

عالم المرأة

السنة الثانية
العدد الخامس بعد المائة



■ حـجـرة العـمـل
■ الـامـتـحـانـات
■ قـالـب الـارـائـب الـاجـيـالـاتـين
■ المـضـادـات الـحـيـويـة
■ فـسـتان رـقـيـق مـن الـلـون الـاحـمر

■ مـاكـيـاج وـاكـسـوارـات صـيـف ١٩٧٦
■ الـاكـسـوارـات الـتي تـضـهـي الـانـوثـة
■ عـلى التـواـليـت .
■ تـصـمـيـمـات نـيـتـا رـيـشـي لـصـيـف ١٩٧٦
■ زـنـوبـيا مـلـكـة الـبـادـيـة

تجميل

ماكياج واكسسوارات صيف ١٩٧٦

اعداد وتقديم: نادية خيرى

يقول مصمم مستحضرات التجميل ، إن موضحة صيف ١٩٧٦ هي البشرة البيضاء ، وأحمر الشفاه الصارخ ، أما ماكياج العين ، فقد قلت حدته نسبيا . وبلاحظ في ماكياج صيف ١٩٧٦ ، أن الظل عاد إلى الجفن الأسفل ، بعد أن كان قد اختفى في المواسم السابقة ، وعاد الخطان على جانبي العينين ، لتبدوا أكثر طولا ، وكان هذا الخط أيضا ، قد اختفى في المواسم السابقة . ولكن خط هذا الصيف ، يستعمل لرسمه ظل العيون ، أو القلم الأزرق ، ولا يستخدم الآى لاينر لرسمه كما كانت العادة .

أما أكسسوار صيف ١٩٧٦ ، فإن القرط « الحلق » الكبير المثبت على الأذن ، اختفى ليحل محله القرط الطويل المدلى ، أو القرط الدقيق جدا المثبت ، وهو في حجم حبة البازلاء أو أصغر . وأكسسوار الصيف مصنوع معظمه من حبات « الكريستال » ، أو من الماس الصناعي . وتبين الصورة ، هنا ماكياج الصيف كما وضعته « أديت ريمى » لواحد من أكبر المعاهد الفرنسية للتجميل .



الاكسسوارات التي تصنف الأنوثة على التواليت

هل شاهدت حمام الأعزب؟ إنه يتسم بصفة عامة بالفنور، كما أنه يكون دائماً خلواً من الزينة، المرايات تكون مجرد مرايات فقط، والحوض ذو حواف ملساء عارية، ولا يوجد فوق الرف الموجود أسفل المرأة، سوى فرشاة ومشط، كما أن موسى الخلاقة، والمأكينة، وفرشاة الخلاقة، هي دائماً أدوات مغفلة، خالية من الحياة. واستخدامها أيضاً يعطى إحساساً وشعوراً غريباً. كذلك فإن دخول حمام الأعزب، يعطى انطباعاً للشخص، كما لو كان يهم بالدخول إلى عيادة طبية أو مستوصف، وحتى زجاجات اللسيون والعطور التي يستخدمها بعض الرجال، تبدو شاحبة خالية من الجمال.

إن هذه هي السمات المميزة والعامة لحمام رجل أعزب، وهي السمات والمظاهر التي تظل على حالها، حتى تحين لحظة مقاومة مثل هذه الظروف.. غير الطبيعية. وقد يكفي لذلك وصول شقيقة الأعزب من مدينة أخرى، لتحول هذه الحجرة الفاترة، إلى مكان بهيج، وسرعان ما تضيئ الأنوثة على كل محتويات الحمام، من زجاجات وفرش وأدوات خلاقة.. إلخ، حتى ولو كانت إقامة هذه الشقيقة لا تتجاوز أياماً قليلة. وعندما تصبح إقامة الأضيء دائمة ومستمرة، تصبح لهذه الأدوات العديدة القيمة والمغفلة، أهمية كبيرة، كما أنها تتطلب وجود أماكن محددة ومنظمة لترتيبها، وإضفاء البهجة عليها. وأما الآنسات والسيدات اللاتي لديهن فسحة من الوقت، واللاتي يعشقن أدوات ومستحضرات تجميل الشعر والروائح، فغالبا ما يرتبن تلك الاكسسوارات وينسقنها فوق التواليت الموجود في حجرة نومهن.

التواليت:

يوضع التواليت، في العادة، بأحد أركان الحجرة، ويغطى ويزين بالدانتيل، ويمكن أن توضع فوقه زجاجات الروائح وعلب البودرة وفرشها الناعمة، وزجاجة الرائحة ذات الرشاشة البراقية. ولقد أصبح التواليت الآن، عنصراً، بل وقطعة هامة في أثاث المنزل، غير أنه مع هذا سيزداد قيمته إن عاجلاً أو آجلاً، نتيجة للتغيير المستمر في الموضة. ومن الذكاء والفطنة، بل ومن الرقعة، أن تختار الأم لابنتها، بمجرد اجتيازها مرحلة المراهقة، هدية فخمة ومفيدة في نفس الوقت، وهذه الهدية عبارة عن منضدة صغيرة، تحولها إلى تواليت بسيط تضعه في أحد أركان حجرتها، تضع زجاجات

الروائح، وعلب الماكياج، وأدوات الزينة بعد ترتيبها، الأمر الذي يرضى بلا شك إحساسها وشعورها بالأنوثة، كما يضفي عليها إحساساً بأنها أصبحت امرأة مكتملة الأنوثة. وحتى عندما لا يكون للتواليت الموجود في حجرة النوم استخدام دائم ومستمر، فلا يمكن أن ننكر أن لوجوده بهجة معينة، حتى ولو كان لا فائدة له.

وعلى سطح التواليت، توضع الأدوات التي تستخدم في تصفيف الشعر. ولاشك أن للأمشاط والفرش، أهمية كبيرة في هذا الصدد. وكذلك توضع الأدوات القيمة والمفيدة التي يتم الحصول عليها كهدايا، أو التي تشتري بين الحين والحين. كما توجد دائماً فوق تواليت حجرة النوم، أو في الفراغ الموجود أسفل سطح منضدة التواليت، الأدوات اللازمة والمفيدة التي تستخدم في اللحظات الأخيرة قبل الخروج، ومنها العلبة القטיפية، أو السيراميك التي تشتمل على الجواهر أو الخلي، والعلبة الصغيرة الخاصة بالخواتم، ودبابيس الصدر (البروشات) وكذا الأقراط. وتوضع فوق التواليت أيضاً، زجاجة الرائحة ذات الرشاشة، وعلبة بودرة، وبعض الأدوات والمستحضرات الخاصة بوضع اللمسات الأخيرة للماكياج.

ولا يمكن إنكار أن أسلوب حياة اليوم - المحكوم بقسوة بالوقت بالساعة والدقائق والحظرات - يوجد في الحمام، حيث تجري المرأة جميع خطوات وعمليات ماكياجها، كما أن بالحمام عنصراً هاماً جداً، ونعني بذلك الماء، الذي من الممكن أن يسمح لك ياسيدتي بالمزيد من السرعة في هذا العمل.

كذلك لا يمكن لإغفال، أنه من المستحب، كما يمكن تحقيق أفضل النتائج، إذا ما استخدمت أحب الأدوات والمستحضرات إلى نفسك، في نفس العمليات التي تتم خلال جميع الأيام.

أدوات الحمام:

هي مجموعة كبيرة من الزجاجات وعلب مختلفة الأنواع والأشكال والأبعاد. ومنها أيضاً العلب الطويلة أو الواسعة، ومنها كذلك الرشاشات والقوارير والأواني القديمة ذات المقابض الطويلة. والجدير بالذكر، أن جميع هذه الأدوات لا تمثل أي شيء جديد - اللهم إلا بالنسبة للمواد المصنوعة منها - ذلك لأنه قد تم اكتشاف أدوات مماثلة في المقابر القديمة جداً للمملكات المصرية القديمة أو أنها رأت النور في حملة التنقيب عن الآثار في

بالصورة رقم ١ قطعة أثاث حمراء، ثم أدوات فوق الرف. وبعض الأثاث الذي تنعكس صورته في مرآة، هو من عصر النهضة. طقم تواليت تنعكس صورته في مرآة باراق.

①



والصورتان رقاً ٣ و٢ تمثلان أطقم تواليت من طراز باراق



يختلف في الشكل عن الآخرين، وهو مصنوع من الزجاج الشفاف، ويشتمل على قطع صغيرة ملونة من القطن المعقم، وذلك للحفاظ عليه دائماً في متناول اليد، لاستخدامه في المستحضرات الخاصة بتقوية البشرة واللبن المطهر أو كمادات العين. وفي علبة أخرى مستطيلة الشكل، احتفظت بورق الشفاف الرقيق جداً، الذي يستخدم أيضاً في تطهير البشرة ونظافتها.

والبرطانات والعلب، يمكن أن تستخدم، فضلاً عن ذلك، في مختلف الأغراض الأخرى التي لا حصر

خشة أم ناعمة كالبودرة - وكذلك زيت الحمام. أما الرشاشات (ونعني بذلك الزجاجات التي تحتوي على بخاخة أو رشاش «أوتومايزه»)، فإنها تستخدم في أغراض أخرى متنوعة: ومنها رشاش ضخم، مزرد بثقب ضخم، وهو بناء على ذلك، قادر على رش الكريم فوق الجسم وفرده بعد الحمام. كما توجد زجاجة ثالثة تحتوي على رشاش، وهي زجاجة ماء الكولونيا ورابعة صغيرة تشتمل على العطر الذي تفضله. ومن بين البرطانات، يوجد الكبير جداً، الذي

بومباي. ويوجد بالتوراة أيضاً نص ذكرت فيه قوارير تحتوي على بلسم وعطور ومستحضرات تجميل للجسد. ومن ثم فإن كل امرأة، لا تعمل سوى أنها تجدد الحقيقة الأبدية الخالدة للطبيعة التي ائتمنتها، وعهدت لآلها بمهمة الحفاظ على جسدها وجعلها، ولن يكلفك يا سيدتي ذلك الأمر: سوى اهتمام بسيط بأدوات الحمام.

