

السنة الثالثة
المعد العشرون بعد المئة

عالم المرأة



- البشرة الجافة والتغذية ..
- قطع نادرة من أعمال الصياغة ..
- أزياء من الصبغ لأمسيات الخريف ..
- حواء الطرز الحديثة في التأسيس ..
- تراهقات والتجمل مرحلة التحجّل ..
- الخصلات والبوكلات "ملايس السهرة" ..
- جيليه مبي مصطور ..
- أظفار من فترشا ..
- بعض الحركات البيطراتي تميز السيرة الرفيعة ..
- الزوجية العاصلة ..

صحة

البشرة الجافة والتغذية

يرجع سبب جفاف البشرة (وهي البشرة التي تكون أقل تأثراً بالعوامل الجوية أو الكيميائية التي تساعد على ترطيبها أو تزويدها بالدهون مثل الهواء والشمس والصابون الخاص وغير ذلك) . عموماً إلى طبيعة تركيب الجسم نفسه - ومثلما تكون العيون - والشعر ذوو لون معين فإن البشرة أيضاً تكون ذات طبيعة خاصة . ومن الطبيعي أنه من اللازم التعرف على طبيعة البشرة لمحاولة علاج ما بها من عيوب إن وجدت . ونحدث اليوم عن البشرة الجافة وما تستلزمه من نظام تغذية يفيد في علاجها . وبيان أنواع الطعام التي قد تضر بها .

النتائج الملحوظة للتغذية الخاطئة :

من المعروف أنه في كثير من الحالات تكون التغذية الخاطئة والغير كافية سبباً مباشراً للأضرار التي تلحق بالجسم وخاصة زيادة جفاف البشرة بدرجة ملحوظة . وهذا يحدث كثيراً في حالات ريجيم لإنقاص الوزن للحصول على قوام نحيف وخالي من الدهون والشحوم وهذا الريجيم يتطلب عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على هذين العنصرين . والمعروف أيضاً أن كلا من فيتامين ESA يفيدان في إمداد الجسم بالكمية المطلوبة من الدهون .

التغذية السليمة :

لنرى الآن ما الذي يمكن عمله حيال البشرة الجافة وما هي الوسائل الغذائية التي يمكن بها التغلب على هذه المشكلة .

ويمكن القول بأن المواد الغذائية يمكن أن تحتوي على عناصر طبية أساسية تعمل على علاج والقضاء على هذا العيب مع تحسين حالة الجلد والحفاظ على حالة التحسن التي يمكن التوصل إليها بالعلاج . ونظم التغذية التي يشار بها في حالات جفاف البشرة متعددة . فمنها ما يعتمد على اللبن وأخرى تعتمد على اللبن مع التبنات « تشمل الزبد - الزيوت - البيض - الخضر - الفاكهة » ثم أخيراً تلك التي تعتمد على نسبة عالية من البروتينات والدهون .

والفاكهة يجب أن تكون من أهم العناصر المستعملة في العلاج سواء كانت طازجة أو جافة وذلك لتعدد ما تحتويه من فيتامينات ومواد سكرية - ومن أهم الفواكه تلك التي تحتوي على فيتامين ج وأهمها الموالح .

نظام التغذية : ونقدم الآن بعض النماذج لنظم التغذية تفيد في حالات جفاف البشرة .

الإفطار : قهوة باللبن (على ألا يقل مقدار اللبن عن ربع كيلو جرام) ١٥٠ جرام من الخبز - ١٠ جرام من الزبد - ٣٠ جرام من المربي - ٥٠ جرام من الجبن .

العشاء : مكرونة اسباجتي بالزبد (١٥٠ جرام) - ٥٠ جرام من الخضر الطازجة (خس - جرجير) ١٥٠ جرام لحم بتلو رستو - ٢٠٠ جرام كمثرى محلاة - ١٥٠ جرام خبز - كوب من العصير - قهوة بالقشدة .

بعد الظهر : شاي باللبن - بسكويت مع ٥٠ جرام من المربي و ١٠ جرام من الزبد .

العشاء : حساء - سمك مسلووق - سبانخ بالزبد - ١٠٠ جرام خبز - كوب من العصير - كومبوت خوخ - قهوة باللبن . وهناك نظام آخر للتغذية أيضاً يمكن إتباعه لعلاج البشرة الجافة .

الإفطار : شاي محلي - لحوم محفوظة ١٠٠ جرام (بولوييف -
لانشون - بسطرمة) ١٥٠ جرام خبز .

العشاء : كفتة وطاطم ١٥٠ جرام - ١٥٠ جرام شريحة لحم
مشوية - جزر وبطاطس مسلوقة ، ٢٠٠ جرام فاكهة طازجة أو جافة -
١٥٠ جرام خبز - كوب من العصير - قهوة باللبن .

بعد الظهر : بودنج بعصير الفاكهة واللبن - بسكويت .

العشاء : حساء خضروات مصنئ ٢٠٠ جرام سحقي بتلو مشوي -
سلطة خضراء - ١٥٠ جرام خبز - كوب من العصير - قهوة بالقشدة .

نصائح عامة : إن عملية التوجيه الغذائي أو تنظيم الغذاء يجب أن تنظم
بجميع تفاصيلها سواء من ناحية الكم أو النوعية .

ومن المعروف أن البشرة تصبح جافة عندما ينقصها البروتين سواء
في الجسم ككل أو في الدم لذلك كان من اللازم تفادي هذا النقص
عن طريق تناول وجبات غذائية تحتوي على مواد أزوتية .

ونظرا لأن الكمية الغذائية اليومية تحتوي على مقدرة كافية لإمداد الجسم
بالغذاء اللازم يجب ألا تقتصر على البروتين فقط (الذي يحتاج الجسم
منه ١٠٠ جرام يوميا) ولكن يجب أن يكون نصف هذه الكمية مسددا
للاحتياجات البيولوجية الذي يمكن الحصول عليه من اللحوم والسمك
ومنتجات الألبان والبيض (أي المنتجات الحيوانية)

وعندما يكون الهدف من التغذية تحسين حالة البشرة فيجب الاتجاه
إلى التزود بأنصاف الجبن واللبن الزبادي الذي يسهل تحضيره في المنزل .

