

عالم المرأة

العدد الرابع والثلاثون
السنه الثانية



موسوعة
عالم المرأة

في هذا العدد:

- جثمان العيون -
- ماء الشواليت -
- عناء الساتيت الداخلي -
- تغريب مسكون من البحر -
- تشوه العتدين والركبتين -
- فطائر محشوة بالمرق -
- دكاه الألباني -
- في أملاك الغسل -
- النشوة الجسماني لعللوك -
- حفظ النباتات المنزلية بشتاء -



كل حيوان ، وكل ماء ، يوضع طبقة رقيقة عليها من كزح أو زيت عفيف ، أساس تركيبة المواد المثوية والنشطة للبشرة ، أو المنشطات الحيوية ، مثل زيت غذاء ملكات النحل ، والمنشطات الرئيسية والمفيدة كذلك التي تستخلص من المشية الحيوانية . ووضوح هذه المستحضرات على العين فن دقيق ، إذ ينبغي ، بهذه المستحضرات الزيتية والمنشطات الحيوانية للبشرة ، أن تدلكي بحفاة ، منطقة الجفون ، وتغطلي عليها صغلا خفيفا بكتف اليدين ، أو تدلكي هذه المنطقة بالأصبع بحركة دائرية ، وخصوصا بالأصبع الوسطى . بحيث تقسم طرف الأصبع الوسطى بالية الأخرى ، على الزكن الخارسي للعين ، بطريقة تسح لك تدليك جفن العين بصورة دائرية في اتجاه واحد ، ثم تدليكه بعد ذلك في الاتجاه الآخر .

أما حركة المساج عن طريق « ضربات » خفيفة ، فينبغي أن تتم بأطراف أصابع اليدين ، ولكن سبوح الجفون السفلية فقط .

وبعد الطريقة ، يظل جلد جفون العيون مرشاً . ولا شك أن هذه الطريقة ترحي حطرت تكوين التجميدية إلى فترة بعيدة من الزمن .

ومن الضروري أن تستدعي في جميع أماليب وقاية العينين ، وتطهيرهما ، وتنظيفهما ، الماء البارد ، وأن تتجنب قدر استطاعت ، استخدام الماء الساخن لهذا الغرض .

أماليب مختلفة لوقاية العيون

إذا كانت العيون تميل إلى الاحتقان ، فينبغي في هذه الحالة ، على كادات للعين ، بحلول من متعوق البابونج . وإذا كانت العيون متعبة ومرهقة ، فإنه لما تحققت من حدة الإرهاق ، على كادات للعيون من الماء البارد ، ثم الساخن على التوالي .

أما إذا كانت العين ليست يراقة لاسعة ، وكان يراخي العين لا يميل إلى الزرقة ، ويسكن إلى اللون الرمادي الفاتح ، فينبغي علاوة على العناية والوقاية السالفة الذكر أن تبحث السيدة عن أسلوب قريه به ساعات النوم في الليل ، بأنه تدعب إلى الفراش في ساعة مبكرة بقدر استطاعت .

أما إذا كانت العيون مملقة ببعض الشيء ، نتيجة لقص ، أو الإرهاق ، أو الحرارة ، أو غير ذلك من المؤثرات الخارجية ، فينبغي في هذه الحالة ، عمل كادات باردة . وقصداً عن ذلك ، أنصحك يا سيدتي ، بعد سن الأربعين ، أن تعرض دائماً عينيك ، وبصفة دورية منتظمة ، على أحد اغضائي العيون .

وآخر نصيحة هامة يمكن أن يقدمها في هذا الصدد هي : يصعب عليك يا سيدتي ، ألا ترفع عينيك لأي سبب من الأسباب ، فالعين من أكثر أعضاء الجسم حساسية . وعلى ذلك ينبغي عليك ، الإقلاع عن القراءة في الأنوار ، أو العربة ، أو تحت ضوء قوى جدا ، أو أي مصباح غالف لون الأبيض . ولا شك أنك بالفاظ على عينيك ووقايتها ، لن تفرغى للاحتقان أو إصابها بالحساسية ، الأمر الذي يشق من جهازها ، وبالحلل من جهاز وجهك .

الأثرية ، والإقراوات الدهنية للبشرة ، مستخدمة في ذلك قطعة من القطن المبللة بقليل من الماء ، ثم الممسوحة في مزيج من اللبن ، أو في الكزح الطاهر . وعقب ذلك ادعى العينين بأحد المستحضرات القوية الحامية من الكحول ، ولحميل العيون ، وجعلها أكثر لمعاناً وحيوية ، اعمل لها حماماً مرة أو مرتين خلال الأسبوع على الأقل ، والأفضل أن يكون ذلك يومياً ، مستخدمة الكأسي الصغير الخاص بذلك ، أو ضعي فيها بضع قطرات من القطرة لصل العينين .

وعندك أسلوب آخر فعال للغاية ، وهو عبارة عن علاج قابض ومهدئ ، يشتمل على منقوع الشح ، المضاف إليه بعض قطرات من عصير الليمون .

حيوب أفضل العيون

إن أكثر ما يشق جمال العيون ، هو ظهور جيوب أسفلها ، وتظهر هذه الجيوب ، نتيجة لتعب الكبد ، أو الكلى ، أو الميسمين لدى الأنثى ، كما تظهر الجيوب أسفل للعيون ، نتيجة للاضطرابات العصبية ، أو بسبب ساعات النوم الممتدة ، أو اتباع نظام غير سليم في الحياة . ولا شك أنه بعودة الحالة العامة للجسم والصحة إلى طبيعتها ، تتحسن هذه الجيوب التي تشق من جمال العيون بشكل ملحوظ .

وبعد تنظيف وتطهير العيون جيداً ، فإن أفضل نصيحة نقدمها ، هي الكادات الباردة التي يتم عملها بنفس قطعة من القطن في ماء بارد ، يشتمل على خلاصة الحشائش والأعشاب الطالفة والمقوية .

ومن زهور نبات اليلسان (نبات يدخل في تركيب الأدوية) يمكن إعداد منقوع بحوالى من ١٥ : ٢٠ جرماً من الطار الجاف لكل لتر ماء ، وهذا المنقوع يستخدم ككادات دافئة موضعية .

وعندما يكون تشق جماك العيون ، ناجماً عن رشح غزير للشحوم والدهون الموجودة تحت جلد البشرة ، فإن أفضل علاج ، بل إن العلاج الوحيد لهذه الحالة ، هو إجراء العمليات الجراحية الخاصة بالتجصيل ، والتي يمكن عن طريقها ، الحصول على أفضل النتائج .

جنون العيون

إن جلد جفون العيون رقيق جداً (يبلغ سمكه من ٠.١ - ٠.٢ ملمتر) ، وهو أكثر أجزاء البشرة تعرضاً لظهور التجمعات عليه ، فرقة جلد هذه المنطقة ، قليل إلى تكوين ثنيات ، غالباً ما تنتج عن عادات الطبيعة القسرية ، أو في بعض الأحوال الأخرى ، نتيجة لإصابة العين بقصر النظر ، ولعل العامل الأكثر في ذلك أن هذه المنطقة من المناطق المهشة ، التي لا يمتنى بها كثيراً ، كيفية أجزاء بشرية الوجه .

وإذا كانت تجاعيد جفون العيون ، تنتج عن جيوب في النظر ، فينبغي على الفور ، إزالة الميب ، والبحث عن سبب لقصها نهائياً عليه ، سواء عن طريق ارتداء نظارة طبية مناسبة للحالة ، أو وضع عدسات عين لاصقة أيضاً . وإذا كان جلد هذه المنطقة ، يميل إلى جفاف الحلاها والأنسجة ، فينبغي في هذه الحالة ، وبعد تطهير هذه المنطقة وتنظيفها ، وتقوية بشرتها ، بتدليكها ووقايتها

وصف الشعراء العيون ، بأنها نافذة الروح ، فهي التي تعبر عن مكونات النفس ، فتلوة على أنها السمة الواضحة على الحالة الصحية للشخص ، فإنها تمكن أيضاً أحاسيسه ومشاعره . والواقع أن العيون اللامعة ، النضرة بالحيوية والجاذبية ، تعتبر من وجهة النظر الإيجابية ، العيون التي ترى وتشر بجميع الأشياء . وهي العيون الصافية التي تعكس توازناً عضوياً ، وعطائياً . إنه في استطاعة كل منا ، أن تكون له عينان بهذه الصفات ، إذا ما كررنا لعبولنا كل يوم ، القليل من الوقت لتدنية بها .

التحشيط العامة للعينين بالعيون

ينبغي أولاً وقبل كل شيء ، عدم إرهاق النظر ، بالقراءة الكثيرة في الليل ، تحت مصدر إضاءة متغير لمرئية ، كذلك ينبغي حماية العين من تأثير أشعة الشمس عن طريق ارتداء نظارة مناسبة . كما ينبغي أن يكون مصدر الضوء متبعاً من جهة اليسار ، وألا يكون قوياً جداً ، ولا ضعيفاً للغاية . والواقع أن المفالة في الإضاءة ، يغير العين ويجهها ، كما تغيرها أيضاً القراءة الطويلة ، أو الكتابة المتواصلة ، خلال وقت طويل ، وكذلك الرياح الشديدة ، والبرد القارس ، والأثرية . ولا شك أن وقاية العين ، من هذه العوامل المؤثرة ، يحس جفنى العين من ظهور التجاعيد عليها ، وهي تلك التجاعيد التي يطلق عليها اسم « أرجل الدجاجة » ، ووقايتها أيضاً من ظهور الثنيات الجلدية حول العين ، ولا شك أيضاً أن هذه التجاعيد والثنيات ، تشق من جمال العينين والوجه .

والسلامة وصحة العيون ، ينبغي ، فضلاً عن ذلك ، اتباع نظام تغذية معتدل ، قوامه الأطعمة والمواد الغذائية التي لا تقصر السكيد ، والمواد الغنية بالفيتامينات المفيدة للعيون : فيتامين أ ، ب ، ج ، د . وتوافر هذه الفيتامينات في اللبن ، والزيت ، والحب ، وزيت كبد الحوت ، والبرنقال . ولحفاظ على سلامة وصحة العينين وجعلها ، يتعين فضلاً عن ذلك ، أن ينال المرء مدة كافية ، وينبغي على الفرد ، بعد قضاء ليلة من الأرق ، أن يمارس بعض تمرينات الاسترخاء ، مطلقاً عليه يكفى بديه ، وأثناء ذلك ، يأخذ شبيهاً ، ويخرج زفيراً طويلاً وعميقاً ، من ثلاثين إلى أربعين مرة .