وتوضح الصور التي تقدمها لك، العديد من الأنواع والأشكال والألوان والمواد المختلفة المصنوعة منها هذه الأدوات، ومنها ذلك المصنوع من القטיפ، أو المصنوع من السيراميك، أو من الأوبالين أو من البلاستيك. ومنها الأدوات ذات الصبغة الواحدة السادة، ومنها المبرقش والمزين بديكور جميل رائع، ومنها الحديث، ومنها الاستيل القديم. كما أن قيمة هذه الأدوات تتفاوت بشكل ملحوظ، غير أن جميعها بهيج ومفيد، بالإضافة إلى أنه يشكل قيمة ديكورية عظيمة.

وإذا وجد بالحمام صوان حائط، أو أكثر من صوان، حيث توضع الأشياء والأدوات ذات الاستخدام الدائم، فمن الممكن دائماً، إضافة بعض الأرفف، وباحذا لو كانت ذات ألوان زاهية، تنسجم أو تتباين ولون القرميد (أو القيشاني). وفي إمكانك يا سيدتي أيضاً، أن تجمع عددًا من هذه الأدوات فوق منضدة مربعة الشكل، أو مستديرة ذات رفين أو ثلاثة أرفف، وباحذا أيضاً لو كانت محملة على عربة صغيرة، أو ذات عجل، ويمكن نقلها من مكان لآخر.

ونقدم لك الأدوات المفيدة جداً من هذه الأكسسورات، ومنها ما يلي:

- علبة طويلة ورفيعة تحتوي على مشطين: أحدهما ذو أسنان ضيقة لتصنيف الشعر، والثاني ذو أسنان واسعة. وإذا كانت هذه العلبة مصنوعة من البلاستيك، فإنها تكون صالحة جداً للاستعمال أثناء القيام برحلة، ذلك لأنه بداخلها، يمكن حفظ الأمشاط، وكذا الأنواع المختلفة من فرش الماكياج.
- وعلى العكس من ذلك، يمكن في الحمام، الاحتفاظ بالفرش داخل آنية من الفخار أو خلافة، دون غطاء. كما يمكن وضع الأمشاط بداخل إناء مماثل، أو وضع مشط الضيف على حدة، في إناء من الفخار، أو أي مادة أخرى، ومعه أيضاً فرشاة.
- علبة كبيرة مستديرة، تحتوي على بودرة تلك، ومزودة بريشة (بدارة).
- وفي قوارير أخرى متنوعة الأحجام والأشكال، يمكن الاحتفاظ بالأملاح - سواء أكانت حبوباً



والصورة رقم ٦ أدوات تواليت تنعكس صورتها في مرآة من طراز باراقى



أما الصورة رقم ٤ ، ٥ فهي لأطقم تواليت من عصر النهضة ،



لعبة الحجر الخفاف . وفوق الرف الموجود بالقرب من الحوض ، في استطاعتك أن تضعي ، بصورة متناسقة والبرطمان الزجاجي الخاص بالقطن المعقم ، برطمانا آخر من نفس المادة الزجاجية ، ولكنه أصغر حجما ، لتحفظي بداخله قطع الصابون الملون الخاص بالصبوف .

وهكذا تكتمل أدوات الحمام التي تستخدمها النساء فقط ، غير أن جميع الرجال ، يحبون الاستمتاع بمنظر ترتيب هذه الأشياء ، أثناء استخدامهم الحمام ، وأثناء قيامهم بعملية حلاقة الذقن .

لها ، فالقفاز الإسفنج ، أو البشكير ، أو ذلك القفاز المصنوع من شعر الحصان ، والخاص بنعومة البشرة ، وتلك الأدوات الخاصة بجعل الكريم يتخلل الأنسجة ، أو الشرائط القابضة التي تستخدم في تدليك الجسم لتنشيط الدورة الدموية - كل هذه الأشياء جميعا ، يمكن حفظها داخل أحد هذه البرطمانات . وتفضل منها الأنواع المصنوعة من البلاستيك ، التي من الممكن وضعها فوق أركان حوض الحمام . وعلى حافة الحوض أيضا ، يمكن إيجاد مكان



لربيع وصيف ١٩٧٦ ، قدمت « نيناريتش » مجموعة من التفصيل الراق (Haute Couture) . وتضم هذه المجموعة ، باقة متنوعة من الفساتين للصباح ، والمساء ، والسهرة ، وكذلك باقة أخرى من « الثايرت » ، ومن الحاكت المنفرد . وقد برز من بين الألوان المستخدمة ، اللون البرتقالي ، واللون النيلي ، واللون الكحلي ، واستخدمت الأقمشة الخفيفة للمساء ، كما استخدمت الأقمشة الكريب . أما الأطوال ، فإن الطول السائد للصباح تحت الركبة ، وذلك بالنسبة

نعميك نيناريتش لصيف ١٩٧٦

إعداد وتقديم : سادية خيرى



- ٢ - « بليزر » من الخرسيه المقلم بكون كبير وأربعة أزرار ، وجوب
 بليسيه من الكريب الكحلى .
 ٣ - فستان لحفلات الاستقبال . يبين الطول الجليل للسهرات المبكرة ؛
 وهو مصنوع من الموسلين المنقوش بورود كثيرة .
 ٤ - فستان سهرة مستوحى من أزياء بنات جزيرة هاواي ، مصنوع
 من الكريب الحريري .

للأزياء العملية ، مثل التاير . أما أزياء السهرة . فإن هناك طولا جديدا
 ظهر ، إلى جانب الفستان الذى يصل إلى الأرض . وهذا الطول الجديد ،
 يقف أعلى القدم بحوالى ٨ سم . ويصلح لسهرات المبكرة وحفلات الاستقبال .
 وهذه مجموعة مما قدمته هذه المصممة لربيع وصيف ١٩٧٦ .
 ١ - تاير من التيل النيبى المقلم بأقلام دقيقة . الحاكت بأربعة أزرار
 والحوپ مستقيمة . مع التاير معطف من « الفاي » الرمادى .

زنوبيا ملكة البادية

هي ملكة تدمر أو ملكة الشرق ، وهي التي أطلق عليها العرب اسم « الزباء » والتي تداخلت قصتها مع الأساطير ، حتى ضاعت معالمها التاريخية .

كانت زنوبيا - كما دلت على ذلك النقوش التدمرية - ابنة أمير يدعى « زباى » .. ولقد تزوجت من أذينة الثانية التي ساعد الرومان ضد الفرس الساسانيين . بعد أن أسروا الإمبراطور الروماني « فاليريان » ، وتمكن من إجلاله الفرس عن سوريا ، فعهدت إليه الدولة الرومانية بقيادة جميع قواتها فيها ...

سار أذينة الثانية على رأس القوات ، وحارب سابور الأول ملك الفرس عام ٢٦٢ م . بالاشتراك مع زوجته زنوبيا ، حتى وصل إلى عاصمة « المدائن » فكافأه الرومان بلقب إمبراطور .. ثم اتخذ لنفسه لقب « ملك الملوك » وحكم الشرق كله . ما عدا مصر والأناضول

وعندما اغتيل « أذينة » في حمص مع ابنه الأكبر هيرودس عام ٢٦٦ م ، في مؤامرة دبرها الرومان ، قامت زنوبيا بتأسيس السلطة باسم ابنها الأكبر « وهب اللات » (أى هبة الله) معلنة قرارها الذي لا رجعة فيه : إن وهب اللات سيرث لقب والده « ملك الملوك » شاءت روما أم لم تشأ .

كانت زنوبيا كما تذكرها النقوش التدمرية قحية اللون ، رائعة الجمال ، قوية البنية ، شديدة الحيوية والنشاط ، نهوى . مثل زوجها أذينة ، الصيد وركوب الخيل .. ولم تكن أقل منه مراسا ، وإن كانت أعظم طموحا .. كانت ذات نظرات حادة ، تجل شخصيتها القوية سمات الهيبة ، ودلائل العزم : لطيفة ، أنيسة ، عالمة .

أدبية ذات ثقافة واسعة كما كانت ترعى الثقافة اليونانية ، وتدعو لها بين الشعب ، كذلك كانت تجيد عدة لغات ، منها : الآرامية ، والفارسية ، واليونانية ، وبعض اللاتينية ، ولهجات القبائل .

وقد بلغ حبها للعلماء والأدباء إلى حد أنها حشدت في بلاطها نخبة ممتازة منهم ، وفي مقدمتهم الفيلسوف « لونيچينوس » الذي كان أستاذا في الأدب اليوناني والتاريخ .. واتخذت منه قديما ، وكثيراً ما كانت تطلب رأيه في الشؤون السياسية والفلسفية ..

وقد ظل أمر دينها غامضاً . وكثيراً ما اختلف فيه المؤرخون .. منهم من قال إنها كانت وثنية ، ومنهم من قال إنها نصرانية ، نظراً لأن افتتاحيات الكتابات التدمرية في عصرها ، كانت أشبه بالصلوات المسيحية .

ورفم أنها كانت أما لستة أولاد ، إلا أنها عاشت مع زوجها « أذينة » حياة أقرب إلى الرجال ، منها إلى النساء .. وقد أوردت العرب الجاهلية ، أساطير شتى عن سمو خصال زنوبيا ، وأجمع المؤرخون على أنها كانت أشرف نساء عصرها ، وأنبلهن خلقاً .

وقد ادعت زنوبيا أنها من سلالة البطالسة ، وحفيدة كيلوباترة ، ومن هنا كان سعيها إلى فتح مصر .. ففي عام ٢٧٠ م . خرجت زنوبيا تتقدم جيوشها ، مع قائدها الشهبين « زباى » و« زبدا » ، حيث تم لها غزو مصر ، وفتح الاسكندرية .. وتوحد زنوبيا بين القطرين المصري والسوري ، وينضم إلى جيشها جنود من مصر وسيناء .

