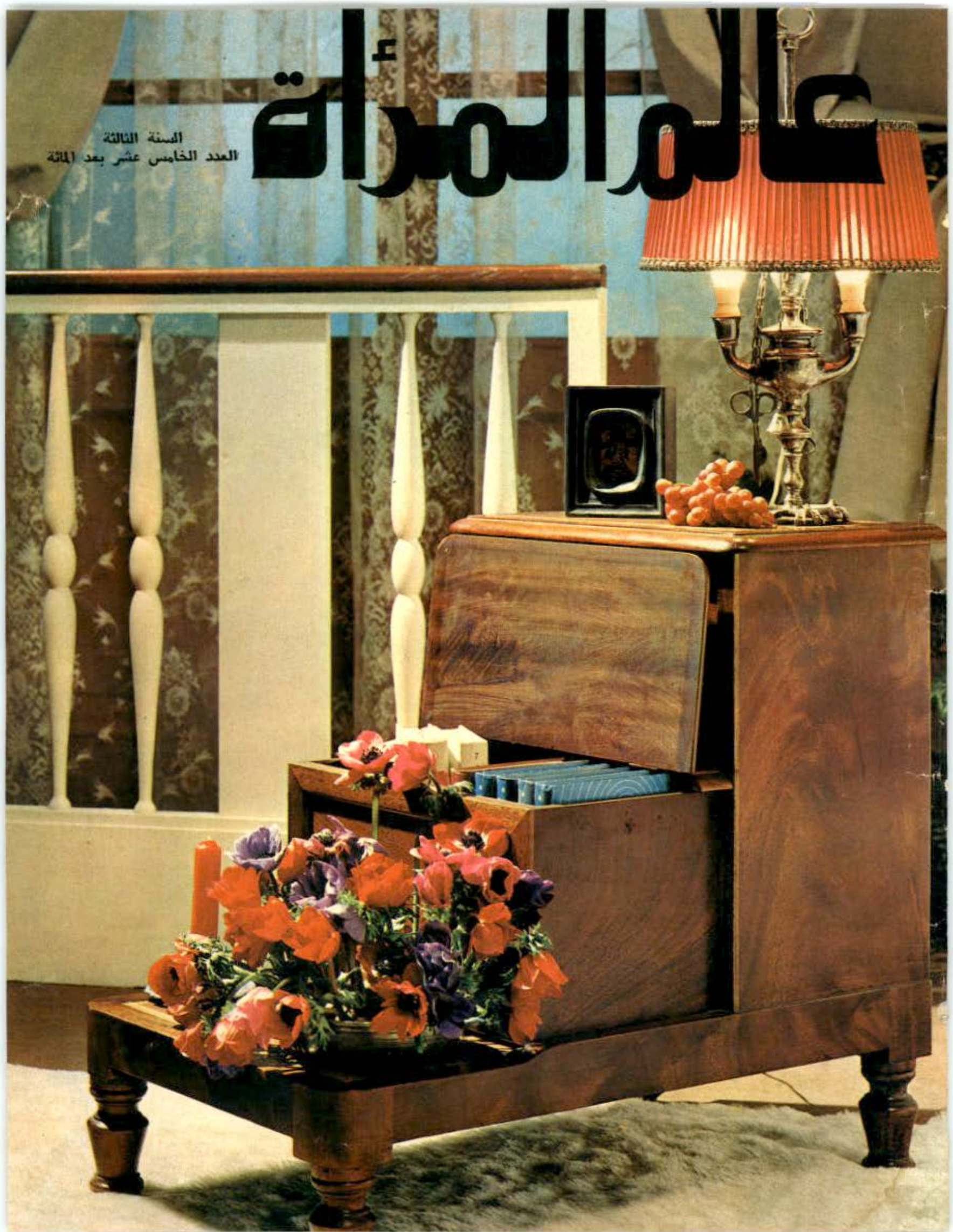


عالم المرأة

السنّة الثالثة
العدد الخامس عشر بعد المائة



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

■ تسريحة جميلة بالضفيرة .
■ التغذية في فترة الحمل .
■ أزياء مستوحاة من الألوان الأفريقية .
■ " الكارميلو " عربية الشاي .
■ طقم لصفيترك محلي بياندة جاكاز .

