

العدد الثاني والسبعون  
السنة الثانية

# عالم المرأة



- ماكياج المرأة العاملة .
- أدوات للمنزل من الغضبة .
- لعبة إخفاء التليفزيون .
- أنبياء الخريف .
- تطلعات الأطفال نحو مستقبلهم .
- قريشات الكفن .
- طبق الخرشوف المحشو .
- على الشاطئ .

## ماكياج المرأة العاملة

تمثل النساء العاملات ، حوالى ٢٠٪ فى المتوسط ، من إجمالى عدد النساء . وتخرج المرأة العاملة فى الصباح الباكر من منزلها ، وفى كثير من الأحيان لا تعود إليه إلا بعد الظهر ، وقبل حلول العصر .

### الوجه ونضارته :

#### الوجه :

ينبغي على المرأة التى توجه إلى مكتبها ، أو التى تخرج كل صباح من منزلها ، للقيام ببعض الأنشطة ، وأغنى بذلك المرأة العاملة ، أن تختار لنفسها الماكياج الذى يناسبها ، بحيث لا يكون مبالغاً فيه . فينبغي عليها أن تضع أخف ماكياج ممكن ، بحيث لا تؤثر اللبس التى توضع خلال النهار عليه ، فيصبح ثقيلًا جدًا ، حتى يبدو كأنه القناع ، عند لحظة انصرافها من عملها .

وينبغي عليك ياسيدتى ، قبل أن تضعى على وجهك كريم الأساس ، أن تستخدمى نوعاً جيداً من الكريم المرطب .

راعى أن يكون لون كريم الأساس بلون بشرتك ، وكذلك البودرة الجافة ( ألبان كيك ) . ولا شك أن استخدام مثل هذا النوع من البودرة ، هو الأنسب بالنسبة للمرأة العاملة ، سواء لأنه حتى إذا ما استخدم بصورة متكررة ، لا يتسبب فى انسداد مسام البشرة ، كما يحدث فى حالة استخدام البودرة الناعمة ، أو لأنه سهل الاستعمال ، إذ لا يحتاج عند وضعه ، إلى النظر فى المرأة . وفضلاً عن ذلك ، فإن استخدامه لا يحتاج ، بالضرورة ، إلى إزالة ما وضع من قبل .

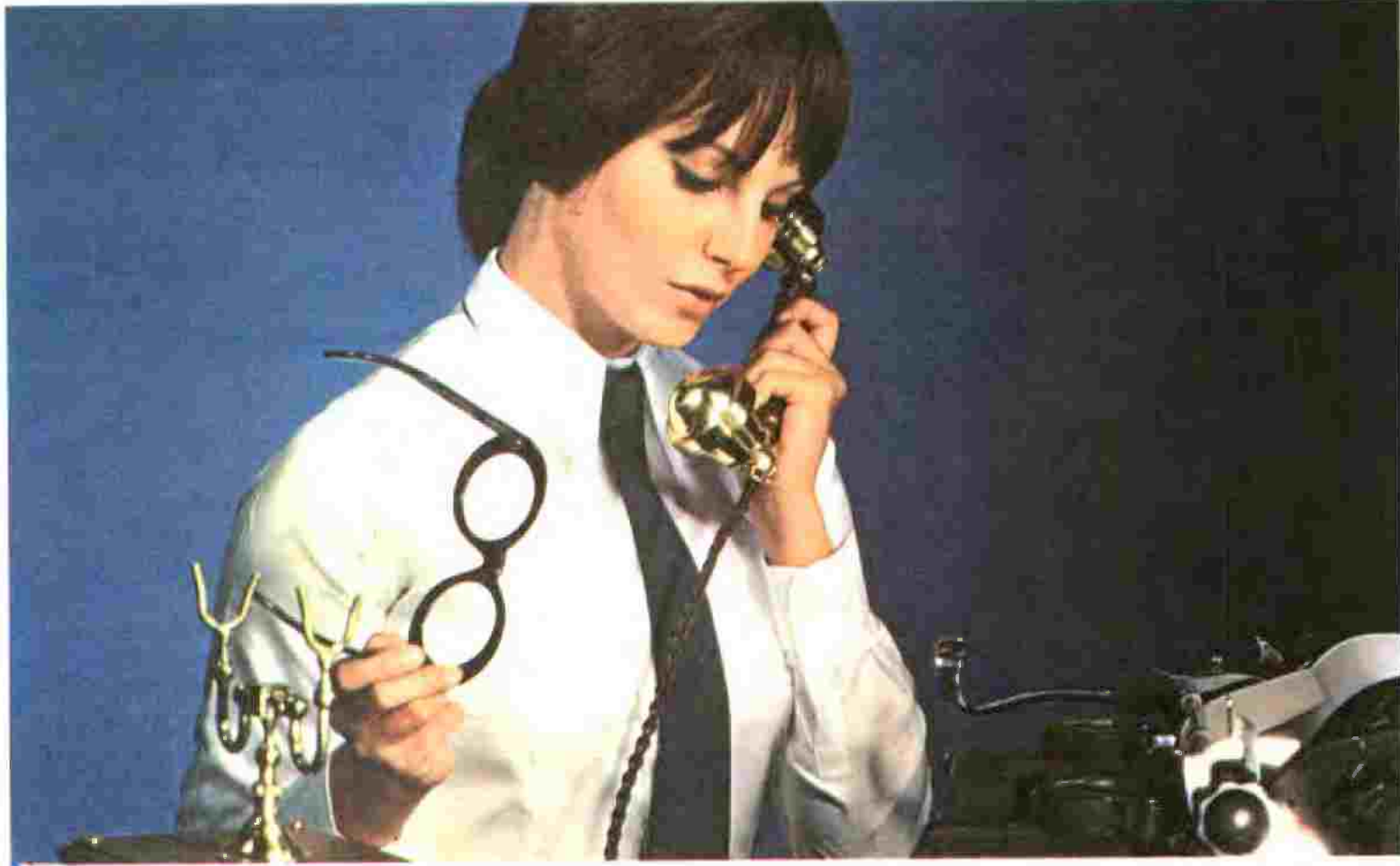
وإذا كنت لا تستطيعين تجديد الماكياج خلال فترة الراحة ، فإنه بعد مرحلة كريم الأساس والبودرة ، كما تعلمين ، يحى دور ماكياج العيون . حاول دائماً أن تعمل ما يناسب عينيك من ماكياج ، ولكن دون أن تثقل عليهما . ولعل أسهل أسلوب لوضع ظلال الجفون ، هو استخدام الألوان الفاتحة ، التى تزيد من جمال الجفون ، دون أن تحدث تغييراً كبيراً فى اللون . وعلى ذلك ، ينبغي أن يكون الظل من درجات البيج ، على أن تختارى أقرب درجة للون بشرتك . وإذا لم تجدى درجة اللون التى ترغبين فيها ، فيمكنك إعداد ذلك بنفسك ، عن طريق مزج قليل من الظل البنى اللون ، أو الرمادى ، مع الظل الأبيض اللون .

وينبغي على المرأة العاملة ، أن تضع طبقة رقيقة جداً من الظل ، على جفون عينيها ،

وعلى هذا ، فمن الواضح تماماً ، أن أهم مشكلة بالنسبة للمرأة العاملة ، التى تقضى أكبر جزء من ساعات النهار خارج منزلها ، هى كيف تنظم يومها . وبالأحرى كيف يتسنى لها أن تكون دائماً نشطة ، مليئة بالحياة والجاذبية ، خصوصاً إذا كانت مهنتها ، تحتم عليها أن تكون على اتصال دائم بالجمهور .

وعند هذه النقطة ، نجد أن أهم المشكلات التى تواجه المرأة العاملة ، هى كيف توفق بين العمل ، وبين عنائها بجمالها ، لأن كلا الأمرين ، يحتاج إلى وقت ، ويتطلب مثابرة . والواقع أن المرأة النشطة ، السريعة الحركة ، تستطيع أن تكرر لنفسها ، بعض فترات من الوقت ، تستغلها على أكمل وجه ، وبذكاء وفطنة ، بحيث تستطيع خلال هذا الوقت القصير ، أن تحقق أفضل النتائج المرجوة .





منظر ماكياج الفم .

ويتعين على المرأة العاملة ، أن تأخذ فترة الراحة ، لتضع على وجهها قليلا من البودرة ، وتعيد وضع ماكياج خطوط العين ، وتصلح من ماكياجها بصفة عامة .

### الأيدي :

يتبعى على المرأة العاملة ، أن تعنى أيضا ، بيديها ، وأن توليها جانبا من اهتمامها ، حتى لا تعطى انطباعا لمن يراها ، بعدم النظام والإهمال .

ويكفى أن تعملى مانيكير ممتاز مرة كل أسبوع . والتوصية المفيدة التي نقدمها لك في هذا الصدد ، هو أن تستخدمى طلاء أظافر ( مانيكير ) ملون ، أو على أية حال ، نوعا غير شفاف ، لكي تظهر الأظافر دائما مرئية ، ومنقمة ، حتى ولو أصبحت غير نظيفة تماما ، بعد ساعتين من العمل مثلا .

وقبل استخدام طلاء الأظافر الملون ، ننصح أيضا ، في هذه الحالة ، بأن تكون الأظافر طويلة بقدر معقول . أما إذا كانت الأظافر قصيرة ، فمفضل استخدام طلاء الأظافر عديم اللون . وفي كلتا الحالتين ، ينبغي أن تجددى الطلاء بعد بضعة أيام ، ذلك لأن الأظافر غير المرئية ، تظهر الأيدي في صورة منافية لجمالها .

وأخيرا ، فإنتا ننصح المرأة العاملة ، بأن تحتفظ دائما بقوطة تنحذف بها يديها وأظافرها ، عندما تقوم بغسل يديها خلال ساعات النهار .

ثلاثيا لتكوين خطوط تنافى وجمالها ، وخصوصا أن حرارة البشرة ، يمكن أن تؤدي إلى ظهور ذلك ، لا سيما إذا كانت البشرة من النوع الدهنى . ويفضل لتحقيق هذا الغرض ، استخدام الطل البودرة ، والابتعاد عن الأنواع السائلة من الطلال .

