

عالم المرأة

العدد الرابع والثمانون
السنة الثانية



- جمال العيون .
- ماء التواليت .
- عناسير التاليث الداخان .
- تقريز مسكوح من البحر .
- تشوه القدمين والركبتين .
- فطائر محشوة بالبرق .
- دكاه الألباني .
- في أماكن العمل .
- الشمو الجسماني لطيفك .
- حفظ النباتات المنزلية شتاء .

موسوعة
المرأة



كل صباح ، وكل مساء ، بوضع طبقة رقيقة عليها من كزيم أو زيت خفيف ، أساس تركيبة المواد الخفيفة والمنشطة للبشرة ، أي المنشطات الحيوية ، مثل زيت غذاء ملكات النحل ، والمنشطات الرئيسية والمعدية كذلك التي تستخلص من المشية الحيوانية . ووضع هذه المستحضرات على العين في دقيقتين ، إذ ينبغي ، بهذه المستحضرات الزيتية والمنشطات الحيوية للبشرة ، أن تدلكي برفقة ، منطقة الجفون ، وتصفلي عليها صغلا خفيفا بكف اليدين ، أو تدلكي هذه المنطقة بالأصبع بحركة دائرية ، وخصوصا بالأصبع الوسطى ، بحيث تقصين طرف الأصبع الوسطى باليد الأخرى ، على الزكن الخارجي للعين ، بطريقة تسح لك بذلك جفن العين بصورة دائرية في اتجاه واحد ، ثم تدلكي بعد ذلك في الاتجاه الآخر .

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

وجده الطريقة ، يظل جلد جفون العين مرئيا . ولا شك أن هذه الطريقة ترحي خطر تكوين التجاعيد ، إلى فترة بعيدة من الزمن .

ومن الضروري أن تستخدم في جميع أساليب وقاية العينين ، وتطهيرها ، وتنظيفها ، الماء البارد ، وأن تتجنبي قدر استطاعتك ، استخدام الماء الساخن لهذا الغرض .

أساليب مختلفة لوقاية العينين

إذا كانت العين تميل إلى الاحتقان ، فينبغي في هذه الحالة ، عمل كمادات لينة ، بمحلول من متعوق البهاوتج . وإذا كانت العين متعبة ومرهقة ، فإنه لما يخفف من حدة الإرهاق ، عمل كمادات للعين من الماء البارد ، ثم الساخن على التوالي .

أما إذا كانت العين ليست برافعة لامة ، وكان يراعى العين لا يميل إلى الزرقة ، وسكن إلى اللون الرمادي الفاتح ، فينبغي علاوة على العناية والوقاية السابقة الذكر أن تبحث السيدة عن أسلوب قزبد به ساعات النوم في الليل ، بأن تدعب إلى القرائ في ساعة مبكرة بقدر استطاعتك .

أما إذا كانت العين مملقة بعض الشيء ، نتيجة لتعب ، أو الإرهاق ، أو الحرارة ، أو غير ذلك من المؤثرات الخارجية ، فيجب في هذه الحالة ، عمل كمادات باردة ، وقصلا عن ذلك ، تنصحك يا سيدتي ، بعد سن الأربعين ، أن تعرض دائما عينيك ، وبصفة دورية منتظمة ، على أحد اغصالي العينين .

وأخر نصيحة هامة يمكن أن تقدمها في هذا الصدد ، هي : ينبغي عليك يا سيدتي ، ألا تفرق عينيك لأي سبب من الأسباب ، فالعين هي أكثر أعضاء الجسم حساسية . وعلى ذلك ينبغي عليك ، الإقلاع عن القراءة في الأتوبيس ، أو العربة ، أو تحت ضوء قوى جدا ، أو أي مصباح غلاف لون الأبيض . ولاشك أنك بالمحافظة على عينيك ووقايتها ، لن تعرضي لاحتقانها أو إصابها بالحساسية ، الأمر الذي يشوه من جمالها ، وبالتالي من جمال وجهك .

الأثرية ، والإفرازات الدهنية للبشرة ، مستخدمة في ذلك قطعة من القطن المبللة بقليل من الماء ، ثم المضمومة في مزيج من اللبن ، أو في الكزيم المطهر ، وعقب ذلك اغسلي العينين بأحد المستحضرات الخفيفة الخالية من الكحول ، ولغسل العينين ، وجعلها أكثر لمعانا وحيوية ، احملي لها حماما مرة أو مرتين خلال الأسبوع على الأقل ، والأفضل أن يكون ذلك يوميا ، مستخدمة الكأس الصغير الخاص بذلك ، أو غسلي فيها بضع نقطة من قطرة لغسل العينين .

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

حبوب أفضل العينين

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

وبعد تنظيف وتطهير العينين جيدا ، فإن أفضل نصيحة تقدمها ، هي الكمادات الباردة التي يتم عملها بنفس قطعة من القطن في ماء بارد ، يشتمل على خلاصة الحشائش والأعشاب القابضة والمقوية .

ومن زهور نبات اليلسان (نبات يدخل في تركيب الأدوية) يمكن إعداد منقوع بمحلول من ١٥ = ٢٠ جرأ من القار الجاف لكل لتر ماء ، وهذا المنقوع يستخدم كمكادات دافئة موضعية .

