صورته ويستخدم كل شيء في المحاولة غير الأخلاقية لإذلال وإلحاق الضرر بشخص آخر ، كتخيل هذا الذل والموان ، وهذه الحساسة ، والتلذذ بالألم الذي قد يحدث .

وهذه هي النواة النفسية للحسد . إنها مجرد لذة سلبية نابعة من الخيال . وهي لذة غاية في الغربة ، لا تقود في الواقع نحو العمل الذي يقوى الشخصية ، كما أنها لا تحقق أي نفع للشخص ، ولا تدل على وجود أية ذرة من الذكاء ، وهي ومن ثم لا تقيه من الفرد ولا ضحيته .

إن الحسد هو أرسح الأرواح وأشفقها ، ذلك لأن الفرد يصعب حقه وغضبه ويغظه ، ضد من يبتغيه من الأشخاص ، معتقداً أنه في استطاعته أن يأخذ مكانه ويشغل منصباً يرسمه في شبابه .

ومن يحسد الغير على ثرائه أو جماله ، لا يستطيع سوى أن يتخيل نفسه غنياً وجميلاً .



قد أثبتت فعاليتها في كثير من الاضطرابات النفسية ، إذ لا وجود لرذيلة الحسد بين جمهور الرياضيين . فمن يحسد ، يعلم يتفوق المنافس ، وحيثه على ذلك . ومن يمارس أي نوع من الرياضة ، يجب أن يضع نفسه في موقف احتمالات الفوز واحتمالات الهزيمة ، الأمر الذي يجعله يتقبل الهزيمة إذا ما حلت به . يرغوا وارتياح . ومن ثم فإن ممارسة الأنشطة الرياضية ، عندما يكون ذلك ممكناً ، تعد أفضل متنفس للحسد . وهناك علاج آخر ، ألا وهو القبول الصادق الخالص للسلات الذاتية (بما في ذلك أيضاً تلك المتعلقة بالنواحي الجمالية) ، والمشاعر والأحاسيس الشخصية (بما فيها أيضاً الحسد) والتصريح العلني للحالة النفسية الذاتية .

وقد لاحظنا التي يفتق فيها المرء أمام مرآة ضئيلة ، يعترف بإبعاد شعوره بالحسد تجاه الآخرين . يتعين عليه ليس فقط العمل على التشخيص الصادق للداء ، ولكن أيضاً محاولة علاجه ، بكل ما يملك الفرد من إمكانيات ، والعمل على التخلص من إسهاره .

وقد خلا عن ذلك ، يتعين دائماً أن تضع في اعتبارنا ، أن من يبدو لنا أنه في ظروف أفضل من ظروفنا ، قد يخفى في واقع الأمر حالة خفية . تختلف تماماً عن المظهر الذي يثير حسدنا له .

ونحنم نقالنا بقول مشهور من « ميثاسنازيو » : « لو كان من الممكن قراءة الداخل المضطرب على الخير ، لأصبح الحسود أكثر إشفاقاً ورحمة » .

وربما يدفع الإفراط في هذا الخيال الفرد ، إلى القيام بتوجيه طعنات سلبية ضد من يقع عليه اختياره من الأشخاص ، بصورة لا شعورية . غير أن هذا مجرد وهم لأنه لن يكون في استطاعة الشخص ، سوى البحث عن إذلال من هو قريب منه ، دون القيام بحركة ملموسة من أجل تقليده . وفي هذه الدائرة ، يواصل الحسود أحلام التصر ، غير أنه يكون دائماً غير قادر على ترجمة أحلامه إلى حقيقة واقعة ، ويفقد ما يملك من عدم القدرة والضعف النفسي ، بفقد ما يصبح أكثر ضراوة . إن الحسد من الأمور الخطيرة من الناحية النفسية ، لأنه يجعل الشخص الحسود ، في حالة من التوتر المستمر ، دون أن يقلقه منصباً ، أو شيء له مخرجاً . والإحساس بالحسد ، يكون مرقوضاً وشيخوذاً من اللاشعور ، وهو أيضاً أكثر خطورة على سلامة العقل . لأن شحنة التوتر والاضطراب لا تبارحه ، ولكنها تنكدر في اللاشعور ، ولا تختفي ، وتستمر في الإثارة ، وتنفيد من أي عذر أو حجة ، لتنعكس على الحالة النفسية ، محدثة بذلك تنفسا سلبياً طبعياً ، لا يتم من أي شيء آخر ، سوى أعراض للعصية . وفي بعض الأحيان ، تزداد حدة هذه العصية ، محدثة بذلك اضطرابات في مختلف أجهزة وأعضاء الجسم ، وخصوصاً الأكثر حساسية ، لعدم اتزان الحياة العاطفية ، ومن ذلك الكبد والقلب .

والواقع أنه ليس مجرد محض صدفة ، أن تستخدم في الأمثال الشعبية تعبيرات تخلط الحسد باضطرابات محددة . والطب النفسي ، على سبيل الخبرة الطبية والعلمية ، يؤكد هذا الاحتمال سلباً بأن الحسد دوراً كبيراً في نشأة بعض الأمراض العصبية .

والحسد لا يمثل غفراً أو حجة سلبية وإيجابية ، من أجل تقوية شخصية الفرد ، وجعله يتغلب على مرحلة عدم النضج الطفولي . فمن يعاني من الحسد ، لا تكون لديه ثقة في ذاته ، كما لا يكون لديه أدنى أمل في إمكانية تحقيقه لأقل فكرة أو عمل ، فهو دائماً في حالة مفارقة نفسه بالآخرين ، والرقبة في الإنتقام والتأثر . وذلك لأن الحسد قد يمد بتخاية غيابة ولغد خطير ، يمكن أن يزل أضرارا وسائو جمعة بشخصيتنا التي يتعين أن تتجه نحو الفهم والإدراك . وليس نحو إذلال وإلحاق الإهانة به . ويتعين على الفرد لدى إدراكه بنور الحسد التي تمتلئ في قرارة نفسه أن يبدل كل ما في وسعه للتخلص من هذه الرذيلة ، وذلك بمساعدة علاج فعال . ونذكر الرياضة في مقدمة هذا العلاج ، فالعلاج الرياضي



(١) بلوزة مقلمة بعدة ألوان زاهية وبشغل جاكارد - باند الصدر والكوت من اللون البني
الساده - له جاكيت بأقسام طويلة بنفس الألوان .
(٢) انساميل مكون من بلوزة مقلمة بالفلول بأقسام طويلة وجلبه بدون أقسام من نفس
الخيط والألوان .

الأناقة في الخريف
من خلال
خيوط الترليكو



أزياء

- (٣) جاكيت مشغول بنفس طريقة البلوزة السابقة بأكمام طويلة وبفسن الألوان .
 (٤) بلوزة بنصف كم مقلّمة بالعرض بعدة ألوان - يحلبها كوت أبيض عريض وكذلك وحدة الشغل أعلى الصدر باللون الأبيض على شكل ٧
 (٥) بلوزة من خيط القطن الأبيض - فتحة الرقبة بيضاوية والأكمام واسعة - بلا-خطان خياطة الكم ساقطة من بداية الكتف - بحلى البلوزة بعض الأقلام الرفيعة من ألوان مختلفة .

مجموعة من عناصر التأثيث القابلة للضم وللافراد، وللتداخل :



أشرنا مرات من قبل ، إلى أن من أهم ما يميز نظام التأثيث في المنزل الحديث . هو الاهتمام البالغ بالاستغلال الجيد والعمل للفراغات المتاحة . ومن أجل هذا ، أصبح المنزل المثالي . هو المنزل الذي يستطيع أن يحقق وييسر الوظائف والضرورات العامة والتفصيلية . في حدود الفراغات المتاحة . وبمقدار ضيق الفراغات المتاحة في المنزل الحديث ، أصبحت الحاجة ملحة إلى قطع الأثاث التي تتميز ليس فقط بتعدد وظائفها . ولكن أيضاً بقابليتها لشغل فراغ أقل ، عن طريق ضمها ، أو تدخّل أجزائها ، أو تحريكها ، بعد أن أصبحت الحاجة ماسة بالفعل ، إلى قطع أثاث ذات مواصفات مستحدثة تماماً . تغاير تلك القطع الثابتة ذات الأحجام الكبيرة .