عندئذ هب شيوخ روما ، يحثون « غالباوى » على إذلالها .. فوجه جيشا إلى الشرق ، مدعياً أنه أرسله للانتقام

من سابور ملك الفرس ، على أنه في الحقيقة أوصى جنوده بمحاربة زنوبيا ، خوفاً منها على مملكته .. فكشفت زنوبيا حيلته ، وأرسلت جيوشها التي هزمته على حدود فارس شر هزيمة .

ثم نراها تخطو خطوات أشد خطراً في منافسة روما وتحديها ، حين سكت النقود وعليها منقوش ، لأول مرة ، رأس ابنها « وهب اللات » إلى جانب رأس إمبراطور الرومان ..

عادت زنوبيا إلى عرشها في تدمر ، لتحكم بهلوه وراحة بال .. ودام حكمها ست سنوات ، عرفت تدمر خلالها الرقي ، والازدهار ، والسلطان الذي لا حدود له ، والشهرة الواسعة ، والنشاط الفكري . كما عمرت البرارى ، ومهدت الطرق ، وشقت الشوارع .. ثم امتد العمران والأزدهار أثناء حكمها ، إلى ضفاف الفرات ، وأمست تدمر عاصمة الشرق قاطبة .. كذلك أضافت إلى الآثار التي أبقاها أسلافها الملوك ، أبنية عظيمة ، وحصونا عجيبة ، خلدت اسمها . وشهدت بمقدرتها وذكائها .. كما أنشأت زنوبيا مجمعا علميا . ضم كبار الأدباء المعاصرين ، والشعراء ، والفلاسفة . وسرعان ما تنبه الرومان إلى هذا الخطر الداهم الذي يحيق بهم . بعد أن أصبحت إمبراطورية الملكة ، واسعة الأرجاء ، بحيث شملت سوريا وجزءاً من آسيا الصغرى ، وشمال جزيرة العرب ، كما امتدت إلى مجاهل السودان . فما كاد « أورليان » يتولى الأمر في روما ، ويخضع منافسيه في الغرب ، حتى عزم على أن يلم شعث الإمبراطورية الرومانية ، ويعيد إليها هيبتها ومجدها ، خاصة وأنه كان يحق على زنوبيا أشد الحق ، لأنها خرجت على روما ، وتحذت سلطانها ، مما دفعه إلى الخروج على

رأس جيش . تمكن به من هزيمة التدمريين في معركة أنطاكية وحمص .. وبذلك فتح الطريق إلى تدمر نفسها .. لكن زنوبيا أسرعت على رأس جيش ، إلى لقاء جيش أورليان ، حيث دارت رحى معركة كبيرة ، اضطرت خلالها للتقهقر إلى حمص ، حيث دارت معركة أخرى هزمتها فيها ، لكنه لم يستطع أن يقضى عليها ، إذ أسرعت الملكة ، مع فلول جيشها ، إلى عاصمة تدمر ، لكي تحصن بها . لأن المدينة كانت محصنة أقوى تحصين ..

وتقاوم زنوبيا ، ويبدى أبناء شعبها أعظم ضروب البسالة .. ويشند القتال بين الفريقين - لكن زنوبيا - الملكة الشجاعة - تنضطر إلى الاستسلام ، بعد أن تقاعس عن نصرتها أصدقاؤها ، ولاسيما من قبائل عرب البادية .. استسلمت زنوبيا بعد حصار دام خمسة أشهر ، ولكن بعد أن استسلمت مع جيشها في الدفاع عن أرضها ، أمام جيش يفوق جيشها قوة . وعددا ، وعدادا ..

وقد كتب الإمبراطور خلال ذلك الحصار إلى روما يقول : « لا يتحدث الرومان بأنى أحارب امرأة ، ولكن لا ريب في أن الخطر كان يبدو لي أقل كثيراً ، لو كنت أحارب رجلاً . لأنه يستحيل على أن أصف استعداد هذه المرأة للحرب .. إن زنوبيا لا تقاوم قتال امرأة ، إنما تدافع عن نفسها دفاع المستعيت ، الذي يتوقع مصيراً مشموماً » .

وقد حاولت زنوبيا الحرب ، بعد أن تسللت ليلاً إلى أن بلغت « دير الزور » لكن جنود أورليان ، تمكنوا من إلحاق بها ، وأعادوها إلى الإمبراطور الذي أحسن استقبالها ، وأبقاها رهينة لديه .

وتستسلم تدمر ، فيجردها الغزاة
من روائعها الفنية ، ومتاحفها ،
لينقلوها إلى روما .. ويعين عليها حاكم
روماني .. ولكن ما يكاد الإمبراطور
الروماني يغادرها ، حتى تنشب فيها
ثورة عارمة ، تغتال حاكمها الروماني ،
وتتغلب على حاميتها .. وليعود الغزاة
ثانية ليعملوا السيف في سكانها ،
ويذبخوا النساء والأطفال ، ويخربوا
المدينة ، ثم انصرفوا عنها ، بعد أن
جعلوها أطلالا وأشلاء .

ويسوق الإمبراطور أورليان ،
حين دخوله روما ، الملكة العربية
الأسيرة في موكب النصر ، موثوقة
اليد ، إلى قيد من ذهب ، ليدل
على مبلغ قوته ، وفي عنقها سلسلة
ذهبية ثقيلة .

وتتضارب الأقوال حول مصير
الملكة الأسيرة . فمنها ما يقول إنها
أُحييت بالرعاية ، بعد أن منحها
الإمبراطور قصرا في ناحية «التيفول»
أو (التيودور) بإيطاليا ، استقرت
فيه ، ومنها ما يذكر أنها أُعيدت إلى
موطنها تدمر ، لإكبارا لمكانتها في
نفوس قاهريها .

ولكن تبقى زنوبيا رمزا للبطولة،
والحرية ، والأنفة العربية ، وملكة
لمملكة تدمر العظيمة ، التي أثرت
بحضارتها وفنها المعماري الخالد ،
الفن البيزنطي ، ملقية من خلال هذا
الفن ، نورا كاشفا على بداية التأثيرات
الشرقية على الرسوم الرومانية
واليونانية .

ويكفيها فخرا أن قال عنها أورليان ،
بعد انتصاره عليها .

« إن الذين يعبرونني بانتصارى
على امرأة ، لم يعرفوا من كانت تلك
المرأة ، في قوة شخصيتها ، ومقدار
ثباتها ، وحنكتها ، وذكاؤها .. » .



حجرة العمل



حجرة عمل ، تحتوى أثاثا كاملا باللون الأبيض . أمام جدار الباب، وضعت قطعة أثاث مغايرة ، مصنوعة من الخشب ، ومغطاة بالفورمايكا . وهي مزودة بصلفة كبيرة رأسية الاتجاه ، لحفظ الملابس المتسخة، وبدرجين وفراغ أسفلهما لحفظ أدوات الكي . ويكتمل المكان بثلاثة أرفف خشبية ، وسطح متحرك يستخدم للكي .

يقصد بحجرة العمل ، ذلك المكان الذى يخصص داخل المنزل ، للقيام بكل الأعمال المنزلية - باستثناء أعمال إعداد الطعام - كالحياكة ، والكي ، وتنظيف الملابس من البقع وإصلاحها .. إلخ .

وكثيرا ما تستخدم الأماكن ذات الاتساع المتوسط للقيام بوظائف حجرة العمل أثناء النهار ، وفى المساء يتم جذب السرير المتحرك ، من دخل الصوان لتصبح الحجرة من جديد - جاهزة للنوم . وفى الشقق الصغيرة ، وحتى المتوسطة ، قد لا توجد أماكن مخصصة لحجرة العمل ، ولكن هذا لا يننى القدرة على إنشاء ما يحقق وظائفها ، كركن ، أو صوان كبير ، أو « كابينة » - صوان ، ملحقة مباشرة بحجرة النوم ، أو صوان داخل الحائط ، أو إنشاء مجموعة من الضلف والأرفف ، يتم تركيبها فى أحد الأركان الشاغرة .

ولتناول الآن ، وقبل كل شيء ، حجرة العمل ، كمكان قائم بذاته ، لتعرف على عناصر التأثير التى تتميز بها . فإذا كانت الأسرة تضم فتاة عاملة مقيمة ، ولا توجد حجرة خاصة بها ، فإن حجرة للعمل ، يجب أن تجهز - فى المقام الأول - بسرير ذى مقاس عادى ، ومكان لحفظ الأشياء الخاصة بهذه الفتاة . وفى حالة توافر الاتساع يمكن استخدام السرير - أريكة ، أما إذا كانت حجرة العمل ضيقة ، فإنه يغدو لزاما علينا ، استخدام السرير - الخنق - فى الاتجاه الرأسى أو الأفقى ، داخل الصوان ، الذى يفضل أن يكون بدوره داخل الحائط ، لتوفير أكبر قدر من الاتساع . ومن المرغوب فيه أيضا ، تجهيز هذا المكان ، بصوان أو أكثر لحفظ الأشياء المتنوعة . كالبياضات المنزلية ، وجانب أو جزء من الملابس الخاصة بأفراد الأسرة التى تستخدم فى فصول أخرى من السنة ، وأدوات النظافة والكي .. إلخ . كذلك فمن الضرورى ، توافر منضدة . أو سطح . يصلح للقيام بمختلف

الأعمال المنزلية ، سواء أكان سطحاً متحركاً ، أم ثابتاً ، تبعاً للفراغات المتاحة . ولتقن قليلاً عند موضوع الصوان ، نظراً لكونه من أكثر العناصر أهمية في تحقيق النظام داخل المنزل . ومن الطبيعي أن تكون مواصفات الصوان متنوعة ، لأنها تعتمد دائماً على موضوع الاستخدام ، وأسلوب حياة الأسرة ، وعدد أفرادها ، وعاداتهم . وفي

كل الأحوال ، يجب ربط شكل الصوان وأبعاده ، بوظائفه المستقبلية ؛ بمعنى أن يكون معداً لاستقبال ما هو أكثر من حاجتنا الحالية . وكما أشرنا من قبل ، فإن صوان حجرة العمل ، يفضل أن يقسم لاستيعاب الأشياء المتنوعة ؛ فمثلاً ، بالنسبة للغيرات والبياضات ، يحسن تخصيص جزء صغير ، لكل نوع منها على حدة ؛ جزءاً لأغطية الأسرة (الملاءات)

وجزءاً لمفارش المناضد ، وآخر لفوط الحمام ، وغيره لفوط المطبخ . وهذا من شأنه ، تحقيق نظام أكثر دقة ، من مجرد تخصيص جزء واحد كبير ، لاحتواء كل هذه الأشياء مختلطة معاً .

