

# عالم المرأة

السنة الثالثة  
العدد الثاني عشر بعد المائة



- أنشطة معبرة .
- وجبات عملية .
- حتى على مائدة الطعام .. يكشف المرء عن شخصيته .
- درج المكتب الصغير .

- الأبناء وأسلوبهم للكسب .
- ماكياج وثلاث تسريحات للإضواء .
- السحر على ذوات اليشرة القشراء .
- لراحة ممتلكك على الشاطئ .
- رداء لشاطرة البحر .



## الأبناء وأسلوبهم للكسب

تستيقظ لدى كثير من الأبناء ، خلال فترة المراهقة بالذات ، الرغبة في الكسب ، فيقوم بعضهم - ممن لا يزالون يدرسون - بالبحث عن أعمال صغيرة مجزية ، يقومون بها خلال ساعات الفراغ . وهناك من يحاول منهم ، القيام بمشروع تجاري ، مع الأصدقاء والمعارف . وبمجموعة ثالثة منهم ، تقوم بعمل حقيق منظم ، يدر عليهم ربحاً ما . وغالباً ما تكون أسباب وبواعث مثل هذا التصرف ، متباينة إلى حد ما . ففي بعض الأحيان ، تبحث الأسرة بأكملها ، بل وترغب في تحقيق مثل هذا الربح ، وفي أحيان أخرى ، يكون المراهق هو الذي يحاول ذلك ، بسبب ضروريات اقتصادية ملحة .

### كلمة القارئون :

كيف يتصرف الآباء حيال هذه المشكلة ؟ لاشك أنه تنور بصدها ، آلاف الشكوك والتساؤلات :

« فهل في استطاعة الابن فعلاً أن يتصرف دون رقابة على ماله ؟ وهل من حيق الأسرة أن تصدر كل الأموال ، أو جزءاً مما يكسبه الشاب ؟ وإلى أي حد يمكن ذلك ؟ ومن وجهة النظر القانونية البحتة ، يمكن بسهولة إيجاد رد واضح ودقيق على مثل هذه الاستفسارات . والواقع أن القانون المدني الإيطالي ينص على الآتي :

« عندما يوجد في بيت الآباء ، أبناء وصلوا إلى السن المناسبة للقيام بعمل ما ، ففي أو مهني ، فإن التزامات الآباء تجاه هؤلاء الأبناء ، يتحتم أن تتوقف » . وقد حدد القانون المدني الإيطالي سن الثامنة عشرة كقاعدة لهذا البند القانوني .

إن قانون العمل المصري رقم ٩١ لسنة ١٩٥٩ قد نص في المادة ٤٦ منه على أنه « على صاحب العمل أن يسلم إلى العمال القصر أنفسهم

الذين تبلغ سنهم أربعة عشر عاماً فأكثر ، أجورهم ومكافأتهم وغير ذلك مما يستحقونه . ويكون هذا التسليم مبرئاً للنته » . وبهذا النص ، أطلقت يد العامل في التصرف في أجره ومكافأته وغير ذلك مما يحصل عليه من أموال من صاحب العمل ، دون أي تدخل من قبل أسرته ، على أن التزامه حيالها ، يقوم على اعتبارات أدبية ودوافع إنسانية وأخلاقية ، أساسها البر بالوالدين وبالرحمة .

### عندما تكون الأسرة فقيرة :

إذا كانت الأسرة تعاني من ظروف مادية قاسية ، ويمثل المال الذي يكسبه الابن المراهق ، عوناً ضرورياً ، يشعر الآباء أن من حقهم أن يطلبوا من الابن تعاونه معهم . وينبغي أن يأتي هذا المطلب بأسلوب طبيعي غير محسوس . ولا بد أن يبادر الابن ، من تلقاء نفسه ، بعرض معاونته . ويتعين على الآباء في هذه الحالة ، أن يرحبوا بهذا التعاون ، ويعربوا عن اعترافهم لابن بهذا الجعليل ، وإشادتهم بما يصنع . ذلك لأن هذا العرض ، النابع من الذات ، بأمانة وإخلاص ، لا يمثل مكسباً عملياً فحسب ، ولكنه دليل ساطع على نضج الابن . والأموال التي يكسبها ، تبرهن له بذاته ، على أنه أصبح شاباً ناضجاً مفيداً للمجتمع . أما عرضه التعاون ومساعدة أسرته ، فهو دليل للآباء ، على أن الابن يشعر بمسؤوليته تجاه أسرته .

غير أنه للأسف الشديد ، لاتسير الأمور دائماً على هذا النحو . فالآباء ، وخصوصاً إذا كانت ظروفهم المالية صعبة ، وفي حاجة ماسة وسريعة إلى هذا العون الاقتصادي من جانب الابن ، يرتكبون في بعض الأحيان ، خطأ التطلع إلى هذا العون بصورة غير مشروطة ، بل إنهم يشعرون في أحيان أخرى ، أن هذا من حقهم ، وبالتالي يشعرون الابن بمثل هذا الأمر ، بما يتفوهون به من كلمات وعبارات مثل : « لقد ضحينا كثيراً من أجلك ، والآن جاء دورك لتضحى من أجلنا ! الموارد المالية انتهت تماماً من أيدي من يدبر

الشنون المالية للأسرة » . وعند سماع الشاب هذه الكلمات ، يصاب بحالة من الاكتئاب ، وغالباً ما يتمرد على الوضع والواقع أنه فيما امتلك من مبالغ ، وكسب من نقود فإن نصيبه إلى الحد الذي يستطيع بها أن يعيش والديه عن آلاف التضحيات التي فديوها له . هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإن الوصول إلى الاستقلال الاقتصادي ، يعني الكثير بالنسبة له ، إذ يضطر إلى الانحناء أمام مطالب العائلة ، بعمرة أخطر من ذي قبل .

من دراسته .

ومن المؤكد أنه ليس هناك ضرر من ترك الشاب يمارس هذه التجربة ، كما أنه يتعين على الآباء أن لا يبدو استياءهم أو يمتنعوا من ذلك . ولا بد من الانتباه تماما إلى ما يلي : هل تتسبب تجربة العمل في إعاقه الشاب عن دراسته ؟ وهل لن يترك الشاب نفسه لتيار الانهيار بالمكسب السريع ، لدرجة تجعله يعتقد أن طريق المدرسة طريق شاق لن يصل في نهايته إلى تحقيق أماله ، وأن التفكير في مثل هذا الطريق ( طريق الدراسة ) يتناسب فقط مع ذوى العقلية المتخلقة ؟

وقد يفكر المراهق بهذا الأسلوب : «إن هذا الفتى يكسب مئات أضعاف ما يكسبه أبى المدرس طوال حياته . وهذا المثل إذا قام بدور بسيط جدا في فيلم ، فإنه يكسب أضعاف ما يكسبه خالى المحاسب خلال شهر كامل» .

إننا جميعا متفقون على ذلك ، فالיום هناك صور عديدة للكسب السريع الذى لا يحتاج من الناحية المظهرية إلى مجهود كبير . ومن الضروري على الآباء أن يخففوا من وطأة ذلك على الأبناء . حقيقة أنه في بعض الأحيان ، يحدث مثل هذا الكسب السريع ، غير أن ذلك يتم في حالات استثنائية جدا غالبا ماتخفى وراء مظهرها ، كثيرا من المتاعب والأوهام ، والجهد والمثابرة والجلد .

إن النجاح ليس بالأمر الهين ، الذى يسهل الوصول إليه . كما أنه من الصعب جدا الاحتفاظ به . وليس ذلك فحسب ، فالمكاسب المادية الهائلة ، لا تكفى لملء الحياة . والتعليم على العكس من ذلك يسهم في الثراء الروحاني للفرد ، وهو الثراء الأبدى والعميق الذى لا يمحوه الزمن . ومن ثم ينبغي ألا يكون العمل الجديد ، والمكسب صغرا أو كبرا ، يشاغل الابن عن واجبه الرئيسى وهو المثابرة على الدراسة والعلم ، وتنقيف ذاته . وتهذيب نفسه ، وبناء كيانه الداخلى بصورة كاملة . وإذا حدث عبر هذه الأنشطة أن تولد فجأة لدى الشاب ، اهتمام حقيقى بنوع ما من العمل - قد يختلف عما تحتم عليه دراسته أن يؤديه - فليس في هذا أى ضرر .

غير أنه لا يتعين أن تكون المادة في حد ذاتها ، هى الدافع له على السير في اتجاه جديد ، بل ينبغي أن يكون الدافع إلى ذلك ، هو ما يمتلكه من إمكانيات .

