

العدد السبعون
الطبعة الثانية

عالم المرأة

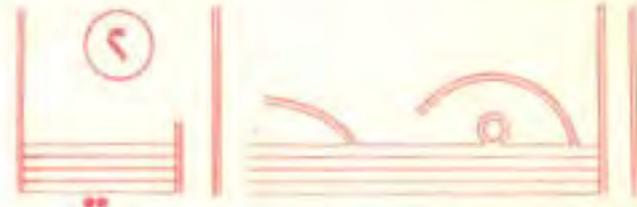


- فلتريه صيدانية .
- كعكة الازول .
- التفلب على الالام " التخذيرالطبي "
- الكحول .. وفواشه الطيبية .
- البرتقال والمشارشج .

- الهدايا " ٢ " .
- اهمية لازالة المنكياج .
- ركن المكتب .
- المنكة فيكتوريا .
- ازلياء مريجة ذات نقوش منكرة .

موسوعة عالم المرأة

فهد المجتمع



تجولت كثيرا في الأسواق حتى وجدتها ، ،
ولكن يمكن أن تقول ، أتمنى أن
تجيبك ، ، أو حتى قد تكون الابتسامة
الرفيعة فقط .

أما إذا كانت الهدية كبيرة الحجم ،
ولا يتسنى لك تقديمها بنفسك ، فابني بها
إلى الهدى إليه ، مصحوبة برسالة صغيرة ،
أو بطاقة على أن تكون بسيطة ، وقليلة
الكلمات .

تقبل الهدية :

عندما تقدم إليك هدية باليد ، فيجب
أن تقبلها مباشرة أمام الشخص الذي
أهداها إليك ، مع تقديم الشكر ، وإهداء
إصعابك بها ، ولكن يجب أن يكون
ذلك دون مبالغة ، أو إصراف منك في القول .
وعندما تكون الهدية باقة من الزهور ،
فيجب عدم إهمالها ، وذلك بإصطافها
مباشرة إلى الشغالة ، أو وضعها في ركن
بعيد ، ولكن تنسق الزهور في إناء
جميل ، توضع في مكان ظاهر ، حتى
يراه الشخص الذي أرسلها عند حضوره ،
مع تقديم الشكر إليه بمجرد وصوله .

وعندما ترسل إليك هدية من شخص ،
فيجب أن تعبى له عن شكرك ، بمجرد
وصولها ، عن طريق التليفون ، أو
بإرسال بطاقة شكر على هذا الإهداء .

أن يطلق عليه هذا الوصف ، لأنه يختص
بالهدايا المقدمة إلى الأهل ، أو الأصدقاء
المقربين ، فيستعمل فيه الورق المزخرف
قو الألوان الزاهية ، وعند إهداء كتب ،
يجب عدم كتابة أي عبارة إهداء على
الغلاف ، أو في الصفحات الداخلية ،
فإن ذلك لا يقوم به إلا الكتاب والأدباء فقط .

تقديم الهدية :

عندما تكون الهدية ذات حجم صغير ،
فيستحسن أن تقدمها بنفسك . ويتم
التقديم بطريقة طبيعية وبسيطة ، فلا تلق
بها على مقعد من المقاعد مثلا ، أو تقدمها
دون أكثرات ، كأن تقدمها إلى الشخص
المهداة إليه ، في نفس الوقت الذي
تتحدثين فيه إلى شخص آخر ، ولا تعرض
صوتك أثناء تقديم الهدية لفت النظر
إليك ، وإلى ما تقدمته .

ولا تسردى المقدمات قبل تقديم الهدية ،
كأن تقول : « إنها هدية بسيطة وصغيرة ،
وتحبيتي أن أقدمها إليك » . فالهدية
كما قلنا من قبل ، لفتة كريمة ، مهما
قلت قيمتها . كذلك يجب عدم التفتي
بالهدية التي تقدمتها ، محاولة إظهار
قيمتها ، وعظمة المبلغ الذي دفع فيها ،
والجهود الذي بذلته في شرائها ، كأن
تقول : « هل هي جميلة حقاً . . . لقد

الحال بالنسبة لشرائط المسلوة ، بشرط
أن تربط على شكل فيونكة جميلة .
وما من شك ، في أنه لا بد من عدم
الإفراط والمبالغة في ذلك ، وإلا كانت
النتيجة عكسية تماما . ولا بد من مراعاة
ظروف الشخص المرسل إليه الهدية ،
فلا ليس هناك داع لتغليف الهدية في
ورق مزخرف ، زاهي الألوان ، إذا
كانت مقدمة إلى شخص كبير في السن ،
أو مثلا استخدام ورقة ذات ألوان داكنة ،
لصديقة الشابة التي تحتفل بعيد ميلادها .
وهناك بعض القواعد البسيطة التي يمكن
مراعاتها في هذا الصدد . فالتغليف التقليدي
المعروف ، يناسب الهدايا الرسمية ، مثل
هدايا الزواج ، أو الحصول على شهادة
دراسية ، وكذلك الهدايا المقدمة إلى
أشخاص ذوي مكانة خاصة . ويتم
التغليف بورق من لون واحد ذهبي ،
أو فضي ، في حالة الأفراح ، أو من
ألوان مختلفة ، في الحالات الأخرى .
ويكفل ذلك شريط جميل من نفس اللون
الذي استعمل فيه الورق ، أو من لون
مناسب له . ويبراهي ألا تربط الفتة بشكل
مربع ، ولكن على هيئة مستطيل ،
كما هو موضح بالصورة .
أما التغليف المرح ، وهو ما يمكن

بيننا في العدد السابق ، المعنى الجميل
لتقديم الهدايا ، وأوضحنا متى تقدم
الهدية ، ولحن . . . وفي هذا العدد ، نتحدث
عن أهمية التغليف ، وأصول التقديم ،
وكذلك فن تلقى الهدية .

فلا يكفي أن تعرف كيف تختار
الهدية الجميلة ، ولكن يجب أيضا أن
تعرف كيف تقدمها . فقد يحدث غالبا ،
أن تكون على عجلة من أمرنا ، فندخل
المحل ، ونطلب ما نريد ، ثم ندفع الممن ،
ونأخذ الهدية المشتراة ، أيا كانت طريقة
تغليفها ، ونذهب ونقدمها . ولا شك
أن تقديم الهدية في " جيبيل " في حد ذاته ،
ولكنه يكون أجمل ، إذا أما حيط
بعض اللصقات الخفيفة ، والرفيعة ، مثل
بطاقة بالاسم ، والتغليف في ورق مزخرف
مع شريط جميل .

التغليف :

لا شك في أن الهدية المقدمة بطريقة
لطيفة ، تدخل البهجة والسرور ، على
نفس من تقدم إليه ، كما أنها تدل على
حسن ذوق واختيار من يقدمها .
وليس من الصعب ، الحصول على
ورق مزخرف جميل لتغليف ، فهو
متوافر بكثرة في المكتبات ، إذا لم يكن
موجودا في محل الشراء ذاته . كذلك



التغلب على الآلام

التخدير الطبّي

٢

كيف يجري تخدير الكلي؟

التخدير الكلي بالاستنشاق : يضطر المريض ، لكي يتم تخديره بالاستنشاق ، إلى أن يتنفس الغاز المخدر المخلوط بالهواء . وكانت الطريقة القديمة ، تتلخص في وضع قطعة من الصوف ، مستندة إلى نوع من الشبك المعدل على شكل القناع ، فوق أنف المريض ، ثم إسقاط الإثير نقطة نقطة ، فوق قطعة الصوف ، فيتبخر الإثير بسرعة ، ويستنشقه المريض ، فيغيب عن الوعي . أما اليوم ، فإنهم يستخدمون أجهزة حديثة ، ولو أن الطريقة هي ذاتها .

وعادة لا يكون التخدير بالاستنشاق - مستساغاً لدى المريض ، الذي يبدو له القناع ، وكأنه شيء يعزّون حقيقته به ، وإن كان ذلك ليس من الواقع في شيء .

التخدير عن طريق الحقن : ويفضل اليوم اللجوء إلى هذه الطريقة أولاً ، ثم بعد ذلك استخدام القناع ، أي التخدير بالاستنشاق ، بعد أن يكون المريض قد غاب فعلاً عن الوعي ، وهذه هي الطريقة المفضلة لدى المرضى ، الذين يقل خوفهم من الحقن عنه من القناع ، كما أنها تتجنب حركات غير محبذة لها تأثير نفسي .

