

عالم المرأة

المسنة الثالثة
المعد التاسع عشر بعد المائة



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

- الزيتون .
- قطع شاذرة من أعمال الصياغة "١"
- لصغيرتك فستانت أبيض .
- أطباق من إيطاليات .
- تمرينات رياضية بالنشابة .

- الأبيصال .
- الملح .
- الحمض .
- الأمانة في الخريف من خلال خيوط التريكو .
- مجموعة من عناصر الملبس مشيت .

الأبيصال

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

التربة الصالحة لزراعة الأبيصال :

في أغلب الأحيان ، تتطلب هذه الفصيلة ، نوعاً خفيفاً من التربة قليل الحموضة ، على أن تكون مخصبة بمادة عضوية متحللة . وعموماً ، فإن خليطاً مكوناً من ثلاثة أجزاء من الرمل ، وخمس أجزاء من تربة زراعية وجزمين من طمي السد ، يناسب تماماً هذه الفصيلة من الزهور .

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

السوس (التوليب) . وقد يحدث أن تزرع بعض براعم الأبيصال في آنية أخرى مخصصة لزهود أخرى من نفس الفصيلة ، ولكن هذا الازدواج لا يكون مفيداً ، لأن الأبيصال تحتاج دائماً إلى فترة معينة من الراحة .

فترة الراحة :

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

طريقة المحافظة على الأبيصال :

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

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

تكاثر الأبيصال :

يتكاثر هذا النوع من زهور الأبيصال عن طريق التقاوي ، ولكن هذه



ديكور

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

٦ - الجلادبولس :

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

البويكتوس ، وهو فريد في لونه ، وذو رائحة عبقية جداً ، كما أن النرجس السيكلاميتوس الصغير الحجم ، غاية في الإجمال والأناقة .

٤ - البيجونيا

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

٥ - التوليب

هذا النوع أيضاً ، بالرغم من كونه الزهرة القومية لبلاندا الآن ، إلا أن

٢ - الهياسنت (المكحلة)

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

٣ - النرجس :

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

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

زراعة الأبيصال :

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

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

وهناك بعض الأنواع مثل الجلادبولس تنبت في الشمس ، وأخرى مثل البيجونيا تفصل لها الأماكن المظلمة . وعموماً فإن أشعة الشمس المباشرة على الشرفات في الصيف ، قد تكون خطيرة بالنسبة للزرع ، لأنها تتسبب في جفاف القلم . وهذه نبذة عن بعض الأبيصال المعروفة .

١ - الداليا

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



٣ - النرجس .



٢ - الهياسنت (المكحلة) .



٦ - الجلادبولس .



٥ - التوليب .



٤ - البيجونيا .



الملح

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

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

أصل الملح ومشوّه :

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

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

الملح وجهازنا العضوي :

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

ولكن لماذا يحتاج الجهاز العضوي لكلوريد الصوديوم ؟ إن الوظيفة الرئيسية لهذا الملح ، هي الحفاظ على الماء في أنسجة الجسم . وإذا ما أخذ في الاعتبار ، أن جسم الإنسان يحتوي على نسبة من الماء تقدر بحوالي ١,٥٨ ٪ ، لاتضح لنا أهمية كلوريد الصوديوم بالنسبة لصحتنا .

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

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

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

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

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

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

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

وعلى أية حال ، فإن « الريجيم » الخالي من الملح ، ينبغي أن ينفذ تحت إشراف الطبيب ، الذي يحرر تذكرة طبية « روشيت » بالنظام الغذائي المناسب ، والأسلوب المتدرج الذي يتمين اتباعه طبقاً لتدرج الحالة .

وفي النهاية ، يتمين أيضاً على الأشخاص الأصحاء ، ألا يفرطوا في استهلاك الملح . فاستخدام الملح بكميات صغيرة ، يجعل المأكولات شبيهة ، ويحث بعض الغدد على إفراز عصارتها ، وكذلك يحث على إفراز العصارة المعدية ، ويسهل من وظائف وعمل الأمعاء . أما إذا استخدم الملح بإسراف ، فإن ذلك يسفر بلا شك ، عن أضرار جسيمة ، وقد يسبب التهاب الغشاء البريتوني ، والإسهال ، والتهابات المجاري البولية . إن أهمية الملح كدواء غذائية ، وعنصر فعال في تثبيط المأكولات ، تأتي في المرحلة الثانية بعد الاستخدامات العديدة لهذه المادة الثمينة . ففي مجال الطب ، يدخل الملح ، ليسهم بجانب في المستحضرات المليئة (الشربة) والمستحضرات الطبية المضادة لسُموم المصانع (كثرات الفضة) والمحاليل الفسيولوجية الخاصة بحقن الأوردة ، في حالة الانهيار العصبي .

