عالم المرأة

العدد الخامس والعشرون
السنة الأولى

موسوعة
عالم المرأة

في هذا العدد

- مناقشات ممنوعة .
- إحجار الياقوت .
- تشابير أنيق للخريف .
- أشاث صالون ذو خطوط حديثة .
- ماهو الجلد ومما يتكون .
- عندما تكون النظارات لا غنى عنها .
- بيول أوفشر نرويجي وقبعة .
- جبين موتسار يبلا على طريقة أهالي شانبوف .
- قطيرة الياذ نجان .
- طبق رائع من قرنطيس البكويت المحشو .
- علاقة المعايشة بين الأم والطفل .
- عيون كاملة الجمال .
- الحياء سجن يمكن التخلص منه .

في المجتمع

مناقشات ممنوعة

لقد قيل بحق ، إن المحادثة فن ، وإن هذا الفن لا يتقنه جميع الناس ، أو يمكن أن يقال ، إن قليلين هم المحظوظون الذين يمكنهم أن يديروا دفة الحديث بلباقة وكياسة .

وليس معنى ذلك ، أننا نقول إن جميع الناس لا يعرفون كيف يتحدثون ، ولكننا نعنى أن الغالبية العظمى لا تتقن الحديث . ومن ثم فإنه يجب أن يتوافر شئ من الحرص واللباقة ، حتى يمكن الحكم على الحديث بأنه حديث طلى .

وتوجد بعض المحاذير ، أو بعض القواعد التى يجب أن نضعها نصب أعيننا ، حتى يكون حديثنا خاليا من تلك الكلمات أو العبارات التى تثير الغضب ، أو المضايقات لمستمعينا .

وهذه بعض الأمثلة :

١ - السياسة :

قد تكون للكلام فى المجال السياسى نتائج خطيرة ، ولذلك يجب توخى الحذر ، وعدم الاندفاع فى الكلام ، أو إلقاء القول على عواهنه ، حتى ولو كان المحيطون بك من الأصدقاء ، إذ ليس من الضرورى أن يتفق الأصدقاء أو الأشخاص المقربون من بعضهم بعضا فى الآراء والأفكار السياسية . لذلك يجب عدم الخوض فى أحاديث قد تخلق نقاشا طويلا لا داعى له .

٢ - العمل :

إن المرأة العاملة تكون جد سعيدة ، عندما تجد نفسها فى مجال ينسيها حياة المكتب والعمل ، وذلك فى الساعات التى تكون فيها بعيدة عن العمل وما يتصل به . فإذا ما تقابلت زميلتان أو أكثر ، مع أشخاص آخرين ، فإنه ينبغى تجنب الأحاديث التى تتناول ما قد فعله المدير ، أو السكرتيرة ، أو ما قد حدث فى المكتب من الزملاء والزميلات ، وآخر أخبار الإدرات الأخرى ، وغير ذلك .

٣ - المال :

ليس من اللائق أن تتحدث من حباها الله بالمال الوفير ، عن آخر مجوهرات اشترتها مثلا ، وعن المبالغ الطائلة التى دفعتها ثمنا لها ، وكذلك ما تنفقه من أموال هنا وهناك ، خاصة إذا ما كان المحيطون بها ، أقل منها مستوى أو ثراء بدرجة ملحوظة . كذلك بالنسبة لمن هى أقل مستوى ، إذ يغدو لزاما عليها أن تقلع عن الشكايات ، وندب سوء الحظ ، لأنها ليست ثرية .

لا يجب التفاخر أبدا بالأموال ، والممتلكات والثراء الفاحش الذى تتمتعين به ، خاصة إذا ما كان محدثوك غير أغنياء .

ولعله من الأفضل ، تغيير الحديث كلية .

٤ - الحيوانات :

إذا لم تكونى واثقة من وجودك بين أناس يحبون الحيوانات ، فحاولى أن تتجنبى تماما أى حديث عن القطط أو الكلاب مثلا ، لأنه يوجد أشخاص كثيرون يكرهون الحيوانات ، ولا يرتاحون لأى حديث يتناولها .

٥ - الأمراض :

يجب عليك ألا تزعجى أحدا بمضايقاتك الصحية ، كأن تسردى على مسامعه رواياتك المعروفة عن تعب الكبد ، أو مرض أطفالك المستمر . كذلك يراعى أنه إذا كان من بين الجالسين شخص مريض أو دائم المرض ، فإن ذكر أى حديث عن الأمراض والعلاج وغير ذلك ، قد يسبب له ضيقا وحرجا . كذلك تجنبى أن تعامل المريض معاملة خاصة ، فيها من الاحتياط والرقة ما هو مبالغ فيه ، بحيث يشعر بأنه غير الآخرين .

ويمكن انتقاء أية أحاديث أخرى ، بعيدة كل البعد عن الأمراض ، والعلاج ، والأطباء ، وغير ذلك ، حتى تعمل على أن ينسى ضيفك المريض مرضه .

٦ - الترف والتباهى بالطعام الفاخر

من الأهمية بمكان ، أنه خلال تناول الطعام ، يجب عدم التحدث والثرثرة كثيرا . والأهم من ذلك ، أنه يجب عدم التحدث إطلاقا عن محاسن الطعام المقدم ، كأن تتمادى سيدة الدار فى وصف جمال صنف معين من الأصناف التى صنعتها بنفسها ، أو أن يغالى رب البيت ، فى مدح الأصناف التى تصنعها زوجته ، وأنه لا يمكن مقارنتها بأية أصناف تقوم أى سيدة أخرى بصنعها . إن ذلك قد يضايق الضيوف ، ولذلك يجب ترك هذه المهمة لهم ، فهم الذين يتذوقون طعامك ، وهم الذين يمكنهم الحكم عليه .

٧ - الهزل والمزاح

هذا الموضوع يحتاج إلى حديث خاص ، يمكن تلخيصه فى قاعدتين : الأولى ، عدم سرد الفكاهات فى أى مجال ، وفى أية مناسبة ، والثانية ، عدم إحراج الآخرين ، عن طريق إيراد هذه الفكاهات .

كما أن هناك ظاهرة شائعة ، وهى مقاطعة الشخص الذى يسرد فكاهة ، عن طريق القول مثلا « إنى أعرفها من قبل » . وهذه الطريقة مستهجنة وغير مستحبة ، ذلك لأنها أولا ، تجرح وتخجل السارد للفكاهة ، وثانيا لأنه حتى إذا فرضنا وكان أحد الحاضرين يعرف الفكاهة من قبل ، فليس معنى ذلك بالضرورة ، معرفة الباقين بها . ثم ثالثا سيكون من الأفضل ، أو من حسن الذوق لمن يعرفها من قبل ، أن يتنازل بسماعها مرة أخرى ، فلن يضيره ذلك فى شئ .

ومن المناظر الممقوته أيضا ، منظر الرجل أو السيدة التى تضحك ضحكا متواصلا بمناسبة وغير مناسبة ، وبصوت عال ، حتى فى أثناء حديث الآخرين ، غير مراعية أصول الحديث ، وضرورة الانصات إلى ما يقال .

ويجب كذلك عند سماعك فكاهة معينة ، ألا تسألى فى النهاية « هل انتهت ؟ » ، أو أن تقومى بأى حركة أو عبارة تدلين بها ، تدل على أنك لم تنتبهى إلى الفكاهة .

ولقد رأينا فيما تقدم ، أنه يجب عدم الإكثار من سرد الفكاهات ، ولكن إذا ما دعت الضرورة إلى ذلك ، فلا ضير ولكن حذار من المبالغة . كما أنه إذا ما وجدت فى مكان ما ، وشرع أحد فى سرد أية فكاهة ، فعليك ألا تظهرى تأففك أو تبرمك ، واستمعى إليه بذوق وصبر .

وثمة حالة واحدة ، يمكن فيها مقاطعة سارد الفكاهة ، أو محاولة إيقافه عن سرد فكاهته ، وهى عندما تشعرين أنه بكلامه قد يحرج أو يضايق أحد الموجودين ، فهنا ، وهنا فقط ، يجب أن تعملى على منع ذلك قبل حدوثه .

أحجار الياقوت

تكوينه وأماكن وجوده :

الياقوت – ذلك الحجر الثمين – ذو الدرجات المتعددة من اللون الأحمر ، يحتل ترتيبه الثانى بعد حجر الماس من حيث الصلادة . وهو يستمد نشأته من الكلس غير النقى والجرانيت . وفى بعض الأحيان من العجين (المماجى) .

وتتوقف أهمية مناجم الياقوت ، على نوع الحجر ، وليس على الكمية المستخرجة . فأحجار الياقوت ذات القيمة الأعلى ، نظرا للونها الشديد الاحمرار ، تستخرج من على تلال أعالى مجرى نهر إيراوادى ببورما .

ويوجد الياقوت عامة ، متداخلا ومتشابكا فى أحجار أخرى ، من بينها الزفير . ويعثر عليه فى أماكن طينية ، ورملية ، مغطاة بطبقات من الرواسب الرملية التى توجد على حواف التلال ، أو فى داخل الوديان ، وأحيانا – وهذا نادرا ما يحدث – فى أماكن صخرية .

ويوجد الياقوت فى بقاع الرواسب الرملية فى سيام ، وفى أماكن أخرى مثل سرى لانكا (سيلان) ، فى حين أن الذى يستخرج فى أفغانستان ، وكارولينا الشمالية ، ومدغشقر ، وشرق أفريقيا بين كينيا وتنجانيقا ، يعتبر من الأصناف الأقل قيمة عن الأصناف الأولى .

