

# عالم المرأة

العدد الخامس والأربعون  
السنة الأولى



- الزمرد .
- عملية تجميل الأنف .
- أزلياء تربية وصيف ١٩٧٥ .
- أعضاء حول بعض التفاصيل في صالة المعيشة .
- الكتان .
- الربيع والتنظيف .
- عسر الطمث .
- بلوزة للشابات بفرزة الضفيرة .
- أطباق من اليونان .
- كيفية الإعداد لتضياء يوم في الهواء الطلق .

## أناقة

# الزمرد

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

### تكوينه

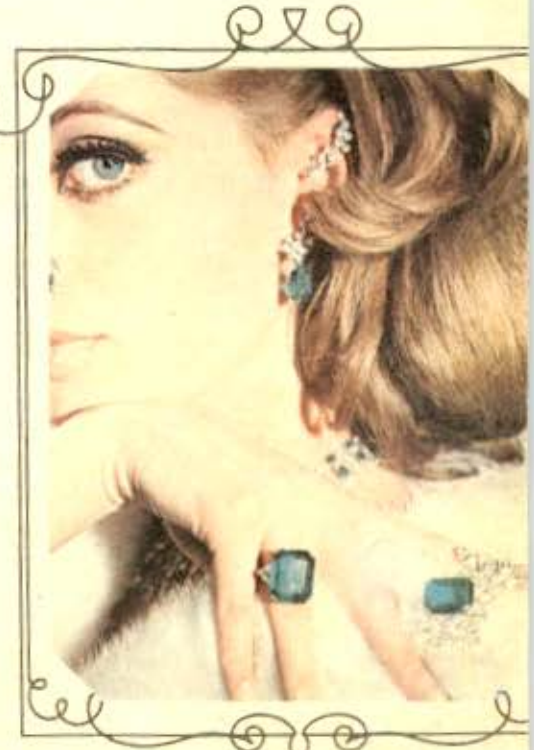
إن أقدم المناجم المعروفة كانت موجودة في روسيا ، وفي مصر العليا ، على مقربة من شواطئ البحر الأحمر . وثمة مناجم أخرى هامة الآن في كولومبيا ، والبرازيل ، والهند ، وجنوب أفريقيا ، والبرنسفال ، وروديسيا ، فضلا عن مناجم ثانوية عثر عليها في جبال الألب ، وأستراليا ، ونيوهمشاير .

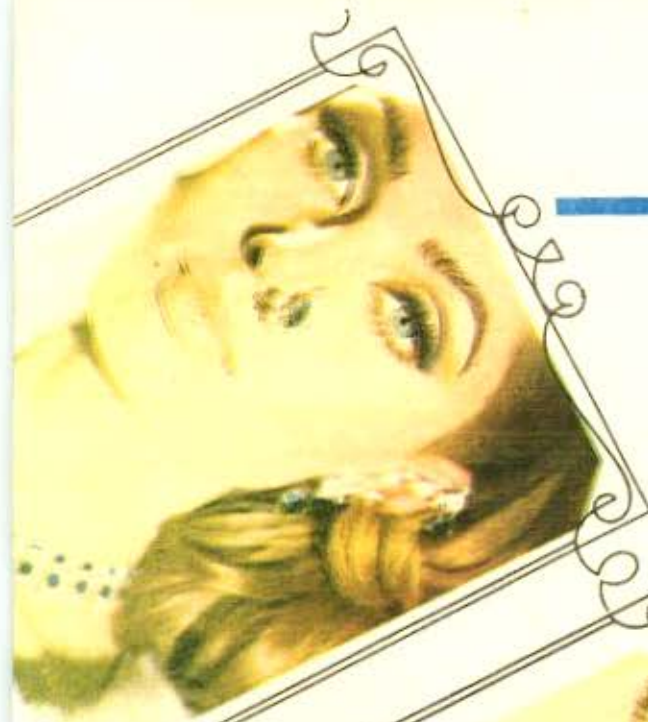
### اللون وقطعه

يكتسب الزمرد اللون الأخضر من أكسيد الكروم ، ولونه إلى الأصفر . وبشكل الزمرد عادة ، على هيئة مستطيلات ، أو مربعات . ويراعى أن يكون الرأس منبسطا بأكبر قدر ممكن ، والجزء الأسفل على شكل مخروطي ، حتى يكتسب الزمرد لمعانا أكبر ، عن طريق انكسار الضوء .

### أحجار الزمرد الشهيرة وما ترويه الأساطير بشأنها

نظرا لما للزمرد من لون أخضر ، فإنه كان يعبر





عن الأمل لدى الأقدمين ، إذ يرون في خضرة الطبيعة ، انحصارا لجمود الشتاء ، وانتهاء ونهاية للوجه . ثم أصبح رمز الحب على مر السنين . وقد جرى الفراعنة المصريون على التزين به ، وكان الشرقيون يعبدونه ، وينزله سكان وادي متو الوثنيون ، منزلة معبوداتهم وآلهتهم . وعموما ، كان الزمرد يعتبر قالا للخط العريض حتى بالنسبة للأموات ، فضلا عما يعنيه من معاني الطهر والنقاء .

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

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

وأحجار الزمرد المشهورة بكبر حجمها ، وجمالها ، والأساطير المتعلقة بها ، كثيرة ومتعددة ، ومن بينها ٥٧ قطعة زمرد بأحجام فريدة في كبرها ، ونقاها ، تحلى طوقاً من ذهب ، وبلاتين ، وماس ، معروفة بـ « شمر السلطان » ، وهي ضمن كنوز تاج إيران ، وتعد الحلية المفضلة للإمبراطورة فرح ديبا . والروس مولعون بهذه الأحجار ، وكان قيصرهم فيما مضى يملك زمردة تزن ٢٤ قيراطا ، كما أن ثمة زمردة من نفس الوزن تسمى « زمردة نابوليون »

أهديت في سنة ١٨٠٠ إلى جوزفين دي بوهارنيه . أما أضخم زمردة ، فهي موجودة ضمن حلى تاج النمسا ، ووزنها ٢٢٠٥ قيراط .

#### استخدام الزمرد في الحلى

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

ومما هو جدير بالذكر ، أن الزمردة لا تتواءم مع ذوات اللون الزرقاء ، في حين أنه يفضى على صاحبات العيون الخضراء ، جمالا رائعا أخاذا ، وكذلك الحال بالنسبة لذوات العيون الزرقية اللون ، والكستنائية ، وصاحبات الشعر الرمادي .



إذا كانت الجراحة ، لسبب من الأسباب ، سبيلا للعودة إلى القرن الماضي ، بما تحمله من مخاطر ، ومضاعفات ، ونتائج غير مضمونة ، لاقتصرت الجراحة على العمليات التي تحتها الضرورة ، لإتقاذ حياة مريض ، أو لحد من الآلام المبرحة التي يعانها ، وتخفيفها بقدر الإمكان . ولكن العلم اليوم تقدم تقدما كبيرا ، وخطا خطوات واسعة ، بما يضعه تحت أيدنا من وسائل متنوعة ، مثل التخدير ، واتخاذ كافة الاحتياطات لنجاح العملية ذاتها . هذا إلى جانب تطوير الجراحة - التي كانت تعتبر خطيرة وغير مضمونة العواقب فيما مضى - إلى جراحات ضرورية ونافعة . فلا غرو أن أصبحت عمليات التجميل ، تجري كالعلاجات العلاجية ، سواء بسواء .

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

ولكي تحقق عملية تجميل الأنف ، النتائج المتبتغة منها ، يتعين مراعاة بعض القواعد :

#### التشخيص الجمالي

ينبغي ، بادئ ذي بدء ، إجراء تشخيص جمالي سليم ، وتحديد نوع العيب ، والقدر الواجب تصحيحه من الأنف المخدب ، والذي يتعدى حجمه الشكل الجانبي المألوف للوجه ، مما ينتقص من جماله ، ولا سيما بالنسبة للشابات . على أن يراعى مع ذلك ، عدم إغفال أن التصحيح يجب أن يظل متنسقا مع باقي خطوط الوجه ، وألا يخل بالتنسيق بينها . وتعبير آخر ، إذا كان حجم الأنف غير عادي ، فيجب حتى يكون تصغيره مرضيا ، مراعاة خط القم ، والمسافة بين العينين وعرض الجبهة ، مع الأخذ في الاعتبار ، أن تصوير الشكل الجانبي تصويرا شمسيا وبالأشعة ، لا غنى عنه ، تمهيدا لاتخاذ أى قرار ، قبل البدء في العملية ذاتها .