الحسد

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

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

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

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

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

إن الحسد هو أرسح الأوهام وأشفقها ، ذلك لأن الفرد يصب حقد و غصبه و غيظه ، ضد من يتفقيه من الأشخاص ، معتقداً أنه في استطاعته أن يأخذ مكانه ويشغل منصباً يرسمه في خياله .

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



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

وفي اللحظة التي يقف فيها المرء أمام مرآة ضيقة ، يعترف بأبعاد شعوره بالحسد تجاه الآخرين ، يتعين عليه ليس فقط العمل على التشخيص الصادق للداء ، ولكن أيضاً محاولة علاجه ، بكل ما يملك الفرد من إمكانيات ، والعمل على التخلص من إساءة .

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

ونختتم مقالنا بقول مشهور عن « ميثاستازيو » : « لو كان من الممكن قراءة الداخل المضطرب على الجبين ، لأصبح الحسود أكثر إشفاقاً ورحمة » .

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

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

والحسد لا يمثل عذراً أو حجة سليمة وإيجابية ، من أجل تقوية شخصية الفرد ، وجملة يتغلب على مرحلة عدم النضج الطفولي . فمن يعاني من الحسد ، لا تكون لديه ثقة في ذاته ، كما لا يكون لديه أدنى أمل في إمكانية تحقيقه لأقل فكرة أو عمل ، فهو دائماً في حالة مقارنة نفسه بالآخرين ، والرغبة في الانتقام والتأثر . وذلك لأن الحسد قد يعد بمثابة عيانة وغدر خطير . يمكن أن يزل أضرارا ومساوئ جملة بشخصيتنا التي يتعين أن نتجه نحو الفهم والإدراك . وليس نحو إذلال وإلحاق الإهانة به . ويتعين على الفرد لدى إدراكه بنور الحسد التي تتمثل في قرارة نفسه أن يبذل كل ما في وسعه للتخلص من هذه الرذيلة ، وذلك بمساعدة علاج فعال . ونذكر الرياضة في مقدمة هذا العلاج ، فالعلاج الرياضي



(١) بلوزة مقلّمة بعدة ألوان زاهية وبشغل جاكارد - باند الصدر والكوت من اللون البني
الساده - له جاكيت بأكمام طويلة بنفس الألوان .
(٢) انسامل مكون من بلوزة مقلّمة بالطول بأكمام طويلة وجيبه بدون أكمام من نفس
النحيط والألوان .

الأناقة في الخريف
من خلال
خيوط الترّيكو



أزياء

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

مجموعة من عناصر التأثيث القابلة للضم وللافراد وللتداخل :



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

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

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

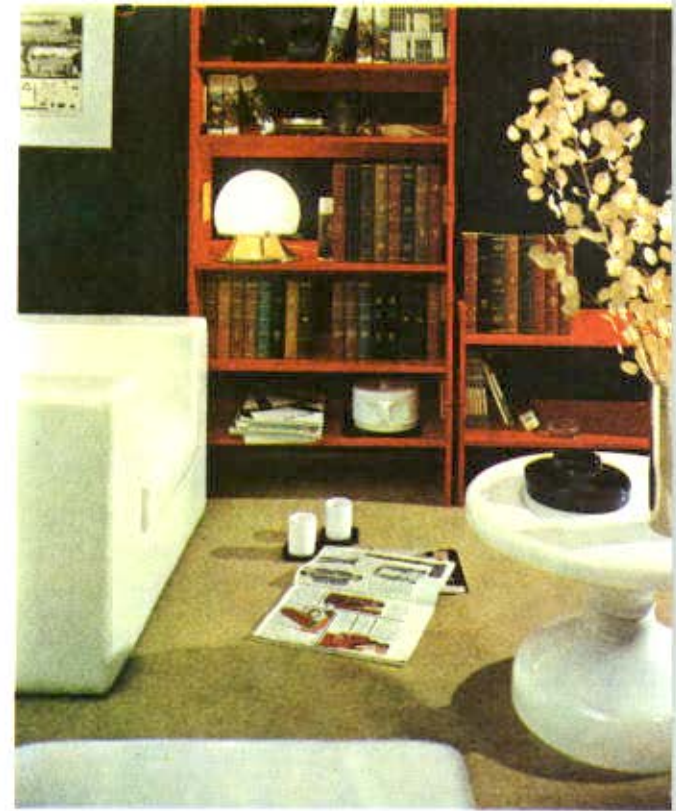
نتحدث في البداية عن الكراسي ، وهي من أهم عناصر التأثيث المنزلي . ولقد اتجه الكرسي الحديث ، نحو مزيد من البساطة ، ومزيد من الخفة ، في ضوء وظائفه ، وطرق استخدامه . وانطلاقاً من هذا المفهوم ، أصبح من أكثر « الموديلات » تقدماً وتطوراً ، الكرسي المصنوع