ولتفادي إرهاق العيون ، ينبغي المروء من الأماكن والبيئات ذات أغواء الفاسد ، والمشيمة بأدخنة السجائر .

ومن المفيد تماماً لتقوية العيون الضعيفة ، والمرهقة ، أن يجري تدليك لها ، مساج وكتف اليدين ، أو فلامسة بعض التمرينات الرياضية للعيون ، وتشتمل هذه التمرينات ، في تحريك حسنة العين ، التي ، من أسفل إلى أسفل ، ومن أسفل إلى أعلى ، ومن يمين إلى اليسار ، وبالعكس . وتمارس هذه التمرينات أولاً ، واليمين مغلقة ، ثم يعاد تكرارها ، واليمين مفتوحة .

تنمية الحسية بالعيون

في المساء ، وقبل الذهاب إلى الفراش ، ينبغي أن تطهري عينيك ، بعناية بالغة ، من الماكياج وأثار

ماء التواليت



وفي الماضي ، كان ماء الزينة ، التواليت ، الأكثر استخداما ، هو ذلك النوع الذي كان يتم تحضيره ، عن طريق تقطير النباتات العطرية ، وتخفيف خلاصة هذه النباتات بالتبيد ، أو الكحول . وبهنا كان يمكن الحصول على عطر مخفف بقليل من الكحول ، وكان ذلك العطر ، عديم اللون ، وهو ، في الواقع ، العطر الحقيقي « اللوسيون » .

ومن أشهر أنواع مياه التواليت ، التي ظلت تستعمل على مدى عدة قرون ، عطر « ملكة المهر » ، الذي كان يستخلص من نبات إكليل الجبل (بنسبة ٢ جرام من

تشتمل جميع أنواع مياه التواليت ، على رائحة ذكية ، لتحقيق الهدف المزيج منها : فماء التجميل أو التواليت يضئ ، من ناحية ، شعورا وإحساسا بالسعادة والنشاط والحياة عبر الرائحة الذكية ، وهو من ناحية أخرى ، يعطر البشرة وينشطها وينعشها ، في الوقت نفسه .

وليس هناك ما يبعث على الارتياح والسعادة بعد الحمام ، سوى أن يضع المرء لمسة نهائية من ماء التواليت ، من زجاجة تشتمل على « أوتومايزر » ، أو من عطر ذكي ، من نوع جيد ، لأن ذلك ينشط الدهن ، وينعش الجسم بصفة عامة .

أسرار تحضير ماء التواليت :

هناك نوع آخر من ماء التواليت ، له رائحة منعشة ولطيفة . هو ماء التواليت « رعى الحمام » ، إن رائحة الليمون المعطرة لخلاصة « زيت » نبات الريحان ، تجعل ماء التواليت المصنوع من زيت العنبر ، تشبه إلى حد كبير ماء الكولونيا .

غير أنه يمكن التمييز بين ماء التواليت وماء الكولونيا ، بالرائحة الرقيقة المميزة للماء الأول ، سواء كان مصنوعاً من خلاصة نبات إكليل الجبل ، أو كان من اللافندر ، أو من خلاصة نبات المريمية . . الخ .

وماء التواليت القريبنا ، مفيد تماماً في الخدمات الموقرة والمشقة ، كما أنه مفيد في إنعاش البشرة .

وهو خير علاج في حالة الإنحماض ، والاضطراب ، والتهيج ، والإرهاق الذهني ، والاضطراب العصبي . ويساهم التواليت هذا ، نفس الخواص المضادة للجراثيم ، الموجودة بماء اللافندر ، فيما يتعلق بالبشرة والجروح البسيطة التي يمكن أن تحدث فجأة . ويمكن أيضاً أن نتحدث عن كثير من أنواع ماء التواليت الأخرى ، غير أن استخدام هذه الأنواع أصبح محدوداً للغاية ، إذا ما تمت مقارنتها بالأنواع التي سبق أن تحدثنا عنها بالتفصيل . كما توجد أنواع أخرى مستحبة من ماء التواليت ، وهي أنواع منعشة جداً ، ولها رائحة نبات الصنوبر ، والبنفسج ، والياسمين ، وزهرة الزنبق ، والياسمين ، والعنبر . . الخ .

هذا ونقوم ببيان التجميل بقسماً ، بإعداد ماء التواليت الذي نستخدمه ، ونختار لذلك مثلاً خلاصة الليمون المرعي : أو بعض الزيوت العطرية الأخرى ، ونقوم بإعداده ، بإذابة أحد هذه الزيوت العطرية في الكحول ، بنسب مختلفة ، وبذلك تعد مستحضرات عطرية رقيقة ولطيفة ، ولو أن اختلاف النسب في إعداد مثل هذه المستحضرات يتسبب ، في الواقع ، في تبيح البشرة وإصابتها بالحساسية . ويرجع ذلك بلا شك ، إلى زيادة مقدار الزيت العطري المستخدم .

وماء التواليت الأكثر انتشاراً في الأعوام الأخيرة ، هو الذي يتم الحصول عليه ، بإذابة ١٠٪ من الزيت العطري ، في ماء كولونيا ، أو ماء التواليت .

وماء التواليت المعطر ، يعمل على انتشار الرائحة الذكية ، ويخلق في الوقت نفسه حول الشخص ، جو لطيفاً ومنعشاً .

ولبعض أنواع ماء التواليت ، تأثير وقدرته فعالة ضد الالتهابات التي يصحبها تقيح القند الدهنية وجذور الشعر ، مما يؤثر على مظهر البشرة . كما أن بعض أنواع ماء التواليت ، مضاد للجراثيم ، غير أنه لا ينبغي في هذه الحالة ، عمل بتدليك بماء التواليت ، أو يكتفى بغمس قطعة من القطن في ماء التواليت ، ثم تمريرها فوق المناطق المصابة ، والمضحية ، برفق ولطف .

وقصارى القول ، إن ماء التواليت ، مثله في ذلك مثل ماء الكولونيا ، يعتبر من أروع وأجمل المستحضرات الخاصة بالتجميل ، وهو في نفس الوقت ، أفضل منشط حيوي للجسد . وفضلاً عن ذلك ، فإنه عنصر فعال بالنسبة لتواليت المرأة الحديثة ، التي أن استطاعتها أن تختار ما يناسبها من الأنواع المختلفة من ماء التواليت ، التي وفرتها لها اليوم شركات مستحضرات التجميل .

زهرة نبات إكليل الجبل الطازجة أو الجافة ، إلى ٣ جرامات من روج التيلد ، يتم تقطيرها فوق حمام مائي ، ونجميع العطر الكحول . وماء التواليت هذه الرائحة جداً ، ومميزة لجمال البشرة ، ويمكن تحضيرها بأسلوب حديث ، وذلك بإتباع الخطوات التالية : ٥٠ جراماً من خلاصة « زيت عطري » زهرة نبات إكليل الجبل - ٥٠٠ جرام من زيت الورد - ٥٠٠ جرام من خلاصة زهور البرتقال - ٣٠٠ جرام ماء مقطر . أضف ملعقة صغيرة من مسحوق بودرة التلك ، وقلبي هذه المقادير جميعاً جيداً ، ثم رشحها ، مستخلصة في ذلك ورقة ترشح ، فتحصلين على ماء تواليت ذي رائحة مميزة . هي رائحة زهرة نبات إكليل الجبل . ولا يستخدم ماء التواليت هذا فقط ، لتقوية البشرة وتنشيطها ، ولكن الرائحة المميزة لهذا العطر ، لها فاعليتها أيضاً ، ضد حالة التهيج والاضطراب . كما أنه مفيد في التخفيف من حدة الصداع ، والاضطرابات العصبية . كذلك فإنه لوسون رائع مضاد للسلالات الدهنية ، في حالة البشرة الدهنية ، ومفيد أيضاً للجلد فروة الرأس ، إذا ما بدأ الشعر في التساقط ، بسبب الإفرازات الدهنية الكثيرة .

اللافندر :

من المعروف أن ماء التواليت الأكثر انتشاراً واستخداماً ، بعد ماء الكولونيا ، هو ماء اللافندر . وهو عبارة عن مستحضر عطري معطر للغاية ، كما أنه ينظف البشرة ويظهرها ، ويكسبها الحيوية والشباب ، وله نفس الخواص الموجودة في العطور الأخرى ، ونفس التأثير على الجلد والأعصاب ، شأنه في ذلك شأن خلاصة زهور نبات إكليل الجبل والزيوت العطرية الأخرى المضادة للاضطرابات ، و يوجد اللافندر في كثير من المستحضرات العطرية ، ابتداءً من الصابون ، إلى مستحضرات التجميل ، التي يدخل في تركيبها اللين ، والأنواع المختلفة من الكريم . . إلى غير ذلك . كذلك يوجد عطر اللافندر ، بصيغة خاصة ومفضلة ، في مستحضرات التجميل الخاصة بالرجال ، وماء التواليت الخاص بهم أيضاً .

وماء اللافندر مستحضر أو مادة عطرية عادية ، يحتوي على نسب مختلفة من الكحول ، تتراوح ما بين ٦١° إلى ٨٠° .

هذا ويستخدم الكثير من ماء اللافندر ، في تعطير مياه الحمام . ويصدق نفس الشيء على جميع أنواع ماء التواليت ، ويضاف ماء اللافندر إلى مياه الحمام ، بنسبة نصف كوب ماء لافندر ، لكل ١٥٠ لتر ماء تقريباً .

وماء اللافندر ، يمكن أيضاً تعطير الأماكن التي يكون لها رائحة خائفة ، نتيجة لإغلاقها مدة طويلة ، أو نتيجة لتعفن ، أو الزنج ، أو قدم المكان ، وذلك برش الأركان بماء اللافندر ، مع مراعاة الابتعاد عن الأثاث ، لأن ماء اللافندر يترك بعض البقع عليه .