موسوعة عالم المرأة



تسريحة جميلة بالضفيرة

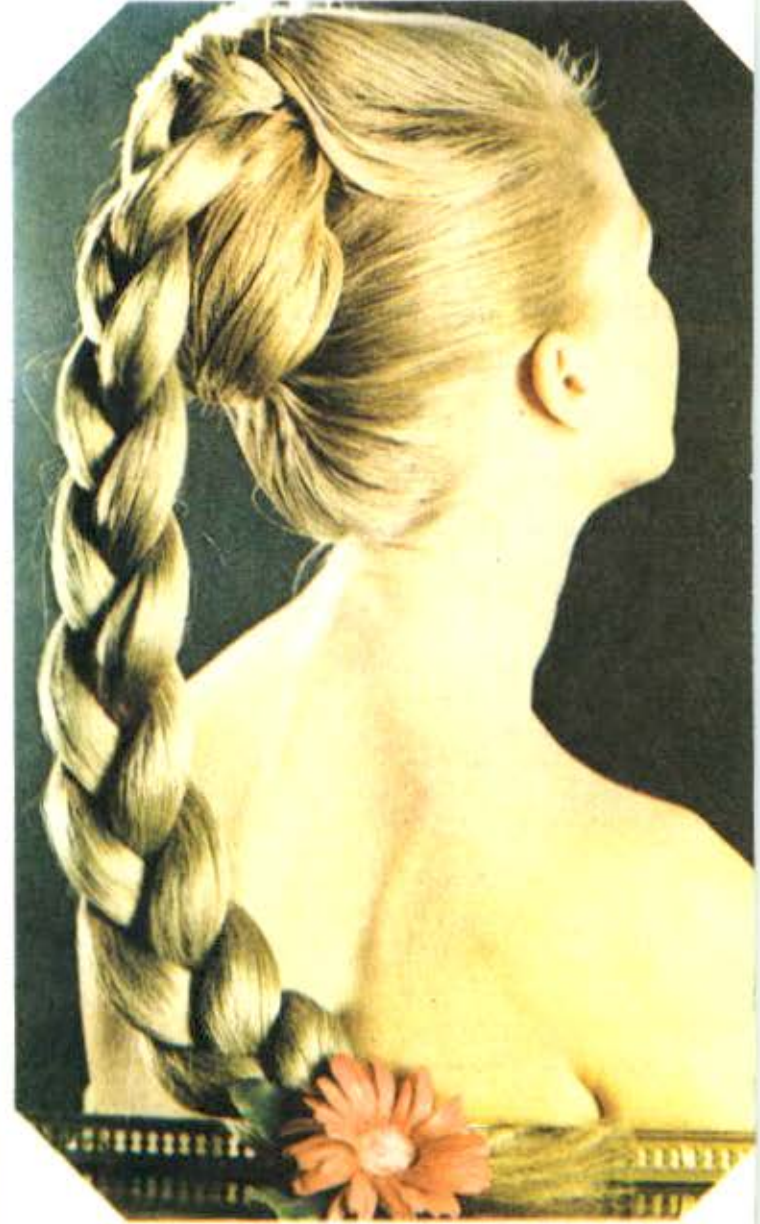
إنها صورة حديثة ، لتسريحة جميلة نقلت عن القرن الثامن عشر ، بعد أن أسيع عليها بعض الخيال الخصب ، لتناسب كل امرأة ، بغض النظر عن عمرها . كما أن إتقانها ، يضمن لها سحرا دائما ، وفتنة مستمرة . إنها تلك التسريحات ، التي تشكل الضفيرة عنصرا هاما وفعالا في تنفيذها . كما أن نجاح تنفيذها ، يتوقف على ضرورة أن يكون الشعر طويلا إلى حد ما ، ليتمسك جميعه عند قمة الرأس ، أو على الأقل ،

تجميل

وبساطة الترميمات التي تستخدم فيها الصغيرة .
وهذه الترميم الجميلة تلائم إلى حد بعيد ،
الفتيات ذوات « الديكولتيه » الواسع جدا . وهي أنيقة ،
ومناسبة لكل سيدة ذات وجه وملامح رقيقة كما أنها
سهلة التنفيذ ، لا تتطلب سوى تصفيف الشعر كله
نحو الخلف ، بحيث يكون منتفخا جداً « كريباج »
والصغيرة ، كما تشاهدين في الصورة ، مثبتة بطريقة ،
بحيث تصنع شكلا بيضاويا مرنا ؛ وتندل الصغيرة

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

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



حتى بداية الظهر . وهذه الترميم الرقيقة تزداد
جمالا ، بارتداء قرط (حلق) بدلاية ، يكل
أناقها ، ويزيد من جمال ملامحك الشباب كله ،
والمرح ، والنضارة ، والحيوية ، هي السات المميزة
للترميم البسيطة التي تقدمها وتسلها لك الصغيرة .
ولتنفيذ هذه الترميم ، ينبغي تقسيم الشعر إلى
جزئين : الجزء السفلي منه ، يتم تجميعه بأستك يثبت
إلى أعلى . ثم يثبت جيدا طرف الصغيرة فوق قمة الرأس ،
وبعد ذلك تم تغطية مكان التصاق الصغيرة ، بلف الجزء
العلوي من الشعر الطبيعي حوطا . ثني طرف الصغيرة
السفل بوردة جميلة ، فتزيد من جمال ترميمك .

التغذية في فترة الحمل

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

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

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

كبة المواد الغذائية :

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

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

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

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

السيطرة على الوزن

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

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

وتوزع هذه الزيادة على النحو التالي :