لون الياقوت :

يكتسب الياقوت لونه من أكسيد الكروم الموجود به بكمية جد ضئيلة ، بحيث لا يمكن اكتشاف وجودها إلا عن طريق البحث الميكروسكوبى . وفى الياقوت المائل إلى اللون البنفسجى ، أو إلى البنى ، يبدو وكأن الحديد قد أثر فيه من ناحية اللون . ومما هو جدير بالذكر ، أن اللون الذى يحدد قيمة الياقوت ، يتوقف على أصله ، ومكان استخراجه . فالياقوت المستخرج من بوميرانيا ، هو أثمن الأنواع ، وهو ذو لون أحمر قان ، ويسمى « دم الحمام » . ويتدرج لون الياقوت ، ابتداء من هذا اللون ، الذى يعتبر مرتفع القيمة ، ونادر الوجود ، إلى اللون الأحمر الوردى المعروف ، والذى يوصف به خطأ الزفير ، فيقال زفير وردى .

ومن بين درجات اللون الأحمر للياقوت ، يمكن أن يقال إن ذلك الياقوت المستخرج من سيام يعتبر لونه أحمر ، أما المستخرج من سرى لانكا فلونه وردى ، أو أحمر بنفسجى .

تايير أنيق للخريف

إعداد وتقديم : نادية خيرى

التايير هو الزى العملى الذى تفضله كل سيدة أنيقة . إذ يمكن ارتداؤه فى أوقات متعددة ، وفى أماكن ومناسبات مختلفة . فيمكن ارتداؤه فى الصباح مع بلوزة بسيطة ، أو بدون بلوزة . ومع « إيشارب » مناسب . ويمكن كذلك ارتداؤه بعد الظهر ، مع بلوزة حريرية ألوانها مناسبة . ومعها عقد أو وردة على الكولة . تضيف إلى أناقته أناقة .

وقد قدمت بيوت الأزياء العالمية ، مجموعة كبيرة من التايرات لهذا الموسم . موسم الخريف . لأن التايير يناسبه الخريف بصفة خاصة . حين يكون الجو متقلبا . وأحيانا يكون دافئا داخل المبانى ، وباردا خارجها . والميزة التى تجعل التايير زيا عمليا ، هى

إلى اليمين : تايير من الجبردين الصوف البيج ، مكون من چوب قزل باتساع بسيط ، وچاكت قصيرة ، ومعه بلوزة من « السواه » الحرير المنقوش بورود صغيرة باللونين البيج والبنى ، وحزام من الجلد البنى (Mantes) .

إلى اليسار : تايير مكون من « بليزر » (Blazer) وچوب بكسرات من الأمام ، ومعه بلوزه شميزييه من الحرير المنقوش (Majorques) .

يلاحظ أن الطول فى التايرين أعلى الركبة ، وهو الطول الذى يناسب الشابات والجامعيات . أما بالنسبة إلى السيدات ، فإنه من المناسب أن يكون الطول تحت الركبة .

تايير كلاسيكى ستيل شانيل من الصوف المربعات المزن ، ومعه بلوزة من القماش السادة ، والكولة فما كلفة من نفس قماش البلوزة . ومع التايير حزام من الجلد البيج . والعقود على هيئة سلاسل وحبات خرز كبيرة ، تحلى البلوزة ، وتجعل التايير مناسباً لبعد الظهر (Mandchourie) .

أنه يمكن التحكم فيه ، بخلع « الجاكت » أو ارتدائها حسب حالة الجو . كما يمكن ارتداء بلوزة خفيفة من الحرير ، أو بلوزة مصنوعة من الصوف حسب الرغبة .
ومن المجموعة الكبيرة التى قدمتها بيوت الأزياء العالمية ، اخترنا هذه المجموعة من التايورات القريبة من الخط الكلاسيكى ، لأنها تناسب الأغلبية من السيدات ، وهى من تصميم بيت أزياء « فيل » فى باريس .

تايور كلاسيكى يصلح للمرأة العاملة أو للطالبة الجامعية . الجوب بكسرات من الأمام ، والجاكت لها حزام جلد . ومع التايور بلوزة بأكمام طويلة من الحرير البرتقالى السادة ، لها إيشارب من نفس لون البلوزة ، يربط من الأمام قريبا من الرقبة ، على هيئة فيونكة كبيرة (Madrid) .

تايور بسيط مكون من جوب من القماش المربعات بالأبيض الكحلى والأبيض . . الجاكت من الصوف الكحلى ، ولها كلفة على حافة الجيوب ، وفى بطانة الياقة والحزام ، والأزرار ، بنفس قماش الجوب . ومعها إيشارب من الحرير الأبيض (Madagascar) .

أثاث صالون ذو خطوط حديثة

على هاتين الصفحتين ، نقدم وصفا لركن الحديث أو الجلوس فى صالة معيشة ، أثثت بذوق وحس حديث . والقطع المشكلة لهذا الركن ، هى أريكة ذات ثلاثة أماكن ومقعدين ، وتتميز جميعها بالرقة والأناقة ، إلى جانب كونها مريحة ، نتيجة لخطوطها البسيطة المحددة . ولقد كسيت بالقطيفة الصناعية ، التى لا تتميز فقط بجمالها النابع من بريق وتألق سطحها ، وبطراوتها الواضحة ، بل أيضا لكونها عملية ، لأنها ضد البقع . ولون هذه القطيفة أزرق ممزوج بالرمادى ، شديد التألق ، ومريح للعين . وتتوسط هذه المجموعة من قطع الأثاث ، منضدة من خشب الجوز ، طراز لويس السادس عشر ، ذات أرجل ممشوقة ، ومستقيمة ، وتتميز بالرشاقة والأناقة . أما فى الصورة — إلى أعلى — فتستطيع أن تشاهد ، منضدة تجاور أحد كراسى هذا الركن ، وهى مصنوعة من الخشب المطلى . وهى بشكلها البسيط ، وبلونها الأبيض ، تعد حديثة تماما ، وبالتالى فهى تنسجم مع هـذا النوع من الأثاث الحديث ، الذى يتميز بالخطوط الصريحة والبسيطة ، كما هو واضح فى خطوط الاريكة . وقد نستطيع أن نستخلص نتيجة عامة ، وهى أن صالونا بهذا الشكل ، يمكنه استيعاب عناصر مكملة من طرز متنـوعة ، الحديث منها والقديم .

وهناك عنصر بادى الأهمية فى هذا الركن ، وهو السجادة التى يفضل أن تكون كبيرة ، بحيث تستوعب فوقها كل العناصر المكونة للتأثيث . وأمامنا فى الصورة — إلى اليسار — مثال لسجادة مستوحاة من الطرز الشرقية ، يعتمد تصميمها على مجموعة لونية هى : البنى ، والأسود ، والأبيض . كل ذلك على أرضية من اللون « البيج » .

قطع الأثاث لهذا الصالون أو الركن ، مكونة من أريكة ومقعدين وهي ذات نمط وأبعاد تناسبية معروفة ، ولذلك فإنها تحتاج إلى اتساع معين ، يسمح بحسن تنظيمها . يلاحظ أن مساند الأريكة منفصلة ، ومزينة بالأزرار . وكل هذه القطع ترتكز إلى قواعد خشبية .

ينظر أشخاص كثيرون إلى الجلد ، على أنه غشاء أو غطاء للجسم ، أو بعبارة أخرى ، على أنه رداء طبيعي ، يجب أن يظل دائما نظيفا وكاملا .

إن الجلد في الواقع يعتبر عضوا هاما وأساسيا له أكثر من وظيفة ، ولابد من وجوده بجسم الإنسان .

وإذا كان من الممكن أن يعيش الإنسان وجسمه ينقص رئة من رئتيه ، أو كلية من كليتيه ، فإنه يكون من العسير أن يعيش بنصف جلد مثلا . ومن هنا ، يجب علينا أن ننظر إلى الجلد من زاويتين جد هامتين : الأولى جمالية ، والثانية طبية .

أهمية جمال الجلد :

من الأهمية بمكان ، تلك الفكرة التي يحتفظ بها الآخرون عنا ، وعن هيئتنا . ولهذا السبب ، يلعب الجلد دورا ملحوظا في تقبلنا لشخص أو عزوفنا عنه . فكم من مرة يحدث فيها أن نتعرف إلى أشخاص عن طريق التليفون أو المراسلة ، ونكون عنهم فكرة ما في أذهاننا ، بيد أن هذه الفكرة لا تكتمل ، إلا إذ رأيناهم وجها لوجه ، لنشاهد ملامح وجوههم وسماتهم ، و ما حباهم به الله من بشرة معينة ، من حيث اللون والمنظر ، مما يجعل أفكارنا تجاههم تصبح مكتملة ، في ضوء ما تم من رؤية ومشاهدة .

ومن ناحية أخرى ، فإن الجاذبية التي تحدثها بشرة معينة ، خاصة إذا كانت جميلة ، تظل دائما حية في ذاكرتنا . وباستقراء التاريخ ، نجد أنه منذ قديم الأزمنة ، بذلت جهود كثيرة للمحافظة على جمال البشرة ، فاستخدمت مستحضرات التجميل ، والعطور التي وجدت كميات كبيرة منها في مقابر المصريين القدماء .