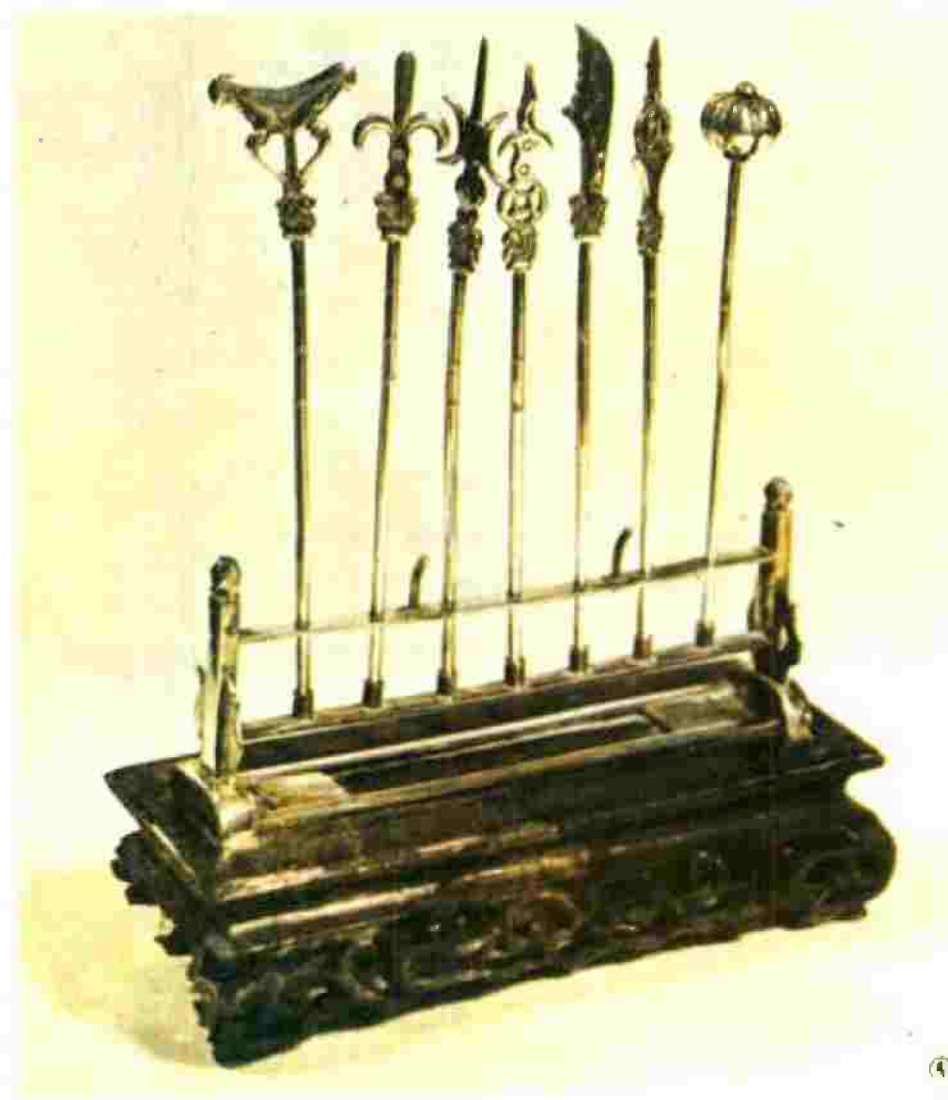
كما أن هناك خليط مفيد جدا يتكون من المقادير الآتية :

يسخن لتر لبن إلى ٣٠° - يضاف إليه ٠,٣ جرام من نفخة الجبن مذابة
في ملعقة من اللبن . يترك ليتجمد مع تجنب أي اهتزاز . وعندما يصبح
اللبن متماسكا تماما (بعد حوالي ساعة) يوضع في إناء مصنوع من البوص
أو ما يشابه ذلك حتى يتصفى حتى لا يكون فيه أن (شرش) هذا
الخليط المتجبن يمكن أن يؤكل كما هو أو يستعمل في تحضير بعض
الأغذية الأخرى . ومع الخبرة المتعددة سواء في الحدود التي يجب عدم
تعبئها أو في إمكان نجاح النظم التغذوية فإن النتائج التي يتوصل إليها
الإنسان تكون بارعة ومفيدة جدا لعلاج البشرة الجافة .

قطع نادرة من أعمال الصياغة "م"



أما القطعة التي نشاهدنا في
(شكل ٥) فهي أنيقة وفريدة
تماماً ، وهي ذات طابع رومانتيكي ،
ملبسة بالمفاجآت ، ومصنوعة من
الفضة المذهبة والزجاج الأحمر .
ويمكن استخدامها كحامل للملح ،
أو للعطور أو للحلوى ، غطاؤها
الصغير يفتح سراً ، إذ يفتح عميقين
استخدما قديماً لاحتواء قطعة من
الإسفنجة متبلة بالملح . الجزء الأوسط
ذو الزجاج الأحمر ، كان يستخدم
للعطور بينما الجزء السفلي خصص



إنها حامل للشاي ، جاء في شكل
البيضة ، سطحها ملء بالثقوب ،
ومزودة بسلسلة كانت تستخدم قديماً
لتعليقها عقب ملئها بالشاي ، داخل إناء
الشاي بعد غليان الماء . وهي الطريقة
نفسها التي تستخدم اليوم .
ومن الصين جاءت هذه القطعة
الفضية (شكل ٩) المرتكزة على
قاعدة خشبية مشغولة بوحداث شبه
مفرغة . القطعة تمثل مجموعة متنوعة
من شارات الأسلحة الصينية . إنها
قطعة تثير الناظر إليها تماماً ، وتتميز
بدقة تفاصيلها ، وسلامة أسطحها من
حيث الإتقان ، وتؤكد دقة ومهارة
الفنان الذي صنعها ، وهي لهذا كله ،
تعتبر بحق قطعة فريدة .



للملبس . وبالرغم من الوظائف
المتعددة لهذه القطعة ، إلا أننا
ننصح بالتأمل في القيم الجمالية ،
والزخرفية لها ، متمثلة في خطوطها
الأنيقة الثابتة في المعادن ، وفي
الألوان التي تجعل منها قطعة نادرة وثمينة .
فإذا انتقلنا إلى (شكل ٦) ،
فإننا نشاهد ذلك البرميل الصغير المصنوع
من الفضة الذي يرجع إلى القرن التاسع
عشر إنه يخفي في داخله حاملاً عملياً
للسجائر - التصميم جدير بالإشادة به ،
لأنه محكم وصديق في محاكاة الأصل .
أما حامل العطور الذي نشاهده
في (شكل ٧) ، فيتمى إلى
بداية القرن التاسع عشر . وهو
مصنوع من الفضة والكريستال .
الزجاجات جاءت من الكريستال
ذي اللون البني والأخضر ،
والأزرق ، واكتملت بحلقات صغيرة
من الفضة ، وبغطاءات من
الكريستال المشطوف (المضلع) .
قطعة أخرى مصنوعة أيضاً من
الفضة ، ترجع إلى القرن التاسع
عشر ، نشاهدها في (شكل ٨) .







أزياء من الصين لأصيات الخريف

١ - رسوم هندسية وزهور تمثل نقوش هذا الزى الذى يشبه خطوط الفن الإيراني - والفستان طويل ومستقيم ويلبسون أكمام - يلبس معه معطف طويل بلون أزرق أو ياقعة ، وأكمامه طويلة ، ثم أخيرا الشال الطويل يلف حول الرقبة .