لكل هذا ، أصبحت سوق الأثاث الحديث دائمة التجدد ، تقدم لكل يوم نماذج جديدة أكثر وظيفية ، وأكثر عملية . وأغلب الظن أن الأمر سيستمر في هذا الاتجاه أيضاً في المستقبل . ولكن ذلك لا يعني إغفال الجوانب الجمالية لهذه القطع ، عند التصدي لاختيارها واقتنائها .

ونستعرض فيما يلي مجموعة من القطع المتجهة حديثاً ، وهي تتميز بقيمتها الحقيقية . سواء من حيث النفع ، أو الجمال .

نتحدث في البداية عن الكراسي ، وهي من أهم عناصر التأثيث المنزلي . ولقد اتجه الكرسي الحديث ، نحو مزيد من البساطة ، ومزيد من الخفة ، في ضوء وظائفه . وطرق استخدامه . وانطلاقاً من هذا المفهوم ، أصبح من أكثر « الموديلات » تقدماً وتطوراً . الكرسي المصنوع

أمر مفيد حقاً . وبشئ أكثر قليلاً . يمكن اقتناء كرسي « بلترون » قابل للضم أيضاً ، هيكله معدني ، وقاعدته وظهوره من نسيج النيل القوي . إنه تطوير جديد وبسيط « للبلترون » التقليدية ، التي كانت تصنع من الخشب والجلد . الهيكل مطلي باللون الأبيض ، أما النسيج فإنه متنوع الألوان . بالإضافة إلى كونه احتياطياً يستخدم عند الحاجة . ويمكن استخدام مجموعة منه ، في تأثيث صالة معيشة ذات طابع مرح وبسيط . وإذا ما درجنا نحو مزيد من تحقيق الراحة ،

من المعدن القابل للضم . ذو القرصة المتجددة تنجيداً خفيفاً . بالطبع . ليس هذا الكرسي هو الكرسي الذي يحقق الراحة كلها . ومنع ذلك فإنه مريح إلى حد كبير . وعند ضمه أو قفله . يشغل فراغاً مقداره ١٠٠ × ٤٥ × ٣ سنتيمترات للسك . لهذا فإنه سهل الحمل تحت الإبط . أو في حقيبة السيارة . ويمكن اقتناء ستة منه بألوان مختلفة ، لحفظها داخل المنزل . تستخدم عند استضافة أصدقاء عديدين . وثمن هذا الكرسي قليل بالفعل ولذلك فإن حفظ أعداد إضافية منه داخل المنزل ،



على الصنفة المقابلة : كرسي « بليثرونا » وسري
لابل للضم ، هيكله خشبي ، الأذرع والشدا من
الجلد ، المقعد والظهر من النيل - إلى أسفل - منضدة
خدمة (حرقيس) صغيرة ، يمكن استخدامها أيضاً
كقعد ، دعائمها من المواسير المطوية بالطلاءات الحرارية.
صمها « جاي أوليتي » . وعلى مطبخها وضعت صينية
من البلاستيك .



إلى أعلى : مجموعة من المقاعد القابلة للضم ،
هياكلها مطوية ، ومقاعد منضدة ومكسوة بالجلد
الصناعي ، وهي من تصميم « جاي أوليتي » . -
إلى اليمين - مكتبة مكونة من وحدات تركيبية لتصميم
منغدة بأخشاب المطل .



أنها صالحة أيضاً للاستخدام . كعناصر في ركن
الحديث داخل صالة المعيشة .
وأقصد شهدت خامسة البلاستيك تطورا كبيرا
وذلكاً ، مما مهد لاكتشاف وإنتاج (البليثرونا)
القابلة للنفخ . وهي عبارة عن « بوف » ملون .
ملء بالهواء ، ذي شكل يكفل تحقيق الراحة لجسم
الإنسان . ويعد هذا حلاً مبتكراً وطلبياً تماماً .
حتى من وجهة نظر التشكيل الجمالي البحث ولسوف
يمر وقت طويل ، قبل أن تصبح منازلنا قابلة -
دون نشاز - لاستقبال عناصر مستحدثة ، قادرة

فستصل إلى نوع من الكراسي الذي يسمى
« تريبولينا » (أنظر الصنفة القادمة) . وهو
كرسي « بليثرونا » ، شكله مستوحى من الكراسي
التي كانت تستخدم في عربات القوافل القديمة ،
ويتكون هيكله من دعائم خشبية ، ترتبط بطريقة
تسمح بضمها ، لتصبح شكلاً مسطحاً . وتثبت
على هذا الهيكل ، قاعدة من النيل أو من الجلد
الطبيعي . بحيث يبدو في النهاية ، كما لو كان
جلداً لحيوان . إن أربعة من هذه الكراسي
« تريبولينا » ، تصلح لشغل مدخل المنزل . كما

على احتواء عدد أكبر لأماكن الجلوس ، لحل مشاكل الاتساع المحدود .

وثمة عنصر آخر يتسم بالبساطة التامة . إنه الكرسي « أرجايلو » القابل للضم ، والذي يحفظ داخل علبة تحتوي على سطح منفصل . وهذا الكرسي يمكن استخدامه للجلوس ، أو استخدامه كمسندة صغيرة . وفي الحالة الأخيرة ، يتم فتح العلبة ، وقلبها ، لتصبح ذات سطح كسطح المنضدة . كما يمكن استخدام هذه العلبة ، لاحتواء الكثير من الأشياء ، أو استخدامها كحامل للمجلات . أو ككمودينو . كذلك يمكن استخدام كلا العنصرين منفصلين . ونود أن نشير إلى أن العناصر التي نستعرضها هنا ، إنما تستمد قيمتها ، من قدرتها الفائقة على تحقيق وظائفها . فمن غير الضروري ، أن يسكون كل عنصر متقن الصنع ، محققاً لأغراضه النفعية .

نتفعل الآن لتحدث عن المناضد ، ولنبدأ بموديل « هام صمم وأنتج في فرنسا ، سطحها متحرك . يقبل أربعة حلول ، مما يسمح باستخدام هذه المنضدة لفردين ، وحتى ١٢ فرداً . هذا إلى جانب قدرتها على أداء وظائف متعددة ، فهي تستخدم : كمائدة للاجتماع ، أو كمائدة للطعام ، أو كمنضدة للعمل ، كما أنها تسمح باستخدامها كسطح ، يمكن إسناد الأشياء عليه ، أو ككاتب للدراسة والاستدكار .

وهناك نوع آخر من المناضد التي نضم إلى الحائط ، ويتم جذبها أو سحبها عند الاستخدام ، وهي ذات سطح يتم تحديد أبعاده للحاجة . إنه حل جديد تماماً ، يمثل جزءاً من سلسلة تصاميم ، تمت في هذا المجال ، بهدف تحقيق أكبر قدر من المرونة في الحركة .

وهناك عنصر آخر من عناصر التأثيث الثابتة عادة ، غير أنه من الممكن أن يكون قابلاً للنقل والتحرك إنه المكتبة التي يتم تثبيتها عادة في الحائط بين السقف والأرضية ، بواسطة خوابير ومسامير طويلة ، وذلك بسبب وزن الكتب الثقيل .



إلى أعلى : كرسي « تريبولينا » مصنوع من الخشب والخشب « لرايحي وشركاء - ميلانو » . - إلى اليسار - مقعد صغير قابل للضم ، مصنوع من الخشب المظلل . مقعده (قرصه) مصنوعة من الفس المرتبط باسم مدينة « فيينا » . من تصميم « جاكوبير » .