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

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

المواد الغذائية اللازمة لوجبة متوازنة

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

البروتينات

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

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

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

الدهون

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

السكريات

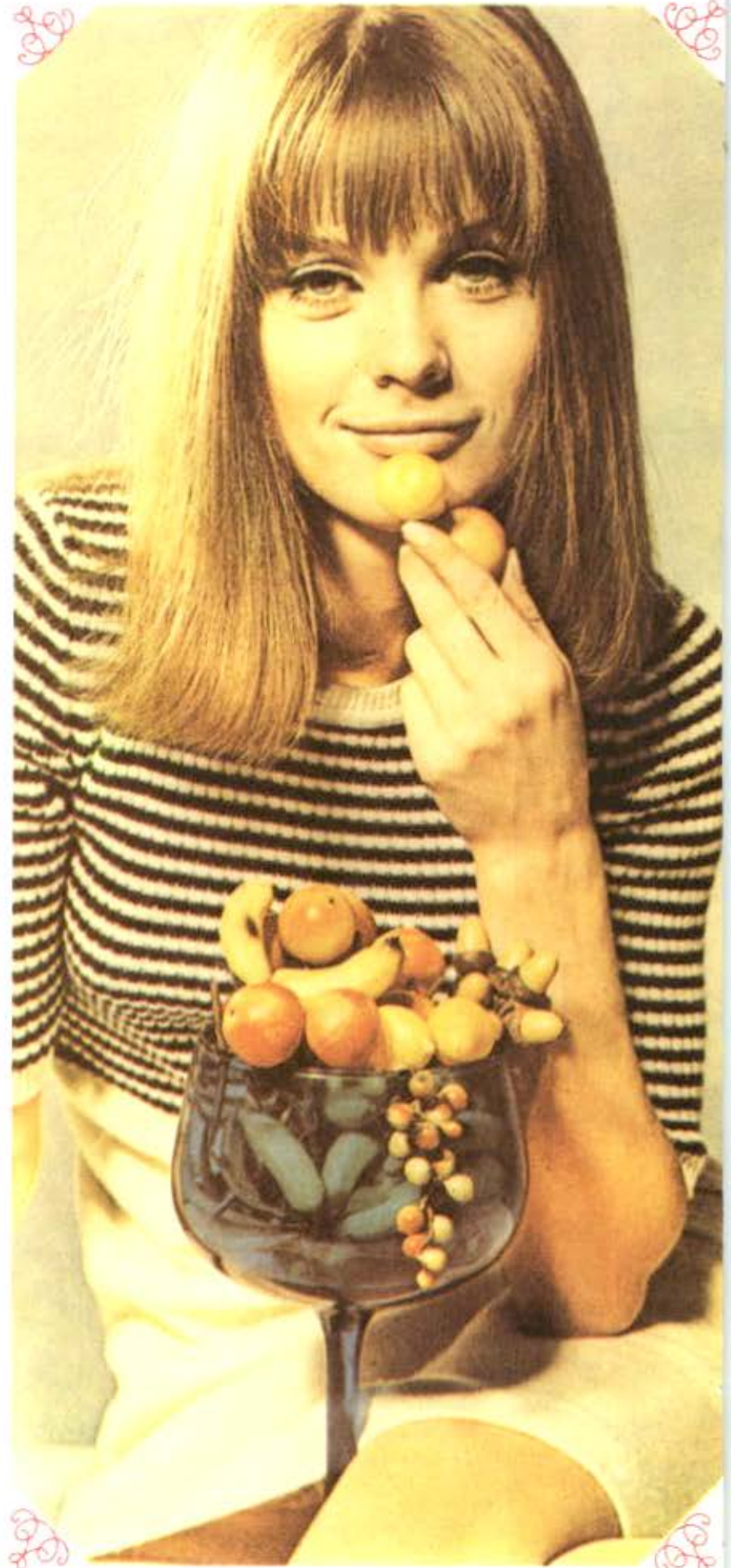
يتعين ألا تزيد كمية السكريات ، خلال فترة الحمل ، على الاستهلاك الطبيعي للمرأة في غير ظروف الحمل ، كما أن المواد الغذائية الغنية بالسكريات (وكذا الفيتامينات) ، من البقول ، والخضروات ، والفاكهة الطازجة ، واللبن ، والسكر . إن نقص السكريات قد يثير بعض المضايقات ، كحالة الغثيان ، ودوار الرأس (الدوخة) ، وسرعة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

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

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

وستحدث عن ذلك تفصيلاً في مقال قادم .

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



أزياء

أزياء مستوحاة

من الألوان

الأفريقية

من ألوان أفريقيا المعروفة - البيج بلون الرمال -
والعاجي كسفن الفيل استمدت هذه الموديلات الأنيقة
وهي تصلح للرحلات والنزهات .

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

٢ - إنسامبل يحتوي على درجتين من اللون البيج
البلوزة من القماش المقلم بياقة وفتحة شميرية وأكمام
قصيرة . أما البنطلون فهو من اللون البيج السادة
يصاحبه جاكيت من القطن البني .

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

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





«الكارييلو» ... عربية الشاي



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

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

وإذا كان المكان لا يتسع لسرد جميع أنواع «الكارييلو» . واستخداماته المختلفة ، فإننا نستطيع القول ، بأن أبسط الأنواع ، يمكنها ، نظراً لخفتها ومهولة تحريكها ، أن تؤدي خدمات لا حصر لها ، وخاصة بالنسبة لنقل الأشياء من مكان لآخر ، كنقل البياضات والغيارات - بعد كبتها - من حجرة

- إلى أعلى - قطعة أثاث - مرئيس ، مصنوعة من خشب الجوز ، وترتكز على سطح يسهل انزلاقها عليه . وهي مزودة بأدراج وأسطح متحركة .
- إلى أسفل - كارييلو من الحديد المطل ، مزود بفرغانات مخصصة لاحتواء الزجاجات والأكواب .



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

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

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

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



وهناك قطع أثاث ، تشبه لسانيها ووظائفها ، الكاريلو ، حتى وإن كانت خالية من العجلات . إنها القطع التي يطلق عليها « الخدم الصامتون » وهي راحة عبر تاريخ الأثاث ، وتتمثل في مجموعة تتكون من ثلاث مناخد صغيرة أو أكثر ، متدرجة الأحجام ، تنتظم الواحدة فوق الأخرى ، ويتم صيغها عند الاستخدام . إنها بلا شك عملية تماما ، لأننا تشغل حيزا صغيرا ، وتوفر مجموعة لا بأس بها من الأسطح الناعمة . كما أنها خفيفة الوزن ، يمكن وضعها في أي جزء أو ركن من أركان المنزل ، تبعاً لضرورات الاستخدام .

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

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



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

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

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



- إلى أعلى - كارييلو مصنوع من الخيزران المطل ، ومزود بأرفف من البلور .
- إلى اليمين - قطعة أثاث صغيرة ، ذات عجلات . إنها بمثابة بار متحرك ، مقابضها المفرغة تسهم في تيسير استخدامها .