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

وفي الواقع ، فإن المستول عن شكل الأنف وحجمه ، هو الهيكل العظمي والغضروفي ، إذ أن الجلد يكسو الهيكل ، متبعا في ذلك « تضاريسه » . ومن ثم ، يتعين ، لتصحيح شكل الأنف ، معالجة الأساس القائم عليه أولا .

#### السن التي يجوز فيها إجراء التجميل :

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

#### العلاقات الفعلية بين الأنف والذقن

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

والجزء الأسفل للوجه ، يشمل الذقن ، الذي يؤثر تأثيرا ملحوظا على الشكل الأمامي والجانبي ، وقد يكون مائلا للخلف أو للأمام . في الحالة الأولى ، يعالج بعملية جراحية ، أصبحت سهلة الآن ، وهي عبارة عن إدخال قطعة عظم مقيسة بكل دقة ، من شأنها تقويم الذقن بنسبة صحيحة ، مما يجعل شكل الوجه متنسقا تنسيقا هندسيا .

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

#### العمليات الجراحية وما بعدها

يجري الآن تشكيل الأنف والذقن على نطاق واسع ، وبدقة تامة ، بفضل تقدم الجراحة ، مما يسفر في النهاية عن إعطاء الوجه ، الشكل الخاص المميز لشخصية صاحبه . وتتم هذه العمليات ، باستعمال التخدير كاملا ، أو موضعيا ، وفقا للحالة ومدى العملية التي تجري .

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

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

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

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

# عملية تجميل الأنف



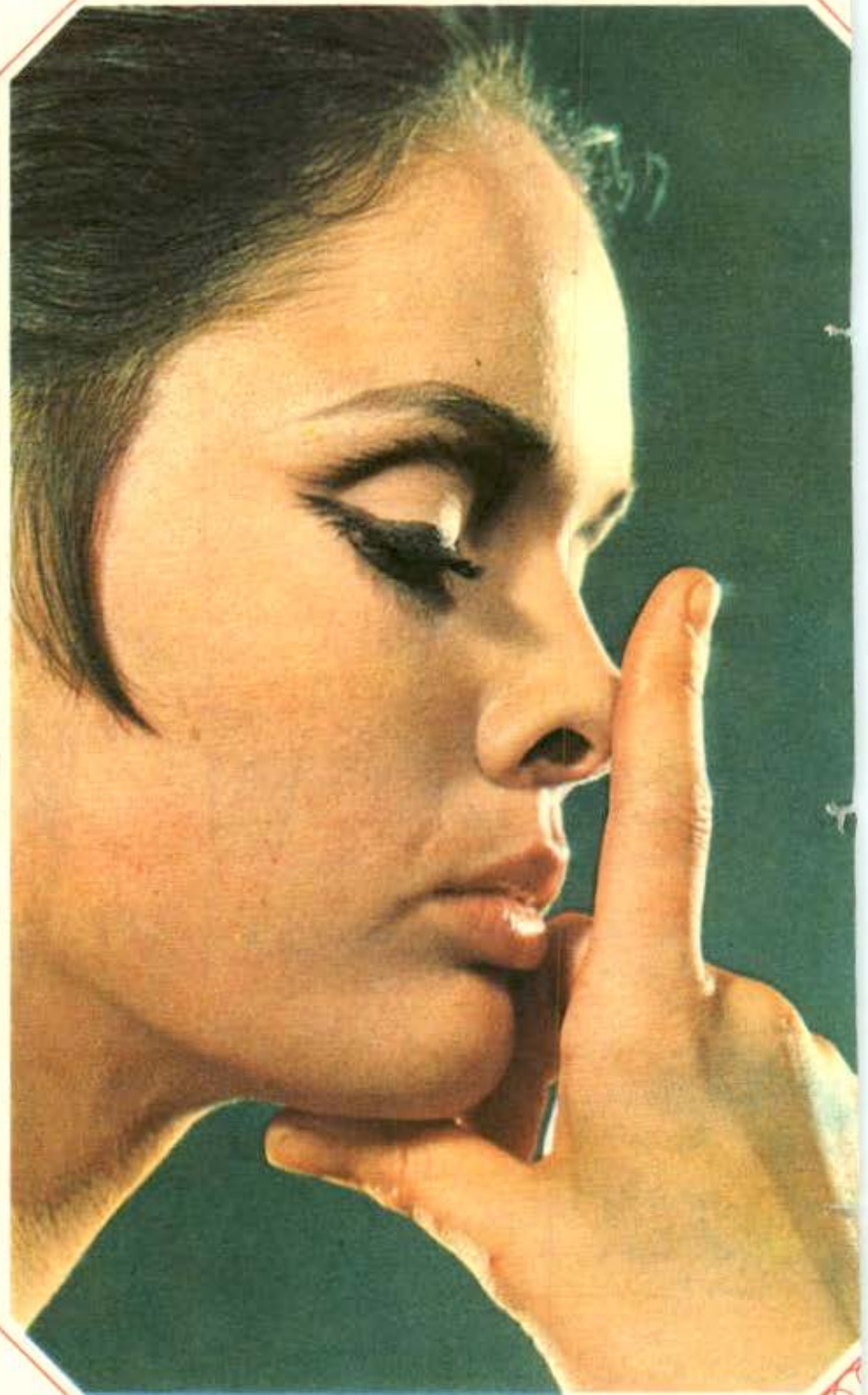
①



②

١ - منظر جانبي للأنف قبل إجراء الجراحة ويلاحظ فيه بروز الواضح بالنسبة إلى صفر الذقن وميله إلى الداخل

٢ - نفس الأنف بعد إجراء عملية التجميل وكذلك بالنسبة للذقن فأصبح هناك تناسباً واضحاً بينها



## أزياء

فستان من الموشلين الحرير لثحة الصدر عميقة يضمها شريط وعقدة ( فيونكة ) عند الصدر وحردة الأكتاف عميقة تكشف الذراع.

فستان من إلمرسية الحرير الهمج . الصدر درابيه كروازيه والأكام متسعة من الدائتيه المماسكة من نفس لون قاش الفستان



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

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

**الطول :** كما كان في الموسم السابق يتوقف على سعة النهار وعلى نوع الفستان ... والمناسبة التي يرتدى فيها .. فالفستان القصير الذي يقف تحت الركبة مباشرة للصباح وللأزياء العملية .. والطويل نوعاً الذي يصل إلى منتصف الساق لملايس بعد الظهر والزيارات و خلفلات الاستقبال المبكرة .. والفستان الطويل للمساء والسهرة وحفلات الزفاف .



# لربيع وصيف ١٩٧٥

إعداد وتقديم : منادية خيرى

## الأقمشة

استخدمت الأقمشة القطنية المرنة للصباح مثل « الفوال » القطن و « الموسلين » القطن .. الخ ..  
واستخدمت الأقمشة الحريرية الرفيعة والمرنة أيضا لبعده الظهر مثل الشيفون والحرير الطبيعي والكريب والجورسيه والأورجانزا ..

الألوان :

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

الخط العام :

كالعادة في كل موسم نجد خطين مختلفين أحدهما كلاسيكى ، حيث الوسط محدد في مكانه الطبيعي والفستان ، يكون قريب من الجسم ويتبع نسبه الطبيعية .. والخط الثانى يبرز الاتجاه الجديد للموسم ، وهذا الاتجاه الجديد لموسم ربيع وصيف ١٩٧٥ نجد فيه الزى يبدأ بالانتساع من الأكتاف وحتى الذيل في شكل «القرطاس» . وهنا نقدم لك مجموعة من فساتين السهرة من تصميم بيت الأزياء الفرنسى « آن كلجان » .

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

فستان من الشيفون الوردى الفاتح الصدر والأكمام والجوب بليسيه ، والوسط والأساور سادة ، ومع الفستان جميله مشغول بالخرز ، وكذلك الحزام (Chinon) فستان من الشيفون المطبوع والوسط مرتفع ومحدد تحت الصدر بكشكشة كثيفة ، والأكمام مشقوفة من أسفل الذراع (Isadora)





أما ركن الجلوس ، فيتكون من أريكة وكريسيين . وهي جميعاً منجدة ومكسوة بالقطيفة اللين الحضرى ، التى تنهى - إلى أسفل - بجداول من نفس اللون . وتخدم هذا الصالون ، ثلاث مناضد صغيرة : المنضدة التى تتوسط المكان ، وهى من طراز لويس الخامس عشر ، ومنضدتان أخريان من طراز لويس السادس عشر ، تتميزان بالجمال الواضح ، وإمكانية الانتفاع بهما ، فإحدهما رباعية الشكل ، ولها سطحان ومكانان لحفظ الزجاجات ، وتستخدم كـ « بار » صغير ، والأخرى بيضاوية الشكل ، مزودة بعجل « كاريلو » ، وتتميز بالأناقة الشديدة ، وهى كالمنضدة السابقة ، ذات سطح علوى من الرخام الأبيض .