١٠٠×٨٠ سنتيمتر بأحجالة التي لا تزيد في العادة على ١٢ إلى ١٥ كيلو جراماً ، لا يمثل إعاقة للحركة ، ذلك أن شخصاً واحداً يستطيع حمله ونقله من مكان لآخر ، دون حاجة إلى تفريغه من الكتب .

وحديثاً تم إنتاج قطعة أثاث صغيرة ذات أرفق ، محمولة على عجلات ، يمكن ضم كل اثنين منها معا ، وهي تصلح - إذا ما ازدادت أعدادها - لسد فتحة أو ما شابه ذلك داخل المنزل .

عنصر آخر له شكل سلم ذي أربع درجات مقاسه ١٠٠ × ٩٠ سنتيمتراً × ١٣٠ سنتيمتراً للارتفاع . محمول على عجلات ، ومصنوع من البلاستيك . يستعمل لوضع مختلف الأشياء ، كما يتضمن هذا الدرج ستة أدراج ، « وخورتق » مقفل بسطح متحرك . من الخلف يحتوي على سطح ، يمكن جذب له ليستخدم للكتابة . ومن مميزات هذه القطعة ، أنه ليس لها وجه واحد كيفية القطع التقليدية ، فهي صالحة وعملية من الجانبين ، تنسم بتكامل جوانبها النفعية والحماية .

وفي السنوات الأخيرة ، تم إنتاج طراز جديد من المكتبات . يعتمد أساساً على الوحدات التي يتم تنظيمها وتركيبها ، لتصنع المكتبة ، بحسب الرغبة . وكل وحدة من هذه الوحدات ، تتكون من رف ، يتنى عند أطرافه بكتفين ، مجهزين بما يسهل تشبيكهما مع بقية الوحدات . وبذلك يتم بناء هيكل المكتبة الذي تتركز عليه . ومن الواضح أن هذا الطراز من المكتبات ، إنما يتميز بسهولة نقله وتحريكه ، والحذف منه ، والإضافة إليه بسهولة في أي وقت . فالرف الواحد مقاس

الزيتون

يعد مناخ سواحل البحر المتوسط ، ملائماً تماماً لنمو أشجار الزيتون ، ونضج ثمارها ، التي يستخلص منها زيت الزيتون . وهذا الزيت يدخل في إعداد الغذاء الضروري ، مما لا يمكن الاستغناء عنه في كثير من الأحوال . وثمار الزيتون ، لا تستخدم فقط في العصر ، بهدف استخلاص الزيت ، أو لتظهر على المائدة كفاتح للشهية ، ذلك لأن طعم ثمار الزيتون اللذيذ ، وكذا قيمته الغذائية الكبيرة ، يجعلانه يستحق أن يقدم في جميع الوجبات تقريباً .

نبذة تاريخية :

منذ قديم الأزل ، والزيتون من المواد الغذائية ، والاقتصادية ، كما أنه كان منتشرًا على نطاق واسع ، كنوع من غذاء الطبقات الفقيرة .

وقد اختار اليونانيون القدماء ، وبن بدم قدماء الرومان ، غصن الزيتون ، ليكون رمزاً للحكمة والسلام ، وكانوا يعتبرون ثمار هذا النبات ، هبة من الآلهة . وكانت أقدم الشعوب ، تقوم بحفظ ثمار الزيتون في أوان ضخمة ، مع بذور الشمر ، وبعض النباتات العطرية الأخرى ، أو تحفظونه في الملح ، وعصير العنب أو الماء . ويتم حالياً حفظ الزيتون الأخضر الذي يتم جنيه قبل أن ينضج في ماء مملح . ويحتوي ثمار الزيتون الأخضر على سائل مر جداً . ولهذا فإنه بعد جنيهها ، يتم نحرها على الفور في ماء ، مع مراعاة تغييره باستمرار ، حتى يزول تماماً الطعم المر لثمار الزيتون .

كما أن الزيتون الأخضر المحفوظ في مصانع المواد الغذائية ، سرعان ما يخلو طعمه من المرارة ، بمجرد تقعه لفترة ليست بالقليلة في محاليل قلوية ، ثم غسله بعد ذلك تحت ماء جار ، وحفظه بغيره في الماء والملح ، بنسبة ١٠٪ ، وذلك تلافيًا للتخمر .

أما الزيتون الأسود ، وهو الذي يتم جنيه ، بعد تمام نضجه ، فإنه يحفظ في الزيت ، بعد أن يغمر بالملح ، ويحفظ في الشمس . والزيتون الأسود بعد ، أكثر ليونة من الأخضر ، فبح أنه أقوى في طعمه ومذاقه الحريف ، من الزيتون الأخضر .

القيمة الغذائية للزيتون :

أما عن القيمة الغذائية ، فإنها ترتبط في الواقع بقوائد غذائية عظيمة تدخل دائماً في الحساب .

فكثيراً ما يعتقد ، أن الزيتون من المواد الغذائية التي تفتقر إلى السمات الحرارية ، غير أنه بعد ، على العكس من ذلك ، من المواد الغذائية جداً ، فالمائة جرام من الزيتون (حوالي ٧ أو ٨ ثمرات زيتون من الحجم المتوسط) تمد الجسم ، في الواقع ، بحوالي ٢٠٠ سعر حراري ، أي ما يقرب مما يعطيه للجسم من سمات ، ربع لتر لبن أو ٥٠ جراماً من السكر . وعلى عكس الاعتقاد السائد ، فإن الزيتون لا يشتمل على



نسبة عالية من الزيوت ، ذلك أنه يشتمل فقط على ٢٠٪ من المواد الدهنية ، و ١٠٪ من المواد الكربوهيدراتية (سكريات وسيلولوز) . كما يشتمل على نسبة بسيطة من البروتين النباتي و ٧٠٪ تقريباً من الماء . ويحتوي الزيتون أيضاً على العديد من الأملاح المعدنية (بوتاسيوم ، فوسفور ، صوديوم ، نحاس ، ... الخ) ولعل أهمها هو الكالسيوم ، الذي يوجد بكمية مركزة تعادل الكمية التي توجد في اللبن . والزيتون ، فضلاً عن هذا ، غني جداً بفيتامين "أ" (حيث تحتوي المائة جرام من الزيتون على ١٠٠٠ وحدة) ، وهو مفيد جداً لنمو الجسم ، والإبصار ، وتقوية العضلات والبشرة . كما لا يمكن التغاضي أيضاً عن وجود مجموعة فيتامين ب به . ونظراً للقيمة الغذائية العالية للزيتون ، فإنه ينبغي دائماً أخذ ذلك في الاعتبار ، والانتباه إلى ضرورة عدم الإفراط في تناوله . كما أن طعمه الحريف ، يعطيه خاصية فتح الشهية . ويفضل استخدامه في بداية الوجبات ، مع أطباق المشويات

لكي ينشط إشارات القاب والمصاراة المعدي . والزيتون مفيد كذلك في فتح شهية الأشخاص الأصحاء ، كما لا ينصح باستخدامه لمن يعانون من التهاب في الغشاء البريتوني ، وكذلك القرحة . ونظراً لاحتواء ثمار الزيتون على نسبة كبيرة من السيلولوز ، فإنه مفيد تماماً في حالة الإمساك ، إلا أنه مضر لمن يعانون من التهاب القولون والأمعاء ، ومن يشكون من عسر الهضم . كما ينبغي على من يعانون من البدانة ، أن يعرفوا تماماً عن تناول الزيتون . كذلك لا ينصح باستخدامه لمن لديهم ارتفاع في درجة الحرارة ، لما يشتمل عليه الزيتون من أملاح ومواد دهنية . وفي عظام مقالنا هذا ، نستطيع القول دون أن نكون مبالغين في ذلك ، أن الزيتون من أذك وأشهى المأكولات . عليك أن تختار النوع المتوسط الملوحة (وذلك عن طريق تذوقك واحدة منه قبل الشراء) ، وأن تختار الزيتون العالي من البقع ، فثمرة الزيتون السليمة والغنية بالعناصر الغذائية ، تكون دائماً ناعمة الملمس ، منتظمة الشكل ، وطرية .