٢ - فستان طويل من الحرير ذو النقوش الشرقية يشتمل على عدة ألوان مثل الوردى القاتع والقائم والرمادى الفضى وهو فستان واسع يشبه العباءة . أما الشال فهو من نفس القماش وتحليه أيضا فراشة طويلة .

٣ - فستان طويل من الحرير المنقوش بفتحة عميقة على الصدر - النقوش عبارة عن تموجات ورسوم مستوحاة من الحرف الصينى أما الألوان فهي تتدرج من الأحمر والوردى إلى لون التوت ويتخللها الأسود والأزرق - الفستان مصحوب بشال طويل من نفس القماش تحليه فراشة طويلة .



حول الطراز الحديث في التأنيث

في مجال التأنيث ، يطلق لفظ « طراز » ، على القطع والعناصر الزخرفية ، التي تتحقق وتنتج تحت تأثير طابع معين ، له لون خاص ، يمكن معه تحديد سمات قطعة أثاث بعينها . وهذه السمات لا ترتبط فقط بالعادات وطريقة الاستخدام ، ولكنها ترتبط أيضا بثقافة العصر المنتجة فيه ، فهي جزء من علاماته التاريخية ، إن هذه المنطلقات المبدئية ، لا تكفي في الحقيقة لتحديد سمات طراز بعينه ، إذ يتطلب الأمر ، دراسة عوامل كثيرة أخرى ، ترتبط بالخامات المستخدمة - على سبيل المثال - علامات ومواصفات العلفس ، وبالأحداث التاريخية ، وبالطرق الخاصة بالتقنية .

وبالنسبة للأحقاب القديمة ، فإن مسميات الطراز أصبحت ذات استقرار وثائق كبير ، فقد تناولت الأثاث ، ابتداء من الأشكال البسيطة التي تواجه ضرورات الحياة اليومية ، في حضارات حوض البحر المتوسط ، إلى التأنيث الثرى الملى بأعمال الحفر والتفريغ ، المستوحاة من الطراز القوطي ، إلى أبهة أثاث عصر النهضة ، حتى الطراز المختلفة « لباروك » . أما في العمارة ، وفي الفنون الجميلة ، فإن كلمة « طراز » قد تبدل معناها ، فأصبحت لها مشتقات كثيرة ، وبدأت تستخدم بجرأة ، أعضا أحيانا من معناها الأصل . وكلمة « طراز » تستخدم بكثرة في لغاتنا المعاصرة ، فنقول - على سبيل المثال - طراز أمريكي ، أو طراز شمالي ، أو طراز روسي ، أو طراز ياباني ، في الوقت الذي نعلم فيه أن كثيرا من هذه التحديدات ليست واضحة ، وأن كلمة « طراز » أصبحت مختلط مع كلمة طابع أو أسلوب ، بينما ظلت كلمة « طراز » ذات معنى أكثر تحديدا في مجال التأنيث . ولقد تأثر الطراز الحديث ، بالثورة الصناعية التي هبت

ومن العلامات الواضحة التي طفرت من داخل هذه الثورة ، ينحى إنتاج « ثونيت » لقطع الأثاث المصنوعة من الخشب المقوس .
بدأ « ثونيت » لإنتاجه الصناعي في أواخر القرن التاسع عشر ، عندما أنتج الكرسي الشهير (١٤) الذي صمم عام ١٨٥٩ ، والذي لا يزال محفوظا بمكائنه حتى الآن ، فهو الذي بيع منه عام ١٩١١ لخسون مليوناً .

رياحها خلال منتصف القرن الماضي ، إلا أن العمارة تخلفت عن الركب ما يقارب خمسين سنة . ومع ذلك فإن التصور الجديد للتأنيث ، بدأ ينتشر في كل بلدان أوروبا ، متخذاً أسماء مختلفة : « ليهير » في إنجلترا « آرت نوفو » في بلجيكا ، « جوجينديستيل » في ألمانيا ، و « سيشيزيون » في استراليا . وحالياً بدأ الإنتاج في كل أوروبا ، ينتقل بالكامل إلى الإنتاج الآلي ، بعد أن كان حرفياً إلى حد كبير .



من الصلابة المثالية ، تشاهد كرمى
(نازاروفا) ، مصنوعة من المواسير
المعدنية ، وهو من تصميم « مارشيل
بروير » ، إلى اليسار ، بنزروفا
صغيرة من المواسير المعدنية ، ولقى
فيينا ، من تصميم « مارشيل بروير » ،
أيضا ، إلى اليمين ، بنزروفا صغيرة
من مواسير الصلب ، المسند من
الحديد ، المقعد والظهر من جلد الخيول
الصغيرة ، وهو من تصميم « كوريزير »



ولم تتأكد عبقرية ثونيت فقط من خلال الجواب
التقنية ، فهو استخدم البخار في تقويس الأخشاب ،
ولكنها تأكدت أيضا ، من خلال منطقية البناء
الجلى ، المستمدة من قدرته على خلق كرسي له
صلاحية استعمال عالمية .

ولقد جاء « الراتسيوناليزم » مع بداية القرن
العشرين ، كحركة متقدمة لهذا الاتجاه ، وكعلامة
لنهاية الزخرفية في التأثيث ، وارتكز هذا
(الراتسيوناليزم) ، أى مذهب العقليين المقاتل
بكفاية العقل دون الوحي ، على مبدأ مؤداه « أن
كل شئ غير وظيفي يعتبر غير جميل » وأصبحت
الوظيفة رافضة للطرز القائمة على التقليد ، ولبدأ
الاستغراق في الزخرفية ، إذ أن مظهرية التأثيث
تعنى الاهتمام فقط بالمظهر الاجتماعي للمنزل ،
دون التفات إلى حاجات الإنسان الذى سيقطن فيه
ومن ثم اهتم (الراتسيوناليزم) بوظيفة القطع ،
وتحقيقها لراحة الإنسان ، وأيضا بعلاقة القطع
بعضها ببعض .

ولقد أحدث المصممون الطليعون العالميون ،
ثورة في تركيبة المنزل الحديث ، ليصبح أكثر
افتتاحا على الخارج ، وأكثر اهتماما بتوفير الفراغات
الكبيرة ، وأقل استخداما لقطع الأثاث ، أى
اقتناء الضروري منها فقط .



(نازاروفا) مصنوعة من مواسير
صلب ، ومادة جلد الخيول الصغيرة ،
من تصميم (كوريزير) ، القابلة
لحسنة بكيفية تسمح بتغيير أوضاع
(النازاروفا) ، وهى مصنوعة من
الصلب المثالي باللون الأسود .