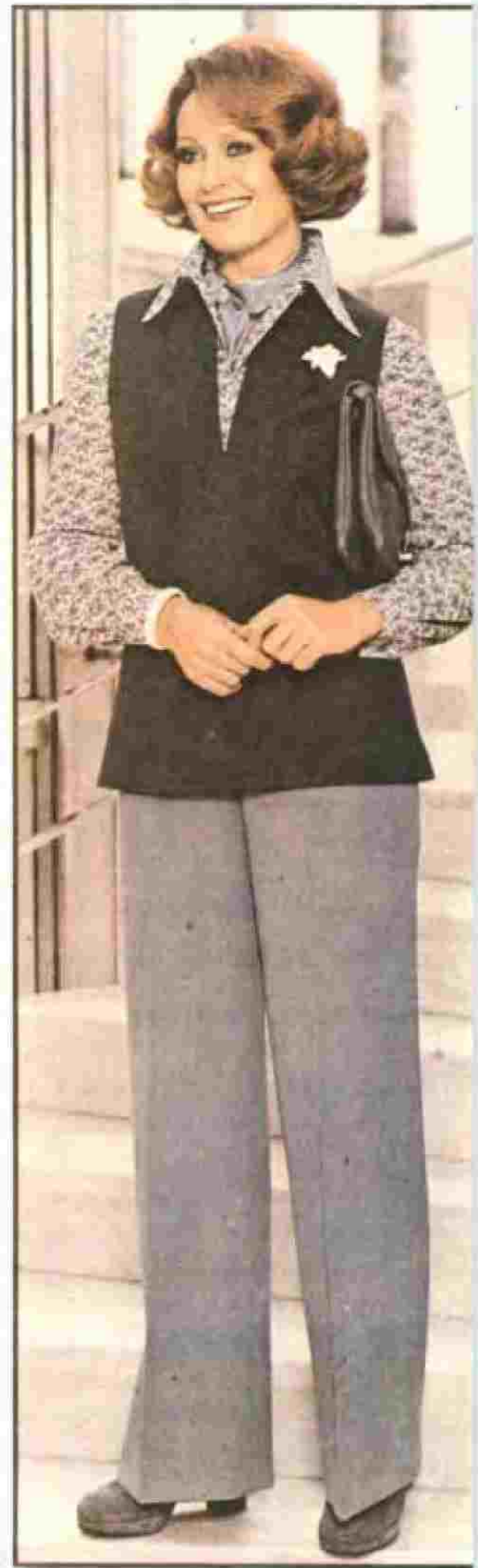
وفضلاً عن ذلك ، فإن ماء اللافندر ، يستخدم كمضاد للجراثيم ، في غسيل الجروح ، وفي تطهير التسلخات الجلدية . . الخ .

وفي وقت من الأوقات ، كانت جداتنا تفضل بتعطير البياضات ، والملاءات ، والمفروشات ، بزهور اللافندر ، واليوم ، توضع وسط هذه البياضات والمفروشات ، بعض قطع القطن المبللة بقطرات ماء اللافندر ، أو أي نوع من ماء التواليت ، الذي تفضل رائحته لفترة طويلة بين البياضات .

أزياء أنيقة للممثلةات

إعداد وتقديم: نادية خيرى

تجد السيدة الممثلة ، بعض المصاعب أحيانا في اختيار ما يناسب قوامها من ملابس ، وهى تحتاج دائما للعناية الفائقة بملابسها ، لأنها إذا ما ارتدت ما لا يناسبها ، فقد تبدو أكثر اعتلاء ، مما يخلق بالها . ولذلك فإن السيدة الممثلة ، تحتاج لتصميمات خاصة ، تخفض بدانتها ، وتجعلها فى رشاقة غصن البان ، ومن أهم الأسس التى يجب أن تراعىها السيدة الممثلة ، أن يكون للفتتان الذى ترتديه ، قصات بطوله . وفى حالة استخدام قماش سادة ، أو فاتح لصبغ الزى ، يجب أن يستخدم مع القماش السادة ، قماش



أَنْزِيَا

3- **مطلوب:** من أجل تيسر الجواب (400) (لويس) من الصورة أثناء الإجابة (10 ملوطة ملوطة)

١- إلى أي من الصفات التالية ينتمي نوع الفئران المطبق في البحث؟
 وتلخص ملاحظة كل صفة من الصفات

إلى الأمام : هناك يكون أكرم . ليس نحن بلوايا نفوسنا بصلواتكم

٦- **السلطان مطووش** برسمه قاضيه صغيره ، له تسعة اولاد ، وكونك صغيره ، و الخوب و كغيره
 الى الابد ، السلطان يكون صغيره ، و الخوب و كغيره ، له ثلاث كبريات و الخوب

۸- تاج سرد گوی : نظیر بند لوزی ، و آخر به حکم و واحد نموده

من لون آخر ذاكن نوعا ، حتى يقسم المساحة السادة.

ومن أفضل الخطوط التي تناسب السيدة الممتلئة

الخطوط الكلاسيكية البعيدة عن المبالغة ، أو التطرف.

والقيدة المحتلة ، قدم مصمموا الأزياء الإيطاليون ،

مجموعة كبيرة من الأزياء التي تناسبها . تقدم لك

هذا ياقه عن



المناضد وقطع الأثاث الصغيرة

الداخلي
الاستايليت
عناصر



مجموعة من المناضد التي تنظم الواحدة فوق الأخرى - من تصميم
« جانفرانكو فرايتي - إيطاليا » وهي مصنوعة من خشب الزان الطبيعي
المطل.



مجموعة مناضد ، تتكون من ثلاث وحدات متحركة المقاسات (تنظم
الواحدة أسفل الأخرى) مصنوعة من الخشب المطل ، ومن تصميم
« أرا وتوبيا أسكاريا - إيطاليا ».

إذ تتحول جوانبها إلى مكتبة صغيرة ، مجهزة
بأرفف للكتب ، والمجلات ، والصحف ، وبظل
الفرغ الداخلي مخصصاً للأكواب والزجاجات
الخاصة بالبار ، أو يتحول ليشغل زهوراً ، أو
نباتات للزينة .

ولقد اتجه التأثيل الأكثر حداثة ، إلى ضم هذه
المناضد الصغيرة ، إلى جوار أماكن الجلوس
نفسها ، بدلاً من تركها تنوسط أماكن الحديث
في صالات المعيشة ، كما كان يحدث من قبل .
وتوجد الآن المناضد القابلة للضم ، أو التركيب ،

ولكن لأداء وظائف أكثر تعدداً ونفعاً ، فلقد
أصبحت قطعة تسمح بالاحتواء ، ومؤهلة لاستضافة
البار ، ولكي تتمكن من أداء هذه الوظائف ،
جهزت بظلف ، وأسطح متحركة ، وفست
من الداخل إلى أجزاء متنوعة للأكواب ،
والزجاجات إلخ .

أما حامل الصحف التقليدي ، الذي كان يوضع
إلى جوار المقعد ، بلترونا ، فلم يعد مناسباً للتأثيل
المعاصر ، لذلك فقد استبدلت به ، قطع تشغل
نفس الحيز ، لكنها أكثر تركيزاً كمنضدة الوسط ،

تلعب قطع الأثاث الصغيرة ، دوراً حيوياً ،
بالاشتراك مع بقية عناصر التأثيل الأخرى . وهي
تختلف تبعاً لوظائفها ، وكيفية ترتيبها ، فقد تكون قطعاً
صغيرة نفعية ، أو عناصر متكاملة لأثاث بعض أركان المنزل ،
كما قد تكون عناصر متعددة الوظائف ، في آن واحد .
وأبسط هذه القطع : منضدة الصالون الصغيرة ،
التي اعتبرت في الماضي ، بمثابة العنصر الذي يتوسط
المكان ، الذي تدور من حوله الحياة الاجتماعية داخل
المنزل . أما اليوم ، فلقد تغيرت وظائفها - نسبياً -
لتصبح منضدة تستخدم ، لافي التجميل فحسب ،

(قطعة من) مصنوعة من البلاستيك الملون ، وهي من تصميم (سرجو ماترا) لها سطح من « الطول » و « مربعة » للأثاث وأما في الأركان والرفافات : كما أنها مجهزة على عجلات لتسهيل تحريكها أثناء الخدمة .

نتحدث الآن عن قطعة أخرى صغيرة ، إنها المكتبة التي تتركز على محور مركزي متحرك ، وتتضمن مجموعة من الأرفف والفضلات ، وهي تتميز بتوفيرها قدراً كبيراً من الراحة عند الاستخدام .

وهناك قطعة أخرى صغيرة ، ولكنها عملية جداً ، إنها المنضدة المتحركة ذات العجلات ، التي توفر سطحاً للإرتكاز ، كما توفر فراغاً صغيراً ينضم إلى قسمين : قسم مخصص للكتب ، والقسم الآخر للأدوات والأشياء الأخرى .

وبداخل ضمن إطار قطع الأثاث الصغيرة ، كل تلك القطع التي تتكون من عناصر ، أو وحدات ، تحيى في هيئة مكعب ، أو متوازي مستطيلات مما يتم تنظيمها وتركيبها تماماً (كلعبة البناء الخاصة بالأولاد) والتي تشارك الوحدة في تشكيل الشكوين



مجموعة أخرى تتكون من ثلاث عناصر (تنضم الواحدة فوق الأخرى) مصنوعة من البلاستيك (بوبيل القطر) ، من تصميم « نوبيا أسكاريلا - إيطاليا » .

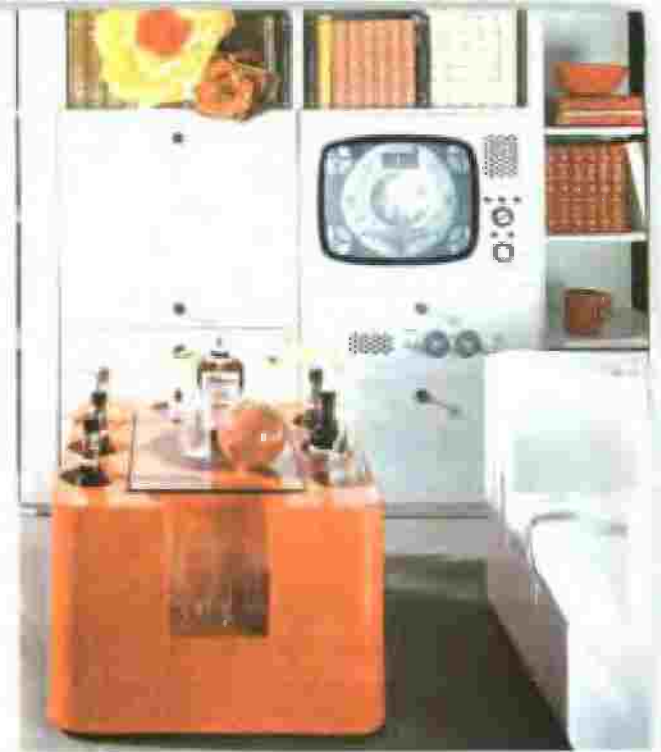


الأخير لا يشغل إلا حيزاً محدوداً في أي ركن صغير من أركان المنزل .