ولكى نكون أكثر دقة ، نشير فيما يلي ، إلى الخيز الذي تحتاجه بعض العناصر : غطاء سرير مطبق لفرد واحد . يحتاج إلى فراغ أبعاده ٤٣ للطول ٣٧× العرض ٣× سنتيمترات للارتفاع ، غطاء سرير مطبق لسرير كبير ، يحتاج إلى ٤٣×٤٥×٤ سنتيمترات ، بطانية لفرد واحد تحتاج إلى ٤٨×٣٣×٥ سنتيمترات ، بينما بطانية كبيرة ، تحتاج إلى ٥٥×٤٤×١٠ سنتيمترات . مشجب « شماعة » لبذلات الرجال ، تشغل حيزاً قدره ٤٥×٢٤ سنتيمتراً . أما المشجب الخاص بالنساء ، فيشغل ٣٨×١٢ سنتيمتراً . وذلك الخاصة بالبطولوات ٢٢×٢٢ سنتيمتراً . وبالنسبة للمعاطف ، سواء الرجال أو النساء ، تصل في المتوسط إلى ١٥٠ سنتيمتراً للارتفاع ، ومن ٥٠ إلى ٦٠ سنتيمتراً للعمق ، وعلى ذلك ، فإن من ٥ إلى ١٠ قطع ، تحتاج إلى حيز قدره ما بين ٥٠ إلى ٧٠ سنتيمتراً . لبذلات الرجال تحتاج إلى ارتفاع قدره ٨٥ سنتيمتراً . وعرض ٥٥ سنتيمتراً : من ٥ إلى ١٠ قطع منها ، تشغل حيزاً مقداره ٤٥ سنتيمتراً . ملابس النساء لا يزيد ارتفاعها على ١٥٠ سنتيمتراً (باستثناء ملابس السهرة الطويلة) وعرضها عن ٥٠ سنتيمتراً . ومن ٥ إلى ١٠ قطع ، تشغل ما يقرب من ٣٥ سنتيمتراً . ستة فوط وجه ، تشغل ٥٥×٣٠×٩ سنتيمترات . ستة مفارش مائدة ، تشغل ٦×٤٥×٣٦ سنتيمتراً . قميص الرجال بعد تطبيقه ، تصبح أبعاده ٢٥×٣٥×٣ سنتيمترات ، وبالتالي فإن ستة قمصان ، يصل ارتفاعها مطبقة الواحد فوق الآخر إلى ١٨ سنتيمتراً . والواقع أن هذه المقاسات تقريبية ، لأن الأمر في النهاية ، مرتبط بنوع الأقمشة المستخدمة ، وبطريقة التطبيق ، وبالتنوع المستمر لصيحات الأزياء . ومن المفضل دائماً ، استخدام الأصوات المركبة ،



إلى اليمين ، نشاهد صوان الحفظ ، وهو مصنوع من الخشب ، وصلة مفظة بالفورمايكا ، الصوان مزود بعوارض تعليق الملابس ، وبالادراج . وبالآرشف - إلى أسفل - نشاهد منضدة للكي ، مصنوعة من الخشب ، ومزودة بسطح متحرك للكي ، وسطح آخر للكي الأكمام ، وبالآرشف وجزء متحرك لحفظ الملابس الرطبة المعدة للكي . كما أنها مزودة بدرجين - أسفل السطح - (أسفل القرصة) لحفظ الأدوات والخامات اللازمة لعملية الحياكة والكي .



تكون في الناحية البحرية بالنسبة للمسكن ، حتى لا تتعرض لحرارة الشديدة أثناء الصيف .

وفي حالة عدم توافر مكان قائم بذاته ، يخصص لحجرة العمل هذه ، فمن الممكن - كما سبق أن ذكرنا - الاتجاه إلى استخدام الصوان أو قطعة أثاث متعددة الوظائف ، تسمح بتوفير كل العناصر المحقة لأغراض هذا المكان ، وهي - كما أشرنا من قبل - سطح متحرك للعمل ، سرير متحرك جاهز للاستعمال الفوري في المساء (بمعنى أن تكون الحشية «المرتبة» مثبتة في السرير بمشابك خاصة) ، وأخيرا مجموعة من الأرفف والخورنقات ، ذات المقاسات المختلفة للملابس واللبارات .. إلخ . ويحسن وجود فراغ مبطن بمعدن الزنك ، لحفظ الملابس المصنوعة من الفراء ، أو البطاطين ، أو السجاد . وضلف هذا النوع من الأصونة ، يمكن أن تكون مجهزة (بالسوست) ، أو تكون من النوع الذي يتحرك جانبيا (الجراتات) ، ويفضل استخدام النوع الأخير ، عندما يكون المكان ضيقا . وفي النهاية ، نود أن نؤكد على ضرورة الاهتمام ، ليس فقط بالجوانب النفعية والوظيفية لهذه العناصر المشتركة في تكوين هذا المكان ، ولكن أيضا بالجوانب الجمالية لها ، وبطريقة ترتيبها معا ، حتى يتحقق الاتساق والانسجام بين أشكالها وألوانها ، في إطار موحد وجميل .

انتظارا لغسلها كل أسبوع .. بيد أننا نرفض هذا الاتجاه لأسباب صحية ، ولكن إذا لم يكن من المستطاع نقل هذه الملابس إلى مكان آخر مناسب ، فمن الضروري حينئذ ، أن يخصص لها صندوق ، أو وعاء ذو غطاء محكم . ولا تمثل حجرة العمل معضلات من ناحية « التشطيب » ، فالجدران يتم طلاؤها بالألوان الفاتحة ، لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإضاءة الأرضية يمكن تغطيتها بالرخام ، أو بالبلاط الخزفي ، أو باللينولوم ، وإذا ما غطيت بالخشب ، فمن الضروري طلاؤه بالورنيش الشفاف بشكل جيد ، حتى يصبح مضادا تماما للماء والرطوبة . أما الإضاءة ، فيجب أن تكون مركزية ، مع استخدام بعض المصادر الضوئية ، التي يمكن تركيزها على واقع العمل ، وبالقرب من سرير الفتاة العاملة . ومن المفيد تماما ، وجود (برايز) للإضاءة وللقوى المحركة ، لاستخدامها عند الحاجة .

ومن المفيد أيضا ، وجود شرفة صغيرة ملحقة بحجرة العمل ، لاستخدامها في أعمال « التنفيض » ، وإزالة الأتربة عن الملابس ، أو الأشياء الأخرى . ولاستكمال الهدف من هذه الشرفة ، يجب تزويدها بقوارض ، تستند إليها الأدوات المستخدمة ، التي يجب - لحسن الاستخدام - ألا تزيد أطوالها على ١٤٠ سنتيمترا .

وبالنسبة لموقع حجرة العمل ، فمن المفضل أن



حجرة عمل في مسكن فاخر التاثيث . الصوان المطل امتد ليشغل كل الجدران الحالية في المكان، وهو معد لحفظ جميع الغيارات واللباضات الخاصة بالمنزل ، وكل الملابس التي تخص فصول أخرى من السنة ، الأرفف متحركة ويمكن تعديل مواقعها . منضدة الكي ، تتكون من حاملين ، و سطح كبير من الخشب - إلى أعلى - للاعظ وجود ماسورة من الألومنيوم ، لتعليق الملابس التي تم كيها .

التي تسمح باستضافة أجزاء جديدة ، قد تصل إلى شغل جدار بأكمله ، مما يساعد على تقسيم الصوان إلى مناطق ، كل منها يخص ملابس فصل معين من فصول السنة .

وقد تضطر بعض الأسرات أحيانا ، إلى الاحتفاظ بالملابس واللباضات المتسخة ، داخل حجرة العمل ،

الامتحانات



الإفلال من المواد النشوية كالبطاطس والمكرونة ، التي تثقل معدته . أكثرى من الفيتامينات والسكريات (جهزى في الثلاجة باستمرار ، أنواعا من عصير الفواكه ، مضافة إليها كمية كبيرة من السكر) .

وفي أثناء تناول الوجبات ، تجنّب الحديث عن الامتحانات ، ولكن غيرى المواضيع كقرب الإجازات والمشروعات والبرامج المعدة لها ، حتى ولو كان ذلك سيسبب لك بعض القلق والضيق ، ولكنه ضيق نافع . حاول أن تمنّعه من السهر ، فقد جعل الليل للنوم ، وليس للاستذكار ، وابعدى يده وبين المنبهات بقدر الإمكان ، حتى ولو كان معتادا عليها ، إذ يكفي احتساء فنجان من الشاي الخفيف المحلى جيدا ، مع بضع قطرات من الليمون ، يساعده على المذاكرة بالنهار ، وتجنّب مغية القلق ليلًا ، وأقنّعه بالعزوف نهائيا عن تناول القهوة .

حاول أن تخلّق جوًّا من الاحترام حول غرفة مكتبه ، وابعدى الأطفال الصغار عن ذلك المكان من المنزل . وإذا استطعت ، فهينى نوعا من التهوية لغرفته إذا كانت حارة ، وضعى له جهاز تسجيل (ريكورد) فى غرفته ، فإن ذلك يساعده على حد بعيد ، لاسيما إذا كان من ذلك النوع الذى يهوى المذاكرة بصوت عال .