المسؤوليات ، سيكون لى الحق في إبداء رأى بصدد أسلوب التصرف في ميزانية الأسرة . مما يسمح لى باتخاذ القرارات مع والدى . إن هذا يزيد من ثقتى بنفسى ، لأننى استطعت أخيرا ، أن أبرهن على كفاءتى ومقدرتى ، في مجال كان موصدا في وجهى حتى تلك اللحظة» .

ومن ناحية الآباء فيتعين عليهم أن يقبلوا النقاش مع الابن ومن الضروري أن يشرحوا له في أى المجالات ستنفق الأموال التى يكسبها ، وأن إتفاقها سيكون في حدود المعقول . ويتعين أن توجه الأموال التى يكسبها الابن إلى النفقات الخاصة به . ولا بد من بذل كافة الجهود لتلبية رغباته الأكثر جدية ، كتنلى دراسة معينة ، أو شراء بعض الكتب المفيدة . ولا بد من ترك مبلغ له . حتى ولو كان قليلا ، ليحتفظ به لنفقاته الشخصية . وإذا كان المال الذى يكسبه الابن ضروريا جدا بالنسبة للأسرة فإن نتيجة ومكافأة هذا الإسهام ، هو إشعار الشاب بدوره الفعال وبأنه أصبح له دور ناضج ومفيد ، الأمر الذى يرضى الشاب في سن المراهقة .

#### عندما تكون الأسرة في ظروف مالية طيبة :

والآن نقدم مثلا لأسرة تعيش في ظروف مالية طيبة . لقد قرر الشاب المراهق ، أن يبحث عن عمل له يدر عليه ربحا ما . ومن المحتمل أن يكون الشاب أو الشابة ، لا يزال في مرحلة التعليم وتبدأ الأسرة في التساؤل : «ما الذى يدفعك إلى التفكير في مثل هذه المتاعب ؟ ألا تجد في الأسرة كل ما ترغب فيه ؟ وإذا كانت هناك أشياء تنقصك ، فهل لم يكن في استطاعتك أن تطلبها من أسرتك بصراحة ؟»

وتكون الإجابة عن هذه التساؤلات واحدة : من المؤكد أنه في حالة ما إذا بحث الشاب «أو الفتاة» عن عمل مجز ، دون أن يكون في حاجة إلى المال الذى سيكسبه من هذا العمل ، فإن ذلك يعنى اقتقاد هذا الشاب لشيء ما . وبعبارة أخرى ، فإنه يبحث عن رضاء نفسى يشعر بالحاجة إليه . وربما يكون الدافع إلى ذلك ، شعوره بالنضج ، ورغبته في أن يثبت ذلك لوالديه بصورة ملموسة . وقد يكون السبب في بحثه عن عمل مجز حاجته إلى ما يعوضه عن النجاح الضئيل في مجال الدراسة ، أو أنه يرغب في تجربة «مغامرة» العمل ، التى تبدو له أكثر تشويقا وإثارة

وبعد ما العمل ؟ ألم يكن من الأفضل ألا أعمل ، وألا أكسب بدلا من أن أستغل بهذه الصورة ؟

عند هذا الحد ، نكون قد لمسنا النقطة الحساسة في هذه المسألة . فإذا كان المال الذى يكسبه الشاب ، لاغنى عنه بالنسبة للأسرة ، فن الضرورى أن يكون الشاب (أو الشابة) أول من يضع ذلك في اعتباره . ولا ينبغي أن يتكون لدى أى ابن ، انطباع سىء بأن أبويه يعجلان باستخدامه ليتحمل جزءا من مسؤولياتها ومتاعبها .

إن أفضل أسلوب لإعداد الابن للتعاون مع والديه عن طيب خاطر ، وارتياح تام ، وقوة احتمال وصبر هو البدء بتنقيفه اقتصاديا ، بطريقة سليمة وواضحة منذ الطفولة .

وهذا يعنى أنه من الضرورى عند بلوغ الطفل سن الثامنة أو العاشرة من عمره أن يكون على علم بموقف ميزانية الأسرة ، أو على الأقل خطوطها العريضة ، بالطريقة التى تسمح له بالتعرف على حدودها والصعوبات التى تعترض هذه الميزانية .

وإن وقوف الطفل على مثل هذا الموقف ، يتطلب كثيرا من اللباقة والحصافة والصدق . ومن الأفضل تلاقى ترديد بعض العبارات التالية على مسمع منه ، والتى تشعره بأنه أقل من أصدقائه «إنك للأسف الشديد لست بطفل محظوظ مثل كثير من الأطفال الآخرين» ، أو إشعاره بأن وضعه الاقتصادى على درجة من القسوة بحيث لا يمكن علاجه أو إصلاحه . كما يتعين بالضرورة ، تفادى الحديث عن أن الثراء يعد بمثابة الجنة على الأرض . وإذا ما أسفرت الثقافة الاقتصادية عن نتائج طيبة ، فإن الطفل عندما يصل إلى مرحلة الشباب ، سيكون على درجة تمكنه من حل مشكلة كسبه بتوازن واعتدال : «إن أسرتى ليست في وضع مالى طيب . وعلى هذا فإنه من واجبي أن أعاونها . إن الواجب يحتم على ، أن أعمل على إسعاد أسرتى ، ذلك لأنه قد أصبح في استطاعتى أن أعمل شيئا ما لأسرتى ، ولإسعاد والدى من جانبى ، وأن أخفف عنها جزءا من العبء الذى حملاه ولازالا بحملانه وحدهما ، حتى هذه اللحظة» «إنه بإسهامى في تحمل جزء من هذه

كيف أنت وكيف تصبحين بعد الماكياج

# ماكياج وشاحات تسريحات للخضفاء السحر



أنثى بأصبعك على الوجه والرقبة ، قليلا من كريم  
أساس «بيج فاتح» ، ثم افرديه من أسفل إلى أعلى فوق  
الوجه ، ومن أعلى إلى أسفل فوق الرقبة . افردى بعد  
ذلك على الوجه ، طبقة رقيقة من البودرة . وبفرشاة  
ناعمة وكبيرة ، تخلصي من البودرة الزائدة .



فوق سطح كل من الجفنين العلويين للعينين . وعلى  
طول تقويس الحاجبين ، افردى طبقة من الكريم  
الفاتح ، وبفرشاة صغيرة ، ضعي على الجفنين  
العلويين ، طبقة من الظل البودرة بلون ماء البحر . ثم  
إلى أعلى ، ضعي طبقة رقيقة من الظل البني اللون .



يتميز وجه هذه الفتاة ، بالقسمات الرقيقة ،  
والخطوط المنتظمة ، والألوان الفاتحة الشفراء .  
ولإضفاء مزيد من الجمال ، وإبراز هذه المميزات ، نقدم  
بعض النصائح الخاصة بماكياج هذا الوجه ، وخصوصا  
العينين والوجنتين .



٦

أعيدى بالآي لايزر ، رسم الخط الموجود على طول حافة الجفنين العلويين للعينين ، لإخفاء مكان التصاق الرموش الصناعية . وبفرشاة صغيرة ، افردي على الشفتين ، طبقة من أحمر الشفاه ، من اللون الوردي المائل إلى البرتقالي ذي اللمعة .



٤

على طول حافة الجفن العلوي . وبفرشاة الآي لايزر ، ارسمي خطاً رقيقاً ، مستخدماً في ذلك أي لايزر رمادي اللون . فهذا اللون من الآي لايزر ، ينسجم وألوان الوجه . اسحبي خط الآي لايزر ليطول قليلاً عن الركن الخارجي للعين . ثم ضعي على الرموش ، رميل أسود اللون .



٧

ثم تأتي الآن مرحلة الاهتمام بالحاجبين ، إذ ينبغي إبرازهما باستخدام قلم حواجب رمادي اللون . أما الوجنتان ، (وبمساعدة فرشاة كبيرة) فافردى عليها طبقة رقيقة من أحمر الحدود ، من اللون الوردي ، باستخدام فرشاة كبيرة .