والخشب هو الخامات التقليدية التي تصنع منها هذه المناضد ، أما اليوم ، فإن كثيراً منها يصنع - كاملاً - من خامات البلاستيك .

وهناك نوع آخر من المناضد ، التي يمكن تركيب الواحدة منها فوق الأخرى ، وهي تنتج في مجموعات متساوية في الطول ، وفي العرض ، وفي الارتفاع ، وهذا النوع منتشر ، لأنه عملي تماماً ، فأرجله مخروطية ومغطاة باللون الأسود ، وارتفاعه ٢٥ سنتيمتراً ، والسطح ٥٠×٥٠ سنتيمتراً ، ويتبع ذلك نوع معالج بالفلتونية ، ألوانه متألقة ، وارتفاعه ٢٠ سنتيمتراً ، والسطح ٤٥×٤٥ سنتيمتراً ، ويجهز « بأفاريز » لإحكام وضع المنضدة فوق الأخرى . وتتكون كل مجموعة من هذه المناضد ، من ثلاث وحدات تصنع من خشب البيلوط ، أو من الخشب المضغوط المقوس ، وتغطي أسطحها بالبلاستيك ، كما أنها تسهم في قدرتنا على ابتكار الكثير من التكوينات والتنظيقات داخل صالة المعيشة . كذلك يمكن استخدامها كعناصر تشارك في تشكيل مكتبة صغيرة ، أو في شغل أركان بأكملها داخل المنزل ، وذلك بالإضافة بعض الأدراج والفضلات .

ولمعة عنصر آخر ، يتميز بأنه متعدد الوظائف ، وهو عبارة عن قطعة أثاث مجهزة على عجلات ، تتكون من مجموعة من الأشكال الأسطوانية ، التي توضع الواحدة فوق الأخرى ، بحيث تصبح في هيئة برج . يمكن - إذا ما أردنا - أن نجاوره أبراج أخرى ، من نفس النوع ، ولكن بارتفاعات مختلفة . كما يمكن ترتيب ، وإعادة ترتيب هذا الأبراج مرات ومرات ، كلما أردنا ذلك . أما عن الجذاب الضمى ، فإن هذه الأشكال الأسطوانية ، يمكنها أن تشمل على أدراج ، أو أرفف ، أو ضلوف « بجرارات » ، أو على فراغات حرة .



عصر من النوع القابل للتركيب والإزالة ، مصنوع من البلاستيك ، ومن تصميم « أنا كاسيلي » ، يستخدم كمنضدة ، أو كوحدة يمكن أن تسهم في عمل تكوين كبير .

وتنتج في هيئة مجموعات متساوية أو متدرجة ، يمكن ترتيبها - بسهولة - في المواقع التي نريدها ، وهي وإن كانت ليست من إبداعات العصر - من حيث الفكرة - إلا أن أشكالها وجمالياتها تغيرت ، وأصبحت أكثر حداثة ، وتنوعاً ، فهناك الشكل الدائري أو الرباعي ، المستطيل أو المثلث (والنوع

صوتى مباشر ، أو مخفف وبمראה ، كما أنها تميل دائما إلى البساطة ، على الرغم من التنوع الشديد في أشكالها ، أما بالنسبة لتثبيت هذا النوع من القطع ، فإنه يحتاج إلى دق مجموعة من « الحواير » في الحائط على ارتفاع من الأرض يتراوح ما بين ١٥٠ ، ٢٠٠ سنتيمتر ، تبعاً لارتفاع القطعة ذاتها .

وأخيرا نود القول ، بأن الاستخدام المخالف لطبيعة العناصر أو الأشياء ، كثيرا ما يؤدي إلى نتائج تشوه النطق السليم ، وتقلل من القيمة الجمالية ، أما إذا كان التوظيف الجديد لهذه العناصر ، متسقا مع روح التجديد والابتكار ، فلا بأس من قبوله ، والاستفادة به ، كأن يستخدم مهد الأطفال (على سبيل المثال) لتنسيق بعض الزهور ، أو النباتات ، أو في تجميع واحتواء عدد من « الثلث » في صالة المعيشة ، أو استخدام السلال الكبيرة المصنوعة من الخيزران أو القش ، لاستضافة وحفظ الجرائد والمجلات .



قطعة أثاث صغير متنوعة الوظائف ، مصنوعة من خشب « البلسان » ، مصنوعة على فرس ، يصنع يدوراما من الخشابة ، من تصميم « جانفرانكو فرانكو » ، يلاحظ أن القواعد قائمة لفظ وإضافة التركيب ، بحيث تصبح عنصر المرافقات تبعاً لحاجتها .

أخيرا للزوايا - على الأقل بشكله التقليدي - إذ استبدل به رفد مثبت مباشرة في ظهر السرير ، أو في الحائط ، أو في إحدى قطع الأثاث ، إلا أنه عاد في شكل جديد ، مبتكر هو الشكل الأسطواني ، وبألوان مختلفة ، كالأبيض ، والأحمر ، والأسود ، وقطر هذا الكومودينو الأسطواني ٤٠ سنتيمترا ، وارتفاعه ٤٠ سنتيمترا ، وهو من إنتاج إحدى الشركات الإيطالية ، التي تمكنت - أيضا - من تصنيع أنواع أخرى ، بنفس المقاسات ، ونفس الألوان ، تناسب التليفون ، ومزودة بمكان للدليل ، وقابلة للتحريك السهل ، الذي من شأنه توفير استخدام مربع للتليفون .

وهناك - أيضا - قطع أثاث صغيرة للخدمة الحمام ، كذلك القطعة التقليدية التي توضع فوق الحوض ، لاحتواء العناصر والأدوات اللازمة « للتواليت » . ولتفقد وفر الإنتاج المعاصر ، أنواعا مختلفة هذه القطعة ، معظمه مصنوع من الخشب ، أو المعدن ، أو من البلاستيك ، وهي مزودة بأرفف ، أو بصفوف عادية ، أو في هيئة جرارات ، وبمصدر

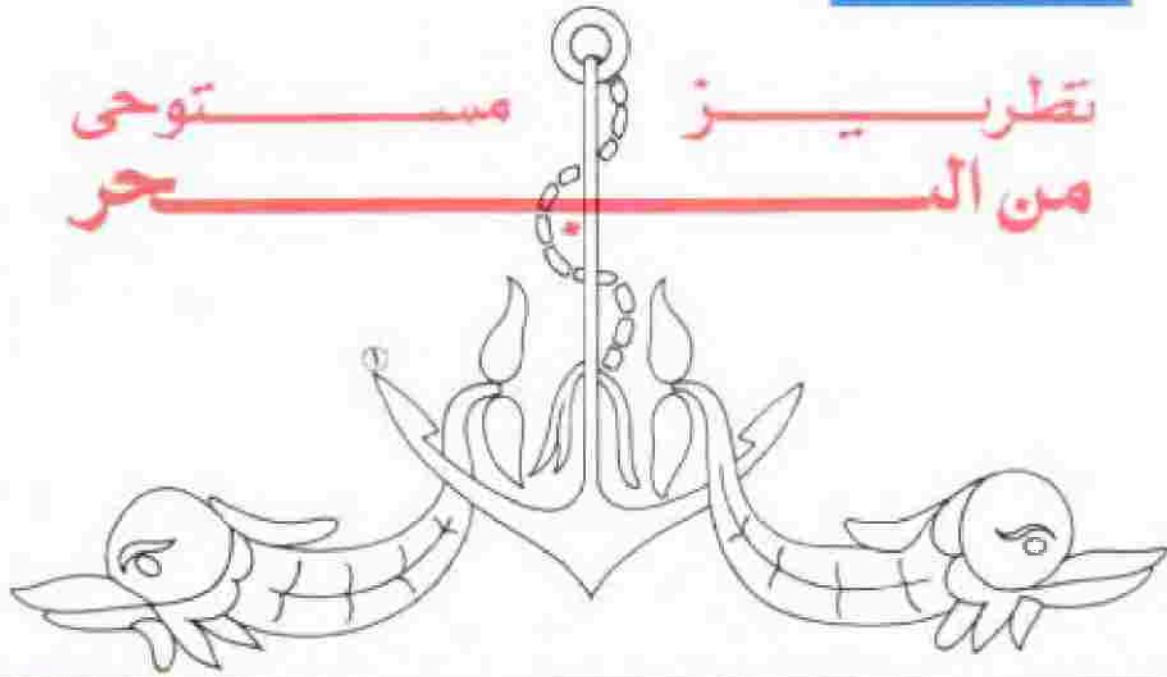
عناصر ذات أحجام صغيرة ، تنح في هيئة مجموعات لتأثيث الكامل للمزحل ، من تصميم « أولو - إيطاليا » ، تتاهد في الصورة العناصر الخاصة بصالة المعيشة ، وهي تتنوع ارتفاعا ، لمسكة ، ولرافات ذات صلب زجاجية ، وركن ، وقطع صغيرة لاحتواء الأشياء المختلفة ، العام ، إنها عناصر مفيدة ، تناسب الفكر المعاصر للتأثيث . وتطرح أسواق اليوم ، أشكالاً وحلولاً لأحضرها ، من هذا النوع الذي ، وإن كان يستخدم بالدرجة الأولى في تأثيث حجرات الأولاد - إلا أنه صالح أيضا لتأثيث أى ركن من أركان المنزل . أما إذا كان الإنتاج الجاهز ، لا يتفق مع رغباتنا ، فإنه من السهل جدا ، تكليف أحد التجارين ، تصنيع مجموعة من الكميات ، أو من متوازي المستطيلات - الخالية من إحدى واجهاتها - سواء بالأخشاب المطلية ، أو غير المطلية ، وبالتمقادات التي نراها مناسبة ، لحل أكبر قدر من مشاكل التأثيث داخل منازلنا

ويعتبر الكومودينو « من بين قطع الأثاث الصغيرة ، التي لا يمكن نسيانها » فهو وإن كان قد تعرض

نظريـز من المسـحر

كلنا نعرف الألوان التي ترتبط بالبحر ، كالأحمر
والمرجاني ، والأخضر الذي هو لون النباتات
المائية ، والقضي لون الأسماك الصغيرة ، والأزرق
لون مياه البحر الواسع ، كما نذكر جميع أشكال
القواقع والأحياء المائية المتعددة والغريبة ، التي
تعيش في قاع البحر .

واليوم ، سنشرع في استغلال جميع هذه
الأشكال والألوان في تنقية العنيد من المفارش
التي تناسب فصل الصيف ، وخاصة في منازل
الاستطاف ، وعلى الشاطئ .