وليس هناك ما يمنع من أن يشترك معه اثنان أو ثلاثة من أصدقائه فى المذاكرة ، بشرط أن تراعيهم جيدا ، وتطمئنى إلى أنهم يستذكرون دروسهم بجديّة . كونى هادئة الأعصاب ورزينة ، مهما تملكك الخوف من نتيجة الامتحان ، فإن الأم العاقلة والهادئة ، يمكنها مواجهة ذلك ، والعمل على راحة ولدها ، أكثر من الأم الخائفة التى تنتابها الهوموم .

أخذ بطريقة جدية ، كانت الحال ستكون أفضل ، ولكن الآن علينا أن ننقذ البقية الباقية » . أو أن نعلم على الصدق والأحداث التى قد تطرأ . أو نركن إلى الحبوب المنبهة ، التى تحدث معجزة تنير العقل ، إن كل هذه الأساليب خاطئة وجد خطيرة ، لأن هذه العقاقير ، يجب أن تؤخذ تحت إشراف طبي ، فضلا عن أنها لا تؤدى إلى نتيجة مرضية ، لأنه بعد زوال تأثيرها الأولى ، فإنها تسبب نوعا من الإهالك ، الذى يقضى إلى نتائج خطيرة بالنسبة للطالب ، وإلى نتائج عكسية بطبيعة الحال .

العلاج الصحيح :

سنوضح فيما يلى ، ما يمكنك يا سيدتى عمله لمساعدة الطالب :
حاول أن تخلّق حوله جوًّا مرحا ، فالامتحان هو بمثابة الحكمة التى تحكم على مجموعة المدرسين الذين أعدوا الطالب دراسيا .. فإذا ما كان الحكم قاسيا ، فلا شك أنه أمر خطير ، ولكنه ليس مستعصيا على العلاج . اجتنى عن توفير الهدوء والاطمئنان اللذين يحتاجهما الطالب ، وإذا ما تبين لك أنه غير طبيعى ، أو أنه لا ينالم ، أو أنه فقد شهيته ، فعليك باللجوء إلى الطبيب .

لا تحرّمه من التسلية فى بعض الأحيان ، كاللعب بالكرة - أو القيام بنزهة بسيطة ، أو التفرقة مع أصدقائه ، مما يسبغ بعض الراحة على عقله المكثود بالمذاكرة ، وخاصة فى الأيام الأخيرة ، فالثابت علميا ، أن المخ لا يمكنه أن يتخمد بالمعلومات ، فإن له حدودا معينة لا يمكنه أن يتجاوزها . ومن المستحيل أن تأمل أن تغلب الطالب على هذه الحدود . ساعدى الطالب على أن يأخذ بعض فترات من الراحة البسيطة أثناء الاستذكار ، فإن ذلك سيساعده على مواصلة التحصيل ، أعدى له وجبة خفيفة فى منتصف النهار ، خاصة إذا كان قد تناول إفطارا خفيفا .

نوعى من الطعام ، وأعدى له أطباقا شبيهة وخفيفة ومفيدة فى الوقت نفسه ، لكى يقبل على الطعام بشهية . راعى أن تحتوى أصناف الطعام ، على قدر كاف من البروتينات ، كتلك الموجودة فى اللحم ، والبن ، والبيض ، وأنواع الحبوب .. إلخ ، مع

إن الامتحانات سحابة كثيفة من الغيوم ، التى تهدد ، وتوعد ، وتبدو فى الأفق قريبة . فتبدأ برادر الحالات العصبية على الطلبة . وقد تزيد حالة الأهل عن تلك التى للأبناء . إنها فعلا مجموعة من التساؤلات التى تختلط ببعضها بعضا .. « كيف ستكون الحال ؟ هل سنضطر إلى إلغاء الإجازة بسبب نكبة ما ؟ هل ستكون هناك ملاحق ؟ هل يمكن تصور ذلك ؟ هل سنضطر إلى العقاب والتعنيف ؟ » وإذا جاءت النتيجة على غير ما يرام ، ستكون غلطة من ؟ هل هى غلطة الولد الشقى ؟ هل هى غلطة الأهل . لأنهم لم يعتنوا بالطالب العناية الكافية ، فالأب منهمك فى عمله ، والأم منصرفة بكلياتها إلى مسئولياتها المنزلية .. ثم ماذا عن المدرسين ؟ أليست غلظتهم أنهم لم يعدوا الطالب لما هو مقبل عليه ؟ أو ربما كانت الغلظة للعلم أو الحال ، الذى كان يشغله دائما بالألعاب الحديثة . أو لذلك الصديق الذى كان يصحبه دائما فى الحفلات والرحلات .

فى النهاية ، فإن كابوس الامتحانات ، يصيب الجميع بنوع من خيبة الأمل ، إذ يبدو أن نتيجة الامتحان ، تهم الأسرة كلها ، وليس الطالب فقط . فى هذا الجو المرتبك ، يلجأ بعضهم إلى انتحال الحجة ، وكثيرا ما تكون حججا واهية .

العلاج الخاص :

قد يكون اللجوء مثلا إلى الرقابة الشديدة ، والضغط على الطالب ، عن طريق إعطائه دروسا كثيرة ، كما لو كانت بضع ساعات من المراجعة ، مستمكة من تعويض شهور من الإهمال ، وإعادة الوضع إلى مجراه الملائم .

إن الأمر يقتضى ، فى حالة الشك فى كفاية استيعاب الدروس ، اللجوء إلى المراجعة الكاملة قبل الامتحان النهائى ، وفى بداية الفترة الثالثة على الأقل . فقد يستسلم الطالب لضغط نفسى .. هل تشعر بالاطمئنان ؟ لا .. لقد نصحتك بالاستذكار ، عندما كان فى الوقت متسع .. الآن ستجنى نتيجة ذلك . مثل هذه الأحاديث التى تجرى فى أوقات الامتحانات ، تعتبر ضارة تماما ، فإنها لا تصلح الوضع ، ولكنها تثبط من عزيمة الطالب . ويمكن أن يقال « فى بداية العام . إذا كان الموضوع قد

قالب الأرنب بالجيلاتين :

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

أرنب وزنه ١,٥٥٠ كيلو جرام (حوالى ٨٠٠ جرام من لحم الأرنب
المخل من العظام) - ١٠٠ جرام طرب بتلو - ١٠٠ جرام دهن - ٤٠٠ جرام
زبد - زعتر - كون - زنجبيل - بصلة - علبه جيلاتين - كوامخ « محلات »
متنوعة - ثمرة نبات عيش الغراب سوداء - فلفل - ملح .

الطريقة :

- حمري البصل المبشور ، والطرب ، والدهن المقطع إلى قطع صغيرة ، في
٥٠ جراما من الزبد .
- أضيق الأرنب المقطع ، واتركيه ليتشوح قليلا ، ويأخذ لونا ورديا ،
ثم أضيق إليه التوابل .
- أضيق كمية من البهريز ، أو الماء ، واتركى الأرنب على النار ، بعد تغطية
الكسرولة حتى ينضج لحم الأرنب تماما .
- بعد تمام النضج ، أنشل الأرنب ، وأخليه من العظام ، ثم افرمى لحم الأرنب
مرتين في مفرمة اللحم ، ليصبح ناعما تماما .
- ضمى لحم الأرنب المفروم ناعما في سلطانية ، وأخلطيه تماما بباقي مقدار
الزبد ، ثم تبليه بالملح والفلفل .
- أذيبى الجيلاتين ، متبعة نفس التعليمات الموجودة على سطح العلبه ، أو جهزى
جيلاتين غليظ القوام ، باستخدام نفس ورق التتقال (الجيلاتين) . ثم
اتركى الجيلاتين ليبرد خارج التلاجة ، حتى لا يتجمد .



- وعندما يبرد الجيلاتين ، ويكون لا يزال سائلا ، ضعي طبقة منه ، في قاع قالب مستطيل (استخدمى قالب الكيك المستطيل ذا القاع والجدران المساء ، أو استخدمى عدة قوالب كيك صغيرة) .
- ضعي قالب الكيك في الثلاجة ، حتى تتجمد طبقة الجيلاتين ، وذلك لمدة عشر دقائق .
- انزعى القالب من الثلاجة ، وزيني قاعه حسب رغبتك « بالمخللات » وقطع عيش الغراب الأسود اللون . ثم غطي هذه الأشياء بطبقة أخرى رقيقة من الجيلاتين ، وأدخليه مرة أخرى في الثلاجة ، حتى تتجمد طبقة الجيلاتين الثانية .
- صبي بعد ذلك ، لحم الأرنب المفروم والمخلوط بالزبد في هذا القالب . وصبي فوقه طبقة رقيقة من الجيلاتين .
- احفظي القالب في الثلاجة حتى لحظة تقديمه .
- اقلبي القالب فوق طبق تقديم بيساوى الشكل .
- جمل الطبق بكريات الجيلاتين المتبق و « المخللات » .

لحم الضأن بالجيلاتين :

استبدلى بلحم الأرانب ، حوالى ٨٠٠ جرام من لحم الضأن المفروم ناعما . ثم قومي بإعداد هذا الطبق ، مستخدمة نفس مقادير الطبق السابق ، ومتبعة نفس خطوات إعداد قالب الأرانب بالجيلاتين .

لحم البتلو بالجيلاتين :

استبدلى بلحم الأرانب ، حوالى ٨٠٠ جرام من لحم البتلو المفروم ناعما جدا . ثم قومي بإعداد وتجهيز هذا الطبق ، مستخدمة في ذلك نفس مقادير ومكونات طبق الأرانب بالجيلاتين ، ومتبعة أيضا نفس الخطوات التي تم اتباعها في الطبقين السابقين .



المضادات الحيوية

ربما لا يكون هناك اكتشاف علمي ، تنسم خطواته الأولى بالرومانسية ، التي تكاد تصل إلى ما يشبه القصص البوليسية ، كما هي الحال في اكتشاف المضادات الحيوية .

