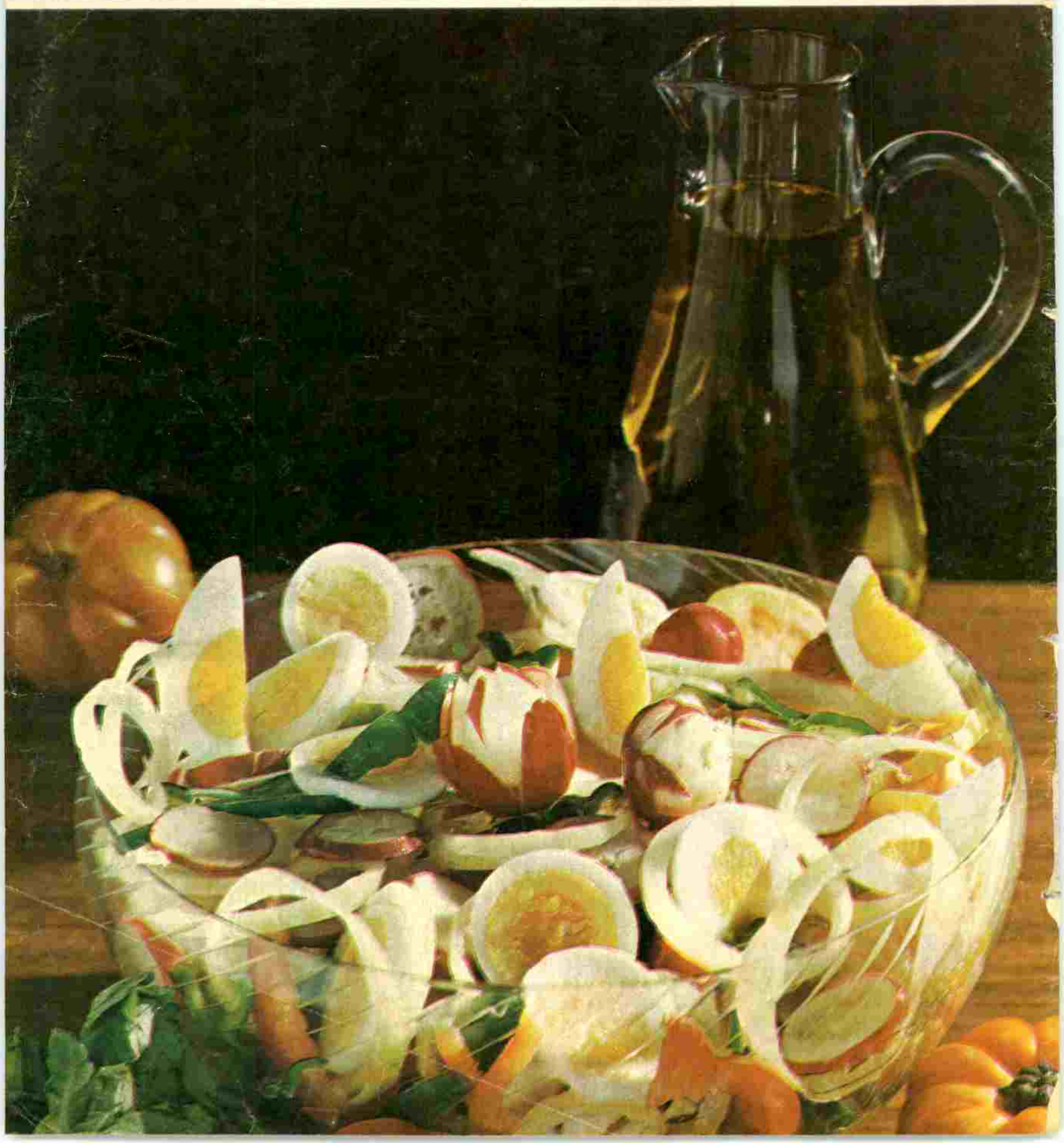
عالم المرأة

العدد المائة
السنة الثانية



موسوعة
عالم المرأة

في هذا العدد :

- الماكياج لصغيرات السن .
- المساس .
- أناقتك داخل البيت
- ركن أجهزة الاستماع والمشاهدة .
- قبوط للصيوف .
- اقتسام عاطفة الأمومة .
- بسكويت باللوز .
- الركض أسلوب وجمال .
- التصنيع وتنميق الكلام .

الماكياج لصغيرات السن

إن الفترة ما بين سن الخامسة والعشرين ، والخامسة والثلاثين ، تمثل المرحلة التى تحاول فيها كل امرأة ، أن تبرز شخصيتها . ونتيجة لذلك ، تبحث عن نوع الماكياج الذى يتناسب والدور الذى تمارسه ، خلال حياتها اليومية ، الأمر الذى يتطلب منها ، أن تقوم بعدة محاولات ، قبل أن تهتدى إلى الماكياج المثالى ، الذى يكون بمثابة المرآة العاكسة لشخصيتها ، ليس فقط من الناحية التجميلية ، ولكن النفسية أيضا ، والذى سيختلف ، بناء على ذلك ، من حالة لأخرى .

ولإثبات صحة هذا القول ، هناك بعض القواعد الرئيسية ، التى تمليها الخبرة ، والتى تشكل الإطار العام ، والذى يعد بمثابة المرشد ، إذ يمكن من خلاله ، التوصل إلى ماكياج نهائى ، يعبر عن شخصيتها . إلا أن ضمان وقته ، يتوقف

بطبيعة الحـــال ، على الذوق السليم .

وغالبا ما تتزوج المرأة خلال هذه المرحلة من العمر ، كما أن أول خطأ يتعين عليها أن تتفاداه هو محاولة إجراء تغيير كلى فى ماكياجها . وإذا كانت الظروف الجديدة ، تجعلها تتعرض لمواقف مختلفة ، فإننا ننصحها بضرورة الالتزام باتباع نفس أسلوب ماكياجها فى فترة ما قبل الزواج ، والذى تعودت عليه . كما يتعين عليها الابتعاد ، بتحفظ شديد ، عن خطوط الماكياج التى كانت تستخدم لإخفاء عيوب البشرة ، كى لا تعرض نفسها لمتاهات هى فى غنى عنها . فالحياة نفسها ، هى التى ستغير بمرور الأعوام ، التعبيرات ، وقسمات الوجه ، وتجعله أكثر نضجا .

وفى هذه الحالة فقط ، يتعين على المرأة ، أن تستخدم فى ماكيجها أسلوبا جديداً ، أكثر ملاءمة من السابق ، بما يتمشى مع عمرها الحالى . وهو نفس الماكياج الذى لم يكن مناسبا ولا ملائما من قبل لوجهها ، والذى كان يبدو شيئاً مبالغاً فيه .

البشـــــرة :

إن الماكياج الأساسى الذى ننصح به النساء اللائى تتراوح أعمارهن مابين الخامسة والعشرين حتى الخامسة والثلاثين ، وهى الفترة التى تكون فيها كل واحدة منهن ، طليقة اليد فى إدخال التعديلات التى ترى أنها ضرورية ، لأنها تكون فى هذه الفترة من العمر ، أكثر دراية بسمات وجهها ، وأكثر قدرة على تقويم نوعه ، الأمر الذى يجعلها تستطيع أن تدخل ما تراه ملائما من تعديلات على هذا الماكياج الأساسى ، هو الذى نتحدث عنه الآن فى هذا المقال . وإليك الخطوات المتبعة فى هذا الماكياج الأساسى .

ضعى طبقة رقيقة من كريم أساس دهنى سائل ، وافرديها على الوجه ، بقطعة صغيرة من الإسفنج وذلك بعد دهن الوجه من الكريم المغذى عديم اللون ، الذى يكون الوجه قد تشربه تماما .

وعندما تكون البشرة منهكة ، يبدو عليها الشحوب ، أو تكون مصابة ببعض البثور ، أو تشتمل بطبيعتها على بعض النقط السوداء ، فمن الضرورى ، فى هذه الحالة ، أن تفردى على البشرة ، طبقة من أى مستحضر تجميل خاص بتغطية مثل هذه العيوب ، وخصوصا فى المناطق التى تكثر فيها ، وذلك بطريقة يتم معها إخفاء هذه العيوب تماما ، ثم بعد ذلك يوضع كريم الأساس . ويتعين مراعاة ألا يكون مستحضر تغطية هذه العيوب ، من اللون الفاتح ، حتى لا تبدو النتيجة غير طبيعية . ولهذا ينبغى اختيار مستحضر لونه مماثل تماما للون البشرة ، بقدر المستطاع .

وعلى كريم الأساس ، انشرى على بشرة الوجه ، كمية من البودرة الناعمة ، لأنها تكسب البشرة رونقا ، وتجعلها مشرقة نضرة ، مع محاولة التخلص من البودرة الزائدة ، باستعمال فرشاة ناعمة تماما .

وننصحك أيضا باستخدام لون كريم الأساس ، قريب جدا من لون بشرتك ، فبهذه الطريقة فقط ، تضمنين أن يظل لون بشرتك دون أن يعتريه تغيير ، خلال ساعات النهار ، وحتى لا تظهر على وجهك بعض البقع التى تشوه جماله ، والتى تظهر عندما يبدأ الماكياج فى الزوال ، نتيجة لمرور الساعات .

وفى حالة ما إذا كنت ترغبين فى تغيير لون بشرة وجهك ، فلابد أن تضعى فى اعتبارك ، ضرورة دهن الرقبة ، وكذلك الأذنين ، بطبقة من كريم الأساس ، حتى يكون هناك تناسق تام فى اللون الجديد الذى اخترتيه لبشرتك .

الشـفتان والوجنتـــان :

يجب أن يكون لون أحمر الشفاه ، ولون أحمر الوجنات ، منسجمين مع بعضهما بعضا . ولا ننصحك باختيار الألوان الصارخة الزاهية ، التى قد تبرز بشكل كبير ، خطوط الوجه ، وتجعله غير طبيعى .

وعند اختيار لون أحمر الشفاه ، وكذلك أحمر الوجنات ، ينبغى مراعاة لون العينين ، وكذلك الشعر ، واختيار الألوان التى تنسجم تماما ، ولون الشعر والعينين .

كما ينبغى ، بقدر المستطاع ، الابتعاد عن استخدام أحمر الخدود ، على أن تستخدميه فقط ، عندما تكون هناك ضرورة ملحة لاستخدامه ، على أن توضع منه أقل كمية ممكنة . ومن المفضل أن يستخدم أحمر الوجنات فى المساء ، لإضفاء شىء من الحيوية على البشرة ، لأن الأضواء الصناعية ، تجعل البشرة شاحبة .