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

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



على الصفحة المقابلة : كرسي « بلترونا » سويسري قابل للضم ، هيكله خشبي ، الأذرع والشدات من الجلد ، المقعد والظهر من النيل - إلى أسفل - منضدة خدمة (سرفيس) صغيرة ، يمكن استخدامها أيضاً كقعد ، دعائهما من المواسير المطوية بالطلاءات الحرارية. صمما « جاى أولينى » . وعلى سطحها وضعت صينية من البلاستيك .



إلى أعلى : مجموعة من المقاعد القابلة للضم ، هيكلها مطية ، ومقاعد منجدة ومكسوة بالجلد الصناعي ، وهى من تصميم « جاى أولينى » . - إلى اليمين - مكتبة مكونة من وحدات تركيبية لتصميم منغدة بالخشب المظلل .



أنها صالحة أيضاً للاستخدام . كعنصر فى ركن الحديث داخل صالة المعيشة . ولقد شهدت خامسة البلاستيك تطوراً كبيراً وذكياً ، مما مهد لاكتشاف وإنتاج (البلترونا) القابلة للنفخ . وهى عبارة عن « بوف » ملون . ملء بالهواء ، ذى شكل يكفل تحقيق الراحة لجسم الإنسان . ويعد هذا حلاً مبتكراً وطلبياً تماماً . حتى من وجهة نظر التشكيل الجمالى البحث ولسوف يمر وقت طويل ، قبل أن تصبح منازلنا قابلة - دون نشاز - لاستقبال عناصر مستحدثة ، قادرة

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

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

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

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

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

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



إلى أعلى : كرسي « تريبولينا » مصنوع من الخشب والخشب « فرانجي وشركاء - ميلانو » . - إلى اليسار - مقعد صغير قابل للضم ، مصنوع من الخشب المطل . مقعده (قرصته) مصنوعة من الفس المرابط باسم مدينة « لينا » . من تصميم « جاكوبير » .



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

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

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

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

الزيتون

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

نبذة تاريخية :