المتحرك . أما أسطح الصواني أو الأرفف ، فيجب أن تكون قابلة للغسيل ، مهلة التنظيف وقوية ، حتى لا تتعرض للتلف السريع ، نتيجة لاحتكاك أو سحق الأشياء المحمولة عليها .
هذا ، وبالنسبة لمقاسات الكارييلو ، فنشير هنا إلى المقاسات المتوسطة ، التي توفر اتساعا مقبولا . فطول الأرفف من ٧٠ إلى ١٠٠ سنتيمتر ، والعرض ٤٠ سنتيمترا ، وارتفاع الرف الأعلى ٧٠ سنتيمترا ، وموقع الرف السفلى يجب أن يكون مناسباً ، أو في متناول أيدي الشخص الجالس .
أما إذا كان الكارييلو من النوع القابل للثني .



فإنه يحتاج إلى سياج متين . يسمح باستقرار الأرفف أثناء الفتح أو الاستخدام .
والكارييلو ليس عنصرا نفعيا وعمليا فحسب . بل إنه عنصر جمالى أيضا . لذلك فن الضرورى أن

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

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

على ألا يكون هذا المقبض متضمنا زوايا حادة أو بارزة ، قد تسبب فى إتلاف طلاءات الحوائط ، أو تشويه قطع الأثاث . ويجب أن يكون الكارييلو متينا ومستقرا ، حتى لا تتعرض الأشياء للسقوط أثناء

طقم لصغيرتك

محلى
بياسدة
چاكار

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

الموازم :

٢٥٠ جراما من الخيط الصوف الأبيض - ٢٥ جراما من نفس نوع الخيط الصوف من اللون الروز الفاتح جدًا . زوج إبر تريكو رقم ٢ - ثلاثة أزرار للجاكيت . متر شريط حرير من اللون الروز عرض ٢ سم . مقاس الفستان لطفلة عمرها ثلاثة أعوام .

الغرز المستخدمة :

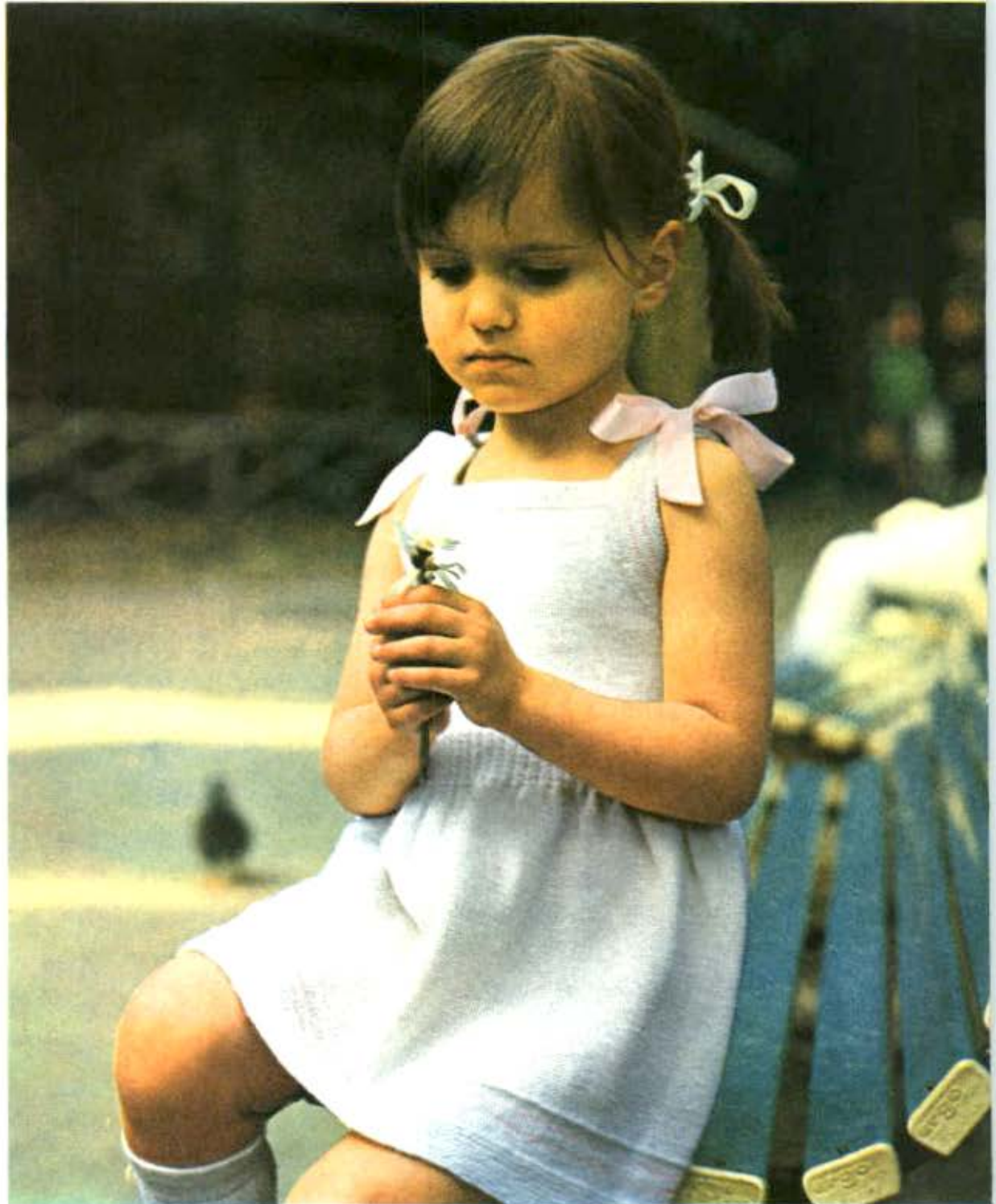
- (١) غرزة الجرسية : سطر عدل ، سطر مقلوب .
- (٢) الغرزة المطاطة : جميع الأسطر عدل .
- (٣) غرزة الپليسيه ١ / ١ : غرزة عدل ، غرزة مقلوب .
- (٤) غرزة الجاكار : بغرزة الجرسية ، متبعة رسم وحدة الجاكار ، مع تبادل ألوان الخيط .
- طريقة تنفيذ الجاكار :