وعندما يكون تشوه جمال العين ، ناجما عن وضع غزير للشحوم والدهون الموجودة تحت جلد البشرة ، فإن أفضل علاج ، بل إن العلاج الوحيد لهذه الحالة ، هو إجراء العمليات الجراحية الخاصة بالتجميل ، والتي يمكن عن طريقها ، الحصول على أفضل النتائج .

جفون أصيون

إن جلد جفون العين رقيق جدا (يبلغ سمكه من ١-٢ ملمتر) ، وهو أكثر أجزاء البشرة تعرضا لظهور التجمعات عليه ، فرقة جلد هذه المنطقة ، تميل إلى تكوين ثنيات ، غالبا ما تنتج عن الحادات الطبيعية للتعب ، أو في بعض الأحوال الأخرى ، نتيجة لإصابة العين بقصر النظر ، ولعل العامل الأكثر في ذلك أن هذه المنطقة من المناطق المهمة ، التي لا ينبغي بها كثيرا ، كيفية أجزاء بشرية الوجه .

وإذا كانت تجاعيد جفون العين ، تنتج عن جيوب في النظر ، فينبغي على الفور ، إزالة العيب ، والبحث عن سبب لقضاء نهائيا عليه ، سواء من طريق ارتداء نظارة طبية مناسبة للحالة ، أو وضع عدسات عين لاصقة أيضا . وإذا كان جلد هذه المنطقة ، يميل إلى جفاف اغلاها والأنسجة ، فينبغي في هذه الحالة ، وبعد تطهير هذه المنطقة وتنظيفها ، وتقوية بشرتها ، تغذيتها ووقايتها

وصف الشعراء العيون ، بأنها نافذة الروح ، فهي التي تعبر عن مكونات النفس ، فعلاوة على أنها النافذة الواضحة على الحالة الصحية للشخص ، فإنها تمكن أيضا أحاسيسه ومشاعره . والواقع أن العيون الدائمة ، الغياضة بالحيوية والجاذبية ، تعتبر من وجهة النظر الإيجابية ، العيون التي ترى وتتشعر بجميع الأشياء . وهي العيون الصافية ، التي تمكن توازنا عضويا وعقلانيا . إن في استطاعة كل منا ، أن تكون له عينان بهذه الصفات ، إذا ما كررنا لعبوننا كل يوم ، القليل من الوقت للمناة بها .

التمشيط العامة للعناية بالعينين

ينبغي ، أولا وقبل كل شيء ، عدم إرهاق النظر ، بالقراءة الكثيرة في الليل ، تحت مصدر إضاءة مشير لرؤية ، كذلك ينبغي حماية العين من تأثير أشعة الشمس عن طريق ارتداء نظارة مناسبة . كما ينبغي أن يكون مصدر الضوء متبعا من جهة اليسار ، وألا يكون قويا جدا ، ولا ضعيفا للغاية . والواقع أن المفالة في الإضاءة ، يثير العين ويجهها ، كما تضرها أيضا القراءة الطويلة ، أو الكتابة المتواصلة ، خلال وقت طويل ، وكذلك الرياح الشديدة ، والبرد القارس ، والأثرية . ولا شك أن وقاية العين ، من هذه العوامل المؤثرة ، يحسن جفني العين من ظهور التجاعيد عليها ، وهي تلك التجاعيد التي يطلق عليها اسم « أرجل الدجاجة » ، ووقايتها أيضا من ظهور الثنيات الجلدية حول العين ، ولا شك أيضا أن هذه التجاعيد والثنيات ، تشوه من جمال العينين والوجه .

وسلامة وصحة العينين ، ينبغي ، فضلا عن ذلك ، اتباع نظام تغذية معتدل ، قوامه الأطعمة والمواد الغذائية التي لا تقصر السكيد ، والمواد الغنية بالفيتامينات المفيدة للعينين : فيتامين أ ، ب ، ج ، د . وتتوافر هذه الفيتامينات في اللبن ، والزبد ، والحبوب ، وزيت كبد الحوت ، والبرنقال . وللمحافظة على سلامة وصحة العينين وجسمها ، ينبغي فضلا عن ذلك ، أن ينام المرء مدة كافية . وينبغي على الفرد ، بعد قضاء ليلة من الأرق ، أن يمارس بعض تمرينات الاسترخاء ، مغلغا عينيه بكففي يديه ، وأثناء ذلك ، يأخذ شيئا ، ويخرج زفيراً طويلا وعميقاً ، من ثلاثين إلى أربعين مرة .

ولتفادي إرهاق العينين ، ينبغي المروء من الأماكن والبيئات ذات اغواء الفاسد ، والمنشئة بأدخنة السجائر .

ومن المفيد تماما لتقوية العينين الضعيفة ، والمرهقة ، أن يجري تدليك لها ، مساج « بكف اليدين » أو فادسة بعض التمرينات الرياضية للعينين . وتنشخص هذه التمرينات ، في تحريك حسنة العين « التي » من أجل إلى أسفل ، ومن أسفل إلى أعلى ، ومن يمين إلى اليسار ، وبالعكس . وتمارس هذه التمرينات أولا ، واليمين مغلقة ، ثم يعاد تكرارها ، واليمين مفتوحة .