العيـــــنان :

ارسمى العينين « بآى لاينر » سائل ، أو بقلم رميل أسود . وانشرى على الجفون ، طبقة رقيقة جدا من الظل ، من اللون الذى يلائم لون العينين ، وينسجم معهما .

ولكى تكون نظرتك ساحرة ، وعيناك ناضرتين جذابتين ، يتعين أن تدهنى الرموش بالرميل الأسود ، مهما كان لون الشعر ، ولون العينين .

وفى النهاية ، ومن أجل تكملة ماكياج الوجه ، ارسمى الحاجبين بعناية ، بقلم حواجب يناسب لونه لون الحواجب نفسها ، وذلك بعد أن تكونى قد قمت بعملية إزالة الشعر الزائد بهما ، حتى لا يشوه منظرهما .

وفى السهرات الخاصة التى تتطلب ماكياجا صارخا إلى حد ما ، يجب أن تراعى اختيار ألوان الظل الزاهية ، التى تشتمل على مادة لامعة . وننصحك فى هذه الحالة ، باختيار الظل الفضى .

وإذا كنت ترغبين فى زيادة سحر عينيك ، فعليك أن تلجئى إلى استخدام الرموش الصناعية ، أو وضع طبقة من « الماسكرا » على الرموش الطبيعية ، لتزيدى من كثافتها وجمالها .

أما إذا كنت تستخدمين الرموش الصناعية ، فمن الضرورى أن تستخدمى فى لصقها ، المـــادة الخاصة بذلك ، كى تضمنى أن تظل الرموش ثابتة طيلة السهرة ، ويصبح أيضا من السهل عليك انتزاعها بعد هذه السهرة .

الماس ، هو رمز الحب والحظ السعيد ، كما تقول إحدى الأساطير القديمة . وقد خلقته الآلهة ، من بين كافة الأحجار الثمينة ، التى كانت موجودة فى ذلك العصر .

مم يتكون الماس وأين يوجد :

وهذا الحجر الجميل ، يتكون من الكربون النقى ، ويشتق اسمه من كلمة « الجامح » أو « الصعب الترويض » نظرا لأن الأقدمين ، ظلوا زمنا طويلا ، لا يجدون أية مادة قادرة على قطعة .

والواقع أن الماس ، هو أصلب المعادن الموجودة فى الطبيعة على الإطلاق . وفيما يتعلق بأصل نشأته ، فإن ذلك لا يزال مجهولا حتى اليوم ، إذ لا يعرف شىء عن التفاعلات التى تحدث تبلور الفحم الطبيعى .

وأهم مناجم الماس فى العالم ، هى تلك الموجودة فى أفريقيا ، وفى أمريكا الجنوبية ، وأمريكا الشمالية ، وفى أستراليا ، وتسمانيا ، وجزيرتى بورنيو وسومطرة ، وفى الصين ، وروسيا ، وفى لاپونيا (شمالى اسكندیناوه) وبوهيميا .

لـــون المـــاس :

والماس النقى الصافى ، لا لون له ، وهو عادة يسمى « البرلنت » ، أى اللامع البراق . بيد أن هذا الوصف لا ينطبق عليه تماما ، من حيث أن صفة اللمعان والبريق ليست من طبيعته ، وإنما هى صفة يكتسبها الماس ، نتيجة لتقطيعه وصقله .

أما الماس فى حالته الطبيعية ، فقد يعثر عليه وهو فى حالة باهتة من اللونين الأبيض والأزرق ، أو الأبيض والوردى ، أو الأبيض والأخضر ، أو الأبيض والبنفسجى .

قطع مـــاس شهـيرة :

وأضخم قطع الماس وأنقاها ، التى أمكن العثور عليها ، أطلقت عليها أسماء خاصة ، كما أن تاريخها ، ارتبط دائما بالأسماء الضخمة للملوك ، أو الشخصيات اللامعة ، من ناحية الثروة والجـــاه . وقيمة هذه القطع خرافية ، وتعتبر أسماؤها رمزا لعلو المكانة ، والشخصية .

وأكبر قطعة ماس فى العـــالم على الإطلاق ، استخرجت من منجم « پريميه » PRIMIER فى

جنوب أفريقيا ، وكان ذلك عام ١٩٠٥ . وقد سميت « كالينان » CALLINAN أو « نجمة أفريقيا »، وكان وزنها الأولى ٣١٠٦ قراريط : أى أنها تزن أكثر من ٦٠٠ جرام . وقد أهديت إلى الملك إدوارد الثامن ملك بريطانيا .

وقد تطلب قطع هذه الماسة ، الذى جرى فى أمستردام ، العمل لمدة ثمانية أشهر ، وخرجت منها ١٠٣ حجارة ، من بينها أضخم قطعتى « برلنت » فى العالم وهما : كالينان الأولى ، وهى على شكل قطرة ذات ٧٤ وجها، وتزين صولجان ملكة بريطانيا ؛ وكالينان الثانية ، وهى على شكل مستطيل بزوايا منحنية ، تزين التـــاج البريطانى .

أما الأحجار الأخرى ، وجميعها من البرلنت بالغ النقاء ، ذات « المـــاء » الصافى ، والتى تخلو من أى عيب أو شائبة ، فإنها تشكل بدورها ، جانبا من نفائس التـــاج البريطانى .

وهناك ماسات مشهورة كثيرة ، منها « إكسلسيور »، و « المغول الأكبر » ومصدرها الهند، و « كو—هى—نور » أى جبل الضوء ، و « الشاه » وغيرها ؛ ولكل منها تاريخها الخـــاص .

وزن الماس وقيمته وتقطيعه :

إن وحدة القياس الدولية للماس ، هى القيراط ، وتعادل خمس جرام . ولقد جرت العادة فى إيطاليا ، على حساب وزن « البرلنت » بواقع « الحبة » ، التى تمثل ربع القيراط . غير أن الوزن ، ليس من المؤكد أنه العامل الذى له كل الصـــدارة فى قيمة قطعة « البرلنت » إذ أنه يلزم كذلك عمـــل حساب درجة نقائها ، ولونها ، وطريقة قطعها .

وتحسب قيمة « البرلنت » بقدر ما تزنه من قراريط . فإذا كانت هناك قطعتان ، تزن إحداهما قيراطا واحدا ، وتزن الثانية قيراطين ، فإن ثمن الأولى فى الوقت الراهن قد يصل إلى ثلث ثمن الثانية تقريبا .

ويمكن تقطيع الماس فى أشكال متعددة ، حتى يمكن الحصول على أكبر قدر من انعكاس الضوء . ومن بين الأشكال الشهيرة ، القطع المسمى « برلنت » بما يتفرع عن ذلك من أشكال ، وبصفة خاصة القطع البسيط ذو الأوجه الثمانية ، الذى يستخدم فى قطع الماس الذى يوضع حول ماسة ضخمة ، والقطع ذو الأوجه الستة عشر ، والاثنين والثلاثين ، والثمانية والخمسين .

وهناك بعد ذلك « القطع » القديم ، الذى له زوايا منحنية ، وهو أقل إشعاعا للضوء . ثم قطعية « المركيز » أو « الملوك » البيضاوى ، ولها ٥٨ وجها ، أو « القطرة » المستخدمة فى البندنتيف ، أو « القلب » ، وله أيضا ٥٨ وجها ؛ والبيضاوى الذى يحمل على الظن ، أنه أكبر وزنا ، وما يتخذ شكل « الزمردة » أو « الثمانية » التى لها ٥٨ وجها ، أو « المستطيل » وله ٣٠ وجها ، و « الخاتم الصغير » وله ٢٥ وجها ، و « النقطة المستديرة » .

ماسات تحيط بها الرموز والأوهام :

ولقد نسبت فى الأزمنة القديمة ، قوى خرافية إلى قطع « البرلنت » ، ابتدعها الذين اكتشفوها ، أو عثروا عليها . وهناك بعض الشعوب التى تعترف بقوتها فى زيادة الحب ودوامه . فقد كان لجمال هذا الحجر النفيس ، ما أوحى بالكثير من أساطير الشعر الرقيقة عن أصل مصدره ، ومنها الأسطورة التى تحكى قصة رجـــل دين يدعى « أركانچيلو لوتشيفيرو Arcangelo Lucifiro الذى أسلم نفسه للشيطان ، فزج به فى الجحيم ، ولكنه رفع شكواه إلى السماء ، فإذا بها تمطر حبات من المـــاس .

وعندما ينسب الماس إلى الفصول ، يقال إنه يمثل الربيع ، ويرمز إلى الأمل .

وأسعد أيام الأسبوع هو يوم السبت ، لأى رجل يقتنى الماس : فهو يضفى عليه ، فى هذا اليوم ، قوة ومقدرة ، بينما تحظى المرأة فيه بقوة المثابرة والذكاء .

البـرلنت والمـرأة :

والماس يقترن بالمرأة ، أكثر من أى حجر نفيس

آخر ، نظرا لأنه يمثل لديها الحلم الأول ، ويرمز إلى تحقيق لحظات الحب الغالى فى حياتها .

والواقع أن رمز ميثـــاق الحب ، هو الماس . ذلك أنه بنقائه البالغ ، وصلابته التى لا تقهر ، يعتبر مثلا أعلى لثبات مواثيق الغرام .

وعندما يقدم الزوج إلى زوجته الأم الشابة حلية من الماس ، فإن ذلك يعنى ، أنه يتمنى لها حياة زوجية هانئة طويلة ، لا تزال مستمرة ، حتى يحتفلا معاً بعيدهما الماسى .

وتناسب الحلى الماسية كل امرأة ، وكل فصل من حياتها ، وكل لحظة على مدار العام ، إذ أنه يركب على الذهب اللامع ، أو المطفى ، كما يمكن أن تزين به الملابس ، أو يستخدم كنقطة لامعة .

أما إذا ركب الماس على البلاتين ، فإنه يصبح أنيقاً للغاية .

أزياء

أناقتك داخل البيت

إعداد وتقديم : نادية خيرى

تعتنى السيدة الأنيقة عادة بملابسها داخل البيت ، أكثر من عنايتها بمظهرها خارجه . وللملابس البيت تصميماتها الخاصة ، التى تأخذ فى الاعتبار الغرض من استخدامها . فعادة تصمم ملابس المنزل ، من الأقمشة التى يسهل غسلها بعد الاستعمال ، ويراعى فى تصميمها ألا تعوق الحركة أو تضغط على أى جزء من أجزاء الجسم ، بحيث تسمح للدورة الدموية بأن تتم بلا ضغوط ، وبحيث يأخذ الجسم قسطه من الراحة داخل البيت .