قطع نادرة من أعمال الصياغة ١

ولنتقل الآن لكي نستعرض بعض هذه القطع .

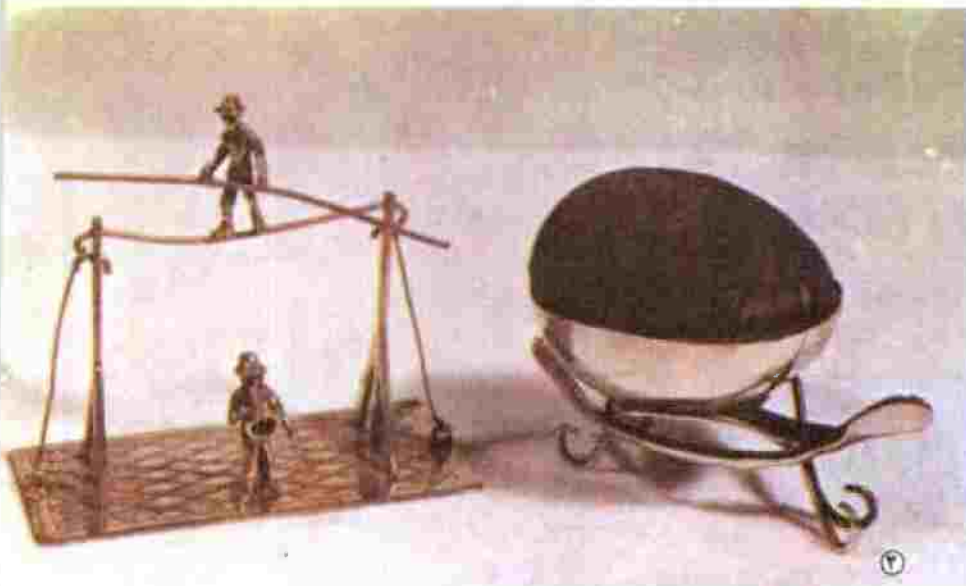
القطع الصغيرة المثيرة للفضول :

نبدأ هذا العرض . بمجموعة من الحيوانات - في (شكل ١) نشاهد سمكة مصنوعة من الفضة ، يرجع تاريخها إلى نهاية القرن الثامن عشر . حجمها صغير . وهي مفصلة التركيب . تتميز بدقة بالغة في الصناعة . ولها فم قابل للفتح والغلق ، عن طريق غطاء صغير جداً . إن الفم هو مصدر الفضول ، إذ كانت هذه السمكة تستخدم قديماً لحفظ السموم . أما اليوم ، فإنها تستخدم لحفظ العطور ، أو في التزيين ، بوضعها فوق إحدى قطع الأثاث ، يحيط بهذه القطعة : كلب (بولسوج) من الفضة ، قاعدته مزودة بقطعة من الخوخ ، تستخدم كحامل للدبابيس ، ثم ثعلب صغير ، وخنزير ، وفيل ، وديك ، وكلب صيد ، لقد صنعت كل هذه الأشكال بدقة بالغة ، وبمهارة تضعها اليوم في مصاف القطع النادرة .

على هذه الصفحات . نتحدث اليوم . عن تلك القطع الصغيرة المصنوعة - كحد أقصى - من الفضة . والتي تعتبر من الأشياء المثيرة للفضول . ونحن على ثقة من أنها ستشد انتباهكم . وتثير حماسكم . ليس فقط لرقتها وأناقتها ، ولكن أيضاً لقدرتها على إضفاء لمسة جلال جديدة . على الأماكن التي توجد بها داخل المنزل . وهي قطع يمكن العثور عليها لدى المحلات الصغيرة ، التي تبيع الأشياء القديمة . بأسعار معقولة . وإذا كنت يائساً تملكين العين الخبيرة . واليد الموهوبة ، فمن الممكن أيضاً . العثور على قطع ذات قيمة . حتى في الأسواق المشهورة . فهناك وبين العديد من الأشياء النادرة والقيحة ، ينسى العثر على قطع مثيرة للانتباه ، ومناسبة لأن تحل أماكنها في بعض أركان المنزل وهذه القطع التي نحن بصدد الحديث عنها اليوم ، أصبحت ذات قيمة تجميلية فقط ، بينما كانت . في الماضي . تصنع من أجل أداء وظائف نفعية بالدرجة الأولى .



①



②



③

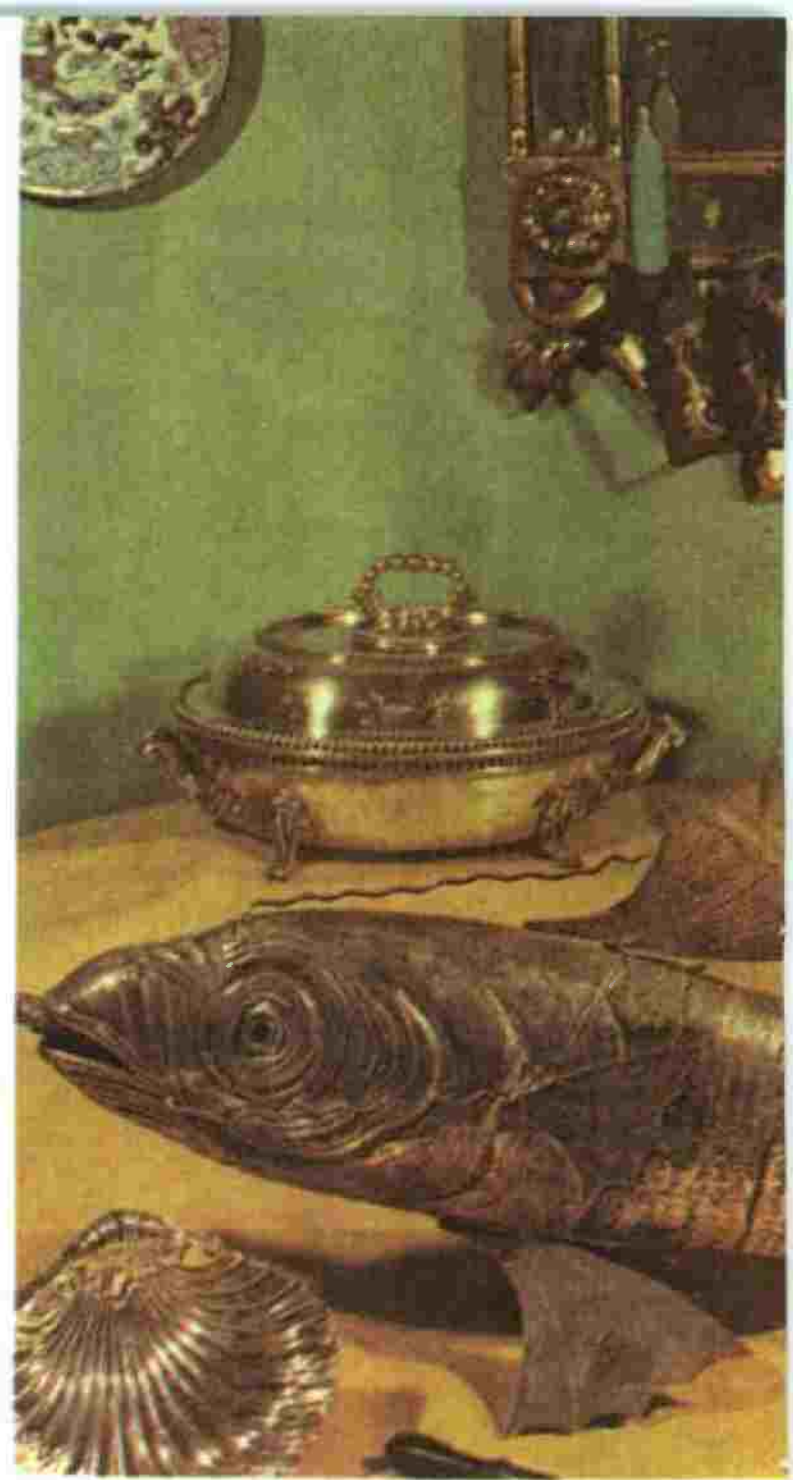
لأنها فريدة في موضوعها ، قديمة في مصدرها ، عظيمة في جالياتها . في (شكل ٤) نشاهد حقبة سيدات جميلة ، مصنوعة من الفضة خلال القرن التاسع عشر ، لها شكل المثلث ، و سطحها مزين بعش رقيق ، يرمز للحب ، مزود بإكليل من الزهور . والخفية مزودة بسلسلة أنيقة ، ومبطنة من الداخل بالحسري ذي اللون البنفسجي القاتم .