بنزروفا ، هيكلها من مواسير
الصلب المثانة ، وهو من تصميم
« كوريزير » ، المقعد والظهر
مزدان بثلاث حبات ، مكنوة
بالجلد الأسود .





▲ بلرونا وأريكة من عمل المصمم الأمريكي « نيسون » . إلى اليمين « بلرونا » من الخشب المضغوط المقوس من عمل المصمم الفنلندي « القار آلتو » .



▲ بلرونا صغيرة من الخشب المضغوط المقوس ، منجد بشرائط من نسيج الكانافا المصغر من تصميم « القار آلتو » .

لأنه طراز يعد بمثابة إعادة صياغة لفكر حضاري قديم مراده أن المنزل هو مكان معذباً كله للسكنى ، عناصر التأثيث فيه قليلة ، وجميعها بسيطة ، متخذة من الخطوط أو الاتجاهات الأفقية ، أساساً لها ، باستثناء قطعة واحدة رأسية هي « البارافان » ، الذي يحى غنى بزخارفه . فالخامات تظل بلونها الطبيعي ، أو مطلية بطريقة فريدة في العالم ، سواء بالنسبة للألوان الموحدة ، أو لتلك التي تتضمن زخارف بألوان متعددة ، تمثل مشاهد من الطبيعة . وعلى وجه العموم ، فإن الحرف اليابانية ، تقدم الكثير من القطع الجميلة ، ذات الخطوط الصافية ، التي تناسب أي تأثيث حديث .

لقد قمنا بعرض أمثلة قليلة لبعض الطراز الأكثر شهرة وانتشاراً في مجال التأثيث الحديث . وهناك الكثير الذي يختلف تبعاً لحركة تناول الإنتاج ، المرتبطة بملابس بيئية أو ثقافية متنوعة .



وانطلاقاً من هذا التصور ، توجد اليوم مجموعة من الطراز والأذواق ، أصبحت تطبع ليس فقط قطعة الأثاث ، ولكن تطبع عملية التأثيث برمتها ، واضحة في الاعتبار ، ملائمتها الحياة الحديثة . بما تعنيه من فراغات أقل ، وتوفير خامات مستحدثة . وهناك أثاث يطلق عليه « طراز الشمال » ، وهو أكثر الطراز ارتباطاً بالاتجاهات الحديثة ، بدأ إنتاجه منذ ما يقرب من ثلاثين عاماً ، خالياً من كل العناصر الزخرفية التي لا تقدم أو تؤخر في بناء القطعة ، أو رفع كفاءتها الوظيفية . والقطعة هنا لا تنتج قبل دراستها في علاقتها مع « التركيبة » العضوية لجسم الإنسان ، وقيمتها الأساسية مستمدة أصلاً من دقة صنعها ، وكفاءة استخدامها ، وجمال شكلها . ولقد أسهم الإنتاج الصناعي المعاصر ، في حل الكثير من المشكلات ، ليس فقط في مجال التنظيم والترتيب ، ولكن أيضاً في مجال توليف أكثر من خامة (خشب ، جلد ، معدن ، قش ، نسجيات) ، كما أسهم في توسيع آفاق التصميم ، سواء في مجال الخطوط المستقيمة ، أو المقوسة ، أو المستديرة .

أما ما يطلق عليه « طراز أمريكي » فهو يعنى ذلك الإنتاج الطبيعي العالمي ، الذي حقق الكثير من وظيفية قطع الأثاث . ولقد بدأ ذلك باستخدام التصميمات ذات الخطوط الهندسية ، والزوايا الحادة أو الواضحة ، ولكن مع استخدام خامة البلاستيك ذات الإمكانيات الأعلى في التشكيل ، ظهر إنتاج جديد ، يتميز بأشكاله العضوية الأكثر تحضيقاً لراحة الإنسان .

ولقد ارتبط الإنتاج الأمريكي بالوظيفية ، حتى لقد سمعنا بالمطبخ على الطريقة الأمريكية . وهو مطبخ بتصميمه ، وبمعداته ، يعتبر جليداً بمتنطق (الراتسيوناليزم) ، ومحققاً للتكامل والتوافق بين الحاجات الاقتصادية ، والحاجات والجوانب الجمالية والوظيفية .

ولقد وضعت التماثيل المنزلية اليابانية ، محل دراسة مستفيضة من قبل الثقافة المعمارية الغربية ، مما أنتج في النهاية ، ما يسمى الآن (بالطراز الياباني) الذي تأثر بالطبع بالتصور الحديث للتأثيث .



المراهقات والجمال مرحلة التحبيل

من المستطاع التعرف على العور اهتمام الذي يلعبه الجمال في أزمة المراهقة ، إذا ما تابعنا عن كتب الفتاة المراهقة ، عبر بعض المراحل البارزة ، التي تحدث في العادة ما بين الثالثة عشرة والرابعة عشرة ، وحتى سن العشرين .

ومرحلة التحبيل تمتد بداية أزمة المراهقة ، وهي مرحلة لا بد أن يمر بها الجميع دون استثناء لدرجة أنه يقال على الفتاة البالغة التي تنصرف بحبيل لها تشبه المراهقة .. هذا والتعليل الآخر شيوعاً لحالة التحبيل التي تملك منها المراهقات ، والتي يرجع تلك الحالة إلى عدم الخبرة ، بعد تدليلاً سطحيًا جداً . وعلى هذا ، يسود اعتقاد ، بأن الفتاة عندما تفاجأ بتضحها وحدث تغيرات في جسدها ، وعندما تبدأ في ملاحظة وإدراك مثل هذه التغيرات ، تتألمها ، لأول وهلة ، حالة من الشعور بالخيرة والارتياب . وبالتالي تحاول تفادي كل لقاء قد يفسها في مواقف صعبة .

وهذا لا يعني أن مثل هذا التعليل غير دقيق تماماً ، ولكن من الواضح ، أنه ليس من الممكن تعليل أي موقف مطلق بعدم الخبرة فحسب ، ذلك لأن عدم الخبرة هو الأمر الوحيد الذي يعرفه المراهق أو المراهقة جيداً ، وبالتالي يكتسب الخبرة منه ، لأن كل موقف يتعرض له أي منهما بعد موقفاً جديداً يتحتم مواجهته . ويتوقف شغل المراهقات ، أكثر من أي شيء آخر ، على بعض المخاوف . ومنها المخاوف الملموسة التي يشعر بها الشخص ، وأيضاً غير المعروفة التي تكن في اللاشعور .

ومن النوع الأول من المخاوف ، نذكر تلك التي تتكون لدى الطفلة من المجتمع الذي نشأت فيه ، أو التربية التي شبت عليها ، كالمخوف من الأمراض ، ومن الشيء الذي قد لا يسير على ما يرام ، والخوف من الجهول ، والخوف من الممنوع ، ومن الصمت ، وهكذا ... الخ .