في عام ١٩٢٩ ، كان أحد البكتريولوجيين الإنجليز ، يقف في معمل أحد مستشفيات لندن القديمة ، يراقب بعض مجموعات الجراثيم ، فلاحظ أن بعضا منها ، مما ترك في أحد الزوايا ، قد نشأ حوله بعض العفن .

وكاد يهيم بأن يلقى بعيدا بكل ما هناك ، لولا أن العنينة الإلهية جعلته يتردد ، فتوقفت يده . بعد أن فطن فجأة ، إلى أن المجموعة التي تحيط بها العفن ، تقل الجراثيم فيها من حيث العدد ، عن المجموعات الأخرى ، التي ليس بها هذا العفن .

واهتم العالم بهذه الظاهرة ، فكرر التجربة ، وجعل العفن ينمو في عدد من المجموعات الأخرى ، فإذا بتلك الظاهرة تتكرر بخلافها .

وهنا أدرك الدكتور ألكسندر فلمنج ، أن العفن يوقف نمو الجراثيم ، ومن ثم عمد إلى محاولة عزل العوامل النشطة فيها . وبعد جهود كبيرة ، وعمل طويل ، نجح في محاولته ، وأطلق على تلك المادة اسم «البنسلين» ، اشتقاقا من التسمية اللاتينية للعفن ، ثم نشر نتائج هذه الأبحاث .

إلا أن هذا الاكتشاف لم يلق اهتماما إلا لدى القلائل من العلماء ، بل إن فلمنج ، عندما طلب بعض التمويل للاستمرار في أبحاثه ، لم يجد من يقدم إليه أى شيء .

لقد كان لا بد من حدوث حرب حقيقية ، هي الحرب العالمية الثانية ، لإثارة الاهتمام من جديد باكتشاف فلمنج . والواقع أنه في خلال أعوام قليلة ، وتحت الحاجة الماسة للمطالبي الحربية ، قام فريق من الباحثين ، بإشراف الدكتور فلمنج نفسه ، ومعه كل من شاين وفلورى ، بجهود مكثفة ، إلى أن توصلوا إلى الإنتاج الصناعي للبنسلين ، الذي بدأوا يستخدمونه - في حذر - في القوات المسلحة الأمريكية والبريطانية ، ثم لم يلبث أن انتشر في جميع أرجاء العالم .

وقد أتى البنسلين بالمعجزات ، في جميع الأمراض التي عولجت به .

مفعول المضادات الحيوية

إن المفعول الذي تقوم به المضادات الحيوية ، لا يزال حتى اليوم ، موضع أبحاث متعمقة ومستمرة ، من جانب عدد كبير من العلماء ، ولو أن نقطة اهتمامهم الأساسية ونشاطهم ، مركزة على نمو الجراثيم .

ولكن تقوم الجراثيم بمفعولها ، فإنها في حاجة إلى التكاثر ، وإلى أن تتوالد بصفة مستمرة لا تتوقف ، نظرا لأن فترة حياتها قصيرة للغاية (قد تقتصر على بضع ساعات) ، كما أن عليها أن تواجه الدفاعات التي يقوم بها الجسم .

وقد أمكن استنباط نتيجتين من هذا التسلسل في العمل ، الذي تقوم به المضادات الحيوية : النتيجة الأولى ، هي أن العقار يظل يؤخذ ، ما دامت هناك جراثيم قادرة على العمل . والنتيجة الثانية ، هي أنه متى فقد القدرة على تدمير هذه الجراثيم ، لابد أن يستكمل العلاج ، بعقاقير تزيد من طاقة الدفاعات التي تقوم بها أجهزة الجسم .

المضادات الحديثة

على أثر الحماس والاهتمام الذين أثارها الاكتشاف الجديد ، انهمك عدد من الباحثين في الكشف عن عناصر أخرى ، في المضادات الحيوية . ولم يكن الحماس وحده ، هو الذي يدفع أولئك العلماء ، على المضي في أبحاثهم . وإنما كان ذلك لأن البنسلين ، يقتصر مفعوله على جراثيم معينة . ولكنه يعجز عن التأثير في جراثيم أخرى ، وهي بدورها خطيرة .

كانت هذه هي الحال ، على سبيل المثال ، بالنسبة لبكتيريا التدرن الرئوي ، الذي تبين أن المضاد الحيوى الثانى الذى تم اكتشافه ، ودخل مجال العلاج ، وأطلق عليه اسم الاستربتوميسين ، يقضى عليه تماما .

بيد أن عددا آخر من الجراثيم ، ظل لا يتأثر بهذين المضادين ، ومن ذلك تيفوس البطن ، الذي لم يتمكن العلم من السيطرة على جرثومته ، إلا بعد اكتشاف الكلورامفينيكول ، وبعد هذا العقار اكتشف كذلك التتراسيكلين .



أما السبب الثانى الذى كان يدفع العلماء إلى الاستمرار في البحث عن مضادات حيوية جديدة ، فهو أن الجراثيم ، التي كانت في البداية شديدة الحساسية لمفعول البنسلين (أو لغيره من العقاقير التي جاءت بعده) ، أخذت تقاومه تدريجيا . وكان يكنى بالنسبة لبعض هذه العقاقير زيادة جرعتها ، إلا أن بعضها الآخر منها ، ثبت أنه فقد فعاليته تماما .

وعما يؤسف له ، أن مسألة مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية ، تتكرر بانتظام ، مع جميع هذه العقاقير ، واكتشاف عناصر جديدة وحده ، هو الذي يعتبر سلاحا ناجحا ، للتغلب على مقاومة الجراثيم .

وتجربى حاليا سلسلة من الأبحاث في المعاهد المتخصصة ، تهدف منها تحسين مدى تقبل الإنسان للمضادات الحيوية ، ودراسة وسائل جديدة ، أكثر فعالية في العلاج .

لقد أصبح الطبيب اليوم ، تحت تصرفه عدة أنواع من المضادات الحيوية ، التي بمجرد استعمالها ، تمكنه من السيطرة على المرض الذي تحدثه الجراثيم .

نتائج العلاج بالمضادات الحيوية

كان من شأن المضادات الحيوية ، أن حولت إطار الكثير من الأمراض ، فأصبح بعضها نادرا ، مثل حمى النفاس ، على حين أن بعضها الآخر قد تحول نهائيا ، مثل التدرن الرئوي والحمى الباطنة .

ومع أن أثر هذه العقاقير يشبه المعجزات ، إلا أن هناك حالات تتطلب عدم استخدامها . فكما هو معروف ، توجد بعض الجراثيم التي لا غنى عنها داخل الأمعاء ، والمضادات الحيوية لها تأثير عليها ، ويترتب على القضاء عليها ، نشوء عدد من المتاعب .

نصائح عامة لاستخدام المضادات الحيوية

هناك نصائح كثيرة يمكن تقديمها ، ابتغاء الاستعمال السليم للمضادات الحيوية في العلاج .

وأولى هذه النصائح ، توخى جانب الحذر في استخدامها ، بمعنى أن الإفراط في ذلك ، لا يؤدي فقط إلى ظهور الأعراض التي تنتج عن نقص الفيتامينات ، ولكنه يجعل الجراثيم تقاوم المضاد الحيوى سريعا ، فإذا احتاج الجسم إلى واحد من هذه المضادات فعلا ، أصبح عديم المفعول ، مما يضطر الطبيب معه ، إلى إعطاء جرعات أكبر ، أو إلى اللجوء إلى عقار آخر .

والطبيب وحده ، هو الذى يقرر نوع المضاد الحيوى الذى يأخذه أى مريض ، وكذلك هو الذى يحدد مدة استخدامه في العلاج . أما تجاوز ما ينصح به الطبيب ، أو الإقلال عنه ، فلا نتيجة له ، سوى حدوث نكسات خطيرة للمرض .

فستان رقيق من اللؤلؤ الأحمر

الأحمر - وارم :

٨٥٠ جراما من الصوف الأحمر - زوج إبر تريكو رقم ٣ - إبرة كروشيه رقم ٣ .
(الفستان مقاس ٤٤)

الغرز المستخدمة :

(١) غرزة ميموزا (الست المستحبة)

السطر الأول : (من على ظهر الشغل)
اشتغلي ثلاث غرز في غرزة واحدة (أى نفس الغرزة) ، اشتغلي غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، و غرزة عدل) ، ثم اشتغلي الغرزة التالية عدل . كررى ما بين العلامتين .
السطر الثانى والأسطر المماثلة « المزدوجة » (من على وجه الشغل)

اشتغلي جميع الغرز مقلوب .
السطر الثالث : اشتغلي ثلاث غرز مع بعض مقلوب ، أى اقفل ثلاث غرز مقلوب في غرزة واحدة ، وفي الغرزة التالية ، اشتغلي ثلاث غرز : (غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل) . كررى ما بين العلامتين .

السطر الخامس : اشتغلي ثلاث غرز في غرزة واحدة (أى في غرزة واحدة) ، غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، غرزة عدل) ، ثم اشتغلي ثلاث غرز مع بعض مقلوب ، أى اقفل ثلاث غرز مقلوب في غرزة واحدة . كررى ما بين العلامتين .

السطر السابع : استأنفي الشغل ابتداء من السطر الأول .

(٢) غرزة إليسيه (غرزة عدل غرزة مقلوب)

اشتغلي غرزة عدل ثم غرزة مقلوب

(٣) غرزة إليسيه المركبة

اشتغلي عدل جميع الغرز العدل ، أما الغرز المقلوبة ، فاصحبي الحيط إلى أمام الإبرة ، ثم انقل الغرزة المقلوبة على الإبرة الثانية بدون شغل ، واصحبي الحيط مرة أخرى إلى خلف الإبرة ، واشتغلي الغرزة العدل التالية .

(٤) غرزة الجرسية

اشتغلي سطر عدل ، ثم سطر مقلوب .

(٥) غرزة جاميرو

بغرزة السلسلة ، بإبرة الكروشيه من اليسار متجهة نحو اليمين : . اشتغلي غرزة ساقطة ، ثم غرزة سلسلة ، اتركي غرزة ساقطة بدون شغل . كررى ما بين العلامتين .