البقية في العدد القادم

جاءت في هيئة عظمين من عظام اللحاجة . إنها قطعة تشتمل على أكثر من ميزة . ولهذا فإنها صالحة للاقتناء . لوضعها داخل المنزل لتجلب مزيداً من الحظ لأصاحبه . زر هذه القطعة ، قصة أخرى لفنان صيني ، تؤكد مدى الإتيان الذي حققته الفنون الشرقية . وهي تمثل مشهداً صغيراً . لشخص يقوم بلبسة التوازن على الحبل المشدود على دعامتين ، بينهما شخص قصير يحمل (نفيراً) ، وهو أحد آلات الفخ الموسيقية . إنها قطعة هامة



(٤)



وفي (شكل ٢) نشاهد قطعة كانت تستخدم قديماً كأكياس صغير للقمح . وهي مصممة بحيث يمكن استخدامها من أعلى أو من أسفل . أما اليوم . فقد أصبحت وظيفتها تزيينية تماماً . إذ يمكن استثمار جالياتها . بوضعها فوق إحدى قطع أثاث الصالون . تجاوزها قطع أخرى مشابهة .

كما يمكن استخدامها في تقديم المشروبات للضيوف . للاستحواذ

على إعجابهم بهذا الإناء الفريد . إنها قطعة مصنوعة من الفضة خلال القرن التاسع عشر . أما في (شكل ٣) . فإننا نشاهد حاملاً قديماً للدهايس ، له شكل البيضة . يمكن فتحه لوضع أدوات الحياكة ، من دهايس ، وإبر ، وذرير . الخ .

وبلاحظ أن هذه القطعة ، ترتكز على حاملين من الفضة ، ترتبط بها نسيمة لاستجلاب الحظ .

لصغيرتك فستان أبيض محلى باللونين الأحمر والأزرق

يا لها من أوتين بديعين . إذا ما اقترنا باللون
الأبيض . إيهما اللون الأحمر والأزرق . اللذان
يزيدان من رقة وجمال فستان صغيرتك . التي
ستصبح جد سعيدة . عند ارتدائها مثل هذا الفستان
الأنيق . الذي تتضح فيه أحدث ما توصلت إليه
« الموضة » من خطوط . .

هذا الفستان الذي يحاكي خطوط فساتين
الكبار . يضاف على صغيرتك الحيوية والنضارة
إنه مشغول بالخيوط القطنية . كما يمكن تزيينه
بخط من الصوف الخفيف . ليصلح للأيام الأولى
الباردة من فصل الخريف . ولأمراء في أنه حقا
فستان جديد في خطوطه . كلاسيكي في ألوانه .

الموازم :

٢٠٠ جرام خيط قطن أبيض اللون - ٥٠
جراما خيط من اللون الأزرق - ٥٠ جراما من
القطن الأحمر - لإبرة كروشيه رقم ٢٢ - زر أزرق .
(الفستان مقاس من ٤ إلى ٥ سنوات) .

الغرز المستخدمة :

(١) الغرز الناقطة :

ادخلي لإبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة
الأساسية . واسجعي الخيط من نفس العين .
خذى لفة على لإبرة الكروشيه . وأقللي الغزتين
معاً في غرزة واحدة .

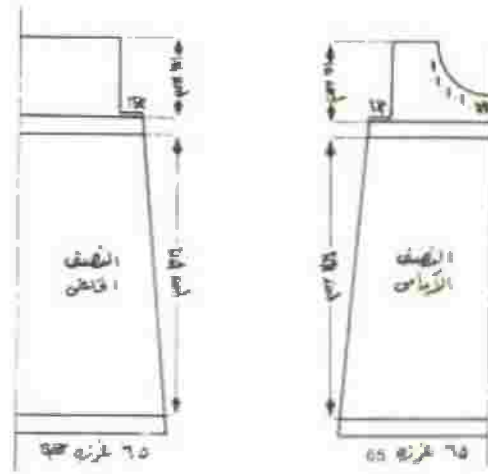
(٢) الغرزة الزخرفية .

السطر الأول : على سلسلة أساسية اشتغلي «

في الصفحة المقابلة ، بالترون منتصف أمام
الفستان . وأخرى لمنتصف الظهر . وصورة
مكبسة توضح الوحدة الزخرفية التي غزيت
الفستان . والمشواة باللونين الأحمر والأزرق
فوق الفستان الأبيض . وهي تظهر بوضوح
الفترة الأربعة لهذا الفستان .



أشغال إبرية



غرزة واحدة ساقطة ، غرزة سلسلة طائفة ،
اتركي غرزة من السلسلة الأساسية بدون شغل .
كرري ما بين العلامتين .

السطر الثاني وجميع الأسطر التالية : اشغلي
غرزة واحدة ساقطة على غرزة السلسلة الطائفة
بالسطر السابق ، غرزة سلسلة طائفة ، كرري
ما بين العلامتين .

التفصيل

أمام القميص .

بالخيط القطن الأزرق ، ابدئي الشغل على ١٣٠
غرزة سلسلة طائفة (حوالي ٤٢ سم)
واشغلي بالغرزة الزخرفية لثلاثة أسطر .
واصل الشغل بالخيط الأحمر سطرين آخرين .
ثم اشغلي بالخيط الأزرق ، ثلاثة أسطر أخرى .
ابدئي بعد ذلك في الشغل بالخيط الأبيض ،
وواصل الشغل حتى يصبح طوله حوالي ٣٦ سم .
مع التقصيص التدريجي من على الجانبين ، حتى
يصبح عرض الشغل حوالي ٣٦ سم .

وعند هذا الحد ، ابدئي على الفور في شغل الأسطر
الزرقاء والخمرية ، على نفس نمط شغل ذيل
القميص ، وبفلس الغرزة الزخرفية ، مع تبادل
الألوان . ثم اشغلي سطرًا بالخيط القطن الأبيض .
بعد ذلك ابدئي في عمل حردة الإبط ، وذلك
بأن توقفي الشغل من على الجانبين على ١٢ غرزة ،
مع مراعاة عدد غرز السلسلة الطائفة أيضا ،
على أنها غرز أساسية .

واصل الشغل عدل ، دون تقصيص ، مسافة
٦ سم ، ابتداء من حردة الإبط ، وعند هذا الحد ،
قومي بسد الغرز الـ ٣٨ الموجودة بالوسط ، وذلك
بعمل حردة الرقبة (حوالي ١٢ سم) . ثم واصل

الجانبين ، حتى تصل إلى مسافة ١١ سم ، ابتداء من
حردة الإبط ، ثم اشغلي الجانب الآخر بنفس الطريقة .