ولابد أن ننظر من الفتيات الصغيرات ، في أولى مراحل نضجهن على الحياة ، وعلى الجنس ، ارتياب عظيم ، في محاولة منهن للتوفيق ما بين المفاهيم التي يتلقونها ، والحقيقة التي تبدو غير واضحة وغير مؤكدة ، والتي على وشك الكشف والاتلاخ أمام أعيينهن .

وأكثر من هذا ، فإن الفتاة التي تصل إلى أعتاب سن المراهقة ، تشعر دائماً بحاجتها إلى المساعدة والتشجيع ، والتعويض في كل اكتشاف أو انصراف تنجح في التوصل إليه ، بينما لا تقدم لها البيئة التعاون المتاد واللازم فيما يتصل بالجنس . ولكنها تخلق أمامها صعوبات وعراقيل لا حصر لها ، وتحيطها بسلسلة من التموض والإحساس بالخطر .

ومن ثم يصبح الجمال ، كهبة ، غاية في المطورة ، فالجمال يفتح آفاقاً وسبلاً كثيرة ، ويثير اهتمامات كبيرة ، ويفضي إلى نوع جديد ومقبول من العلاقة بين الأشخاص . غير أنه يبدو أن كافة هذه المكاسب التي يحققها الجمال ، تصطدم بقواعد السلوك التي يفرضها المجتمع ، وبمعضدها والوالدان .

وإلى هذه المخاوف المحسوسة ، تضاف أيضاً تلك المخاوف التي تكن في اللاشعور ، والتي هي أكثر ثقلًا ، إذ ندرك المراهقة ، أن تأكيد الذات ، هو المطلب الأبدى لإبراز شخصيتها كإنسانة ، والتي يمكن أن تتأخر في من ما ، من طريق استخدام أساليب كانت مبهولة بالنسبة لها حتى تلك الفتاة ، بينما تنسب إلى البالغات .

ولقد تمردت الطفلة أن تغير الاهتمام ، إذا ما كان في استطاعتها أن تظهر لعبة أو فستاناً أجمل مما لدى الأخريات ممن هن في نفس عمرها .

أما الفتاة فظلت الانتباه ، أو على الأقل ، تكون مقتنعة بإثارة الاهتمام - وهو اهتمام من نوع جديد فقط عن طريق مظهرها والعناية بنفسها .

إن اكتشاف الفتاة الجميلة لجهاها وقوة جاذبيتها ، يثير بصورة لا يمكن تفادها ، مشكلة قريبا من غاية ، تشعر في قوارة نفسها أنها ليست معدة لها ، لدرجة أن جاذبيتها تصبح بمثابة مصدر فزع ورجب بالنسبة لها .

وسرعان ما تدرك المراهقة ، أنها على وشك أن تصبح امرأة كأنها ، ويبدو لها أن أنها لا ترضى بهذا التطور والنمو ، وأنها على العكس من ذلك ، تبحث عما يعرف مثل هذا النمو . ولا تعرف المراهقة ، أكأنها لا تتخيل ، أن مثل هذا الإحساس لا ينبع من عداوة ما من جانب الأم نحو نلتع أنوثتها ، ولكن من مجموعة متضاربة من المشاعر التي ترزع الأم ، كما ترزع الابنة أيضاً . فن تاحية ، هناك تفاخر وكبرياء الأم ، بينما يوجد من الناحية الأخرى تخوف شديد ، من أن يصبح جمال الابنة عنصراً خطيراً .

إن هذه المشاعر والأحاسيس مفهومة تماماً ، ومع ذلك فمن الأفضل أن نحاول الأم ، أن تقبل هذه الحقيقة الجديدة بصدر رحب ، وقلب مفتوح : ألا وهي أن الابنة على وشك أن تصبح امرأة .

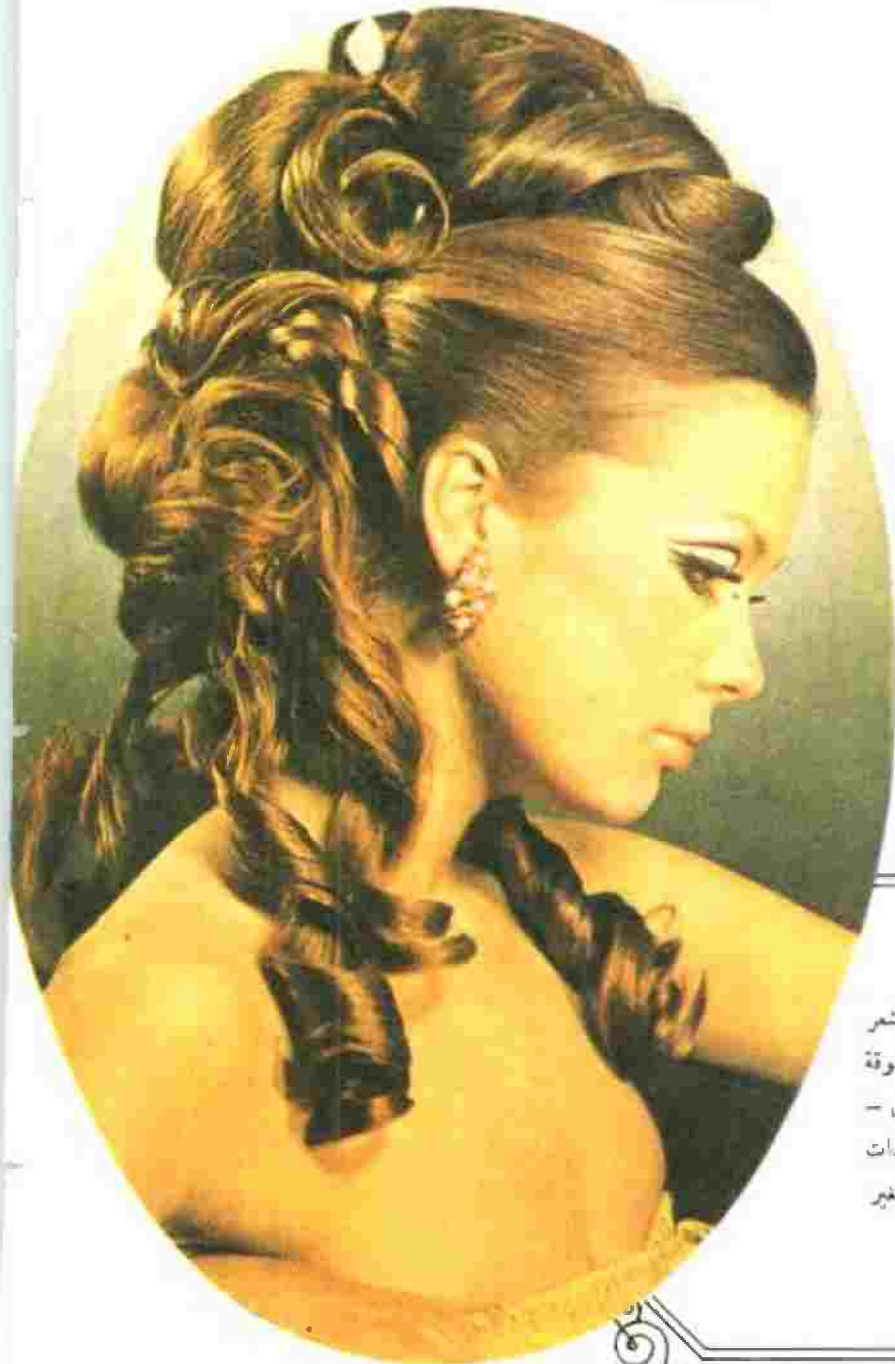
وإذا ما سارعت الأم بقبول هذه الحقيقة بقوة وصفاة ، وذلك من طريق اظهار اهتمامها بتشكلات الابنة المراهقة ، دون أن تحيطها بسلسلة من المنوعات ، فإنها بذلك ستخفف من الأزمة المسأولية لفترة المراهقة ، وبالتالي ستطلب ابنها على لحظات الارتياب والتحيل الخائق ، وتصبح سعيدة بجمالها ، لا تخشى أن يكون خطراً عليها .