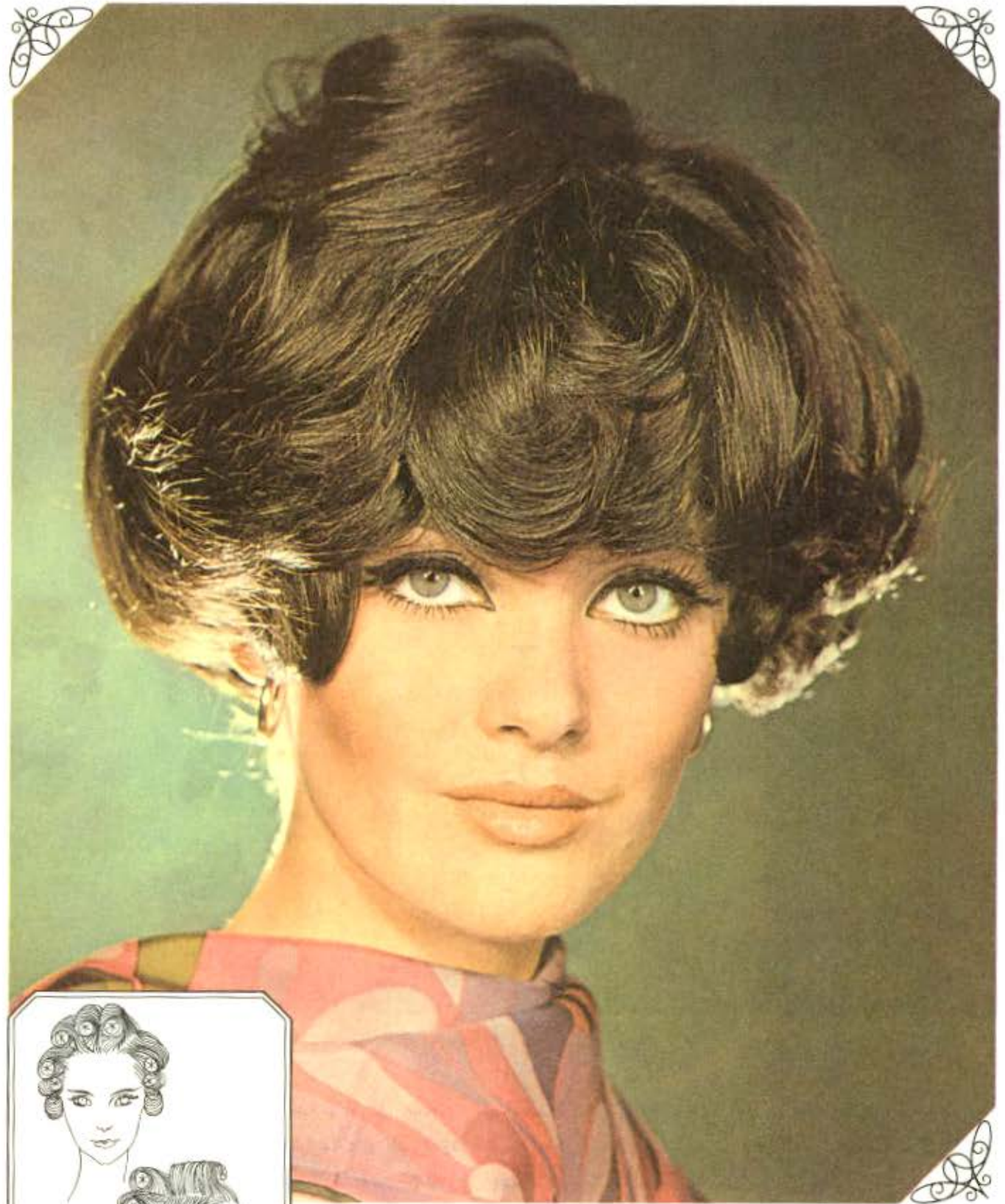


٥

على طول حافة الجفنين السفليين للعينين ، ارسمي خطين رقيقين بالآي لايزر الرمادي . ولانطيلي هذين الخطين ، حتى لا يلتصقا وخطي أي لايزر الجفنين العلويين . ويكتمل ماكياج العين عند تركيب الرموش الصناعية .



ولتنفيذ هذه التسمية ، يلف الشعر على أسطوانات لف الشعر «الرولو» كما هو موضح بالصورة المرافقة لهذا ، ولأنك أنها عملية بسيطة جدا . وعندما يجف الشعر تماما ، قومي بتسريحه بفرشاة الشعر ، بحركة من أعلى إلى أسفل إلى الخارج . ثم قومي بعمل «فرق» جانبي من الأمام ، و«فرشي» الفرانشة الصغيرة (القصة) ، ثم اسحبي الحصلات إلى الخارج ، لكي تظل الأطراف مرفوعة إلى أعلى بصورة مدرجة .



أما هذه التسمية ، فتناسب كافة الأعمار ، وتختلف المناسبات . وهي منفذة في شعر كستاني لا يزيد طوله على ١٠ سم ، وإن كان طوله يزيد بمحوى ٣ سم فقط عند العنق . ولا تحتاج هذه التسمية إلا لف الشعر على الأسطوانة الخاصة بذلك ، متبعة الرسم الموضح . ويتم لف الفراشة التي تميز هذه التسمية ، على ثلاث أسطوانات ، متجهة نحو اليسار ، وثلاث أخرى نحو اليمين . وعندما يجف الشعر تماما ، تمرر عليه الفرشاة في حركة دائرية ، ثم يتم تسريح كل خصلة على حدة ، لتأخذ وضعها .



## لراحة طفلك على الشاطئ

إعداد وتقديم : نادية خيرى

يحتاج طفلك للانطلاق على الشاطئ . لأن هذه هي فرصته الذهبية للحركة بدون قيود . ويريدك أن تركيه يعبث كما يشاء ، دون خوف

لطفلك ، تحتاج منك إلى عناية خاصة ، في اختيار أنواعها ، بحيث تلائم الأنشطة المتعددة التي يريد طفلك أن يمارسها .

ونقدم هنا مجموعة من التصميمات ، التي تناسب طفلك على الشاطئ . والتي تحميه من التقلبات التي يتعرض لها ، دون أن تعوق حركته ، أو تفقد رونقها . فاستعدى لطفلك جيدا ، قبل أن تأخذه إلى الشاطئ .

على ملابسه ، أو على صحته ، من التعرض للأشعة الشديدة ، أو للهواء وهو مبتل . . وكل طلباته هذه لا تستطيعين أن تقفى في وجهها ، فهي بلا شك طلبات الطفل الطبيعي ، الذي يتمتع بالصحة وبالحياة . .

ولكى تحققى له كل رغبته ، وأنت مرتاحة البال ، وغير قلقة ، عليك أن تفكرى قليلا في نوع ما يرتديه من ملابس . . فلابس الشاطئ



## رداء لشاطئ البحر

إليك ياسيدتي ، نقدم رداء للبلاج جديدًا في نوعه : إنه من الخيط القطن المشغول بالكروشيه ، وفي استطاعتك أن تبطنه كلية ، ليصبح فستانًا جميلًا وبسيطًا لشاطئ البحر . كما أن الوحدة المستخدمة في شغله ، هي وحدة

جديدة أيضا : وهي عبارة عن نجوم صغيرة . وتزيد من جماله أيضا ، الباندات التي تشتمل على فتحات خفيفة ، فتعطي انطباعا بوجود أشعة الشمس المشرقة . ولونه الجديد : الأحمر الوردي سيصبح قريبا ، بصورة فائقة للعادة ، متوافقا مع اللون البرونزي للبشرة . وإنه ليضيق على لونك البرونزي الذي اكتسبته من جو الشاطئ ، جمالا لا يعدله جمال .

### اللوازم :

٥٠٠ جرام من الخيط القطن من اللون

الأحمر الوردي - إبرة كروشيه رقم ٧ - خيط متين .

### الفرز المستخدمة :

#### ١ - الفرزة الساقطة جدا :

أدخل إبرة الكروشيه ، في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، ومرره عبر الفرزة الموجودة على إبرة الكروشيه .

#### ٢ - الفرزة الساقطة :

أدخل إبرة الكروشيه ، في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، وخذي لفة على إبرة الكروشيه ، واقفلي الفرزتين في غرزة واحدة معا .

#### ٣ - غرزة العمود المزدوج :

خذي لفتين على إبرة الكروشيه ، ثم أدخل الإبرة في إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط من نفس العين ، وخذي لفة أخرى على إبرة الكروشيه ، ثم اقفلي غرزتين معا في غرزة واحدة . بعد ذلك خذي لفة أخرى ، واقفلي الفرزتين الأخيرتين في غرزة واحدة .

#### ٤ - غرزة الفيونكة :

اشتغلي ٤ غرز سلسلة طائرة ، ثم ارجعي بفرزة ساقطة في أول غرزة سلسلة طائرة .

