

عالم المرأة

العدد الثاني والسبعون
السنة الثانية



- ماكياج المرأة العاملة .
- أدوات للمنزل من الفضة .
- لعبة إخفاء التليفزيون .
- أنبياء الخريف .
- تطلعات الأطفال نحو مستقبلهم .
- قمريئات الكهنة .
- طبق الخرشوف المحشو .
- على الشاطئ .

ماكياج المرأة العاملة

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

الوجه ونظاراته :

الوجه :

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

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

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

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

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

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

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





منظر ماكياج القم .

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

الأيدي :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

أدوات للمنزل من الفضة

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

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

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

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

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

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

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





الأنواع والأشكال ، للمرأة المصنوعة من الفضة .

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



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

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

أدوات مطلية بطبقة من الفضة :

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

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

الأدوات الفضية ، كيف نعرفها ؟

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

التي تزين حافتها برسومات على شكل سعف النخل .

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

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



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

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

إذن فالأدوات الفضية في إنجلترا ،

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

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

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

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

لعبة إخفاء التلفزيون

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

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

تحت فستان العروسة (شكلا ٥ ، ٦) :

فكرة مسلية ومثيرة ، تناسب حجرة الأولاد ،

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



٥



٦

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

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

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





الأزياء الحريف

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



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





٢ - انساميل مكون من بنطلون أسود ، وچاكيت
من لون فاتح ، يجمع بين الرمادي ، والفسقي ،
واللبنى . . الكمان طويلان ، والأساور عريضة .
الخصر مضموم بحزام من لون البنطلون .



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

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



تطلعات الأطفال نحو مستقبلهم



وشجعه عليها ، ثم يحدث بعد أن يكبر ، أن يتحول اهتمامه إلى الموسيقى أو الأدب . فلا شك أن هوايته الأولى ، لن تمحى بسهولة ، ولكنها تؤثر تأثيرا كبيرا ، حتى على تصرفاته الحالية . فمن المسلم به ، أن الإنسان ، لكي يحدد اتجاهه معينا لحياته ، لابد أن يمر بالعديد من التجارب ، التي توطد قدميه .

التحدث عن التطلعات وتعديلها :

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

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

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

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

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

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

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

أهداف معينة :

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

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



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

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

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

عندما يقتصر الأبناء على الاهتمامات والتطلعات :

كثيراً ما يواجه الآباء ، مشكلة أخرى ، ألا وهى



علبة مغطاة بدورتين من الحلقات المشغولة باللونين الأحمر والأزرق

العلب هواية وجمال :

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

اللوازم :

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

الفرز المستخدمة :

(١) الفرز الساقطة :

أدخلى إبرة الكروشيه في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، واعملى لفة ، وأقفلى الفرزتين في غرزة واحدة .

(٢) غرزة البيون :

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

التنفيذ :

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

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

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

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

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

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

- قوى بعد ذلك ، بشغل الأسطوانة الخاصة بالقاعدة ، وذلك بالخيط الأبيض أيضاً ، على النحو التالى : اشتغلى ٥ غرز سلسلة ، تقفل على شكل دائرة بغرزة ساقطة جداً ، واشتغلى بالغرزة الساقطة في هذه الدائرة ، واستمرى هكذا ، مع زيادة غرزة واحدة كلما لزم الأمر ، كى تظل القاعدة مستوية دون انحناء .



الحلقة المعدنية المستخدمة في هذا الغرض

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

غطاء اللعبة البلاستيك ، منطى بدوره بواحدة
من الحلقات المكسوة بالألوان الثلاثة للمحيط





الخرشوف بالأنشوجا : (هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

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

الطريقة :

- نغسل الخرشوف ، وانزعى الأوراق الجافة التي
تحيط به ، ثم اقطعى الأطراف المدببة للأوراق
(احتفظى بكل خرشوفة تنهين من تنظيفها ،
بأن تغسرها في ماء مضاف إليه عصير الليمونة
لكى لا يسود لون الخرشوف) .

- قطعى الخرشوف إلى قصاص ، واغسله ،
وجففه .

- افرى البقدونس مع فص الثوم .

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

لمفروم ، وصدر الدجاجة المفروم أيضا ،
والجبن الرومى ، والفلامنك ، المبشور ،
تبيل هذه الخليطة جيدا بالمالح والفلفل ،
وأضيفى إلى الخليط ، البيضة المضروبة .

- احشى الخرشوف بهذه الخلطة ، وضعى فوق
كل خرشوفة ، شريحة تونة .

- رصى الخرشوف في صينية ، ورشها بقليل
من الزيت ، ثم وزعى الزيت عليها هنا وهناك .

- ضعى الخرشوف في فرن سبق تسخينه ، واتركه
إلى أن ينضج تماما . أضيفى أثناء الطهى ، ومن
حين لآخر ، قليلا من الماء الساخن ، الذى
سبق أن أذيب فيه مكعب حساء الكندوز .
وبعد تمام النضج ، رصى الخرشوف في طبق
تقديم ، وجمليه بشرائح الأنشوجا .

- وبسببان الخرشوف التى نزعها ، يمكنك
أن تعدى طبقا ممتازا من الأرز .

- فبعد تنظيف سيقان الخرشوف وتقطيعها ،
« شوحها » في مقدار من الزيت والزبد .