وغني عن البيان ، أن نذكر أن المحافظة على جمال الجسم لم يقتصر أمره ، منذ الحضارات القديمة ، على الجنس الأنثوي فقط ، بل امتد ليشمل الرجال أيضا ، إذ كانوا يستعملون مثل هذه المستحضرات ، ومواد أخرى شبيهة بها ، لنفس الغرض .

الجلد يمثل درعا واقيا للجسم كله :

الجلد هو ذلك الجزء من الجسم الذي يواجه الوسط المحيط بصاحبه ، فهو بذلك يمثل درعا واقيا ، وحاميا للجسم من التعرض للجراثيم التي تهدده .

فإذا اعتبر الغشاء الرقيق للأذن ، والجزء الخارجي من العين (الملتحمة والقرنية) مشتقان من نفس النسيج المكون للجلد ، فإنه ينجم عن ذلك ، أنه يبدو واضحا أن الجلد يعتبر عضوا من أعضاء الجسم ، التي تسمح لنا بأن نتعرف على ما يدور حولنا . ومن ثم ، فإنه يمكننا أن نعتبر الجلد بمثابة غطاء للجسم ، يحميه مما يكتنفه من وسط خارجي ، كما يسمح الجلد بأن ينقل إلى صاحبه كافة الأحاسيس والمشاعر ، التي يتلقاها نتيجة المؤثرات المتباينة .

ويقوم الجلد بعدة وظائف طبيعية أخرى ، بالإضافة إلى ما سبق تبيانه ، ومن أهمها المحافظة على درجة حرارة الجسم . ولكي يؤدي الجلد هذه الوظائف ، حبته الطبيعة بصفة التماسك .

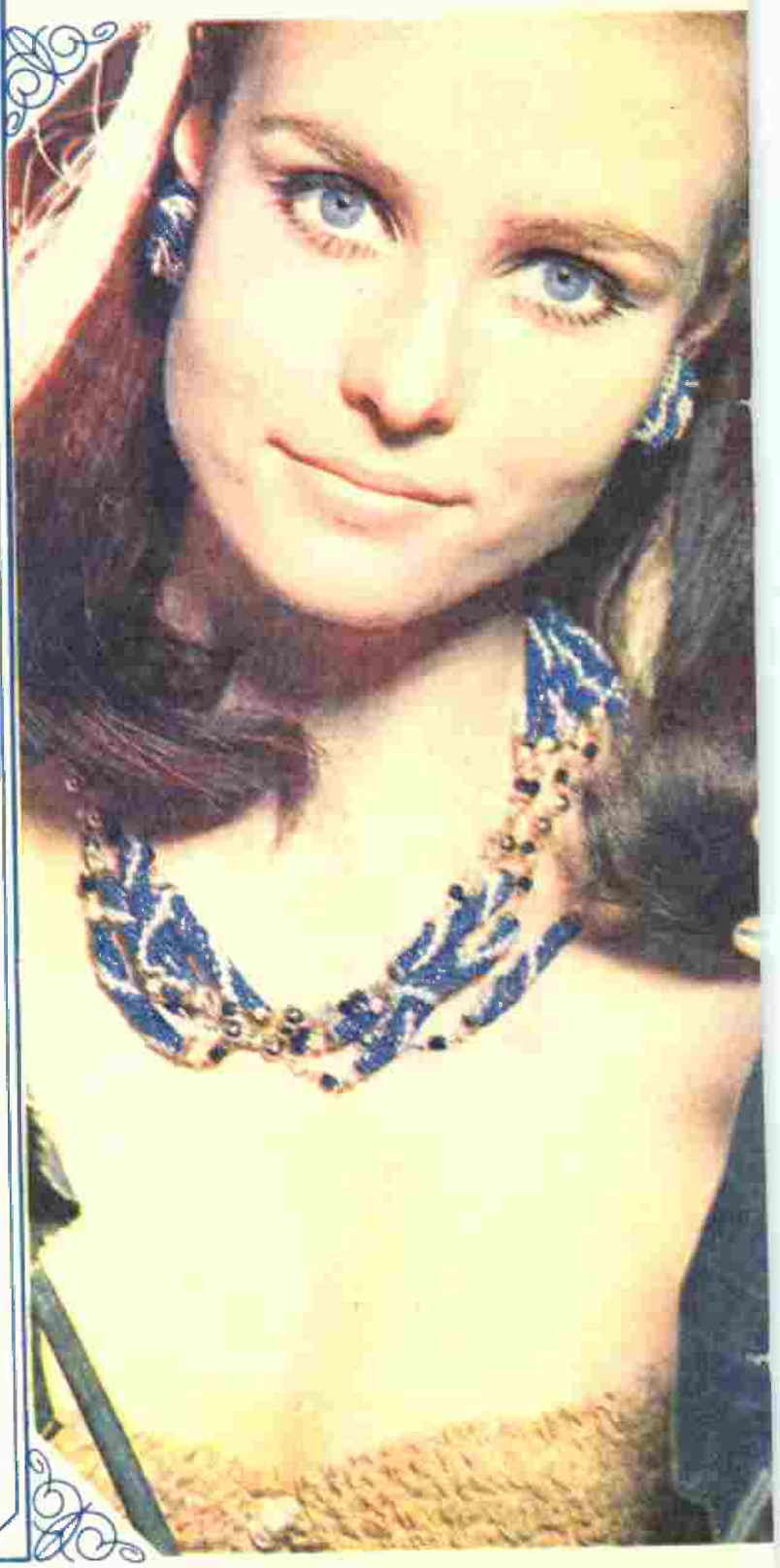
مم يتكون الجلد ؟ :

يتكون الجلد من عدة طبقات : الطبقة السطحية وتسمى البشرة ، ثم تأتي الطبقة الثانية ، والتي تسمى الأدمة . وتحت هذه الطبقة ، يوجد نسيج غني بالدهون ، وهو ذو سمك مختلف . وعلى الرغم من عدم اشتراكه في تكوين الجلد ، إلا أنه يرتبط به ارتباطا وثيقا ، ويستمد من الجلد بعض خصائصه . وكما سنرى فيما بعد ، فإنه يمده ببعض الصفات الباثولوجية التي سنوضحها في هذا المقال .

الطبقة الأولى :

تتكون هذه الطبقة من الخلايا التي تتجدد باستمرار ، والخلايا الخاصة بالبشرة تتوافر في الطبقة الأساسية ، ثم تمر بالطبقة المسماة « مالبيجي » نسبة إلى العالم الإيطالي الذي قام بدراستها في غضون القرن السابع عشر . ثم في الطبقة الحبيبية أو البثرية ، ثم أخيرا في الطبقة القرنية . وخلايا البشرة تمر من طبقة إلى طبقة ، عبر دورة حياتها ، بتغييرات كثيرة . وهي تتوالد وتتزايد بصفة مستمرة . كما في حالة خلايا الطبقة الأساسية ، إلى أن تصل إلى خلايا القرنية التي تكون عديمة الحركة ، وبدون حياة ، وإن كانت متينة ، وتصبح على هيئة

هو الجلد ثم يتكون



يثور . ويصل متوسط حياة الخلية الواحدة إلى حوالى ٢٧ يوما . أى أنه خلال هذه الفترة . تمر الخلية بكل دورة حياتها ، ثم تأتى فى النهاية خلية أخرى لتأخذ مكانها . والتبادل والتجدد المستمر للخلايا ، يمثلان أفضل طرق المقاومة ضد الاستهلاك المستمر . الذى يتم عن طريق تعرض الجسم للفضاء الخارجى .

ووجود هذا التجدد المستمر ، يبدو واضحا جليا على تلك المناطق المكسوة بالشعر من الجلد ، حيث تنشأ الخلايا الخاصة بالطبقات السطحية ، وتأخذ دورتها ، حتى تصبح بثورا .

الطبقة الثانية :

تتكون الطبقة الثانية من خلايا وألياف . وعلى نقيض الطبقة الأولى ، فإن الخلايا تكون قليلة ونادرة ، فى حين أن الألياف تكون متعددة وكثيرة . ومن هذه الألياف يمكننا تبين نوعين رئيسيين : الألياف الملتصقة ، والألياف المطاطة . وهى تتجه أفقيا ، ثم تتشابك بطرق مختلفة ، لتكون نسيجا متينا . وفى فراغات هذا النسيج ، توجد الأوعية الدموية ، وخلايا الأعصاب . وهى الخلايا التى تنتج الألياف ذاتها ، ثم أخيرا مادة عديمة الشكل والتبلور ، متجانسة ، هى المادة الأساسية ، وهى عبارة عن مادة لاصقة جيلاتينية ، تملأ جميع الشقوق والفتحات .

وبين الطبقتين الأولى والثانية ، يوجد الغشاء الأساسى ، الذى له هو الآخر ، وظيفة الربط والتوثيق .

ومن ناحية أخرى ، فإن الطبقة الثانية غنية بالتوابع الجلدية (كالزغب ، والغدد التى تفرز العرق ، والغدد الشحمية) التى تقوم بوظائف متعددة بالنسبة للجسم .

الطبقة الثالثة :

هذه الطبقة غنية جدا بالفصوص الدهنية ، التى تفصلها حيوط رفيعة عن الألياف الشعيرية ، والتى تجمع الجلد بالأنسجة التى تكون تحته . وهذه الطبقة تسمح للجلد بأن يتماسك على الأنسجة دون أن يتمزق . كما أن من أهداف ووظائف هذه الطبقة ، أن تجعل الجلد مفرودا وناعما . ويرجع ظهور التجاعيد فى جلد الأشخاص كبار السن ، إلى قلة وندرة هذه الطبقة بمرور الوقت .