العناية الخاصة بالعينين

في المساء ، وقبل الذهاب إلى القرائ ، ينبغي أن تطهري عينيك « بعناية بالغة » من الماكياج وأكثر

ماء التواليت



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

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

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

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

السواج الحار من ماء التواليت :

هناك نوع آخر من ماء التواليت ، له رائحة منعشة ولطيفة ، هو ماء التواليت « دعى الحمام » ، إن رائحة الليمون المميزة لخلاصة « زيت » نبات الليمون ، تجعل ماء التواليت المصنوع من زيت الليمون ، تشبه إلى حد كبير ماء الكولونيا .
غير أنه يمكن التمييز بين ماء التواليت وماء الكولونيا ، بالرائحة الرقيقة المميزة للماء الأول ، سواء كان مصنوعاً من خلاصة نبات إكليل الجبل ، أو كان من اللافندر ، أو من خلاصة نبات المريمية . . . الخ .
وماء التواليت التريبينا ، مفيد تماماً في الحمامات المقوية والمنشطة ، كما أنه مفيد في إنعاش البشرة .

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

هذا وتقوم بيوت التجميل بنفسها ، بإعداد ماء التواليت الذي تستخدمه ، وتختار لذلك مثلاً خلاصة الليمون المريمية ، أو بعض الزيوت العطرية الأخرى ، وتقوم بإعداده ، بإضافة أحد هذه الزيوت العطرية في الكحول ، بنسب مختلفة ، وبذلك تعد مستحضرات عطرية رقيقة ولطيفة ، ولو أن اختلاف النسب في إعداد مثل هذه المستحضرات يتسبب ، في الواقع ، في تبيح البشرة وإصابتها بالحساسية . ويرجع ذلك بلا شك ، إلى زيادة مقدار الزيت العطري المستخدم .

وماء التواليت الأكثر انتشاراً في الأعوام الأخيرة ، هو الذي يتم الحصول عليه ، بإضافة ١٠٪ من الزيت العطري ، في ماء كولونيا ، أو ماء التواليت .
وماء التواليت المعطر ، يعمل على انتشار الرائحة الذكية ، ويخلق في الوقت نفسه حول الشخص ، جو لطيفاً ومنعشاً .

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

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

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

اللافندر :

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

وماء اللافندر مستحضر أو مادة عطرية عادية ، يحتوي على نسب مختلفة من الكحول ، تتراوح ما بين ٦٠ إلى ٨٠ .

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

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

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

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

أزياء أنيقة للممثلةات

إعداد وتقديم: شادية خيري

تجد السيدة الممتلئة ، بعض المصاعب أحيانا في اختيار ما يناسب قوامها من ملابس ، وهي تحتاج دائما للعناية الفائقة بملابسها ، لأنها إذا ما ارتدت ما لا يناسبها ، فقد تبدو أكثر امتلاء ، مما يقلق بالها . ولذلك فإن السيدة الممتلئة ، تحتاج لتصميمات خاصة ، تخفي بدانتها ، وتجعلها في رشاقة غصن البان ، ومن أهم الأسس التي يجب أن تراعيها السيدة الممتلئة ، أن يكون للفتحة الذي ترتديه ، قصات بطوله . وفي حالة استخدام قماش سادة ، أو فاتح لصنع الثوب ، يجب أن يستخدم مع القماش السادة ، قماش



أزياء

- ١- ينظرون على الجردين السابقين : دمج « لوليك » من الصوف السادة الأزرق ، وبلوزة مقوشة
- ٢- إلى اليمين : فستان من الصوف السادة من اللونين : دمج الفستان بإشراجه يعقده عن الأمام ، ويستوعب مساحة كبيرة من الصدر
- إلى اليسار : فستان بدون أكمام ، للنس تحت بلوزة مقوشة نصف كـ
- ٣- فستان مقوش برسوم هندسية صغيرة ، له نصف كـ ، وكول شيرين ، وأجود بكمريتين
- إلى اليسار : فستان بكول شيرين ، وبأكمام طويلة ، له ثلاث كمريتين في الجيوب
- ٤- تأخير بدون كول ، للنس تحت بلوزة ، وأجود بكمريتين واحدة عميقة

من لون آخر ذا كنع نوعاً ، حتى يقسم المساحة السادة ، ومن أفضل الخطوط التي تناسب السيدة الممتلئة الخطوط الكلاسيكية البعيدة عن المبالغة ، أو التطرف . والسيدة الممتلئة ، قدم مصمموا الأزياء الإيطاليون ، مجموعة كبيرة من الأزياء التي تناسبها . تقدم لك هنا باقة منها .



عناصر الستائيلت الداخلى المناضد وقطع الاثاث الصغيرة



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



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

إذ تتحول جوانبها إلى مكتبة صغيرة ، مجهزة بأرفف للكتب ، والمجلات ، والصحف ، ويظل الفراغ الداخلى مخصصاً للأكواب والزجاجات الخاصة بالبار ، أو يتحول ليستقبل زهوراً ، أو نباتات للزينة .

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

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

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

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

(منفصلة بار) مصنوعة من البلاستيك الملون ، وهي من تصميم (سرجو ماترا) لها سطح من « البلور » ومزودة بقراعات وأماكن للأكواب والزجاجات ، كما أنها مجهزة على عجلات ، لتسهيل تحريكها أثناء الخدمة .



الأخير لا يشغل إلا حيزاً محدوداً في أي ركن صغير من أركان المنزل .
والخشب هو الخامات التقليدية التي تصنع منها هذه المناضد ، أما اليوم ، فإن كثيراً منها يصنع - كاملاً - من خامات البلاستيك .