#### ٥ - غرزة البندقة :

\* أدخل إبرة الكروشيه أسفل السلسلة ، واسحب الخيط ، وشديه مسافة سنتيمتر واحد ، ثم خذي لفة على إبرة الكروشيه \* كرري ما بين العلامتين ست مرات أخرى ، ثم خذي لفة على إبرة الكروشيه ، واقفلي مرة واحدة ، جميع الفرز الموجودة على إبرة الكروشيه .

#### ٦ - غرزة النسيج :

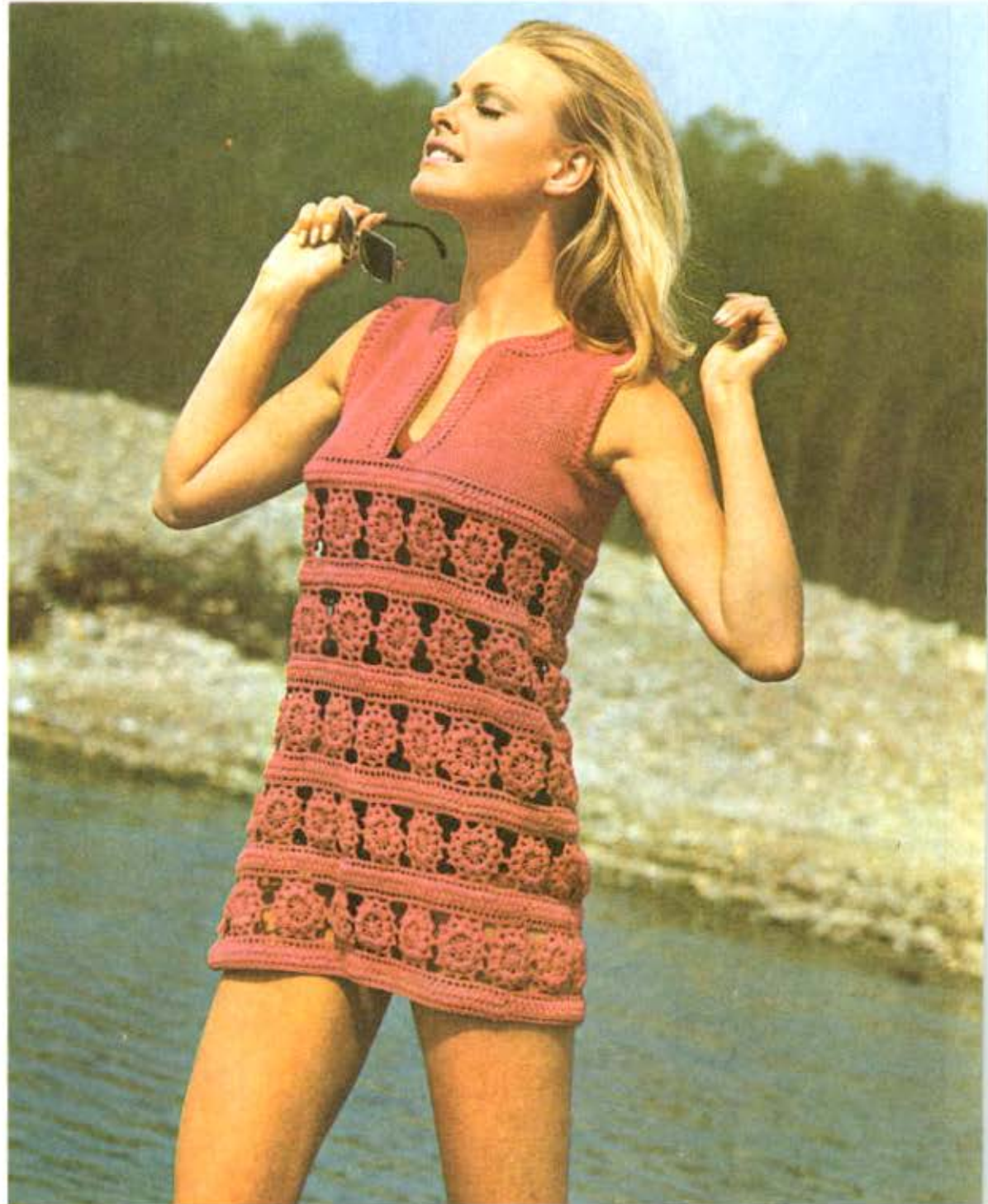
على سلسلة أساسية ، اشتغلي على النحو التالي :

#### السطر الأول :

\* اشتغلي غرزة واحدة ساقطة ، غرزة سلسلة ، ثم اتركي غرزة من السلسلة الأساسية بدون شغل \* كرري ما بين العلامتين .

#### السطر الثاني :

\* غرزة سلسلة ، غرزة ساقطة تحت السلسلة الطائرة في السطر السابق \* كرري ما بين العلامتين .



كررى دائما السطر الثانى .

#### التنفيذ :

لتنفيذ رداء البحر هذا ، ينبغي شغل كل جزء منه على حدة .

#### النجمة :

ابدئى على ٥ غرز سلسلة طائرة ، ثم اقلبيها على شكل دائرة صغيرة ، بغرزة واحدة ساقطة جدا .

#### الدورة الأولى :

اشتغلى ٦ غرز سلسلة طائرة \* غرزة عمود مزدوج فى الدائرة ، ٣ غرز سلسلة طائرة \* كررى ما بين العلامتين عشر مرات أخرى ، مع غلق ال ٣ غرز سلسلة الأخيرة فى ثالث غرزة سلسلة طائرة من الست غرز السلسلة الطائرة التى سبق شغلها فى بداية السطر .

#### الدورة الثانية :

اشتغلى غرزة بندقة فى كل قوس مكونة من ٣ غرز سلسلة . ثم افصل بين البندقة والأخرى بـ ٣ غرز سلسلة طائرة .

#### الدورة الثالثة :

فى كل قوس مكون من ٣ غرز سلسلة طائرة ، اشتغلى غرزين ساقطين ، ثم فيونكة . ثم غرزين ساقطين . ويجب أن يتكون لديك فى النهاية ١٢ فيونكة .

#### شريط بغرزة البندقة :

على سلسلة أساسية ، اشتغلى على النحو التالى :

#### السطر الأول :

كل السطر بالغرزة الساقطة .

#### السطر الثانى :

اشتغلى \* غرزة عمود ، ثم غرزة سلسلة طائرة ، واتركى غرزة بدون شغل \* كررى ما بين العلامتين .

#### السطر الثالث :

فى كل فراغ موجود بين كل غرزة والغرزة التى تليها ، اشتغلى بندقة ، بحيث تفصل بين كل بندقة والبندقة التى تليها بغرزة سلسلة طائرة .

#### السطر الرابع :

اشتغلى بندقة بين كل بندقتين فى السطر السابق .

#### السطر الخامس :

اشتغلى \* غرزة عمود ، غرزة سلسلة ، ثم اتركى بدون شغل بندقة \* كررى ما بين العلامتين .

#### السطر السادس :

كل السطر بالغرزة الساقطة .  
قوى الآن بإعداد مختلف الشرائط المشغولة بالبندقة ، والأخرى التى أساسها النجوم . عدد الشرائط الذى يكفى لكل الجوزلة وهو على النحو التالى :

٢ شريط . يتكون كل واحد منها من ٧٠ - ٧١ بندقة . من أجل الدورة الأولى . وابدئى من قاعدة الرداء .

٢ شريط . يتكون كل منها من ٧٠ - ٧١ بندقة للسطر الثانى .

٢ شريط . يتكون كل منها من ٧٦ بندقة للسطر الثالث .

٢ شريط . يتكون كل منها من ٧٨ بندقة للسطر الرابع .

٢ شريط . يتكون كل منها من ٧٨ بندقة للسطر الخامس .

٢ شريط . يتكون كل منها من ٨٠ - ٨١ بندقة للسطر السادس .

أما عدد النجوم التى تتكون منها الشرائط ، فهو على النحو التالى :

١٦ نجمة للسطر الأول .

١٦ نجمة للسطر الثانى .

١٧ نجمة للسطر الثالث .

١٩ نجمة للسطر الرابع .

٢٠ نجمة للسطر الخامس .

وبعد الانتهاء من شغل مختلف أجزاء الجوزلة الرداء ، قوى بتجميع الجزء العلوى كما يلى :

#### الظهر :

على شريط مكون من ٧٠ - ٧١ بندقة ، اشتغلى سطر بالغرزة الساقطة ، ثم اشتغلى بغرزة التسيج ٢٤ سطرًا .