عندما تكون النظارات لاغنى عنها

يلاحظ فى العادة ، أنه عندما ينصح طبيب العيون سيدة باستخدام النظارة . فإنه تتبادر إلى ذهنها تساؤلات كثيرة ، مثل « هل من المهم استخدام النظارة ، أم أنه يمكن الاستغناء عنها ؟ » « هل يناسبها الزجاج الأبيض أم الملون ؟ » « هل استخدام النظارة بسبب ضعف النظر ، وهل استعمالها سيغير من شكلها ؟ » « أى نوع . وأى شكل من الشابر . هو المناسب للوجه ؟ » .

ولنجيب الآن سويا على جميع هذه التساؤلات . أو على الأقل . نحاول إنارة الطريق أمام هذه المشكلة . ويجب أولا أن يؤخذ فى الاعتبار . أن المشكلة ليست بسيطة ، كما تبدو لأول وهلة ، ولكنها جد هامة . وخاصة بالنسبة للمرأة ، التى يجب عليها استعمال النظارة . فقد تصاب مثل هذه المرأة بعقدة نفسية ، تنعكس آثارها على علاقتها بالآخرين ، أو قد تشعر بعدم الاطمئنان . لذلك يغدو من الأهمية بمكان . اختيار النظارة ، ليس فقط المناسبة للوجه . ولكن أيضا التى توحى بالثقة فى النفس .

بعض أشكال عدسات النظارات :

من المعروف أن « فورمة » العدسة وخامتها ، هما اللتان تتحكمان فى اختراق الأشعة أو انعكاساتها ، حسب كونها سالبة أو موجبة ، كما أن العدسة قادرة على تهيئة الرؤية السليمة للأشياء ، والتقليل من إرهاق العين عند التركيز .

فبالنسبة للمصابين بقصر النظر ، تستعمل العدسات الكروية المتباعدة ، أما المصابون بطول النظر ، فيستعملون العدسات الكروية المتقاربة ، على حين يستخدم مرضى الاستجماتيزم ، العدسات

الأسطوانية . وعندما ينصح الطبيب باستعمال نظارة ، فإن كل ما يهمه فى الأمر . هو العدسة الطبية ، ويترك لك اختيار الشنبر والزجاج كما يروق لك . كذلك يمكنك اختيار زجاج يفيد فى حفظ النظر ، أو فى توضيح الرؤية فقط ، دون أن تكون هناك حاجة طبية لذلك . وإليك بعض أشكال العدسات التى يمكنك استعمالها ، لكى تحل بعض المشاكل الصغيرة الخاصة بالتجميل .

عدسات الأمان :

من المعلوم أن الزجاج الأبيض ، وهو دون مواصفات أو مميزات معينة ، يمكن أن يحل مشكلة ضعف النظر . ولكن بالنسبة للأطفال ، فإنه مشكلة ، ذلك أن أى أم ، تخشى على طفلهـا من استعمال النظارة ، لئلا تنكسر أثناء اللعب ، وتشكل خطرا على عينيه . وللتخلص من هذه الخطورة ، تم صنع زجاج يسمى بزجاج الأمان ، مكون من طبقتين من الزجاج ملتصقتين بقشرة رقيقة من حامض السيريولوز ، مما يمنع تناثر الزجاج فى حالة كسره ، لأنه ممسوك بهذه القشرة الرقيقة . كما يوجد زجاج مصنوع من مادة البلاستيك الرقيقة ، ولكنه معرض للخدش ، مما يقلل من جودته .

العدسات الملونة :

والإقبال عليها كبير ، خاصة لأنها تعتبر من عناصر التجميل ، ولكن فى بعض الأحيان ، ينصح بها الطبيب لأمراض معينة فى العين ، مثل التحام قاع العين المزمن ، أو وجود تشوهات فى قاع العين . يؤثر عليها الضوء المباشر ، فيحدث غشاوة على العين . ولما كان الزجاج الملون يحمى العين من الأشعة ، فإنه بذلك يكون لازما فى بعض الحالات الخاصة ، ولا سيما عند القيام بأعمال تتطلب التعرض لأضواء شديدة ، أو عندما تكون أشعة الشمس قوية .

العدسات الملونة :

من الواضح أنه كلما كان النظر ضعيفا ، كلما زاد سمك الزجاج الخاص بالنظارة . وقد يكون ذلك مدعاة إلى التقليل من جمال المرأة . وللتخلص من هذه المشكلة ، استعملى نوعا معينا من الزجاج ، يتيح رؤية سليمة ، لأنه يحول الأشعة الضوئية . وهو وإن كان مرتفع الثمن ، إلا أنه حساس جدا ، بالرغم من شدة تحمله .

العدسات المجزأة :

توجد بعد ذلك المشكلة الأزلية . فالمصابون بطول النظر . والذين تلزمهم العدسات التى تهيئ لهم رؤية سليمة صافية ونقية . سواء عن بعد أو قرب — هؤلاء الأشخاص يجب عليهم تغيير عدسات نظاراتهم بين وقت وآخر . مما يسبب لهم ضيقا لا محالة . وقد اهتدى التفكير العلمى ، إلى الجمع بين نصفين من العدسات المختلفة ، تعمل على تجنب الحاجة إلى تغيير العدسات . وهذا الاختراع هو العدسات المجزأة ، التى قدمها العلم . ووصلت إلى مستوى رفيع جدا ، سواء من الناحية الطبية ، أو من الناحية الشكلية .

شكل العدسات والشنابر :

توجد أشكال مختلفة من العدسات ، وأعمها البيضاوية ذات المحور الأفقى الكبير ، والتى تعتمد أساسا على أن تستفيد العين قبل كل شئ من الرؤية الجانبية . كما توجد أشكال أخرى تتبع الموضة ، ولكنها قد تكون غير عملية تماما .

وثمة مشكلة أخرى تواجهنا عند اختيار النظارة ، وهى مشكلة اختيار الشنبر ، إذ أن الدقة فى الاختيار ، تدل على ذوق صاحبها وشخصيته . وتوجد إمكانيات كثيرة لاختيار الشنابر ، نظرا لتعددها سواء فى الشكل ، أو الخامة ، أو الألوان . كما أنه يمكن القول بأنها تختلف تبعا للمناسبات .

ولكن يمكن القول إن الشنبر يجب أن يخضع لمتطلبات معينة ، كأن يحفظ العدسات ثابتة ، وفى وضع مناسب للعين .

وهكذا يبين أنه توجد نماذج كثيرة للتوصل إلى أفضل أشكال النظارات . ولكن ينبغى القول ، إنه من الأهمية بمكان ، أن تدقق أولا وقبل كل شئ ، فى جودة العدسات ، قبل التدقيق فى شكل الشنبر ، وذلك لأهمية الأولى طبيا ، وصحيا ، عن الثانية .

بول أوڤر زوجى وقبعة

تقدم الآن شرحا لأحد « البول أوڤرات » الرائعة . أما بقية « البول أوڤرات » فيمكنك بسهولة تنفيذها ، متبعة فى ذلك الرسم الموجود على المربعات ، والذى يوضح الوحدة الزخرفية المستخدمة فى هذه البول أوڤرات . وجميع هذه البول أوڤرات التى توجد أمامك على هذه الصفحات مشغولة بنفس المقاسات ، مع اختلاف الوحدات الزخرفية المستخدمة فى تنفيذها .

اللوازم : ٢٠٠ جرام صوف أبيض – ٢٠٠ جرام خيط صوف لبنى من نفس النوع – إبر تريكو رقم ٣½ – زوج آخر إبر تريكو رقم ٤

الغرز المستخدمة : (١) غرزة البليسيه :

غرزة عدل غرزة مقلوب (٢) غرزة الجرسيه :

سطر عدل سطر مقلوب ، متبعة فى الشغل ، الرسم الموضح على المربعات ، على أن تستبدل الخيط ، بحيث يمر الخيط المستبدل من ظهر الشغل

التنفيذ :

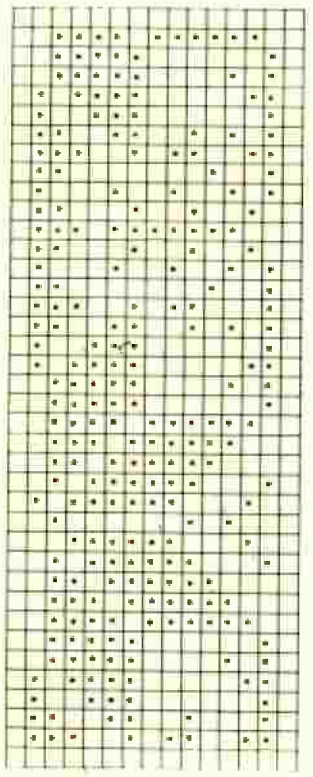
الظهر : ابدئى الشغل بـ ١٠٠ غرزة على إبر التريكو رقم ٣½ ، واشتغلى خمسة سنتيمترات بغرزة البليسيه «غرزة عدل غرزة مقلوب». واصلى الشغل بعد ذلك على الإبرة رقم ٤ ، واشتغلى بغرزة الجرسيه ، متبعة فى ذلك الرسم الخاكار الذى ترغبين فى تنفيذه (وتقدم لك على هذه الصفحات ثلاثة رسومات خاكار تصلح لهذا البول أوڤر) . واصلى الشغل ، حتى يصل ارتفاعه ٣٦ سم . وبالنسبة لحردة الإبط ، فإنها تتم دائما على وجه الشغل على ارتفاع ٢٣ سم . وعند هـذا الحد ، احرمى الكتف بعد عشر غرز ، ثم تسع غرز ، ثم تسع غرز (١٠ ، ٩ ، ٩) . واصلى الشغل بعد ذلك على باقى الغرز الـ ٤٤ غرزة للرقبة ، وذلك بأن تشتغلى ٤ سم بعد ذلك ، على أن تزيدى تدريجا سبع غرز على الجانبين .