وقبلما يتلقى بالمراهقات اللاتي يعتقدن أنهن أقل حظاً من ناضية جملتهن ، فإن شعورهن بالتحبيل قد تكون له مظاهر وأعراض أكثر خطورة ، ومنها الصمت والسلبية والاستسلام والهدوء لأفراد الأسرة .

وعلى أن أسباب هذه المواقف ، يمكن التعرف عليها ، من خلال المقارنة المستمرة ، مع من هن في نفس أعمارهن ، ولكنهن أكثر جمالا ، إذ يبرز ذلك من خلال محاولة الهروب والانتواء على النفس ، ومن تجنب آراء الآخرين ، وبين المخوف من مواجهة الإهانات . وفي النهاية من نوع من العداوة نحو الأم التي نعتقد المراهقة أنها « المشغولة » عن افتقارها بحبذية والجمال ...

وفي هذه الحالة ، ينبغي عدم توجيه أي لوم أو محاولة تأنيب الفتاة ، وضرورة العمل على مرور هذه الأزمة في هدوء تام . فإذا ما شرعت الأم وتعاونت مع ابنها من أجل إيجاد علاج لعيوبها ، والعمل على رفع مستوى جمالها ، فإنها بلا شك ، ومهما كان حجم هذه المساعدة قل أو كبير - قد وجدت الأسلوب المناسب ، سواء الخروج بابنتها من الموقف الشائك والمخوف المريرة التي تملك منها ، أو العمل على إذابة « اللوم » الخلق واللاشعوري من قبل الفتاة نحو أمها .

الخصلات والبوكلات التي تلائم ملابس السهرة



(١) تسريحة رائعة تعتمد على الشعر
الطبيعي والبونتش تلائم المرأة المشوقة
الفوام والفتان ذي الصدر العاري -
هذه التسريحة تناسب أيضا المرأة ذات
شعر القامح وتستلزم قرطا صغير
المجيم .



(٢) موجات وعضلات فوق رأس
امرأة ذات (رقبـة بجمـة) ونقاطـيع رقيقـة
يجب أن يصاحبها أيضا فستان واسع
الديكور - يصاحبه قرط كبير الحجم مدلى
خاصة إذا كانت تقاطيع الوجه صغيرة
ومحددة والوجه نفسه مستدير .



(٣) أما هذه التسريحة الرومانسية
التي تناسب المرأة الشابة تناسب الفستان
الغاري الظهر - الفستان من الحرير
المنقوش بنقوش دمشقية - يليـس مـعـه
قرط صغير الحجم يشابه الأسورة وهما
من نفس ألوان الفستان .

چیلیه بنی مطرز

لا شك أن أيام الحريف تستلزم أن يرتدى المرء ملابس أخرى علاوة على الملابس العادية - ومن أنسب ما يرتدى في فترة الحريف الجلیة التي يمكن أن يتناسب مع مجموعة كبيرة من الملابس . وما يزيد من أناقة الجلیة أن يكون مطرزاً ولاسيما بوحدات من الزهور التي توحى بالهجة والألوان الزاهية .
ونقدم اليوم چلیه من اللون البني المطرز بوحدات

من الزهور على الصدر .

التعليق :

القماش المستعمل في تنفيذه الجلیه هو الجرسية الخفيف .
قوى بشف وحدة الرسم الموجودة بالحجم الطبيعي وكررها بطول جانبي الصدر (صورة رقم ١)
أما الصورة رقم (٢) فهي توضح شكل الجلیه بعد التطريز .

استخدم عيط القطن الموليه في التطريز من الألوان الأصفر والأحمر والأخضر وكل التطريز بغرزة السلسلة .

أكل أناقة الجلیه باستخدام شريط الكوردون الأصفر في عمل خطوط متعرجة (زجراج) على حافة فتحي الصدر .



چلیه جميل من الجرسية التي مطرزت بوحدات من الزهور .





أطباق من فرنسا

حلوى اللوز الرفيعة

التقدير :

- ٢٠٠ جرام دقيق - ١٤٠ جرام زبد -
- ٢٠٠ جرام سكر - ١٤٠ جرام لوز -
- بيضتان - بيجونة - ١٥٠ جرام شيكولاته -
- قليل من اللبن - ملح .

التحضير :

- ادعق صاج فرن بالزبد .
- قشري اللوز ، وأخمصيه ، وأفرجه ناعما .
- اخصري الزبد مع السكر ، حتى يصبحا كالكرينة ثم أضيفي إلى هذه الكريمة ، صفار البيضتين ، الواحد تلو الآخر ، وأضيفي الدقيق ، وذرة ملح .
- إلى هذا الخليط ، أضيفي اللوز المفري ناعما ،

- بعد نضج الحلوى ، اخرجيها من الفرن ، وأتركها لتبرد تماما .
- وفي غضون ذلك ، قومي ببشر الشيكولاته ، وأضيفي إليها ملعقتين كبيرتين من اللبن ، «وسميها» على حمام مائي . أتركها حتى تصبح دافئة ، ثم صبي قليلا منها فوق كل واحدة من حلوى اللوز .
- أتركي الحلوى ريثما تبرد الشيكولاته تماما ، ونجمد فوق سطحها ، ثم رصي الحلوى فوق طبق لتقديم .
- ويمكن استخدام هذه الحلوى على الفور ، بعد اعدادها مباشرة ، أو حفظها في برطمان من الزجاج ، لتقديمها فيها بعد .