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

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



مجموعة أخرى تتكون من ثلاث مناضد (تنظم الواحدة فوق الأخرى) مصنوعة من البلاستيك (موديل القط) ، من تصميم « نوبيا أسكاريا - إيطاليا » .



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

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



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

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

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

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



قطعة أثاث صغيرة متعددة الوظائف ، مصنوعة من خشب « البامبانو » ، بحسولة عمل فريس .
يسمح بدورها عند الحاجة ، من تصميم « جانفرانكو لرايتي » ، يلاحظ أن المواصل قابلة لفك وإعادة التركيب ، بحيث تسمح بتغيير نسب الفراغات فيما لحاجتنا .

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

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

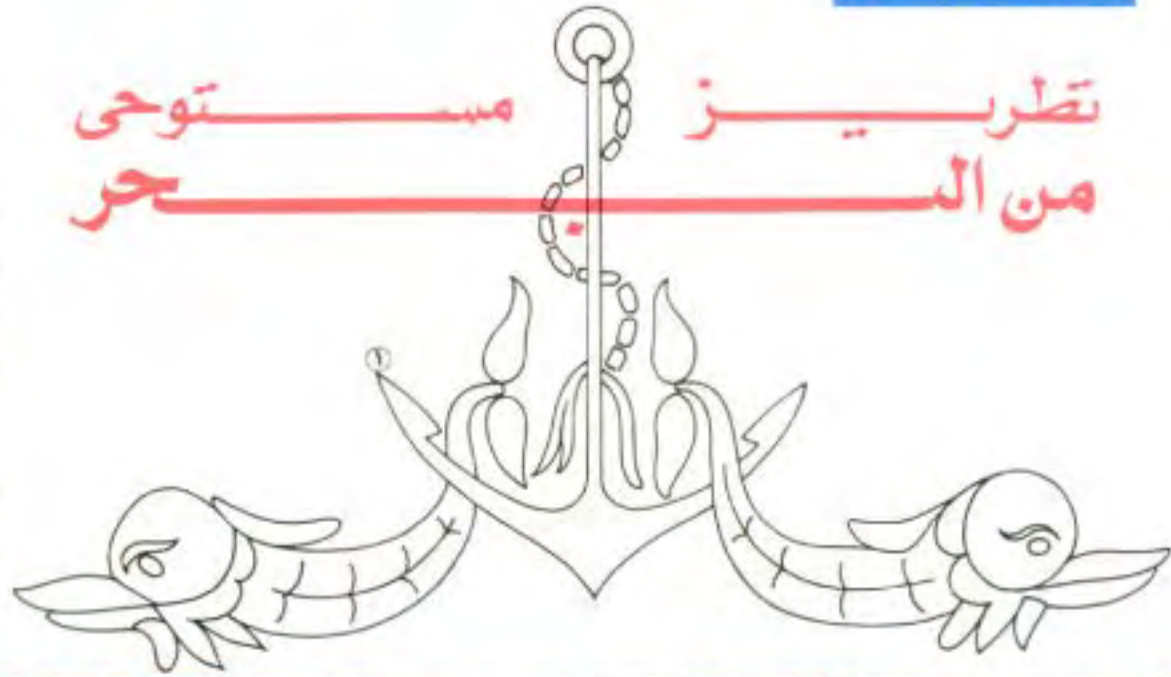
عناصر ذات أحجام صغيرة ، تنح في هيئة مجموعات لتأثيث الكامل للمنزل ، من تصميم « أول - إيطاليا » ، نشاهد في الصورة العناصر الخاصة بصالة المعيشة ، وهي تتضمن أرففاً لمكتبة ، وفراغات ذات صلف زجاجية ، وركن ، وقطع صغيرة لاحتواء الأشياء المختلفة . العام ، إنها عناصر مفيدة ، تناسب الفكر المعاصر للتأثيث . وتطرح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