التركيب والتجميع

يخيط ظهر القميص ، مع جزئه الأمامي من على
الأكشاف والأجناب .

وحول حردة دوران الإبط ودوران الرقبة .
اشغلي باندّة بالخيط الأزرق والأحمر ،
مثل باندّة ذيل القميص والسفرة ، مستخدمة في ذلك
أيضا الغرزة الزخرفية .

وفي نهاية دوران الرقبة الخلفي ، قومي بعمل
عروة بالخيط القطن الأزرق ، وفي الجانب
المقابل لهذه العروة ركي الزر الأزرق .

الشغل على جانب واحد فقط ، مع مراعاة ،
أن تقصصي من ناحية الـ ٣٨ غرزة الوسطى غرزة
واحدة في كل سطر أربع مرات واصل
الشغل عدل دون تقصيص ، حتى يصبح طول
الشغل ١١ سم ابتداء من حردة الإبط . اتركي
باقي الغرز للكشف ، وقومي بعد ذلك بشغل
الجانب الآخر بنفس الطريقة .

الظهر

قومي بشغل ظهر القميص ، متبعة بنفس الخطوات
شغل أمام القميص ، حتى تصل إلى مسافة ٥ سم ،
ابتداء من حردة الإبط . وعندئذ قومي بتقسيم
الشغل إلى نصفين متساويين . واصل الشغل على أحد



دار عذبة جداً . وفي منتصف الصبح
أي عندما تبدأ الصلصة في التماسك ،
ويبدأ قوامها ينقظ ، أضف إليها
البازلاء ، مع مراعاة تقليب هذا
الخليط من حين لآخر ، وذلك حتى
لا يلتصق بقاع الوعاء .

- أثناء نضج هذه الصلصة ، غس
على النار حلة تحتوي على ماء مالح .
- قبل تقديم هذا الطبق بجوالي ١٥
دقيقة ، قومي بسلق الأرز في
الماء المالح المفل . وبعد تمام
نضجه ، صفيه من ماء السلق ، وتبله
وسبه في طبق تقديم ، وتبله
بالصلصة التي سبق إعدادها وهي
تغلي ، وذلك بعد أن تكون قد
أصبحت غليظة القوام .

- قدمي مع طبق الأرز المحوج ، طبقاً
صغيراً يحتوي على كمية من الجبن

- اشلي البازلاء من ماء الحفظ واحسبها
جداً ، وضعيها في مصفاة .

- ابشري البصلة وحسبها في الزيت ،
وأضفي إليها اللحم المفروم ،
والسجق المقطع إلى قطع صغيرة ،
ثم تبلي هذا الخليط بالملح والفلفل ،
واتركي الخليط على النار ليتحمر
اللحم ، مع التقليب المستمر ،
بمعلقة خشبية . بعد ذلك أضفي
إليه نصف كوب من الماء ،
المضاف إليه عصير ليمونة ، واتركي
الخليط على النار حتى تتبخر المياه .

- أضفي بعد ذلك الطماطم إلى اللحم
والسجق ، وكذا قليلاً من الكزبرة
الناعمة ، وذرّة من الزعتر ،
وأوراق الربحان ، وذرّة من جوز
الطيب .

- اتركي هذا الصلح لينضج على

أطباق من إيطاليا

طبق الأرز المحوج والمنطر :

(هذا المقدار يكفي لثلاثة أفراد) .

المقادير :

٩٠٠ جرام أرز - ٢٠٠ جرام
بحق - ١٥٠ جرام لحم بتلو مفروم -
٥٠ جرام زبد - غلبة بازلاء محفوظة
زنة ٢٥٠ جراماً - غلبة عصير طماطم
زنة ٢٥٠ جراماً - بصل - كزبرة
جافة ناعمة - زعتر - ورق ربحان -
جوز طيب - فلفل - ملح - ليمونة .

الطريقة :

- انزعي الحلة الرقيق الذي يحيط
بالسجق ، ثم قطعيه إلى قطع صغيرة
جداً .

فقط) ، مع الاحتفاظ بكل غرسوة يتم تنظيفها في ماء ، مضاف إليه عصير ليمونة ، وقليل من الدقيق .

- اغسل قلوب الخرشوف جيدا بالماء ، ثم قطعيها (مع لزج الشعر الموجود بداخلها) واسلقيها في ماء مملح . وبعد تمام نضجها صفيها من ماء السلق وتبليها بحوالي ٣٠ جراما من الزبد .

- قطعي السجق إلى حلقات

- اسلقي المكرونة في ماء مغلي مملح . وبعد نضجها ، صفيها من ماء السلق ، وتبليها بأربعين جراما من الزبد ، ونصف مقدار اللبن الرومي المبشور .

- أوزن بإعداد صلصة البشاميل ، وذلك على النحو التالي :

- اغلي اللبن في كسرولة ، سيمى ٥٠ جراما من الزبد ، وأضيف إليه مقدار من الدقيق ، مع قلبه وفركه تماما بملعقة خشبية . أضيف اللبن قليلا قليلا ، وتبلي البشاميل بالملح والفلفل ، واتركه يغلي خمس دقائق ، مع استمرار قلبه الصلصة .

- انزع صلصة البشاميل من على النار ، وتبليها بدرجة جوز طيب .

- ادغني صينية فرن بالزبد ، وافردى في قاعها طبقة رقيقة من صلصة البشاميل . ثم افردى فوقها نصف مقدار المكرونة المسلوقة وغطيها بنصف كمية الخرشوف والسجق المقطع إلى حلقات . بعد ذلك ضعي طبقة أخرى من البشاميل ثم افردى فوقها باقي مقدار المكرونة ، وافردى أيضا فوقها باقي كافة المقادير ، ثم رشها باللبن الرومي المبشور .

- وزعي فوق سطح الصينية هنا وهناك ، باقي مقدار الزبد المقطع إلى قطع صغيرة .

- ضعي صينية المكرونة بالخرشوف في فرن حار ، واتركيها حتى يحمر وجهها .

تختلط تماما كافة المقادير . وبهذا الخليط املي سيقان الكرسي ، وجعلها بأنصاف يابس البيض المسلوقة المملو . أيضا يابى هذا الخليط .

المقادير :

بيضتان - ليمونة - حزمة يقونس كريمة أنشوجة - زيت - مسردة - فلفل - ملح .

الطريقة :

- اسلقي بيضة واحدة في ماء يغلي لمدة تسع دقائق ، ثم قومي بإعداد صلصة مايونيز ، وذلك على النحو التالي :

- اخربي صفار بيضة مع ذرة ملح وفلفل ، وحوالي كوب من الزيت يضاف قطرة قطرة هو وعصير نصف ليمونة بالتبادل . وعندما يغلظ قوام المايونيز ، أضيفي إليه ملعقة من كريمة الأنشوجة ، وملعقة صغيرة من المسردة ، وقلبي الصلصة جيدا ، حتى تختلط كافة مكوناتها .

- ضعي هذه الصلصة في قوطاس ، واسفلي أعلاه باليدني ، اتلى بها سيقان الكرسي ، بطريقة عمية وسهلة .

- بقطعة البيض ، قطعي البيض المسلوقة إلى حلقات ، وجعل بها طبق أورديشر الكرسي ، وجعليه أيضا بأوراق الكرسي ، وقدميه على المائدة .

صينية المكرونة بالخرشوف

(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير :

٥٠٠ جرام مكرونة عادية متوسطة الحجم - ٦ ثمرات خرشوف - لتر لبن - ١٠٠ جرام دقيق - ١٥٠ جرام زبد - ١٠٠ جرام جبن رومي مبشور - ١٥٠ جرام بحني - جوز طيب - ليمونة - فلفل - ملح .

الطريقة :

- نظفي الخرشوف من الأوراق الخارجية الخاكة (واستخدمي قلب الخرشوف

في شكل زعري فوق كل ساق من سيقان الكرسي .