وللملابس البيت ، قدم المصممون مجموعات كبيرة ومتنوعة ، كل منها لها ميزاتها ، التى تكفل الراحة التامة للجسم ، وهى فى نفس الوقت ، أنيقة وسهلة التنظيف والغسيل .

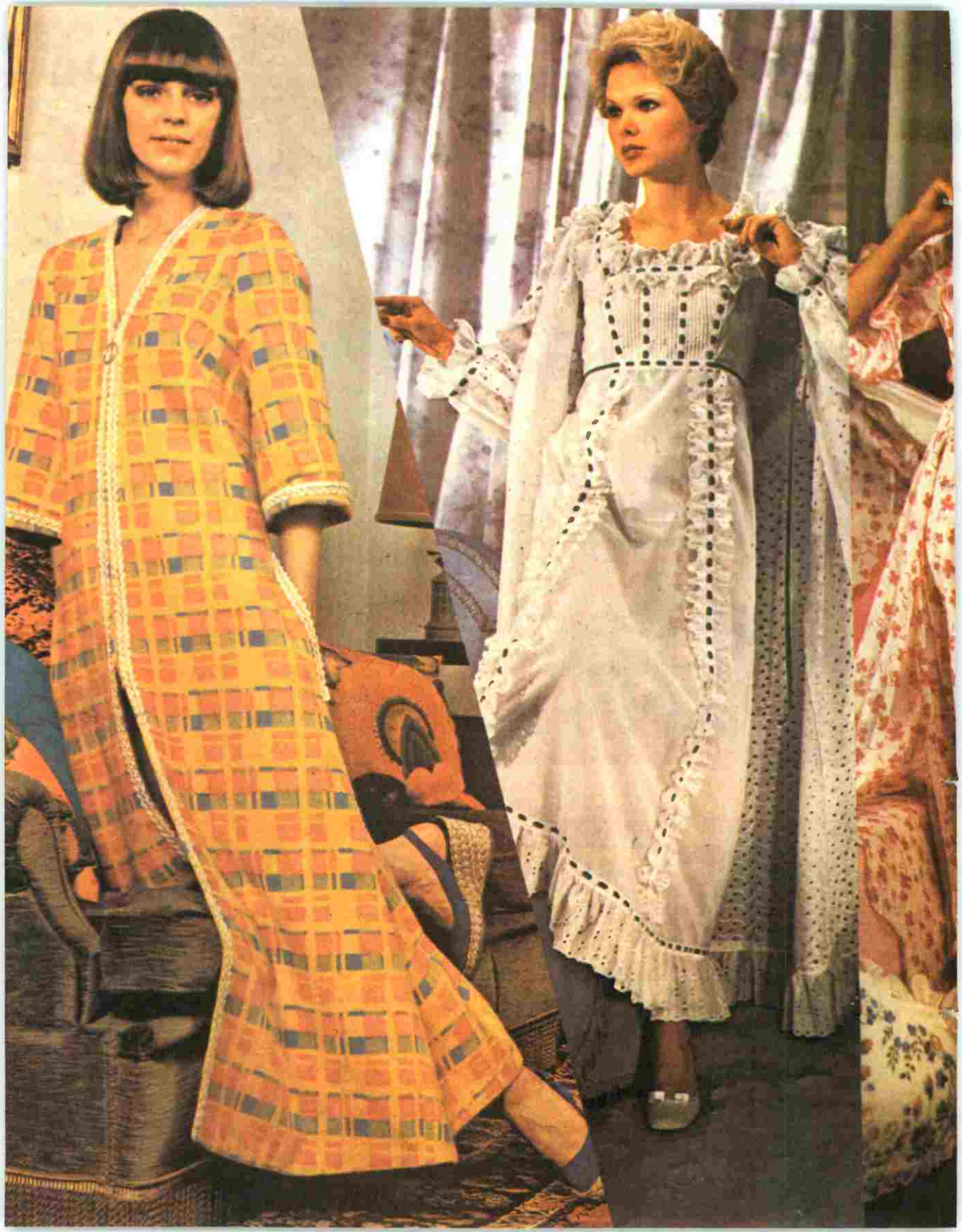
ومن أزياء البيت نقدم لك هذه الباقة :

١ – لأناقتك داخل حجرة النوم ، قميص نوم و « روب دى شامبر » من القطن المنقوش بوردات صغيرة باللون الوردى .

٢ – قميص نوم من القطيفة الأبيض السادة ، تزينه الركامة والأشرطة الساتان ، ومعه « روب » من الركامة .

٣ – لراحتك فى البيت هذا الزى Déshabillé من القماش القطنى ، له أكمام ثلاثة رباع ، وجيبان على الجانبين .

٤ – لأناقتك فى حجرة الجلوس ، أو لاستقبال الزائرين ، جوب مربعات ، وبلوزة مقلمة يمكن صنعهما من القطن فى الصيف ، ومن الصوف الخفيف فى الشتاء .



ركن أجهزة الاستماع والمشاهدة

ليس هناك شك ، فى أن أجهزة الاستماع والمشاهدة ، أصبحت فى السنوات الأخيرة ، تمثل عناصر هامة داخل المنزل المعاصر ، عناصر يهتم بها ، ويجتمع من حولها ، كل أفراد العائلة . لذلك أصبح من الضرورى ترتيب قطع الأثاث ، بحيث توفر لكل منهم إمكانية الاشتراك والاستمتاع بهذه الأجهزة ، التى يجىء التليفزيون من بينها ، لعنصر هام داخل صالة المعيشة الحديثة .

لقد ظل التليفزيون ، خلال السنوات التى تلت ظهوره ، يمثل عنصرا صارخا وغير متسق مع بقية قطع الأثاث ، أو عناصر التأثيث الأخرى ، إلا أنه مع تطور أسس التصميم الصناعى المعاصر ، تم تعديل وتبسيط خطوطه ، وتصغير حجمه ، ليصبح أكثر تشابها ، مع عناصر التأثيث المنزلية ، فلم تعد المشكلة – اليوم – هى مشكلة اخفائه بمهارة (داخل قطعة أثاث كلاسيكية مثلا ، أو حجبه خلف قناع ، يمثل تسريحة ، أو مدفأة أو مكتبة) بل أصبحت المشكلة ، هى طريقة اشراكه فى التأثيث العام ، بحيث يوفر شكلا جماليا عاليا ، ويحقق – فى نفس الوقت – جودة أكبر فى الاستماع والمشاهدة .

وبالنسبة للجانب التقنى ، الذى يرتبط بكيفية الاستماع والمشاهدة ، لا توجد قواعد كثيرة ، يمكن اتباعها ، باستثناء ما يخص المسافات ، وزوايا الإبصار ، ويتم الاستماع الأفضل ، عن طريق وضع الجهاز فى زاوية ، أو ركن من الصالة ، أو الحجرة ، يسمح بانعكاس الصوت على الجدران ، ويسمح – أيضا – بحدوث توافق بين الصوت والصورة .

ولتحاشى الضغوط التى تواجهها العين البشرية ، عند استقبالها للصورة التليفزيونية ، يجب المحافظة على وجود مسافة معقولة ، وهذه المسافة تختلف باختلاف حجم شاشة التليفزيون ، والأمثل ألا تقل المسافة عن المعدلات الآتية : مسافة « ١ » متر لشاشة ١١ بوصة ، ٢ متر لـ ١٩ بوصة ، ٣ أمتار لـ ٢١ بوصة ، ٤ أمتار لـ ٢٥ بوصة . كما أن الوضع المعتدل للمشاهد ، هو الوضع الأمثل والعلمى ، بحيث لا يضطر اشاهد إلى رفع رأسه إلى أعلى ، أو خفضها إلى أسفل ، أو توجيهها جانبيا ، عند مشاهدة التليفزيون . لذلك يجب وضع الجهاز فى مقابل المشاهدين ، وبارتفاع يساوى ارتفاع عيونهم . وهناك أمر آخر نود الإشارة إليه ، وهو ضرورة إضاءة المكان الذى نشاهد فيه برامج التليفزيون ، إضاءة بسيطة ، تسمح بتقليل حدة تباين الصور .

وعند اختيار جهاز للتليفزيون ، نود أن نذكر ، بضرورة الاهتمام بالتناسب بين حجم التليفزيون ، واتساع المكان نفسه . هذا إلى جانب الاهتمام التقليدى بجمال شكله ، ومتانة صنعه .

وهناك طرق مختلفة لوضع التليفزيون : فإما أن نضعه على سطح معد من قبل أو ثابت ، أو وضعه

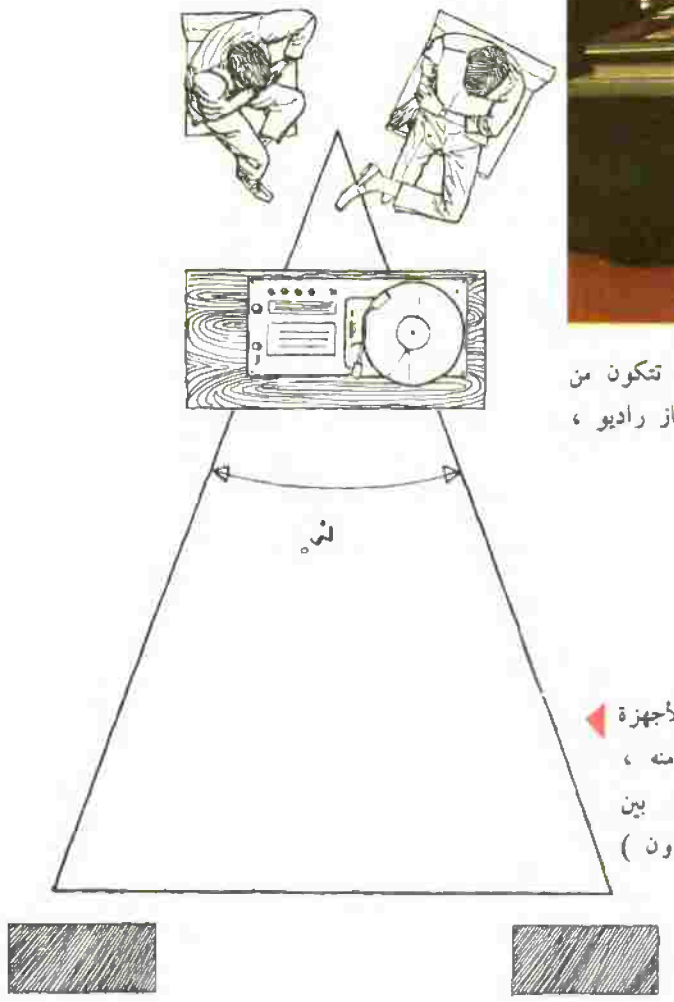
على منضدة ذات عجلات ، لتسهيل عملية توجيهه ، أو نقله من مكان إلى آخر . وأنسب الحلول الثابتة ، هو وضـــعه مع عنصر آخر من عناصر التأثيث ، كالمكتبة ، أو مع قطعة أثاث تخصص ، أو تصنع خصيصا لاستضافة كل أجهزة الاستماع والمشاهدة الأخرى كالراديو ، والجراموفون ، وأجهزة التسجيل..إلخ. وفى الأماكن المؤثثة تأثيثا معاصرا ، فإن وضع التليڤزيون يتوقف على نوع الهوائى المســتخدم . لذلك فإن الأجهزة الصغيرة ، ذات الهوائى الذاتى ، تسمح بوضعها وتنظيمها بحرية ، فى أى ركن من أركان المنزل .