تقييم التخدير :

إن مهمة طبيب التخدير في غرفة العمليات ، تعادل في أهميتها نفس مركز الجراح ، ذلك أن عليه أن يختار ، لكل حالة على حدة ، نوع المخدر الذي يستخدم ، كما أن عليه أن يقي المريض من كافة المضاعفات المحتملة التي تطرأ خلال وجوده تحت تأثير المخدر .

وإلى جانب معرفته المتعمقة لكافة أنواع المخدرات - وهي لا حصر لها - فإن عليه أن يكون على دراية بمضاداتها ، لأن أي خطأ يحدث - يمكن أن يقضى على حياة المريض .

ماذا يحدث أثناء التخدير ؟

إن المريض يمر ، خلال تخديره ، عبر عدة مراحل ، متباعدة ، حالة اللاشعور بالألم . وهي أولى مراحل التخدير ، وفيها لا يكون الألم قد زال تماماً ، ولكن تأثيره يقل تدريجاً . وفي هذه المرحلة ، فإن المريض يأتي بحركات ميكانيكية

غريبة ، كما لو كان غيبولاً ، وهو يختار عابثاً لزّمة نفسية ، يشكو خلالها ويكي ، بغير أن يكون شيئاً ، مما يحدث له فعلاً .

وحوالى نهاية هذه المرحلة ، يفقد المريض كل شعور بالوعي ، على حين تأخذ أجهزة التخدير لتأخذ نلوا الآخر ، تفقد إحساسها ، بينما جهاز السمع لديه فقط ، هو الذي يقاوم المخدر .

حالة الهياج : يكون المريض قد فقد تماماً الانعكاسات الإرادية ، ولكنه يحفظ فقط بغيرية الدفاع عن النفس . وفي نهاية هذه المرحلة ، يدخل في دور الهدوء الكامل ، وفي هذا الوقت ، يبدأ الجراح في إجراء العملية .

حالة التخدير الجراحي : يكون المريض نائماً في هدوء ، بغير أن يصدر عنه أي رد فعل ، حتى بالنسبة للأشعة الضوئية ، أي حتى إذا وقع شعاع قوي من الضوء على عينه ، فإنه لا يابه له .

سبب تكون التخدير خطيراً ؟

يستطيع الشيوخ ومرضى القلب ، تحمل التخدير ، بغير أن يتعرضوا لأية متاعب ، وذلك بعد أن يتم إعدادهم ، بطبيعة الحال ، بالإعداد اللازم . بيد أن الذبحة الصدرية فقط هي التي تشكل ، للأسف ، حالة غير قابلة على الإطلاق للتخدير .

وإصابات الكبد والكليتين بالغة الخطورة ، لئلا تأثير التخدير . فالكبد في الواقع عليها مهمة تنقية الجهاز من المخدر ، كما أن على الكليتين مهمة إبعاده وإزلاته . ولذلك فإنه لا بد من توخي الحذر الشديد ، في حالة تخدير المرضى ، الذين يشكون من تعطل في وظائف الكبد والكليتين .

والنساء خلال الدورة الشهرية ، يتحملن في صعوبة محدودة ، عملية التخدير . والواقع أنه خلال هذه الدورة النسائية ، تكون هناك حالة نزف دموي أكبر في جميع الأجهزة ، وخاصة العضروف النزق ، الأمر الذي يترتب عليه تغيير غير سليم ، بظراً على الحالة النسبية للمرأة .

ولذلك ، فإنه يستحسن تجنب إجراء أية جراحة لها في هذه الفترة ، والتخدير في حالة الحمل ، قد يكون خطيراً ، وفي خلال الشهور الأولى من

الحمل ، يكون الخطر أقل ، سواء بالنسبة للأم أو للجنين ، ولكن في النصف الثاني من الحمل ، يكون التخدير ، وخاصة إذا كان كلياً ، كثيراً ما يمثل مشكلة خطيرة .

والواقع أن العقاقير المخدرة ، وخاصة منها أنواع المنومات ، التي تدخل في دم الأم ، تنبئ أيضاً إلى دم الجنين ، فتسممه . وهكذا فإن النتائج يمكن أن تكون مدمرة ، بالنسبة للأم والجنين معاً .

والمخدرات الأقل خطورة - هي التي يتم تناولها عن طريق المسالك التنفسية ، أي الاستنشاق . بغير أنه لا بد من أن تدخل في الاعتبار ، أنه حتى وظائف التنفس لدى الحامل ، تكون عرضة للتغيرات . ومن الأسف أنه يكفي أن يتلقى الجنين من دم الأم كمية من الأوكسجين أقل مما يلزم له ، حتى يتعرض خلال وقت قصير جداً ، لخطر الاختناق .

وهناك حالة تخدير خاصة بطبيعة الحال للعملية القيصرية ، فهذه العملية كما تعرف تنفّر ، عندما يمثل الوضع الطبيعي صعوبة وخطورة .

وعندما يتم قرار إجراء العملية القيصرية مقدماً ، نتيجة لأن الحامل تعاني من أية تشوهات ، تحول دون أن تضع حملها بالطريقة العادية ، فإن التخدير والعملية يجريان بعد إعداد خاص . أما إذا اتخذ الطبيب هذا القرار بصفة مفاجئة ، فإن عليه في هذه الحالة ، أن يعطى الحامل أولاً مسكنات لتقلل من الألم ، ثم بعد ذلك يباشر عملية التخدير ، وذلك باستخدام أول أكسيد الأزوت ، وهو أقل الغازات المخدرة ضرراً .



لأن كانت عملية المكياج على جانب كبير من الأهمية ، فإن عملية إزالته لها نفس الأهمية تماما . ذلك لأن الغرض منها ، لا يقتصر فقط على تنظيف بشرة الوجه مما بها من اتساخ ، ومن مستحضرات التجميل ، ولكن أيضا للعمل على تقويتها وتغذيتها ، قبل الراحة الليلية التي تسبق المكياج الجديد .

نوع العشرة .

ذكرنا أكثر من مرة ، أنه لا يمكن الحصول على مكياج متنم وجميل ، إلا إذا كانت البشرة نظيفة تماما ، ومعدة جيدا ، وذلك عن طريق المستحضرات الخاصة بالمكياج . كما أن عملية اختيار مثل هذه المستحضرات ، ليست بالأمر

أهمية إزالة المكياج

التي « محنت » وأصبحت لينة نتيجة لعملية التدليك والتنظيف . كما أن من فوائد المادة المظهرة أيضا ، إزالة ما تبقى من رواسب ومنتجات التجميل التي قد لا تبدو واضحة ، وكذا سد المسام التي كان الكريم المنظف قد فتحها ، بصورة لا يمكن تحاشيا .

ولعمل أفضل طريقة لاستخدام المقوى ، هو وضعه فوق قطعة من القطن ، سبق غمسها في ماء بارد ، وتمريرها فوق جميع أجزاء البشرة ، مع تكرار هذه العملية أكثر من مرة . حتى تابتني أن قطعة القطن أصبحت نظيفة ، ولا تحمل أى أثر من آثار المكياج . وبذلك نكون قد انتهينا من مرحلة التنظيف . والتطهير ، والتقوية .

إزالة بقع الرعوس السوداء

عند هذا الحد ، تكون البشرة قد أصبحت نظيفة تماما ، لا يحتاج لأي شيء آخر ، اللهم إلا إذا كانت بها نقط أو رعوس سوداء تشوه جمال البشرة الأمر الذي تعاني منه الكثيرات من النساء .

وفي غالبية الأحوال ، تكون هذه الرعوس والنقط السوداء ، ناجمة عن تجمع الشحوم في مسام البشرة . ويمكن إزالة هذه وتلك باستخدام كريم من نوع جيد ، أو القناع المناسب ، الذي يوضع على الوجه قبل النوم ، والذي يمكن إزالته بالماء الدافئ .

الأقنعة المنزلية

وبهذه المناسبة ، تقدم لك يا صديقي ، أفضل قناع يستخدم في عملية التقشير خلال فصل الصيف ، والذي في استطاعتك أن تعديه بنفسك : كما يلي :
اضرب ، بياض بيضة ، حتى يصبح كالرغاوى ، وأضيفي إليه بضع قطرات من السائل اللبني المصنوع من ورقة الين ، وكذلك بضع قطرات من الليمون قلبى هذا المزيج جيدا : وادهنى به وجهك الذى سبق تنظيفه تماما ، واتركى هذا القناع على الوجه مدة أربعين دقيقة تقريبا .