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

تمثل الصورة المنشورة على هذه الصفحة ، لقطة شاملة لإحدى صالات المعيشة التى تحتوى على مكان للطعام ، أقيم على جزء مرتفع - نسبياً - عن بقية أجزاء الصالة . وتعد قطعة الأثاث - طراز لويس الخامس عشر - التى تجاور مائدة الطعام ، من أهم القطع المستخدمة فى تأثيث هذا المكان ، وهى مجلدة « بقشرة » من خشب الورد . وهناك ركن الطعام ، وهو من طراز لويس الخامس عشر ، ومجلدا « بقشرة » من خشب الورد أيضاً . فائدة الطعام نفسها مطعمة بأنواع من الأخشاب الثمينة ، وأرجلها مزينة بحليات برونزية ، والكراشى التى تحيط بها ، قواعد منجدة ومكسوة بنسيج ، « الشانتونج » ذى اللون السكرى ، إن وفاقاً كاملاً ، وانسجاماً حقيقياً ، يبدو واضحاً بين مجموعة المائدة هذه ، وبين تلك القطعة التى تحدثنا عنها آنفاً ، والتى نراها فى الصورة المنشورة على الصفحة المقابلة ، وقد استضافت - برحابة - جهازاً للتلفزيون .

## أضواء حول بعض التفاصيل فى صالة المعيشة

قطعة أثنية صغيرة لخدمة الصالون ، مفيدة وجميلة في نفس الوقت ، وهي من البرونز المذهب المشغول برآء في واضح ، القاعدة ثلاثية الشكل ، ومزينة بوحداث سميكة وزهور . في الوسط - تقريباً - لشاهد حامل من الكريستال ، لنفايات السجائر « طفاية » . أما الجزء الأعلى لهذا العنصر ، لزود زهرية « الغاز » من الكريستال المشغول بطريقة القطع بالماسة



قطعة أثاث مجلدة « بقشرة » خشب الورد ، الجزء الأعلى ذو صلفتين ، زينتا بوحداث من الزهور ، وطما محاور ، بحيث تحميان داخل قطعة الأثاث - عند فتحهما - ليصحا عن مكان يتسع لجهاز التليفزيون . والجزء الأسفل للقطعة مزود بدرجين



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

# الكستان



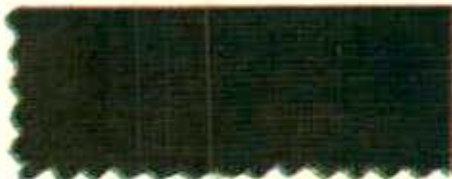
قماش من الكستان النقي ، خطوطه دقيقة ومنظمة ، ولونه هو اللون الطبيعي لغزل الكستان ، تم تبييضه ، يتعرض لضوء الشمس



قماش من الكستان النقي ، معالج كيميائياً ، تم تبييضه بمادة كيميائية يستخدم النوعان الأول والثاني في صنع البياضات .



قماش من الكستان النقي ، ملوحي بخطوط ومربعات منتظمة ، مما يجعل تطريزه عملية سهلة تماماً . لا يوجد منه اللون الأبيض على الإطلاق .



قماش من الكستان النقي للتطريز ، وهو ملون ، وتوجد التطريز من هذا الصنف القشة ذات ألوان زاهية جداً « فاقعة » ، وذات مربعات صغيرة جداً



يسمى من الكستان النقي والملون ، خطوطه متباينة جداً ، مما يسمح بمرور الضوء ، ويفضل هذا النوع من الأكفشة في صناعة الستائر ، لأنه لا يحجب الضوء .



يسمى من الكستان النقي ، ذو اللون الطبيعي ، ويمكن صده ، ولكن يفضل استخدام اللون الطبيعي في حمل مفارش الشاي ، كى تبدو رقيقة ، وفي الوقت نفسه أثينة



قماش من الكستان النقي ، يستخدم في صناعة الملابس المنسوجة ، خطوطه منتظمة جداً ، ويفضل استخدامه في صناعة الملابس الرجالية

مصنوع في « فياندرا » ، بل يتحتم علينا أن نصيغ كلمة « من الكستان » .

ومن الطبيعي أيضاً ، أن الكستان يدخل في صناعات أخرى . وينبغي أولاً أن نقارن بين المنسوجات البسيطة الصنع ، وتلك التي تحتاج إلى عمليات ضخمة في صناعتها . والمنسوجات البسيطة الصنع تختلف تماماً عن الثانية ، من ناحية خيط الغزل المستخدم .

فخيوط نبات الكستان رفيعة من أجل ، وتزداد سمكاً كلما اقتربنا من ناحية الجذع . ويستخدم الجزء الأعلى من النبات في صناعة الأنسجة الرقيقة (تيل بيسو - والبانتا). أما الجزء الأوسط ، فيستخدم في صناعة المنسوجات المتوسطة السمك « كاتيل » .

أما الجزء الأسفل ، فيستخدم في صناعة الخيوط التي تستخدم في صناعة أكفشة التجديد ، إذ تمتاز خيوط هذا الجزء بالمتانة ، وقوة التحمل .



قماش من الكستان النقي يستخدم في صناعة الملابس الخريفية . وتستخدم الألوان المدالة والصارخة ، في عمل الملابس الخريفية



قماش من الكستان النقي ، يستخدم في عمل الثيابات الخريفية ، خطوطه منتظمة



نسيج آخر من الكستان النقي ، خطوطه غير منتظمة . وهو مناسب جداً لعمل « الخيام » وأنظمة المظلات



قطعة من الكستان التي تستخدم في التجديد . وهي من قماش رقيق ، على درجة عالية من المتانة ، والمتانة ، ولذلك يعيش فترة طويلة من الزمن

يقوم ملاك الأراضي بمنطقة « فياندرا » ببلجيكا ، باستغلال مياه نهر « ليز » - الذي يجري في أراضيهم - في موسم الكستان ، الذي يبدأ في منتصف أغسطس ، ويستمر حتى أوائل سبتمبر .

وعلى امتداد مجرى النهر ، وعلى مسافة ٧٥ كيلومتراً ، يتغير المظهر الطبيعي للنهر في تلك الفترة ، حيث يغلق أمام الملاحاة الطبيعية ، تظهر على صفحاته ، آلاف الصنادل ( السفن النهرية ) التي تبدو وكأنها شبه غارقة ، وهي عملة بنيت الكستان .

وتستخدم مياه نهر « ليز » في نقع وتعطين سيقان الكستان ، إذ تنفكك على أثر ذلك ، الألياف التي تصنع منها خيوط الكستان ، التي تدخل في صناعة العديد من الأكفشة .

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

## ما هو الكستان ؟

الكستان عبارة عن خيوط نباتية . ويبلغ طول نبات الكستان نفسه حوالي متر ، وتستخدم ساقه في صناعة العديد من الخيوط ذات المقاومة العالية ، ومنها نوعان : طويل الثيلة ، وقصير الثيلة .

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

وبعد هذه العملية ، تصبح خيوط الكستان مهيأة للنسيج .

## منسوجات الكستان

حتى أعوام قليلة مضت ، كان يكفي أن نقول ، إن هذا التيل هولندي ، أو أن ذلك المفارش من « فياندرا » ، كى نشير إلى أن القماش الموجود بين أيدينا ، أو المصنوع منه المفارش ، من الكستان النقي المنسوج بطريقة خاصة .

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

وتتم اليوم نفس هذه العملية ، وإنما عن طريق عمليات ميكانيكية بحتة ، وذلك باستخدام خيوط من أنواع أخرى ( وعلى وجه الخصوص القطن ) . وعلى هذا ، فلو أردنا أن نوضح أن قماشاً ما من الكستان النقي ، فلا يكفي أن نقول ، إن هذا التيل هولندي ، أو إنه

وعندما نتحدث ، على العكس من ذلك ، عن المنسوجات التي تحتاج إلى عمليات ضخمة في صنعها ، فإذا نقصد بذلك ، تلك التي تحتاج إلى عملية خاصة في النسيج . وأكثر هذه الأقمشة انتشارا ، هو النوع الذي يطلق عليه اسم :

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

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

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

### استيراد اللون

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

ويفضل اللون الطبيعي للكتان « الأصفر » ، في عمل المفارش وأقمشة التطريز .

أما القماش الكتانى الأبيض ، فيستخدم في صنع البياضات ، والملابس ، والأدوات الشخصية ، والقمصان الرجالي .