تقديم مقرر على شكل خلب

هذا الطقم مفيد على قماش من الكتان . والمفرش
مساخته ٥٥×٤٥ سم^٢

القوطة مساحتها ٣٠×٣٠ سم^٢ ، جميع الجوانب ،
سواء للمفرش أو للقوطة ، مثنية بعرض ١ سم ،
بغرزة اللقطة ، أو على الماكينة .

الطقم الأول : في منتصف الجانب الطولى

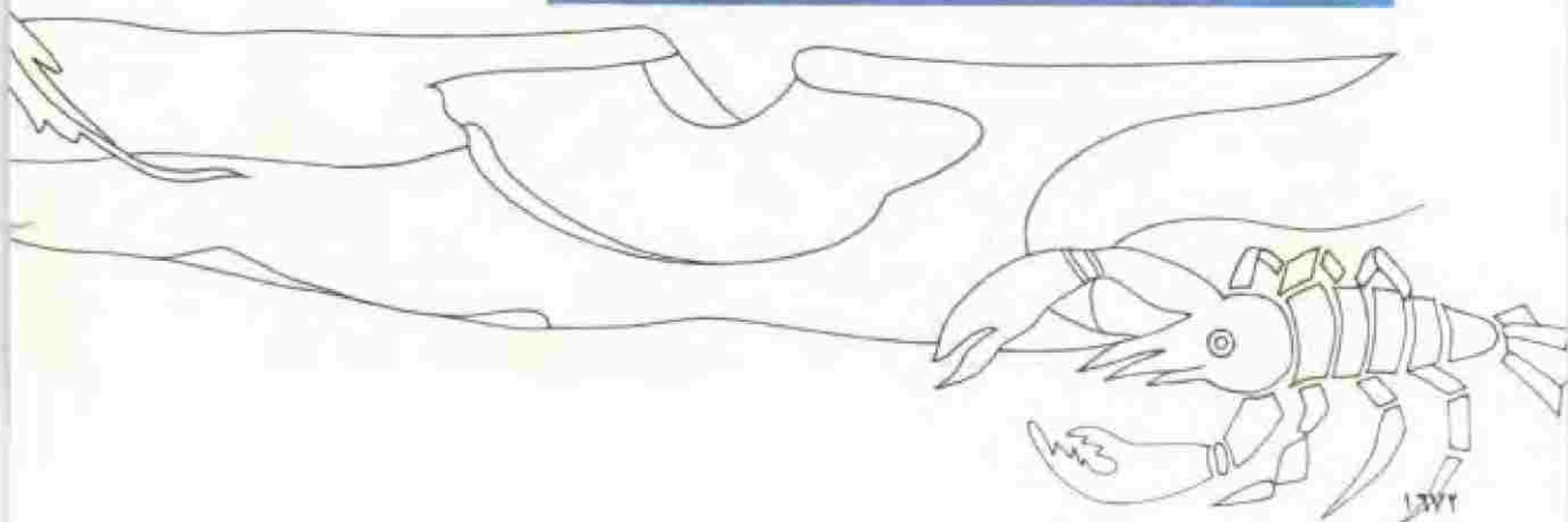
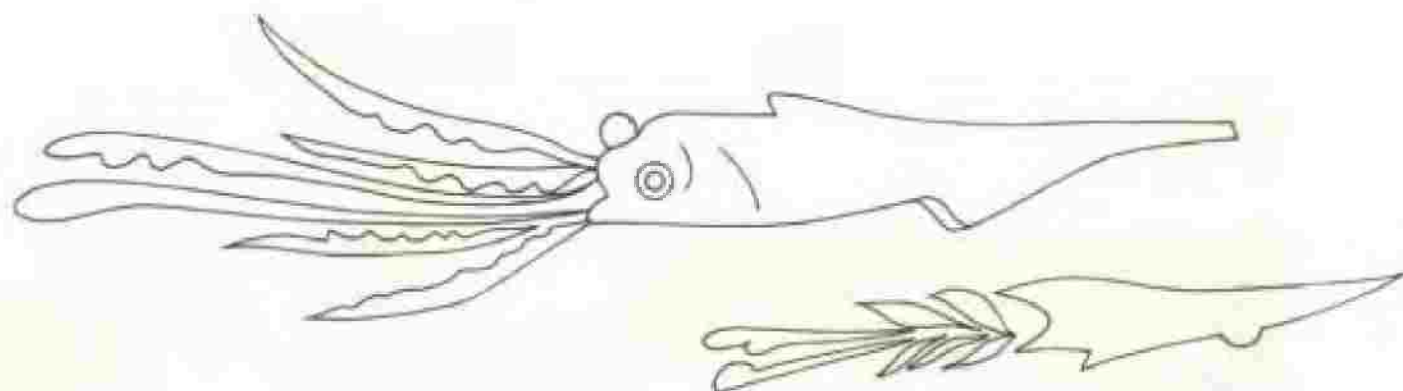
للمفرش ٥٥ سم ، قوى يرسم النموذج الموضح
بالرسم رقم (١) ثم على زاوية كل قوطة ، ارسمي
النموذج الموضح بالصورة رقم (٢) -

استخدمى الخيط الموليبه الأبيض ، في تطريز
الرسم ، ونقديه بغرزة الخشو .

طقم مرسوم عليه نوع من السرطان البحري

قوى يشق النموذج الموضح بالرسم رقم ٣

بالحجم الطبيعى ، وارسميه على المفرش . أما ركن
القوطة ، فارسمي عليه شكل السرطان البحرى فقط ،
الموجود أسفل الرسم إلى اليمين . استخدمى غرزة
الخشو ، والفرغ ، والعقدة ، في تطريز المفرش
والقوطة ، مع استخدام خيط كرتون يورليه بنفس
الألوان الموجودة بالصورة ، والتي تمثل المفرش بعد
الانتهاء من تطريزه .





تشوه القدمية و الركبتية

يشكو الكثير من الأطفال ، من تشوه القدمين والركبتين . وهذه الحالات منتشرة ، على وجه الخصوص ، بين الأطفال الذين يتميزون بالبلهارة . ويرجع ذلك إلى أن عضلات الأعضاء الغلي هؤلاء الأطفال ، لم تكن قد نمت بالقدر الكافي ، عند تعلمهم المشي . وغالبا ما يخطئ هؤلاء الأطفال خطواتهم الأولى بساقيين مقوسين . وهذه الحالة من التشوه ، تختفي فيما بعد ، إلا في حالات الكساح التي قلت في أيامنا هذه .

ومن أكثر حالات التشوه شيوعا حالة « الصلك » (وهو تقارب الركبتين وتباعد القدمين) ، وحالة القدم المفلطحة . والمفروض أن يزول هذه الحالات في سن الخامسة . وعندما تكون هذه الحالات بسيطة ، يكفي الاحتفاظ بالطفل تحت الرقابة الطبية . وحمله على أقدام بعض الخربشات ، كأن نجبره على السير حافي القدمين على شاطئ البحر الرمل ، أو نتيح له ركوب الدراجة ، لأنها تسمح بتشغيل عضلات الساقين ، دون تحميلهما بثقل الجسم . أو نطلب منه السير بخطوات معكوسة في محاذاة خط مستقيم ، وذلك بأن نرسم خطا مستقيما ، ونطلب منه أن يضع طرف قدمه اليمنى على يسار الخط ، ثم طرف قدمه اليسرى على يمين الخط ، وهكذا . وإذا كانت حالة التشوه متقدمة ، فلا بد من اللجوء إلى الأحذية الطبية المناسبة للحالة .

ويمكن معرفة ما إذا كان الطفل يعاني من حالة « القدم المفلطحة » منذ من الثالثة ، وقبل ذلك

لا يكون تقوس أخمص القدم واضحا ، فالقدم تبدو ممثلة وحيلة ، ثم تبدأ هذه الزيادة في الزوال منذ تعلمه الوقوف والمشي . ونساعد حركة القدم أثناء السير ، في ارتسام تقوس أخمص القدم . وقد ظهر من الإحصائيات ، أن أقسام الأطفال جميعا ، تكون مفلطحة قبل المشي . ثم يزول هذا العيب من ٥٠٪ منهم في سن ثلاث سنوات . والمفروض أن يتخلص الباقيون منه ، عندما يبلغون السادسة على الأكثر . وعلى الأبرار مساعدة مفلطحا أثناء مراحل نموه المختلفة ، فيختار له حذاء خفيفا ، حتى لا يعوق نمو عضلات قدمه . ويجعله على السير في الطرق غير المسهدة . وصعود الدرج على أطراف أصابعه ، والتمسك بأشياء حقيقية (مثلا) من الأرض ، بأصابع قدمه . وكل هذه التمرينات ، تساعد على وقايتها من التشوهات التي تصيب القدم والساق عموما . والمفروض أن تقدم له على سبيل التسلية واللعب .

أي حذاء تختارين لطفلك ؟

يدعى صناع الأحذية ، أن جميع أحذية الأطفال مصنوعة حسب مواصفات طبية . وأنها تعمل على تصحيح عيوب القدم . وهذا الادعاء يخالف الواقع ، فدرجة تقوس أخمص القدم ، تختلف من طفل لآخر . فإذا كان هناك عيب في قدم أحد الأطفال ، فمن يكون بنفس الدرجة عند طفل آخر ، بل وأكثر من ذلك ، تؤدي الأحذية المصححة لتشوه القدم ، إلى تفاقم الحالة . إذا كانت غير مناسبة لها ، فإذا كان لامعدي

من تصحيح تشوه في القدم ، أو الركبة ، فيجب أن يتم ذلك تحت إشراف إخصائي في جراحة التشوهات . فعلى الأطباء أنفسهم ، قد اختلف رأيهم في هذا الشأن ، فنجد الأطباء الفرنسيين ينصحون بارتداء الأحذية المصححة للتشوه قبل سن الخامسة ، في حين لا يقرها الأطباء الإنجليز . ويجدر بنا التحدث إذا عن الأحذية الجيدة ، وليس عن الأحذية المصححة . وإليك مواصفاتها :

(١) تعمل من الجلد النين ، للوقاية من التواء في محور القدم .

(٢) كعب سميك ثمانية مليترات . مكون من عدة طبقات ، آخرها من المطاط ، لتخفيف اصطدام القدم بالأرض .

(٣) أن تكون قطعة الجلد المضافة إلى مؤخرة الحذاء مبنية ، بحيث تعمل على تثبيت الجزء الخلفي للقدم .

(٤) مقعدة عريضة ، بحيث تحقق الراحة للقدم ، فيزيد عرضها تدريجيا على عرض القدم .