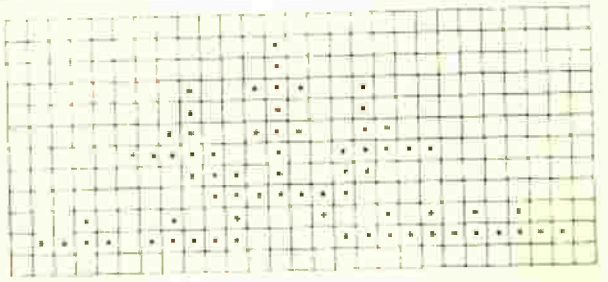
الأمام : اتبعى نفس الخطوات التى نفذت بها شغل الظهر .

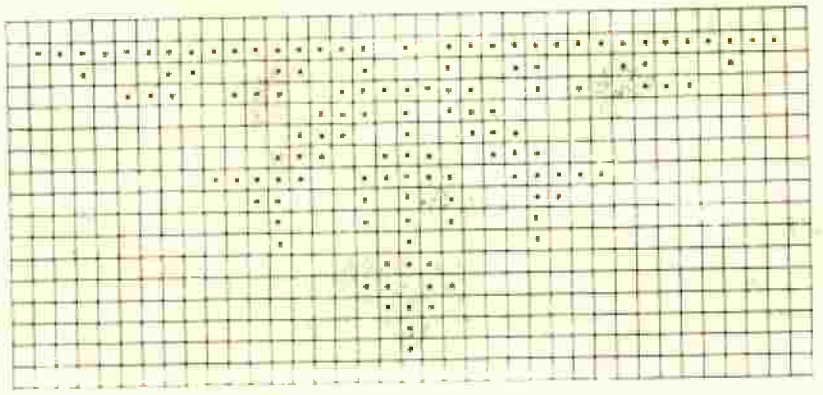
الكم : ابدئى الشغل على ٥٠ غرزة على إبر التريكو رقم ٣½ ، واشتغلى خمسة سنتيمترات بغرزة البليسيه (غرزة عدل غرزة مقلوب) ، واصلى الشغل بغرزة الجرسيه على إبر التريكو رقم ٤ ، متبعة فى ذلك رسم الخاكار المبين على المربعات ، وهو نفس الرسم المستخدم فى شغل الظهر وأمام البول أوڤر ، على أن تزيدى غرزة من على كل جانب ، كل سنتيمتر ، حتى يصل ارتفاع الشغل ٤٧ سم . وعند هذا الحد ، سدى جميع الغرز مره واحدة .

اشتغلى الكم الثانى بنفس الطريقة .

التركيب : سدى أجناب وأكتاف البول أوڤر ، ثم خيطى الأكمام وركبيها فى حردة الإبط . انتبهى إلى أشغل الأربعة سنتيمترات التى اشتغلتيها بالظهر والأمام للياقة ، وذلك ببعض غرز مسحورة .







وفوق هذه القبعة ، ركبي كرة صغيرة من الخيوط المقصقصة . وطريقة تنفيذ الكرة ، هي كما يلي :

حددي حجم الكرة التي ترغبين في تنفيذها ، ثم قطعي دائرتين من الورق المقوى ، متساويتي المقاس الذي ترغبين فيه . وبداخل هاتين الدائرتين ، اصنعي ثقبا « فتحته دائرية منتظمة » . ضعي الحلقتين المجهزتين فوق بعض ، وجهزي شلة مستطيلة من الخيط الصوف المستخدم في شغل القبعة ، ومن نفس اللونين . وهذه الشلة المستطيلة تتكون من ١٠ — ١٥ فتلة من اللونين . غطي « اكسي » الحلقتين معاً بهذا الخيط ، مارة عبر الفتحة الداخلية للحلقتين . وعندما تمتلئ حلقة الكرتون تماما بالخيط ، قصي الخيط حول الحلقتين ، فاصلة بذلك بينهما ، وذلك بقص جاد جدا . لفي ما بين الحلقتين ، فتلة طويلة من الخيط ، لتربط وسط الكرة الصغيرة . وشدي الخيط بقوة ، ثم اربطيه بعمل عقدتين . واتركي الفتلة بدون قص ، لتستخدميها فيما بعد ، في تركيب الكرة « البومبون » فوق قمة القبعة . انزعي بعد ذلك حلقتي الكرتون ، وقصي الخيوط الزائدة ، لتنتظم شكل « البومبونه » ، ثم ركبيها فوق القبعة .

القبعة :

في استطاعتك أن تشتغلي لكل باوفر من هذه الباوفرات الثلاثة ، قبعة بنفس رسم الجاكار . وهناك موديل واحد لا يتغير . وهذا سنقدم لك شرحا وافيا لخطوات شغل قبعة واحدة ، يستخدم فيها أحد الرسومات الجاكار الثلاثة ، ويمكنك باتباع هذه الخطوات ، أن تشتغلي بسهولة القبعة التي تناسب الپول أوڤر الذي نفذتيه .

اللوازم :

١٠٠ جرام خيط صوف من اللونين اللذين ترغبين فيهما .

الغرزة المستخدمة :

١ — غرزة الپليسيه : غرزة عدل غرزة مقلوب .

٢ — غرزة الجرسيه الجاكار : سطر عدل سطر مقلوب ، مع اتباع رسم الجاكار الذي ترغبين في تنفيذه

المقاس :

خذي مقاس محيط الرأس ، وعلى أساس عملية حسابية ، يمكنك بسهولة أن تحددي عدد الغرز التي يتعين أن تبدئي بها شغل القبعة « الطاقية » ، على أن تأخذي في الاعتبار ، أن كل عشر غرز ، تمثل عدداً من السنتيمترات .

وعلى سبيل المثال ، إذا كانت كل عشر غرز تكون ٣,٥ سنتيمترات ، فلو كان مقاس محيط الرأس هو ٤٩ سنتيمترا : ٤٩ : ٣,٥ = ١٤ و ١٤×١٠ = ١٤٠ .

فيكون عدد الغرز التي يتعين أن تبدئي بها شغل « الطاقية » هو ١٤٠ غرزة . ثم اشتغلي سنتيمتراً واحداً بغرزة الپليسيه « غرزة عدل غرزة مقلوب » ، واصلي الشغل بعد ذلك بغرزة الجرسيه الجاكار ، حتى يصبح الارتفاع ٢٣ سم . سدي بعد ذلك جميع الغرز ، وخيطي الأجناب ، ثم اقفلي الفتحة الموجودة بأعلى الرأس .

جبن موتساريللا على طريقة أهالى نابولى :

(نوع من الجبن مثل الجبن الضأن)
(هذا المقدار يكفى لأربعة أفراد)

المقـاديـر :

٥٠٠ جرام جبن موتساريللا – علبة طماطم مقشرة ومحفوظة زنة ٢٥٠ جراما – ٢ ثمرة باذنجان كبيرة الحجم – بيضتان – ملعقة كبيرة دقيق – نصف ملعقة صغيرة سكر – خبز مطحون « سميط ناعم » – زيت – ملح .

الطـريقـة :

- قشرى الباذنجان ، وقطعيه إلى شرائح طولية ، انقعيه فى ماء ملح لمدة ساعة ، ثم ضعيه فى مصفاة ، واتركيه ليتصفى تماما . ادهنيه بالدقيق ، ثم اقليه فى زيت غزير ، وانشليه بعد أن يحمر لونه .
- قطعى الجبن إلى ثمانى قطع صيكة نوعاً ما .
- وفى سلطانية ، رب البيض ، مع ذرة ملح ، ثم ادهنى قطع الجبن بالبيض المربوب هذا ، ثم بالسميط الناعم .
- ضعى على النار طاسة أخرى ، تحتوى على كمية من الزيت ، وعندما يسخن الزيت تماما ، ضعى فيه بحرص ، قطع الجبن ، واتركيها حتى يحمر سطحها ، ثم أنشليها .
- وفى كسرولة ، ضعى ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت ، وأضيفى إليها عصير الطماطم والسكر ، وتبليها بالملح ، واتركيها لتنضج ، مدة عشر دقائق على نار شديدة .
- رصى شرائح الجبن المقلى فوق طبق تقديم ، وكذلك شرائح الباذنجان المقلى ، على أن تضعى شريحة جبن ، بجانبها شريحة باذنجان وهكذا . صبى فوقهما الصلصة التى تم تجهيزها ، وقدمى هذا الطبق ساخناً .