- أضيفى إليه الأرز ، الذى سبق تنظيفه وغسله
جيدا ، ثم أضيفى إليه البهريز قليلا قليلا .

- وبعد حوالى ١٧ دقيقة من الطهى ، أضيفى
إلى الأرز ، الجبن الرومى المبشور ، وانزعيه
من على النار ، واتركه فترة قصيرة من الوقت

طبق الخرشوف المحشو :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

أربع ثمرات خرشوف - ١٠٠ جرام لحم
بتلو مفروم - صدر دجاجة - ٥٠ جرام تونة -
بعض شرائح أنشوجا - ٢٥ جرام جبن رومى
مبشور - ٢٥ جرام زبد - ٢٥ جرام جبن فلامنك
مبشور - حزمة بققدونس - فص ثوم - بيضة -
مكعب أو كيس حساء كندوز - يمونة - زيت -
فلفل - ملح .

الطريقة :

- نغسل الخرشوف من جميع الأوراق الخارجية
الجافة ، واقطعى عنقه ، وكذا الجزء العلوى
المدبب من أوراقه .

- نغسل قلب الخرشوف ، مما به من شعيرات
وأوراق صغيرة .

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

- افرى البقدونس ناعما ، مع فص الثوم ،
وضعيه في سلطانية ، وأضيفى إليه لحم البتلو





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

- وبعد تمام النضج ، انثلى الحرشوف من سائل الطهي (الصوص) .
- رصيه في طبق تقديم ، وأعيدى وضع الكسرولة على النار ، وضعى فيها شرائح الأنشوجا ، والبقدونس المفرى ، والثوم ، وتبليه بالبهارات ، واتركيه على النار لمدة دقيقتين .
- انزعى هذه الصلصة من على النار ، وأضيفى إليها البيض الذى سبق سلقه وتقطيعه إلى قطع صغيرة ، ثم صبى الصلصة فوق الحرشوف وهي ساخنة جدا ، وقدمى هذا الطبق على الفور ، وهو ساخن .

سوفليه رائحة ولذيذ :

المقادير :

ست بيضات - ١٥٠ جرام سكر بودرة - ٥٧٠ جرام قشدة - ١٥٠ جرام لبن - ١٥٠ جرام شيكولاته - ملعقة صغيرة بن ناعم جدا - $\frac{1}{4}$ ورقة جيلاتين (تتقال) - ورقة فانيليا - عصير فاكهة حسب الرغبة .

الطريقة :

- انقعى الجيلاتين في ماء بارد .
- اغلى اللبن مع الفانيليا ، وارفعيه من على النار ، واتركيه ليبرد .
- استخدى قالب بودنج من البورساليين أو الفضة سعة لتر تقريبا ، بحيث يكون أملس ومرتفع الجدران ، أو عدة قوالب صغيرة .
- خذى شريطاً من ورق الكرتون ، عرضه ٤ أو ٥ سنتيمترات ، وطوله يزيد عشرة سنتيمترات على محيط القالب المستخدم ، ثم قومى بلف قالب البودنج من الخارج بهذا الشريط الكرتون ، وثبتيه بديوس إبرة ، أو خيطه بالإبرة بخيط سميك .
- ضعى هذا القالب المجهز في الثلاجة .
- اضربى في كسرولة ، صفار البيض ، مع السكر البودرة ، حتى يصبح كالكرème ، وبييض لون صفار البيض .
- أضيفى إلى هذا الخليط ، رويدا رويدا ، اللبن الذى برد تماما .
- ضعى الكسرولة على النار في حمام مائى (لا ينبغي أن تزيد كمية الماء الخاص بالحمام المائى على $\frac{1}{3}$ ارتفاع الكسرولة ، بحيث لا تغطى الربع الأخير لها) .
- قلبى الخليط بملعقة خشبية ، حتى يسخن وينفخ (ولا ينبغي أن يغلى) .
- ارفعى الكسرولة من على النار ، وأضيفى إلى الخليط ، الجيلاتين الذى ذاب تماما في الماء ، وقلبي الجميع جيدا ، حتى تختلط المقادير كلها ، واستمرى في تقليب الكريمة حتى تبرد تماما .
- أضيفى إلى الكريمة ، القشدة المخفوقة ، والشكولاته المبشورة ، والبن ، وملعقتين كبيرتين من عصير الفاكهة .



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



تمارين للكتفين

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

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



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



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



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



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



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

على الشاطئ

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

تحت « الشمسية » :

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

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

الأطفال :

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

العلاقات مع الآخرين :

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

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

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



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

في « الكابين » :

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

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

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

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والأشكال ونكتات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى بـ :
- في ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٧٧٥

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

الناشر : شركة اندلس للطباعة - شركة مطبعة سويسرية - جنيف

سعر النسخة

ج.م.ع ٤٠٣٠ ل.	البحرين ٢٥٠ ل.	السودان ١٥٠ ل.
ليبيا ١٢٥ ل.	قطر ٢٥٠ ل.	ليبيا ٢٠ ل.
سوريا ١٥٠ ل.	د.ف.ب ٢٥٠ ل.	مستون ٢٥ ل.
الأردن ١٥٠ ل.	أبوظبي ٢٥٠ ل.	الجزائر ٣ ل.
العراق ١٥٠ ل.	السعودية ٢٥ ل.	لغربي ٣ ل.
الكويت ٢٠٠ ل.	عمان ٥ ل.	