وتفضل المنسوجات الملونة ، في عمل الكوفرتات ، والمفارش الصغيرة ، والملبوسات ، على حين أن الأقمشة الكتانية ذات الألوان الصارخة ، تستخدم في صناعة مفارش المائدة ذات الطابع الحديث ، وفي تنجيد الأثاث . ونذكر من الأقمشة الكتانية ذات الألوان الزاهية ، التي تستخدم في تنجيد الأثاث ، قماش القטיפه الذي يصنع من الكتان .

### مميزات الكتان وعيوبه

تحتفظ خيوط الكتان ، وقتا طويلا - وحتى بعد عملية التنع والتعتين أيضا - بشكلها الأسطوانى وحيويتها . وهى تتشرب الرطوبة وتمتصها ، وتتحمل في الوقت نفسه الجفاف ، ونقص الهواء .

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

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

على أن هذه الميزة قد تتحول إلى عيب . فالواقع أن مقدرة الكتان على ترطيب وتبريد بشرة الإنسان ، يمكن أن

تسبب في إصابة من يرتدون أنسجة وملابس كتانية على الجلد مباشرة ، بالبرد والركام . وهناك عيب آخر للمنسوجات الكتانية ، ويمكن هذا العيب ، في أن هذه المنسوجات سريعة التجهد « الكرمشة » .

والواقع أنه بدون التجديد المستمر للهواء ، فإن الكتان الذي يتبلل من جراء رطوبة الجلد ، لالتصاقه به ، يتجهد « يتكرمش » ، ويفقد نعومته ، وزهوه ، وجماله .

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

### الصناعات الرسمية

أنشئت في إيطاليا عام ١٩٥٢ « لجنة لصناعة الكتان » ، كانت تخدم مصانع غزل ونسج الكتان بعلامة خاصة للضمان . وكانت علامات الضمان اثنين : واحدة منها لونها أزرق ، بداخلها تاج أبيض ؛ وهذه العلامة تعني أن النسيج مصنوع من الكتان النقي . أما العلامة الثانية ، فكان تصفها أزرق ، والنصف الثاني أبيض ، وكانت تعني أنسجة كتانية ، مخلوطة من الخيوط الكتانية ، والخيوط القطنية .

وكانت العلامتان تعبران بمثابة ضمان على نقاء الخيوط ، وليس كية الخيوط نفسها . والواقع أن هناك عددا اعتبارات لكون الأقمشة الكتانية جيدة ، أو أقل جودة ، ومنها المناطق التي ينمو فيها نبات الكتان ، والظروف الجوية التي تحيط به أثناء النمو ، وأجزاء الغزل التي تصنع منها الأقمشة .

ومن بين أجود وأشهر الأنسجة الكتانية ، نذكر كتان هولندا « وفياندر » ، والكتان الروسي ، والألماني ، والفرنسي .

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

### كيفية التمييز بين الأقمشة

#### الكتانية الجيدة وغير الجيدة

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

وثمة تجربة أخرى ، لاختبار ما إذا كان النسيج من الكتان ، أو أنه من أى نوع آخر . وتتلخص هذه الطريقة ، في أن تضعي نقطة من الزيت على القماش .

فإذا كان من الكتان ، فإن البقعة تصبح شفافة ، وإذا كان من القطن ، أو الكتان المخلوط ، فإن البقعة تظل في الواقع « مطفية » غير شفافة .

### أنسجة من الكتان المخلوط

يتم خلط خيوط الكتان ، بمختلف خيوط الغزل الأخرى ، غير أن أفضل خلط ، أى الخلط الذي يعطى نتيجة رائعة ، وصنفأ جيدا من الأقمشة ذات الأسماء المناسبة ، يكون نتاج العملية التي يتم فيها نسج أقمشة وأنسجة من خيوط الغزل القطنية والكتانية .

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

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

### كيف نحافظ على المنسوجات الكتانية مدقة طويلا

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

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

ولا ينبغي إطلاقا غل الملابس المصنوعة من الكتان الملون . في حين أن تلك المصنوعة من الكتان الأبيض ، ينبغي غلبها كل ثلاث أو أربع مرات تغسل فيها . وعلاوة على ذلك ، فإن كثرة « غل » الأشياء المصنوعة من الكتان ذى اللون الطبيعي « الأصفر » ، غالبا ما يسبب تغيير لونها ، وبالتالي يصبح لونها ماحلا باهتا .

وبقيت كلمة أخيرة خاصة بكى المنسوجات الكتانية .

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

## أعمال منزلية



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

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

### الإجراءات التمهيدية

افتحى الشبايك ، لكي يخرج الغبار الذي يتطاير عند مباشرة العمل ، واستبعدى كل ما يمكن استبعاده من الأثاث ، وانقلية خارج الغرفة ، مثل الكراسي والمناضد . . . الخ . واستعملى الجهاز الكهربائى لشفط التراب من السجاد ، أما إذا لم يكن لديك مثل هذا الجهاز ، فعليك بحمل السجادة إلى الشرفة ، وتخلصيها من الغبار ، وذلك باستخدام المضرب المخصص لهذه العملية ، ثم اطويها واحتفظي بها في أحد الأركان خارج الغرفة التي تنظفينها .

ارفعي كل التحف المعلقة ، وضعيها على منضدة المطبخ ، أو في جهة أخرى مناسبة ، وارفعي أيضا ستائر الشبايك الواجب غسلها ، وغطي الأثاث الذي يصعب نقله ، بأى قماش قديم ، أو بصفحات الجرائد .

### التنظيف

بعد تجهيز المكان ، كما ذكرنا آنفا ، ابدئي عملية التنظيف ، مع اتباع القواعد الآتية ، حتى لا تضطري إلى إعادة تنظيف ما سبق تنظيفه ، وقبل كل شيء ، نظفي سقف الغرفة والجدران ، ثم ارفعي القماش ، أو ورق الصحف الموضوع فوق الأثاث ، ونظفي الستائر التي لم ترفع بفرشاة ، إلى ذلك الثريات ، « النجف » ثم الشبايك من الداخل والخارج ، ثم الأبواب .

نظفي الأدراج من الداخل ، واستبدلي بالأوراق الموضوعة فيها ، أوراقاً جديدة . وبعد إعادة محتويات الأدراج إلى أماكنها بالترتيب ، اغلقيها جيدا . قوى

المكنسة ذات خيوط التيل ، أو بقطعة قماش صوف ، لإزالة أى أثر يحدث أثناء عملية التنظيف الأخيرة .

### بعض النصائح المفيدة

قبل مباشرة عملية تنظيف غرفة الأكل نظيفا كليا ، اغسلي الأطباق التي لا تستعملينها إلا في المناسبات الهامة . ولكي تتلافى وصول الغبار مستقبلا إليها ، من خلال فتحات قطع الأثاث الموضوعة داخلها واتساخها ، غطي هذه الأطباق بورق حرير . وإذا رأيت « ضرب » الأرائك والقوالبات ، للتخلص من الغبار العالق بها ، فعليك بإجراء هذا

بتلميع الأثاث الموجود بالغرفة ، ثم اكسنى الأرضية ونظفيها . وإذا استعملت شمع الأرضية ، فلا يفوتك تركها مدة ريثما تجف ، ولا تمشي فوقها ، خشية ترك علامات الأقدام عليها .

وفي غضون الوقت اللازم لجفاف شمع الأرضية ، نظفي التحف التي سبق لإخراجها من الغرفة .

قوى بتلميع الأرضية ، وإعادة محتويات الغرفة التي سبق لإخراجها ، كل منها في مكانها ، ثم تخلصي من الغبار الذي على الأثاث ، ولمى الأرضية مرة أخيرة ، إما بالجهاز الخاص بذلك ، وإما باستعمال

## عسر الطمث

بصورة سليمة ومتناسقة ، يجعل المرأة بمنأى عن الإحساس بالألم ، عندما توافيها الدورة الشهرية .

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

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

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

### كيف يكون العلاج ؟

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

ويجب على المرأة ، ألا تستمع إلى العلاج الارتجالي ، الذى تسريه لها صديقاتها ، وإنما يتعين عليها ، أن تقوم بزيارة لطبيب متخصص في أمراض النساء ، الذى يمكنه أن يصف لها العلاج اللازم ( ابتداء من إزالة الزائدة الدودية ، إلى العلاج للموضع ، إلى تناول المضادات الحيوية ، والمنتجات الهرمونية ) .

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

### العلاج المنزلى :

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

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

وفي بعض الحالات ، قد تكون الكادات الساخنة ذات فائدة ، وذلك وفقا لدرجة حساسية المرأة ، إذا وضعت هذه الكادات على البطن ، أو حتى أعده حمام دافئ .