كما أنه ينبغي ، وضع خط رفيع من الآي لاينر في الصباح . وفي هذا الصدد ، يتحتم اختيار تلك الأنواع من الآي لاينر ، التي لا تدوب ، ولا تنتشر على الجفون بسبب حرارة الجو . ولهذا ينبغي على المرأة العاملة ، أن تختار أجود الأنواع ، وعلى كل امرأة ، أن تختار نوع الآي لاينر ، الذي يتناسب ونوع بشرتها .

هذا ، ويمكن وضع قليل من المسكرا على الرموش ، بحيث تفرد تماما عليها ، وبحيث لا تكون الرموش ملتصقة مع بعضها بعضا . كما يمكن استخدام الرميل ، ولكن بحرص شديد ، وبحيث يكون خفيفا جدا .

وننصح باستخدام الرموش الصناعية في ماكياج المساء فقط ، لأن استخدامها فترة طويلة ، يؤثر على العين ، ويرهقها .

أما الشفاه ، فيتحتم أن يكون ماكياجها خفيفا جدا ، ويتم ذلك بوضع طبقة رقيقة من أحمر الشفاه ( الروج ) ويفرد تماما عليها .

وينبغي على من تستحوذ عليهن عادة مص الشفاه ، و « أكل » الروج ، أن يضعن طبقة رقيقة جدا من أحمر الشفاه ، حتى لا تسبب هذه العادة ، في نشويه

# أدوات للمنزل من الفضة

ينبغي أيضا أن تختار الأشكال الأنيقة ، ذات الصناعة الفنية الدقيقة .

والواقع أنه لا يتعين ، بالضرورة ، أن تكون كافة الأدوات والتحف المصنوعة من الفضة ، ذات جمال صارخ . فالكثير منها يحمل رسوما كلاسيكية ، مثقلة بخطوط الصناع الحرفيين ، الذين يحفرون عليها ، فتبدو وكأنها تطريز « ريشليو » ، كما أنهم قد يملأونها برسوم الأصداف ، والحیوانات البحرية ، التي تبدو ذات معنى جمالي . ولهذا ننصحك يا سيدى ، بأن تختارى الأدوات والتحف الفضية الكلاسيكية ، غير المبالغ فيها . وتذكرى أيضا ، أنه من الأفضل ، أن تشتري القليل من الأدوات الفضية الرائعة الجمال ، ذات الذوق

الفضة معدن ثمين ، ذو جمال كلاسيكى ، لا يتقادم ولا تتدنس « موصته » بمرور الوقت . وإن استلاك بعض القطع والأدوات الفضية الجميلة ، ووضعها هنا وهناك في أرجاء المنزل المختلفة ، يعبر عن رغبة شائقة بين النساء الأكثر تحدينا ، والنساء الأخريات الأكثر تمسكا بالأسلوب الكلاسيكى .

وكما كانت جداتنا وأمهاتنا ، فإننا أيضا نسعد في الواقع ، عندما يصبح في استطاعتنا أن نضع على المائدة شمعدانا ، أو زهرية ، أو طقم شاي فاخر من الفضة . ومنع هذا ينبغي علينا أن نتذكر ، أن مثل هذه الأدوات ، كى تكون ثمينة بكل ما تحمل هذه الكلمة من معنى ، فلا يكفى أن تكون مصنوعة من مادة ذات قيمة كالفضة ، ولكن

الرفيع ، بدلا من أن تشتري الكثير منها مما هو أقل جمالا ، والذي قد لا يتم عن ذوق فنى رفيع . وعلى ذلك ، سنستعرض الآن معا ، القطع التقليدية التي قد ترغب كل امرأة في أن تفتتها ، وتختار منها الطرز الأكثر جمالا ، التي تتفق والذوق الحديث .

إن الشمعدان ذا الشعلتين ، أو الثلاث شعلات ، هو أول تحفة يمكن شراؤها . فهو مفيد تماما بالإضافة إلى أنه تحفة فنية ، يمكن وضعها في أى مكان بالمنزل : فوق مائدة الطعام ، فوق خزانة المأكولات ، فوق البوفيه ، فوق أية قطعة أثاث بحجرة المعيشة ، أو فوق « الكومودينو » بحجرة النوم . ومن بين الشمعدانات الأكثر جمالا ، نقدم لك هذه الأشكال من طراز القرن السابع عشر ، المشغول برسومات بارزة ، وأخرى من عصر الإمبراطورية على شكل عمود ، محلاة ذراعه برسومات على شكل أوراق شجر بارزة . أما القاعدة فربعة الشكل .

هذه ، الشمعدانات البسيطة ، يمكن أن تستخدم كقطعة فنية بسيطة لغرض الديكور ، أو بهدف الإضاءة ، حين توضع على مائدة الطعام ، أو على « الكومودينو » في حجرة النوم . وعندما يستخدم الشمعدان كديكور ، يكفى أن توضع فيه شمع جميلة ملونة ، أما إذا استخدم بغرض الإضاءة ، فينبغى أن تتركب فيه مصابيح كهربائية .





الأنواع والأشكال ، للمرأة المصنوعة من الفضة .

والمرأة الكلاسيكية ، هي المرأة البيضاء الشكل ، من طراز عصر الإمبراطورية ، لها إطار محفور برسومات بارزة ، ولها جلال (قدمان) صغيرتان ، مقوستان ، تستند عليهما .  
— كما توجد أنواع جميلة من المرأة ، بيضاوية ومستطيلة ، ذات إطار ضخم ، محلى برسومات محفورة أو بارزة .

وعلى العكس من ذلك ، فإن المرأة الأنيقة ، هي — على وجه الخصوص — المرأة طراز القرن السابع عشر الإنجليزي ذات الإطار الأملس ، ودائما ما تكون مستطيلة الشكل .

— أما علب المجوهرات ، فليس لها طراز محدد ، ذلك لأنها غالبا ما تكون محلاة برسومات خيالية ، تجمع ما بين طراز القرنين السادس عشر والسابع عشر . وغالبا ما تكون خطوط علب المجوهرات متعرجة غير منتظمة ، كما أن غطاءها يكون مزينا بأحجار ، ومنقوش عليها بالخفر الدقيق . وعلب المجوهرات التي تتميز بالذوق الرفيع ، هي تلك البسيطة والجميلة ، ذات الزينة والديكور الخفيف .

وتوضع علب المجوهرات ، عادة ، في حجرة النوم ، غير أنك إذا كنت ترغبين في استخدامها كعلبة شيكولاته ، فيفضل أن تضعها فوق مائدة صغيرة في حجرة المعيشة .

— أما طقم الشاي ، أو القهوة ، فيمثل قطعة كلاسيكية في أثاث المنزل . ويمكن وضعه بصورة منسقة ، فوق صينية من الفضة أيضا ، في مكان

واضح للرؤية ، في حجرة المعيشة ، أو غرفة الطعام . والواقع أن أطقم الشاي والقهوة ، تستخدم عادة كديكور فاخر ، سواء من الأثاث ذي الخطوط الحديثة ، أو مع الأثاث الاستيل .

ونعمة أطقم شاي وقهوة ، مصنوعة من الفضة ، من جميع الطرز ، كما توجد أطقم تجمع بين الطرز المختلفة .

وننصحك بأن تشتري من هذه الأطقم ، تلك الكلاسيكية جدا ، ذات النقوش البارزة ، وتلك البسيطة جدا ، من طراز عصر الإمبراطورية ،





غير أنها ، على العكس من ذلك ، تكون مطلية بطبقة من الفضة . وبطبيعة الحال ، فإن مثل هذه الأواني والأدوات ، لا تكون لها نفس قيمة الأدوات المصنوعة بالفعل من الفضة ، غير أنها توجي لمن يراها ، بنفس الانطباع ، وتظهر وكأنها أدوات مصنوعة من الفضة الخالصة .

ويتم علاء مثل هذه الأدوات بطبقة الفضة ، عن طريق غمر النحاس في حمام ساخن جدا من الفضة .

وقد تم استخدام عناية طلاء النحاس بطبقة من الفضة ، لأول مرة في إنجلترا ،



خلال القرن الثامن عشر ، ثم انتشر على أوسع نطاق ، في الدول الأنجلو ساكسونية ذلك لأن مثل هذه الأواني ، والأدوات المطلية بطبقة من الفضة ، تكون أقل تكلفة ، وبالتالي أقل سعرا من تلك المصنوعة من الفضة الخالصة ، كما أنه لا يوجد بينهما خلاف كبير في الشكل والمظهر العام ، إذ أنها تعطي نفس النتيجة في الديكور وغيره . بالإضافة إلى أنها عملية جدا .

تكون أكثر نقاء عنها في إيطاليا ، غير أنها في نفس الوقت تكون أقل متانة واحتمالا . ولهذا فلا يمكن في إنجلترا ، أن تصنع من الفضة الصواني ، أو أدوات الاستعمال الفضية ، ولكن يتم فقط بهذه النسب ، تصنيع التحف ، وأدوات الديكور .

#### أدوات مطلية بطبقة من الفضة :

هنا كثير من الأدوات ، والتحف ، والأواني ، التي تبدو كأنها فضيات ،

— وغالبا ما توضع هذه الصواني فوق المائدة ، ويمكن أن « ترصى » عليها زجاجات المشروبات ، وحلاط الكوكبيل ، وجميع الأدوات الأخرى اللازمة لإعداده ، أو لإعداد فاتح الشبهة . وإذا كنت ترغبين في استخدام هذه الصواني في أغراض مختلفة ، فيمكنك وضع طقم الشاي أو القهوة ، المصنوع من الفضة ، فوقها . وبذلك يصبح لديك طقم متكامل غاية في الأهمية .

#### الأدوات الفضية : كيف نعرفها ؟

من المؤكد أنك قد لاحظت ، أنه يوجد على كل وعاء ، أو تحفة ، أو أى شئ آخر مصنوع من الفضة ، علامة صغيرة بحجم تسمى « دعة النصف »

التي تزين حافتها برسومات على شكل سيف النخل .

— كما أن الإبريق بالطبق ذا الخطوط والديكور الرائع ، يمكن أن يوضع كقطعة فنية ، فوق إحدى قطع الأثاث ، أو يستخدم بدلا من الزهرية . ونظرا لأن الإبريق بالطبق ، يعد تحفة كلاسيكية ، فنية ، رائعة ، فإن تغطيته بالأزهار ، قد يفسد قيمته الفنية وكذا الجمالية .