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

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

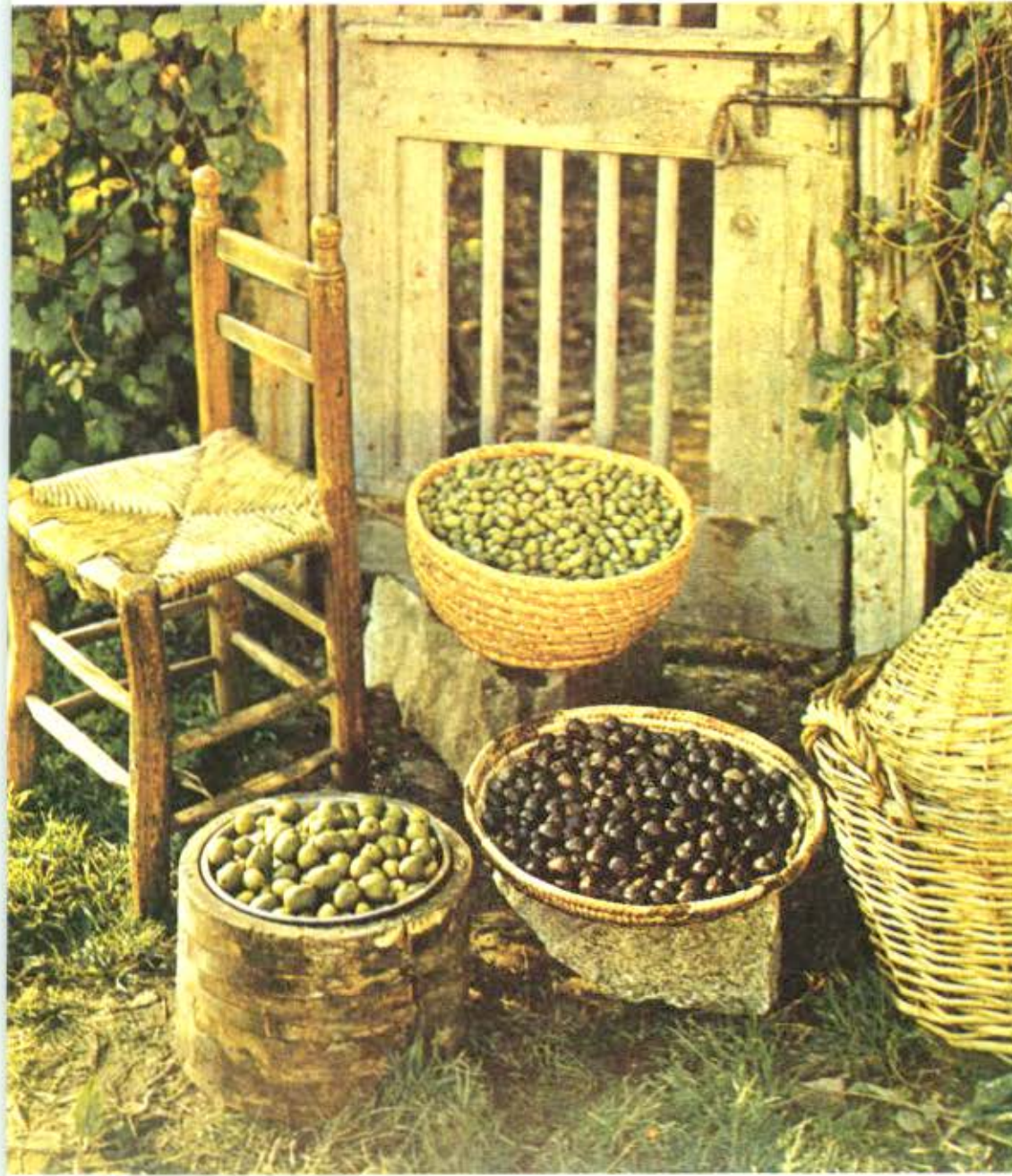
كما أن الزيتون الأخضر المجهز في مصانع المواد الغذائية ، سرعان ما يخلو طعمه من المرارة ، بمجرد نضجه لفترة ليست بالطويلة في محاليل قلوية ، ثم غسله بعد ذلك تحت ماء جار ، وحفظه بغمرة في الماء والملح ، بنسبة ١٠٪ ، وذلك تلافياً للتخمر .

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

القيمة الغذائية للزيتون :

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

فكثيراً ما يعتقد ، أن الزيتون من المواد الغذائية التي تفتقر إلى السرعات الحرارية ، غير أنه يعد ، على العكس من ذلك ، من المواد المغذية جداً ؛ فالمائة جرام من الزيتون (حوالى ٧ أو ٨ ثمرات زيتون من الحجم المتوسط) تمد الجسم ، في الواقع ، بحوالى ٢٠٠ سعر حرارى ، أى مايقرب مما يعطيه للجسم من سمات ، ربع لتر لبن أو ٥٠ جراماً من السكر . وعلى عكس الاعتقاد السائد ، فإن الزيتون لايشتمل على



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

نسبة عالية من الزيوت ، ذلك أنه يشتمل فقط على ٢٠٪ من المواد الدهنية ، و ١٠٪ من المواد الكربوهيدراتية (سكريات وسيلولوز) ، كما يشتمل على نسبة بسيطة من البروتين النباتي و ٧٠٪ تقريباً من الماء .

ويحتوي الزيتون أيضاً على العديد من الأملاح المعدنية (بوتاسيوم ، فوسفور ، صوديوم ، نحاس ، ... الخ) ولعل أهمها هو الكالسيوم ، الذي يوجد بكمية مركزة تعادل الكمية التي توجد في اللبن .

والزيتون ، فضلاً عن هذا ، غني جداً بـفيتامين « أ » (حيث تحتوي المائة جرام من الزيتون على ١٠٠٠ وحدة) ، وهو مفيد جداً لنمو الجسم ، والإبصار ، وتقوية العضلات والبشرة .

كما لايمكن التغاضي أيضاً عن وجود مجموعة فيتامين ب به . ونظراً للقيمة الغذائية العالية للزيتون ، فإنه ينبغي دائماً أخذ ذلك في الاعتبار ، والانتباه إلى ضرورة عدم الإفراط في تناوله .

كما أن طعمه الحريف ، يعطيه خاصية فتح الشببة . ويفضل استخدامه في بداية الوجبات ، مع أطباق المشهيات

قطع نادرة من أعمال الصياغة "أ"

ولنتقل الآن لكي نستعرض بعض هذه القطع .