انقصى ١٤ غرزة . على أن تحسب أيضا السلسلة الطائرة على أنها غرزة . واصلى الشغل عدل لمسافة ١٩ سطرًا . ثم انقصى لحردة الكتف ٦٠ غرزة على ثلاث مرات . اتركى باقى الغرز من أجل الرقبة .

#### الأمام :

على شريط آخر مكون من ٧٠ - ٧١ بندقة . اشتغلى أمام صدر الفستان مع ترك مسافة بالوسط من ١٨ غرزة . اشتغلى جانبى الأمام . كل واحد منها على حدة . وبعد ٢٤ سطرًا من غرزة التسيج ، احدى الإبط ، وذلك بتنقيص ١٨ غرزة ، ثم واصلى الشغل عدل لمسافة ٣٦ سطرًا . قوى بعد ذلك بحردة الرقبة ، بأن تنقصى ٢٤ غرزة (وتفلىين مرة واحدة ٢٤ غرزة) .

واصلى الشغل إلى أن تصلى إلى الطول المناسب ، ثم احدى الكتف ، بأن تسدى الغرز المتبقية على ثلاث مرات .

#### الخياطة :

خيطى أولا أكتاف وأجناب «الكورساج» وبينها شريطين كل دورة . وفى الشريط الأول الذى سبق تركه فى صدر الرداء ، ركنى النجوم على أبعاد متساوية ، مستخدمة فى ذلك غرزة اللفقة غير الظاهرة ، والخيط المنين ، وذلك عن طريق ٣ فيونكات من كل نجمة . وعن طريق فيونكة واحدة ، واصلى بصورة أفقية ، ما بين النجوم وبعضها بعضا . ركنى الشريط الثانى عبر الفيونكات الثلاث المقابلة للفيونكات الأولى . واصلى تركيب النجوم ، وهكذا حتى تنهى من تركيب عدد النجوم المناسب لطول الشريط . ركنى بعد ذلك شريطا ثانيا يتكون من ٩٨ بندقة حول الرقبة . وآخر يتكون من ٤١ بندقة حول حردة الإبط . قوى بعد ذلك بكى الرداء من على الظهر . مستخدمة فى ذلك «فودره» سيلة بالماء . وبهذه الطريقة يصبح الرداء معبأ للاستخدام .

# أنشطة معبرة

ما بالداخل « ، بل التعبير عن رفضه الواعي أو اللاشعوري ، لما لا يحتاج إلى مشاركته الإيجابية . وغالباً ما تكون هذه اللعب مهداة للطفل من والديه ، لشغل فراغه . والتخلص من ضرورة الاشتراك معه في لعبة ، علماً بأن الحكمة تقضى بهذه المشاركة وذلك التشجيع ، وإثارة اهتمامه . ومن علامات عدم تأقلم الطفل القلق ، أو غير السعيد مع البيئة ، عجزه عن التعبير من خلال اللعب ، سواء كان بمفرده ، أو ضمن مجموعة . لذا تعتبر الأنشطة التلقائية ، حقلاً مضموناً للإتمام تكوينه .

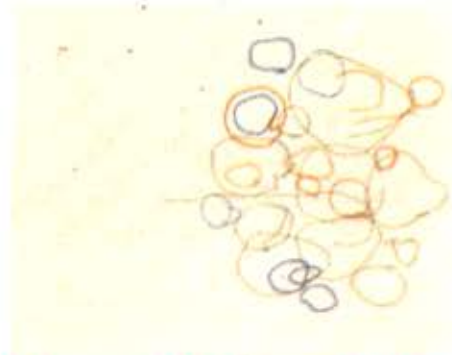
## رسم الطفل :

يختلف رسم الطفل عن رسم البالغ ، بأنه نوع من الخطوط ، يستوجب فهمه ، للوقوف على ما يتضمنه من معنى . وفي حالة ما إذا كان إحساس الطفل خالياً من الكبت ، تصبح لرسومه قدرة لا بأس بها على التعبير .

## من « الحريشة » إلى الرسم :

يبدأ الطفل ميكراً في رسم إشارات ، بتعريف أصبعه على زجاج يكسوه البخار ، أو باستخدام مسبار في التخطيط على جدار .

وفي مرحلة « الحريشة » هذه ، يصعب التمييز بين رسم وآخر ، فكلها محاولات للخطوط . وفي البداية ، لا يحاول الطفل تقديم موضوع بالذات من خلال رسم ، بل يكفيه أن يرسم خطأً ، وأن يؤدي حركة لإثبات وجوده . ويكون لأول لقاء له بالقلم والورق . مفعول السحر . وهذا الإحساس العجيب ، لا يقبل مع التكرار . وفي المرحلة الأولى لهذه « الحريشة » التي تتميز بعد التنسيق الحركي ، تقتصر الرسوم على كونها خطوطاً حلزونية ، إلى أن تحين فترة ثانية ، ينجح فيها في السيطرة على الخط ، وعندئذ تظهر الدائرة الصغيرة . وفي الحال ، نجد الطفل يطلق عليها معنى واسماً . وعادة ما يسميها « بابا » أو « ماما » . ولا شك أنها كانت نتيجة لحركة اعتباطية للقلم على الورق ، وإن كانت تكشف للطفل ، عن إمكانات غير متوقعة . وقد تبين أنه أصبح في مقدوره أن ينفذ ، بحسب إرادته ، أشكالاً أخرى ، مثل رجل صغير أو ما شابه ذلك . ويدهش الطفل من هذا الخلق الجديد ، فهو كالفنان الذي أفرغ في عمله شيئاً من روحه . وهنا تصبح الخطوط وسيلة للتعبير . وكلما زاد اهتمام البالغين بهذه الأعمال ، كلما



## متناول الجميع .

وتعتبر مبادرة الطفل لأداء صوت أو صورة أو حركة ، خطوة شخصية نحو نشاط خلاق . فالحاجة الفريزية للعب والفناء ، والحركة والرسم ، تنشأ جميعاً عن رغبته في التعبير . وهو لن يخشى المجهود أو الصعوبات لإنشائها ، فكل ما يعنيه هو إثبات وجوده ، وتأكيده شخصيته . والتعريف على الواقع خارجياً كان أو داخلياً . فالصوت أو الحركة التي تعرف عليها ، ثم أداها ، تصبح من العوامل المنشطة لذاكرته ، وإلا ضاعت أحاسيس الطفل ، وناتج اختباره . لذلك من واجب الأبوين ، أن يقدموا أكبر قدر من المنشطات والمعدات لطفلهما . ولا يقصد بالمعدات ، اللعب التي ينصح بها تاجر اللعب ، بل تلك التي تنفق وعمر الطفل ، واستعداداته . والملاحظ أيضاً ، أن أجمل اللعب ، وأغلاها ثمناً ، هي التي تقع ضحية حب التدمير ، الذي لا يكون الغاية منه : « معرفة

من الصعب على الطفل تقدير قوته ، لا اعتقاده أنه قادر على تنفيذ كل ما يراه من أفعال غيره . وكل ما يحلو له . أما البالغون ، فيميلون إلى الانتقاص من قدرات الطفل ، فنجدهم دائماً يكررون على مسامعه ، أنه مازال صغيراً على ممارسة هذه التجربة أو تلك . ولن تلبث هذه الطريقة أن تقتل فيه ، حسب البحث والاكتشاف ، علماً بأن الطفل في حاجة إلى التعرف على العالم الخارجي ، بالتفكير والملاحظة . كما أن التعبير ضروري بالنسبة له ، إذ أنه يكشف عن إحساسه من خلاله . وليس في إمكان أحد غيره ، البحث له عن الواقع ، الذي يجب أن يعرفه بنفسه . ويعبر عنه . والملاحظ أن مجتمعا ، يعتبر عملية الخلق ، ظاهرة غير عادية مقصورة على العبارة . وهذا الاعتقاد ينطوي على رفض ضمني : فنحن ننتظر من الآخرين ، أن ينفذوا ما في مقدورنا تنفيذه ، في الوقت الذي يدعو الفن الحديث إلى التعبير الحر ، تلك الحرية التي في

## أهمية

اهتم بتحسينها . فلم يعد الرسم مجرد لعبة ، بل أضحت نشاطاً خلاقاً يجذب اهتمامه أكثر فأكثر . ترى هل يرى الكبار في هذه الرسوم ، نداء يزداد حرارة شيئاً فشيئاً ؟ على أن الأمر الخطير ، هو أن يقابل نشاط الطفل هذا بعدم اكتراث ، بل وأسوأ من هذا : باحتقار . ومثل هذا التصرف ، الذي يجعل الكبار ، على اعتبار كل هذه الخطوط وبقع الألوان ، مجرد « خربشة » مألها صندوق القمامة . أكبر دليل على عدم فهمهم لعالم الأطفال . كما أن مثل هذا التصرف ، من شأنه أن يقتل . منذ البداية . رغبة الطفل في البحث عن وسائل شخصية للتعبير . وهذا لا يعني أن جميع رسوم الأطفال ، يجب أن تعتبرها تحقاً فنية تستحق العرض والتعليق على الجدران . فالإطراء المبالغ فيه ، لا يقل خطورة عن الإهمال التام ، لأنه قد يسبب الملل الذي يتبعه التخل عن أية مبادأة . لذلك ينبغي أن ننتدى إلى حل وسط ، للربط بين إحساس الطفل وإحساسنا .