وحتى سن الثانية ، يظل الطفل يرتدي حذاء ذا حواف عالية ، أي ما يسمى « بنصف بوت » ، حتى لا تتلوى قدمه عند السير .

ولما بعد ، يكون في حاجة إلى حذاء ذي حواف منخفضة ، لتلبية الحاجة للتحرك بحرية .

وفي فصل الشتاء ، يتميز الحذاء ذو الرقبة ، أو النصف رقبة ، بقدرته على حماية الطفل من البرد ، أو المطر

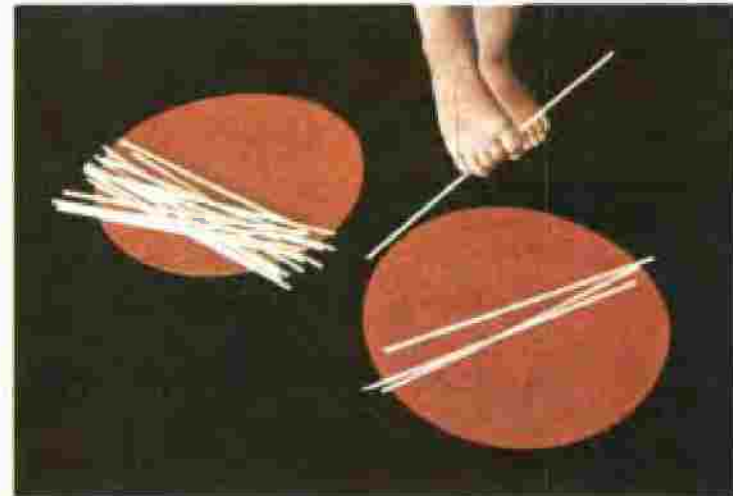
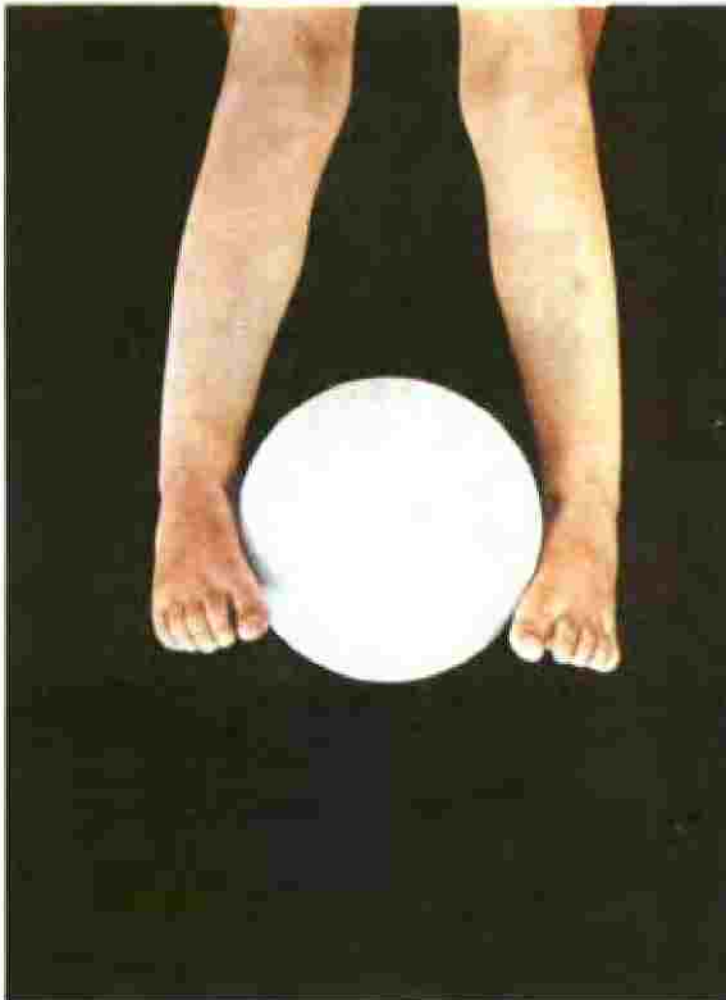
وقد يحدث في بعض الأمر ، أن يحتفظ للأخ الأصغر ، بحذاء الأخ الأكبر . وهي طريقة اقتصادية ، لكنها خطيرة ، إذ أن حموس أخمص القدم ، يختلف من طفل لآخر ، وقد سبق أن أوضحنا أن ارتداء الطفل حذاء غير مناسب ، قد يزيد حالة المشوه الموجود سوماً .

ومن المشحس ألا يرتدى الطفل ، شيئاً داخل المنزل ، مادامت القدمان أو الركبتان سليمتين من

أى تشوه ، بل يجب أن يترك حذاء الطفلين ، إلا من جورب من القطن ، أو الصوف . حسب حالة الجوف . أما إذا كان الطبيب قد أشار بارتداء حذاء مصصح ، فيجب أن يحتفظ به طوال اليوم ، حتى تتحقق النتيجة المرجوة منه .

وفي الصيف ، يمكن للطفل ارتداء الصندل المفتوح . وفي الجرى والتفترج ، فإن حذاء الألعاب الرياضية يكون مناسباً ، على ألا يتدخله لمادة طويلة ، لأنه يميل إلى الاحتفاظ بالعرق .

- حذاء بعض التربينات ، التي من شأنها تصحيح حيب القدم المفلطحة :
- انتفاذ بعض الحصى باستخدام أصابع القدم .
- أو تسير في محاذاة خط مستقيم مرسوم على الأرض ، بوضع القدم اليمنى على يسار الخط ، ثم اليسرى على يمينه .
- أما الحركتان الواضحتان في أسفل الصفحة ، فيؤديان الطفل وهو في وضع الجلوس ، ويقصيان برفع عصا رقيقة ، أو كرة ، من فوق الأرض ، باستخدام القدمين فقط .



فطائر الفواكه :

المقادير :

الحشو :

٢٠٠ جرام فراصيا - ٢٠٠ جرام تفاح -
٢٠٠ جرام كزبرة - ٥٠ جرام زبيب -
٥٠ جرام صنوبر - ٥٠ جرام شيكولاته
مبشورة - ٥٠ جرام سكر - كوب من عصير
الفاكهة .

لعجينة الفطائر :

٣٠٠ جرام دقيق أبيض - ٧٥ جرام سكر
ستيفش - ٢٥ جرام زبد - بيضتان - كوبان
صغيران من عصير الفاكهة - برتقالة - زيت
لتحضير الفطائر - ٥٠ جرام سكر بودرة - ملح .

طريقة إعداد الحشو :

- انقعي الفراصيا في ماء بارد في إناء ، وانقعي
الزبيب في إناء آخر في ماء بارد أيضا ، وذلك
لمدة ساعة ، ثم صفيهما من ماء النقع .
- ضعي الفراصيا فوق القوالب الخشبي ، الذي
تقطع عليه الحفرواات والفاكهة ، وانزعي
ما بداخلها من نوى « صورة رقم ١ » .
- قشري التفاح وانكثري ، وانزعي ما بداخلها
من بذور ، وكذلك الأجزاء الصلبة التي تحيط
بالبذور ، ثم قطبيهما إلى قطع صغيرة جدا
« صورة رقم ٢ » .

- افرري الصنوبر ، صورة رقم ٣ ، وصفي
التفاح ، والكزبرة ، والفراصيا ، والصنوبر
والزبيب ، والشيكولاته ، والسكر
الستيفش ، وعصير الفاكهة ، في كسرولة ،
وضعي هذه الأشياء جميعا على نار هادئة جدا .
- اتركي خليط الفواكه على النار ، حتى تنضج
تماما ، مع تقلبها من حين لآخر بملقعة خشبية .
وعند تمام النضج ، ارفعي الإناء ، من على
النار ، واطري خليط الفاكهة حتى يبرد تماما .

طريقة إعداد الصلصة :

- ضعي على لوح خشبي ، الدقيق الأبيض ،
وأضيفي إليه السكر + ذرة ملح + بيضة
كاملة + الزبد + عصير الفاكهة + بشر
قشرة نصف برتقالة « صورة رقم ٤ » .
اصنعي جميع هذه المقادير ، وذلك المعينة تماما .
- اجمعي المعينة على شكل كرة ، ثم افردنها أولا
بين اليدين ، ثم بمساعدة النشابة « صورة رقم ٥ » .
- استمري في فرد المعينة بالنشابة المدعونة
بالدقيق ، فوق لوح خشبي مرشوش خفيفا
بالدقيق ، لكي لا تلتصق المعينة ، إلى أن
تصبح لديك فطيرة مستديرة الشكل ، رقيقة
السك « صورة رقم ٦ » .
- يقطع بسكويت مشرشرة ، انقلي من هذه
الفطيرة ، عدة مستديرات صغيرة « صورة رقم ٧ » .



وإن لم يكن لديك قطعة بسكويت مستديرة ،
استخدمي عجلة البسكويت المشرشرة ، واطلي
بها الفطيرة إلى مربعات صغيرة ، بدلا من
الفطائر المستديرة الشكل .

- ضعي في منتصف كل فطيرة ، مستديرة كانت
أم مربعة الشكل ، حوال نصف ملعقة من
الحشو ، أعني خليط الفواكه الذي سبق
إعداده « صورة رقم ٨ » .

- الصري بشوكة ، أو بمفرس خشبي ، باقي
البقي في سلطانية .

- ادخلي حافة كل فطيرة بوسطها الحشو بالبيض
الغفوق « صورة رقم ٩ » . وهذه العملية
تساعد في التصاق حافة الفطائر بسهولة .

- اثني كل فطيرة إلى نصفين ، بحيث يكون الحشو
بالداخل ، ثم اضغطي خفة على حافتها ، لكي
تلتصق جيدا « صورة رقم ١٠ » .

- ضعي على النار إناء به كمية غزيرة من الزيت
النقي ، ولهكن زيت الذرة .

- وعندما يغلي الزيت ، أو يتم قنقه تماما ،
اقل في الفطائر المشوية من الجانبين ، ثم
اقلها فوق طبق مغطى بورقة خشب لتتص
ما تحلف من زيت الغل . ثم رشي الفطائر
المشوية والمقلية بالسكر البودرة .

- رشي هذه الفطائر ، فوق طبق تقديم مغطى
بمفرش ، وقدميها على المائدة ، مع عصير فاكهة .

- كما أن هذه الفطائر ، مناسبة جدا لتقديمها
مع قنجان من الشاي .

- وفي بعض المناطق ، تستخدم هذه الفطائر
كطبق حلوى بعد وجبة الفداء ، أو تقدم
في احتفالات أعياد الميلاد .