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

نظريـز مسـتوحى من البحر

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

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



طقم مطرز على شكل هلب

هذا الطقم منقذ على قماش من الكتان . والمطرش مساحته ٥٥×٥٥ سم^٢

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

الطقم الأول : في منتصف الجانب الطولى

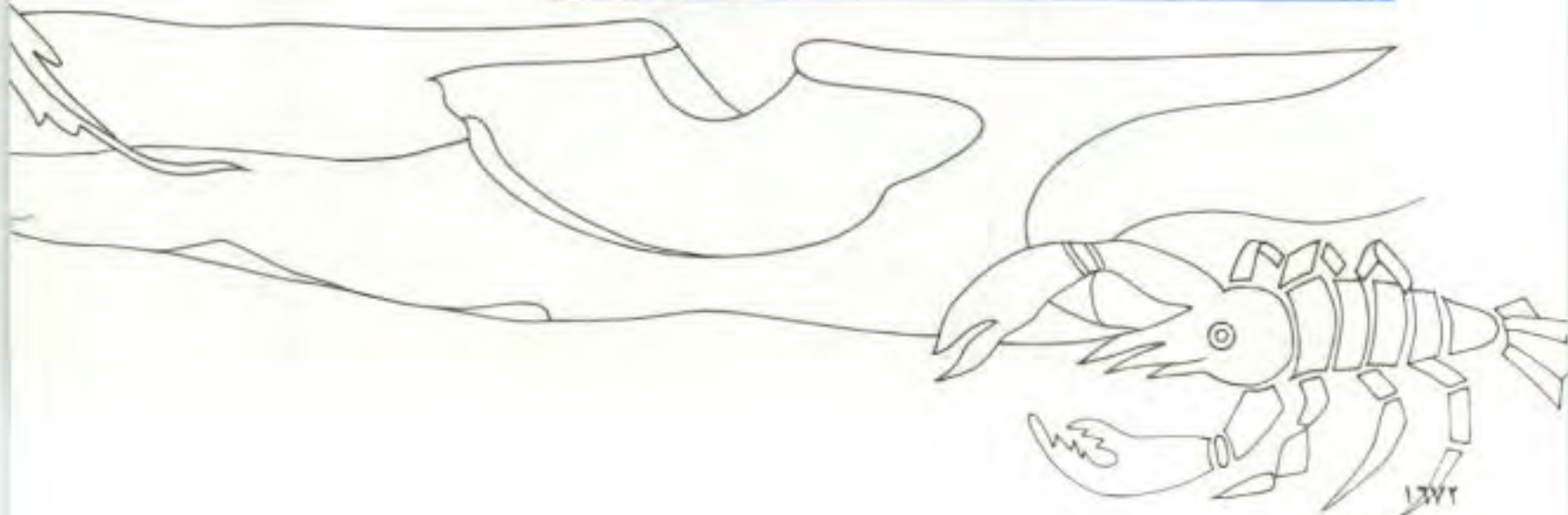
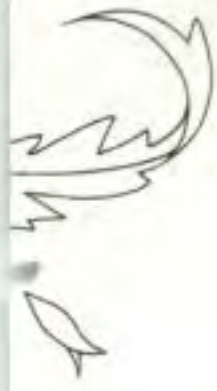
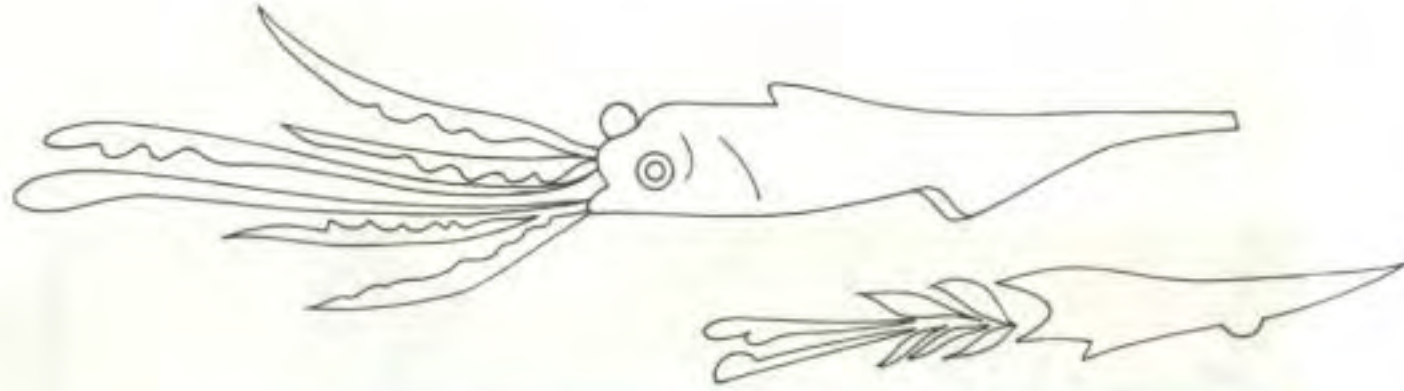
للمطرش ٥٥ سم ، قومي برسم النموذج الموضح بالرسم رقم (١) ثم على زاوية كل قوطة ، ارسمي النموذج الموضح بالصورة رقم (٢) .

استخدمى الخيط الموليني الأبيض ، في تطريز الرسم ، ونغذي بفرزة الخشو .

طقم مرسوم عليه نوع من السرطان البحري

قومي بشف النموذج الموضح بالرسم رقم ٣

بالحجم الطبيعي ، وارسميه على المطرش . أما ركن القوطة ، فارسمي عليه شكل السرطان البحرى فقط ، الموجود أسفل الرسم إلى اليمين . استخدمى بفرزة الخشو ، والفرع ، والعقدة ، في تطريز المطرش والقوطة ، مع استخدام خيط كرتون إبرليه بنقش الألوان الموجودة بالصورة والتي تمثل المطرش بعد الانتهاء من تطريزه .





تشوه القدمية و الركبتية

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

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

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

لا يكون تقوس أخمص القدم واضحا ، فالقدم تبدو ممثلة وجيلة ، ثم تبدأ هذه الحالة في الزوال منذ تعلمه الوقوف والمشي . وتساعد حركة القدم ، أثناء السير ، في ارتسام تقوس أخمص القدم . وقد ظهر من الإحصائيات ، أن أقدم الأطفال جميعا ، تكون مفلطحة قبل المشي ، ثم يزول هذا العيب من ٥٠٪ منهم في سن ثلاث سنوات . والمفروض أن يتخلص الباقيون منه ، عندما يبلغون السادسة على الأكثر . وعلى الأبوين مساعدة طفلهما أثناء مراحل نموه المختلفة ، فبختار له حذاء خفيفا ، حتى لا يعوق نمو عضلات قدمه ، ويحملاه على السير في الطرق غير الممهدة ، وصعود الدرج على أطراف أصابعه ، والتقاط أشياء خفيفة (متدبل مثلا) من الأرض ، بأصابع قدمه . وكل هذه التمرينات ، تساعد على وقايته من التشوهات التي تصيب القدم والساق عموما ، والمفروض أن تقدم له على سبيل التسلية واللعب .