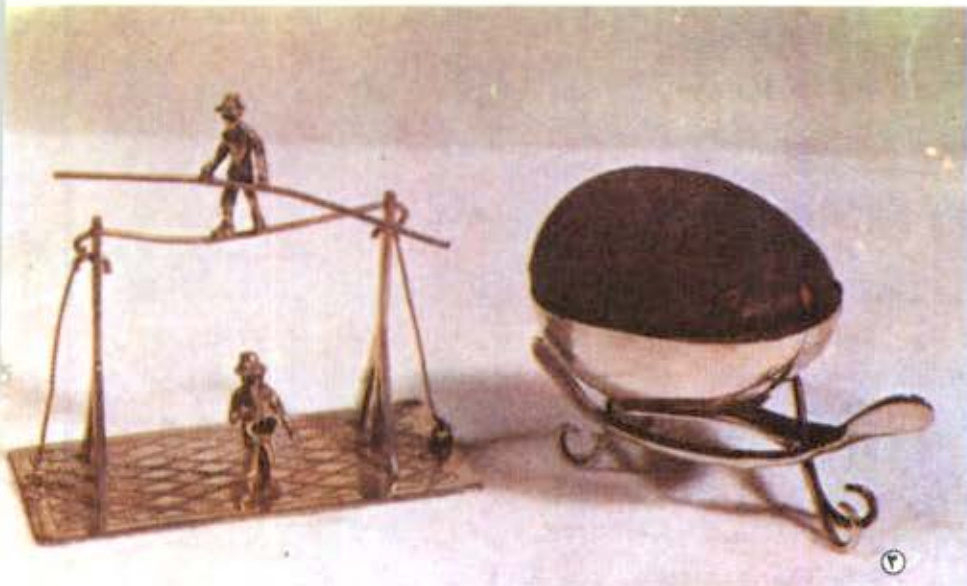
القطع الصغيرة المثيرة للفضول :

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

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



①



②



③

جاءت في هيئة عظمتين من عظام
الدجاجة . إنها قطعة تشتمل على
أكبر من ميزة . ولهذا فإنها صالحة
للاقتناء . لوضعها داخل المنزل
لتجلب مزيداً من الحظ لصاحبه .
تزر هذه القطعة ، قطعة أخرى
لفنان صيني ، تؤكد مدى الإتقان
الذي حققته الفنون الشرقية . وهي
تمثل مشيداً صغيراً . لشخص يقوم
بأعباء التوازن على الحبل المشدود
على دعامتين ، بينهما شخص قصير
يحمل (نغيراً) ، وهو أحد آلات
النفخ الموسيقية . إنها قطعة هامة

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

البقية في العدد القادم



(٤)



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

كما يمكن استخدامها في تقديم
المشروبات للضيوف . للاستحواذ

على إعجابهم بهذا الإناء الفريد .
إنها قطعة مصنوعة من الفضة خلال
القرن التاسع عشر .

أما في (شكل ٣) ، فإننا نشاهد
حامل قديماً للدبابيس ، له شكل
البيضة . يمكن فتحه لوضع أدوات
الحياكة ، من دبابيس ، وإبر ،
وزراير . . . إلخ .

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

لصغيرتك فستان أبيض محلى باللونين الأحمر والأزرق

يا لها من لوتين بديعين ، إذا ما افترنا باللون الأبيض ، إلهما اللونان الأحمر والأزرق ، اللذان يزيدان من رقة وجمال فستان صغيرتك ، التي ستصبح جد سعيدة ، عند ارتدائها مثل هذا الفستان الأنيق ، الذي تنضج فيه أحدث ما توصلت إليه «الموضة» من خطوط . . .

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

الموازم :

٢٠٠ جرام خيط قطن أبيض اللون - ٥٠
جراما خيط من اللون الأزرق - ٥٠ جراما من
القطن الأحمر - إبرة كروشيه رقم ٢٣ - زر أزرق .
(الفستان مقاس من ٤ إلى ٥ سنوات) .

الغرز المستخدمة :

(١) الغرز الساقطة :

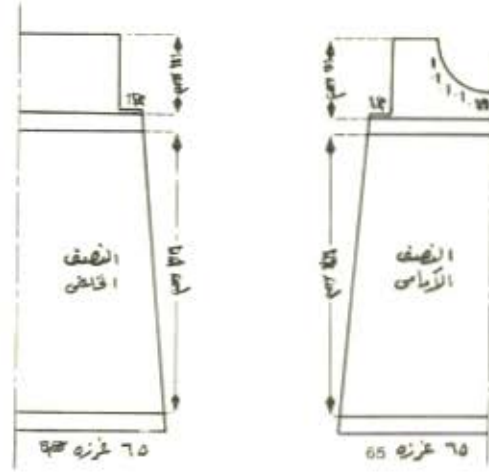
ادخلي إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسمعي الخيط من نفس العين ، خذي لفة على إبرة الكروشيه ، واقفلي الغزتين معاً في غرزة واحدة .