فطائر محشوة بالمربى :

المقادير :

٥٠٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام زبد -
٥٠ جرام سكر - قليل من اللبن - ٢٠ جرام
خبيرة بيرة - ٤ بيضات - جيلاتين - ٥٠ جرام
سكر بودرة - عصير فاكهة - ملح -
زيت - ملح .

(هذه المقادير تكفي لإعداد حوال عشرين
فطيرة صغيرة) .

الطريقة :

- ضعي على لوح خشبي ١٢٥ جرام دقيق ،
ثم اعمل حفرة بوسطه ، وأضيفي إليه ذرة
ملح ، وبشر قشرة لمونة ، ثم خبيرة البيرة
التي تم إذابتها في قليل من اللبن الدافئ .

- اصنعي هذه المقادير ، مع إضافة كمية كافية من
اللبن ، حتى تحصل على عجينة لينة إلى حد ما .

- ادلكي العجينة بالأيدي ، حتى تصبح ناعمة
الملمس ومطاطة .



إذا لزم الأمر - ثم اضني هذه المقادير ،
إلى أن تحصل حل عجينة يمكن فردها بسهولة .
- رشي سلطانية بال دقيق ، وضعي فيها العجينة ،
واتركها حتى تخمر . وعندما يجمر العجين ،
ويزداد حجمه إلى الضعف ، خذي العجينة
بين يديك ، ودلكيها جيدا ، ثم رشي لوجا
خشيا بال دقيق ، وفردنها بالنشاية ، حتى
يصبح سمكها مستويا واحدا .
- بقطاعة بسكويت ، اقتطعي من هذه القطيرة ،
قطائر صغيرة ، ضعي في منتصف كل واحدة
مينا ، معلقة من المربي التي سبق خفقها بملقعة
خشية . ثم قومي كل قطيرة بوسطها المربي ،
ضعي قطيرة أخرى فارغة ، واسفلي على
حافتي القطيرتين ، بحيث تكون المربي
بوسطها ، وذلك بإصبعك وبشدة ، حتى
لا تخرج المربي أثناء تصير القطائر .
- ضعي على النار ، وعاء لتخمير ، يحتوي على
كبة مخمرة من الزيت . وعندما يتم قدح
الزيت ، اقلي القطائر من الجانبين ، ثم اقلبيها
بعد تمام النضج ، أي بعد أن يحمر لونها
من الجانبين ، وضعي فوق ورقة نشافة ،
لتجف ما تخلف بها من زيت التخمير ،
ورشيها بالسكر البودرة .
- ويمكنك أيضا أن تضعي قليلا من المربي
في جزء من القطائر ، على أن تثنى كل قطيرة
إلى نصفين ، بحيث تكون المربي بوسطها ،
ثم حمرها في الزيت .
- ومن العجينة ، يمكنك عمل شكل آخر
من هذه القطيرة ، بحيث تفردين العجينة ،
ليكون سمكها 1 سم ، وتقطعيها بعد ذلك
إلى مستديرات بقطاعة البسكويت ، ثم
اقلبي في الزيت دون أن تحشيها بالمربي ،
أي « حمرها » وهي فارغة .
- وبعد تمام نضج هذه القطائر الفارغة ،
اقلبيها من زيت التقل ، فوق ورقة نشافة
لتجف ما تخلف بها من زيت التخمير .
- ضعي المربي في قمع ذي فتحة ضيقة ، واضعي
القطائر من أحد الأجناب بسكين حاد رقيق ،
ثم رشيها بالمربي .
- وهذه القطائر ، تعد من ألذ أنواع القطائر
التي يمكن تقديمها كوجبة خفيفة ، لفترة
ما بعد الظهر ، أو في وجبة الإفطار في
الصباح .
- ضعي في اعتبارك ، أن تقضي الكمية المناسبة
لاستهلاك يوم واحد من هذه القطائر ، لأنها
تفقد ، إذا ما بقيت إلى اليوم التالي لإعدادها ،
جزءا من طعمها الساتع ، حيث أن الحشو
يجمد ، وكذلك تفقد القطائر .

- جمعي العجينة على شكل كرة ، وضعيها
في سلطانية كبيرة ، سق رشيها بال دقيق ،
ثم شق سطحها بسكين ، لأن هذا القطع ،
يساعد على سرعة التخمير .
- غطي العجينة بقطعة من قماش الكتان الأبيض ،
وضعها في مكان دافئ إلى أن تخمر (بعد أن
تخمر ، يزداد حجم العجين إلى الضعف) .
- وفي أثناء ذلك ، ضعي في سلطانية ، الزيت +
السكر ورشيها جيدا بملقعة خشية ، حتى
يصبحا كالسكرية .
- أغشي إلى السكرية صفار البيض ، واحدة
بعد أخرى ، مع التقليب الجيد ، إلى أن
تحصل على خليط ، جميع مكوناته ممتزجة تماما .
- ضعي على القوع الخشب ، باقي مقدار دقيق ،
ثم اعملي فيه حفرة ، وضعي فيها الخميرة
التي سبق إعدادها ، واحفظيها في السلطانية .
- أضيفي ثلاث ملاعق كبيرة من صير الفاكهة ،
والزبد المحفوف ، وابدئي في عملية العجن ،
وأضيفي عدة ملاعق كبيرة من اللبن البارد



ذكاء الانثى



قد يكون الذكاء في المرأة ، واحدا من مكونات صحتها ، إلا أنه يجب ان يكون ذكاء يدعم أنوثتها .
وعند طرح السؤال الذي يقول : هل هناك ضرورة ، لكي تكون المرأة ذكية أم لا ، فإن الرجال كثيراً ما تناقشوا وتجادلوا ، ولا يزالون يتجادلون . فمن ناحية ، رأى فريق منهم ، وربما كان ذلك لأنهم قليلو النضج ، أو لأنهم مصابون بمركب نقص ، أن تظل المرأة كما كانت مغلقة ، لكي يسهل السيطرة عليها .
وكانت هناك مجموعة أخرى منهم ، نراهم نحن أكثر موضوعية ، يجدون أن المرأة لاتعد امرأة حقيقية ، إلا إذا كانت ذكية ، تتصف بذلك الذكاء الذي يضفي حيوية على صفات الأنوثة فيها .
أما الفريق الأول ، فهم الذين لا يزالون يعتقدون ، أن المرأة في مقام أدنى منهم . وأما الآخرون ، فهم الذين يقرون أنها متساوية معهم . بالرغم مما بينهم من خلاف

لا بد منه . وهؤلاء يؤيدون ، أن يكون ذكاء المرأة ، مما يرضى بتقليد وعحاكاة ذكاء الرجل ، وألا يكون مختلفا عنه ، وإنما أقل منه درجة .

والواقع أن هناك رهطا من النساء ، إما لأنهن وجدن أنفسهن ، لغفرات ملوثة ، جالسات إلى مقاعد المدرسة أو الجامعة ، إلى جانب زملاء هن من الرجال ، فحاولن محاكاةهم ، وإما لأنهن أصبن بمركب نفس ، يوحى للذين أنهن لسن جميلات ، فعلمن أن إبراز ذكائهن على حساب أنوثتهن ، الأمر الذي لا يهضره الرجال قط . غير أن أية امرأة تستطيع في الواقع أن تحفظ بقدر من الرقة حتى ولو كانت قسوفة ، أو عالة رياضية .

ومن ناحية أخرى ، فإن المرأة التي تريد أن تبدو مجردة من الذكاء ، على أمل منها في أن ذلك يجعلها محبة لدى الرجال ، تحظى عطا كبيرا . فإنه في هذا العالم الذي تعيش فيه ، حيث يتعين على المجلس الطيف أن يشارك بدوره في مسئوليات الحياة ، لم يعد هناك مكان لثل هذا النوع من النساء .

ومع ذلك ، كما هي الحال بالنسبة إلى أي شيء آخر ، يتعين أن تكون المرأة ، متصفة بنوع من التوازن ، أي أنها لا يجب أن تكون غيبة . إذا هي شامت أن ترود نفسها بهذا الشيء ، الذي يجلب إليها الرجل ، ويقيه إلى جانبها ، ولكنها يجب ألا تجعل من الذكاء الطابع الرئيسي لشخصيتها . فهي في الحالة الأولى ، ينظر إليها على أنها بلهاء . وفي الحالة الثانية ، باعثة على السأم والملل .

الصفات المميزة للمرأة

ويتخذ الذكاء في المرأة طابعا مميزا ، يختلف عما لدى الرجل ، وإن لم يكن أقل منه حدة ، فإنه لما كانت المرأة ، في الواقع ، ذات خيال أكثر بساطة وأسفا ، فهي بالتالي أكثر محافظة من الرجل ، وأشد منه ارتباطا بالبيئة التي تعيش فيها .

غير أنها من ناحية أخرى ، قادرة على أن تسخر ذكائها ، بصورة تنسم بالمزيد من النظام والمثابرة . الأمر الذي يجعل ذاكرتها أكثر حدة ، ومن هنا ، فإن المرأة تنجح نجاحا كبيرا في أنواع العمل ، التي تتطلب قدرا لا بأس به من الصبر والدقة . فضلا عن ذلك ، فإن ذكاء المرأة ، مهيا لتلقي تفاصيل الأشياء ، في حين أن ذكاء الرجل ، يتجه إلى رؤية الأمور في مجموعها . ولما كانت المرأة تعتمد ، أكثر ما تعتمد ، على بديتها ، فإنها تنسى حساباتها ، على تجربتها وأحاسيسها . أكثر مما تنبها على المنطق الاستنتاجي الجرد . وتصل إلى نفس النتائج التي يصل إليها الرجل ، ولو أنها تتبع في ذلك طرقا مختلفة عن طريقه .

والمرأة بصفة عامة ، لا تحب التفكير المنظم ، وخاصة عندما يكون الأمر متعلقا بمشاعرها الخاصة ، بالرغم من أنها في الغالب ، قادرة على أن تكون موضوعية وفائرة . ولكنها لا تطبقهما في الأعمال المموجة .

وهناك طابع آخر مميز للذكاء الأنثوي ، هو أنها شديدة الملاحظة . غير أن هذه الصفة لا تنضج بصفة عامة ، إلا إذا أثار اهتمامها شيء ، فينشط إحساسها ، ولا تظهر عندما لا تكون مهتمة بالأمر ، أو غير مكترثة به .

وعلى هذا الخط ، أمكن في بعض الحالات ، ملاحظة كيف أن المرأة التي انصرفت إلى أنواع من النشاط لمعت فيها ، ثم ومن لديها الاهتمام بالجانب العاطفي . فترتب على ذلك أن أصبحت خاملة ، غير آبهة بما كانت قد لمعت فيه من قبل .