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

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

وهذه الحالة الخاصة من الاضطراب تسمى « عسر الطمث » .

### أعراض عسر الطمث :

إن تعبير « عسر الطمث » ، معناه أن تصاحب الدورة الشهرية للمرأة ، آلام شديدة . وتبدأ هذه الآلام ، كما رأينا ، قبل تدفق الطمث بقليل ، وتقترب بشعور بالثقل ، والانتفاخ الذى يتسم بالإحساس بالضيق الذى يترب عليه . غير أنه يمكن أن يتحول إلى دوار « دوخة » ، وإلى نوع حاد من الغث ، يشمل الجزء الأسفل من البطن . ويمكن أن تتأثر من جراء ذلك الأعضاء التناسلية ، وكذلك منطقة الكلى ، وأن يكون تأثيرها عنيفا ، على حين يظهر في بعض الأحيان طلع جلدى ، كما قد تصاب المرأة بالغثيان ، أو بالإسهال ، أو بالقيء ، أو بأوجاع في الرأس ، وربما يصل بها الأمر إلى حد أن تعانى من الحمى .

### ماهى أسبابه :

إن النساء اللاتي يعانين من هذه الحالة ، لا حصر لهن ، كما أنها تصيب المرأة في أى عمر ، مع اختلاف الآلام التي تصاحبها ، من واحدة إلى أخرى ، بطبيعة الحال . ويتوقف ذلك على أسباب عديدة .

وأكثر هذه الأسباب انتشارا هى :

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

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

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

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

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

وفيما يتعلق بالهرمونات الأنثوية ، فإن إفرازها

## الربيع والتشظيف

العمل بعد تنظيف الأسقف والجدران مباشرة .

وإذا خشيت وصول الغبار إليها ثانية ، أثناء التنظيف ، فيستحسن تغطيتها بأى قماش قديم .

وإذا كانت في الغرفة المراد تنظيفها أرقف عليها

كتب ، فعليك أولا بتغطيتها بورق الصحف . وبعد

تنظيف السقف والجدران ، ارفعى ورق الصحف هذا ،

واستبعدى الكتب من على رف واحد ، ونظفى هذا

الرف ، وأبعدى الكتب إليه ، كتابا بعد الآخر عقب

تنظيفه ، على أن تتم هذه العملية ابتداء من الرف

الأعلى ، حتى الرف الأسفل .

Hand-drawn architectural drawings of a building facade and floor plan. The top drawing shows a facade with a central arched entrance and a smaller arched window above it. The bottom drawing shows a floor plan with a central rectangular room and a smaller rectangular room to the right. Dimensions are given in meters (م) and centimeters (سم).

**Top Drawing (Facade):**

- Central arched entrance: 1.5 م (150 سم) wide, 2.5 م (250 سم) high.
- Smaller arched window above entrance: 1.5 م (150 سم) wide, 1.5 م (150 سم) high.
- Overall width: 3.5 م (350 سم).
- Overall height: 4.0 م (400 سم).

**Bottom Drawing (Floor Plan):**

- Central rectangular room: 3.5 م (350 سم) wide, 2.5 م (250 سم) deep.
- Smaller rectangular room to the right: 1.5 م (150 سم) wide, 1.5 م (150 سم) deep.
- Overall width: 5.0 م (500 سم).
- Overall depth: 4.0 م (400 سم).

الظهور:

حرارة الأسفل:

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

الأمم :

– اشتغلي الجزء الثاني بنفس الطريقة، مع مراعاة اتباع نفس النظام ، في تكملة حردة الرقبة والكشف .

الكم :

بلوزة جديدة ، مشغولة بوحدة تقليدية ،  
 هي غرزة الصغيرة . وهي وحدة جديدة من نوع  
 يتخلله عدة ثقوب ، مما يزيد من جمالها ،  
 ويجعلها مناسبة للجو المعتدل .  
 ويمكن ارتداء هذه البلوزة الجميلة ، إما مع  
 بنطلون ، وإما مع جوب .  
 ويتناسب لونها البني الداكن ، مع صاحبات  
 البشرة السمراء ، كما أنه في نفس الوقت ، يكسب  
 ضواها جديدا لوجه الشقراوات .

٣٠٠ جرام خيط صوف بنى أربع فتلات -  
زوج لبر تريكو رقم ٣ - طقم لبر « جوانتى » من  
خمس لبر رقم ٣ .  
( البلوزة مقاس ٤٢ )

الفرز المستخدمة:

غريزة العناتاريا

السطر الأول : ٥ غرزة مقلوب ، ٣ غرز عدل .  
كررى ما بين العلامتين ، على أن ينتهى السطر  
بـ ٢ غرزة مقلوب .

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

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

## أشغال إبرة

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

### ولحده دوران الكم

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

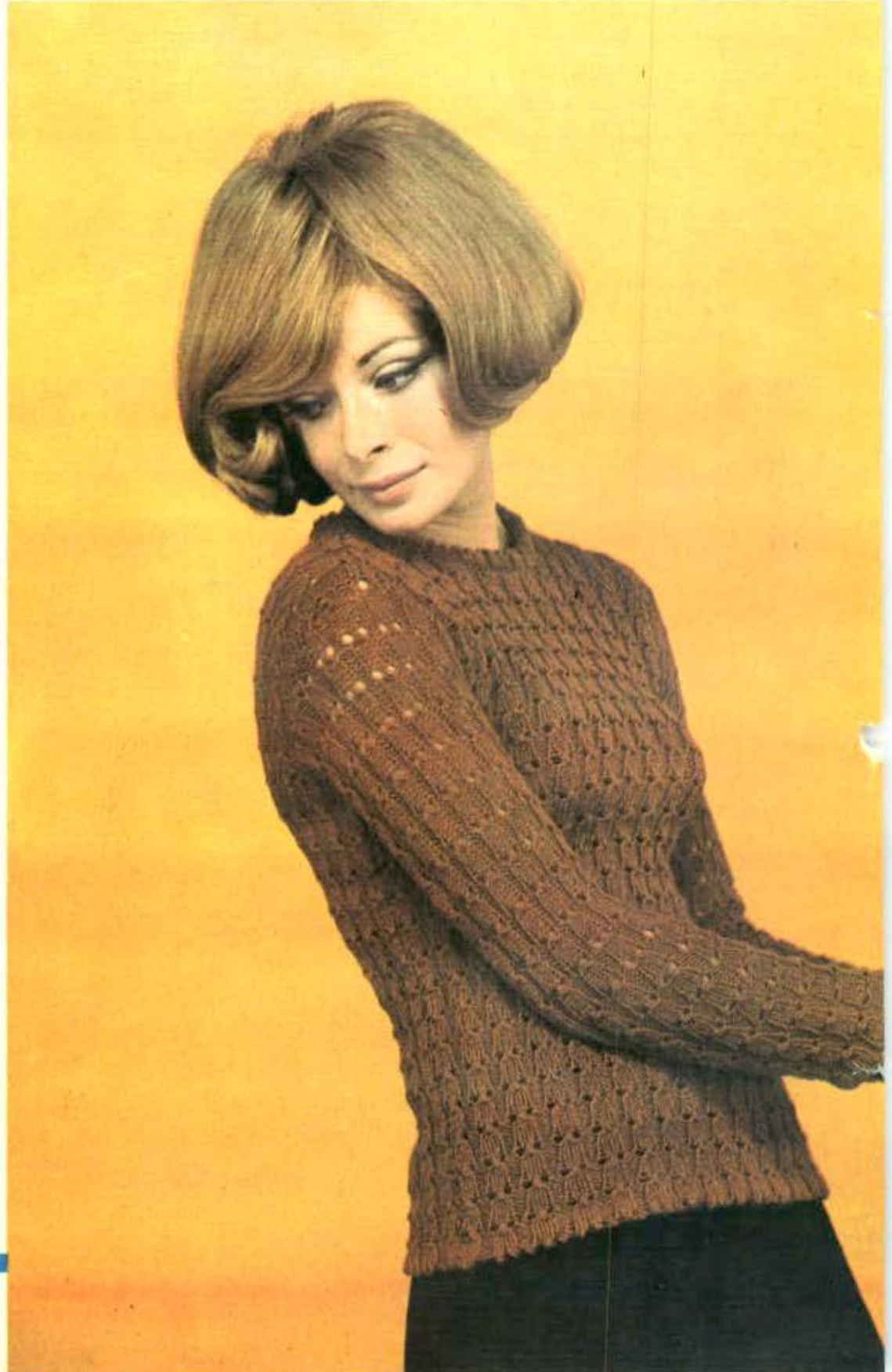
اشتغلي الكم الثاني ، متبعة نفس خطوات الكم  
الأول .