وثمة نقطة أخيرة نود الإشارة إليها وهى تتعلق بأهمية إبعاد جهاز التليڤزيون عن النوافذ ، حتى لا نضطر أثناء مشاهدة البرامج النهارية إلى اغلاقها ، والاستغراق فى ظلام كامل .

ولئن كان جهاز التليڤزيون ، هو جهاز السمع والبصر الأكثر انتشارا ، فإن الراديو هو جهاز السمع الأكثر انتشارا أيضا . وهو إن كان قد حافظ على مواصفاته التقنية لفترات طويلة ، إلا أن المصممين قد تناولوه بالكثير من التطوير فى الشكل والحجم . وبذلك أصبح الراديو ، سهل الاشتراك مع بقية عناصر التأثيث . والأمر يبدو أكثر سهولة ، بالنسبة للراديو « الترانزستور » الذى يمكن حمله بسهولة ، أو وضعه فوق قطعة أثاث ، ليؤدى الوظيفتين : النفعية والجمالية فى وقت واحد .

وبالنسبة لأجهزة التسجيل ، فإنها تحتاج إلى تصور فى الترتيب من نوع آخر ، لكونها تشكل معضلات أكبر فى التجهيز ، إذ أنها تتكون من أكثر من قطعة ، وخاصة إذا ما كانت من الأجهزة ذات النظام المعروف بـ « الاستريوفونيك » ، الذى يسمح بإعادة إرسال صوت له قوة وسمات الصوت الأصلى ، وينمى الانتشار الفضـــائى الطبيعى للأصـــوات . وهـــذا النظـــام « الاستريوفونيك » ، يقوم بتسجيل الأصوات ، عن طريق سماعتين مستقلتين ، ولكنهما متصلتين ، كما لو كانتا أذنى الإنسان ، توضع إحداهما على يمين المصدر الطبيعى للأصوات المراد تسجيلها ، والأخرى على يساره . وعند إعادة إرسال هذه الأصوات ، فإن الأمر يتم أيضا من خلال قناتين مستقلتين ، تعملان بقوة جهازين لتكبير الأصوات ، أى سماعتين . والترتيب الصحيح للأجزاء المكونة لمثل هذه الأجهزة (وهى الأمپليفاير الذى يتصل بجهاز الراديو ، أو الجراموفون ، أو جهاز التسجيل ، ثم بالسماعتين) يحتم علينا وضع السماعتين ، بحيث تفصل بينهما مسافة لا تقل عن المتر ، وبحيث تشكلان مع موقع الاستماع ، شكل مثلث ، وبشرط ألا تفصل بين هذه

مجموعـــة « استريوفونيك » تتكون من جهاز تسجيل ، وجراموفون وجهاز راديو ، وسماعتين لتكبير الأصوات



رسم تخطيطى لـــكيفية الاستمـــاع للأجهزة « الاستريوفونيك » . الجهاز المرسل منه ، موضوع فى ثلث المسافة التى تفصل بين المستمعين . والسماعتين (من تصميم براون)

◀ تليفزيون طـراز براون ٢١ بوصة ، موضوع على منضدة ذات عجلات ، لتسهيل نقله وتوجيهه الوجهة المرغوب فيها

جهاز « استريوفونيك » (من تحسينات براون الصغيرة) . السماعتان منتظمتان على الجانبين المتقابلين ▼

المواقع أو الأجزاء ، أية حواجز مادية ، كقطعة أثاث ضخمة ومرتفعة ، أو شيء من هذا القبيل . أما بالنسبة لارتفاع الجهاز ، فيفضل أن يكون مساويا لارتفاع رأس المستمع الجالس . وإذا كان ذلك عسير التحقيق ، نظراً لوجود حواجز ، فيمكن الارتفاع قليلا بالسماعتين ، مع توجيههما إلى أسفل . أما إذا لم نتمكن من وضع السماعتين على جدار واحد ، فمن الممكن وضعهما على جدارين متصلين ، بشرط ألا يخل ذلك بضرورة تحقيق شكل المثلث بين السماعتين وموقع الاستماع . وهناك التركيب الثابت للسماعتين ، عن طريق تثبيتهما فى الجدران مباشرة . كما أن هناك علباً للسماعات متقدمة تقنيا ، بحيث تسمح بإرسال أصوات ذات نقاء ودقة بالغتين .

والحلول الخاصة بتنظيم هذه الأجهزة متنوعة ، ويجب دراستها من خلال علاقتها بعملية التأثيث العامة للمكان ، سواء أكان حجرة مكتب ، أو صالة للمعيشة ، تماما كالحـال بالنسبة للتليفزيون . ومن ثم يمكن — على سبيل المثال — وضعها داخل مكتبة جدارية ، وذلك بتخصيص أماكن تسمح لها بأداء وظائفها على خير وجه . والجدير بالذكر هنا . أن جدارة الأجهزة « الاستريوفونيك » لا تعتمد فقط على نوعيتها ، وطريقة صنعها ، بل تعتمد أيضا على سعة المكان الذى لا يجب أن يكون شديد الصغر ، بحيث لا يقل عن عشرين متراً مربعاً . والمكان المستطيل أفضل من المكان الرباعى الشكل . وهنا يجب تثبيت السماعات على واحد من الجدارين الأكثر طولا فى الحجرة ، أو فى الصالة . ومن الأهمية بمكان ، ألا يكون المكان منتجا للصدى . ولتحاشى مثل هذه الحالات ، ليس ضروريا الاتجاه إلى الحلول الباهظة التكاليف ، كتجليد الجدران مثلا ، فاليوم ينتج « ورنيش » من نوع خاص ، من شأنه تقليل انعكاسات الأصوات على الجدران ، دون الإنقاص أو الإخلال بسماتها ، وطبيعتها المميزة . شيء آخر يجب أخذه فى الاعتبار ، وهو أن عناصر كثيرة كالأبواب ، والنوافذ ، والستائر ، بل والأشخاص الموجودين أنفسهم ، إنما تسهم فى امتصاص قدر من الأصوات . لذلك فمن المناسب جدا ، إشراك قدر معقول من الأشياء النسجية ، والمحشوة ، أو المنجدة — داخل أماكن الاستماع — كالسجاد ، والستائر ، والكراسى المنجدة .

أما الأسلاك التى تصل ما بين « الأمبليفاير » والسماعات ، أو بين الجهاز نفسه والسماعات ، فإنها يجب أن تثبت تماما على الجدران ، لتخترق أقصر مسافة ممكنة ، لأن الطول الزائد للأسلاك ، من شأنه تقليل وضوح تفاصيل الأصوات أيا كانت . ومن الضرورى — أيضا — عند وضع مثل هذه الأجهزة داخل أماكن ثابتة أو مغلقة (كوضعها داخل قطعة أثاث مثلا) ، من الضرورى عندئذ ، السماح بقدر من التهوية داخل المكان ، وإلا تعرض الجهاز للتلف ، بفعل شدة السخونة التى تولدها الأجزاء الإلكترونية وأفضل الوسائل لعلاج مثل هذه الحالات ، استخدام المراوح الصغيرة .

ونختم حديث اليوم ، بالإشارة إلى أحدث ما استخدم بالنسبة للإرسال الصوتى للموسيقى ، والغناء . . . إلخ ، وهو الإرسال التليفونى (دون إحداث أى خلل بوظائف التليفون العادية) . فعن طريق هذا النظام ، يمكننا الاستماع ، فى بعض البلاد ، إلى خمسة برامج وطنية ، معدة إعداداً خاصا ، لنختار من بينها ، دون بذل أى عناء ، وبدون شغل فراغات داخل منازلنا ، وبأفضل مواصفات الإرسال الصوتية .

فوط الضيوف

فوط للضيوف

قلما يخلو طقم الحمام الكامل ، من وجود فوط للضيوف ، مطرزة بوحدات تطريز جميلة ورقيقة . وقد تكون هذه الفوط بيضاء اللون ، أو ذات ألوان رقيقة أخرى وجميلة . وغالبا ماتكون مطرزة بوحدات بديعة من الزهور .

ونقدم على هذه الصفحات ، بعض النماذج الرائعة لهذه الفوط .

التنفيذ

لتنفيذ فوطة للضيوف ، اشترى ٧٥ سنتيمتراً تقريباً من قماش عرضه ٤٥ سنتيمتراً . وبذلك يكون لديك قطعة من القماش ، تكفى لعمل فوطة ، بالإضافة إلى الجزء الذى يستخدم فى ثنيه الجوانب .

قومى أولا بثنى الجوانب ، بحيث تكون الثنية بعرض ٦ سنتيمترات . ويمكنك تنفيذ الثنية بطريقتين : إما أن تثبتيها بغرزة آجور ، وإما بتطريز نفس الثنية ، بخط من غرزة رجل الغراب ، أو الظل ، على أن تثبت الثنية أولا بغرزة اللفقة غير الظاهرة .

والآن نقدم بعض النماذج الرائعة للوحدات المستخدمة فى تطريز الفوط ، وهى الوحدات التى تزيد من جمال الفوط التى نقدمها لك .

— وتتكون أول وحدة تطريز ، من زهرتين جميلتين ، مقصوصتين على قطعة من القماش الوردى ، ومثبتتين على الفوطة ، بغرزة البطانية ، أو الغرزة الباريسية ، بخيط رفيع (صورة رقم ١) .