الظهير :

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

حردة الإبط :

أقفل ٣ غرز مرة واحدة ، ثم غرزتين مرتين ، ثم غرزة واحدة مرتين ، وتكون حردة الإبط بالأرقام كما يلى (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) . وعندما يصبح الشغل ١٠ سم ، ابتداء من حردة الإبط ، احردي الكتف ، بأن تقفل ٨ غرز مرتين ، ثم ٧ غرز مرة واحدة ، ثم أقفل الغرز المتبقية وعددها ٢٩ غرزة ، مرة واحدة .



مصنوعات من النحاس الأصفر والبرونز "أ"

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

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

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

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





غرزة . واشتغلي بالغرزة المطاطة (جميع الأسطر عدل) ١٦ سطرأ . واصلى الشغل ، واشتغلي ٣ أسطر بغرزة الجرسية ، ثم اشتغلي بالبائدة بغرزة الجاكار ، متبعة في ذلك الرسم المرفق ، وألخاص بوحدة الجاكار . بعد ذلك اشتغلي ٣ أسطر بغرزة الجرسية ، وسطرأ عدل على ظهر الشغل . ثم اشتغلي ١٨ سم بغرزة الجرسية ، وأنقصى سطر واحد فقط ، عدداً من الغرز حتى يتبقى لديك ٩١ غرزة فقط ، ثم اشتغلي ٣ سم بغرزة الپلبسية (غرزة عدل ، غرزة مقلوب) . اشتغلي ٤ سم بغرزة الجرسية ، ثم أقفل من على الجانبين لحردة الإبط كمايلي :

حردة الإبط :

أقفل ٣ غرز مرة واحدة ، ثم غزوتين ست مرات ، غرزة واحدة ١٣ مرة . وعندما يصل طول الشغل ١٣ سم ، ابتداء من بائدة الوسط ، اشتغلي باقى الغرز ، وعددها ٣٥ غرزة ، بالغرزة المطاطة (جميع الأسطر عدل) وذلك لمسافة ١٢ سطرأ . ثم سدئ جميع الغرز مرة واحدة .

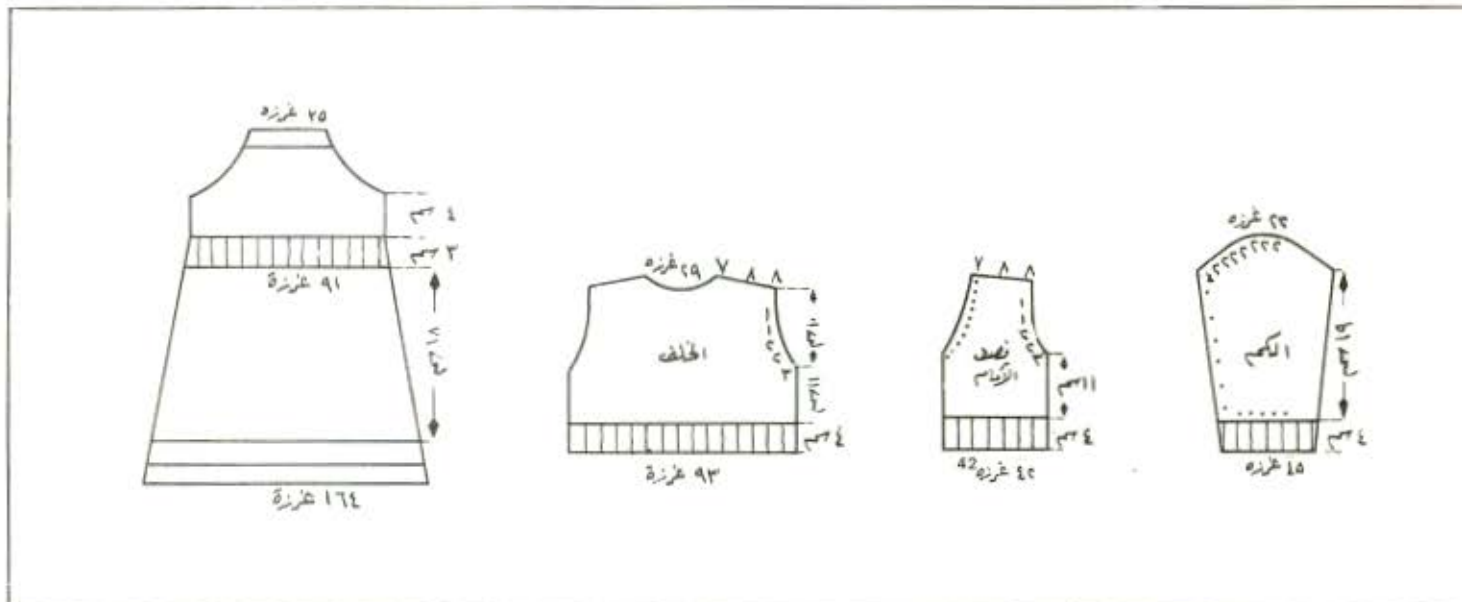
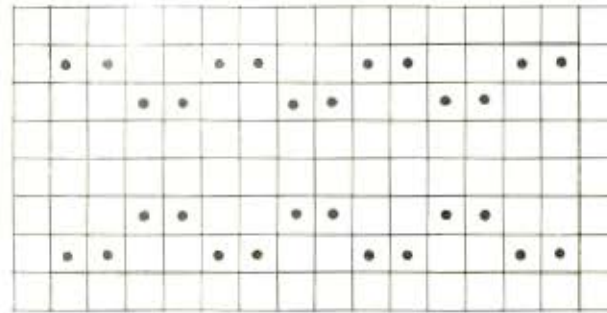
الظهر :