### الخيامة

خيطي الأمام والظهر من الأجناب والكتفين .  
خيطي الأكمام ثم ركبها في البلوزة .

- وبطعم إبر « الجوانتي » الذي يتكون من خمس  
إبر تريكو صغيرة رقم ٣ القطي « الضمى » من  
حول دوران الرقبة ٩٥ غرزة تقريبا ، واشتغلي  
فوقها ، بنفس الغرزة الأساسية لغرزة الفانتازيا  
٢ غرزة مقلوبة ، ثم ٣ غرز عدل ، وذلك لثمانية  
أسطر . وفي السطر التاسع ، اشتغلي بغرزة  
أسنان القط ( ٢ غرزة معا ، ثم لفة ، ثم غرزتين  
في غرزة واحدة ، ثم لفة « كررى ما بين  
العلامتين ) .

بعد ذلك اشتغلي ٨ أسطر أخرى مثل الـ ٨ أسطر  
الأولى ، ثم سدى هذه الغرز جميعا ، وانثي  
الحافة إلى الداخل ، أى على الظهر ، والفتحة .  
ولثنية حافة الكم والذيل ، اثني وحدة من غرزة  
الفانتازيا للداخل ، أى من على المقلوب ،  
ثم خيطيها بغرزة اللقمة الخفية غير الظاهرة .



# أطباق من اليونان

## فطيرة لحم الضأن بالبادنجان

( هذا المقدار يكفي لثمانية أفراد )

### المقادير :

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

### الطريقة :

إذا كان الكثيرون ينسبون هذا الطبق إلى المطبخ الروماني ، فهو مع هذا ، يعد ويستهلك على أوسع نطاق في اليونان أيضاً .

- قشري البادنجان ، وقطعيه إلى قطع طولية ، ثم رصيه فوق منخل ، أو في طبق ، ورشيه بالملح ، واتركيه هكذا لمدة ثلاثين دقيقة . وإذا كنت تستخدمين طبقاً ، فعليك مراعاة أن يكون مقعراً ، أو أن تضعيه بحيث يكون

مائلًا ، حتى يتم التخلص تماماً من بعض الماء الذي يشتمل عليه البادنجان .

- جففي قطع البادنجان بقطعة من القماش ، ثم اغسليه في الدقيق .

- ضعي على النار طاسة ، تحتوي على كمية من الزيت . وعندما يتم قلع الزيت ، أقل فيه البادنجان .

- «سبحي» على النار ٢٥ جراماً من الزبد ، ثم صبي فوقها ٢٥ جراماً من الدقيق ، وقلبيهما جيداً ، ثم أضيفي إليهما اللبن الساخن ، شيئاً فشيئاً .

- «قبل» البشاميل بقليل من الملح والفلفل ، واتركيه حتى يغل على النار لمدة خمس دقائق ، ثم انزعيه من على النار ، واتركيه ليبرد ، وأضيفي إليه صفار بيضة ، وقلبيها بشدة في البشاميل .

- ابشري البصلة ، وحمرها في باقي مقدار الزبد ، وبعض ملاعق من الزيت ، وأضيفي

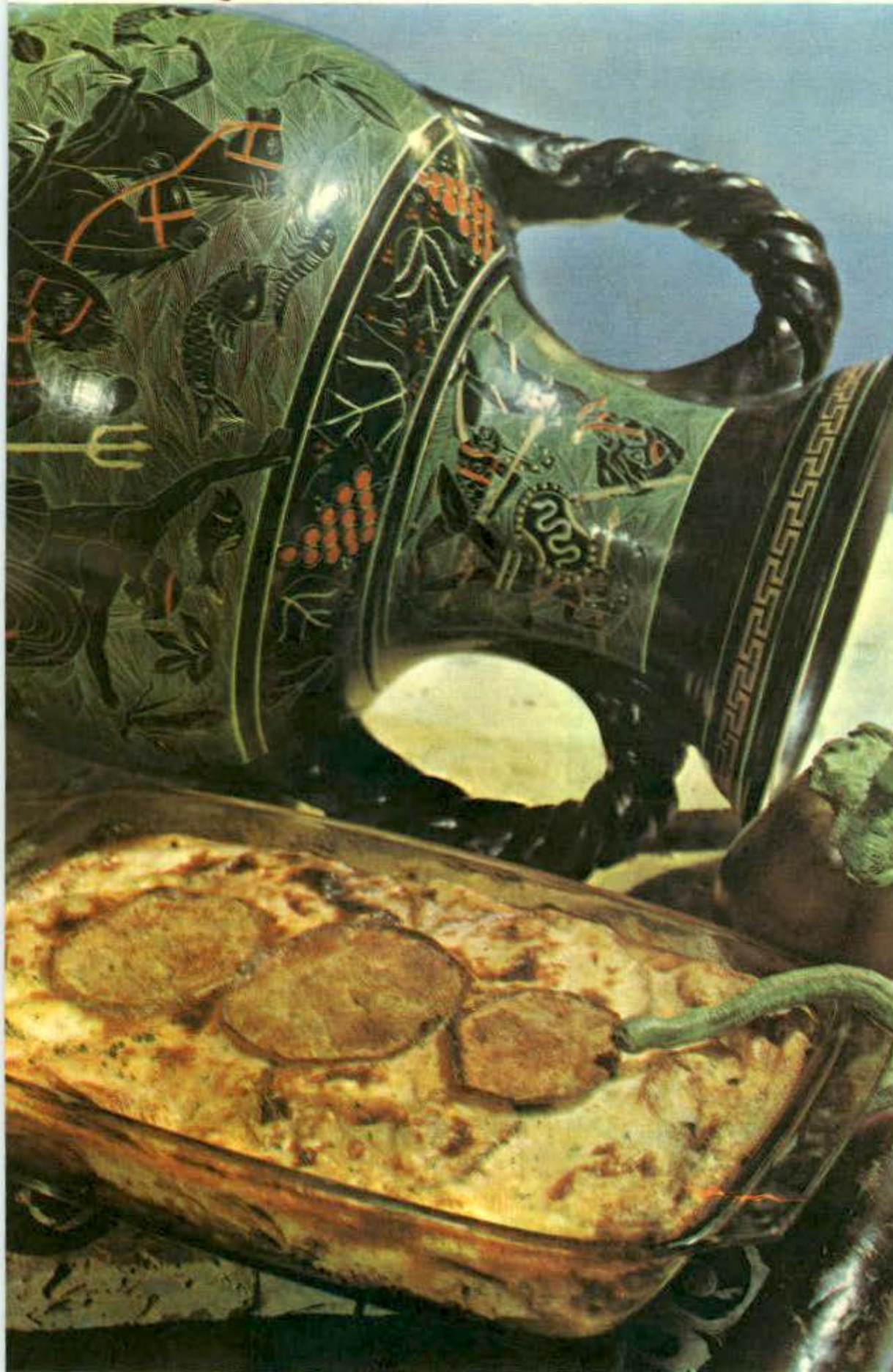
إليها اللحم الضأن المفروم ، وتبلية بالملح والفلفل ، ثم أضيفي البقدونس المفري ناعماً . وعندما يحمر اللحم ، أضيفي إليه عصير الطماطم ، أو صلصة الطماطم المذابة في قليل من الماء .

- عندما ينضج اللحم ، ويصبح الصوص غليظ القوام ، انزعي العصاج من على النار .

- ضعي في قاع قالب ، أو صينية فرن ، جزءاً من العصاج بالصلصة ، ورصي فوقه قطع البادنجان المقل ، ثم افردى فوقه قليلاً من البشاميل ، ثم جزءاً من العصاج ، ورشي فوقه قليلاً من الجبن الرومي المبشور ، واستمري في رص جميع المقادير طبقات هكذا ، إلى أن تنتهي تماماً من جميع الطبقات ، وجميع المقادير ، بحيث تكون آخر طبقة من البشاميل .

- اخربي البيضة المثقبة ، مع بياض البيضة السابقة ، ثم صيها فوق فطيرة البادنجان .





- ضعي صينية الباذنجان بالبشاميل في فرن لمدة ٣٠ دقيقة ، إلى أن تنضج تماما ، وبحرص سطحها .

**الحكم تمنان المشوي على الطريقة اليونانية ،**

( هذا المقدار يكفي لسته أفراد )

**المقادير :**

٩٠٠ جرام لحم صان أحمر وكلاوي وكبد صان ، ويمكنك أن تستعيني عنها بلحم وكبد بتلو - ٣٠٠ جرام صمغ - أربع ثمرات فلفل طازج ، أو حزمة بصل أحمر - مجونتان - حزمة بقدونس - بهارات - زيت - فلفل - ملح .