(٢) الغرزة الزخرفية :

السطر الأول : على سلسلة أساسية اشتغلي .

في الصفحة المقابلة ، يأترون لمتصف أمام الفستان ، وأعلى منتصف الظهر ، وصورة مكبرة توضح الوحدة الزخرفية التي تزين الفستان ، والمشغولة باللونين الأحمر والأزرق فوق الفستان الأبيض . وهي تظهر بوضوح السفرة الأنيقة لهذا الفستان .





غرزة واحدة ساقطة ، غرزة سلسلة طائفة .
اتركي غرزة من السلسلة الأساسية بدون شغل .
كرري ما بين العلامتين .
السطر الثاني وجميع الأسطر التالية : اشتغلي .
غرزة واحدة ساقطة على غرزة السلسلة الطائفة
بالسطر السابق ، غرزة سلسلة طائفة . كرري
ما بين العلامتين .

التنفيذ :

أمام الفستان :

بالخيط القطن الأزرق . ابدئي الشغل على ١٣٠
غرزة سلسلة طائفة (حوالي ٤٢ سم)
واشتغلي بالغرزة الزخرفية ثلاثة أسطر .
واصل الشغل بالخيط الأحمر سطرين آخرين .
ثم اشتغلي بالخيط الأزرق ، ثلاثة أسطر أخرى .
ابدئي بعد ذلك في الشغل بالخيط الأبيض ،
وواصل الشغل حتى يصبح طوله حوالي ٣٦ سم ،
مع التقيص التدريجي من على الجانبين ، حتى
يصبح عرض الشغل حوالي ٣١ سم .

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

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

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

التركيب والحياكة :

خيطي ظهر الفستان ، مع جزئه الأمامي من على
الأكتاف والأجناب .

وحول حردة دوران الإبط ودوران الرقبة .
اشتغلي بانددة بالخيط الأزرق والأحمر ،
مثل بانددة ذيل الفستان والسفرة ، مستخدمة في ذلك
أيضا الغرزة الزخرفية .

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

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

الظهر :

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



أطباق من إيطاليا

طبق الأرز المحوج والمعطر :

(هذا المقدار يكفي لستة أفراد) .

المقادير :

٦٠٠ جرام أرز - ٢٠٠ جرام
بحق - ١٥٠ جرام لحم بتلو مفروم -
٥٠ جرام زبد - علبه بازلاء محفوظة
زنة ٢٥٠ جراما - علبه عصير طماطم
زنة ٢٥٠ جراما - بصلة - كزبرة
جافة ناعمة - زعتر - ورقتا ريحان -
جوز طيب - فلفل - ملح . يُمونة .

الطريقة :

- انزعج الجلد الرقيق الذي يحيط
بالسجق ، ثم قطعه إلى قطع صغيرة
جداً .

- انشل البازلاء من ماء الحفظ واغسلها
جداً ، وضعها في مصفاة .

- ابشري البصلة وحمرها في الزيت ،
وأضيق إليها اللحم المفروم ،
والسجق المقطع إلى قطع صغيرة ،
ثم تبل هذا الخليط بالملح والفلفل ،
واتركي الخليط على النار ليتحمر
اللحم ، مع التقليب المستمر ،
بملقعة خشبية . بعد ذلك أضيق
إليه نصف كوب من الماء ،
المضاف إليه عصير يُمونة ، واتركي
الخليط على النار حتى تتبخر المياه .

- أضيق بعد ذلك الطماطم إلى اللحم
والسجق ، وكذا قليلا من الكزبرة
الناعمة ، وذرة من الزعتر ،
وأوراق الريحان ، وذرة من جوز
الطيب .

- اتركي هذا العصاج لينضج على

نار هادئة جداً . وفي منتصف النضج
أي عندما تبدأ الصلصة في التماسك ،
ويبدأ قوامها يتغلظ ، أضيق إليها
البازلاء ، مع مراعاة تقليب هذا
الخليط من حين لآخر ، وذلك حتى
لا يلتصق بقاع الوعاء .

- أثناء نضج هذه الصلصة ، ضعي
على النار حلة تحتوي على ماء ملح .
قبل تقديم هذا الطبق بحوالي ١٥
دقيقة ، قومي بسلق الأرز في
الماء المالح المغلي . وبعد تمام
نضجه ، صفيه من ماء السلق ،
وصبيه في طبق تقديم ، وتبليه
بالصلصة التي سبق إعدادها وهي
ثغلى ، وذلك بعد أن تكون قد
أصبحت غليظة القوام .