اشتغلي ظهر القستان بنفس الطريقة التى اتبعتها فى شغل الجزء الأمامى للقستان .

الحياطة :

خيطي أمام القستان مع ظهره من على الجانبين . ثم اشتغلي باندتين ، بنفس الطريقة التى اتبعتها فى شغل دوران الرقبة فى الجاكار ، مبتدئة على ١٠٠ غرزة لكل بائدة . خيطيهما بعد ذلك فى دوران حردة الإبط ، مع ترك مسافة ٥ سم فى بداية ونهاية كل بائدة ، مكونة بذلك كنفى القستان . افتحى اربع عراو صغيرة ، كل اثنين فى طرف كل كتف . وفى هذه الفتحات ، مررى الشريطين الحسريير من اللون الوردى . ثم اربطيهما على شكل فيونكتين فوق الكتف .

رسم توضيحي يبين طريقة شغل وحدة الجاكار ، من حيث تبادل الألوان .
إلى أسفل : نموذج يوضح طريقة قفل القستان و الجاكار .





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



وتناسقها مع الأثاث الحديث .

البرونز : أمس واليوم

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

أطباق من فرنسا

سوفليه القانيليا

المقادير :

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

الطريقة

- ادعني قالب سوفليه بالزبد ، ورشيه بخمسين جراما من السكر السترفيش ، حركي القالب بين يديك ، بطريقة يمكن معها تبطين جدران وقاع القالب بالسكر السترفيش .
- ضعي اللبن على النار ، مع إضافة ذرة ملح إليه ، وكذلك القانيليا ، وباقى مقدار السكر السترفيش . وعندما يبدأ اللبن فى الغليان ، ارفعيه من على النار .
- قومي « بتسييح » باقى مقدار الزبد فى كسرولة صغيرة ، وأضيفي إليه الدقيق ، وقلبيهما بشدة بملعقة خشبية ، حتى تتخلصي تماما من حبيبات الدقيق . بعد ذلك أضيفي اللبن قليلا قليلا .
- اتركي الكريمة لتتفصح على النار ، لمدة خمس دقائق فقط ، ثم ارفعيها واتركيها لتبرد .
- أضيفي إليها صفار البيض ، الواحد تلو الآخر ، مع عدم إضافة صفار البيضة التالية ، إلا إذا كانت الكريمة قد تشربت تماما صفار البيضة السابقة ، وهكذا .
- فى سلطانية أخرى ، اضربي بيض البيض مع ذرة ملح ، حتى يصبح كالرغاوى ، وأضيفيه إلى الخليط ، مع التقليب بخفة .
- صبي الخليط فى القالب الذى سبق دهنه بالزبد ، ورشه بالسكر السترفيش ، وصفيه لينضج فى فرن هادئ جدا (لا تتعدى درجة حرارته ١٤٠ مئوية) لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا .
- ارفعي حرارة الفرن تدريجيا ، حتى تصل فى الدقائق الثماني الأخيرة إلى حوالى ٢٠٠ مئوية .
- أخرجي بعد ذلك السوفليه من الفرن .
- ويمكنك تقديم هذه الحلوى مع كريمة الشيكولاتة المعدة على النحو التالى :
- ضعي على النار ، نصف لتر لبن ليغلى .



- « أبشرى » ١٥٠ جرام شيكولاتة سادة ، أو قطعها بالسكين إلى قطع صغيرة جدا .
- « سيجى » الشيكولاتة على نار هادئة أو حمام مائى ساخن .
- وفى كسرولة أخرى ، اضربى ما يأتى بشدة حتى تحصل على مزيج هش : صفار بيضتين والسكر ، مع إضافة ٢٥ جراما من الدقيق . استمرى فى خفق الخليط بشدة ، مستخدمة فى ذلك ملعقة خشبية . أضيفى إليه بعد ذلك اللبن تدريجيا ، ثم ارفعى الإناء على النار ، واتركى الكريمة حتى تغل لمدة خمس دقائق ، مع استمرار التقليب .
- قبل أن ترفعى الكريمة من على النار ، أضيفى إليها الشيكولاتة . صبى هذه الكريمة فى الوعاء الخاص بالصلصة ، أو فى كأس كبيرة . وقدميها مع سوفيلى الفانيلىا .