- رصي الكرسي فوق طبق تقديم وقطعي الجبن المذوبة أو الشيدر ، إلى شرائح طويلة ، ووزعيها فوق الكرسي ، وبوسط طبق التقديم . ولإعداد نفس الطبق ، إليك ياسيد وصفتين أخريين .

المقادير :

١٠٠ جرام زبد - ١٠٠ جرام تونة - كون - ٥ زيتونا خضراء - بيضتان .

الطريقة :

- اضربي الزبد بشوكة ، حتى يبيض لونه ، ويصبح كالقشدة . اهرسي التونة عبر منخل سلك .

- انزع نوى الزيتون ، وقطعيه إلى قطع صغيرة جدا .

- اسلقي البيضتين ، بوضعها في وعاء يحتوي على ماء ، واسلقيها في الماء المغلي لمدة لا تقل عن تسع دقائق ، ثم صفيها من ماء السلق ، وضميها دقات قليلة في ماء بارد . فشريها ، وقطعيها إلى نصفين طوليين ، وانزع من داخلها الصفار ، واهرسه عبر منخل سلك . أضيفي صفار البيض المهروس وكذا التونة ، إلى الزبد المخفوق ، وأضيفي ملعقة صغيرة من الكون ، وكذا الزيتون المقطع إلى قطع صغيرة جدا .

- استبدلي في قلب الخليط ، حتى

الرومي المبشور .

- ويمكن إعداد هذا الطبق أيضا ، إذا ما استبدلت البازلاء المخفوقة ، بكمية مماثلة من البازلاء الطازجة .

أورديش الكرسي :

(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير :

١٤ ساق كرسي بيضاء - ١٠٠ جرام جبن بيضاء حريفة (متبلة بالفلفل والشطة) - ١٠٠ جرام زبد - ٧٥ جرام جبن جوده أو شيدر - ليمونة - فلفل .

الطريقة :

- انزع سيقان الكرسي البيضاء والرخوة ، ثم اغسليها ، وانزع الخيوط الخارجية واخرى العلوى منها ، وضميها في ماء مضاف إليه بعض عصير الليمون ، واتركيها منفوعة في الماء ريثما تشين من إعداد الكريمة التالية :

- في سلطانية ، ضعي الزبد ، واضربيها جيدا ، حتى يصير كالقشدة ، ثم أضيفي إليه الجبن البيضاء المتبل بالفلفل والشطة ، والذي سبق هرسه تماما بشوكة ، أو عبر منخل سلك .

- تبلي هذا الخليط بقليل من الفلفل وقلبه جيدا ، حتى تختلط الزبد باللبن تماما .

- صب الماء من على الكرسي ، وجففيه تماما .

- ضعي الكريمة في قوطاس ينهي ببيلة مشرشرة ، ثم اضعلي على أعلى القوطاس ، لتزول الكريمة



تمارين رياضية بالنشابة

قد يظن الكثيرون أن الأدوات التي تستعملها ربة البيت في المطبخ يقتصر استعمالها على إعداد الأصناف المختلفة من الطعام ، ولكن هذا الاعتقاد خاطئ إذ أن هناك العديد من هذه الأدوات يفيد في القيام ببعض التمرينات الرياضية .

ونختار اليوم « النشابة » إحدى الأدوات التي تفيد في القيام ببعض التمرينات الرياضية التي تساعد على تقوية عضلات الفراعين وتزيد من رشاقة الجسم .

١ - فوق على الأرض مفرودة الجسم - امسكي بالنشابة بكلتا يديك مع أخفضهما إلى أسفل على أن تكون راحة اليد إلى الداخل - ارفعي ذراعيك بسرعة إلى أعلى ثم أخفضيهما . وهكذا كرري التمرين ٢٠ مرة .



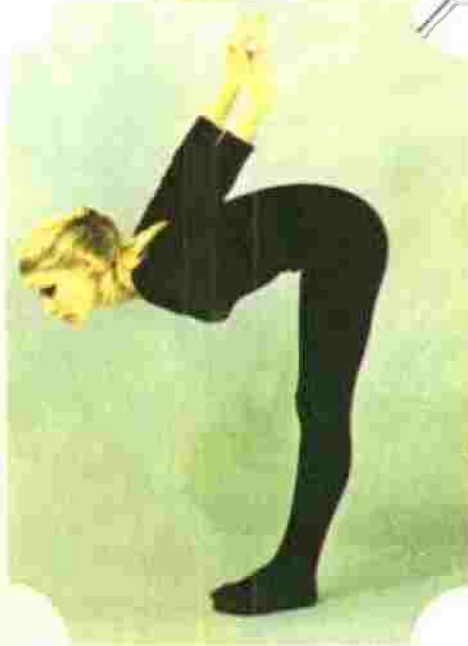
٣ - من الوضع السابق (النشابة على الكتفين خلف الرأس) أخفضي ذراعيك إلى أسفل خلف الرأس ثم ارفعيهما إلى كتفك مرة أخرى - هذا التمرين مع كونه صعب إلا أنه مفيد جداً لعضلات الظهر .



٢ - من نفس الوضع السابق - ارفعي ذراعيك بالنشابة إلى أعلى ثم مرريهما خلف الرأس إلى أن تلامس النشابة كتفك ثم عودي إلى وضع البداية - هذا التمرين مفيد أيضاً للكتفين - كرري التمرين ٢٠ مرة على الأقل .



٤ - الذراعين في الوضع السابق (أسفل خلف الظهر) - انثني جذعك إلى الأمام مع رفع الذراعين إلى أعلى (مع استمرار وضعهما إلى الخلف) ابق على هذا الوضع لمدة لحظات ثم اعتدلي وكرري التمرين عشر مرات .

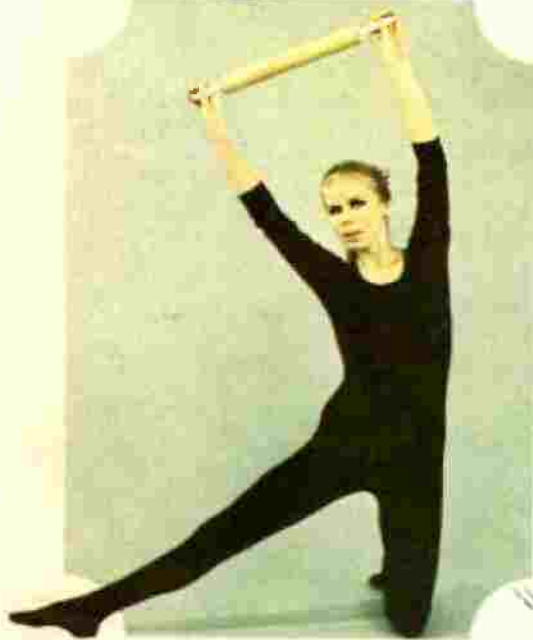




٨ - اركعي على ركبتيك -
ارفعي ذراعيك إلى أعلى مسكة
بالنشابة - أديري جذعك إلى
الجهة اليمنى ثم إلى الجهة اليسرى
وكرري ذلك ٢٠ مرة - هذا
التمرين مفيد للساقين والذراعين .



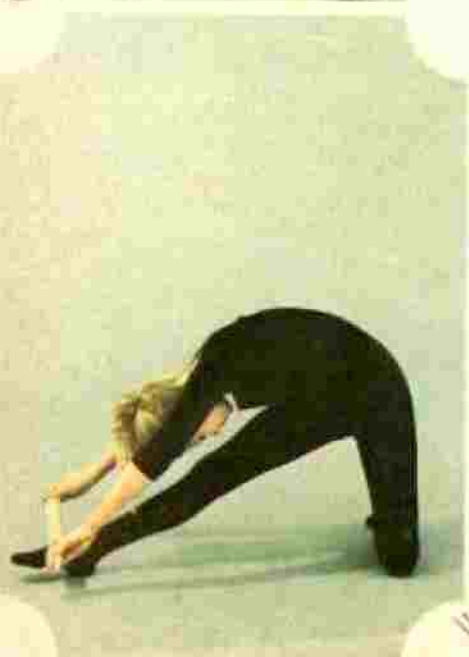
٥ - قفي معتدلة مع الإمساك
بالنشابة أمامك إلى أسفل - ادري
بجسمك دوراً بسيطة إلى الجهة
اليسرى مع ثني الركبتين قليلاً
وقذف الذراعين المسكتين بالنشابة
إلى الخلف ثم إلى أعلى مع اتجاه الجسم
إلى الأمام .