فطيرة الباذنجان :

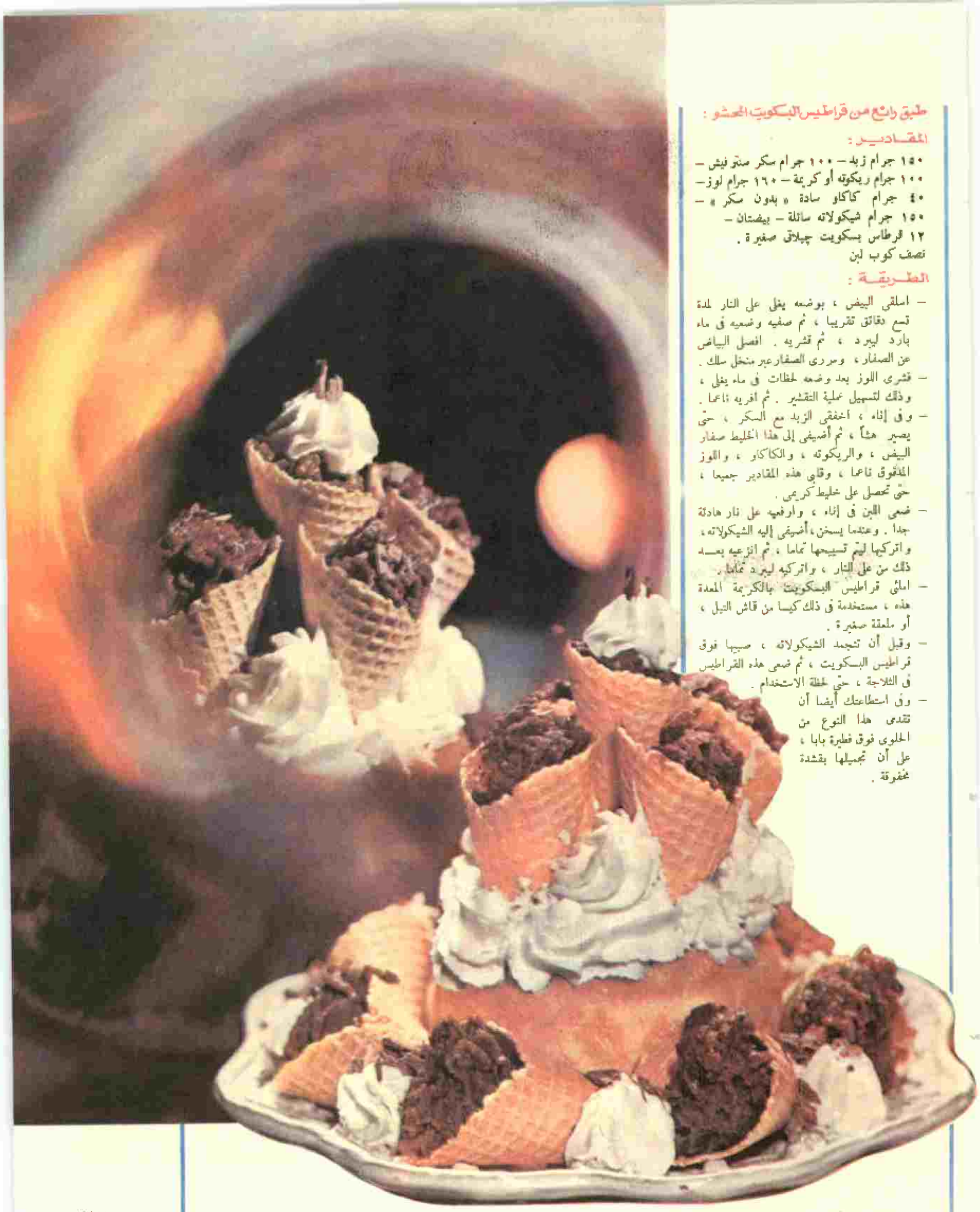
(هذا المقدار يكفى لأربعة أفراد)

المقـاديـر :

عدد ٤ باذنجانات – ٥٠٠ جرام طماطم طازجة – ١٠٠ جرام زيتون أخضر – ٥٠ جرام من الزبد – بصلة صغيرة – ملعقة صغيرة زعتر – ملعقة كبيرة دقيق – بهارات – زيت – ملح – فلفل – ٥٠ جرام جبن رومى مبشور .

الطـريقـة :

- ادهنى صينية بالزبد . قشرى الباذنجان ، وقطعيه دوائر ، واتركيه فترة حتى يتخلص من جزء مما يحتويه من ماء . وفى كسرولة صغيرة ، قومى بتسبيح باقى الزبد ، مع أربع ملاعق من الزيت . وعندما تقدح تماما ، أضيفى البصل المبشور ، واتركيه حتى يصفر لونه ، مع التقليب المستمر بملعقة خشبية ، ثم أضيفى إليها عصير الطماطم ، وذرة بهارات ، ثم تبليها بالملح ، واتركى العصير لينضج بضعة دقائق .
- ادهنى الباذنجان بالدقيق ، ثم اقليه فى طاسة تشتمل على كمية غزيرة من الزيت المقلى ، ثم انشليه ، ورصيه فى الصينية التى سبق دهنها بالزبد . وزعى فوقه كمية من الصلصة ، ثم رشيه بالجبن الرومى المبشور ، وغطيه ببعض قطع من الجبن الضأن والزعتر ، وضعى فوقه الزيتون الأخضر الذى سبق أن نزعت منه النواة ، وقطعيه إلى قطع صغيرة . رصى الباذنجان فى الصينية ، وباقى المقادير ، حتى تنتهى تماما من وضع جميع المقادير بالصينية ، على أن تكون آخر طبقة ، هى صلصة الطماطم والجبن .
- ضعى الصينية فى فرن حار ، واتركيها حتى تتكون على السطح « قشفة » لونها أحمر وردى . أخرجيها من الفرن ، وقدميها وهى ساخنة .



طبق رائع من قراطيس البسكويت المحشو :

المقـادير :

١٥٠ جرام زبد – ١٠٠ جرام سكر صنو فيش –
١٠٠ جرام ريكوته أو كريمة – ١٦٠ جرام لوز –
٤٠ جرام كاكاو سادة « بدون سكر » –
١٥٠ جرام شيكولاته سائلة – بيضتان –
١٢ قرطاس بسكويت جيلاتى صغيرة .
نصف كوب لبن

الطـريقـة :

– اسلقى البيض ، بوضعه يغلى على النار لمدة تسع دقائق تقريبا ، ثم صفيه وضعيه فى ماء بارد ليبرد ، ثم قشريه . افصل البياض عن الصفار ، ومرري الصفار عبر منخل سلك .
– قشرى اللوز بعد وضعه لحظات فى ماء يغلى ، وذلك لتسهيل عملية التقشير . ثم افريه ناعما .
– وفى إناء ، اخفقى الزبد مع السكر ، حتى يصير هشاً ، ثم أضيفى إلى هذا الخليط صفار البيض ، والريكوته ، والكاكاو ، واللوز المدقوق ناعما ، وقلبى هذه المقادير جميعا ، حتى تحصلى على خليط كريمى .
– ضعى اللبن فى إناء ، وارفعيه على نار هادئة جدا . وعندما يسخن ، أضيفى إليه الشيكولاته ، واتركيها ليتم تسييحها تماما ، ثم انزعيه بعد ذلك من على النار ، واتركيه ليبرد تماما .
– املئى قراطيس البسكويت بالكريمة المعدة هذه ، مستخدمة فى ذلك كيسا من قماش التيل ، أو ملعقة صغيرة .
– وقبل أن تتجمد الشيكولاته ، صبيها فوق قراطيس البسكويت ، ثم ضعى هذه القراطيس فى الثلاجة ، حتى لحظة الاستخدام .
– وفى استطاعتك أيضا أن تقدمى هذا النوع من الحلوى فوق فطيرة بابا ، على أن تجميلها بقشدة مخفوقة .

علاقة المعايشة بين الأم والطفل

لقد رأينا أن حاسة اللمس عند المولود هى أكثر حواسه نموا . فهى التى تسمح له بأن يخطو الخطوة الأولى إلى الواقع ، بتسجيل أقرب الأشياء إليه ، مثل وجه أمه ويديها . ويتحدث الأطباء النفسيون عن « علاقة المعايشة » القائمة بين الأم والابن ، ويؤكدون أنها ظاهرة طبية تنشأ لدى الطرفين .

وسنتحدث فيما بعد عن الأوقات التى تظهر فيها هذه العلاقة ، سواء كانت بطريقة تلقائية أو واعية . فإذا نجحت الأم فى فهم هذه العلاقة ، وإدراك متطلباتها ، وإمكانيات طفلها المستترة ، فستكون قادرة على استغلال جميع اللحظات ، والظروف المتاحة لهذه العلاقة . وبذلك تضمن له نموا سليما للجسم والنفس .

السر الدفين :

عندما يخرج الطفل إلى الدنيا ، هل يحمل معه ذكريات ؟ هل يكون قد اختزن من المعلومات ما يفسر تصرفاته التلقائية ؟ سيبقى هذا التساؤل دون إجابة مؤقتا . لكن كيف نصدق أن الطفل يأتى إلى الدنيا بذهن ناصع كصفحة بيضاء ؟ وإذا كان يعرف أشياء فما هى ؟ إن كل هذه التساؤلات تثير خيالنا . ولم لا نفترض أن الطفل منذ وجوده فى بطن أمه له ذكريات ؟

لا يسع المرء عند رؤيته لمولود صغير ، إلا أن يتأمل فى سر الخلق . فنحن نعرف كل شئ ، فيما عدا الأشياء الأساسية . أليس من الغريب أن يعرف الطفل أكثر مما نعرف نحن ؟ وأن يكون لديه الكثير من المعلومات التى لا يستطيع نقلها إلينا ، والتى تتلاشى شيئا فشيئا من ذاكرته .