وقد ينقطع الطفل عن الرسم ثم . يعود إليه . لينتج نماذج « أكثر تطوراً » . ومميزات رسم الطفل في هذه المرحلة . أنه يعبر بدقة عن الأشياء غير المنظورة في الأصل . فعلى سبيل المثال ، نجده يحدد مكاناً للعينين ، في وجه رجل منظور من الجانب . وإذا رسم زورقاً في الماء ، وبه رجل . ظهر الرجل بالكامل على ظهر المركب . وتعليله لهذا يكون كالآتي : مادام رجل كامل يجلس في الزورق . فلماذا أرسم نصفه فقط ؟ فهو ينقل الموضوع عن طريق ما يعبرفه عن الشيء . وليس ما يراه بالفعل . وفي الواقع ، إن المهم ليس أن يتعلم كيف ينقل الواقع الذي يحيط به . وإنما أن يتصرف عليه .

ومن الأمور التي يُنصح بها ، أن يُطلب من الطفل يوماً ، أن يرسم كل ما يحيط به . وسيكون هذا العمل اليومي . بمثابة مذكراته الخاصة . وهذه الرسوم . ستتمكن من التخلص من متاعبه ، والتنفيس عن الأمور التي تقلقه . أو تشغل تفكيره . وهذه الطريقة ، لن يحتاج إلى ترجيلها للعقل الباطن .

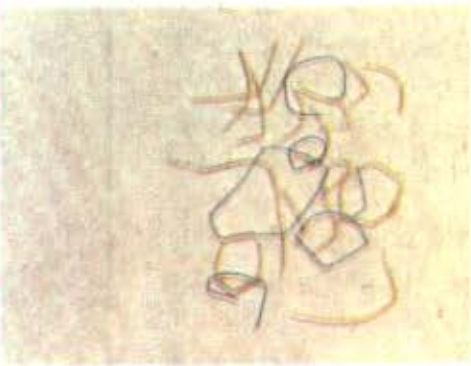
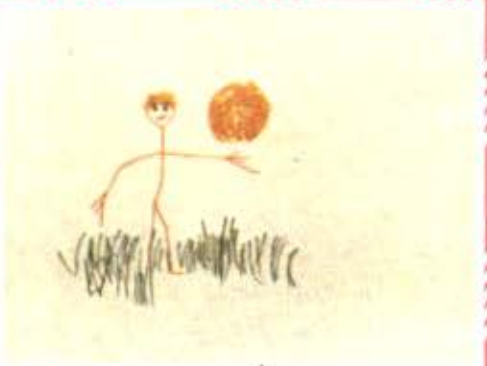
ومن المؤكد أن هذه الرسوم ، قد تساعد الأبوين على فهم طفلهم ومساعدته . وذلك إذا نجحوا في قراءة ما بين السطور .

والاشتغال البدوية أيضاً ، تعتبر من الأنشطة التي

تتمى روح الخلق لدى الطفل . لذلك كان من الضروري أن توفر له الخامات التي تسمح له بمزاولة مثل : مكعبات البلاستيك ، الطين الصلصال ، ورق القص واللصق ، بعض أدوات التجارة المصنوعة من الخشب ( وتوجد في الأسواق خصيصاً للأطفال ) ، الخرز لصنع العقود . إذ أن عملية تمرير الخيط في ثقب الخرز ، يكسب الطفل مهارة ، على شريطة مراعاة عدم اختيار الخرز الصغير ، الذي يسهل على الطفل ابتلاعه . وعدم إطالة جلسة الاشتغال بهذا النشاط ، حتى لا تسبب له الملل .

ولاتسى الخامات البسيطة مثل الخضروات ( لصنع الحيوانات ) ، وصناديق أعواد الثقاب ، والحيوط ، والأنايب الفارغة ، وورق الكريشة . وما إلى ذلك من الخامات التي تثير اهتمام الطفل ، رغم بساطتها : فكثيراً ما نرى الطفل ، يرندى كيساً من الورق في رأسه ، وقد صنع منه قناعاً . فالطفل يعتقد أن هذا الاستعمال ، هو الاستعمال الأمثل للكيس . وكم يبدو سعيداً به . فهو يتقمص شخصية أخرى . بفضل هذا الكيس . وبشي نفسه تماماً .

ومن المؤكد أن الأعمال اليدوية ، تعمل على ترغيب علاقة الطفل بالعالم الخارجي . وتنمي مهارته . كما أن مواجهة الطفل للواقع الملموس ، تمنحه سعادة عظيمة . وهذا لا يمنع من أن هناك أنشطة أخرى ، تحمل إليه قدراً لا يقل من السعادة ، مثل الموسيقى والرقص والغناء والتثيل . وهذا النوع من الأنشطة ، يشبع رغبة أساسية لدى الطفل ، ألا وهي : محاكاة الكبار . غير أنه سيستغل إمكانياته الجديدة بطريقة غير عادية ، فهو يختلف عن الكبار المقيدين بشخصيات ونصوص محددة . كما أن أدائه لهذه الأنشطة ، لن يسبب له قلقاً ، لأنه باختصار : حر !



## وجبات عملية

- حساء الخضروات .

- لحم بتلو مشوى

- جبن طري .

- قراطيس البسكوييت بالقشدة .

### حساء الخضروات

- «شوحى» في ٣٠ جراما من الزيت ،  
ملعقتين كبيرتين من الزيت ، نص  
بصلة ، وجزرتين بسبق كحيت  
قشرها ، وثلاث ثمرات بطاطس سبق  
نقشيرها وتقطيعها هي والجسزر إلى  
مكعبات صغيرة .  
- صبي في حلة ، لترا ونصف لتر من  
البريز في لتر ونصف لتر من الماء .  
- اتركى الخضروات تنضج على النار  
لدة ١٥ دقيقة ، ثم تليها بالملح  
والفلفل ، وأضيق إليها ١٥٠ جراما  
من الأرز .  
- وبعد ١٥ - ١٨ دقيقة ، انزعى  
الحساء من على النار ، ورشيه بالجبن  
الرومى المبشور ، وقدميه على الفور  
وهو ساخن .

### لحم البتلو المشوى

- «دقدق» بمطقة اللحم ٤٠٠ جرام لحم  
البتلو الأحمر المقطع الى شرائح ،  
والخالى من الجلد والدهن .  
- انقعى اللحم لمدة ١٥ دقيقة في زيت .  
وفلفل ناعم ثم طحنه في الحال .  
وعصير ليمون ، وملح .  
- وقبل تقديمه على المائدة بدقائق  
قليلة ، ابدئ بشئ اللحم .  
- قدمى لحم البتلو المشوى ، مع أصابع  
البطاطس المحمرة .

### قراطيس البسكوييت بالقشدة

- صبي في سلطانية ، ربع لتر من  
القشدة ، ثم اخفقيها بشوكة ( مع  
مراعاة أن يكون الخفق بخفة ، حتى  
لا تتحول القشدة إلى زبد ) .  
- أضيق إلى القشدة المخفوقة ٥٠  
جراما من السكر البودرة المنخول .  
- وبهذه القشدة المخفوقة بالسكر ،  
املئى قراطيسا من قاش التيل ،  
بنهايته بليلة مشرشرة ، واستخدميه  
في ملء قراطيس البسكوييت  
بالقشدة .  
- وزعى فوق سطح القشدة ، الكريز  
المقطع إلى قطع صغيرة ،  
والفراولة ، أو الفاكهة المسكرة .