نوال كمال

- ٣٥٠ جرام دقيق - ١,٥٠٠ كيلوجرام
- برقوق ناضج تمسما - ٣٥٠ جرام سكر

- وبشر قشرة بيجونة . اعجني هذه المتقادير جميعا ، وإذا لزم الأمر ، جمعي العجينة بيديك ، وهما مدعومتان ، بالدقيق ، حتى لا تلتصق بهما العجينة .
- قومي بتشكيل هذه العجينة ، إلى أصابع مستطيلة ، تقطع إلى قطع صغيرة ، ثم يتم الطرق عليها ، لتتفرد قليلا ، وتأخذ شكل اللوز (أي الشكل البيضاوي قليلا) .
- رصي الحلوى فوق صاج الفرن المدعون بالزبد ، وأخبزيها في فرن درجة حرارته ١٦٥° مئوية ، وأتركها حتى تنضج ، وتتشكل لونها ورديا (تنضج في فترة تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ دقيقة) .
- ينبغي مراعاة ، أن هذه الحلوى تزداد في الحجم أثناء النضج . ولهذا ينبغي ترك فواصل كبيرة عند رصها في صاج الفرن ، حتى لا تلتصق بعضها ببعض .



سنتر فيش - ١٧٠ جرام ربد - ١٥٠ جرام لوز
مر - ١٠٠ جرام لوز أو بسنق - بيهستان -
بجوتان - قطعة صغيرة من عيدان القرقة - ملح .

المرق

- ادعني قالب ثورته أوصينية مقاس ٢٤ (أي قطرها
حوالي ٢٤ سنتيمتر) بالزبد ورشها بالدقيق .

- ضعي الدقيق فوق القوچ الخشن الخاص
بالمعجن ، واعمل حفرة بوسطه ، ضعي
فيها ذرة ملح ، ورش قشرة ليمونة ، وبقى
مقدار الزبد المقطع إلى قطع صغيرة جداً ،
ثم اصنعي هذه المقادير حتى تختلط تماماً .

- جمعي العجينة على شكل كرة ، ولقيها
بورقة زبد ، وضعيها في الثلاجة ريثما
تقومين بطني البرقوق .

- اغسل البرقوق جيداً بالماء ، واغسليه ، وانزع
ما بداخله من نوى ، وضعيه في كسرولة ..

- صبي فوقه كوباً من الماء ، مضافاً إليه عصير
ليمونة ، وبقى مقدار السكر ، وقطعة من قشر
الليمون والقرقة ، ثم ضعي الكسرولة على النار ،
واتركي البرقوق لينضج لمدة ساعة تقريباً .

- انزع الكسرولة من على النار ، وانزع
من داخل البرقوق ، قطعة القرقة وقشرة
الليمونة ، واتركيه ليبرد تماماً .

- دق اللوز المر ، وقشري اللوز ، وحمصيه
في الفرن ، واغريه ناعماً .

- افردي عجينة القطيرة ، بحيث يمتلئها بطين
قاع وجدران الصينية التي سبق دغنها بالزبد ،
ورشها بالدقيق .

- رشي فوق القطيرة ، طبقة رقيقة من اللوز
المر ، ثم غطيها بالبرقوق ، ورشي البرقوق
باللوز الحلوى المقرى ناعماً ، ثم اثنى أطراف
القطيرة إلى الداخل . وبعود ثقاب ، أو غزى
هذه العجينة على طول محيط دوران الصينية .

- رشي السطح باللوز المقرى واغزى هذه الحلوى
في فرن درجة حرارته ١٨٠° مئوية ، لمدة
أربعين دقيقة .

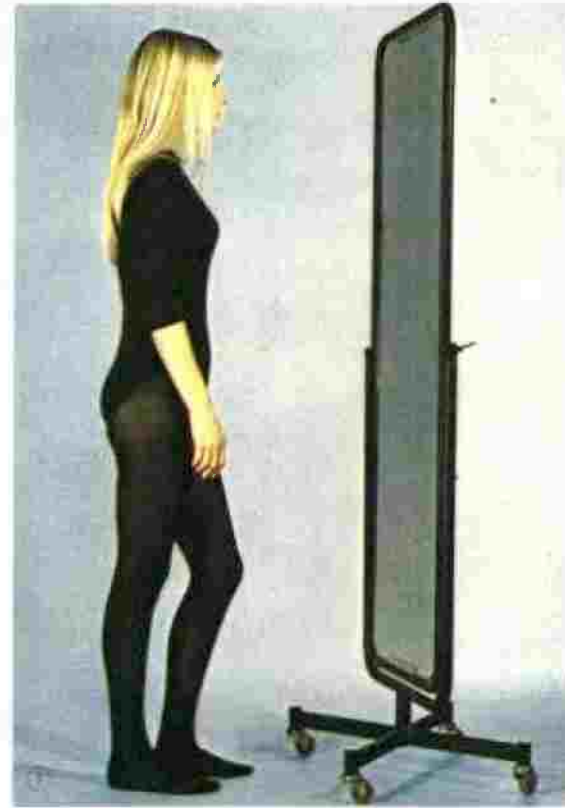
- ولتجميل سطح هذه التورثة ، رشي فوقها ،
قبل دخولها الفرن ، شرائح من الأناناس ،
ورشي فوق الأناناس قليلاً من السكر ،
وقليلاً من عصير الليمون .

- عند تمام نضج هذه الحلوى ، اخرجيها من
الفرن ، ثم غاصي جدرانها الملتصقة
بالصينية ، بسكين رفيع حاد .

- اقلبي التورثة فوق طبق تقديم ، وجسليها
بالأناناس والبرقوق ، وقدميها بعد أن تبرد تماماً .

بعض الحركات البسيطة التي تميز السيدة الرقيقة

إن التصرفات الشخصية ليس وحدها هي التي تحدد الشخصية ولكن هناك بعض الحركات اليومية المتكررة التي يقوم بها الإنسان بطريقة تلقائية ، وقد يكون الكثير من هذه الحركات بسيط جدا وغير ملحوظة ، ولكنها تحدد الكثير من مدى الرقة



١ - وفئة الانتظار -
مررت أمام المرآة حتى تتقنيتها -
راعى أن تكون الأقدام والأكتاف
في مستوى واحد ، الرقبة مستقيمة -
الساكن بإسنادها تقدم الأخرى -
٢ - من نفس الوضع السابق ولكن
على أن يكون - ذلك إلى المرآة -
تأمل طريقه وموعد حيدا - لاحظي
أن الظهر - هو - مستقيم بقدر
الإمكان - الأكتاف إلى الخلف
قليلا - البطن إلى الداخل - الذراعان
مرتجعتان إلى أسفل .