وإذا تركنا جانبا هذه الدراسة النظرية للذهن الطفل ، فكيف لا نعجب مما يدور فى نفوسنا من انفعالات وأحاسيس أمام مهده ؟ لماذا نشعر أن طفلنا هو أجمل طفل فى العالم ؟ والعجيب فى سبب هذا الحنان الغريزى ، هو الأهمية التى توليها لأفضل ما فى الإنسان . ففى الوقت الذى يكون فيه الطفل بلا حماية على الإطلاق ، نجد أنه يتربع على عرشه ويفرض سلطانه على من حوله . فهو يقدم الدليل على ما للضعف من قوة وسلطان . ألم يعد محور تفكير جميع أفراد الأسرة ؟ فإلى جانب استجابات الأم التى تبدو عن دافع طبيعى ، نجد أيضا أن تصرفات الوالد وكبار الأشقاء من بنين وبنات ، إزاء المولود ، تختلف عن تصرفاتهم وانفعالاتهم حال ظهور طفل آخر .

وعندما يعتاد أحد الأطفال على التربع على عرش الأسرة ، ثم يجد نفسه وقد خلع من هذا العرش فجأة ، بعد أن كان المحور الوحيد لتفكير أبويه ، وذلك بسبب قدوم مولود جديد ، فإنه يحتاج عندئذ إلى فترة يتأقلم فيها على وظيفة الأخ الأكبر ، الذى أصبح من واجبه القيام بها . ولذا فإن اشتراكه فى حضانة المولود ، وإفهامه أنه فى حاجة إليه — وإلى الجميع — قد تساعده على اجتياز مرحلة من أصعب مراحل حياته .

ويتغير المولود يوما بعد يوم ، وتطوره هذا ، يمثل مشهدا من أكثر المشاهد جاذبية فى نظر من يحونه . ولكى نكتسب حبه ، ونزيد من حبنا له ، يجب أن نتابع مجهوداته باهتمام ظاهر ، كما يجب أن نعلم أن حاجته إلى القبلات واللمسات الرقيقة ، لا تقل عن حاجته إلى الطعام والدفء ، لكن حذار ! فبين حب الطفل وتدليله حد واضح يجب ألا نتخطاه ، إذ أن العادات السيئة تكتسب بسرعة مذهلة عند الأطفال .

عيون كاملة الجمال

لم تخلق سيدة ، لا تبغى أن تكون عيناها جميلتين . فالوجه الجميل ، والفم الجميل ، لا شك أنهما يستلفتان الأنظار ، ولكنهما لا يفصحان عن شخصية صاحبتهما مثل العينين ، اللتين يمكن اعتبارهما مرآة المرأة ، أو مرآة النفس . لذلك فإن كل سيدة تتطلع إلى تجميل عينيها بشتى الطرق . وليس معنى ذلك أن تيأس تلك التى بخلت عليها الطبيعة بجمال العينين ، فالمجال متسع أمامها من هذه الناحية ، ولكن لابد من معرفة كل نوع من العيون ، ليتسنى تجميله بالطريقة المناسبة ، وذلك بإخفاء بعض العيوب التى قد توجد بها ، حتى تبدو جميلة ، وجذابة .

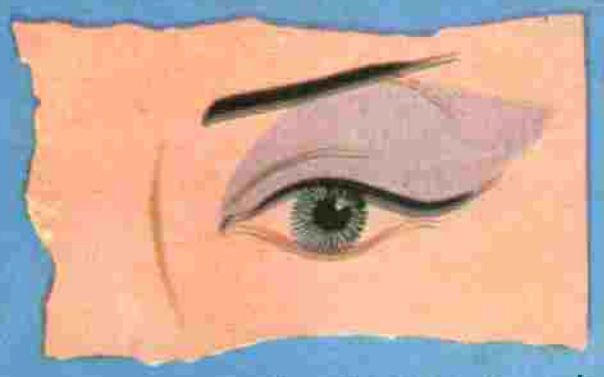
ثلاث نصائح مفيدة

(١) ابدئى فى تجميل عينيك ، بعد الانتهاء من عمل المساكياج كاملا لوجهك . فلا يصح مثلا وضع البودرة بعد رسم العينين ، لأن ذلك يفسد منظرهما الجميل .

(٢) لا تسرفى فى وضع الظلال ذات الألوان البراقة أو الصارخة فى غير أوقاتها . فالألوان الفضية ، أو الذهبية ، لاتصلح إلا للمساء أو للسهرات .

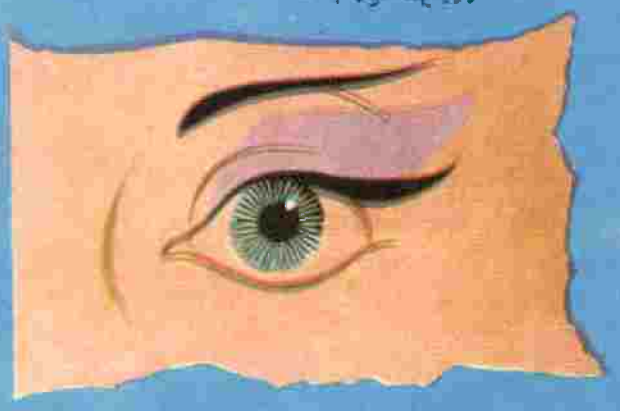
(٣) تجنبى تحديد الجفن الأسفل للعين بالفرشاة ، لأن تحديد العين بهذه الطريقة ، يعطيها نوعا من الثقل .

أولا : العيون الصغيرة :



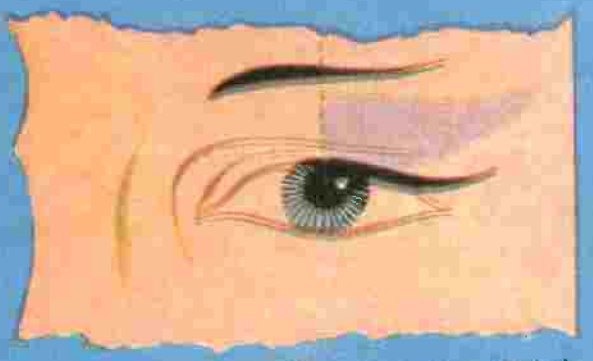
وللإيهام بأن العينين حجمهما عادى ، ارسمى بالأى لاينر ، خطا رفيعا على الجفن العلوى ، على أن تطيليه إلى خارج العين ناحية الصدغ . ثم ارسمى بحمة بالفرشاة الخاصة ، وبالظل الغامق ، خطا مستديرا فى الجفن العلوى إلى الخارج . ضعى بعد ذلك الظل العادى الذى تريدينه ، ابتداء من زاوية العين الداخلية ، متجها إلى الخارج . ارسمى حاجبيك أيضا بطريقة مناسبة ، وزيديهما طولا .

ثانيا : العيون المستديرة :



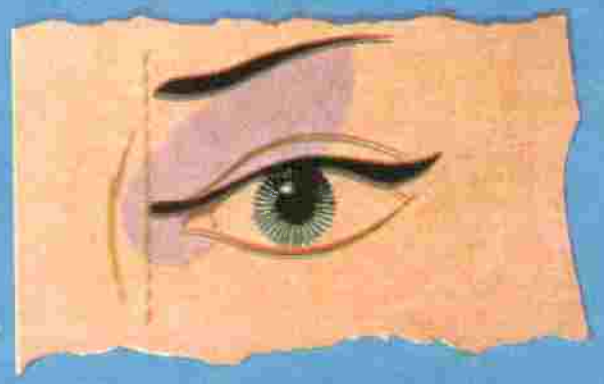
من المهم جدا لدى تجميل هذا النوع من العيون ، مراعاة ألا يصبح وجهك معبرا عن الطفولة . ارسمى بالفرشاة خطا مستقيما يمر بحافة الجفن العلوى ، إلى مابعد الزاوية الخارجية للعين . اصلحى من منظر الحاجبين ، مستخدمة الملقط فى ذلك ، للتخلص من الشعيرات الزائدة (راعى أن يكون حاجباك أيضا مستقيمين) . وأخيرا ضعى الظل ، واملئى المثلث الخارجى المتجه إلى الصدغين .

ثالثا : العيون الغائرة :



بشىء من التجميل المبتكر ، يمكن لهذا النوع من العيون أن يصبح فاتنا . ارسمى الحاجبين بالقلم الخاص ، على أن يكونا مستقيمين . وبالملقط اعملى على التخلص من الشعيرات الزائدة التى تخرج عن الخط المرسوم ، ثم حددى الجفن العلوى بحمة . ضعى الظل ابتداء من منتصف العين وحتى الخارج ، على أن ينتهى برفع ، وبذلك تصبح عيناك أكثر جاذبية .

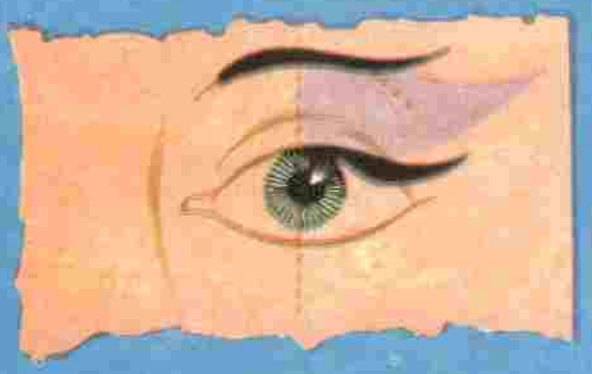
رابعا : العيون البعيدة عن الأنف :



يكمل هذا النوع من العيون ، التى تنتقص من جمال الوجه ، أن يكون ماكياجها كالآتى :

حددى الجفن العلوى للعين ، مع إطالة الرسم من الناحية الداخلية (ناحية الأنف) ، ثم ضعى الظل الغامق ، مبتدئة من الزاوية الداخلية للعين ، وبقرب الأنف إلى ما بعد منتصف الجفن بقليل . وبذلك تبدو العين أقرب إلى الأنف وأجمل .