تذكرى دائما أن مثل هذا القناع ، يوضع على البشرة فقط ، في حالة ما إذا كانت نظيفة تماما . مستخدمة في ذلك أصابع اليد ، أو فرشاة ناعمة خاصة بهذه العملية .

وعليك يا سيدتى أن تنتهين تماما ، إلى عدم استخدام هذا المزيج المألوف في المنطقة المحيطة بالعين ، لأن البشرة في هذه المنطقة ، تكون رقيقة جدا وحساسة للغاية . وعلى هذا ، فإن الكريم الجيد المخصص للتقشير ، يكون أفضل شيء في مثل هذه المناطق الحساسة من البشرة .

وتنتهى مثل هذه العملية ، بغسل الوجه بالماء الدافئ ، الفاتر ، وتدليك بشرة الوجه بأحد الكريمات المنشطة .

هذا ، وإذا كانت الرعوس السوداء عديدة ، فيجدها أيضا فائدة ، استخدام قناع من عصير الفاكهة والربادى ، بمقدارين متساويين ، على أن يوضع هذا المزيج على الوجه ، ويترك عليه لمدة ساعة على الأقل .

السهل ، لأنها تتوقف أولا ، وقبل كل شيء ، على ضرورة التعرف على نوع البشرة ، وما إذا كانت دهنية ، أو جافة ، أو مختلطة ، تجمع بين الدهنية والحافة ، مع الاتجاه إلى مساعدة بائعة منتجات التجميل : لتعاونك في اختيار المنتجات التي تتواءم مع نوع بشرتك .

وبالنسبة للبشرة الدهنية ، فإن أفضل مادة منظفة ومطهرة ، هي الصابون . وتنصح باختيار الأنواع ذات الرغاوى الخفيفة . وأما إذا كانت البشرة جافة ، فيتبغى في هذه الحالة ، أن تكون مادة التطهير دهنية ، أى أنها تشمل على نسبة كبيرة من الزيوت أو الشحوم .

كيفية إزالة المكياج

ضعى على الوجه قليلا من المادة المطهرة ، موزعة على الجبين ، والوجنتين والذقن ، والرقبة . ثم دلكى الوجه والرقبة ، حتى يذوب كل المكياج ، ويمكن تنظيف تلك الأجزاء ، بدون تسيب للبشرة . وينبغى التدليك بحفاوة ، مع مراعاة أن الرقبة يجب أن تعامل كأي جزء من أجزاء الوجه . وعندما تلاحظين أن البشرة قد ارتفعت حرارتها (محنت) نتيجة لعملية التدليك ، المساج ، خذى ورقة رقيقة جدا وناعمة ، من تلك الأوراق الخاصة بشرب الكريمات ، ومرريها على الوجه ، والرقبة ، مزيلة بذلك كريم التنظيف ، وما ذاب من منتجات المكياج . وبذلك تخلصين مما على الوجه من المكياج .

وبفضل أن تكرر هذه العملية ، مرتين أو ثلاث مرات خلال اليوم ، وإذا ما تم تنفيذ مثل هذه العملية بدقة ، فإن ذلك يكون بمثابة تدليك مثالي وممتاز ، من أجل بسط (فرد) تجعدات الوجه ، وتحوية البشرة ، وكذا عضلات الوجه المترهلة ، وكذلك لكي يكتب جلد الوجه والرقبة ، حيوية ونضارة .

المادة المطهرة والمنظفة :

ولتحقيق هذه الغاية المذكور ، دلكى منطقة الوجنتين (الحدود) من الوسط ، متجهة نحو الخارج ، بحركة دائرية . افتحى بعد ذلك الفم على شكل دائرة ٥٥٥ ثم بالأيدى ، دلكى الوجنتين متجهة إلى أعلى نحو الصدغين مررى الأصابع بخفة حول الأنف ، بصورة دائرية ، حتى أسفل العينين . وأيضا دلكى بصورة أفقية ، الجزء الأسفل للجبين ، من أعلى الأنف ، وعلى طول كل القوس الموجودة على الحاجبين حتى الصدغين ، ثم دلكى اجداء من وسط الجبين ، بحركة دائرية ، حتى منبت الشعر .

وينبغى أن يتم تدليك الرقبة في اتجاه القلب ، اضربى بخفة ، المنطقة الموجودة أسفل الفم ، بأصابعك وحى صلبة بمنحصر التطهير . وبعد الانتهاء من عملية تنظيف وتطهير البشرة ، وإزالة ما عليها من مواد وبقايا المكياج ، يبنى دور المقويات .

إساءة المقوية

إن الهدف الرئيسى من المادة المقوية ، هو تنشيط وتحوية عضلات الوجه ،

لزياء مرحة ذات نقوش مبتكرة

١ - فستان أسود طويل - تحليه أسلام وزهور مبتكرة -
الديكولتيه واسع فالظهر عار والصدر تضه حائلتان تلتزان
حول الرقبة .
٢ - بالطو مطر من لون على يصلح للنهار ونحبه فستان بدون



وفتحة الصدر ثم ذيل الفستان .
 ٤ - انسابل من بلوزة وجونلة من قماش الكريب تلتني فيه
 الأقسام بنقوش الزهور مع السادة ، أما الألوان فهي الأخضر
 والأزرق، والوردي .

أقسام وحزام بنقوش متداخلة . تتكرر النقوش على فتحة الرقبة
 مما يجعلها تتلاءم مع النقوش الموجودة على أسفل الجونلة أيضا .
 ٣ - فستان طويل من اللون الأزرق بأقسام واسعة مثل أقسام
 الكيمونو الياباني النقوش عبارة عن رسوم وزهور تملأ الأقسام كلها



ركن المكتب

لعل أهم سمة من سمات هذا العصر : انتشار الورقة المطبوعة ، في هيئة كتاب ، أو جريدة أو مجلة ، وتزايد تأثيرها يوما بعد يوم ، في مجريات الأمور ، وفي حركة الثقافة . ولذلك أصبحت تشكل لكل فرد في أي أسرة ، مشكلة نوعية ، ألا وهي كيفية الحفاظ عليها ، وطريقة تداولها ، وهي مشكلة مرتبطة - عمليا - بأمور التأثيث ، وتحتاج إلى حلول خاصة ، تهم بالدرجة الأولى ، مصممي الأثاث ، ومهندسي الديكور المعاصرين .

وركن المكتب ، بوصفه المكان المخصص للنشاط الثقافي والعلمي داخل المنزل ، يصبح مناسباً تماماً لإقامة مكتبة ، تحتوي على الكتب ، والمجلات ، والمطبوعات التي هي بمثابة الأدوات الأساسية التي يحتاج الإنسان ، إلى أن تكون في متناول يديه ، عندما يقرأ ، أو يكتب ، أو يستذكر .

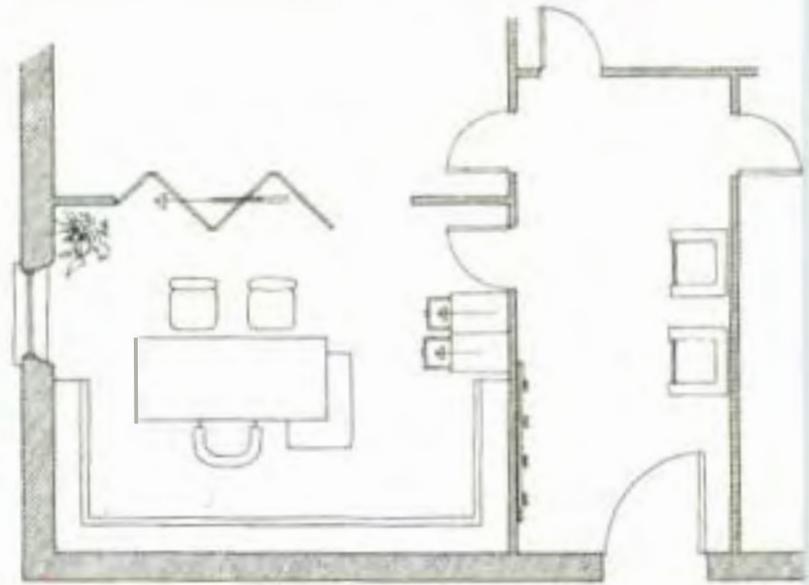
والمكتب قد يقام منفصلاً ، أو مستقلاً ، كما يمكن أن يقام كركن للمكتب داخل صالة المعيشة ، أو داخل حجرة النوم . وفي الحالة الأخيرة ، لا يكون مكتملاً بصورة متخصصة ، لكنه يجب أن يكون مريحاً ، ومضمناً على مجموعة من العناصر البسيطة جداً ، التي تحقق وظائفه ، مثل مجموعة الأرفف ، مكتب أو منضدة ذات أذراع ، كرسي مريح ، و«أناجورة» .