أي حذاء تختارينه لطفلك ؟

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

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

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

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

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

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

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

وفيما بعد ، يكون في حاجة إلى حذاء ذي حواف منخفضة ، تلبية لحاجة القدم للتحرك بحرية .

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

- هذه بعض التمرينات ، التي من شأنها تصحيح عيب القدم المفلطحة :

- انقضاء بعض الحصص باستخدام أصابع القدم .
- أو السير في محاذاة خط مستقيم مرسوم على الأرض ،
بوضع القدم اليمنى على مسار الخط ، ثم اليسرى على
يمينه .

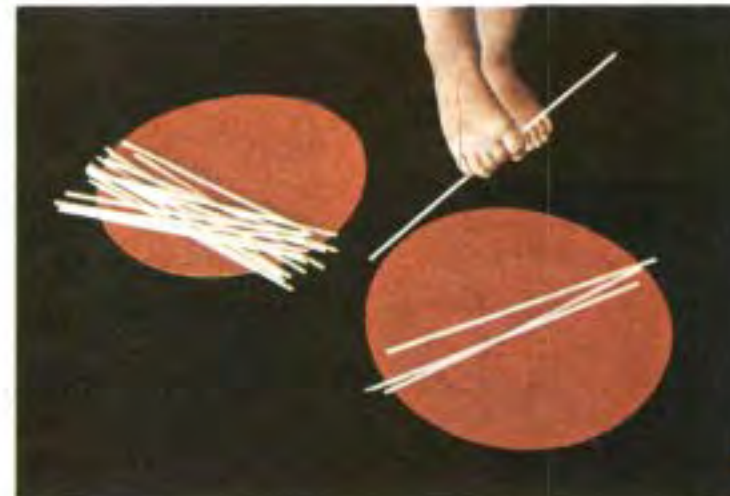
- أما الحركتان الواضحتان في أسفل الصفحة ،
ليؤديهما الطفل وهو في وضع الجلوس ، ويقصيان
برفع عصا رفيعة ، أو كرة ، من فوق الأرض ،
بإستخدام القدمين فقط .

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

وفي الصيف ، يمكن للطفل ارتداء الصندل
المفتوح . وفي الجري والقفز ، فإن حذاء الألعاب
الرياضية يكون مناسباً ، على ألا يتعبه لمدة طويلة ،
لأنه يميل إلى الاحتفاظ بالعرق .

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

ومن المستحسن ألا يرتدى الطفل « شبيهاً » داخل
المزول ، مادامت القدمان أو الركبتان سليمتين من



فطائر الفواكه :

المقادير :

الحشو :

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

لعجينة الفطائر :

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

طريقة إعداد الحشو :

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

- افرقي الصنوبر ، « صورة رقم ٣ » وضعي
التفاح ، والكزبرة ، والفراصيا ، والصنوبر
والزبيب ، والشيكولاته ، والسكر
الستيفيش ، وعصير الفاكهة ، في كسرولة ،
وضعي هذه الأشياء جميعها على نار هادئة جدا ،
اتركي خليط الفواكه على النار ، حتى تنضج
تماما ، مع قلبها من حين لآخر بملقعة خشبية .
وعند تمام النضج ، ارفعي الإناء ، من على
النار ، واتركي خليط الفاكهة حتى يبرد تماما .

طريقة إعداد القشدة :

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

- بقطاعة بسكويت مشرشرة ، اقطعي من هذه
الفطيرة ، عدة مستديرات صغيرة « صورة رقم ٧ » .



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

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

- احرقى بشوكة ، أو بمضرب خشبي ، باقي
البيض في سلطانية .

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

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

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

- وعندما يغلي الزيت ، أو يتم قدهه تماما ،
اقل في الفطائر المحشوة من الجانبين ، ثم
انثليها فوق طبق مغطى بورقة نشاف ليمتص
ما تتخلف من زيت القلي . ثم رشي الفطائر
المحشوة والمقلية بالسكر البودرة .

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

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

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

فطائر محشوة بالمربوب :

المقادير :

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

(هذه المقادير تكفي لإعداد حوالى عشرين
فطيرة صغيرة) .

الطريقة :

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

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

- ذلك المعجينة بالأيدي ، حتى تصبح ناعمة
الملمس ومطاطة .