كما أن بعض أجزاء هذه الزهور ، محددة بغرزة الفرع ، كما يمكنك ، بنفس غرزة الفرع ، تطريز نفس الخطوط الداخلية للزهرتين .

— أما الفوطة الثانية ، فحلاة بوحدة تطريز بديعة ،

١ — نموذج مكبر لوحدة الرسم التى تنفذ على قماش وردى ، وتثبت على الفوطة بغرزة البطانية

عبارة عن أزهار صغيرة ، وأفرع وأوراق شجر . وتتميز وحدة التطريز هذه ، بالرقة والبساطة (صورة رقم ٢) . قوى بتطريز وريقات الأزهار ، وكذلك أوراق الشجر ، بغرزة الحشو . أما الأفرع ، فطرزيها بغرزة الفرع ، وطرزى وسط الأزهار بالغرزة الإنجليزى (غرزة الترمسة) .

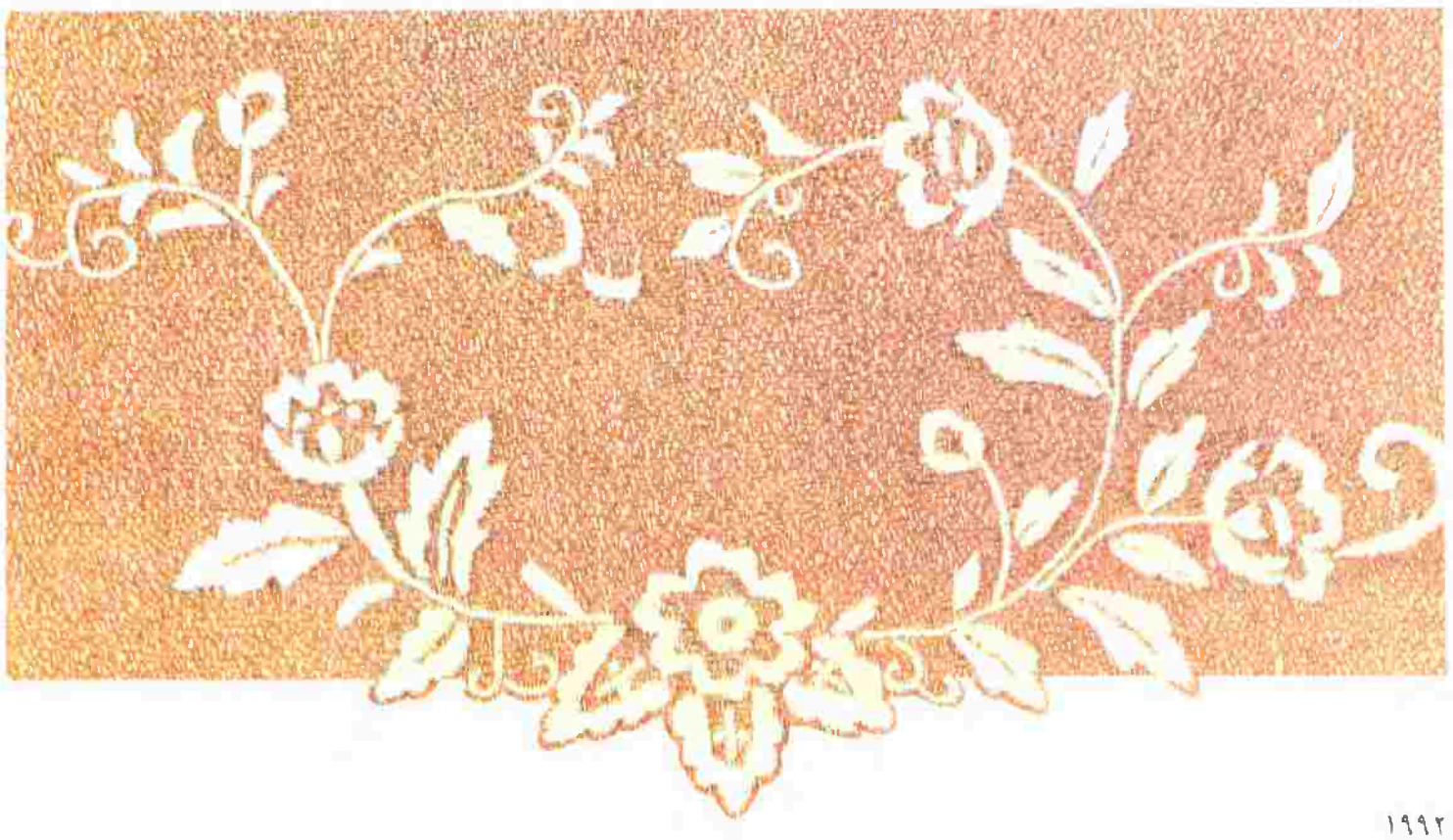
— أما الفوطة الموضحة بالنموذج الثالث ، فعليك أن تضعى فى اعتبارك ، أن الباندة المستخدمة فى تجميل جوانبها مثبتة بماكينة الخياطة من أحد الجوانب ومثبتة من الجانب المحلى بالفستون ، بالغرزة الباريسية (غرزة البطانية) .

طرزى وحدة الرسم المستخدمة فى ديكور هذه الفوطة ، والتى هى عبارة عن أوراق شجر متداخلة ، بغرزة الحشو (صورة رقم ٣) .

— إن الفوطة الرابعة التى نقدمها ، فطرزة بغرزة الحشو أيضا ، وغرزة الكوردون (صورة رقم ٤) .

— أما تاج الورد الجميل ، الذى يزيد من فخامة النموذج الخامس ، فطرز بخيوط ذات ألوان مختلفة. وقد استخدمت فى تطريز هذه الفوطة ، غرزة الحشو ، وغرزة الحشو اليابانى للورد الكبير ، وغرزة الفرع للسيقان وزر الورد (صورة رقم ٥) .

— وآخر نموذج نقدمه هو لفوطة الضيوف ، مطرز



٢ – فروع شجر صغيرة ، تشتمل على أوراق وأزهار ، مطرزة بغرزة الحشو البارزة ، وغرزةالفرع

٣ – صورةمكبرة للباندة التى تحلى فوطة الضيوف ، والمثبتة بالعرزة الباريسية . أما وحدة التطريز ، فمطرزة بغرزة الحشو المسطحة

٤ – وحدة أزهار جميلة ، مطرزةبغرزة الحشو ، وغـــرزة الكوردون

٥ – أزهار مطرزة بغرزة الحشو ، وغرزة الحشو اليابانى ، من ألوان متعددة من الخيوط

٦ – باقة من الأزهار ، مطرزة بغرزةالحشو المسطحة ، وعرزة الحشو البارزة

بوحدة تطريز بديعة ، عبارة عن أزهار جميلة ، وأوراق شجر (صورة رقم ٦) .

– طرزى الأزهار الكبيرة بغرزة الحشـــو ، وخطوط الأشعة الموجودة بوسطها ، بغرزة الفرع ، أو قومى بتطريز حافة وريقات الأزهـــار ، بغرزة الحشو ، ووسطها بغرزة العقد . أما الأزهـار الصغيرة وأوراق الشجر ، فقومى بتطريزها بغرزة الحشو البارزة ، والممتلئة تماما . وطرزى وسط بعض هذه الأزهار ، بالغرزة الإنجليزى (غرزة الترمسة) .

– وننصـــح عند تطريز جميع هذه النماذج ، أن تستخدمى خيوط التطريز المولينيه ذات اللمعة . أما القماش ، فننصحك باستخدام التيل الكتان ، إذا كنت ترغبين فى عمل فوط قيمة ورائعة .

اقتســـــام عاطفـــــة الأمـــــومة

عندما يبدأ الطفل فى تحليل الواقع ، يضطر إلى التسليم بأن والدته – أحب الناس إليه والتى كانت طوع بنانه – هى فى الواقع شخصية بذاتها ، لها مصالحها الخاصة ، وعالمها الذى يختلف تماما عن عالمه . وفجأة ، يتبين أنه لابد من غزو قلب أمه يوما بعد يوم ، مراعيا فى ذلك مدى تفرغها له ، وعدد منافسيه ، وعلى رأسهم والده . ويعتبر الوالد محرر الطفل ، لأنه يحتم عليه رؤية أمه ، بنظرة أكثر واقعية ، كما يهيىء له فرصة خوض تجارب مختلفة . فهو الذى يعلمه كيف يقود الدراجة ، وهو الذى يشرح له الطريقة التى يتم بها تغيير عجلات السيارة ، وهو أيضا الذى يصلح له لعبته المكسورة . . . إلخ .

وكان يجدر بنا الاسترسال فى الحديث عن الأب ، وعن الدور الهام الذى يجب عليه أن يؤديه ، منذ ولادة طفله . هذا الطفل الذى يرى فيه نموذجا يرجع إليه فى جميع مراحل نموه . غير أننا سنرجىء هذا الحديث لوقت آخر ، ونكتفى بالقول بأن الأب والأم لا غنى عنهما ، وأن لهما دورين مختلفين . ومن المستحب أن يشعر الطفل بالاختلاف القائم بين أبويه ، وأن يتخذ هذا الاختلاف – فى نظره – صورة القوى التى يكمل بعضها بعضا ، لتكييف حياته .

ولكى يغزو قلب أمه ، ويحصل على رضا والده (هذا المنافس فى حب أمه ، وفى نفس الوقت هذا الصديق المدهش ، الذى يجيد عمل العديد من الأشياء) ، يضطر الطفل إلى الرضوخ لرغباتهما ، ويلتزم بطريقة تصرفهما ، والقواعد التى يفرضانها عليه . فهو يقلدهما فى اختياره للأفعال التى يمكنه القيام بها ، وتلك التى يجب الإعراض عنها . إنه يحاول نيل رضا أبويه – والكبار على وجه العموم – وذلك بأداء أعمال معينة ، لكنه مع ذلك لا يريد النزول تماما عما يسبب له ارتياحا . ويعمل الطفل جاهدا ، على إيجاد توازن عادل بين رغباته الذاتية ، والقوانين التى تحكم العالم الخارجى . وبهذه الطريقة ، يبدأ الطفل فى تعلم كبح جماح دوافعه ، ووضعها فى خدمة القواعد التى يرسيها الكبار . وإليكن مثالا على ذلك : « إن أمى تريد منى أن أذهب إلى الفراش ، ولا رغبة لى فى ذلك ، لكنى لا أريد إغضاب أمى ، لذا سأطلب إليها أن تحملنى إلى الفراش ، بشرط أن تعطينى قطعة من الحلوى » . أو « لقد أمرنى والدى بألا أحطم لعبتى الجديدة ، لكنى أريد معرفة ما بداخلهـا ، لذا سأكتفى بإلقاء مجرد نظرة » .