٣ - كيف تمسكين بالكعب تحت
ذراعك ؟ الجسم معروف والأكتاف
إلى الخلف . الكعب تمسك باليد اليسرى
على أن تكون إلى الخالب وليس
أمام الصدر . اعكسي الوضع من وقت
إلى آخر لكي لا تعودى على حمل
الكعب في ناحية واحدة فقط .
٤ - كيف تعمل القفزة أو إلى
لقافة - حاولي السير بطريقة طبيعية
كما هو موضح بالصورة - وحاولي
تبدل تشبيء العمل من فزاع إلى أخرى
من حين إلى آخر .

والتي لا تقم في أي ساق ، أو لكي تعطي للآخرين فكرة لطيفة عن تصرفاتك ، يكن أن تراقب حركاتك بحيث تعبر كل منها عن وقتك ، على أن يكون كل ذلك محاطا بخلاف من البساطة والطبيعة .

والتي التي يتمتع بها الشخص .
فثلا عندما تنحني السيدة لالتقاط شيء ما من على الأرض أو عند الكس أو القيام بنفخ الأتربة أو حتى السير . كل ذلك يعطي الكثير من الانطباعات عن الشخصية .



٥ - ا ب ج - كيفية الجلوس بطريقة صحيحة . ارتكزي بالأرداف على الجزء الداخل من المقعد - النصف الأعلى من الجسم مستقيما - الساقان مضمومتان أو إحداها على الأخرى ، ومتجهتان إلى الجانب الأيمن أو الأيسر كما يحلو لك .

٦ - الانحناء الانحناء شيء من الأرض : كما لو كنت متجسدين القرفصاء ، على أن تتقدم إحدى القدمين الأخرى مع انحناء بسيط للجزء العلوي من الجسم ، وحاذري من أن تقوس جسمك عند الانحناء مع ثرد الساقين فهذا منظر قبيح جدا .

جديدة إليها كل ذلك قد يسبب لها نوعاً من الاضطراب مما ينتج عنه ارتباك سواء في الحياة العملية أو النفسية في هذا الوضع الجديد . ولكن على أي الأحوال فيجب أن يؤخذ في الاعتبار أن عمل الزوجة خارج المنزل لا يجب أن يؤثر ولو بأقل درجة ممكنة على اهتمامها بزوجها وبأولادها وبنفسها .

تنظيم الحياة :

إذا كانت الزوجة العاملة تعتمد على العائلة سواء كانت عقيمة أو بالساعة فإنها تكون قد تقلبت على جزء كبير من مشاكلها . أما تلك التي تقوم بجميع المسؤوليات دون مساعدة فيجب عليها أن تظم طريقة حياتها وعملها فيجب عليها أن تضع برنامج محدد لجميع أعمالها حتى لا ترتبك حياتها .

فالتنظيم السليم يعطي نتائج طيبة - كما يجب عدم شغل جميع ساعات النهار في الأعمال المنزلية ولكن يجب تخصيص وقت للراحة والترفيه .

مرتب الزوجة :

والآن نسأل أين يوجه مرتب الزوجة ؟ إذا كان المرتب الذي تحصل عليه الزوجة لازم للاشتراك في ميزانية العائلة فيجب أن يوجه التوجيه السليم على أن يكون هناك اتفاقاً مسبقاً بين الزوجين على ذلك . أما إذا كان هذا الدخل يمثل زيادة فيجب على الزوج أن يطلب من زوجته أن يوجه هذا الدخل لنواحي إنفاق تفيد البيت والعائلة مثل الملابس أو السفر أو الادخار .

أدراك وظنهم الزوجة :

إذا كان كلا من الزوجين يعمل في نفس المجال الذي يعمل فيه الآخر فيجب على المرأة أن تضع نفسها دائماً في المكانة الثانية على أن تحتل المكانة الأولى في الشؤون التي تخص هذا النساء مثل شؤون البيت والأطفال . فلا يوجد رجل في العالم يرتقى أن يكون أقل مكانة من المرأة وقد يحدث أيضاً ألا ترغب المرأة في أن تكون أعلى من الرجل خاصة إذا كان زوجها فهي دائماً بحاجة إليها وصلت إلى أعلى درجات العلم والمكانة الوظيفية إلى من يحميها فهي لا بد وأن تؤكد ذلك خاصة في المجال العائلي .



الزوجة العاملة

تنظيم شؤون البيت والعائلة - عدم وجود الوقت الكافي للاهتمام بالنفس .

ويقع على عاتق المرأة دائماً أن تشعر من حوطها بأنها تؤدي واجبها كاملاً وأن عملها خارج البيت لا يؤثر أولاً بأول على حساب مسؤولياتها العائلية .

وعلى المرأة التي تتخذ قرار الزوج إلى العمل فالأفضل لها أن تبدأ ذلك قبل الزواج حتى تعود على ذلك فلا يمكن إنكار أن الحصول على الوظيفة في نفس الوقت الذي تتغير فيه حياتها ونظام معيشتها بإضافة مسؤوليات

أصبح من المألوف في أيامنا هذه أن تستمر المرأة (أو حتى تبدأ) في البحث عن عمل بعد الزواج - وهذا الوضع لا شك أن يكون له بعض المآل والمساوئ ، فالزيادة في الدخل التي تتيح للأسرة توفير بعض المصروفات أو تزيد من إنفاقها كما أن عمل المرأة خارج البيت يفتح لها فرصة تفهم مدى المشقة التي يذللها الزوج في عمله أيضاً وبالتالي الاهتمام به .

ولدى جانب المميزات هناك أيضاً بعض المساوئ منها صعوبة التحكم في حسن تربية الأبناء - صعوبة

كيف تحصلين على نسختك

- 1. اطلعي شخصك من باعة الصحف والأكتاف ولكتبات في كل مدن دول العرب
- 2. إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقمي بـ :
- 3. ج. م. ع. الانتكبات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- 4. في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. 10000

Copyright pour le monde
Frédéric Faber, Allans
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EUTRAC SA - Genève

تغير النسخة

ج. م. ع. ٢٠٠٠ - ١٥٠٠	البحريني ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	السوداني ١٥٠٠ - ١٥٠٠
ليباني ١٥٠٠ - ١٥٠٠	قطري ٢٠٠٠ - ٢٠٠٠	ليبي ٢٠٠٠ - ٢٠٠٠
موريتاني ١٥٠٠ - ١٥٠٠	دبي ٢٠٠٠ - ٢٠٠٠	سوري ٢٠٠٠ - ٢٠٠٠
الأردني ١٥٠٠ - ١٥٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	الجزائري ٢٠٠٠ - ٢٠٠٠
البحريني ١٥٠٠ - ١٥٠٠	البحريني ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	البحريني ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠
البحريني ١٥٠٠ - ١٥٠٠	البحريني ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠	البحريني ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