وأما الإبريق بالطبق البسيط من طراز عصر الإمبراطورية ، وهو الموضح أمامك في الصورة ، فيكون منظره ، إذا ما تم ملؤه بالأزهار رائعا للغاية ، وسيكون بمثابة زهرية « أوريجينال » .



ولكن ماذا تعني تلك العلامة ؟ إنها تعني أن ذلك الإناء ، أو هذه التحفة ، استخدم في صناعة أى منها ، خليط من المعادن ، يشمل على النحاس والفضة بنسب معينة . غير أن هذه التحفة المصنوعة بهذه النسب ، لا تكون من الفضة الخالصة . ولزيادة الإيضاح ، فإنه لا يستخدم في صناعة الأدوات الفضية ، معدن الفضة فقط ، ولكن يتم أثناء عملية التصنيع ، مزج الفضة مع بعض المعادن الأخرى ( كالنحاس الأحمر ، والنحاس الأصفر ) ابتغاء زيادة صلابة الشئ المصنوع من الفضة . ودعة الفضة ليست محددة ، فهي

تختلف من بلد إلى آخر . ففي إيطاليا تحمل الرقم ٨٠٠ ، بينما في فرنسا ٨٥٠ ، وفي ألمانيا ٨٣٥ ، وأما في إنجلترا فتكون ٩٢٥ .

إذن فالأدوات الفضية في إنجلترا ،

— أما الطفايات ( طبق لرماد السجائر ) المصنوعة من الفضة ، فهي إحدى الأدوات التي ننصحك باسديتي بشرائها لمنزلك ، أو تقديمها كهدية لصديقك .

وغالبا ما توضع الطفايات في الأماكن بالمنزل : فوق المكتب ، أو على المائدة الموجودة بحجرة المعيشة ، أو على الموائد الصغيرة بحجرة الاستقبال ، وفي حجرة المكتب . . . إلخ .

ومن أجمل الأنواع المختلفة للطفايات ، تلك التي على شكل صدفة بحرية ، أو التي على شكل طاسة صغيرة ، ذات حافة خارجية محضرة ، وكلا النوعين من طراز القرن الثامن عشر .

— والصواني الفضية من طراز القرنين السابع عشر والثامن عشر الإنجليزي ، تعتبر من الأدوات الأساسية للبار .

# لعبة إخفاء التليفزيون

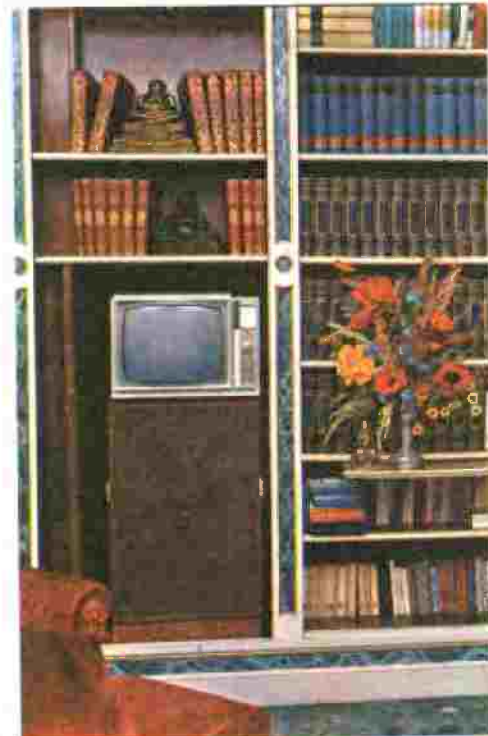
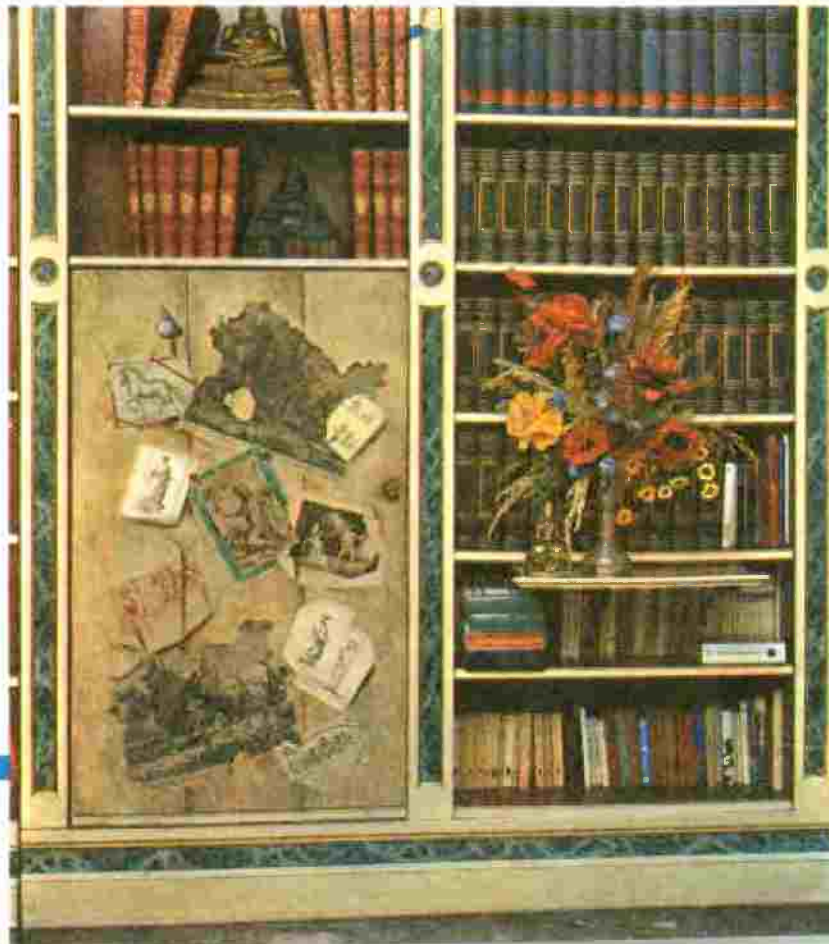
خلف إحدى الصلوف ، أو « الهانوهات » في المكتبة ( شكلا ١ ، ٢ ) :

إن وضع التليفزيون فوق رف من أرفف المكتبة ، بحيث يختفي جسمه ، وتظهر شاشته فقط ، يعتبر حلا تقليديا بالنسبة للحلول المبتكرة الأخرى . ففي المكتبة ( شكلا ١ ، ٢ ) نراه وقد استقر داخل فراغ مستطيل ، يستضيف - أيضا - مكبرا للصوت ضخما وغير جميل . إن علاقة الجهازين - غير المتوائمة - يمكن إخفاؤها بآنوه ، على هيئة ضلفة ، تنتهي عند فتحها ، داخل عمق المكتبة « بلاحظ أن آنوه « مزين من الخارج بقصاصات ورقية مصورة ، ومطبقة بطريقة « الكولاج » ، ويمكن تجميله - كذلك - بلوحة نسجية ، أو لوحة تصوير ذات قيمة ، أو بالمصقات ، أو المطبوعات الجميلة .

تحت فستان العروسة ( شكلا ٥ ، ٦ ) :

فكرة مسلية ومثيرة ، تناسب حجرة الأولاد ،

إن ما ننشره على هذه الصفحات ، قد يحتاج إلى تقديم مختصر جدا ، فحواه أنه لا توجد أية ضرورة معالم وجوده ، فهو شكل مرئي ، معاصر ، يستطيع أن يشارك مع كل طرز التأثيث ، دون تعثر أو تعقيد . لهذا ، فإن المقترحات التي نطرحها ، ليست إلا أفكارا قد تثير حب الاستطلاع . فالتليفزيون بحكم طبيعته ، كجهاز ساكن ، وغير متحرك ، قد يحتاج إلى عرضه بشكل مستحدث ومثير . بما يحقق إمكانية إخفائه ، في الساعات التي لا يستخدم فيها ، وإظهاره في المساء ، أو بعد الظهور ، حين يجتمع حوله أفراد الأسرة ، المتابعة برامجه . إن ما نود أن نقوله ، إن التليفزيون ، يستطيع أن يصبح عنصرا تجميلا ، وحلا من حلول التأثيث المختلفة ، والصور الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحات ، تضع أمامنا أمثلة لهذا التفكير .



الذين يصبحون يوما بعد يوم ، أكثر شغفا وارتباطا  
ببرامج التلفزيون ، التي تبت بعد الظهر ، وخاصة  
برامج المنوعات . ففي حجرة خاصة بأختين ، مليئة  
بالبهجة وبالألوان ( شكلا ٥ ، ٦ ) نشاهد في أحد  
الأركان ، جهازا تليفزيونيا صغيرا ، وقد استقر فوق  
كرسي بسيط للغاية . هذا التليفزيون لا نراه عادة ،  
لأنه يغطى بعروسة - تستخدم للزينة - وجهها مصنوع  
من قماش الجوخ ، وفستانها واسع ، بقدر يسمح  
باستخدامه كغطاء لهذا الجهاز .

غطاء من المعدن المطفى ، في هيئة مدفأة ( شكل ٧ ) :  
فكرة أمريكية الطابع ، لإشراك التلفزيون ، ضمن  
عناصر التأثيث الأخرى . كعنصر تجميلي وليس  
وظيفيا فقط . وأساس الفكرة ، إسناد الجهاز إلى أحد  
جدران ركن الحديث ، في صالة المعيشة ، بعد أن  
يوضع داخل غطاء معدني مطلي باللون الأحمر .  
ذي شكل محبب إلى النفس ، يذكرنا بشكل المدفأة ،  
ولاستكمال « الجو » الذي يذكرنا أننا أمام مدفأة ،  
وليس أمام جهاز للتليفزيون ، نلاحظ في الصور  
الفتوغرافية ، أن الحائط الذي يقع خلف الجهاز  
والرف - إلى أسفل - قد استوفى الكثير من سيات  
« هذا الجو » . إن هذه الفكرة قصد بها استعادة « جو »  
وشكل المدفأة ، التي كانت تعتبر دائما ، مركزا  
أساسيا وروحيا للبيت ، وللحياة المنزلية ، يتآلف ويجتمع  
حول أفراد الأسرة .