هى غرزة ميموزا « الست المستحبة » التى نحلى صدره ، والتى تنزلق على شكل مثلث ، ينتهى طرفه عند الحصر .
أما الجونلة ، فتتقسم إلى ثلاث قصات ، يفصل بينها خطا زخرفه بغرزة ميموزا ، بينما ذيلها نحلى أيضا بكنارين ، من نفس الغرزة الزخرفية الميموزا .

الأناقة والناحية العملية ، والحركة والزخرفة ، واللون الساخن ، تلك جميعها هى السمات المميزة والبسيطة لهذا الفستان الرائع ، والمناسب إلى حد بعيد للصباح ، وجو الربيع المنعش ، أو للمساء ، فى يوم العطلة الذى تقضينه بالريف .
ومن الملاحظ أن أجمل ما يميز هذا الفستان ،



الاستنفيد:

الظهر:

ابدئي الشغل على ١٥٢ غرز ، مع مراعاة عدم شد الخيط ، كي لا تكون البداية ضيقة . ثم اشتغلي سطر عدل ، ثم سطر مقلوب ، واصلى الشغل بغرز ميموزا ثمانية أسطر (أى أربعة صفوف من الكرات الصغيرة ، التى تكونها هذه الغرز) .

وفى السطر التاسع ، وعلى ظهر الشغل ، اخذى عدل الغرز العدل ، ثم اقلبى الكرة المتكونة من غرز ميموزا ، وذلك بأن تأخذى ثلاث غرز معا .

ثم اشتغلي ثلاثة أسطر بالطريقة التالية :

سطر مقلوب ، و سطر عدل ، و سطر مقلوب . كررى الكنار بغرز ميموزا ، ثم اشتغلي الأسطر الثلاثة (سطر مقلوب ، ثم سطر عدل ، ثم سطر مقلوب) .

وعند هذا الحد ، ستجدين أمامك ظهر الشغل . ومن ثم ، عليك أن تشتغلي كما يلى :

٣٩ غرز مقلوب ، و ٢ غرز عدل ، و ثلاث غرز فى غرز واحدة ، و ثلاث غرز معا . اشتغلي بعد ذلك فى غرز واحدة ، ثلاث غرز ، و ٢ غرز عدل ، و ٥٦ غرز مقلوب ، و ٢ غرز عدل . ثم فى غرز واحدة ، اشتغلي ثلاث غرز ، ثم ثلاث غرز معا ، أى اقلبى ثلاث غرز فى غرز واحدة ، ثم فى غرز واحدة ، اشتغلي ثلاث غرز ، واشتغلي ٢ غرز عدل ، و ٣٩ غرز مقلوب .

وبعد كل عشرة أسطر ، وعلى وجه الشغل ، ومن على جانبي الجزء المشغول بغرز ميموزا ، أنقصى غرز واحدة من على كل جانب ، كما يتضح من الرسم التوضيحي المدين على هذه الصفحات . واصلى الشغل بهذه الطريقة مسافة ٥٠ سنتيمتراً للطول الكلى . وبعد ذلك سيصبح عدد ما لديك من غرز على إبرة التريكو ١٠٠ غرز فقط ، اشتغلي عليها بغرز الپليسيه العادية (غرز عدل ، غرز مقلوب) حوالى ٩ سم .

واصلى الشغل بغرز الخرسيه مسافة ١٨ سنتيمتراً .

حردة الإبط:

أنقصى من على كل جانب ٣ غرز مرتين ، ثم ٢ غرز مرة واحدة ، ثم غرز واحدة مرة واحدة . وبذلك تكون حردة الإبط بالأرقام على النحو التالى (٣ ، ٢ ، ١) . ثم واصلى الشغل عدل حتى مسافة ١٩ سم ، ابتداء من حردة

الإبط . وعند هذا الحد ، قومي بعمل حردة الكتف ، بأن تنقصى ٧ غرز ثلاث مرات (٧ ، ٧ ، ٧) اتركى باقى الغرز معلقة على الإبر دون أن تغفلها ، وذلك لكي تعطى دوران الرقبة مرونة كبيرة .

أمام القستان:

قومي بتنفيذ أمام القستان ، متبعة نفس خطوات شغل الظهر ، وذلك حتى مسافة ٥٠ سم من الطول الكلى للشغل . وعند هذا الحد ، ابدئي فى الشغل بغرز الپليسيه العادية (غرز عدل ، غرز مقلوب) على جميع الغرز ، ما عدا الغرز الخمس الموجودة بوسط الشغل ، وهى الغرز التى يتعين أن تشتغلها مقلوب . وفى السطر التالى ، ومن على ظهر الشغل ، اشتغلي كما يلى :

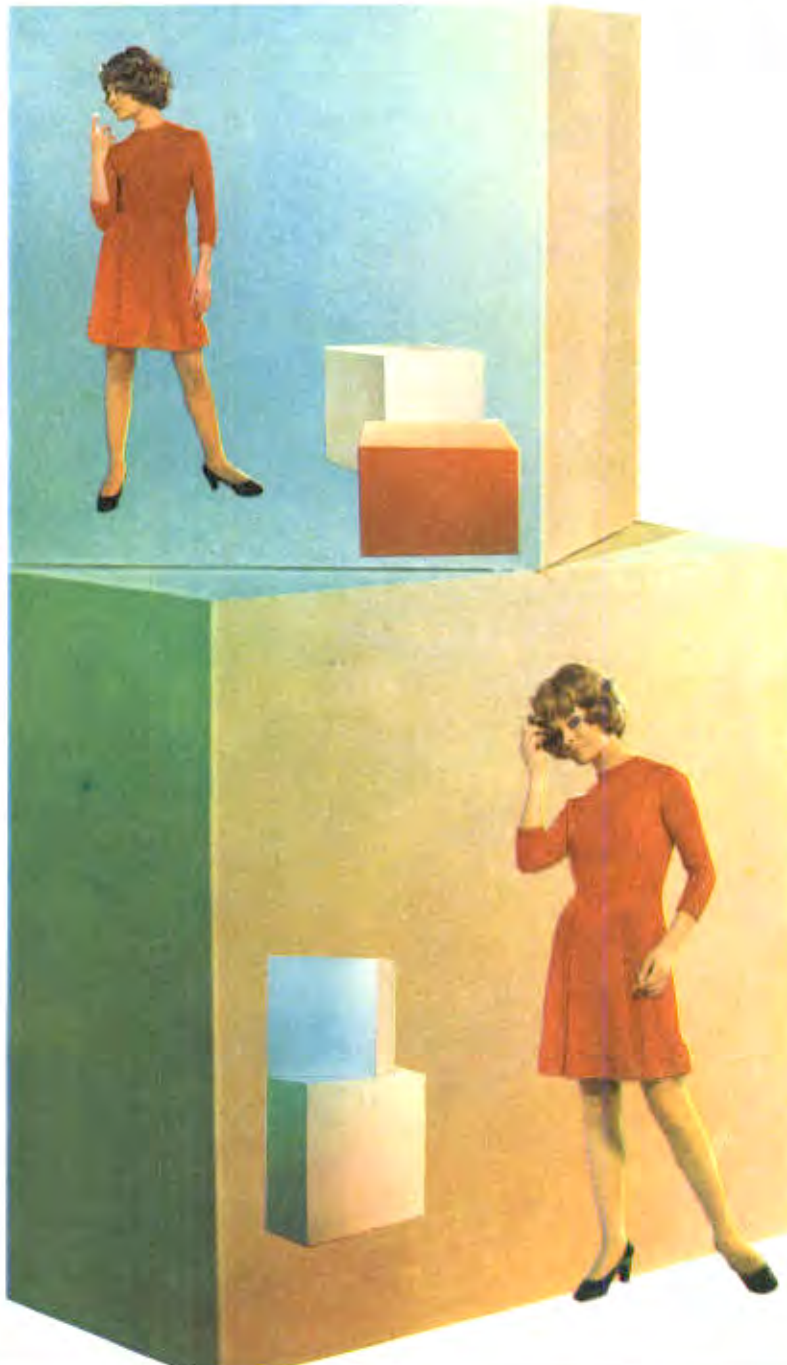
٢ غرز عدل ، ثم فى غرز واحدة ، اشتغلي ٣ غرز ، ثم ٢ غرز عدل . وفى السطر العدل ، اشتغلي الغرز كما تبدو أمامك

(الغرز العدل اشتغلها عدل ، واشتغلي الغرز المقلوبة مقلوب) .

وفى كل سطر مقلوب ، زبدي غرز واحدة من على كل جانب ، وذلك بأن تزيد لديك وحدة ميموزا (كرة صغيرة) حتى تحصل على ١٨ كرة من غرز ميموزا ، وبذلك تكونين قد أنهيت من غرز الپليسيه العادية (غرز عدل ، غرز مقلوب) . وحينئذ واصلى الشغل على جانبي غرز ميموزا بغرز الخرسيه ، وذلك لمسافة ١٥ سم . وعند هذا الحد ، استأنفى عملية الاستعادة ، بأن تتركى ٥ غرز من على كل جانب ، أربع مرات ، اخذى على الإبرة ، جميع الغرز ، ثم اشتغلي ٣ سم .