## حساء باشاريا

- قطعي رغيف خبز فرنسي طويل ، إلى شرائح سمكها ١/٢ سم .  
- حمص الخبز في الفرن ، أو حمويه في قليل من الزيت .  
- وزعي كل ست شرائح تقريبا ، في عدد من الأطباق ، بحيث تكفي عدد الذين سيتناولون الطعام .  
- فوق شرائح الخبز ، اكسري بيضة كاملة نيئة ، ثم رشها بالملح ، والفلفل ، والجبن الرومي المبشور .  
- صبي فوق كل بيضة ، نوعا جيدا من البهريز المفل ( بهريز لحم كندوز أو دجاج ) . وإن لم يكن لديك بهريز جاهز فيمكنك إعداده عن طريق إذابة مكعبين من شوربة اللحم المحققة ، في حوالي لتر ونصف لتر من الماء المعطر بجزرة ، وعرق كرفس ، ونصف بصلة ، وقليل من البقدونس المفري .

## كفتة بصلة عيش الغراب

- انقسي في ماء دافئ ٢٠ جراماً من عيش الغراب الجاف .  
- ضعي في سلطانية ٤٠٠ جرام من لحم الكندوز المفروم + ١٠٠ جرام من اللانشون + ٣ ملاعق كبيرة من الجبن الرومي + بقدونس مفري ناعماً + بيضة . اعصري هذه المقادير جميعاً ، وتبلها بالملح والفلفل ، وتشكلها على هيئة أصابع .  
- حمري نصف بصلة مبشورة في قطعة زبد بحجم عين الجمل ، وملعقتين كبيرتين من الزيت ، وأضبي بعد ذلك ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم ، وعيش الغراب .  
- ضعي أصابع الكفتة فيها واتركها لتتضج على نار معتدلة .

## شطائر ساندوتشات البسكويت

- اخفقي ١٥٠ جراماً من الزيت .  
- أضبي إلى الزيت المخفوق ، صفار بيضة ، مع استمرار الخفق بشدة ١٧٥ جراماً من السكر البودرة .  
- عطري الكريمة ببضع قطرات من ماء الزهر ، أو الورد .  
- خذي ١٦ بسكويت سادة .  
- احشي ما بين كل بسكويتين من نفس الشكل بقليل من كريمة الزيت .  
- مشكلة بذلك عدة شطائر بسكويت .





### اسكالوب سريع

- بطرقة اللحم ، «دقيق» ٨ شرائح
- من لحم البتلو الأحمر ، زيتها جميعا
- حوالى ٦٠٠ جرام .
- اغسى شرائح اللحم فى الدقيق ،
- وحمىسا فى ٥٠ جراما من الزيت ،
- وأربع ملاعق كبيرة من الزيت ،
- وتبليها بالملح . وبعد خمس دقائق ،
- انشليها من صوص الطهى ، وأضيق
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- الخفيفة . تبلى الصلصة بالملح
- والقلقل ، واركبها لتضج على
- النار .
- ضعى شرائح اللحم لتشرب
- الصلصة ، ثم أضيق ٢٥٠ جراما من
- البازلاء المحفوظة ، وأضيق قليلا من
- الماء وعصير الليمون .

### مكرونه راقبول بالقشدة

- اسكالوب سريع .
- حلوى المشمش .
- حلوى المارون جلاسيه .

### مكرونه راقبول بالقشدة

- اسلق ٤٠٠ جرام مكرونه راقبول .
- فى كمية غزيرة من الماء المالح . ثم
- صفىها من ماء السلق ، وضعها فى
- كسرولة .
- تبليها بمحوالى ٥٠ جراما من الزيت
- السائح المضاف إليه ١/٢ لتر قشدة .
- قلبي المكرونه . وهى على النار . لمدة
- دقائق قليلة . ثم انزعها من على
- النار . وتبليها أيضا ب ٥٠ جراما من
- الجبن الرومى المبشور . واستخدمها
- على الفور ، وهى ساخنة جدا .



### حلوى المارون جلاسيه «أبوشروقه المشاي»

- انقعى فى قليل من الماء و ٥٠
- جرام من السكر ، عدد من المارون
- جلاسيه . وعندما يصبح طريا ،
- رصيه فوق طبق تقديم . اضربى
- بشوكه ، ربع لتر قشدة ، أو كريمة
- لبانى (مع مراعاة عدم الخفق بشدة ،
- حتى لا تتحول القشدة إلى زبد) .
- بعد ذلك أضيق إلى القشدة الخفيفة
- ٥٠ جراما من السكر ، وقلبي الخليط
- بغففة ، ثم بالقشدة الخفيفة ، غطى
- المارون جلاسيه . وإذا كان لديك
- كاكاو حلو ، فيكنك رش سطح
- الحلوى به قبل استخدامها وتقديمها .

### حلوى المشمش

- صق الشراب المحفوظ فيه المشمش ،
- مستخدمة عليه كمبوت مشمش زنة
- ٤٠٠ جرام .
- صبي المشمش فى طبق تقديم ، ورشيه
- بمحوالى ١٠٠ جرام سكر ، وعصير
- برتقالين . على أن تقومى بطهى
- المشمش فى قليل من الماء ، المعطر
- بقشرة برتقاله .
- غطى المشمش بعصير الفراولة
- المحفوظة . وجلى حلوى المشمش بهار
- الفراولة الصحيحة .

## حتى على مائدة الطعام.. يكشف المرء عن شخصيته



تغير سلوك زوجها نحوها . من مجرد عدم إبدائه الإعجاب بما تظهو له من طعام . ونفس الشيء يقال عن الرجل . فعندما يتغير سلوك زوجته نحوه . ينعكس ذلك فوراً على المطبخ .

وتتبادل أهمية القول «ما الذي نأكله» . وأهمية القول «كيف نأكل» . والواقع أنه جرى توصيف عاطفي للأطعمة . ظهر منه أن هناك أنواعاً منه تعطي الشعور بالأمن (مثل اللبن) . أو تفتقر بالإحساس بالحاجة إلى تلقى مكافأة أو جزاء (كالشيكولاتة والجللاس والحلوى) . أو توحى بالقوة (مثل اللحم) . أو تعطي مظهر الغنى والثروة (مثل الكافيار) . أو ما يعطي فكرة بالنضوج (كالقهوة) .

وعلى نفس هذه القاعدة . هناك عدد لا يحصى من الأطعمة . التي يعتبرها المرء محظورة عليه . وذلك لأسباب عاطفية محضة : فالطفل الذي يرغب والداه على أكل الجزر . يفتقر في ذهنه إلى الأبد . بطابع الإرغام والحجر على استقلاله الخاص . فيحرم الجزر على نفسه عندما يكبر .

والبدانة التي تعترى بعض الأشخاص . لها أحياناً أسباب عاطفية . فإذا صغوية الحياة . يرتد هؤلاء إلى عهد الطفولة . وتكون شراهم للطعام . هي التعبير عن عدم شعورهم بالأمن . وحاجاتهم إلى من يتولى حمايتهم .

ومن هنا نرى الشخص البدين . يميل إلى الحصول على عمل مضمون . إنه يريد أن «يمتنع» بقدر ما يستطيع . إن رغبته الشرهة في الاستمتاع بالامتصاص . تتحول لديه إلى حاجته لتقدير شيء ما يفهمه . وهكذا تنشأ لديه عادة الإكثار من الكلام .

بدورها عن شخصية الإنسان : فالعصبي المندفع . يزدرد طعامه في سرعة البرق . يكاد لا يمضغ منه شيئاً . أما الذي يعتقد أنه عبقري معجزة . فقرأ وقد بدا أنه لا يشعر بلذة الطعام . فهو بالرغم من ارتياحه له . لا يتذوقه . وأما البخيل . فانه يبق الطعام في فمه طويلاً . فيمضغه ويعيد مضغه . على حين أن الذي يقلب عليه طابع القلق . يمضغه بطريقة غير منتظمة . ويتلعه في صعوبة .

وهناك بعض أطعمة . لها معان خاصة . فالأشخاص الذين يعانون من القلق . يأكلون الحلوى عن طيب خاطر . ويكثر من الشيكولاتة بصفة خاصة . والذين يشعرون بعدم الاستقرار . يقبلون بارتياح على احتساء كوب من اللبن الدافئ .

إن اختلاف مدى شهية الإنسان . يتوقف عادة على التغير الذي يطرأ على مزاجه . والشخص المكتئب . والحزين . والذي يقع فريسة الشعور بالذنب . والذي لا يثق في نفسه . كل هؤلاء يفقدون شهيتهم . ولا يأكلون إلا إذا أرغموا على ذلك .