وحتى في حالة وجود مكان خاص أو حجرة للمكتب ، فإن العناصر الأساسية لا تختلف كثيراً عما سبق ذكره ، ويبقى - فقط - أن يضاف إليها كرسيان من الكراسي « القوي » لاستقبال الزوار ، وأريكة ، إذا ما سمح المكان بذلك .



١ - ركن المكتب - ويتكون من أرفف حائطية . يستند إليها سطح المنضدة ذات الأرجل المعدنية .

٢ - حجرة المكتب . ندوة وهي متصلة بمدخل كبير . يمكن استخدامه - أيضاً - للانتظار . ويفصل بين المكتب وصالة المعيشة وباب مروحة . يلاحظ أن النافذة ، وهي مصدر الضوء الطبيعي . تقع إلى اليسار .





وفي كل الأحوال ، قلن ركن المكتب ، يجب أن يظل متميزا بالبساطة والاعتدال ، وذلك لتوفير مزيد من الهدوء ، وقدرة أكبر على التركيز . من أجل هذا ، يجب أن نحاشي استخدام الأعداد الكبيرة من قطع الأثاث ، أو من الأشياء الأخرى ، وأن نستخدم - قدر المستطاع - الألوان المهدئة ، والجماليات الديكورات المعتدلة ، وذلك لأن وظيفة المكتب في تحقيق الهدوء والراحة ، مرتبطة أشد الارتباط ، بالبساطة في شكله العام .

ولنتقل الآن ، لنحدث بتفصيل أكثر ، عن عناصر المكتب المختلفة : الأرفف ، وهي في حالة وجود المكتب ، كركن من أركان صالة المعيشة ، يمكن أن تقام على هيئة حاجر . أما إذا كان المكتب متصلا ، فمن المفضل أن تقام الأرفف - بشكل متنوع - على الجدران مباشرة . وفكرة ارتكاز المكبات المنزلية إلى الجدران مباشرة ، جاءت بسبب أن المكتب أيا كانت - قلبة أو كثيرة ، ثمينة أو زهيدة ، متخصصة أو عامة ، لها دائما قدرتها على التزيين ، ونستطيع بذاتها ، أن تكفي المكان نوعا من الاستئناس . وعلى ذلك : أصبحت الأرفف ، تحتل نوعا من الأثاث الجداري ، التي نصنع بلقائمه متصلا دون تجزئته ، بحيث تصنع مجموعة الأرفف ، نظاما جاليا منسقا . ولكي تحقق المكبة وظائفها كاملة ، يبدو من الأفضل أن تزود بمجموعة من الأرفف المغلقة بصلف زجاجية ، وذلك للحفاظ على الكتب من التراب ، الذي يمثل واحدا من أخطر أعدائها ، إذ يتخذها بمثابة مخازن له .

وهناك الكثير من المكبات الخالية من الصلف في جزئها العلوي (وهي لذلك أقل تكلفة) بينما في الجزء الأسفل ، حيث يوجد العمق الأكبر عادة ، تقام الفراغات المغلقة بصلف خشبية ، ليس فقط حفظ الكتب الثمينة ، كما يمكن للبار وللأجهزة الكهربائية ، أن نجد مكانا لها فيها .

٣ - قطعة أثاث - مكتبة ، تشمل على أرفف ، وأدراج ، وضايف متحركة ، بجيزة لنقوم مقام مكتب صغير .



٤ - قطعة أثاث - مكتبة ، جزؤها العاوي مغلق بالخشب الخشبي ، السطح المخصص للكتابة ، من النوع الذي يتم جذبه إلى الخارج . الجزء السفلي مقسم إلى جزئين ، القطعة مصوغة من حسب البليستندر .

شيء آخر يجب أن ننبه إليه . وهو أن المكتب الخاصة بالأسرة في زيادة مستمرة ، لذلك فمن المفضل أن يعمل حساب لذلك ، حتى لا يتعرض البيان الأماسي للمكب . للتغير المستمر . ولنتذكر أن هناك نوعا من الأرفف ، أو المكاتب القابلة للزيادة المستمرة ، عن طريق تركيب أجزاء جديدة لها ، دون أى عناء .

ولتحدث الآن عن العنصر الأماسي الثاني : وهو المكتب أو المنضدة . الذى يحتل العديد من الحلول المتنوعة . فنضدة قديمة قيمة ، تستطيع أن تقوم بوظائف المكتب العادى . بعد أن توضع عليها الأدوات المكتبية المعروفة ، ويعتبر هذا الحل ، حلا متميزا وراثيا من وجهة النظر الجمالية . وعلى نقى ذلك . استخدام المكتب العادى ذى الأدراج الجانبية المصنوع من المعدن . وهو وإن كان يبدو غريبا على الاستخدام المنزلى . إلا أنه قد يكون أكثر ملاءمة من وجهة النظر الشعبية .

وبين هذين الحلين ، تفت مجموعة كبيرة من المقترحات الحديثة لشكل هذا المكتب . ولكن



٥ - مكتب على هيئة منضدة بسيطة ، تتخذ لى المكتبة الحائطية المركبة من عناصر متشابهة . يشاهد حامل الأدراج لى يسار المنضدة ، وهو بكلها . بحيث تقوم بوظائف المكتب العادى .

٦ - مكتب من خشب البلياندر ، تكمله قطعنا أثاث عسولتان على عجل صغير ، وهو مرود بمجموعة من الأدراج . إن مطح إحدى هاتين القطعتين . جهاز لىستيل الآلة الكاتبة ، أو التليفون .



على عجل صغير ، لتوفير أكبر قدر ممكن من سهولة الحركة ، حتى أثناء الجلوس عليها .

أما بالنسبة للإضاءة دلتزل المكتب ، فيجب أن تكون ذات مصدرين : الأول : لإضاءة المكان كله ، بحيث يكون الضوء خفيفا ومنشرا . والثاني : لإضاءة بسيطة ، أو ذات مواصفات جمالية معينة . واستخدام الضوء المركز ، يصنع بؤرة شديدة الإضاءة ، متباعدة مع الضوء الخافت - نسبيا - لبقية المكان ، الأمر الذي من شأنه ، أن يشعرنا بصغر الاتساع . مما يوفر جوا من الشعور بالتفرغ . والامنئاس داخل المكتب . أما عن الإضاءة الطبيعية ، فمن الضروري ، أن يكون مصدرها ، آتيا إلى سطح المكتب من جهة اليسار ، حتى تتحاشى الرغلة ، التي قد تسببها الأشعة الضوئية ، عند سقوطها على الصفحات البيضاء .



واستكمالاً لهذا الحديث ، نضيف قولنا : أن التوافد الشمالية الاتجاه ، قد تكون أنسب من غيرها ، كصدر للضوء ، مع العلم بأنه يمكن التغلب على المضايقات التي تسببها اتجاهات المصادر ، وعن طريق استخدام الشاشات ، أو ما يسمى « بالستائر على الطريقة الشينية » ، التي تسمح بدخول الضوء الطبيعي إلى الحجرات . عن طريق تحويل الأشعة ، لتنتشر على الأسقف ، أو على الجدران .

ومن بين الطرق المتنوعة ، لفصل ركن المكتب عن بقية أركان صالة المعيشة ، الحواجز الجاهزة ، التي تتكون من عناصر يتم تركيبها ، لتصبح مكتبة تحيط بالمكان ، وتفصله - بصريا - على الأقل ، وهذه الحواجز ، يمكن أن تكون متحركة ، لتسمح بمنزل المكان ، أو ربطه بالأجزاء الأخرى حسبما نشاء . ومن المفضل أن يقام ركن المكتب ، بحيث يظل متصلا بمدخل المنزل ، ليتسنى بذلك لإتمام الزيارات الخاصة ، دون الحاجة إلى الخروج بقية أجزاء صالة المعيشة .

ما نود أن نؤكد ، هو أنه الإنسان ، يحتاج في عملية القراءة أو الاستذكار ، إلى سطح لا يقل عن 75×50 سم ، بارتفاع 70 سم من الأرض ، ولتحقيق هذا الحل الأخير ، يمكن أن يقام سطح متحرك ، داخل المكتبة ذاتها ، وعلى نفس الارتفاع من الأرض ، أو أن يقام مرتكزا إلى الحائط مباشرة ، مع الأخذ في الاعتبار مقدار القرب أو البعد عن النافذة ، أو مصدر الضوء .