سوفيلى الشيكولاتة

المقادير :

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

الطريقة :

- ادهنى قالب سوفيلى بالزبد ، ورشي بالسكر ، مع مراعاة تحريك القالب ، حتى يتم تبطين قاعه وجدرانه بالسكر .
- اغلى اللبن على النار مع الفانيلىا ، وذرة ملح ، وبقى مقدار السكر .
- وفى كسرولة أخرى ، « سيجى » الزبد (قطعة أقل من حجم عين الجمل) ، ثم أضيفى إليه الدقيق ، مع التقليب بشدة ، حتى لا تتكون كتل أو حبيبات دقيق .
- أضيفى تدريجيا اللبن الساخن مع استمرار التقليب .. وعندما تبدأ الكريمة فى الدليان ، ارفعيها من على النار ، وأضيفى إليها الكاكاو الذى سبق إذابته فى قليل من نفس الكريمة .
- أعيدى وضع الكريمة على النار ، لتغل بضع دقائق ، ثم ارفعيها واتركيها لتبرد ، وأضيفى إليها صفار البيض ، الواحد نأو الآخر ، مع استمرار التقليب ، وكذا

- الشيكولاتة التى سبق تقطيعها إلى قطع صغيرة جدا .
- فى إناء آخر ، اضربى بشوكة بياض البيض ، حتى يصبح كالرغوى . ثم أضيفيه إلى الخليط السابق ، مع التقليب بخفة . وبعد ذلك صبى الخليط فى قالب السوفيلى الذى سبق تجهيزه .
- ضعى السوفيلى لينضج فى فرن درجة حرارته ١٤٠° مئوية (والوصول إلى درجة الحرارة هذه ، يكفى أن تشعل الفرن ، وتركيه خمس دقائق قبل أن تدخل الحلوى فيه) .
- اتركى الحلوى لتتضج لمدة ٣٠ دقيقة ، مع رفع الحرارة تدريجيا حتى تصل إلى حوالى ٢٠٠° مئوية ، قبل نزع الحلوى من داخل الفرن بحوالى ثمان دقائق . هذا مع العلم ، أن الفترة التى تحتاجها الحلوى للنضج لا تزيد على ٤٥ دقيقة .
- وفى استطاعتك يا سيدى - إذا شئت - أن ترشى الحلوى بالسكر البودرة ، أو أن تجملها بقليل من القشدة المخفوقة قبل تقديمها . كما أنه فى إمكانك ، أن تقدمى هذه الحلوى ، مع كريمة بالفانيلىا .
- هذا ، ويتوقف نجاح إعداد السوفيلى ورقته وطعمه اللذيذ ، على ما يلى :
- ضرب بياض البيض جيدا ، حتى يصبح كالرغوى ، وتقليبه بخفة ورقة متناهية مع الخليط .
- يتعين أن تكون درجة حرارة الفرن ، معتدلة جدا عند إدخال السوفيلى لينضج ، كما ينبغي رفع درجة الحرارة تدريجيا أثناء النضج ، راعى دائما ألا يتخذ السوفيلى لونا ورديا بسرعة ولتلافى ذلك ، يكفى أن تغطيه بقطعة من ورق الزبد مدعونة بالزبد . وفضلا عن ذلك ، يجب أن تأخذى فى حسابك ، ضرورة استخدام السوفيلى بعد خروجه من الفرن مباشرة .
- إن خبراء الطهى ، يستطيعون أن يرشوا السوفيلى بالسكر البودرة قبل إخراجها من الفرن بخمس دقائق ، وذلك بأن يفتحوا الفرن بسرعة ، ويرشوه بالسكر البودرة ، عن طريق إنزاله عبر منخل سلك .

سوفيلى اللوز

المقادير :

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

الطريقة :

- قشرى اللوز وحمصيه ، مع مراعاة ألا يفقد لونه .
- ضعى على النار ، وعاء - وإذا أمكن أن يكون من النحاس - يحتوى على ١٠٠ جرام من السكر . وعندما يبدأ لون السكر فى التغير ، أضيفى إليه اللوز . قللى اللوز بالسكر جيدا ، مستخدمة فى ذلك ملعقة خشبية . وعندما يتخذ اللوز لونا غامقا ، ادهنى سطح منضدة من الرخام بالزيت ، ثم صبى فوقه اللوز بالكراميل ، واتركيه ليبرد تماما .
- عندما يجمد السكر باللوز تماما ، دقيه فى هاون إلى أن يتحول إلى دقيق ناعم .
- أعدى خليط السوفيلى ، متبعة فى ذلك نفس طريقة إعداد الأنواع السابقة من السوفيلى ، وخصوصا سوفيلى الفانيلىا . مع مراعاة إضافة دقيق اللوز بالسكر إلى الخليط قبل أن تضيق إليه بياض البيض المخفوق كالرغوى .
- اخبزى سوفيلى اللوز فى فرن معتدل ، مع رفع درجة الحرارة تدريجيا .

سوفيلى البين

المقادير :

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

الطريقة :

- إن طريقة إعدادها ، هى نفسها الطريقة المستخدمة فى إعداد سوفيلى الشيكولاتة والفرق الوحيد ، هو إضافة البين إلى اللبن ، قبل إضافته للدقيق . ويمكنك أيضا أن تضيق إلى الخليط (قبل أن تضيق أيضا بياض البيض المخفوق) بعض حبوب البين الجليد المطحون ناعما .
- كما أنه فى إمكانك أيضا قبل أن تقدمى السوفيلى ، أن ترشيه بكية وفيرة من السكر البودرة .

تمارين رياضية لرساقتة الحصد



١ - قف والذراعان شبه متوازيين مع الجانبين كما هو موضح بالصورة (١١) ثم لقي بجذعك نحو اليسار (١ ب) وفق لحظات في هذا الوضع ، عودي إلى وضع البداية . وكرري هذا التمرين من ١٠ - ١٢ مرة متتالية .



٣ - قف والساقان مفتوحتان والذراعان مفردتان إلى الخارج ، ثم لقي الجذع ناحية اليسار والوجه إلى الأمام وحاولي أن تلمسي باليد اليمنى القدم اليسرى (١٣) مع رفع الذراع اليسرى إلى أعلى . كرري التمرين مع إدارة الجذع نحو اليمنى (٣ ب) وتلمسي باليد اليسرى القدم اليمنى .