وعلى العكس من هؤلاء . نجد أن الذي يتصف بالمرح والنشاط وخفة الحركة . له شهية تمضغ الزلط . أما ذو الأعصاب المتوترة . فإن شهيته متقلبة . وهو لا يأكل بالمعنى الصحيح . ولكنه (ينفق) . أي يلتقط أقل القليل من أي شيء . وأما الذين ينتقلون من الحزن إلى المرح . فإنهم يتعرضون لاضطرابات دورية تعترى شهيتهم : فهم يصابون بالهزال عندما يتغلب عليهم الاكتئاب . وتبدو عليهم البدانة إذا ساد حياتهم المرح .

وهناك بعد ذلك أناس لا يجوعون فيزيائياً . وإنما يجوعون نفسانياً . إن هؤلاء يأكلون بشراهة . لشيء إلا لأنهم في حاجة إلى العطف .

وعندما تفتّر العواطف بين الزوجين . فإن مزاجيهما يتعرضان بدورها لعدد من التغيرات . كما لو أن أجهزة جسم كل منهما . في ثورة عارمة على الشخص الآخر . وتفطن المرأة عادة إلى

يمكن الكشف عن شخصية الإنسان . حتى من الطريقة التي يتناول بها طعامه . والواقع . إن الأسلوب الذي يقترب به المرء من الطعام . وطريقة اختياره للشراب الذي يوضع على المائدة . والعادات التي يتمسك بها . ورأيه في الكيفية التي يطهى بها الطعام . وكذلك طريقة تناوله . كل هذه تعبر عن قطاعات في شخصيته . يصعب اكتشافها بوسائل أخرى .

وعلى سبيل المثال . فإن الشخص القلق . نراه يهرب تناول أي طعام جديد عليه . أو يقبل على طبق مفضل لديه . فيزدرد على الفور أفضل قطعة فيه . كما لو كان يخشى أن يسبقه أحد إليها .

والإنسان الموسوس والمتشكك . نراه يلتزم بتصرفات خاصة : فهو يتناقص حتى في النسب التي تتكون منها الأنواع المختلفة . التي تدخل في طهي أكلة معينة . بل أنه يتعنت حتى في ترتيب تقديم الأطباق . فيتمسك بنظام معين . لا يجيد عنه .

وهناك نوعان من الإنسان الشره : الأول له شهية هائلة . يتلغ كمية لا حدود لها من الطعام . والثاني لا يبدى أن شهيته مفتوحة بهذه الدرجة . وذلك من الناحية المظهرية فقط . إذ أن له القدرة بدوره . على التهام أغرب الأطعمة . في أغرب الأوقات .

أما الأشخاص ذوو الطموح . فإنهم بالنظر إلى كونهم عاقدي العزم على الوصول إلى أهداف معينة . أو القيام بأنواع من النشاط مرموقة وبارزة . فإنهم لا يطلقون لأنفسهم العنان إلا بين الحين والحين . فيبدون في لحظات التوتر كأنهم يجبولون على الشراهة . إلا أن هذه الشراهة . تخفى . متى زال عنهم توترهم .

وهناك مجموعة أخرى من ذوي التطلع والطموح . تتمثل في أولئك الذين يصوبون إلى أن تكون لهم مكانة متميزة في المجتمع . فيحاولون الظهور في منهي الرقة والذوق الرفيع . حتى ولو كلفهم ذلك الكثير من التضحيات .

والطريقة التي يمضغ بها الطعام . تكشف



سلم إنجليزي جميل ، مصنوع من خشب الماهوجني -  
أسطح الدرج مغطاة بالجلد الأخضر المحلى بوحداث زخرفية  
مذهبة . الدرج الثانى يحتوى على مخزن صغير ، سطحه  
متحرك ، ويمكن استخدامه فى حفظ الكثير من الأشياء . وهنا  
مثلا يستضيف جرامافونا صغيراً . أما الدرج الأخير ، فقد  
وضع على سطحه جهاز تليفزيون صغير .

## درج المكتب الصغير يستخدم لقطعة أثاث ذات وظائف متنوعة

الدرج الصغير ، أو السلم الصغير الذى  
اعتاد المرء استخدامه للوصول إلى الأجزاء العليا  
من المكتبة ، ليس من ابتكار العصر ، فلقد أنتج  
منذ عدة قرون ، وتنوع طرزه وأشكاله مع مرور  
الوقت (وعلى الأخص خلال القرن الماضى) .  
ولهذا فن السير العنور عليه ، لدى تجد قطع  
الأثاث الأثرية ، ولكن تصنيعه من جديد ليمثل  
الطرز القديمة ، يعد أكثر يسراً . وأيا كانت  
طريقة امتلاكه ، هذه أو تلك ، فإنه من الممتع  
حقاً ، إشراكه فى تأثيث حجرة المكتب ، أو  
داخل صالة المعيشة ، أو فى المدخل ، وذلك  
لأنه ، إلى جانب وظيفته كسلم حقيقى صغير ،  
فإنه قابل للاستخدام لكثير من الأغراض  
المتنوعة .

وهناك بالفعل بعض السلاسل الصغيرة ، التى  
صممت ونفذت لتحقيق أكثر من وظيفة (وأمثلة  
ذلك ما نشاهده فى الصور الفوتوغرافية المنشورة  
على هذه الصفحة والصفحات التالية) فجميعها  
قابل للاستخدام ، كأسطح لوضع الأشياء والقطع  
المتنوعة . وهى كما يلاحظ فى الصور ، ذات  
نتائج جمالية باهرة .

السلم هنا  
استخدم كقطعة أثاث  
تعرض عليها  
مجموعة من القطع  
الفنية ذات القيمة  
العالية . إنه قطعة  
ثمينة ، لأنه ينتمي إلى  
القرن الثامن عشر .

سلم آخر رائع  
الجمال ، إنجليزي  
الأصل ، مصنوع  
من خشب  
الماهوجني ، وهو بمثابة  
عنصر مكمل  
للمكتبة . إن أسطح  
الدرج قد غطيت هنا  
بالجلد الأحمر المزين  
بوحداث مذهبة .



نفس السلم  
المنشور أسفل هذه  
الصفحة إلى اليسار ،  
نراه هنا وقد تحول -  
بعد تحريك بسيط -  
لبعض أجزائه - إلى  
قطعة مختلفة تماما ،  
أى إلى منضدة  
صالون صغيرة ، كما  
هو واضح في الصورة  
المنشورة إلى أسفل  
مباشرة .





▲ سلم يتسم بالأناقة الواضحة مصنوع من الخشب ، وهو مستخدم هنا كحامل للبار : مجموعة من الأكواب البيضاء والملونة ، ومجموعة من الزجاجات الكريستالية التي تنتظم على أسطح الدرج ، بشكل عملي ومتفرد من الناحية الجمالية .



▲ فكرة تناسب وتنصل بحجرات الأولاد . إنه السلم الصغير الحديث ، وهو مصنوع من الخشب المطلي باللون الأحمر ، المحاط بشرائط من اللون الأخضر الفاتح . من الخلف يحتوي على فراغات تغلق بصفلة صغيرة . إن سلماً كهذا ، يوسع أن يحقق هدفين للأولاد : الأول يتعلق بالقدرة على الوصول إلى الأجزاء العليا من المكتبة ؛ والثاني يتعلق بتجميع وحفظ بعض لعبهم ، بعد الانتهاء من استخدامها ، والاستمتاع بها .

#### سعر النسخة

|                          |                          |                            |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| ج ٢٠٠٠ ..... ١٥٠٠ ليرة   | اليمنيين ..... ٢٥٠٠ ليرة | المصريين ..... ١٥٠٠ ليرة   |
| ليبانيين ..... ١٢٥٠ ليرة | قلم ..... ٢٥٠٠ ليرة      | لبنانيين ..... ٢٥٠٠ ليرة   |
| سوريين ..... ١٥٠٠ ليرة   | درب ..... ٢٥٠٠ ليرة      | سعوديين ..... ٢٥٠٠ ليرة    |
| الأردن ..... ١٥٠٠ ليرة   | أبول ..... ٢٥٠٠ ليرة     | الجزائريين ..... ٢٥٠٠ ليرة |
| العراق ..... ١٥٠٠ ليرة   | السعودية ..... ٢٥٠٠ ليرة | الغربيين ..... ٢٥٠٠ ليرة   |
| الكويت ..... ٢٥٠٠ ليرة   | عند ..... ٥٠٠ ليرة       |                            |

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

الطبعة: شركة ايد بتراب - شركة مطبعة سويسرية - بيروت

#### كيف تحصلين على نسختك

- اطلبين نسختك من باعة الصحف والأشكال والكتابات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقصي ب :
- في ج.م.ع : الإشراف ، إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥٧١٥