ويرتبط حديثنا عن المكتب ، بالحديث عن الكرسي المستخدم معه ، والذي يكله بالضرورة . ويفضل لهذا الكرسي ، أن يكون ذا مسندين للأذرع ، في هيئة « فونى » ، حتى لا يرهق من استخدامه لساعات طويلة أمام المكتب . أما تجديده ، فيمكن أن يتم بالأقشة ، والأفضل من ذلك ، أن يتم بالجلد ، لكي يتميز عن بقية كراسي المنزل . وإذا كان الظهر مرتفعا ، فيفضل أن يكون تقليديا في خطوطه . وهناك العديد من أشكال الكراسي المكتبية ، التي يمكن استخدامها داخل المنزل ، مثل الكراسي المنجدة بالپلاستيك - أو الخمولة

٧ - مك من خشب البلياندر ، المدعم بشرائط وألياف من الصل - إلى اليمين نشاهد الجزء الخاص بالأدراج . وهو مصنوع أيضا من خشب البلياندر .



الملكة فيكتوريا

وعندما وصلت حفلة تنويرها ، التي تمت يوم ٢ يونيو ١٨٣٨ . كتبت تقول : « كان الفورد مليون العظم . ينفذ إلى جاري طوال الحفل . وأخيرا غلب التأثر . وأخذ ينظر إلى بنظرات متناهية في الرقة . نظرات أبوية خالصة . وكانت المنافات تصاعد قوية . وأصوات الطبول . والأبواق . وطلقات المدافع ، تصبى مهابة على الحفل . وعندما ركع عزيزي الفورد مليون ليقبل يدي . ضغط عليها . كما صغطت أنا الأخرى على يده بكل قلبي . وعندئذ نظر إلى بعينين مغرورقتين بالدموع ، وقد بدا عليه التأثر الشديد . وظل كذلك طوال الحفل . » وهذه الملاحظات التي دونتها فيكتوريا في مذكراتها فتم عن دلالة هوية على طبيعتها . شابة ، سريعة التأثر . تبحث فيمن حولها عن التعبيرات التي تفر لها بالسلطة . لكي تستلجم هو الأخرى أن تمارس هذه السلطة . كانت فيكتوريا تسيطر على الموقف . وعلى عواطفها الخاصة . واستطاعت أن تدرس أخلاق منشأها دراسة سهلة .

نجحت فيكتوريا في التغلب على الأزمات السياسية التي أطاحت بملبورن من على المسرح السياسي في عام ١٨٣٩ وأعادته للحكم في نفس العام ، وتمكنت من أن تقود بلادها . في طريقها لغزو العالم . وفي عهدها . افتتح أول خطوط السكك الحديدية . وصدر أول طابع بريد يحمل صورتها . ويعتبر يوم ١٨ مايو ١٨٤٠ يوما مشهودا . إذ تزوجت فيكتوريا ، من لبرت دي ساكس كوبرج . الذي كانت متلفة في حبه . وفي صبيحة يوم الزواج . أرسلت الملكة إلى خطيبها هذه الرسالة الرقيقة : « حبيبي الغالي . كيف حالك اليوم ؟ هل تمت جيدا ؟ أما أنا فقد استرحت جيدا . وأشعر بأني في خير حال اليوم . يا له من جو . ومع ذلك فإني أعقد أن المطر سوف يتوقف فيكتوريا . ملكة . الخلفة لك جدا . »

وسرعان ما اكتسبت الأسرة المالكة رضا جميع أفراد المملكة . كانت فيكتوريا تبدو أكثر حيوية ، وأكثر إشعاعا منها في أي وقت مضى . وكانت نتيجة هذا الزواج تسعة أطفال ، أولاهم الأميرة فيكتي التي ولدت في عام ١٨٤١ . وكما هو حال الأمير فيليب اليوم . كان على الأمير ألبرت أن يبقى في المركز الثاني ، كلما تطلب الأمر من الملكة . أن تصدر قرارات سياسية . غير أنه كان يبذل جهده في سبيل النزاع بعض السلطة لنفسه . ولكنه لم

فائقة من الاستقلال . وكثيرا ما كانت تور غاضبة . الأمر الذي كان له أثره في صياغة طبيعتها في ذلك الجو الصارم العيوس .

كانت أمها قد أبعدها عن البلاط الملكي . فلم تكن فيكتوريا تجد حولها سوى مربياتها بأخلاقهن القوية . والحقيقة أن دوق كنت . كانت تكروه أجازوها ، الملك غليوم الرابع . كرها شديدا . وكثيرا ما كانت الفضايح تتكشف بين هذين الثورين . وكانت فيكتوريا الصغيرة تشاهد تلك الثورات وهي ترتجف فرعا . كانت أمها في داخلية نفسها . تسمى سرعة وفاة الملك . لكي تتولى الوصاية على العرش . ولكن فيكتوريا سرعان ما بلغت سن الرشد . وهو الثامنة عشرة . والملك ما يزال حيا . وفوق ذلك . فقد منح ابنه أخيه دارا بعيدة عن دار أمها . وفي ٢٠ يونيو ١٨٣٧ . وبعد شهر واحد من بلوغ ابنه أخيه السن . توفي غليوم الرابع . ولو أن هذه الوفاة حدثت قبل ذلك بيضعة أشهر . لارت دوق كنت أحلامها بتحقيق . بالجلوس على العرش وصية على ابنها . وفي ذلك اليوم . العشرين من يونيو . وفي الساعة الخامسة صباحا . وصل رئيس أساقفة كنتري بري مهولا إلى قصر كنتنجتون . وقد اقتضاه الأمر كثيرا من الصبر والتحمل . لكي يتجاوز الحصار الذي فرضه الخدم على القصر . ثم ليقع الأم بإيقاظ ابنها فيكتوريا . وهكذا اعتلت العرش تلك الملكة الجديدة التي لم يكن أحد يتوقع منها إنجازا كبيرا .

وهكذا يتوافق اعتلاء فيكتوريا العرش . وبلوغها سن الرشد . ومع ذلك فقد كانت المسئولية الضخمة التي وجدت نفسها تحاها . وهي في الثامنة عشرة تبدو مثيرة لحاس الشابة . التي وجدت نفسها لأول مرة وقد تحررت من سيطرة أمها . وشعرت بالاستقلال الفعلي . وكثيرا ما كانت فيكتوريا تكذب في مذكراتها الخاصة قائلة : « الآن أستطيع أن أصدر القرارات . وحدي . وكما أفهمها . » فقد خلقت فيكتوريا لتزاول الملكية المطلقة . وسرعان ما تمكنت الملكة الشابة من إثبات وجودها . وتولت مهامها . وكان من حسن الحظ . أن وجدت فيكتوريا نفسها . منذ الساعات الأولى . محاطة بمجموعة خيرة من المستشارين . فالوزير مليون . الذي أولته لقبها على الفور . أخذ يدرجها على قنون الدبلوماسية . وكانت فيكتوريا تصغي إليه بأناة وصبر . وهي ممثلة لغة بنفسها . وكثيرا ما أشارت إليه في مذكراتها .

قد يكون من الصعب علينا . أن نتصور أن الملكة فيكتوريا . التي كانت تحكم إمبراطورية شاسعة . نهبا أعظم دول العالم في القرن ١٩ . كانت يوما ما طفلة صغيرة . هشة . لقد جبل الإنسان على ألا يتذكر سوى السيئات البررة الأبطال الذين يصوغون التاريخ . فإذا ما ذكر اسم الملكة فيكتوريا . أتجه التفكير إلى سيدة مسنة . مهية الطلعة . قوية الشخصية . ممثلة حيوية . سرعان ما تتحول إلى امرأة مرعبة . إذا ما استحوذ عليها الغضب . هذا كله صحيح . ولكن هناك غير أيضا .