**الطريقة :**

- انزعي السروق والدهون من اللحم والكلاوي والكبد ، وقطعيها إلى قطع صغيرة مع السجق ( حجم القطعة ثلاثة سنتيمترات ) .

- ضعي اللحم المقطع في سلطانية ، ورشي بحوالي كوب من الزيت والبقدونس المفري ناعما ، ويقليل من البهارات ، والفلفل الأسود ، والملح ، واتركي اللحم متبلا لمدة ساعة .

- اغرسي شوكة في كل ثمرة فلفل حل حدة ، ثم عرسي الفلفل الأخضر لثنا ، لفصل الجلد الرقيقة التي تحيط به . ثم امسحي الفلفل بقطعة من قاش التيل ، لكي تتخلصي تماما من القشرة الرقيقة التي تغطيه ، وانزعي ما بداخله من بذور ، ثم قطعيه إلى قطع صغيرة .

- جهزي عدة أسياخ من الحديد . وفي كل سيخ ، قومي بتشبيك مكعب من اللحم ، بعد تصفية زيت النقع ، ثم قطعة من الفلفل ، وقطعة من السجق ، وقطعة من الكلاوي أو الكبد ، واستمري هكذا ، حتى تنتهي تماما من مل\* الأسياخ .

- ضعي الشواية على النار ، ورعي فوقها أسياخ اللحم ، واتركيها إلى أن تنضج ، مع قلبها باستمرار ، ودهن اللحم ، والكبد ، والسجق ، بالزيت المتبقى من النقع ، من حين لآخر .

- ضعي بعد ذلك اللحم ، والكبد المشوي ، والسجق في طبق تقديم ، وجمليه بحلقات الليمون ، وقدميه مع سلطة طماطم ، وفلفل ، ويصل .

يقدم هذا الطبق وهو ساخن جدا .

# الإضاءة



٤-٣ - ولقراءة أو التريكو ، تفضل « الأباжورات » الأرضية ، لأنها تشع أفضل ضوء هذين العريضين .  
ولكن تكون الإضاءة سليمة غير مبهمة البصر ، ينبغي أن نوضح « الأباجورة » خلف الشخص .

١ - إضاءة سليمة لمكتب الأستاذ كار  
٢ - غالباً ما يكون مكان الأستاذ كار والراحة في أحد الأركان ، بينما يتدفق المصباح من وسط السقف . وفي هذه الحالة ، ينبغي أن يعلق المصباح في هذا الركن ، بطريقة تجعل الكتابة واضحة تماماً

## الإضاءة والأماكن المختلفة

كانت الإضاءة ، بصفة عامة ، تتركز في جميع الأماكن ، على مصباح يوضع في وسط المكان المراد إضاءته ، وعلى عدة ثريات توضع في وسط الحجرة ، تكلها « أباجورات » توضع هنا وهناك .  
إلا أن الإضاءة الحديثة ينبغي ، على العكس من ذلك ، أن تكون مدروسة ، طبقاً للأغراض المختلفة ، التي تتطلب إضاءتها ، ويهدف إيجاد حل مختلف للمشكلات المتعلقة بها .  
والواقع أن أشكال غرض ، ولكل مكان أو حجرة ، نوعاً معيناً من الإضاءة (فحجرة المعيشة تحتاج إلى نوع من الإضاءة ، يختلف عن ذلك النوع الذي تحتاجه حجرة الطعام ، أو حجرة المكتب ، أو حجرة الاستقبال ، أو المطبخ ، إلى غير ذلك من الأماكن التي تحتاج إلى إضاءة) . وقد أصبح من الطبيعي جداً ، أن كل حجرة من هذه الحجرات ، تتطلب نوعاً ، وأسلوباً خاصاً من الإضاءة .

## الأساليب المختلفة للإضاءة

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

- (١) الأسلوب الشائع للإضاءة المنتشر في كثير من المنازل .
- (٢) الإضاءة المباشرة ، وتهدف إلى تركيز الضوء على مكان معين .
- (٣) الإضاءة غير المباشرة لإخفاء مصدر الضوء ، واستخدام الأضواء في تجميل مكان ، كجزء من ديكوره .

للإضاءة تأثير مباشر على حياتنا ، وعلى سبيل المثال ، فإن الإضاءة السيئة في البيت من شأنها أن تغطي انطباعاً بالضيق ، وشعوراً بعدم الترحيب بكل من يدخل مثل هذا البيت . كما أن المفروشات والأثاث الخمين والأنيق يفقدان قدرًا كبيراً من أناقته وجماله ، إذا ما كانت الأساليب المستخدمة في إضاءته غير مناسبة ، وغير مناسبة لنوعية هذا الأثاث ، وتلك المفروشات .

وتبدو الإضاءة بمثابة مشكلة رئيسية في المتاحف ، والمعارض ، والمحال التجارية ، إذ أنها تبرز ، وتزيد من قيمة كل ما هو معروض ، الأمر الذي يؤدي بالتالي ، إلى إعجاب المشاهدين بتلك المعروضات ، وإطرائهم لها .  
ولهذا السبب الحيوي ، فإن الأثاث ، والمنقولات ، و« التابلوهات » وغيرها من أدوات تأثيث المساكن ، تنسم بالحيوية والروعة ، والجمال ، بقدر تناسب الإضاءة معها ، وبقدر ما توحى به هذه الإضاءة من انطباع في النفس .

والآن هيا بنا لننظر بعين « الفن المتخصص في الإضاءة » ، لكي نقفيس أنسبها في بيوتنا . ومن المؤكد حينئذ ، أننا سنهتدي إلى أفضل الأساليب ، لتوزيع وتركيب المصادر المختلفة للإضاءة ، وسنحقق بالتالي نتائج ممتازة في كلتا الناحيتين ، ألا وهما الإضاءة العملية السليمة ، وتوزيع وتنسيق مصادر الطاقة من الناحية التجميلية «الديكور» . ومن ناحية أخرى ، فلا شك أن الإضاءة المناسبة ، تعطي أفضل النتائج ، كما أنها تصفى على الأثاث البسيط المتواضع ، رونقا ، وجمالاً ، وبهاء .

## الأسلوب الشائع للإضاءة

هو الأسلوب التقليدي ، والمستخدم على أوسع نطاق ، داخل بيوتنا ؛ ويستخدم فيه مصباح عادي ، أو مصباح نيون « فلورسنت » ، يوضع في سقف المكان المراد إضاءته ، أو على أحد جدرانه ، على أن يغطي المصباح بغطاء معين من الزجاج غير الشفاف «المستقر» ، أو أي معدن آخر ، حسب نوع وشكل المصباح ، وذلك لحمايته من «الانسحاق» ، وبالتالي غشاوة الضوء .  
ولهذا النوع من الإضاءة ، تستخدم جميع أنواع المصابيح ، والثريات التي تتدل من الأسقف « صورة ١ » أو المصابيح الملتصقة بالأسقف تماماً «صورة ٢» ، أو الثريات الصغيرة التي تعلق على الجدران ، وكذلك «الاهليكات» . وتوزع هذه الثريات والمصابيح ، في الأجانب المختلفة للمكان المراد إضاءته .

ونظراً لأن هذا الأسلوب ،

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

وتعد الإضاءة بمثل هذا الأسلوب غير شخصية إلى حد ما ، ولهذا فهي أكثر انتشاراً في أوساط العمل ، منها في أوساط المساكن . ومع هذا ، فإن هذا الأسلوب للإضاءة ، يجد ترحيباً كبيراً ، وتفضيلاً كثيراً ، من جانب من يؤثث منزله على الطراز الكلاسيكي .

الإضاءة بمصباح متدلي من السقف



الإضاءة المرتفعة وملصقة بالسقف



الإضاءة على طراز الاهليكات





٦- مثال للإضاءة الشاملة . إن إطاراً جميلاً من الجبس ، أو الخشب ، على طول كل محيط سقف الحجرة ، أو المكان المراد إضاءته ، يخلق بشكل رائع وجميل ، مصدر الضوء .



٥- وقد تشكل الإضاءة غير المباشرة مشكلة ، إلا أن استخدام المصابيح « الفلورسنت » في هذا الصدد ، يحقق أفضل النتائج ، لأن إضاءتها قوية ، مما يخلق رونقاً على الأثاث والمفولات .

## في حجرة النوم

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

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

## في المطبخ

يفضل تعليق مصباح في السقف ، يتناسب ووسط المساحة نفسها . ويفضل - إن أمكن - بقدر المستطاع - أن يتم تركيب هذا المصباح بطريقة يمكن معها تغيير اتجاه الضوء ، وفقاً للأغراض والمطالب المختلفة . ويستخدم في هذا الصدد ، نوع معين من المصابيح المتحركة .