خامسا : العيون المتقاربة



فى هذه الحالة أيضا ، يتعين أن يكون المساكياج بسيطاً . قصرى الحاجبين بعناية بوساطة الملقط ، وذلك بمقدار من نصف سنتيمتر إلى سنتيمتر واحد من الناحية الداخلية ، وزيديهما طولا بالقلم من الناحية الخارجية . حددى الجفن العلوى للعين بالفرشاة ، ابتداء من النصف إلى الخارج . ضعى الظل بعد ذلك ، على أن تبدئى من منتصف الجفن إلى الخارج .

سادسا : العيون البارزة

لاداعى للقلق من هذا العيب البسيط . حددى الجفن العلوى بالفرشاة ، على أن تطيليه من الناحية الخارجية بعض الشىء . ضعى الظل فى منتصف الجفن ، على أن تراعى ألا تصل به إلى الزوايا ، سواء الداخلية أو الخارجية . وبذلك فإن العين ، بعد تجميلها بهذه الطريقة ، تبدو عادية ، ويختفى بروزها .

مختارات من العدد القادم

● أكثر من قطعة لزى الشتاء ● معالجة البشرة الدهنية ● المخالفة " عدم الطاعة " لدى الأطفال

الحياء سجن يمكن التخلص منه

يعتبر الخجل ظاهـرة طبيعية فى كل نواحى الحياة الاجتماعية.ويهاب الخجول أية مواجهة جديدة ، ويشعر أنه محبن فى واقعه الناقص الذى يشبه الموت .

وحينما يشعر الشخص بالتناقض، والتنافر بين قدراته الدفينة واستحالة استخراجها وإظهارهـا ، فإنه يشعر بالمعاناة المريرة .

ولذا فإن حياة العصر ، تشتمل على علاقات إنسانية مباشرة ، فى مختلف أوجه الأنشطة ، ولا تحتمل المواقف الانطوائية التى تعتبر مأوى للذين يشعرون بالخجل .

والخجل يعتبر اليوم – أكثر من أى وقت مضى – حقيقة واقعة يجب مواجهتها . وبدراسة ظاهرة الخجل فى أشكالها المتعددة ، يمكننا القول بأنه لا يمكن بأية حال من الأحوال ، اعتباره صورة من صور المرض ، أو أحيانا مقدماته .

وطبيعى أن تكون أكبر مظاهر الخجل ، متمثلة فيمن تكون أعمارهم بين الطفولة والرجولة ، كما يمكن اعتباره حالات نفسية بحتة ، حينما يمر هؤلاء ، لأول مرة فى حياتهم ، بتجارب وعلاقات جديدة ، مع مجتمعات أو مجابهة مواقف لم تحدث من قبل .

ويحدث غالبا ما يتوقع من دموع : كبكاء الأطفال ، ودموع الكبار الذين سببها لهم مواقف جدية ، إلى جانب الظواهر المرضية . وهناك من يبكى دون أسباب تذكر ، وهناك من يبكى (الشواذ) لأسباب مختلفة .

وهؤلاء الذين يخجلون خجلا شديدا ، ويشعرون بآثار أحواهم السلبية ، يمكنهم اللجوء إلى أحد الحلول ، ويتقبلون – طبقا لفلسفتهم ودون حساسية – واقع خجلهم عن اقتناع مؤقت . ويختار الخجول فى مجتمعه شخصا ذا روح مرحة، ويلازمه باستمرار ، يبحث ولايكل عن مجالات اجتماعية مختلفة (الرحلات والأعياد) ، حتى لو أصابه الضيق والسأم ، أو قبع فى الظل . ومن ثم ، فإنه يقوم ، إلى حد ما ، بمراقبة وتحليل تصرفات أولئك الذين يتصفون بالصراحة والرقة ؛ ويعتبر هذه الطريقة ، اتجاها صحيحا للقضاء على تلك الظاهرة . إنه يتميز العطلات ، والمناسبات المختلفة بين الأفراد ،

ويحاول تجربة خروجه عن المألوف من عاداته ، بأن يمر بتجارب لا تحتاج إلى خبرة كبيرة ، كالاشتراك فى النقابات فى كافة المجالات (دينية ، سياسية ، ثقافية) ، ويدأب على الإسهام فيها بغرض عدم الشعور بالوحدة ، ثم يتعمق فى دراسات خاصة ، فى مجالات عديدة محدودة (الأدب – الموسيقى – الفن) ، وأيضا الرياضة ، لكى يكون مستعداً لنيل الطمأنينة اللازمة ، فى التعبير عن رأيه ، حينما يكون هـذا الرأى موضوعا للمناقشة بين أصدقاء أو معارف .

والخجل الذى يمكن أن يطلق عليه الخجل المرضى ، يبدو فى شكلين مختلفين : الحالة النقية ، أو الحالة المركبة، وهى أكثر أو أقل جهلا بالنتيجة .

والخجول فى الحالة النقية ، هو الشخص الذى يتحاشى أن يكون فى جماعة ، ويميل إلى الوحدة أو الانطواء ، فيهمل اهتمامات الآخـرين ، ويلجأ إلى اهتمامات فردية (جمع التحف – الرسم – القراءة . . . الخ) . وهو عادة على غير استعداد لتكوين علاقات إنسانية ، ولا يتقبل تلك الأعمال ، وإنما يفلقها بنزعات مقهورة ، يشكلها فى قالب دفاعى ، وكعلاج لفراغ ملؤه بالعـذاب المؤلم . ويخاطر دائما ، وبسهولة ، حتى يكون فى موضـع الممدوح ، ويهوى الإطراء . وينتج عن ذلك تناقض خارجى فى شخصيته ، ويتراجع حينئذ أولئك الذين أظهروا منتهى القسوة ، فى محاولة لخلق التوازن بين الآراء .

وهناك كثير من الأشخاص الذين يميلون إلى العنف – أقوياء – يكونون خجولين فى مجالات محددة ، ويجب تحمل تصرفاتهم .

ويمكننا إجـراء تقسيم خارجى ، بين من يخجلون بطبيعتهم ، أو الخجولين عصبيا :

النوع الأول : خجول بطبيعته ، خجول فى تكوينـه الجسمانى ، راض إلى حد ما بوضعه ، وهو يستفيد من هذا بتنمية العلاقات الاجتماعية ، لتوضيح الاهتمامات المفضلة لديه بحماس شديد . ويدخل فى نطاق هـذا النوع ، كثير من العلماء ، والفنانين ، لا يكلون ويشعرون بأنهم طبيعيون . حقيقة لا يمكن تكذيبهم ، لأنهم يطلبون أن يكونوا فى سلام .

والنوع الثانى : الذين يخجلون بعصبية ، فأولئك يتعذبون ، لأنهم لم يكونوا كما يتمنون . إنهم أشخاص رغبوا فى الامتلاك ، وفى التمتع بأوضاع اجتماعية جيدة ، ولكنهم يشعرون بأنهم غير معتادين على أحـد زمام المبادرة . يهابون أى شعور ينتج عن توجيه كلمة أو دعوة . ويعيشون فى شكوى مستمرة ، ممزوجة بالغضب ، ويتراجعون دائما إلى الخلف ، ويضعون فى حسبانهم احتمالات الهرب . لذلك فقد ينتهى بهم الأمر ، إلى رفض أى منافسة ، أو بداية أى عمل (حمل لواء دعوة) خشية الفشل ، ومن ثم استمرار خجلهم .

ومن أجل هؤلاء ، فإن العلاج النفسى ، يعتبر العلاج الأفضل ، على الأقل حينما تفشل نواحى العلاج البسيطة ، ومنها الرياضة التى تنمى العلاقات الشخصية ، والأنشطة الثقافية ، والسياسية ، والفنية ، حيث يلتف الجميع فى مجموعات عديدة .

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبى نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات فى كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنى من الحصول على عدد من الأعداد اطلبى ب :
- ك.ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع – مبنى مؤسسة الأهرام – شارع الجلاء – القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع – بيروت – ص.ب ١٨٥٧٥

سعر النسخة

ج.م.ع	١٥٠ مليما	البحرين	٢٥٠ فلسا	السودان	١٥٠ مليما
لبنان	١٢٥ ق.ل	قطر	٢٥٠ فلسا	ليبيا	٩٠ درهما
سوريا	١٥٠ ق.س	دبى	٢٥٠ فلسا	تونس	٢٥٠ مليما
الأردن	١٥٠ فلسا	أبوظبى	٢٥٠ فلسا	الجزائر	٣ دنانير
العراق	١٥٠ فلسا	السعودية	٢٫٥ ريال	المغرب	٣ درهم
الكويت	٢٥٠ فلس	عمان	٥ قروش		

© Copyrights pour le monde
Frassell Fabbri, Milano
© 1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA — Genève
الناشر شركة ايديترايد ش.م. شركة مساهمة سويسرية – جنيف

مطابع دار الهلال التجارية