خلف اللوحة الموضوعة على الحامل ( شكلا ٣ ، ٤ ) :  
فكرة تتميز بالتفرد والحدادة تماما ، تمت داخل  
مكان مؤثث بشكل معاصر ، مترع بطاقة لونية  
عالية . وأساس الفكرة ، هي وضع جهاز التلفزيون  
على حامل رسم حقيقي ونحشي ، مما يستخدمه الرسامون  
فعلا ، وهو متوافر في الأسواق دائما ، ومطلي بلون  
قوى . وفي ساعات النهار ، حين لا يستخدم التلفزيون ،  
يمكن إخفاؤه ، بوضع لوحة على الحامل . تكفي  
لتغطيته تماما . وعلى ذلك ، فإن كل من يدخل هذه  
الحجرة ، يجد نفسه أمام لوحة فنية ، مليئة بالألوان  
التي تضفي ضوئا وبهجة على المكان ، وتزيد من قيمته  
الجمالية ، بدلا من مشاهدة شاشة مظلمة .



(٢)



(٤)



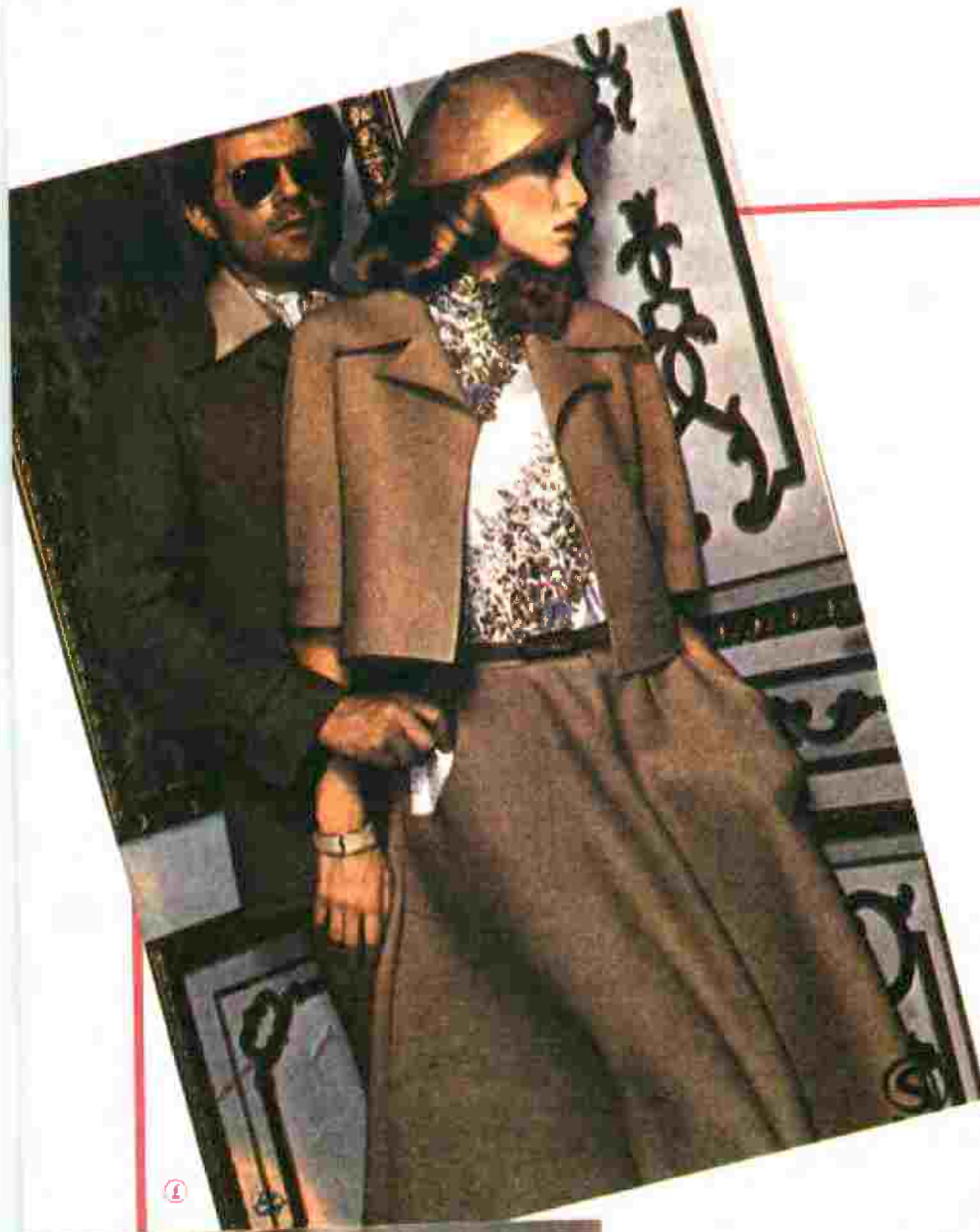
# الأزياء الخريف

بدأت بيوت الأزياء العالمية ، في عرض أزياء الخريف والشتاء القادمين . وبالرغم من أن جو بلادنا في فصل الخريف ، تكون فيه بعض أيام حارة ، إلا أن الأمر لا يخلو من بعض الأمسيات الباردة بعض الشيء ، التي تستلزم من المرأة الأنيقة ، أن تستعد لها .. وهذه بعض النماذج الأنيقة لأزياء الخريف القادم ، يمكنك اختيار ما يناسبك منها .



١ - ناير أنيق من قماش مقلم بالورب . يجمع بين الألوان : الزيتي ، والأبيض ، والأزرق . الجاكيت مفتوح من الأمام بأزرار . وبه ( سفرة ) مرتفعة ، ويضم الحصر حزام بتوكة ، أما الكمان ، فهما واسعان ومضمومان عند المعصم « بكشكشة » .. تلبس من تحته بلوزة بيضاء ، مما يزيد من أناقته ونألقه.





٢ - انساميل مكون من بنطلون أسود ، وچاكيت  
من لون فاتح ، يجمع بين الرمادي ، والفستقي ،  
والبنّي . . الكمان طويلان . والأساور عريضة .  
الحصر مضموم بحزام من لون البنطلون .



٣ - فستان من قماش منقط  
أبيض وأسود . فتحة الصدر  
على هيئة V والكمان ينتهيان  
عند المرفقين . . تلبس تحته  
بلوزة من اللون الرمادي ،  
والوسط مضموم بحزام أسود .

٤ - أخيرا ، تاير أنيق جداً  
من اللون البيج الجاكيت ،  
مفتوح بدون أزرار . وتلبس  
تحته بلوزة فاتحة ، والكمان  
ينتهيان عند المرفقين . .  
أما الجونلة ، فهي واسعة جداً ،  
ويحبوب مستديرة ، ويضمها  
عند الوسط ، حزام من اللون  
البنّي .

# تطلعات الأطفال أخو مستقبلهم



ونجعهاء عليها ، ثم يتحدث بعد أن يكبر ، أن يتحول  
اهتمامه إلى الموسيقى أو الأدب . فلا شك أن هوايته  
الأولى ، لن تمحى بسهولة ، ولكنها تؤثر تأثيرا كبيرا ،  
حتى على تصرفاته الحالية . فن المسلم به ، أن الإنسان ،  
لكي يحدد اتجاهها معيناً لحياته ، لا بد أن يمر بالعديد  
من التجارب ، التي توطد قدميه .

## التحدث عن التطلعات وتعديلها :

متى يمكن لنا أن ندرك ، أن هذه الاهتمامات ،  
سوف تستمر ، ويمتد عمرها مع الأيام ، كيف  
يتسنى لنا أن نتيقن ، أن هذه الاهتمامات سوف تزداد  
وتمتد بمرور السنوات . وكيف لنا أن ندرك ، أن هناك  
اهتمامات أخرى طفت على الاهتمامات الأولى ،  
وتفوقت عليها . وما هو واجب كل من الأب والأم  
في هذه الحالة ؟ وهل يجوز لأي منهما ، أن يعمل  
على تغيير اهتمامات ابنه ، رغبة منه في تحسين مركزه ،  
أو لظروف شخصية لا يعلمها إلا الكبار ؟

لا شك أن الآباء والأمهات ، يسعدون أيما سعادة ،  
عندما يرون موهبة معينة ، واهتمامات خاصة لدى  
أطفالهم ، ويحاولون جهدهم ، العمل على تنميتها  
وتطويرها ، ولكن ما الحل ، إذا حاول أي من الآباء  
أو الأمهات ، تغيير اهتمامات أبنائهم ، لمصالح  
شخصية يريدونها ؟ فثلا إذا كان الأب يشتغل

ويترهون الكثير ، استنادا إلى ذلك ، وبالتالي يعملون  
على تخطيط مستقبل الابن ، على هذا الأساس ، الذي  
قد يشوبه الكثير من الخطأ ، أو تكون هذه القدرة ،  
أو ذلك الاستعداد ، ليس سوى حالة طارئة ، نتيجة  
لظروف معينة ، سرعان ما تنجاب وتزول .

فقد يحدث مثلا ، أن تجد الأم طفلها الصغيرة ،  
دائمة الغناء ، واستعادة فقرات من المسرحيات  
والتمثيليات . هذه الأم تفرح بالطبع ، وتعتقد أن  
ابنتها سوف تصبح أديبة ، أو فنانة كبيرة ، أو غير  
ذلك . في حين أن الابنة قد تكون متأثرة في هذا  
الوقت بالذات ، بمشهد معين رأيته ، أو سمعته ، ولذلك  
فهى تردده . ولكن ليس معنى ذلك ، أن هذا هو  
اتجاهها ، أو أن ميوها تنحصر في هذا المجال .

لذلك كان من الأهمية بمكان ، التروى تماما ،  
ومراقبة تصرفات الطفل ، واتجاهاته ، لفترة طويلة  
كافية لاكتشاف مواهبه واهتماماته ، لكي لا يختلط  
الأمر على الأب أو الأم .