إذا لزم الأمر ، ثم اعجنى هذه المقادير ، إلى أن تحصل على عجينة يمكن فردها بسهولة .
- رشي سلطانية بالدقيق ، وضعي فيها العجينة ، واتركيها حتى تخمر . وعندما يخمر العجين ، ويزداد حجمه إلى الضعف ، خذي العجينة بين يديك ، ودلكيها جيدا ، ثم رشي لوجا خشيا بالدقيق ، وافرديها بالنشاية ، حتى يصبح سمكها متتبعاً واحداً .
- بقطاعة بسكويت ، اقتطعي من هذه القطيرة ، فطائر صغيرة ، ضعي في منتصف كل واحدة منها ، ملعقة من المربي التي سبق خففتها بملعقة خشية . ثم فوق كل فطيرة بوسطها المربي ، ضعي فطيرة أخرى فارغة ، واضغطي على حافتي الفطيرتين ، بحيث تكون المربي بوسطهما ، وذلك بإصبعك وبشدة ، حتى لا تخرج المربي أثناء تحمير الفطائر .
- ضعي على النار ، وعاء للتحمير ، يحتوي على كمية خفيفة من الزيت . وعندما يتم قدح الزيت ، اقلي الفطائر من الجانبين ، ثم انشليها بعد تمام النضج ، أي بعد أن يحمر لونها من الجانبين ، وضعيها فوق ورقة نشاف ، فتمتص ما تخلف بها من زيت التحمير ، ورشيها بالسكر البودرة .
- ويمكنك أيضا أن تضعي قليلا من المربي في جزء من الفطائر ، على أن تثنى كل فطيرة إلى نصفين ، بحيث تكون المربي بوسطها ، ثم حمرها في الزيت .
- ومن العجينة ، يمكنك عمل شكل آخر من هذه القطيرة ، بحيث تفردين العجينة ، ليكون سمكها ١ سم ، وتقطعيها بعد ذلك إلى مستديرات بقطاعة البسكويت ، ثم اقليها في الزيت دون أن تحشيها بالمربي ، أي « حمرها » وهي فارغة .
- وبعد تمام نضج هذه الفطائر الفارغة ، انشليها من زيت التقل ، فوق ورقة نشافة فتمتص ما تخلف بها من زيت التحمير .
- ضعي المربي في قع ذي فتحة ضيقة ، واضعي الفطائر من أحد الأجناب بسكين حاد رفيع ، ثم رشيها بالمربي .
- وهذه الفطائر ، تعد من ألد أنواع الفطائر التي يمكن تقديمها كوجبة خفيفة ، لفترة ما بعد الظهر ، أو في وجبة الإفطار في الصباح .
- ضعي في اعتبارك ، أن تضعي الكمية المناسبة لاستهلاك يوم واحد من هذه الفطائر ، لأنها تفقد ، إذا ما بقيت إلى اليوم التالي لإعدادها ، جزءا من طعمها الساتع ، حيث أن الحشو يجمد ، وكذلك تفقد الفطائر .

- جمعي العجينة على شكل كرة ، وضعيها في سلطانية كبيرة ، سبق رشيها بالدقيق ، ثم شق سطحها بسكين ، لأن هذا التقطع يساعد على سرعة التخمير .
- غطي العجينة بقطعة من قماش الكتان الأبيض ، وضعيها في مكان دافئ إلى أن تخمر (بعد أن تخمر ، يزداد حجم العجين إلى الضعف) .
- وفي أثناء ذلك ، ضعي في سلطانية : الزيت + السكر ورشيها جيدا بملعقة خشية ، حتى يصبح كالسكرية .
- أغشي إلى السكرية صفار البيض ، واحدة بعد أخرى ، مع التقليب الجيد ، إلى أن تحصل على خليط ، جميع مكوناته متمزجة تماما .
- ضعي على القوح الخشي ، باق مقدار الدقيق ، ثم اعمل فيه حفرة ، وضعي فيها الخميرة التي سبق إعدادها ، واحفظيها في السلطانية .
- أغشي ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الفاكهة ، والزبد المنفوق ، وابدئي في عملية العجن ، وأضيفي عدة ملاعق كبيرة من اللبن البارد



ذكاء الانثى



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

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

والواقع أن هناك رهطا من النساء ، إما لأنهن وجدن أنفسهن ، لفترات طويلة ، جالسات إلى مقاعد المدرسة أو الجامعة ، إلى جانب زملاء من الرجال ، فحاولن محاكاةهم ، وإما لأنهن أصبن بمركب نقص ، يوحى إليهن أنهن لسن جميلات ، فعصدن إلى إبراز ذكائهن على حساب أنوثتهن . الأمر الذى لا يغفره الرجال قط . غير أن أية امرأة تستطيع في الواقع أن تحتفظ بقدر من الرقة حتى ولو كانت قلسوفة ، أو عالمة رياضية .

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

ومع ذلك ، كما هي الحال بالنسبة إلى أى شيء آخر ، يتعين أن تكون المرأة ، متصفة بنوع من التوازن ، أى أنها لا يجب أن تكون غبية . إذا هي شامت أن تزود نفسها بهذا الشيء ، الذى يجذب إليها الرجل ، ويبقى إلى جانبها ، ولكنها يجب ألا تجعل من الذكاء الطابع الرئيسى لشخصيتها . فهى في الحالة الأولى ، ينظر إليها على أنها بلهاء . وفي الحالة الثانية ، ياعة على السأم والملل .

الطابع المتميز للمرأة :

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

غير أنها من ناحية أخرى ، قادرة على أن تسخر ذكائها ، بصورة تنسم بالمزيد من النظام والمثابرة . الأمر الذى يجعل ذاكرتها أكثر حدة . ومن هنا ، فإن المرأة تنجح نجاحا كبيرا في أنواع العمل ، التى تتطلب قدرا لا بأس به من الصبر والدقة . وفضلا عن ذلك ، فإن ذكاء المرأة ، مهيا لتلقى تفاصيل الأشياء ، في حين أن ذكاء الرجل ، يتجه إلى رؤية الأمور في مجموعها . ولما كانت المرأة تعتمد ، أكثر ما تعتمد ، على بدينتها ، فإنها تنسج حساباتها ، على خبرتها وأحاسيسها ، أكثر مما تنسجها على المنطق الاستنتاجى المجرد ، وتصل إلى نفس النتائج التى يصل إليها الرجل ، ولو أنها تتبع في ذلك طرقا مختلفة عن طريقه .