في يوم ٢٤ يوليو ١٨١٩ ولدت بقصر كنتنجتون أميرة صغيرة فائنة . كان أبوها إدوارد دوق كنت . ولم يكن من الشخصيات الالامعة . سواء بذكائه . أو بحسن سلوكه . فقد عرف عنه ارتكابه أفعالا بالغة الوحشية في جبل طارق . عام ١٨٠٢ . وهو يحاول الإجهاد على بعض الثوار . للبرجة أنه أعنى من قيادته . كان رجلا خاملا . غارقا في الديون حتى أذنيه . ولم يكن زواجه من فيكتوريا دي لاينجن . وهي أرملة في الثلاثين من عمرها . سوى زواج مصلحة . وحول مهد الوليدة الجديدة . بدأ النزاع : كان والد الطفلة قد اختار لها اسم إيزابيث . ولكن خالفا عارض هذا الرأي في إصرار . ولما كان أشبين الطفلة هو القيصر ألكسندر الأول نفسه . فقد استقر الرأي على تسميتها ألكستريا . وبالرغم من ذلك . وفي أثناء حفل التعميد . أصرد دوق كنت على أن يضاف إلى هذا الاسم اسم آخر . هو اسم أمها فيكتوريا . أما المقربون لأسرة الدوق . فكانوا يطلقون عليها في طفولتها « هريتا » .

لم تكف الطفلة تبلغ الشهر السادس من عمرها . حتى توفي والدها . إثر نوبة برد قاتلة . وهو بعد في الواحدة والخمسين من عمره . ولما كان الدوق لم يتك ورامه سوى الديون . وكانت الأم لا تحب سوى التفر اليسير من المال . فإن كل ما ورثته من كنوز . لم يكن يتجاوز الطفلة . كانت دوق كنت . لا تكف عن الأمل في أن ترى ابنها ملكة . عن طريق الوراثة . وذلك فقد شرعت لتوها في الاستعداد لهذا المستقبل المشهود . فهيأت لابنتها تربية صارمة . وقد شبت فيكتوريا الصغيرة المسكينة . تحت تير أم ومربيات . كان غرورهن أكثر من ذكائهن . وهكذا نجد أن الفتاة الشابة . وإن كانت قد تلفت قشورا من اللاتينية والفلسفة . إلا أنها لم تتعمق في المعارف العامة . كانت في نفس الوقت تتميز بدرجة



النصفية التي تمثل ألبرت ، تزين كل أركان القصر . ولم يكن هناك ما يبدو ممكنا ليخفف من حزن فكتوريا . وكثيرا ما كانت تنفذ زمام أعصابها ، فتتأبها نوبات عنيفة ، تتلاحق معها الأوامر . وعندما تزوج ابنها ، أمير الغال الذي صار الملك إدوارد السابع العظيم ، لم تظهر فكتوريا في الحفل ، إلا لللمظة وجيزة . كما أخذت ترفض مقابلة شخصيات البلاط ، حتى أكثرهم قربا منها ، واكتفت بإلزامه خادم اسكتلندي قديم لزوجها يدعى جون براون . وجعلت من هذا الوصف البسيط ، موضعا لتلقاها أمام نظرات استنكار جميع أفراد البلاط . وفي ذلك الوقت ، واصلت إنجلترا ازدهارها . وفي عام ١٨٦٨ تولت وزارة جلاستون الحكم . وفي عام ١٨٧٥ اخترى دذرائلي أسهم قناة السويس من الخديو إسماعيل . وأخذ المستكشفون الإنجليز ينجون أرجاء القارتين الأفريقية والآسيوية : كما قصدت جماعات منهم لاستكشاف جبال الهالايا . وجماعات أخرى لاستكشاف المناطق القطبية : وفي عام ١٨٧٧ بلغت فكتوريا ذروة عهدها . عندما صارت إمبراطورة على الهند .

وباستطاعتنا أن نهب في تعداد الظواهر المتعددة والمثيرة التي عاصرت الإمبراطورية ابتداء من عام ١٨٧٧ . ولكن الواقع أن الذي يهم هو المرأة . فقد أثبت فكتوريا بشجاعتها ، وصلابة رأيها لحد التطرف ، أنها الحاكم الوحيد للملكة . كانت تدير كل صغيرة وكبيرة بنفسها . وحتى عندما ضعف نظرها ، لدرجة أن عجزت عن القراءة أو كادت ، كانت تطلب أن تعاد عليها قراءة التقارير والمعقود التي كانت توقعها . كانت تملئ مذكراتها على حفيداتها ، وكانت فظاظة أخلاقها في اجتماعات البلاط ، تبعث على تفككه مؤرخي العصر . وعند بداية القرن ٢٠ ظهرت بوادر الاضطرابات في الصين . ثم أفريقيا الجنوبية . وهنا شعرت الملكة فكتوريا أن نهايتها تقرب . ولكنها ظلت تتك بطاقة مسعورة حتى النهاية . وهي تلفظ آخر أنفاسها يوم ٢٢ يناير ١٩٠١ . لقد أطلق اسم فكتوريا على أسلوب متحذلق ، لم يكن في الواقع يمت إليها بصلة ، فقد كانت فكتوريا تحمل تحت مظهرها الصارم ، قلب تلك الفتاة العاطفية الجذابة التي كانت تبدأ خطاباتها بتلك العبارات التي تضح عن حماسها ، «إني مفتونة ، مسحورة ، مبتهجة ، مهتمة ..»

المتحدة ، كما اكتشف فراداي طريقة الاستخدام العملي للكهرباء . وكانت بداية عصر الصناعة . إننا نأنا بالرخاء العظيم للتعجب . ومع ذلك فقد كان لهذا العصر ضحاياه . وكان وقوده من الرجال المستعبدين . أفراد الطبقات العمالية . ولذلك فقد اقتضى الأمر . إصدار التشريعات الاجتماعية المناسبة لمواجهة خطر الثورات . وفي عام ١٨٦٠ بدأ نجم الملكة في الأفول . فقد توفيت أمها ، وكانت تصالحت معها بعد اعتلائها العرش بقليل . وبعد وفاتها . وفي نفس العام . أصيب الأمير ألبرت بالنيفود . وقد عجزت الملكة عن تحمل هذه التكمات القادحة . فأخذت حيوبها تنضاه . ونراها وقد كتبت في مذكراتها بوضوح يكاد يكون مأسوبا : « لقد انتهت حياتي العبدية ! لأن العالم بالنسبة لي قد اختفى . » وكانت وفاة ألبرت قد هزتها هزة عنيفة ، حتى لقد خيف عليها من اعتلال قواها العقلية . لقد تركت حجرة الأمير زوج الملكة . كما هي ، وملابسه موضوعة فوق أحد المقاعد . وفي كل مساء كان خدام القصر يحضرون له حاجة الجلالة ، إيريقا من المساء الساخن لاستكان زينتها . كانت الأرواح . والتماثيل

يقفح في معاه على المستوى اليامي . ولذلك فقد قنع بالأنشطة الأكثر هدوءا . وأخذ يجمع اللوحات وقام بصنفة خاصة بتنظيم معرض ١٨٥١ . تمجيدا لعصر الصناعة وعظمة الإمبراطورية .

كان هذا الإنجاز الأخير الذي قام به الأمير ألبرت ، باعتنا على إعجاب الملكة ، وقد عبرت عن ذلك في مذكراتها قائلة : « .. كان يوم أول مايو أعظم أيام تاريخنا . وأجملها وأكثرها روعة . كان مشهدا لم يسبق لأحد أن شاهده . وكان ذلك نصرا لمحبب ألبرت . كان العمل رائعا جديرا بالأماطير . وكان الكثيرون يكونون تأثرا . تخرج في نفوسهم عواطف الإخلاص العميق . كان ذلك اليوم أسعد أيام حياتي وأعظمها ، ولا أستطيع أن أفكر في شيء آخر عداه . لقد خلد اسم ألبرت المحبوب . بسبب هذا الإنجاز الذي يرجع الفضل فيه إليه وحده . وقد أظهرت بلادى العزيزة أنها جديرة به . » كان ذلك العصر بالنسبة للملكة الشابة . عصر أمجاد أبدية . كانت الإمبراطورية توطد أركانها ، في أستراليا ، وكندا . وبعد ذلك في الهند . وفيه كتب داروين مؤلفه عن أصل الأجناس . وافتتح أول كابل تلفرافي يصل إنجلترا بالولايات



وجميعها من رسومات الفلترية ، التي اشتهرت
بها جزيرة صقلية .

وهناك طريقتان لتطريز فلترية صقلية ، وهما :
تحديد الرسم الموجود بداخل الفلترية بغرزة الرفي ،
أما الطريقة الثانية ، فهي تحديد هذه الرسومات
بغرزة الكوردون .

وفي وحدات الفلترية الثلاث التي تقدمها لك ،
تستخدم الطريقة الثانية في تطريز الفلترية ، ألا وهي
تحديد معالم الرسم الداخلي بغرزة الكوردون .