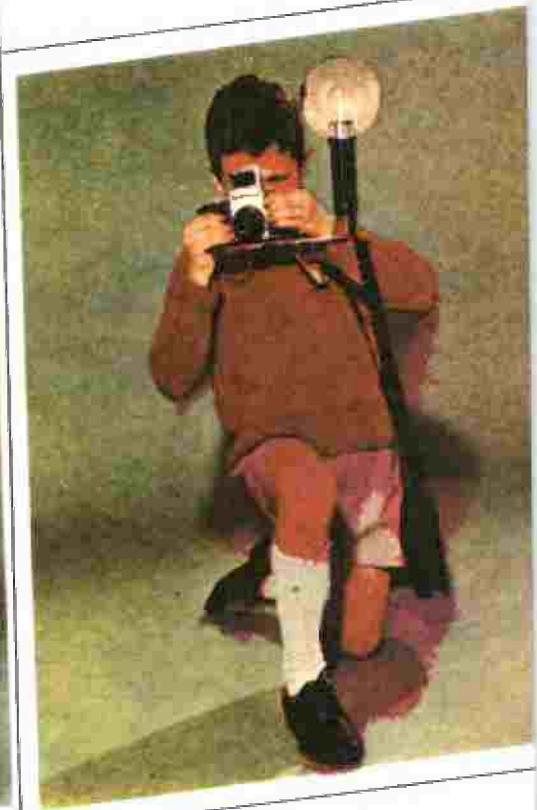
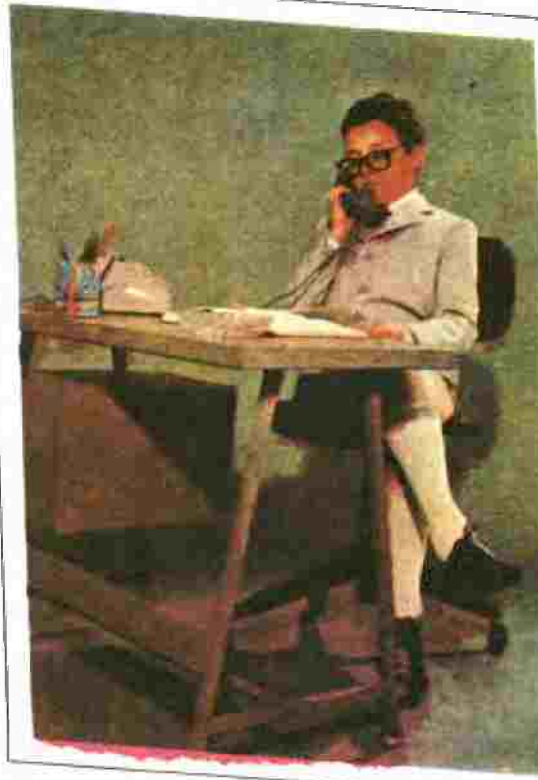
والجدير بالذكر ، أن اهتمامات الطفل في الصغر ،  
حتى وإن تغير اتجاهه في الكبر ، واطرحها جانبا ،  
قد يكون لها تأثير كبير على حياته ، وتصرفاته .  
فثلا ، إذا كان الطفل في صغره ، يهتم بالمعادن ،  
وما شابهها ، وساعده أبواه على تنمية هذه الهواية ،

« وأنت يا عادل . ماذا تريد أن تكون عندما  
تكبر ؟ » كم من مرات ومرات ، سمعنا فيها هذا السؤال  
يطرح على الأطفال ؟ قد يكون السؤال فيه الكثير  
من الدعاية . ولكنه في الواقع ، يخفى جزءا من الجدية .  
فالكل يتوفى لمعرفة المكانة التي سوف يشغلها الطفل ،  
عندما يصير رجلا ، وما مدى الفائدة التي سوف تعود  
على المجتمع ، نتيجة لجهده الذي سيبدله — هذا الطفل  
الذي يعيش هذه الأيام في طو ، ومرح . وعدم مبالاة .  
وكثير جدا من الآباء والأمهات ، يتابعون ،  
ويراقبون ، باهتمام بالغ ، فهم يدرسون ميوله ، واتجاهاته ،  
ويتبعونه أثناء اللعب . ليستشفوا اهتماماته وقدراته .  
ولا شك أن ذلك ينطوى على فائدة كبرى ، لأنه سيساعدهم  
كثيرا على معاونة الطفل ، وتوجيهه إلى الطريق الصحيح ،  
عندما يكبر ، ويبدأ في اختيار طريقه في الحياة .  
لا ينبغي القضاة على اهتمامات الطفل للوصول إلى

## أهداف معينة :

قد يعمل بعض الآباء والأمهات ، على القضاة  
على اهتمامات أبنائهم ، دون أن يشعروا بذلك ، عن  
طريق تغيير اتجاهاتهم ، بما يترأى لهم . دون التروى  
والتبصر ، ومحاولة فهم الاتجاه الصحيح لميل الأبناء .  
وقد يغتر الكثير أيضا من الآباء والأمهات ، عندما  
يرون استعدادا معيناً ، أو قدرة معينة لدى الطفل .

بالمزيد منها ، أو يمكن شراء بعض اللعب الميكانيكية ،  
التي تستلزم جهدا وتفكيراً معيناً ، في تركيبها .  
كذلك يمكن اصطحاب الابن ، في رحلات وزهرات  
إلى أماكن ذات طبيعة خاصة ، كالمصانع ، والشركات  
وغير ذلك ، حتى تتسع مداركه ، وتزداد معلوماته ،  
وبالتالي يمكنه الاتجاه إلى الطريق الذي يرى فيه مستقبله .



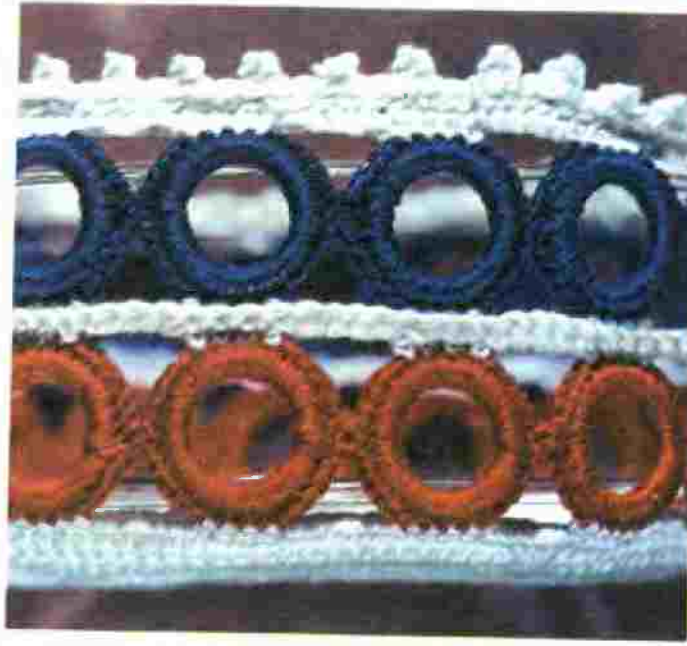
سلبية الأبناء ، من حيث خطوط المستقبل ، ورسم  
الاتجاهات التي يجب عليهم السير صوبها . فالابن  
لم يظهر أى اهتمام معين ، طيلة سنوات وسنوات ،  
وها هو ذا قد بلغ مرحلة متقدمة من تعليمه الدراسى ،  
ومع ذلك لم يحدد بعد ، الاتجاه الذى سيسلكه ،  
أو النشاط الذى يود أن يزاوله فى مستقبل حياته .  
كيف يمكن مواجهة مثل هذه الحالة ؟ وما  
هى العوامل التى يمكن التعويل عليها ، للوصول  
إلى الاختيار الأفضل ؟

فى هذه الحالة ، لابد من الاستعانة بعناصر  
خارجية ، مثل مجموعة المدرسين بالمدرسة ،  
من يتابعون حالته الدراسية ، ومن يكونون على  
دراية بميوله . كذلك يمكن الاستعانة فى  
الحالات الدقيقة ، بأخصائى نفسانى ، تكون  
مهمته محاولة التقرب من الابن ، والتوصل إلى  
سبر غور أعماقه ، عن طريق طرح بعض الأسئلة  
عليه ، ومحاولة اكتشاف ميوله ، من بين الإجابات التى  
يجيب بها عليه . وكذلك يمكن توجيه الابن ، إلى  
نواح معينة ، وذلك عن طريق تزويده بالوسائل التى  
تساعده على ذلك ، مثل شراء بعض الكتب ، والمجلات ،  
والقصص . فإذا أقبل على قراءتها باهتمام ، كان ذلك  
مبشراً بإمكان تطوير هذا الاتجاه لديه ، بإمداده

بالزراعة ، أو التجارة ، وليس لديه إلا ابناً واحداً .  
فإنه سيحاول ، بقدر إمكانه ، تهيئة كل السبل الممكنة ،  
لكى يكون الابن امتداداً له ، ومعاوناً له فى عمله .  
فى حين أن الابن ، قد تكون اتجاهاته مختلفة تماماً عن  
ذلك ، بأن يكون متجهاً إلى الناحية الأدبية ، أو الفنية مثلاً .  
فى هذه الحالة ، لابد أن يترك الأب ابنه تماماً ،  
ولا يحاول الضغط عليه ، لأن فى ذلك أكبر الضرر  
على كليهما ، بل إن الأمر على عكس ذلك . إذ  
يجب عليه مساعدة ابنه ، ومحاولة تنمية مواهبه ، وتشجيعه .  
وقد يحدث أيضاً ، أن تكون هناك بعض الأسرار  
التي تملك بتقاليد معينة ، ثم ترزق بابن يتجه إليها  
بخلاف هذه التقاليد المتوارثة . فى هذه الحالة ، يحدث  
كثيراً أن يشور كل من الأب والأم ، وحتى الأقارب ،  
ويحاولون منع الابن بأية طريقة ، من إكمال هذا الطريق  
الذى بدأه ، كما يحاولون ، فى نفس الوقت ، إيجاد مجال آخر  
له ولاهتماماته . وفى هذه الحالة أيضاً ، يكونون جد  
مخطئين ، فإدانات اهتمامات الابن ليست ضارة بأحد .  
ولا تؤذى مشاعر أى من الناس ، فلا ضير من تشجيعه  
ومساعدته ، فالحرية فى مجال اختيار المستقبل - وطريق  
الحياة - تعتبر من أهم دعائم الحياة السليمة السعيدة .