- قدمي مع طبق الأرز المحوج ، طبقا
صغيرا يحتوي على كمية من الجبن

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

- اغسل قلوب الخرشوف جيدا
بالماء ، ثم قطعيها (مع نزع الشعر
الموجود بداخلها) واسلقيها
في ماء ملح . وبعد تمام نضجها
صفها من ماء السلق وتبلها
بحوالى ٣٠ جراما من الزبد .

- قطعي السجق إلى حلقات

- اسلقى المكرونة . في ماء مغل
ملح . وبعد نضجها ، صفها
من ماء السلق ، وتبلها بأربعين
جراما من الزبد ، ونصف مقدار
الحين الرومي المبشور .

- قوم ، بإعداد صلصة البشاميل ،
وذلك على النحو التالي :

- اغل اللبن . في كسرولة ، سحى
٥٠ جراما من الزبد ، وأضفى إليه
مقدار من الدقيق ، مع تقلبيه وفركه
تماما بملعقة خشبية . أضفى اللبن قليلا
قليلا ، وتبل البشاميل بالملح والفلفل ،
واتركه يغلى خمس دقائق ، مع استمرار
تقليب الصلصة .

- انزعى صلصة البشاميل من على
النار ، وتبلها بذرّة جوز طيب .

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

- وزعى فوق سطح الصينية هنا
وهناك ، باقى مقدار الزبد المقطع
إلى قطع صغيرة .

- ضعى صينية المكرونة بالخرشوف
في فرن حار ، واتركها حتى
يحمرو وجهها .

تختلط تماما كافة المقادير . وبهذا
الخليط املئى سيقان الكرفس ، وجعلها
بأنصاف يياض البيض المسلوق المملوء
أيضا بباقي هذا الخليط .

المقادير :

بيضتان - ليمونة - حزمة بقدونس
كريمة أنشوجة - زيت - مستردة -
فلفل - ملح .

الطريقة :

- اسلقى بيضة واحدة في ماء يغلى لمدة تسع
دقائق ، ثم قوم بإعداد صلصة مايونيز ،
وذلك على النحو التالي :

- اضربى صفار بيضة مع ذرة ملح
وفلفل ، وحوالى كوب من الزيت
يضاف قطرة قطرة هو وعصير
نصف ليمونة بالتبادل .. وعندما
يغلظ قوام المايونيز ، أضفى
إليه ملعقة من كريمة الأنشوجة ،
وملعة صغيرة من المستردة ،
وقلبى الصلصة جيدا ، حتى تختلط
كافة مكوناتها .

- ضعى هذه الصلصة في قمرطاس ،
واضغطى أعلاه باليدى ، لتقل
بها سيقان الكرفس ، بطريقة
عملية وسهلة .

- بقطاعة البيض ، قطعى البيضة
المسلوقة إلى حلقات ، وجعل بها
طبق أورديشر الكرفس ، وجعليه
أيضا بأوراق الكرفس ، وقدميه
على المائدة .

صينية المكرونة بالخرشوف

(هذا المقدار يكفى لسة أفراد)

المقادير :

٥٠٠ جرام مكرونة عادية متوسطة
الحجم - ٦ ثمرات خرشوف - لوز
لبن - ١٠٠ جرام دقيق - ١٥٠ جرام
زبد - ١٠٠ جرام حين رومي مبشور -
١٥٠ جرام سمجق - جوز طيب -
ليمونة - فلفل - ملح .

الطريقة :

- نظف الخرشوف من الأوراق الخارجية
الحافة (واستخدمى قلب الخرشوف

في شكل زعرق فوق كل ساق
من سيقان الكرفس .

- رضى الكرفس فوق طبق تقديم .
وقطعى الحين الجوده أو الشيدر ،
إلى شرائح طويلة ، ووزعها فوق
الكرفس ، وبوسط طبق التقديم .
ولإعداد نفس الطبق ، إليك
ياسيدى وصفتين أخريين .

المقادير :

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

الطريقة :

- اضربى الزبد بشوكة ، حتى يبيض
لونه ، ويصبح كالكشدة . اهرسى
التونه عبر منخل سلك .

- انزعى نوى الزيتون ، وقطعيه إلى
قطع صغيرة جدا .