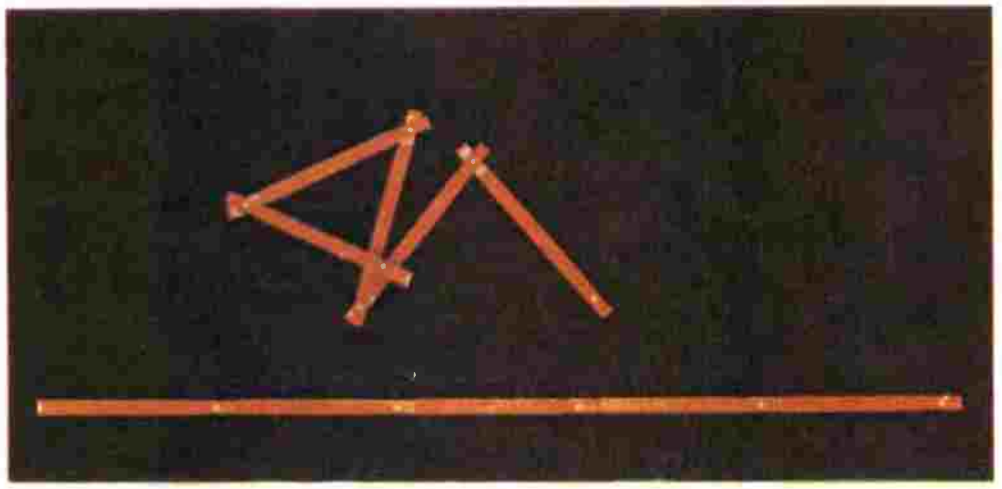
وهذه الفترة تعد من أهم مراحل التطور النفسى والطبيعى للطفل ، يجب أن يعبرها فى جو من الانسجام الأسرى . ففيها يتعود الطفل ، دون قسر ، الرضوخ للإرادة الخارجية ، كما يسلم الأبوان ، بأن لطفلهما إرادة خاصة به ، يجب مراعاتها ، دون الإفراط فى الاستجابة لرغباته .

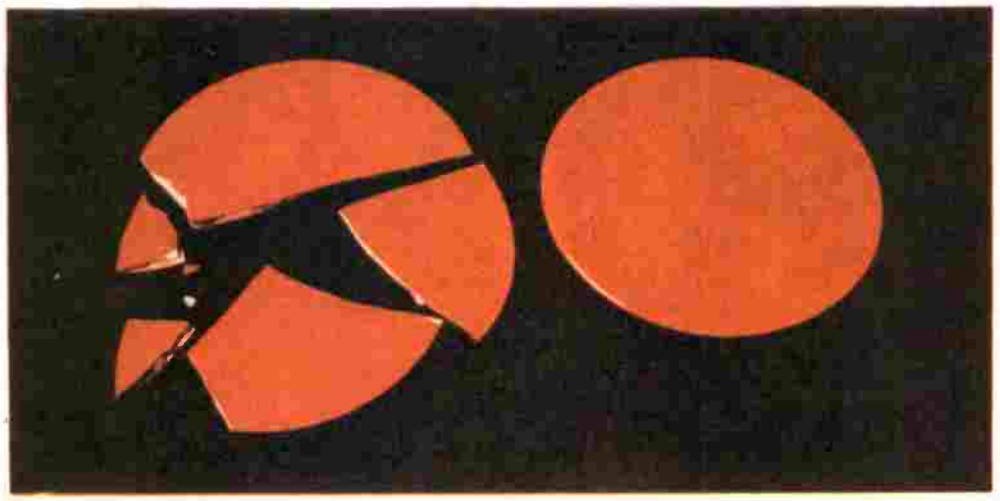
ســـــؤال حـــــرج :

والصدمة الأخرى التى يواجهها الطفل عند تحليله للواقع ، تحدث يوم يكتشف أن هناك أشخاصا من جنس يختلف عن جنسه ، أى أن كل الناس لا يتماثلون معه . وإذا أخذنا فى الاعتبار ، أن الطفل كان يعيش حتى ذاك اليوم ، فى عالم يعد نفسه محورا له ، يقيس كل شىء فيه منسوبا إلى نفسه ، أمكننا تصور ما لهذا الاكتشاف من وقع مؤثر عليه . لقد كان يتخيل فى الماضى ، أن جميع الكائنات البشرية متماثلة . أما الآن ، فقد لاحظ أن هناك تباينا . ولا شك أنه كان لايعرف الاختلاف التشريحى القائم بين الرجل والمرأة ، والأخ والأخت ، وبين أطفال آخرين من الجنسين . لكنه الآن قد تبين هذا الاختلاف ، وتحقق منه . وعند بلوغه الرابعة ، وأحيانا قبل ذلك ، يكثر من توجيه الأسئلة ، ويظهر رغبة فى استكشاف ومعرفة المزيد . وهنا يبدأ الاهتمام بالجنس .

وكل هذا أمر طبيعى . فالآباء الذين اعتقدوا أن عدم فصل الأبناء عن البنات فى الأسره الواحدة ، سيجنبهم مئونة مواجهة هذه الأسئلة الحرجة ، غالبا ما يكتشفون ، أنهم أقد أخطأوا الظن . وقد يخطر على ذهننا سؤال : هل التربية الجنسية الحرة تسبب أضرارا ؟ فى الواقع ، إنه يصعب القطع بإجابة شافية . فإذا كان مفهوم كلمة التربية هو الإعلام ، فيجب أن نسلم بضرورة البدء به ، لأن الطفل لن يكتفى بمشاهدة التباين التشريحى القائم بين الرجل والمرأة ، بل سيكون فى حاجة إلى شرح هذا التباين ، وأسباب وجوده . أما إذا قصدنا بكلمة «تربية» ، خلق مناخ صالح لمواجهة المشاكل الجنسية بحرية ، فنكون بذلك قد بلغنا الهدف ، لأننا نكون قد هيأنا الطفل ، لتوجيه كافة أسئلته بمنتهى البساطة . وعموما ، نجد أن الأطفال الذين تعودوا على معرفة أجسادهم ، وأجساد إخوتهم وأخواتهم ، يكونون على قدر كبير من الصراحة والبساطة . ويطالبون أحيانا بالحصول على أدق التفاصيل . ولا غرابة فى أن نسمع طفلا فى الرابعة ، يتحدث مع زملائه عن الجنس . فإذا كان قد تلقى معلومات فى هذه الناحية ، دون أن يثير ذلك أى اضطراب فى نفسه ، فمن الطبيعى أن يتحدث فى هذا الموضوع ، كما لو كان يتحدث عن طريقة دوران عجلات السيارة ، وصلتها بعجلة القيادة .

وقد يحدث أن يتلقى بعض الأطفال من أبويهم ، شرحا واضحا ودقيقا عن العملية الجنسية . ورغم ذلك نجدهم يؤولونها تأويلا وهميا . مثل ذلك كمثل الطفلة التى بلغت الرابعة ، وكان أبواها قد وصفا لها بوضوح ، كيف تتم ولادة الأطفال ، وكانت قد تبينت عند ولادة أخيها ، أن كل ما قيل لها حقيقيا . ورغم ذلك





فقد طلبت إلى أمها ذات يوم ، أن تشترى لها بطاقة بريدية ، لترسلها إلى طير الكروان ، تطلب منه أن يحضر لها أخا صغيرا آخر . فقد حدث أن سمعت الطفلة وفهمت ، ثم تحققت ، ورغم ذلك فضلت الأسطورة التى تقول إن طير الكروان يأتى إلى الأمهات بحاملا الصغار ، فى منديل معلق بمنقاره (أو ربما كانت تحاول — بإرسال بطاقتها إلى هذا الطير — أن تمحو خشيتها من مجىء مولود جديد) . لقد احتمت الطفلة فى الأسطورة ، عندما أقلقها الواقع .

أما الأطفال الذين لم يتلقوا أية معلومات فى هذا الصدد ، فنجدهم يتخيلون تفسيرات غريبة لظاهرة الولادة . كالعمليات الجراحية ، والحمل ، نتيجة تناول شىء ما بالفم ، والولادة من الشرج ، وما إلى ذلك . وجدير بالذكر ، أن كثيراً من أساطير الأولين ، وحتى الحديث منها ، يتناول هذه الظاهرة بالتفسيرات الوهمية . ومن هنا يمكن القول ، بأن الطفل يمر عبر المراحل المختلفة لتاريخ البشرية .

وإذا كنا قد استرسلنا فى هذا الموضوع ، فذلك لأنه أكثر الأمثلة قدرة على تفسير طريقة تفكير الطفل فى الرابعة ، هذا التفكير الذى يتأرجح بين رؤية واقعية ، وأخرى وهمية ، والذى لن يكتسب صفة الثبات إلا بعد ذلك بكثير . أما الآن ، فالطفل يريد المعرفة ، فيتوجه بالأسئلة ، ويتقبل الإجابة ، ثم يترجمها بطريقة وهمية . وتظل الحقيقة من نسج خياله لفترة . ويمكن ملاحظة طريقة تفكيره المتأرجحة بين الخيال والواقع ، بالنسبة لموضوعات أخرى . فقد نسمع طفلا يقول أن للقمر ساقين ، يسير بهما فى السماء ؛ ويقول آخر إن الرعد يرعد ، تعبيرا عن غضب السحب ؛ ويروى ثالث ، وقد امتلأت عيناه بالفزع ، أنه قد شاهد وحشا فظيعا خارجا من الماء (ويكون مقتنعا بذلك) . وقد يقص رابع — يكون قد فهم سبب تكوين السحب — على أصدقائه ، قصة لا تخلو من المبالغة والتنميق . ونستخلص من هذا ، أن الطفل عند مواجهته للواقع ، يشعر بخوف ، يجعله فى حاجة إلى الاحتماء فى عالم خيالى ، يبعث الاطمئنان فى نفسه .

أضغـــاث أحـــلام :

يعانى الطفل فى سن الرابعة ، من قلق نتيجة للتفكير فى اختلاف الجنس ، والشعور بالذنب الذى يسببه ذلك . وقد يظهر هذا القلق فى صورة كابوس . وتتوقف حدة هذه الأحلام المفزعة ، على قدرة الطفل على التخيل . وتختلف أحلام الأطفال عن أحلام البالغين فى تركيبها ؛ فهى أبسط منها ، وتكون عادة عبارة عن مشاهد قصيرة ، خالية من التطور الزمنى ، لكنها تتضمن صورا رمزية غاية فى الوضوح .