– اختاري أحد هذه الرسومات لتطريز البشكير .
ثم انقل الرسم على ورقة مربعات ، بحسب الحدود
الداخلية والخارجية لوحدة الفلترية .

وبعد ذلك ابني الشغل ، بعمل سراجة تحدد
بصورة دقيقة ، المحيط الداخلي والخارجي لوحدة
الرسم . أعني وحدة التطريز . وقيل عمل الدرجات ،

ببني تحديد عدد الخيوط التي يبني تسليها ،
وتلك التي تحتم تركها لكل مربع (وبصورة
عامة ، يصل دائماً عدد الخيوط إلى أربع فتلات) .

– قومي بعد ذلك بتحديد وحدة التطريز من الداخل
والخارج ، والمرسومة بغرزة السراجة ، بغرزة
الكوردون .

« تسلي » خيوط العمق طولاً وعرضاً ، ثم اقطعي
الفتل ه المنسلة ، بمقص مدبب الأطراف ، وبنني
مجموعات الخيوط المتبقية بغرزة الكوردون .

وتستخدم في هذا النوع من التطريز « الفلترية »
خيوط قطن التطريز الشغل رقم ٣٠

فلترية صقلية

لا يمكن أن يدور حديث عن الفلترية ، وتبادر
على الفور ، إلى الأذهان ، جزيرة صقلية ، منشأ
أصل هذا النوع من التطريز .

وقد انتشر الفلترية بكل مكان . وعرفت جميع
أنواعه . غير أن المرأة بجزيرة صقلية . على وجه
الخصوص ، اشتهرت بدقتها . ومهارتها . واتقانها

لهذا النوع من التطريز « الفلترية » ، الذي يشبه
شبكة العنكبوت ، والذي ينفذ على قماش من النيل الخفيف .
ويستخدم الفلترية في تطريز البياضاح . والمفارش .

والتوط بجميع أنواعها وأحجامها .
وتماذج الفلترية التي تقدمها على هذه الصفحات .
جميلة جداً من ناحية إتقانها . ويزيد الفلترية من

فخامة القوط الأنيقة المصنوعة من الكتان . ويستخدم
هذا النوع من التطريز . في تجميل وتزيين المفروشات
البيضاء ، فيجعلها رائعة تسترعى إعجاب من يراها .

وتنفيذ القوط الكبيرة (الشاكير) التي تقدمها
لك . اشترى . لكل قوطة واحدة ، قطعة من قماش
الكتان بمقاس ١٢٠ سم ٧٠ سم .

« اكنفي » الطرفين القصيرين لقطعة القماش ، بغرزة
الآجور المزدوج . أما الطرفان الطويلان فلا يحتاجان
لذلك . نظراً لوجود البرسل الذي يعنى عن الثنية .

وعلى منوال أحد الأجناب القصيرة للقوطة ،
ننذي الوحدة التي تروق لك من الوحدات الثلاث ،





كفتة اللوز :

المقادير :

٣٠٠ جرام لوز ، ٣٠٠ جرام سكر ، سترفيش - ثمان بيضات - قرفة ناعمة - سكر بودرة .

الطريقة :

- رشى قالباً صغيراً قطره جوالى ١٨ سنتيمتراً ، بالسكر البودرة والقرفة الناعمة .
- قشري اللوز ، وحمصه في الفرن ، ثم افرجه ناعماً .
- أذبي السكر السترفيش في ملحقتين كبيرتين من الماء ، وذلك في إناء تضعينه على نار معتدلة ، ثم صبي فيه اللوز ، وقلبي الخليط بقوة ، وارفعي الإناء على القود من على النار .
- استمري في عملية تقليب الخليط بقوة .



- اتركي الحلوى عدة دقائق لتبرد ، ثم اقلبيها فوق طبق تقديم يضاوى الشكل .
- جمل جواتيه ووسطه باللوز المحمص ، وقدي الحلوى عندما تبرد تماماً .

تورته جوز الهند المشوية

المقادير :

التحضير :

- ٢٥٠ جرام دقيق - ١٥٠ جرام سكر - ٥٠ جرام لوز - ست بيضات - قطعة زبد بحجم عين الحمل .

القالب فوق طبق . ويديك شكلي هذه الحلوى ، على شكل كمكة منهرة من الوسط .

- رشها بالسكر البودرة .
- ويمكن أن تحبز هذه الحلوى . وفي هذه الحالة ، تحصلين على الكمكة الموجودة بالصورة السفلى . وذلك بأن تصبي الخليط في قالب المماظية مدهون بالزبد ، ومرشوش بالسكر السترفيش .

- اعيزي الحلوى في فرن درجة حرارته ١٧٠° مئوية تقريبا ، لمدة $\frac{2}{4}$ ساعة .

وأضيق إليه صفار البيض المخموق ، الواحد بعد الآخر ، مع التحليب المستمر بقوة أيضا .

- ارفعي الإناء مرة أخرى على النار ، واستمري في تقليب الكريمة ، حتى تبدأ في التكتف ، ويغلظ قوامها ، وبعد ذلك ارفعيها من على النار مرة أخرى .

- صبي هذا الخليط في القالب ، الذي سبق رشه بالسكر البودرة والقرفة الناعمة ، وضعي القالب في التلاجة ليبرد .

- وعند تقديم حلوى اللوز هذه ، اقلبي

١٥٠ جرام سكر بودرة - صغار بيضة -
نمونة - ١٠٠ جرام جوز هند مبشور

طريقة إعداد التورتة :

- ادهني صينية مقاس ٢٠ أو ٢٣ بالزبد ،
ثم رشها بالدقيق .
- قشري اللوز ، وحمصه ودهن دقيه في
الهاون ، حتى يتحول إلى دقيق .
- اضربي البيض مع السكر .
- أضفي الدقيق ، بإزالة غير منخل حرير .
- ثم أضفي دقيق اللوز ، وقلي الخليط جيدا .
- صب الخليط في قالب التورتة ، أو
الصينية التي سبق دهنها بالزبد ورشها
بالدقيق . واحزبها في فرن درجة حرارته
١٨٠* مئوية لمدة نصف ساعة تقريبا .
- اقبلي التورتة فوق منخل سلك ، واتركها
حتى تبرد تماما ، ثم قطعها إلى نصفين
أفقيين ، وبذلك تكونين قد حصلت على
دائرتين متساويتين .

طريقة إعداد الحشو :

- ضعي السكر مع $\frac{1}{2}$ لتر ماء في كسرولة ،
وارفعها على النار .
- عندما يبدأ الشراب في التكثف ، وابدأ
قوامه يغلظ ، ارفعيه من على النار ،
وأضفي إليه على الفور ، جوز الهند
المبشور ، وقلبه جيدا .
- رشي دائرتي التورتة بعصير فاكهة من
أى نوع ، حسب رغبتك .
- غطي سطح إحدى الدائرتين بالحشو
(جوز الهند) وغطيه بالدائرة الثانية ،
وبذلك تحصلين على فطيرة مشوة من الوسط .

طريقة تجميل سطح التورتة :

- ضعي بياض البيضة في سلطانية صغيرة ،
واضريه جيدا ، ثم أضفي إليه السكر
البودرة الذي سبق تخله بمنخل سلك
ضيق ، ثم أضفي إلى ذلك ، بضع قطرات
من عصير الليمون ، وصب هذا الخليط
فوق سطح التورتة .
- جملي السطح أيضا بجوز الهند وفدى
التورتة ، وهي باردة تماما .



يعتبر الكحول ، ومع الطباق ، من المنتجات المنبهة والمثيرة للهواس ، والتي تسبب على نطاق واسع ، نتيجة انتشارها بين كافة الطبقات .

ويخضع توزيع الكحول لأحكام خاصة من القانون ، وذلك في حد ذاته ، كاف للدلالة ، ليس على خطورته من وجهة النظر الاجتماعية فحسب ، وإنما يدل أيضاً على مدى ما يحتويه من سوء ، يتعرض لها الجهاز البشري ، بصورة غير مباشرة .

وفي دول مثل السويد ، والدانمارك ، والولايات المتحدة ، وهي الدول التي كانت فيها الخمور ، ولا زالت حتى الآن ، مما ينظر إليه على أنه كارثة اجتماعية ، لما له من تأثير ضار ، وخاصة على الشباب ، فإن بيع الكحول ، يقع تحت الإشراف الصارم الدقيق ، بل إن بيعة في بعض الأحوال ، يكون مقصوراً على بضعة أيام من كل أسبوع .