## في حجرة المعيشة

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

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

ونزجى نصيحة لكل من نقسوم بتأثيث بيت جديد ، أو تجرى تجديدات في المنزل الذي تقطنه ، تلخص في ضرورة تنسيق وترتيب مصادر الضوء ، قبل الانتهاء تماماً من تنسيق منقولات وأثاث المنزل الجديد . وتلافياً لقيام فيما بعد ، بأعمال من شأنها تحمل كثير من المشاق ، وكثير من التكاليف الماسدية أيضاً ، وقد يتعذر علينا ذلك أحياناً ، مما يضطرنا إلى إضاءة بعض أجزاء البيت بأساليب لا تتلائم والغرض المستخدمة فيه .

## الإضاءة المباشرة

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

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

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

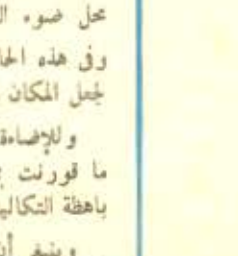
## الإضاءة غير المباشرة

من المؤكد أن الإضاءة غير المباشرة أقل شيوعاً واستخداماً من الأسلوبين السابقين ، كما أن لها سمة وطابعاً خاصاً ، ففيها يكون مصدر الضوء غير ظاهر ، إلا أن ضوءاً خافتاً ، ومريحاً ، يملأ أرجاء الحجرة .

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

والإضاءة غير المباشرة تناسب ، على وجه الخصوص ، الممرات ، ومداخل الشقق ، كما أنها تستخدم في أغراض وأماكن أخرى ، حيث تجعل محل ضوء النهار ، عندما يكون خافتاً جداً ، وفي هذه الحالة تكملها مصادر أخرى لا غنى عنها ، لجعل المكان دافئاً .

والإضاءة غير المباشرة عيوبها أيضاً ، إذا ما قورنت بمختلف أنواع الإضاءة الأخرى ، فهي باهظة التكاليف ، إذ تستخدم فيها أقوى المصابيح . وينبغي أن يكون سقف الحجرة فاتحاً ، كي يعكس أكبر قدر ممكن من الضوء .





## كيفية الإعداد لقضاء يوم في الهواء الطلق ١

### أدوات الشرب والأكل

لعل تناول وجبة الطعام على الحشائش ، يعد بدون شك من أكثر اللحظات متعة في النزهة ، أو في الرحلة الريفية . كذلك فإن الأدوات التي تحتوي على المشروبات ، وهي أفضل الأشياء التي ينتظرها الجميع في الرحلة بشغف ، فهم يتهاوتون على تناول فنجان من الشاي ، أو كوب من العصير .

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

والنصيحة التي نقدمها لك في إعداد أدوات الرحلة هذه ، هي الاقتصاد بقدر المستطاع في كمية الأشياء التي ستحملها معك ، إذ ينبغي أن تقتصر على احتياجات أسرتك . وفي أضيق نطاق ، حتى لا تتكبد مشاق حمل أشياء كثيرة لا لزوم لها ، ويمكن الاستغناء عنها في الوقت نفسه .

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

ولا معنى لأن تكون أدوات الشرب والأكل من طراز آخر صيحة ، فمن الأفضل أن تكون بسيطة من الألمنيوم أو من الهلستك ، أي نفس الأدوات التي تستخدمها في ثلاثتك : « العلب الهلستك » على سبيل المثال .

كما أن مفرشاً من الهلستك أو القطن ، قد يقي المأكولات من التلوث ، فضلاً عن أن وجود مثل هذا المفروش ، يسرع على تناول الطعام ، طابعا من النظام .

### وماذا عن القضييات؟

ينبغي أن تأخذ من الملاعق ، والشوك ، والسكاكين ، العدد الذي لا غنى عنه . أما الأكواب فينبغي أن يؤخذ عدد كبير منها ، على أن تكون من الهلستك أو « الكرتون » .

وإذا ما انتقلنا إلى الأطباق ، نجد أن أفضل الأنواع التي تناسب الرحلات ، هي تلك المصنوعة من الهلستك ، أو الصاج ، أو الألمنيوم .

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

### بعض الأشياء الصغيرة التي لا غنى عنها

— ملاحة للملح ، وأخرى للفلل ، وعلبة محكمة من الهلستك للسكر .

— فتاحة للعلب من النوع السهل الاستعمال .

— فتاحة للزجاجات ، بعض سدادات للزجاجات . وستقدم في الجزء الثاني ، بعض النصائح والإرشادات في هذا الصدد .

لوقاية البشرة من الشمس ، أنبوبة لصق ، علب صغيرة تحتوي على بيكر بونات الصودا ، بعض المواد والمعدات اللازمة للإسعافات الأولية .

— بطانية من الصوف أو القطن ( أو أكثر من بطانية إذا كان العدد كبيراً ) .

### ملابس الرحلة

ينبغي أن تكون ملابس الرحلة ، بطبيعة الحال ، بسيطة ومريحة . فإذا كان الجو بارداً ، تكون الجوارب الواسعة ذات الكسرات والبلوزة ، أو البول أوفر أو الجاكيت الأسبور أنسب زى للسيدات . أما الشباب ، فيناسبهم البنطلون بدلاً من الجوارب . بينما الرجال يناسبهم البنطلون ، ومعه بول أوفر ، أو جاكيت أسبور . وبالنسبة للأطفال ، فمن الأفضل أن يرتدوا ملابس مريحة ، تغطي جميع أجزاء جسمهم ، وفي نفس الوقت ، تكون غير ثقيلة ، كي لا تعوق حركتهم ، أو تسبب لهم بعض الضيق ، حين يقضون وقتاً ممتعاً في الهواء الطلق ، حيث يمرحون ، ويلعبون .

وإذا كانت الرحلة ، على العكس من ذلك ، في فصل الصيف ، فإن الملابس تكون خفيفة وتكون أيضاً من الجوارب ، والبنطلون المريح ، والبلوزات ، والجاكيتات الأسبور . وجميعها من منسوجات « لا تتكسر » ، ويفضل أيضاً ارتداء الأحذية ذات الكعب المنخفض ، أو الصنادل الخفيفة ، التي تكفل الملابس المريحة للرحلة .

وننصحك أيضاً يا سيدتي بأن تأخذي معك ، لكل فرد من أفراد الأسرة ، جاكيت أو بول أوفر من الصوف للأوقات الباردة . التي قد تطرأ على غير ما هو متوقع .

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

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

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

والواقع أن للمرأة دوراً أساسياً في الإعداد والترتيب لمثل هذه الرحلات القصيرة . لذلك ننصحك يا سيدتي ، بأن تعدّي كل شيء للرحلة ، بهدوء وسعادة ، كما لو كنت تؤدّين عملاً محبباً إلى نفسك : قضاء يوم ممتع يبدأ من لحظة الإعداد والترتيب له .

### معدات وتوارم الرحلة

سواء كانت الأسرة ستقوم برحلة مستخدمة في ذلك عربة كبيرة أو صغيرة ، قطاراً أو سيارة أوتوموبيل ، فينبغي أن تحمل معها بعض الأدوات والتوارم التي لا غنى عنها :

— حقيبة رحلات خاصة بالأدوات اللازمة للرحلة : عليك يا سيدتي أن ترفقي بها مفاتيح المنزل ، ومحفظ الأوراق ، والمناديل ، علاوة على كل ما تشتمل عليه الحقيبة من فوط ، وأطباق ، وأدوات لحفظ المأكولات ، والمشروبات .

— كيس من الهلستك به أدوات « التواليت » التي لا غنى عنها : من صابون ، وعلبة بودرة تلك ، فوط ورق ، قطن طبي ، زيت أو كريم

### سعر النسخة

|         |     |         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|---------|-----|
| السودان | ١٥٠ | مينا    | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ |
| ليبيا   | ٢٥٠ | قطر     | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ |
| مصر     | ٢٥٠ | دولة    | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ |
| البحرين | ٢٥٠ | أبوظبي  | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ |
| البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ |
| البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ |
| البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ |
| البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ |
| البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ |
| البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ | البحرين | ٢٥٠ |

Copyrights pour le monde  
Printed in France  
1974 Copyrights pour l'édition arabe  
EDITEUR SA - Genève

### كيف نحصل على نسخة

الكتاب شتات من باعة الصحف والأشكال والتكثبات في كل مدينة. وفي الديرة  
إذا لم تتمكن من الحصول على نسخة من الإصدارات القصيرة  
في ج.م.ع. : الإدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء القاهرة  
في المهملات العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥١٥