٩ - من نفس وضع الركوع
السابق - افردى الساق اليمنى إلى
الخارج مع استمرار رفع الذراعين
إلى أعلى - ميلى بجذعك إلى
الناحية اليمنى ثم كرري التمرين
إلى الجهة الأخرى - هذا التمرين
مفيد لمضلات البطن .



٦ - كرري نفس التمرين السابق
في الوضع العكسي بحيث يكون
قذف الذراعين إلى الجهة اليمنى
ورفعهما أيضاً إلى أعلى - يلاحظ
أنه في كلا التمرينين يكون من
اللازم فرد الجسم عند الاتجاه إلى
الأمام مع الوقوف على أطراف
الأصابع .



١٠ - بعد تكرار التمرين
السابق عدة مرات يكتسب الجسم
ليونة ملحوظة تجعل من السهل
عليك ثني الجذع بدرجة أكبر
حتى تلامس رأسك الركبة مع
خفض الذراعين حتى تلامس
النشابة القدم .



٧ - اركعي على ركبتيك
واركزي على الكعبين - اسندي
النشابة على كتفيك (أسفل خلف
الرأس) ثني الجذع إلى الخلف
مع قذف الرأس إلى الخلف -
اعتدلي وكرري هذا التمرين
بفائدة عضلات الظهر والرقبة .



حمالة الصدر "السوتيان"

يعتبر السوتيان من العناصر الحساسة والتي لا يمكن الاستغناء عنها في جمال جسم المرأة ومن هنا كانت أهمية اختيار أفضل الأنواع وأنسبها بالنسبة لطبيعة الجسم ونوع القستان . وسوف نستعرض هنا بعض الإرشادات التي تساعد على اختيار الأنسب .

عندما نتفكر في الصفات والمقاس الذي يناسبك يجب أن تدرك ذلك في مذكرة بسيطة لكي يساعدك ذلك مستقبلاً ولكن يجب عليك أن تقتني جيداً عند شراء السوتيان الجديد إلى أن مقاسات جسمك وصدرك لم تتغير منذ شرائك السابق .

والملاحظ أن كثير من السيدات يكثر حجم صدورهن بعض الشيء في الفترة التي تسبق حلول الدورة الشهرية لذلك كان من اللازم أخذ هذه النقطة في الاعتبار عند الشراء كذلك يجب ارتداء سوتيان من مقاس أكبر في هذه الفترة حتى لا يكون هناك ضغطاً على الصدر .

كذلك هناك بعض التغيرات التي تطرأ على الجسم والتي يجب عدم إغفالها منها بعض التغيرات الطبيعية مثل التي ترجع أسبابها إلى نمو الجسم في سن المراهقة أو بعد ذلك في زيادة أو نقصان الوزن أو تغير نشاط الغدد .

وعندما تكون هذه التغيرات غير ملحوظة بدرجة كبيرة فإن غالبية النساء يستمررن في ارتداء مقاس السوتيان الذي تعودن عليه ولكن يجب أن يكون معلوماً أنه إذا لم تكن البونتيات ذات مقاس مناسب ولا تسبب أي ضيق فمى ذلك أن السوتيان مناسب .

ويمكن القول أن التقاضي عن رتم واحد في المقاس قد يسبب بعض الميوب عند ارتداء الملابس فوق السوتيان فمثلاً إذا كان المقاس المناسب لك هو مقاس (٢) وارتديت مقاس (٣) أو العكس فلا شك أن ذلك له تأثير كبير - لذلك كان من اللازم أن تراعى أن يكون جميع مالدريك حتى إذا اختلفت الأنواع إلا أن المقاس يجب أن يكون واحد في الجميع .

بعض نصائح اختيار السوتيان الجيد :

١ - يجب أن يرفع الصدر جيداً ولا يكون ذلك عن طريق شد الحبال مثلثاً لأن ذلك يضر بالصدر تماماً ولكن يجب أن يكون طول الحبال مناسباً .

٢ - يجب أن يكون السوتيان مصنوع بطريقة تجعله يقسم الصدر بطريقة صحيحة أي أن تكون هناك مسافة مناسبة بين البونتيات لذلك يجب أن تتجنب السوتيان الذي يتقارب أو تلتصق فيه البونتيات - وقد يحدث عندما يكون الصدر كبير الحجم وتتقارب البونتيات أن يتسبب إخلاله أحياناً .

٣ - يجب أن يكون المقاس مناسب . فالسوتيان الضيق يعرقل سير الدورة الدموية ويعوق الحركة مما يسبب بعض الآثار على الجلد .

وفي الحالة العكسية إذا كان مقاس السوتيان كبيراً فسوف ينتج عنه أن يتبدل الصدر إلى أسفل . وقد يحدث في بعض الأحيان أن يكون الصدر غير متساوي الحجم لذلك كان من اللازم في هذه الحالة ارتداء السوتيان الذي يناسب الصدر الأكبر .

كما يجب أن يراعى ألا يرتدى السوتيان المشغول بالدانيل أو المطرز . تحت الملابس الخفيفة لأن ذلك يقلل من أناقة صاحبه . كذلك يجب تجنب الحبال الخفيفة أو الرفيعة أو تلك القصيرة التي تسبب ألماً للكتفين .

مقاسات السوتيان

ج. ٤٠ - ٤٢	١٥٠ - ١٥٢	عبد	٢٥٠ - ٢٥٢	البحرينيين	٢٥٠ - ٢٥٢	السودان	١٥٠ - ١٥٢	مينا
٤٢ - ٤٤	١٥٢ - ١٥٤	١٥٤ - ١٥٦	٢٥٤ - ٢٥٦	قطر	٢٥٦ - ٢٥٨	ليبيا	٢٥٠ - ٢٥٢	زينا
٤٤ - ٤٦	١٥٦ - ١٥٨	١٥٨ - ١٦٠	٢٥٨ - ٢٦٠	دوم	٢٦٠ - ٢٦٢	مستوطنين	٢٥٠ - ٢٥٢	مينا
٤٦ - ٤٨	١٦٠ - ١٦٢	١٦٢ - ١٦٤	٢٦٢ - ٢٦٤	أبو ظبي	٢٦٤ - ٢٦٦	الجزائريين	٢٥٠ - ٢٥٢	مينا
٤٨ - ٥٠	١٦٤ - ١٦٦	١٦٦ - ١٦٨	٢٦٦ - ٢٦٨	السعودية	٢٦٨ - ٢٧٠	الكويت	٢٥٠ - ٢٥٢	مينا
٥٠ - ٥٢	١٦٨ - ١٧٠	١٧٠ - ١٧٢	٢٧٠ - ٢٧٢	عمان	٢٧٢ - ٢٧٤	الكويت	٢٥٠ - ٢٥٢	مينا

Copyrights pour le monde
Futelli Fabert, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITEUR SA - Genève

الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - الطبعة الثانية: ١٩٧٤

كيف تحصلين على نسختك

- أطعن نسختك من باعة الصحف والأشكال ونكتات في كل مدى لدول العربية
- إذا لم تستلكني من الحصول على نسخة من الأعداد فقمي بـ :
- ١ - ج. م. ع. : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- ٢ - ج. م. ع. : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص. ب. ١٥٤٩٦