### عندما يقتصر الأبناء على الاهتمامات والتطلعات :

كثيراً ما يواجه الآباء ، مشكلة أخرى ، ألا وهى



علبة مغطاة بدورتين من الحلقات المشغولة باللونين الأحمر والأزرق

## العلب هواية وجمال :

في استطاعتك ياسيدتى ، أن تجعلى علبة بسيطة من البلاستيك ، غاية فى الروعة والجمال ، مستخدمة فى ذلك ، بعض اللصات المألوفة ، بذوقك الرفيع لعمل غطاء مشغول بالكروشيه ، مثلاً ، وهذا الغطاء الذى نقدمه لك ، عبارة عن حلقات معدنية ، مكسوة بخيوط ملونة ، وموصلة بعضها ببعض . ولك ياسيدتى حرية اختيار الألوان التى ترغبين فيها ، بحيث يكون هناك تناسق بينها ، وقد اخترنا لك من هذه الألوان ، الألوان التقليدية ، وهى : الأبيض ، والأحمر ، والأزرق . وأياً كانت ألوان الخيوط المستخدمة فستخرجين بنتيجة طيبة ومفيدة ، فى الوقت نفسه . وتستخدم هذه العلب للعلوى والشيكولاته أو للساليات . . . الخ .

### المواد :

شلة خيط قطن مصرى من اللون الأبيض - شلة من نفس النوع من اللون الأحمر ، وأخرى من اللون الأزرق - إبرة كروشيه رقم ٢ - ٥٤ حلقة معدنية قطر الواحدة ٢ سم - علبة مستديرة من البلاستيك الشفاف قطرها ١٤ سم .

### الغرز المستخدمة :

( ١ ) الغرز الساقطة :

أدخلى إبرة الكروشيه فى إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، واعملى لفه ، وأقفل الغزتين فى غرزة واحدة .

( ٢ ) غرزة البيون :

اشتغلى ٤ غرز سلسلة ، ثم ارجعى بغرزة ساقطة فى أول غرزة سلسلة .

### التنفيذ :

لكى تقوى بعمل كسوة لعلبتك البلاستيك ، قوى بتنفيذ ما يلى :

- اكسى ١٨ حلقة معدنية « صورة رقم ٢ » بالغرزة الساقطة ، وذلك بالخيط القطن الأحمر اللون ، وقوى كذلك بكسوة ١٨ حلقة أخرى بالخيط الأزرق ، واطركى بنهاية كل واحدة ، حوالى عشرة سنتيمترات من الخيط ، لتستخدم فيما بعد ، فى عملية الوصل بين الحلقات .

- صلى الحلقات المكسوة بالخيط الأحمر ، مع بعضها بعضاً ، بإبرة الخياطة ، ثم صلى الحلقات

الثانى عشرة المكسوة بالخيط الأزرق ، مع بعضها بعضاً . ومن على كل محيط من المحيطين الخارجيين للدائرتين المعدتين ، اشتغلى بادئة من منتصف إحدى الحلقات ، ومستخدمة الخيط الأبيض اللون ، اشتغلى ٢ غرزة ساقطة « ٤ غرز سلسلة ، ٤ غرز ساقطة بمنتصف الحلقة التالية » كررى ما بين العلامتين ، وانهى الشغل بـ ٢ غرزة ساقطة . على حلقة البداية .

- صلى ما بين سطرى إطارات الحلقات التى سبق شغلها بالغرزة الساقطة ، وذلك بإدخال إبرة الكروشيه ، سواء بالغرزة الساقطة بالدائرة الزرقاء ، أو بفرز الإطار الذى يحيط بالدائرة المكونة من الحلقات الحمراء ، ثم أقفل السلسلة بأربع غرز ساقطة . وفى الجزء العلوى ، وعلى محيط الحلقات الزرقاء ، اشتغلى ، بالخيط الأبيض ، دورة بالغرزة الساقطة ، ثم دورة أخيرة بغرزة بيون .

- ومن أسفل ، وعلى المحيط المكون من الحلقات الحمراء ، اشتغلى ، بالخيط الأبيض أيضاً ، دورة واحدة بالغرزة الساقطة .

- قوى بعد ذلك ، بشغل الأسطوانة الخاصة بالقاعدة ، وذلك بالخيط الأبيض أيضاً ، على النحو التالى :

اشتغلى ٥ غرز سلسلة ، تقفل على شكل دائرة بغرزة ساقطة جداً ، واشتغلى بالغرزة الساقطة فى هذه الدائرة ، واستمرى هكذا ، مع زيادة غرزة واحدة كلما لزم الأمر ، كى تظل القاعدة مستوية دون انحناء .

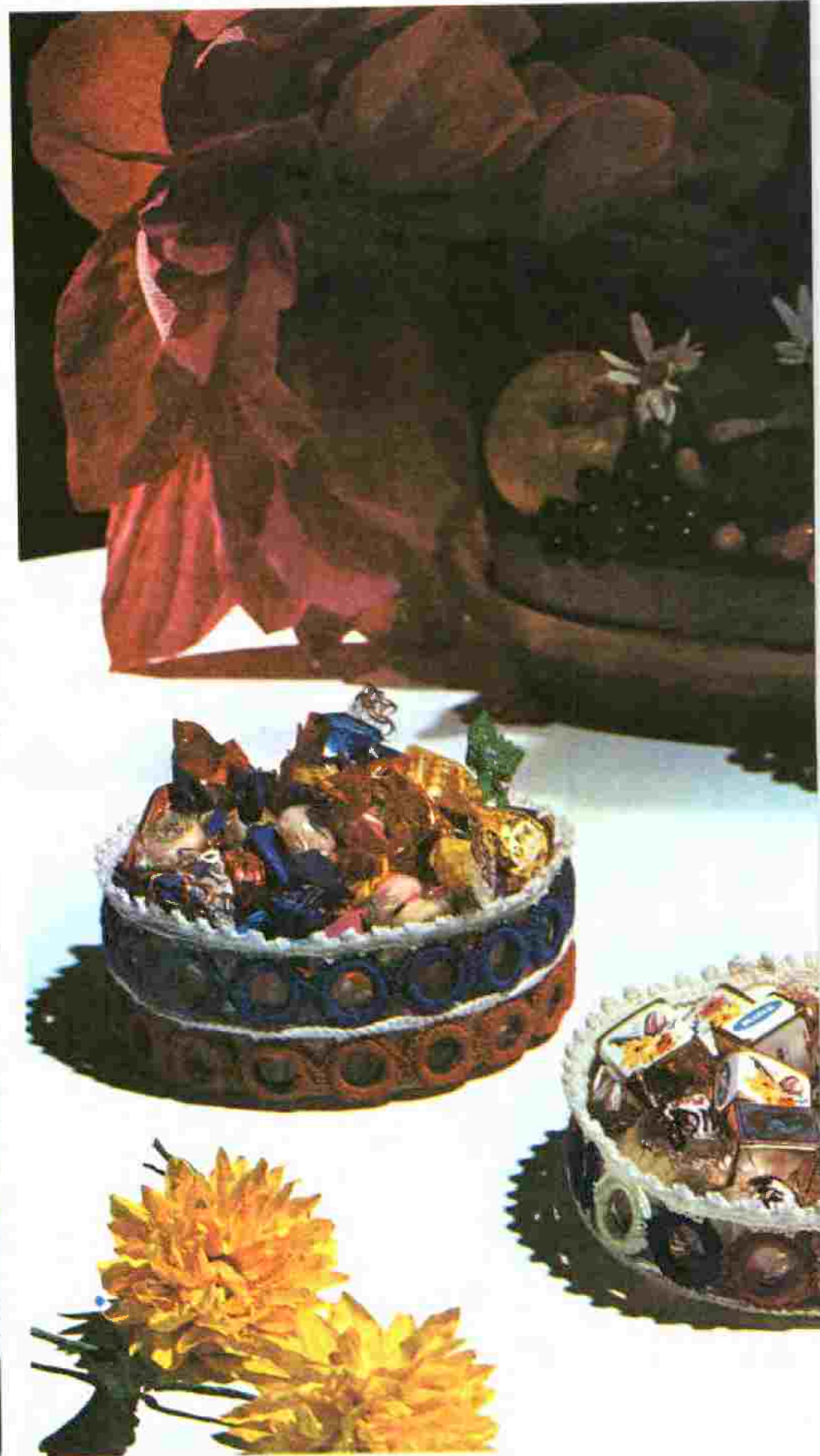




الحلقة المعدنية المستخدمة في هذا الفرض

وبعد ١٨ - ١٩ دورة تقريبا ، وعندما تجددين أن  
مقاس القاعدة مناسب لمخطط دائرة الحلقات ، قومي  
بتركيب القطعتين معا بالمخطط مزدوج ، وبغرز غير  
ظاهرة. وبهذا يكون قد تكون لديك غطاء كامل للعلبة .  
وبالنسبة لغطاء العلبة « صورة رقم ٣ » ، يمكنك  
أيضا الاستفادة منه ، كحامل للساليات أو الحلوى .  
وتستخدم نفس الطريقة في كسوته ، إلا أن الخلاف  
الوحيد ، هو أنه يحتاج لدورة واحدة من الحلقات ،  
التي يستخدم في كسوتها الألوان الثلاثة على التوالي :  
الأبيض ، والأحمر ، والأزرق .

غطاء العلبة البلاستيك ، مغلف بورق واحدة  
من الحلقات المكسوة بالألوان الثلاثة للمخطط





## الخرشوف بالأنشوجة: ( هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد )

### المقادير:

ست ثمرات خرشوف - حزمة بققدونس -  
ليمونة - فص ثوم - أربع شرائح أنشوجة -  
بيضتان - قليل من البهارات - زيت - فلفل - ملح .

### الطريقة:

- نغسل الخرشوف ، ونزعي الأوراق الجافة التي  
تحيط به ، ثم نقطع الأطراف المدببة للأوراق  
( احتفظي بكل خرشوفة تثنين من تنظيفها ،  
بأن نغسرها في ماء مضاف إليه عصير الليمونة  
لكي لا يسود لون الخرشوف ) .

- نقطع الخرشوف إلى قصاصات ، ونغسله ،  
ونجفقه .

- أفرى البقدونس مع فص الثوم .

- ضعي على النار ، كسرولة تحتوي على أربع  
ملاعق كبيرة من الزيت . وعندما يقدح  
الزيت ، ضعي الخرشوف فيه ، وتبليه  
بالمالح والفلفل ، وقلبه . وبعد خمس دقائق ،  
اغمره بنصف كوب ماء ، مضاف إليه عصير  
نصف ليمونة ، واتركه لينضج على نار معتدلة .