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

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

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

يبدو إذن أنه من غير المجدى ، أن نحاول المرأة تقليد الرجل ، لكنى تبدو أكثر ذكاء . والواقع أنه ليس هناك ما يدعو على الإطلاق ، إلى أن نغبطه على ذكائه ، نظرا لأنها غير مجردة تماما من مصادر خاصة بها ، تسحر الرجل ، لأنها تختلف عن مصادره .

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

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

حديث المرأة :

يتبدى ذكاء المرأة ، بصفة خاصة ، من خلال حديثها ، وقدرتها على أن تضفى حيوية وجدة ، على علاقاتها بالأشخاص الذين هم على اتصال بها .

والمرأة الذكية ، تثير الدهشة لحيوية روحها ، فهى تتجنب تناول الموضوعات الشخصية البحتة ، مثل صفاتها ، والأزمة التى تعاني منها من جراء قلة الخدم ، أو توجع أى نقد لأحد ، كما أن عليها ألا تستأثر قط بالحديث ، بأن تمنع الآخرين من الكلام ، وأن تترك غيرها يتحدث ويناقش ، وأن تحاذر من أن تتحول كلماتها إلى « مونولوج » لا يهتم أحدا بغيرها .

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

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

وإذا حدث أن قطنت المرأة ، إلى أنها كثيرة الحديث ، تعين عليها أن تكبح جماح نفسها ، وذلك بأن تبذل قصارى جهدها ، لتتلق بعبارات قصيرة ، محددة المعنى ، وأن لا تنطلق لسانها يتحدث كما يشاء وألا تكون أول من يتحدث من الحاضرين ، حتى لا يفضى بها الأمر إلى احتكار الحديث .

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

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

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

فيتعين عليها ألا تتجاوز الحجرة ، إلا إذا طلب منها ذلك . كما أن عليها أن تطلب المشروبات المطلوبة لضيفيها ، وتوجيه الساعي عند إحضارها إلى كنيته تقديمها . أما إذا كانت الزائرة هي زوجة الرئيس ، فعلى السكرتيرة أن تحيها بلطف ، ثم تترك الحجرة فوراً .

العلاقة مع الزملاء :

تقوم العلاقة بين الزملاء ، على البساطة والألفة ، حتى تصبح نوعاً من المعاشية والمشاركة وليست عبثاً على أحد . كما يجب أن تتم أيضاً بالاحترام المتبادل ، فلا أصرار تقشعي ، ولا مرء أحاديث أو نكات خارجة ، ولا ذكر الأمور الشخصية والعائلية ، كالمشاجرات الزوجية ، أو أحداث مدارس الأبناء .

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

كما يجب عدم قصر الصداقة على شخص معين ، بحيث تصبح العلاقة غير عادية إذ يجب أن تكون المعاملة تتسم على قدم المساواة بقدر الإمكان .

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

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

التصرفات :

لا تخلعي الحذاء تحت المكتب ، ولا تقومي بوضع طلاء الأظافر في مكان العمل . كما أن هناك أوقات معينة لتناول الإفطار أو الطعام ، فلا تغالفيها . ولا تحاول أن تمرق نفسك عن اليقظ ، بحجة أنك تريد أن تنفرد بنفسك . ولا تلتصقي الصور المختلفة على الجدران ، أو على المكتب ، إذ يجب أن يكون المكان نظيفاً ، وغالياً من كل هذه الأمور ، التي ليس مكانها المكتب بحال من الأحوال .

الملايس :

يجب أن تكوني أنيقة ورشيقة دائماً ، ولكن مع مراعاة البساطة في الزي ، فلا ترتدي الملابس ذات الديكوري الواسع ، ولا تستخدمى العطر النافذ ، أو الكعب العالي جداً ، أو الملابس القصيرة ، أو استعمال الماكياج الصارخ . وليس معنى ذلك ، أن ترتدي الملابس القديمة ، ولكن اعني بمظهرك مع توخي البساطة .

التعليق :

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

التحية والتعديبات :

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



في أمكنت العمل

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

أما إذا دخل المكتب شخص غريب ، فإن قواعد اللوق تقتضي الوقوف لاستقباله ، وتقديم مقعده .

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

العلاقة مع الرؤساء :

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

كيف تحسّن على شخصتك

- اطلب شخصتك من باعة الصحف والأشياء وتكتبت في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد فقم بـ :
- في ج.م.ع : الإدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب 1000

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

الطبعة الثانية من الطبعة الأولى - شركة مطبعة سورية - دمشق

سعر النسخة

ج.م.ع ٢٠٠ - ١٥٠ ل.ب	اليونان ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب	السودان ١٥٠ - ١٠٠ ل.ب
ليبيا ١٥٠ - ١٠٠ ل.ب	قطر ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب	فلسطين ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب
سوريا ١٥٠ - ١٠٠ ل.ب	فلسطين ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب	مصر ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب
الأردن ١٥٠ - ١٠٠ ل.ب	أبوظبي ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب	البحرين ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب
عمان ١٥٠ - ١٠٠ ل.ب	البحرين ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب	البحرين ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب
الكويت ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب	عمان ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب	عمان ٢٥٠ - ٢٠٠ ل.ب