فالطفل الذى يستيقظ فى منتصف الليل باكيا ، لا يستطيع إبداء تفسير لاضطرابه ، غير أن وجود أبيه أو أمه الحانية ، قد يعيد الطمأنينة إلى نفسه . ولا تكون هناك جدوى من الشرح ، مادام الطفل باقيا تحت تأثير الأحداث التى عاشها فى الحلم وبالفعل ، فهو يرفض كل تعليل منطقى نقدمه له . فقد حدث أن تراءى لطفل فى الرابعة ، ذئب ، فاستيقظ فزعا من نومه ، ونادى على أمه ، فأخبرته بأن الذئب ليس فى الحجرة ، ولكنه فى الحلم ، لذا يجب أن يكون عاقلا ، ويعود إلى نومه فى هدوء . لكنه عاد وقال لها : « وماذا عساى أن أفعل إذا خرج الذئب من الحلم يا أماه ؟ » يجب على الأبوين فى هذه الحالة ، أن يطمئنا طفلهما ، ويرجئا إلى الغد ، التفسير الواقعى — للأحلام عامة ، ولحمله خاصة — (إذا ، كان الطفل مازال يذكره) . والجدير بالملاحظة أن الاضطرابات الطبيعية ، تبدأ فى نفس الفترة التى تبدأ فيها الأحلام المفزعة .

ونستخلص من حدوث هاتين الواقعتين ، أن ظاهرة الكبت النفسى ، قد بدأت عند الطفل . فالطفل إذ يحمى نفسه من واقع لا يروق له ، يرسب فى عقله الباطن كل ما يسبب له اضطرابا

بسكويت باللوز

المقادير :

٢٥٠ جرام لوز مقشر – ١٢٠ جرام دقيق – ١٠٠ جرام زبد – ١٥٠ جرام سكر – ثلاث بيضات – ليمونة – كوب صغير لبن ، أو عصير برتقال .

الطريقة

– ادهنى لوح فرن أو صينية بالزبد .

– ضعى باقى الزبد فى سلطانية كبيرة ، وأضيفى إليها السكر ، وقلبيهما لكى تحصل على كريمة هشة .

– أضيفى إلى هذه الكريمة ، بيضتين كاملتين ، واستمرى فى تقليب الكريمة . ثم أضيفى الدقيق المنخول قليلا فقليلا ، مع استمرار التقليب ، وأضيفى بعد ذلك ، بشر قشرة الليمون ، وكوب الدقيق ، أو عصير الفاكهة و ٢٠٠ جرام لوز مقشر مبشور ناعما .

– اعجنى هذه المقادير جميعا ، حتى تختلط تماما (وإذا كانت العجينة جافة ، يمكنك إضافة قليل من اللبن أيضا) .

– اتركى العجينة فى مكان بارد ، لمدة ثلاث ساعات تقريبا .

– افردى عجينة اللوز على لوح خشبى ، وقطعيها بعدة البسكويت ذات الأشكال المختلفة .

– اضربى البيضة الثالثة بشوكة أو بمضرب بيض ، وادهنى بها سطح البسكويت ، ثم رشيه بباقى اللوز المبشور .

– رصى البسكويت فوق اللوح الذى سبق دهنه بالزبد ، واخبزيه فى فرن درجة حرارته ١٧٥° مئوية لمدة ١٥ دقيقة تقريبا.

– بعد تمام نضج البسكويت ، واتخاذه لونا ورديا ، أخرجيه من الفرن ، واتركيه ليبرد تماما ، ورصيه فوق طبق حلوى ، وقدميه .

بسكويت محشو بجوز الهند

المقادير :

٢٠٠ جرام دقيق – ٢٠٠ جرام جوز هند مبشور (أو دقيق جوز هند) – ١٠٠ جرام سكر – ٤٠ جرام زبد – ٢٥ جرام مسلى – ملعقتان صغيرتان من خميرة بكنج باودر – ثلاث بيضات – $\frac{1}{4}$ لتر كريمة لبانى (قشدة سائلة)– ملح .

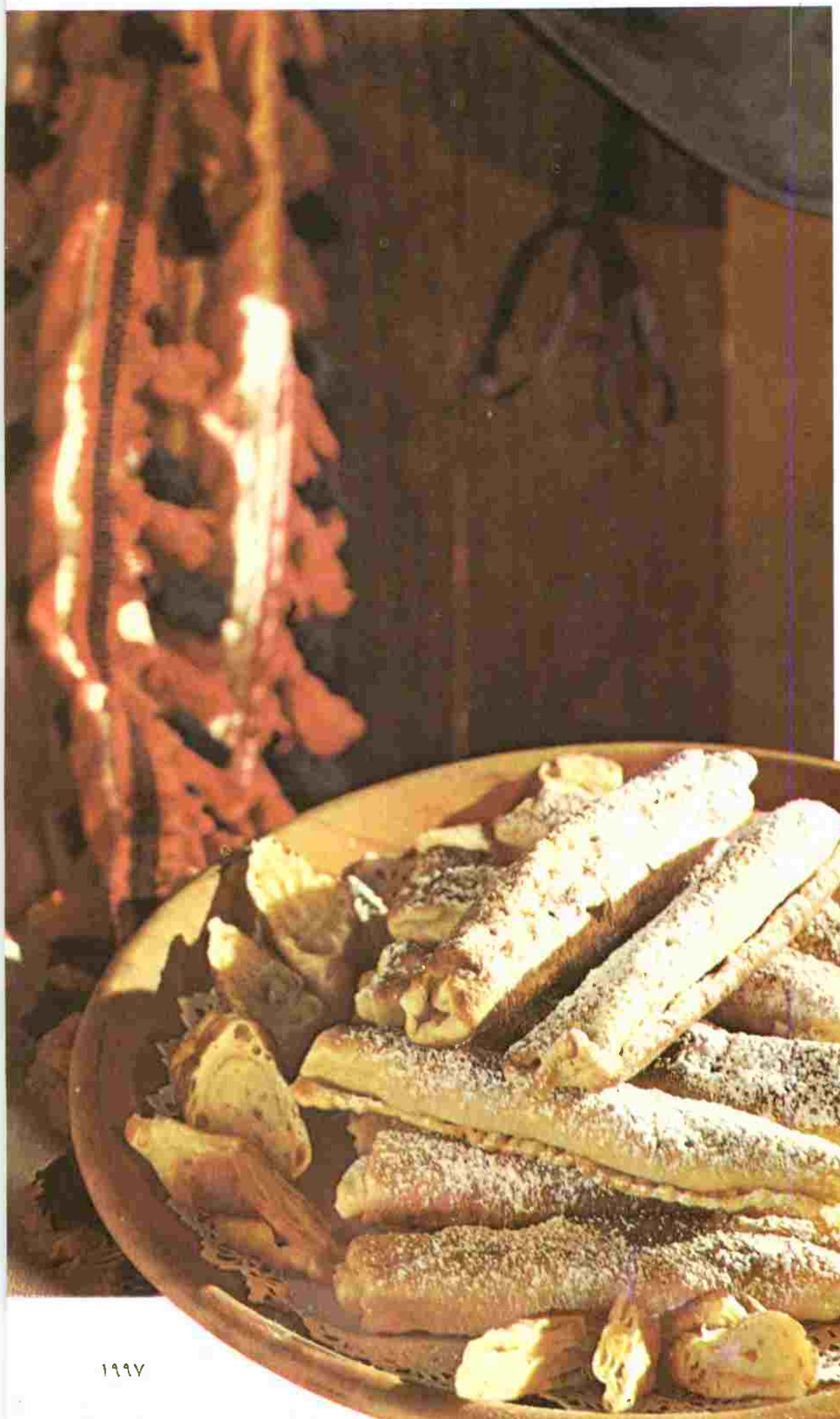
الطريقة :

– إدهنى قالبا أو لوح فرن بالزبد .

– احجزى جانبا ، ملعقة كبيرة من الدقيق ، ثم ضعى باقى الدقيق فى سلطانية ، وأضيفى إليه ذرة ملح+الخميرة + المسلى . وقوى بعجن هذه المقادير ، مع إضافة ملعقة كبيرة من الماء البارد ، إذا لزم الأمر .

– لفى العجينة فى ورقة زبد ، واتركيها لمدة نصف ساعة فى مكان بارد .

– ضعى ملعقة الدقيق التى سبق احتجازها فى سلطانية أخرى ، وأضيفى إليها السكر ، وجوز الهند ، واخلطيهما بالقشدة السائلة .



- وإذا وجدت أن الكريمة غليظة القوام ، فيمكنك تخفيفها بقليل من اللبن .
- ضعى كريمة الحشو على نار معتدلة ، مع التقليب المستمر ، إلى أن يجف الخليط .
- ارفعيه من على النار ، ثم أضيفى إليه صفار بيضتين ، الواحدة بعد الأخرى ، ثم أضيفى الزبد ، وأعيدى تقليب الخليط ، واتركيه بعد ذلك ليبرد تماما .
- افردى العجينة إلى فطيرة رقيقة جدا ، لا يتعدى سمكها بضع ملليمترات ، مع رش اللوح المستخدم فى الفرد ، بقليل من الدقيق ، حتى لا تلتصق الفطيرة .
- قطعى الفطيرة إلى مستديرات ، أو مربعات ، وضعى فوق كل بسكويتة ، قليلا من خليط الحشو ، واثنى العجينة على الحشو ، مكونة بذلك أشكال مثلثات محشوة ، أو بسكويتاً محشواً على شكل نصف دائرة ، مع مراعاة لصق الأطراف جيدا ، حتى لا يتساقط الحشو.
- رصى البسكويت على لوح الفرن الذى سبق دهنه بالزبد ، وادهنى سطح البسكويت بالبيض المتبقى ، واخبزيه فى فرن درجة حرارته ١٧٥° لمدة ١٥ دقيقة ، أو عشرين دقيقة .
- وبعد تمام النضج ، رشيه بقليل من السكر البودرة .

الرقص أسلوب وجمال

إن الركض ، أى الجرى ، هو فى حد ذاته ، مظهر من مظاهر الأناقة والجمال .

فالجواد ، والغزال ، وهما أرشق الحيوانات ، وأكثرها أناقة فى الحركات المنسقة التى تقوم بها أطرافهما ، إنما تتبدى بكل جمالها ، بصفة خاصة ، خلال عملية الركض .