حردة الإبط:

لحردة الإبط ، أنقصى من على كل جانب ٤ غرز مرة واحدة ، ثم ٣ غرز مرة واحدة ،



٢ غرزة مرة واحدة ، وغرزة واحدة مرة واحدة ،
والخزفة بالأرقام هي (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) . وأصل
الشغل غليل ، حتى مسافة ١٣ سم ، من بداية خردة
الإبرة حيث تقفل في كل مرة ، واحدة من كرات
ميجوزا ، ويتم كين الغرز معلقة على الإبرة بالطريقة
التالية :

١٨ غرزة بالوسط ، ثم على الجانبين ٣ غرز
مرة واحدة ، و ٢ غرزة مرتين ، و ١ غرزة واحدة
ثلاث مرات ، وعندئذ يصل طول الشغل ١٩ سم
ابتداء من خردة الربط .
أقصى الخردة المكثف ٢١ غرزة ثلاث مرات

الكم :

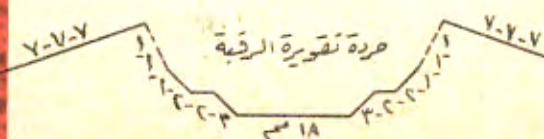
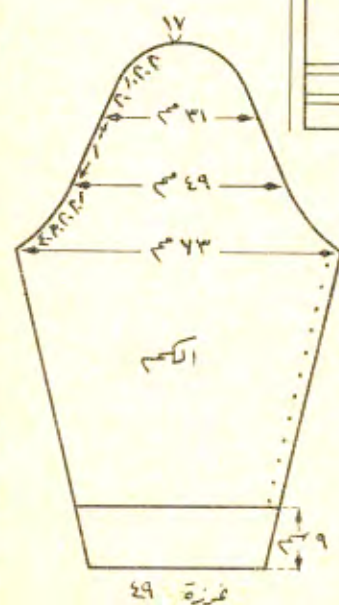
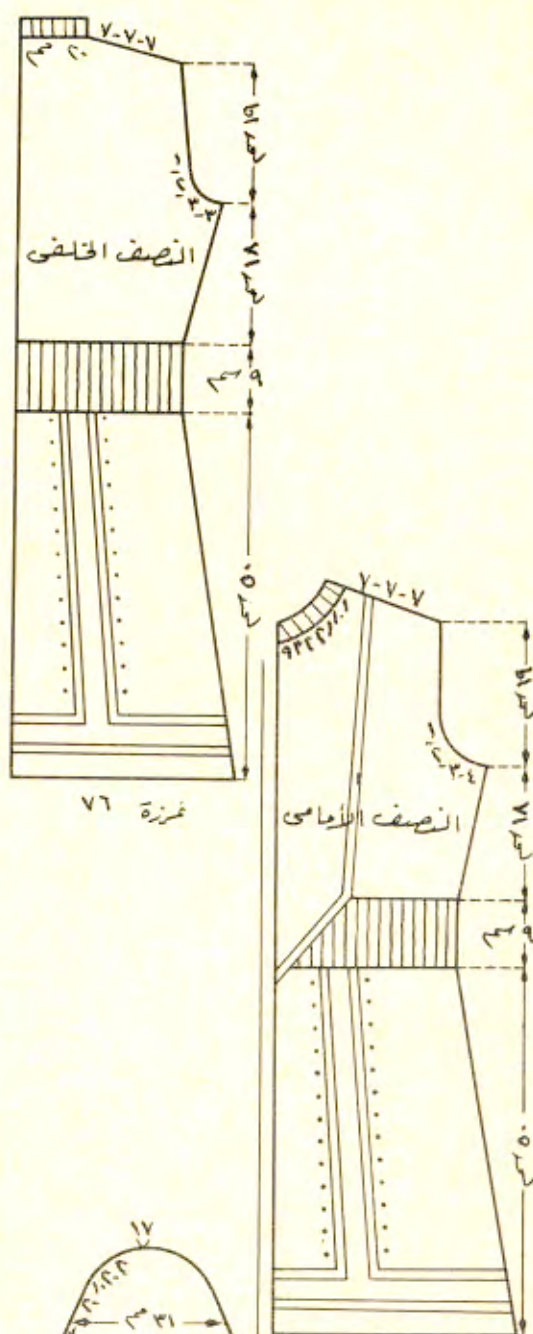
أبدئي الكم على ٤٩ غرزة ، واشغلي بغرزة
البليسه (غرزة غليل ، غرزة مقلوب) مسافة
٩ سم .

وأصلي الشغل بغرزة الخرسية ، مع زيادة
١٢ غرزة من على كل جانب ، بعمل غرزة
كل ٦ أسطر ، فتصبح بذلك ٧٣ غرزة .
عند هذا الحد ، أقصى من على كل جانب خردة
دوران الكم ٤ غرزة مرة واحدة ، ثم ٣ غرز مرة
واحدة ، و ٢ غرزة مرتين ، و غرزة مرة واحدة ،
ويبقى بذلك أمالك ٤٩ غرزة . أقصى غرزة
واحدة من على كل جانب في نهاية كل سطر ٩
مرات ، بذلك تصبح لديك على الإبر ٣١ غرزة .
أقصى من على كل جانب ٢ غرزة مرة واحدة ،
ثم غرزة مرة واحدة و ٢ غرزة مرتين ، ثم
أقصى مرة واحدة الـ ١٧ غرزة المتبقية .

الخياطة :

أقبل أن تخطي الأكشاف ، جميع على إبرة
التريكو ، غرز دوران الرقبة الخلفية والأمامية ،
على أن تقطعي أولا ، الغرز التي سبق قفلها ، ثم
تلك التي تركت معلقة على الإبر بدون شغل .
وإذا وجدت بين الغرز المعلقة بعض الفتحات ،
فيمكنك معالجتها ، عن طريق لقط بعض الغرز
الإضافية (والدوران الرقبة ومرونة) . ينبغي أن
يكون ما لديك من غرز على إبرة التريكو من ١١٢
غرزة إلى ١١٦ غرزة) . وفوق هذه الغرز التي
لقطتها حول دوران الرقبة ، اشغلي ٥ سم بعرزة
البليسه العادية . (غرزة غليل ، غرزة مقلوب ،
أبني الشغل ثلاث دورات بعرزة البليسه المركبة)
ثم أقبلي الغرز بإبرة الخياطة .

خطي بعد ذلك الأكشاف والأجناب ، وركبي
الأكمام ، و«شطبي» الحافة بعرزة جامبيروا بعرزة
السلسلة بإبرة الكروشيه .





أكل اللحم

كيف تقدم □ كيف تتوكل

كيف تقدم :

يقطع اللحم الرستو إلى عدد كاف من الشرائح ، يتناسب وعدد الأشخاص الذين يتناولون الطعام . وترص الشرائح بطريقة منتظمة ، الواحدة بجوار الأخرى . أما الجزء الصحيح من اللحم ، فيوضع على الجانب الآخر من الطبق . وإذا وجد صوص اللحم ، فإنه يوضع على حدة في إناء خاص . وتوضع حول اللحم الرستو ، شرائح من البطاطس المحمرة ، أو الخضار السوتيه . فإذا كان الخضار يشمل أكثر من صنف ، فيوضع كل صنف في مساحة من حول اللحم .

أما اللحوم الباردة ، فتقدم مقطعة إلى شرائح ، ومرصوة على طبق التقديم ، دون المبالغة في رش الصوص عليها .

ويتم تقطيع الدجاج المحمر في المطبخ مسبقا ، مع العمل على رصه على طبق التقديم ، بحيث يبدو

وكأنه لم يقطع . أما إذا أريد تقطيعه على المائدة ، فيجب على ربة البيت ، أن تكون ذات خبرة كافية بهذه العملية ، مع استعمال الأدوات الخاصة بالتقطيع . وبالنسبة للحم المسلووق ، فإنه يرص على طبق التقديم كله . أما الخضروات المسلوقة التي تصاحب عادة هذا النوع من اللحم ، فتوضع على طبق مستقل .

أما اللحوم بالجلياتين (كالرستو البارد ، اللسان .. وغير ذلك) فيمكن أن تزين ببعض الكوامخ « المخللات » ، أو شرائح الليمون ، أو بعض سيقان البقدونس .

كيف تتوكل :

تستعمل الشوكة والسكين دائما في أكل اللحم ، فتمسك الشوكة باليد اليسرى ، في حين أن السكين تكون باليد اليمنى . ثم تثبت الشوكة على قطعة اللحم ، وتقطع بالسكين قطعاً مناسبة ، تنقل فوراً إلى الفم . إذا كان هناك بعض الصوص ، أو الخضار

مع اللحم ، فيوضع قليل منها على الشوكة باستخدام طرف السكين .

وإذا كان هناك بعض العظم أو الدهون في اللحم ، فينزع منه قبل نقل قطعة اللحم إلى الفم ، فإذا حدث ووجدت قطعة من العظم تحت أسنانك ، فأخرجها بظرفي أصابعك بهدوء ، دون لفت الأنظار ، وضعها على طرف الطبق .

ومن غير المستحب ، تقطيع اللحم إلى عدد من القطع الصغيرة قبل تناولها ، ولكن كل قطعة تقطع ، تؤكل مباشرة . وليس من اللائق غمس قطعة من الخبز في الصوص المتبقى من اللحم بالطبق .

وبالنسبة للحام والعصافير والدجاج الصغير ، فيستعمل أيضا السكين والشوكة في أكلها . أما الدجاج فلا يشكل أكله مشكلة على حين أنه بالنسبة للحام والعصافير ، فقد تكون هناك بعض الصعوبة ، نظرا لصغر حجم كليهما ، لذلك كان عليك أن تأكل ما تستطيعين من تخليصه من لحمها ، ولاداعي للإصرار على أكل كل اللحم ، للوصول حتى العظم .

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والأشكال والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصبي بـ :
- في ج.م.ع : الإشراف : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧٦

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

الناشر : شركة إيديتريد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

سعر النسخة

ج.م.ع - ٢٠٠٠ ل.م	البحرين - ٢٥٠ ل.م	السودان - ١٥٠ ل.م
لبنان - ١٢٥ ل.م	قطر - ٢٥٠ ل.م	ليبيا - ٩٠ ل.م
سوريا - ١٥٠ ل.م	درب - ٢٥٠ ل.م	تونس - ٩٥ ل.م
الأردن - ١٥٠ ل.م	أبوظبي - ٢٥٠ ل.م	الجزائر - ٣٠ ل.م
العراق - ١٥٠ ل.م	السعودية - ٢٥٠ ل.م	المغرب - ٣٠ ل.م
الكويت - ٢٠٠ ل.م	عمان - ٥٠ ل.م	