٢ - قف والساقان مفتوحتان ثم لقي الجذع نحو اليسار مع مد الذراعين إلى أسفل والرأس منحنية إلى أسفل أيضا بين الذراعين (١٢) انحنى حتى تلمسي بيديك مشط القدم اليسرى . عودي إلى وضع بداية التمرين . ثم أدبيري الجذع نحو الجانب الأيمن ، وتنفذي نفس التمرين (٢ ب) . كرري هذا من ٦ - ٨ مرات متتالية .



٤ - قوّي والساقان مفتوحتان والذراعان إلى أعلى . ثم احني الجذع إلى الأمام مع مد الذراعين والرأس في خط مستقيم ثم لقي ناحية اليمين (١٤) . ثم إلى أعلى ثم لقي الجذع نحو اليسار ثم إلى الأمام . خذي نفسا طويلا من الحواء ثم كرري التمرين مع اليد من الناحية المضادة (٤ ب) . قومي بتنفيذ هذا التمرين من ٨ - ١٠ مرات متتالية .



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



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



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



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

لسواند الخدمة :

ولا ينبغي تغيير الأطباق ، إلا عند انتهاء الضيف تماماً من تناول محتوياتها . أما الفطيات (ملاحق - شوك - سكاكين) فيتم تغييرها مع الطبق ، على أن توضع الأخرى النظيفة على يمين الضيف ، وقبل تقديم الحلوى أو الفاكهة ، ينبغي إخلاء المائدة تماماً من الأدوات المتسخة ، ومن بقايا الخبز ، ومن كافة الأدوات الأخرى التي لن تستخدم « كزجاجة الزيت - الملاحق - وطبق الخبز المشور . . الخ » .

وإذا كانت كؤوس تنظيف الأصابع بعد تناول الفاكهة ، سيتم استخدامها ، فيتعين إحضارها على المائدة فوق صينية ، ووضعها أمام كل ضيف . ويشترع الضيف على الفور في تحريكها ناحية ، عن طريق سحب الطبق الموضوع أسفلها إذا ما كانت الكاس موضوعة فوقه ، على أن يوضع طبق الفاكهة الصغير أمامه . وينبغي أن يكون قد سبق ملء هذه الكؤوس بالماء « وليس مفروضاً أن تملأ حتى حافتها » ، ومن المستحب أن يكون الماء معطراً بقطعة من قشر الليمون .

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

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

وفي بعض الأسر ، يتم اتباع الأسلوب الإنجليزي في الخدمة على المائدة ، إذ تم أولاً خدمة ربة البيت . وإذا كان عدد من يتناولون الغذاء كبيراً كان ثمة شخص واحد فقط يتصرف بالبطء يقوم على خدمتهم جميعاً ، فإن أفضل نصيحة يمكن أن تقدمها هنا ، هي ضرورة تجنب الدورات الكثيرة ، التي تتسم بشيء من التعقيد ، إذا ماتم اتباع أسلوب الخدمة السابق ذكره . وفي مثل هذه الحالة ، يتعين على الشغالة ، أن تقوم بخدمة الضيوف على التوالي ، فتقوم بدورة واحدة ، مرة ناحية اليمين ، وأخرى ناحية اليسار ، بأسلوب لا يتمس بالهبات .

أسلوب تقديم المشروبات :

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

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

أسلوب تغيير الأطباق :

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



الخدمة على المائدة

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

كما يتعين على السيدة ، ألا ترغب شغالها المعجوز المريضة ، على أن تخدم على مائدة ، وهي ترتدي زياً ، كالذي تظهر به بعض الشغالات في التمثيليات والمسرحيات حين ترتدي الواحدة منها تاجاً جميلاً فوق رأسها ، وميدعة ناصعة البياض ، وقفازاً ؛ إن مثل هذا المنظر يكون قاسياً ومقززاً . فمعطف مطبخ من اللون الأسود ، فوقه ميدعة نظيفة من الكتان الأبيض ، هو الزي المفضل الذي يتعين على ربة المنزل أن تجعل شغالها - التي تقوم بجميع الأعمال المنزلية - ترتديه أثناء خدمتها على المائدة .



ج. ٣٠ - ٤٠	ليب	١٥٠ - ٢٥٠	اليمنيين	٢٥٠ - ٣٥٠	فلسا	السودان	١٥٠ - ٢٥٠
ليبثان	١٤٥ - ٢٠٠	قطر	٢٥٠ - ٣٥٠	فلسا	ليبيا	٢٥٠ - ٣٥٠	فلسا
سورييا	١٥٠ - ٢٥٠	فلسا	٢٥٠ - ٣٥٠	فلسا	سكوتس	٢٥٠ - ٣٥٠	فلسا
الأردن	١٥٠ - ٢٥٠	فلسا	٢٥٠ - ٣٥٠	فلسا	الجزائر	٢٥٠ - ٣٥٠	فلسا
العراق	١٥٠ - ٢٥٠	فلسا	٢٥٠ - ٣٥٠	فلسا	المغرب	٢٥٠ - ٣٥٠	فلسا
الكويت	٢٥٠ - ٣٥٠	فلسا	٢٥٠ - ٣٥٠	فلسا	عسدين	٥ - ١٥	فلسا

Copyrights pour le monde
Fratielli Fabri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الناشر: شركة إيد إف إف - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

- أطلبين نسختك من باعة الصحف والأكشاك والكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القياسية ب :
- في ج. ٢٠٠ ، الإناث : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص. ب. ١٥٤٧١٥