ولقد وهبت الطبيعة للإنسان ساقين رشيقين ، وعضلات ملائمة ، ليؤدى فى أناقة ، قفزة الركض . كما أن المرأة ، بصفة خاصة ، تمور فى داخلها مواهب الجمال والمرونة ، اللازمين لإعطاء الطريقة التى تركض بها تلك الدقة فى الأسلوب ، التى تجعل منه ركضا جميلا ، فيه طابع الأنوثة .

إلا أنه مما يؤسف له ، أن عددا كبيرا من النساء ، يجهل كيفية الركض ، بل إنهن إذا فعلن ذلك فى بعض الأحيان ، جاءت حركتهن ثقيلة قبيحة .

ولتعلم الركض الجيد ، ينبغى ، أول كل شىء ، دراسة توقيت ومراحل القفزة التى هى أساس الركض . ويوصف الركض ، من الناحية الفنية ، بأنه « توالى القفزات

بصورة تبادلية » . وعلى العكس من السير ، الذى تجىء فيه لحظة من الزمن ، يستند فيها المرء على طرف واحد ، ثم لحظة أخرى ، يرتكز فيها على الطرفين معاً ، فإنه فى الركض ، يتوالى زمن يكون فيه الارتكاز على مشط قدم واحدة ، يتلوه زمن آخـر من الطيران فى الهواء ، خلال قفزة الانتقال ، إلى مشط القدم الأخرى .

وهذا الزمن الذى يتم فيه الطيران ، هو أكثر لحظات الركض أناقة ، فالثنية التى تقوم بها الساق فى هذا الانتقال ، لابد أن تكون مرنة ، كما أن الوصول بعدها إلى مشط القدم ، يتم فى مرونة وخفة .

وفضلا عن ذلك ، فإنه بينما يكون الشخص الذى يركض مرتكزا على أحد أمشاط القدم ، تكون الساق الأخرى ، مستعدة للانطلاقة التالية . ومن دراسة الصور فى هذا المقال ، نرى أن هناك ضرورة لانطلاقة مرنة من مشط القدم ، يتبعها انفراد إلى الأمام للساق الأخرى ، ثم الوصول فى خفة إلى مشط القدم الثانية .

أما الجذع ، فيكون مائلا بدرجة خفيفة إلى الأمام ، وتتحرك الذراعان فى سرعة ، بغير أن تكونا ملتصقتين إلى جانبى الجسم ، ولا الأيدى مقفلتين .

وكما أشرنا من قبل ، فإن الركض يجب أن يتم على المشطين ، أى على كل الجزء الأمامى من القدم ، وليس على طرفها ، حتى يجىء الركض سريعا ، وليس أيضا على الكعبين ، لأن ذلك يثقل الركض . كما أنه على المدى الطويل ، قد يكون ضارا بالأجهزة الداخلية ، مثل الكبد والطحال ، نتيجة لشد الأربطة التى تشدهما .

وعلى ذلك ، فإنه عندما تركضين ، احرصى على أن يكون ركضك مرنا ، هينا فى حركاته لكى تبدى جميلة رشيقة ، ولا ينالك أى ضرر .

وللركض السليم ، يتعين التدريب على ذلك بعض الوقت ، ويمكن ممارسة هذا التدريب فى البيت ، برسم خط مستقيم على الأرض ، ثم محاولة عدم الخروج عنه . والواقع أن مزايا الركض تتضاعف ، إذا كان يتم على قواعد سليمة .

١

٢

٣

والتمرينات التالية ، تفيد أيضا كرياضة ، من شأنها تليين عضلات الساقين :

١ – قفى على قدميك ، مع انفراج بسيط فى الساقين ، بحيث يكون القدمان متوازيين . ارفعى أحد كعبيك مع ثنى الركبة ، ثم أعيدى تركيز الكعب على الأرض ، مع رفع الكعب الآخر ، وهكذا على التوالى ، مع تليين الساقين .

٢ – اقفزى على إحدى القدمين ، ثم على مشط القدم الأخرى ، مع دفع الساقين إلى الأمام ، الواحدة بعد الأخرى ، مع جعل الوسط مائلا بعض الشىء إلى الأمام ، ومع ترك الذراعين مرتفعتين ، وهزهما إلى الأمام والخلف ، فى اتجاه عكسى ، بالتناسق مع حركة الساقين .

٣ – ارسمى خطاً مستقيما على الأرض ، ثم اركضى فوقه بطريقة لولبية ، مع القفز من جانب إلى آخر ثلاث قفزات . وعندما تصلين إلى آخر الفراغ ، استديرى فى مرونة على أمشاط قدميك ، وعودى ركضا .

التصنع وتمييق الكلام

هناك طراز من السيدات والآنسات ، لا يمكننا أن نحكم عليه بقلة الكياسة والذوق ، ولكنهن فى الواقع ، وبالرغم من كونهن لطيفات ، ومتحدثات لبقات ، إلا أننا كثيرا ما نشعر أن هناك شيئا ما فى كلامهن يعوزه الإفصاح والوضوح . وهذا الشيء هو الصراحة ، ووضع الكلام فى قالب لطيف .

وكثيرا ما يحدث ، وخاصة عندما تكون المرأة شابة صغيرة السن . ورغبة منها فى جذب اهتمام الآخرين ، وفى أن يكون لها طابع خاص ، وأن تبدو أفضل مما هى عليه ، وأكثر ذكاء ، أن تأتى أفعالا وتصرفات غير طبيعية ، تكون نتيجتها عكسية بطبيعة الحال . ومن المؤكد أنها جد مخطئة ، فالأفضل لها أن يكون بها عيب بسيط ، على أن تتصنع صفات ليست لها أصلا ، مما يسيء إليها إساءة بالغة .

وهذه المحاولات الخاطئة ، يكون التصنع فيها ظاهرا جدا . والمرأة الواثقة من نفسها وشخصيتها ، ليست فى حاجة إلى التصنع ، والتكلف ، والإتيان بالحركات التى لا معنى لها عند الكلام . أما المرأة غير الواثقة من نفسها ، أو التى ليست لها دراية كافية بالطرق المهذبة ، أو التى تتخوف دائماً من جراء عدم قدرتها على التحدث بلباقة ، فهى التى تشعر بالحاجة الدائمة للإتيان بحركات غير مفهومة ، وبحركات غريبة حتى عنها . ولا يجب إساءة الظن بالمرأة المتصنعة لأول وهلة ، قبل معرفة الأسباب التى أدت إلى هذا العيب فيها ، فقد يختفى هذا العيب بعد حين ، عندما تشعر ، أو يشعرها الآخرون ، بمزيد من الثقة فى ذاتها .

مظاهر التصنع :

من المؤكد أن مظاهر التصنع ليست متماثلة فى جميع الحالات ، ولكن المؤكد أيضا ، أنها جميعا تدل على شعور زائف .

١ — المرأة التى تفرط فى المجاملات بدون داع .

٢ — المرأة التى تفضل الجمل المصطنعة عن تلك الطبيعية .

٣ — المرأة التى تكثر من استعمال الكلمات غير المألوفة والغريبة .

٤ — المرأة التى تتحدث بلجهة ، أو نبرة خاصة ، لا تمت للمكان أو المجتمع الذى تعيش فيه ، بصلة .

٥ — المرأة التى تتحدث علنا ، وفى كل مكان ، عن نظرياتها الشخصية ، وإرادتها ، واتجاهاتها ، حتى إذا لم يكن هناك مجال لهذا الحديث .

ومظاهر التصنع متعددة الصور . ولا يمكن اكتشاف ذلك من النظرة الأولى . ومن الأهمية بمكان ، قبل معرفة مظاهر تصنع الآخرين ، اكتشافها بالنسبة لأنفسنا ، ومحاولة علاجها .

كيف نتجنب التصنع ؟ :

لا توجد وسائل عملية محددة للتخلص من التصنع ولكن العلاج يكمن فى الوسائل النفسية .

وأهم شيء ، هو مراجعة أفعالنا وأقوالنا ، مع مقارنتها بالمظاهر القليلة التى سبق أن ذكرناها ، لتحديد ما إذا كنا من النوع المتصنع من عدمه ، وما هى درجة هذا التصنع ، إن وجد .

فإذا اكتشفنا وجود هذا العيب ، فإن الخطوة التالية ، إنما تكون فى البحث عن الأسباب التى أدت إليه ، هل هى عدم الاقتناع ، أو الخجل ، أو الرغبة فى فرض النفس ، أو البحث عن تكوين شخصية ليست موجودة أصلا ، أو الرغبة فى الظهور بمظهر مخالف للواقع .

فإذا ما تم معرفة السبب ، تأتى بعد ذلك محاولة إبعاده والتخلص منه ، بقدر كبير من الإرادة والإصرار ، مع الاعتماد على كثير من الثقة بالنفس وبالآخرين ، ومحاولة الظهور بمزيد من البساطة والطبيعية . أما إذا لم يتيسر اكتشاف السبب (ويمكن أن يحدث هذا إذا لم نكن بالصراحة الكافية مع أنفسنا) ، فيمكن العمل على إبعاد المظاهر التى تبدو واضحة فى تصرفاتنا ؛ فنتجنب الكلام المنمق بقدر الإمكان ، كما نكون معتدلين فى مجاملاتنا ، ونقلل من الكلام عن آرائنا وطبائعنا ، ولا نتحدث ، أو نرتدى مايلفت أنظار الآخرين ، ولا نحاول أن نبدو أكثر ذكاء ، مما نحن عليه حقيقة ، ولا نحاول تقليد تصرفات الآخرين وأفعالهم .

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبى نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات فى كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنى من الحصول على عدد من الأعداد ، تصلى بـ :
- فى ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥٧٤٥

سعر النسخة

ج.م.ع	١٥٠ مليما	البحرين	٢٥٠ فلسا	السودان	١٥ مليما
لبنان	١٢٥ ق.ل	قطر	٢٥٠ فلسا	ليبيا	٢٠ قرشا
سوريا	١٥٠ ق.س	دبى	٢٥٠ فلسا	تونس	٢٥٠ فرنك
الأردن	١٥٠ فلسا	أبوظبى	٢٥٠ فلسا	الجزائر	٣ دنانير
العراق	١٥٠ فلسا	السعودية	٢٥٠ ريال	المغرب	٣ دراهم
الكويت	٢٠٠ فلس	عدن	٥ شلنات		

© Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
© 1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA — Genève

الناشر شركة ايديترايد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

مطابع الأهرام التجارية