لمقروم ، وصدر الدجاجة المقروم أيضا ،  
والجبن الرومي ، والفلافل ، الميشور .  
تبيل هذه الخليطة جيدا بالمالح والفلفل ،  
وأضيفي إلى الخليط ، البيض الموضوعة .

- احشي الخرشوف بهذه الخليطة ، وضعي فوق  
كل خرشوفة ، شريحة تونة .

- رصي الخرشوف في صينية ، ورشها بقليل  
من الزيت ، ثم وزعي الزيت عليها هنا وهناك .

- ضعي الخرشوف في فرن سبق تسخينه ، واتركيه  
إلى أن ينضج تماما . أضيفي أثناء الطهي ، ومن  
حين لآخر ، قليلا من الماء الساخن ، الذي  
سبق أن أذيب فيه مكعب حساء الكندوز .

- وبعد تمام النضج ، رصي الخرشوف في طبق  
تقديم ، وجمليه بشرائح الأنشوجة .

- ويسبق الخرشوف التي نزعها ، يمكنك  
أن تعدلي طبقا ممتازا من الأرز .

- فيعد تنظيف سيقان الخرشوف وتقليمها ،  
« شوحيا » في مقدار من الزيت والزبد .

- أضيفي إليه الأرز ، الذي سبق تنظيفه وغسله  
جيدا ، ثم أضيفي إليه البهريز قليلا قليلا .

- وبعد حوالي ١٧ دقيقة من الطهي ، أضيفي  
إلى الأرز ، الجبن الرومي الميشور ، وانزعيه  
من على النار ، واتركه فترة قصيرة من الوقت

## طبق الخرشوف المحشو:

( هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد )

### المقادير:

أربع ثمرات خرشوف - ١٠٠ جرام لحم  
يتلو مقروم - صدر دجاجة - ٥٠ جرام تونة -  
بعض شرائح أنشوجة - ٢٥ جرام جبن رومي  
ميشور - ٢٥ جرام زبد - ٢٥ جرام جبن فلامنك  
ميشور - حزمة بققدونس - فص ثوم - بيضة -  
مكعب أو كيس حساء كندوز - ليمونة - زيت -  
فلفل - ملح .

### الطريقة:

- نغسل الخرشوف من جميع الأوراق الخارجية  
الجافة ، ونقطع عنقه ، وكذا الجزء العلوي  
المدب من أوراقه .

- نغسل قلب الخرشوف ، نغسله من شعيرات  
وأوراق صغيرة .

- أثناء عملية التقشير هذه ، اغسلي كل خرشوفة  
تنتهي من تنظيفها ، في إناء يشتمل على كمية غزيرة  
من الماء المضاف إليه عصير الليمونة ،  
لتتحاشي أسوداد لون الخرشوف .

- أفرى البقدونس ناعما ، مع فص الثوم ،  
وضمعي في سلطانية ، وأضيفي إليه لحم يتلو





- صبى الخليط في القالب ، ورشى سطحه بقليل من الكاكاو الحلو ، وضعى القالب في الثلاجة ، حتى لحظة تقديمه على المائدة .  
- قدمى هذه الحلوى في نفس القالب ، بعد نزع ورقة الكرتون من حوله .  
- جمل السوفليه قبل ، لحظة تقديمه ، بالشدة المحنوقة ، والشكولاته ، والبن الصحيح ، أو رشى السطح بالسكر الناعم ، والموز المفرد ناعما ، والمحسن في الفرن .

- وبعد تمام النضج ، انشلت الحرشوف من سائل الطهي ( انصوص ) .  
- رصبه في طبق تقديم ، وأعيدى وضع الكسرولة على النار ، وضعى فيها شرائح الأنشوجا ، والبقدونس المفرد ، والثوم ، وتبلبه بالبهارات ، واتركيه على النار لمدة دقيقتين .  
- أنزعى هذه الصلصة من على النار ، وأضيفى إليها البيض الذى سبق سلقه ونقطعيه إلى قطع صغيرة ، ثم صبى الصلصة فوق الحرشوف وهو ساخنة جدا ، وقدمى هذا الطبق على الفور ، وهو ساخن .

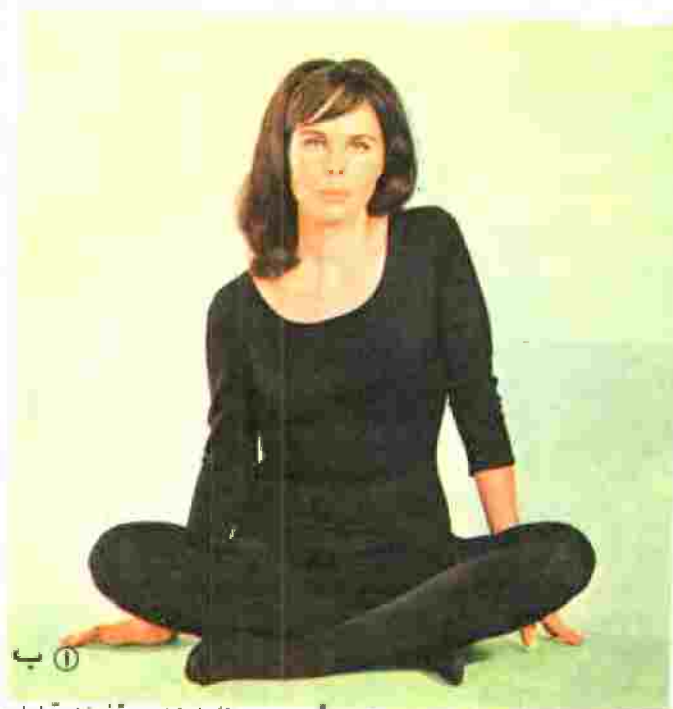
## سوفليه رائع ولذيذ :

### المقادير :

ست بيضات - ١٥٠ جرام سكر بودرة -  
٥٧٠ جرام قشدة - ١٥٠ جرام لبن - ١٥٠  
جرام شيكولاته - ملعقة صغيرة بن ناعم جدا -  
٢ ١/٢ ورقة جيلاتين ( تتقال ) - ورقة فانيليا -  
عصير فاكهة حسب الرغبة .

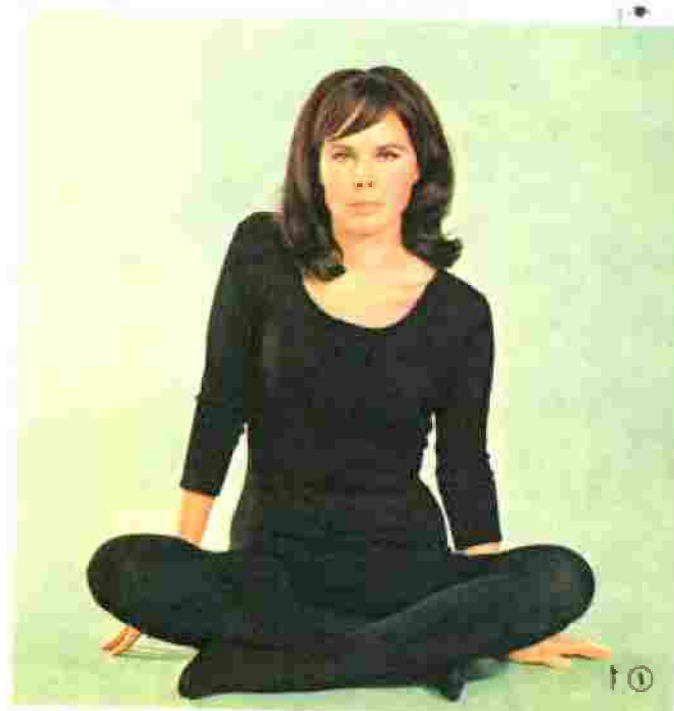
### الطريقة :

- انقعى الجيلاتين في ماء بارد .  
- اغلى اللبن مع الفانيليا ، وارفعيه من على النار ، واتركه ليبرد .  
- استخدعى قالب بودنج من البورساليين أو الفضة سعة لتر تقريبا ، بحيث يكون أملس ومرفوع الجدران ، أو عدة قوالب صغيرة .  
- غدى شريطاً من ورق الكرتون ، عرضه ٤ أو ٥ سنتيمترات ، وطوله يزيد عشرة سنتيمترات على محيط القالب المستخدم ، ثم قومى بلف قالب البودنج من الخارج بهذا الشريط الكرتون ، وثبته بديون إبرة ، أو خيطه بالإبرة بخيط سميك .  
- ضعى هذا القالب المجهز في الثلاجة .  
- اضربى في كسرولة ، صفار البيض ، مع السكر البودرة ، حتى يصبح كالكرème ، وبييض لون صفار البيض .  
- أضيفى إلى هذا الخليط ، رويداً رويداً ، اللبن الذى برد تماماً .  
- ضعى الكسرولة على النار في حمام سائل ( لا ينبغي أن تزيد كمية الماء الخاص بالحمام المائى على ٢/٣ ارتفاع الكسرولة ، بحيث لا تغطى الربع الأخير لها ) .  
- قلبي الخليط بملعقة خشبية ، حتى يسخن ويتفخخ / ولا ينبغي أن يغلى .  
- ارفعى الكسرولة من على النار ، وأضيفى إلى الخليط ، الجيلاتين الذى ذاب تماماً في الماء ، وقلبي الجميع جيداً ، حتى تختلط المقادير كلها ، واستمرى في تقليب الكريمة حتى تبرد تماماً .  
- أضيفى إلى الكريمة ، القشدة المحنوقة ، والشكولاته المبشورة ، والبن ، وملعقتين كبيرتين من عصير الفاكهة .



① ب

(١) اجلسي القرفصاء على الأرض : الذراعان مرتحلتان تماما ، والكفان على الأرض . ارفعي أحد الكتفين إلى أعلى ( أ ) ثم اخفضيه وارفعي الآخر ( ب ) مع مراعاة عدم تحريك الصدر . كرري التمرين عشر مرات متواصلة ، دون توقف ، ثم استريحى ، وكرريه مرة أخرى .