وكما هي الحال بالنسبة للطباق ، فقد لوحظ في بعض الدول ، أن استهلاك المواد الكحولية قد زاد ، والواقع أن ارتفاع مستوى المعيشة في عصرنا الحالى ، وتوافر الوقت المتاح من الفراغ ، والظروف الاجتماعية الجديدة للمرأة ، والنظرة المختلفة لمفهوم العلاقات الاجتماعية والإبقاء عليها ، وتعدد أسباب التوتر العاطفي ، وضعف الاتزان السيكولوجي لدى الفرد ، كل ذلك قد أدى إلى ارتفاع ملحوظ ، في استهلاك المشروبات الكحولية ، حتى في غير الأوقات والمناسبات العادية ، التي يجوز فيها تناولها في بعض البلاد ، وخلال الطعام على سبيل المثال .

آثار الكحول :

إن الكحول ، من وجهة النظر الغذائية ، يعتبر واحداً من المواد التي يسارع الجهاز البشري إلى استخدامها في وظائفه ، لما لها من قدرة حرارية سريعة ، بالمقارنة بأي نوع آخر من الأغذية . ذلك أن أية كمية قليلة منه ، تحدث آثاراً مختلفة في الإنسان ، فقد تزيد لدى بعض الأشخاص القدرة على العمل (وهذه تكون عادة زيادة مؤقتة فحسب) ، على حين أنها تقلل من هذه القدرة لدى آخرين . وهي على العموم تعمل بمثابة عامل مثير للمرح ، ولكنها في بعض الأحيان ، تعمل كقياسات عن الوعي . فبينما توحى للمرء بالشعور برضاء نفسي ، إنابها ، على العكس من ذلك ، تجعله رد الفعل لديه مشروباً بالاضطراب .

ومن الناحية السيكولوجية ، فإن الكحول ، يجعل من يعاطاه يتغلب على المشاعر التي يتعين عليه كبتها اجتماعياً أو أخلاقياً ، ويزوده بأحاسيس بمزيد من الأمن ، والثقة بالنفس ، وقدرتها على إتيان أي شيء . ويوصيه بأن في استطاعته بسهولة ، تجاوز جميع الصعاب والحواجز ، في علاقاته الاجتماعية .

أما من الناحية العلية ، فإن المشروبات الكحولية ، تستخدم

للإفادة فقط من طاقتها الحرارية ، وبصفة خاصة ، من أثرها المظهر في الظروف الطارئة ، وفي حالات الاضطرابات في الأوعية ، كالهبوط ، والإغماء ، والتوتر الانفعالي ، وكذلك حالات الإرهاق . وفيما هذا الاضطرابات التي تنشأ عن التسمم بالكحول ، فإن الإدمان على تناول المشروبات الكحولية ، ينطوي على خطورة بالغة على الجهاز البشري ، سواء لأن تناول كميات متزايدة منها ، يعود إليه السبب في حالات مرضية خاصة ، أو لأنه حتى المقادير التي قد تعتبر من حيث الشكل ، مما يدخل في نطاق الاستخدام الطبي ، قد تنطوي على أضرار معينة ، وبالغة الخطورة ، بالنسبة لبعض الاصابات ، التي تتطلب علاجاً لا يتفق مع الكحول .

إلا أن الخطر الأكبر ، هو ما يتمثل في التسمم الكحولي الحاد والمزمن . مع الإصابة بكافة الأمراض المترتبة عليه باطنياً ونفسياً . ولكن نعطي فكرة عن ذلك ، نشير إلى ما جاء في تحقيق صحي أجرى في فرنسا ، وهي الدولة التي يعتبر استهلاك الكحول فيها بالغ الارتفاع . فمن بين ٥٣٠٠٠ من العمال الذين تراوح أعمارهم بين الثالثة والعشرين والخامسة والخمسين ، كشف هذا التحقيق عن أن ١٢ في المائة منهم مصابون بالتسمم الكحولي ، مع ما يترتب ذلك من أضرار اجتماعية وأخلاقية ، وأضرار تنال الأمرة ، وتهدد بالفنرة على العمل .

ويؤدي التسمم الكحولي ، إلى اضطرابات في النظام الغذائي ، وفي عمليات الهضم والامتصاص ، وذلك لما ينطوي عليه من تأثير على الجهاز العصبي ، من شأنه لإضعاف القدرة الدفاعية لدى الجهاز البشري ، وبصفة خاصة ، إزاء الإصابة بالعدوى .

وعلى العموم ، يمكن إدراج أضرار الكحول ، في قوائم الأمراض النفسية ، وكذلك في قوائم الأمراض الباطنة .

الأمراض النفسية :

تتضمن الأمراض الكحولية : الاضطرابات العقلية ، التي تنشأ عن حالات التسمم المزمن ، والتي يمكن تقسيمها كما يأتي :

التسمم الكحولي المزمن :

يتميز التسمم الكحولي المزمن ، بهبوط مستمر في النشاط النفسي ، مع ضعف في القدرة على الانتباه ، وضعف في الذاكرة ، والقدرة على التقدير ، وضعف في القوى النحوية ، والشعور بالجهال ، وبترويب على هذا النوع من التسمم ، تغير يطرأ على الناحية الأخلاقية ، مع تفاقم حالة حب النفس (الأنانية) ، وإهمال الواجبات العائلية ، كذلك الاجتماعية ، وزوال الشعور بالذم ، واحترام مشاعر الآخرين .

ويلاحظ فيمن يصاب به ، وجود وعشة نهوده بين الحين والحين ، وثقل في يده وفي لسانه ، وصعوبة في التنسيق بين حر كانه الإرادية .

الكحول

وفوائده
الطبيعية

الهديان الرعاش :

وهو ما قد ينشأ ، بصورة حادة ، في شكل مرضي ، مصحوب بهبوط وإرهاق . ويظهر على هيئة اضطراب ، عقلي كعدم القدرة على الشعور بعامل الزمن ، أو إحساس بالمكان ، أو بحسب تقشي الوعي والادراك ، وحالات هذيان ، مصحوبة بنوع من التهايد ، وهلوسة ناجمة عن رؤية حيوانات وهمية .

ويكون مزاج المصاب في الحضيض . وقد يشعر بعداب أو ألم . وإلى جانب ذلك ، يعاني الجسد متاعب متعددة : منها عدم القدرة على تحريك اللسان ، ورعدة حادة .

الهلوسة الكحولية :

وهي تشبه الحالة السابقة ، ولو أنها تختلف بظهور الكثير من الهديان ، الذي تصحبه هلوسات ، ، ولكن مع انطلاق في الإدراك ، وصفاء الذهن . وهي لا تنشأ لعامل داخلي ، وإنما نتيجة للتأثير المباشر للكحول على الأشخاص ، الذين لديهم استعداد لذلك .

هديان الغيرة :

هو أحد أشكال الهديان ، الذي تكرر الإصابة به ، وينشأ في شيء من البطء ، فإذا ما غذته « الهلوسة » ، تضاقم لدى أي شعور بالاشمئزاز .

وتظهر أيضا أعراض خطيرة . فيما يتعلق بالذاكرة ، لا يمكن للمصاب أن يذكر معها أي عمل أقدام عليه . فهو لا يدرك أي شيء عن الزمن ، ويعيش في الماضي السحيق ، وتغلب على أحاديثه الخيالات التي يجدها .

المرض الباطني

تظهر آثار الكحول بصفة خاصة في الجهاز الهضمي ، وفي أوعية القلب ، وفي الجهاز العصبي .

وتبدأ ، تاعب الجهاز الهضمي بالقيء الذي يعاني منه المريض كل صباح ، مع شعور بحرقان في المعدة ، وصعوبة وبطء في الهضم . وتظهر جميع أعراض الالتهاب المعدي المزمن ، التي تأخذ في التضاقم ، إلى أن تصل إلى الإصابة بالقرحة .

وتكرر كذلك الاضطرابات في الأمعاء ، إلى جانب مرض الكبد . الذي يعاني من الكحول ، أشد ما تكون العاناة . وتأتي الأعراض هي ما يصيب القلب ، وهي أعراض لا يمكن علاجها طبييا .

لكل هذه الأسباب ، فقد حرمت الأديان السماوية ، تناول الخمر ، باعتبارها أم الكيثار . لما لها من آثار خطيرة على صحة من يتناولها ، فهي تنال من اعتباره ، وتفق من كرامته ، وتذهب بصحته وماله .