يبدو إذن أنه من غير القدي ، أن تحاول المرأة تقليد الرجل ، لكي تبدو أكثر ذكاء . والواقع أنه ليس هناك ما يدعو على الإحلاق ، إلى أن تفرط على ذكائه ، نظرا لأنها غير مجردة تماما من مصادر خاصة بها . تسخر الرجل ، لأنها تختلف عن مصادره .

والمرأة المتعالية أكثر مما ينبغي . ليست امرأة حقا ، لأنها ليست بسيطة ، ولا تترك نفسها على حيتها . فالرجل والمرأة لهما صفات مميزة ، يكمل كل منها الآخر ، ومن دواعي الأمل ، أن تحاول المرأة حتى طبيعتها الأنثوية ، في سعيها لأن تكون شيئا مختلفا عما هي حقيقة .

إن الذكاء في المرأة ، ليس أدنى من ذكاء الرجل ، وإنما هو فقط مختلف عنه ، لأنه ذكاء مرتبط بحساسيتها وعاطفتها .

الصفات المميزة للمرأة

يبدو ذكاء المرأة ، بصفة خاصة ، من خلال حديثها ، وقدرتها على أن تضيئ حيوية وجدة ، على علاقتها بالأشخاص الذين هم على اتصال بها .

والمرأة الذكية ، تثير الدهشة لحيوية روحها ، فهي تتجنب تناول الموضوعات الشخصية البحتة ، مثل صحتها ، والأزمة التي تعاني منها من جراء قلة التقدم ، أو توجيه أي نقد لأحد ، كما أن عليها ألا تستأثر قط بالحديث ، بأن تمنع الآخرين من الكلام ، وأن تترك غيرها يتحدث ويناقش ، وأن تحاذر من أن تتحول كلماتها إلى « مونولوج » لا يسم أحدًا غيرها .

والمرأة الذكية ، لا تترك الحديث يفرغ وبشعب . فإذا حدث ذلك ، تكون قادرة على أن تعود به إلى موضوعه الأساسي . وهذا هو أكبر اختبار للذكاء وثقافتها .

والمرأة الذكية ، تعرف كيف تروى الطرائف والنوادر ، ولكنها تعرف أيضا كيف ترونها بقدر . فالقصة الواحدة ، لا يجب أن تستغرق وقتا طويلا ، كما يتعين أن تحسن روايتها ، والأهم من ذلك ، ألا تكرر القصة الواحدة مرتين ، لنفس الأشخاص .

وإذا حدث أن قطعت المرأة ، إلى أنها كثيرة الحديث ، يتعين عليها أن تكتبح جمناخ نفسها ، وذلك بأن تملك قصارى جهدها ، لتعلق بعبارة قصيرة . محددة المعنى ، وأن لا تنطلق لسانها بتحدث كما يشاء وألا تكون أول من يتحدث من الحاضرين ، حتى لا يفضي بها الأمر إلى احتكاك الحديث .

وأخيرا ، فإن المرأة الذكية ، يجب أن تعرف كيف تصمت ، وكيف تنفث . وكثيرا ما يحدث أن يرى الرجل ، أن امرأة معينة تنفث في نظره بالذكاء ، مجرد أنها قادرة على أن تصغي إليه ، كما أن الصمت فضيلة يقدرها الجميع .

ولا يجب على أية امرأة على الإطلاق ، أن تعرض نفسها بقول أي شيء ، عندما لا يكون لديها ما تقوله ، وما يستحق أن يقال . وهذه الطريقة ، فإن الإنكار التي تعبر عنها ، لا تبدو جوفاء ، أو يسودها الاضطراب ، فتجنب أن تملأ الحديث بكلمات مبهمة ، مجردة من المعنى .

إن ذكاء المرأة ليس أدنى من ذكاء الرجل ، ولكنه يختلف عنه لحسب . لأنه يتسم بطابع مميز فيه صفات الأنثي .

فمنعنا علياً ألا تبارح الحجرة، إلا إذا طلب منها ذلك. كما أن علياً أن تطلب المتطلبات المطلوبة لتليقوني. وتوجيه الساعي عند إحصائها إلى كيفية تقديمها. أما إذا كانت الزهرة هي زوجة الرئيس، عمل السكرتيرة أن تحبها بطف، ثم تترك الحجرة فوراً.

العلاقة مع الزملاء:

تقوم العلاقة بين الزملاء، على البساطة والألفة، حتى تسمح نوعاً من المباشرة والمشاركة وليست عبثاً على أحد. كما يجب أن تتم أيضاً بالاحترام المتبادل، فلا أنسأر نقلي، ولا سرده أحاديث أو شكايات خارجية، ولا ذكر الأمور الشخصية والعائلية، كالمشاجرات الزوجية، أو أحداث مدارس الأبناء.

ولا بد للمرأة أن تحفظ على أنوثتها، ولكن ليس معنى ذلك، الغلاة في إظهار هذه الأنوثة، عن طريق التبرج في الزينة والزي.

كما يجب عدم قصر الصداقة على شخص معين، بحيث تصبح العلاقة غير طائفة إذا يجب أن تكون المعاملة للجميع على قدم المساواة بقدر الإمكان.

وإذا كانت علاقات الزمالة، قد تعدت المكتب إلى البيت، فلا يجب في ذلك على ألا تقتصر على شخص واحد.

كما أنه لا بد من إظهار روح المشاركة والتعاون في العمل، فإذا طلب منك مساعدة زميل أو زميلة في عمل، فلا تظن من ذلك، ولكن قبل هذه المساعدة بروح مرحية، ففقدت احتياجات في يوم من الأيام، إلى نفس المساعدة.

المسؤوليات:

لا تتعلم الخداع تحت المكتب، ولا تقوم بوضع طوق الأظفار في مكان العمل. كما أن هناك أوقات معينة لتناول الإفطار أو الطعام، فلا تخالفها. ولا تحاول أن تعزى نفسك عن اليقظة، بحجة أنك تريد أن تتفرغ بنفسك. ولا تنصفي الصور المختلفة عن الجدران، أو عن المكتب، إذ يجب أن يكون المكان نظيفاً، وغالياً من كل هذه الأمور، التي ليس مكانها المكتب بحال من الأحوال.

اللائحة:

يجب أن تكون أليفة ورشيقة دائماً، ولكن مع مراعاة البساطة في الزي، فلا ترتدي الملابس ذات الديكورات الواسع، ولا تستخدم العطر النفاذ، أو الكعب العالي جداً، أو الملابس القصيرة، أو أشكال الماكياج الصارخ. وليس معنى ذلك، أن ترتدي الملابس القديمة، ولكن اعني بظهورك مع نواحي البساطة.

السلوك:

لا يستعمل الهاتف إلا في حالات استثنائية في المكالمات الخاصة، إذا طلبك زوجك، أو أحد الأقارب مثلاً، ويجب المختار الحديث ما أمكن، وأن يكون صوتك منخفضاً.

التحية والتعديلات:

يمكن إرسال بطاقات تهنئة بالأعياد للزملاء والرؤساء، على أن يكون عنوانها المكتوب، وليس العنوانين الخاصة، أما التهنئة بأعياد الميلاد، فتم شفها. وبالنسبة لعيد ميلاد الرئيس المباشر، فيمكن للزملاء جميعاً، أن يشتركوا في تقديم هدية لطيفة له. مثل كتاب في نوع القراءات التي يميل إليها، أو أدوات مكتبية، أو غير ذلك. وإذا أجبحت إحدى الزميلات أو زوجات الزملاء، يمكن إرسال بطاقة ورد جميلة، أو تقديم هدية قسولود، وكذلك الحال عند زواج زميل أو زميلة.



في أماكن العمل

لا شك أن قواعد الدوق، لابد أن تنوخر في سائر الأحوال، وفي جميع الأماكن ذات الارتباط الاجتماعي، لكنها في أماكن العمل بالذات، تخضع لبعض التغييرات البسيطة، وتصبح أكثر مرونة. فمثلاً عند الدخول أو الخروج، لابد من إلقاء التحية، بغض النظر عن الاعتبارات الخاصة بالجنس، أو السن، أو المقام. كذلك فإن الرئيس، عندما يدخل إلى مكتبه شخص ما، حتى ولو كانت مبدية، فإنه ليس مجبراً على الوقوف لتحيتها. أما بالنسبة لموظف، فهو أيضاً ليس مجبراً على الوقوف، في كل مرة تدخل فيها زميلة إلى المكان، أو زميل أكبر منه سناً.

أما إذا دخل المكتب شخص غريب، فإن قواعد الدوق تلتزم الوقوف لاستقباله، وتقديم مقعد له.

كما أن هناك بعض القواعد الأساسية، مثل ضرورة عدم تلقي زيارات خاصة من الأقارب أو الأصدقاء، في مكان العمل، كما يلغى ألا ينتقد الزملاء والزميلات أمام الرؤساء، ولا تذكر عيوب الرؤساء أمام الزملاء.

العلاقة مع الرؤساء:

لا بد أن تقوم العلاقة بين الرؤساء والموظفين - على الأحرار المتبادل، ومصحح هذه العلاقة بالصيغة الرسمية بقدر الإمكان، حتى وإن كانت هناك علاقات عائلية خارج نطاق العمل. وإذا كانت سكرتيرة الرئيس موجودة معه بنفس الحجرة، وحضر بعض الزوار،

كيف تتجهزون على نفسك

- اطلب نفسك من إدارة المبيعات والأشياء والتكثيف في كل من الدول العربية
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد فقم بـ
- ج. ج. ج. (الاشتراكات) إدارة التوزيع. من مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في الشبكة العربية: الشركة السعودية للتوزيع والتوزيع - بيروت - ج. ب. 1000

Copyright pour le monde
Faites l'achat, l'édition,
1974 Copyright pour l'édition par
EDITRADE SA - Genève

معرض الشخصية

ج. ج. ج. ٢٠٠٠ - ١٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	السودان ١٥٠٠ - ١٥٠٠
ليبيا ١٥٠٠ - ١٥٠٠	قطر ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	عمان ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠
سوريا ١٥٠٠ - ١٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	السودان ١٥٠٠ - ١٥٠٠
البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	السودان ١٥٠٠ - ١٥٠٠
البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	السودان ١٥٠٠ - ١٥٠٠
البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	السودان ١٥٠٠ - ١٥٠٠
البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	السودان ١٥٠٠ - ١٥٠٠
البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	السودان ١٥٠٠ - ١٥٠٠