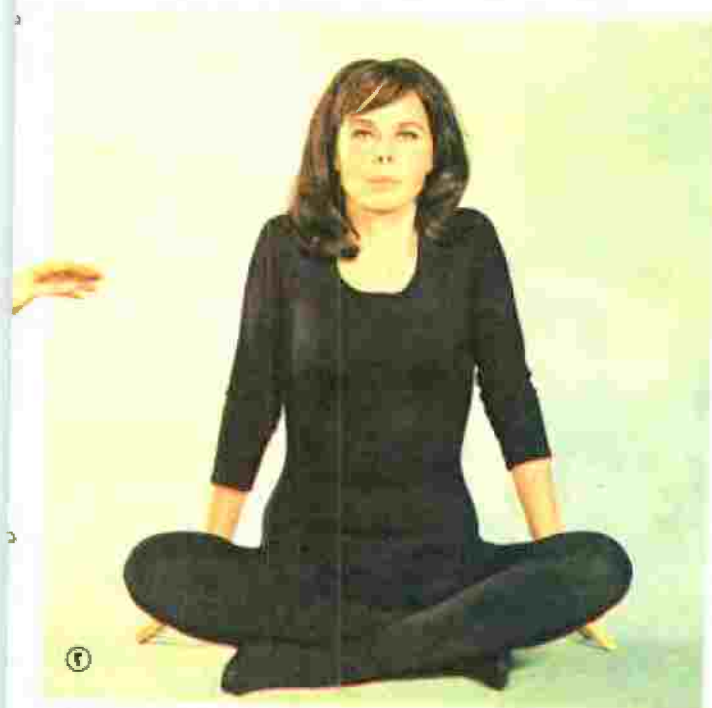


① أ

## تمارين للكتفين

يعتبر الكتفان من أجزاء الجسم ذات الأهمية الكبرى لما لهما من تأثير على قوام المرأة عامة . ولذلك كان على كل سيدة ، أن تعرف واجبتها تماما ، في سبيل تنمية هذا الجزء الهام من الجسم ، بطريقة صحيحة . وللتوصل إلى تقوية الكتفين وتناسقهما مع بقية أجزاء الجسم ، لابد من تقوية العضلة الدالية ، وهي التي تغطي مفصل الكتف ، وتتكون من الترقوة ، ولوح الكتف ، ومن رأس الكتف .

وسنرشدك إلى بعض التمرينات الرياضية ، التي تحقق هذا الهدف ، ألا وهو تقوية العضلة الدالية ، علما بأن هذه التمرينات ، ذات فائدة كبيرة ، إذا ما تم تنفيذها بدقة واهتمام . كما أن هذه التمرينات ، تفيد في تنشيط حركة الدورة الدموية في أعلى الرئتين . وهذه التمرينات يمكن القيام بها في أى وقت من أوقات الفراغ خلال النهار ، وهي ذات فائدة كبرى لمن تستلزم طبيعة عملها الجلوس لمدة طويلة .



②

(٢) تحريك الأكثاف . . من نفس وضع الجلوس السابق ، اعملي على تحريك الكتفين بطريقة متتالية ، مرة إلى الأمام ، ثم إلى أعلى ، ثم إلى الخلف ، ثم إلى أسفل . ابدئي التمرين ببطء ، ثم أسرعي في أدائه شيئا فشيئا ، مع بعض المرونة .



(٥) من نفس الوضع السابق ، على أن تكون الذراعان في مستوى الكتفين ، اندفعي بكتفيك إلى الخلف ، وتنفسي بعمق ، وكرري ذلك . راعي أن يكون تحريك الساعدين كاملا ، وليس المرفقين فقط ، وإلا فقد التمرين أهميته .



(٣) ضعي يديك على جانبي خصرك ، ثم اعلمي على قذف كتفيك بقوة إلى الخلف . هذا التمرين يفيد في علاج حالة الكتفين الساقطين إلى الأمام ، ولكن راعي تجنب تقلص العضلة المربعة الموجودة بالعمود الفقري ، وإلا كانت النتيجة عكسية .



(٦) اركعي على ركبتيك أمام منضدة ، مع وضع اليدين عليها . اثني المرفقين إلى الخارج ، مع تقريب الكتفين من المنضدة . عودي إلى الوضع الأول ، وكرري التمرين عشرين مرة على الأقل .



(٤) افردى ذراعيك إلى الخارج ، وبحركة مرنة ، أدبري أحد كتفيك إلى الأمام ، مع تثبيت الآخر ، ثم العكس . ابدئي ببطء ، ثم أسرعي وكرري التمرين عشر مرات على الأقل .

## على الشاطئ

«الكابين» أكثر من ذلك ، بأن يختص كل فرد بعمل معين ، بحيث يتم كل شيء في أسرع وقت ممكن .

### تحت «الشمسية» :

عندما يستقر بك المقام تحت الشمسية ، فإنه ينبغي عليك - باعتبارك سيده مهذبة - ألا تشغلي حيزا كبيرا من حوكك ، بالأدوات والحاجيات التي أحضرتها معك . فالراديو ، والبيك آب مثلا ، ليس مكانهما على الشاطئ تحت الشمسية ، إذ يجدر بك أن تتركهما بالمنزل ، فليس كل من هو موجود على الشاطئ مولع بسماع الموسيقى مثلا . وعندما تكونين بصحبة الأصدقاء ، يجب عدم التآدي في الضحك بصوت عال ، أو في الحديث ، وسرد القصص والروايات على مسمع من جيرانك ، والممارين بجوارك ، لفت الأنظار إليك .

وإذا كنت تعزمين تناول طعامك على الشاطئ ، مع الأصدقاء ، فيجب مراعاة أن يكون هذا الطعام مقصورا على الشطائر « الساندوتشات » الخفيفة ، بحيث لا يتسخ المكان من حول الجالسين . كما يجب عدم ترك أى بقايا ، أو أوراق بعد الأكل . وراعى أن تطفئي السيارة تماما قبل إلقائها ، وإلا عرضت أقدام المارين للأذى . وبحسن أن تستخدمى منفضة السجائر .

### الأطفال :

عادة ما تترك الأمهات أبناءهن ، يرحلون ويلعبون على الشاطئ بحرية تامة ، دون إصدار أى تعليمات من شأنها أن تقيد حريتهم هذه . وهذا شيء طبيعي ، ولكن لابد من الإشراف عليهم ، ومراقبتهم من حين لآخر ، خشية أن يفتروا تصرفات قد تضايق الآخرين . أما فيما عدا ذلك ، فانركي أهلك يعلب ويلهو ، ولا تحاولي أن ترغميه على لعبة معينة ، أو على أكل شطيرة « ساندوتش » مثلا ، في الوقت الذي يود فيه النزول إلى البحر مع أصدقائه .

### العلاقات مع الآخرين :

حذار أن يتم التخاطب بصوت عال . وبالنسبة للأشخاص الموجودين على مقربة منك ( تحت الشمسية المجاورة مثلا ) ، يجب أن تكونى لطيفة معهم ، ولكن لا تحاولي التقرب منهم والتعرف بهم بشئ السيل .

كذلك الحال بالنسبة لحارس الشاطئ ، يجب أن تكونى لطيفة معه ، ولا بأس من أن تشكريه قبل انصرافك ، لحسن إشرافه ومراقبته لأطفالك والآخرين .

وأخيرا تذكرى قاعدة هامة ، وهى أنه لا يجب إنشاء علاقات قوية أو عميقة ، مع الأشخاص الذين لا تعرفينهم ، أو حتى الذين تعرفت عليهم على الشاطئ ، لأن هذا التعارف غالبا ما يكون مؤقتا . كما يجب ألا تتخذى الوضع العكسى ، وهو أن تبدى التفور من جميع المحيطين بك ، إذ ما من شك ، في أن الاعتدال في هذه الناحية أفضل شيء .



من الخطأ الشائع ، الاعتقاد بأن الشاطئ هو المكان الذي يجب أن يتمتع فيه الناس بكامل حريتهم ، بحجة أن الجميع يعضون إجازاتهم ، ومن ثم ، يحق لهم أن يستمتعوا في كل دقيقة ، بحرية كاملة ، إذ لا توجد أمامهم ، سوى الطبيعة الجميلة . ولكن هناك العديد من القواعد التي يجب مراعاتها ، حفاظا على احترامنا لأنفسنا ، واحترامنا للآخرين أيضا . وهذه القواعد تتعلق بالسلوك العام ، سواء مع المحيطين بنا ، أو مع الأشخاص الذين لا نعرفهم . وكذلك فإنها تتعلق بتصرفاتنا الشخصية ، من ناحية الملابس ، والحديث ، والمساكيج ، وتسريحات الشعر ، وغير ذلك .

### في «الكابين» :

لا يوجد منظر مفرز ، أكثر من منظر المرأة أو الفتاة التي تخلع ملابسها مثل البطلون ، والبلوزة ، أمام أنظار الآخرين ، حتى ولو كانت ترتدى لباس البحر ( المايوه ) من تحتها ، فإن العملية ، يجب أن تتم في « الكابين » الخاص بذلك ، والتي تؤجر لهذا الغرض ، فالتكاليف ليست عالية ، خاصة إذا ما تم التأجير بالاشتراك مع مجموعة الأصدقاء .

ويجب أن يترك « الكابين » دائما في حالة من النظافة والنظام الدائمين ، وألا تلقى فيه الحاجيات ، أو الأدوات الشخصية ، هنا وهناك ، فلا يترك مثلا لباس البحر مبتلا على المقاعد ، أو فوق قطع الأثاث .

وإذا كانت الأسرة مكونة من عدد كبير من الأفراد ، فيجب الاهتمام بتنظيم

### كيف تحفظين على نسخك

- احذى نسخك من باعة الصحف والأكتاف والكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنى من الحصول على عدد من الأعداد القصوى :
- في ج.م.ع : الإشراف : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٨٧٥

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

### سعر النسخة

|                    |                  |                 |
|--------------------|------------------|-----------------|
| ج.م.ع ٤٠ - ١٥٠ ل.م | البحرين ٢٥٠ ل.م  | السودان ١٥٠ م.م |
| ليبيا ١٢٥ - ٤٠ ل.م | قطر ٢٥٠ ل.م      | ليبيا ٢٠ ل.م    |
| سوريا ١٥٠ ل.م      | د.ف.ب ٢٥٠ ل.م    | مستوى ٢٥٠ ل.م   |
| الأردن ١٥٠ ل.م     | أبوظبي ٢٥٠ ل.م   | الجزائر ٣٠ ل.م  |
| العراق ١٥٠ ل.م     | السعودية ٢٥٠ ل.م | البحرين ٣٠ ل.م  |
| الكويت ٢٥٠ ل.م     | عمان ٥٠ ل.م      |                 |