- اسلقى البيضتين ، بوضعهما في
وعاء يحتوى على ماء ، واسلقيهما
في الماء المغلى لمدة لا تقل عن تسع
دقائق ، ثم صفهما من ماء السلق ،
وضمهما دقائق قليلة في ماء
بارد . قشريهما ، وقطعيهما إلى
نصفين طوليين ، وانزعى من داخلهما
الصفار ، واهرسيه عبر منخل
سلك . أضفى صفار البيض المهروس
وكذا التونه ، إلى الزبد المخفوق ،
وأضفى ملعقة صغيرة من الكون ،
وكذا الزيتون المقطع إلى قطع
صغيرة جدا .

- استمرى في تقليب الخليط ، حتى

الرومي المبشور .

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

أورديشر الكرفس :

(هذا المقدار يكفى لسة أفراد)

المقادير :

١٤ ساق كرفس بيضاء - ١٠٠ جرام
حين بيضاء حريفة (متبلة بالفلفل والثشة)
١٠٠ جرام زبد - ٧٥ جرام حين
جوده أو شيدر - ليمونة - فلفل .

الطريقة :

- انتقى سيقان الكرفس البيضاء والرغوة ،
ثم اغسلها ، وانزعى الخيوط الخارجية
واجزء العلوى منها ، وضمها في ماء
مضاف إليه بعض عصير الليمون ،
واتركها منقوعة في الماء ريثما تنتهين
من إعداد الكريمة التالية :

- في سلطانية ، ضعى الزبد ، واضربه
جيدا ، حتى يصير كالكشدة ،
ثم أضفى إليه الحين البيضاء المتبل
بالفلفل والثشة ، والذي سبق
هرسه تماما بشوكة ، أو عبر منخل
سلك .

- تبل هذا الخليط بقليل من الفلفل
وقليه جيدا ، حتى تختلط الزبد
بالحين تماما .

- صب الماء من على الكرفس ، وجففيه
تماما .

- ضعى الكريمة في قمرطاس ينهى
ببيلة مشرشرة ، ثم اضغطى
على أعلى القمرطاس ، لتنزل الكريمة



تمارين رياضية بالنشابة

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

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



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



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



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



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



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



٥ - قفي معتدلة مع الإمساك
بالنشابة أمامك إلى أسفل - لن
يجسمك دوره بسيطة إلى الجهة
اليسرى مع ثني الركبتين قليلا
وقذف الذراعين الممسكتين بالنشابة
إلى الخلف ثم إلى أعلى مع اتجاه الجسم
إلى الأمام .



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



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



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



٧ - اركعي على ركبتيك
وارتكزي على الكعبين - اسدي
النشابة على كتفيك (أسفل خلف
الرأس) انثني الجذع إلى الخلف
مع قذف الرأس إلى الخلف -
اعتدلي وكرري التمرين هذا التمرين
يفيد عضلات الظهر والرقبة .



حمالة الصدر "السوتيان"

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

عندما تعثرى على الصنف والمقاس الذي يناسبك يجب أن تدوني ذلك في مذكرة بسيطة لكي يساعدك ذلك مستقبلاً ولكن يجب عليك أن تنتهي جيداً عند شراء السوتيان الجديد إلى أن مقاسات جسمك وصدرك لم تتغير منذ شرائك السابق .

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

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

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

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

ميزات السوتيان الجيد :

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

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

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

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

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

سعر النسخة

ج. ٢٠ - ٤٠	١٥٠٠	مينا	البحريني	٢٥٠٠	فلسا	السودان	١٥٠٠	مينا
١٢٥ - ١٥٠	١٠٠٠	فلسا	قطر	٢٥٠٠	فلسا	ليبيا	٢٠٠٠	فلسا
١٥٠ - ١٥٠	١٠٠٠	فلسا	دبي	٢٥٠٠	فلسا	سنتون	٢٥٠٠	فلسا
١٥٠ - ١٥٠	١٠٠٠	فلسا	أبوظبي	٢٥٠٠	فلسا	الجزائر	٢٠٠٠	فلسا
١٥٠ - ١٥٠	١٠٠٠	فلسا	السعودية	٢٥٠٠	فلسا	الكويت	٢٠٠٠	فلسا
١٥٠ - ١٥٠	١٠٠٠	فلسا	عمان	٢٥٠٠	فلسا			

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbrì, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

الطبعة: شركة إديتريب - شركة صناعة سوتيان - بيروت

كيف تحصلين على نسختك

- أطلبى نسختك من باعة الصحف والأشكال والكتابات في كل مدن الدول العربية
- إذا قسم تشككي من الحصول على عدد من الأعداد القصصية :
- في ج.م.ع. : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥٧٦