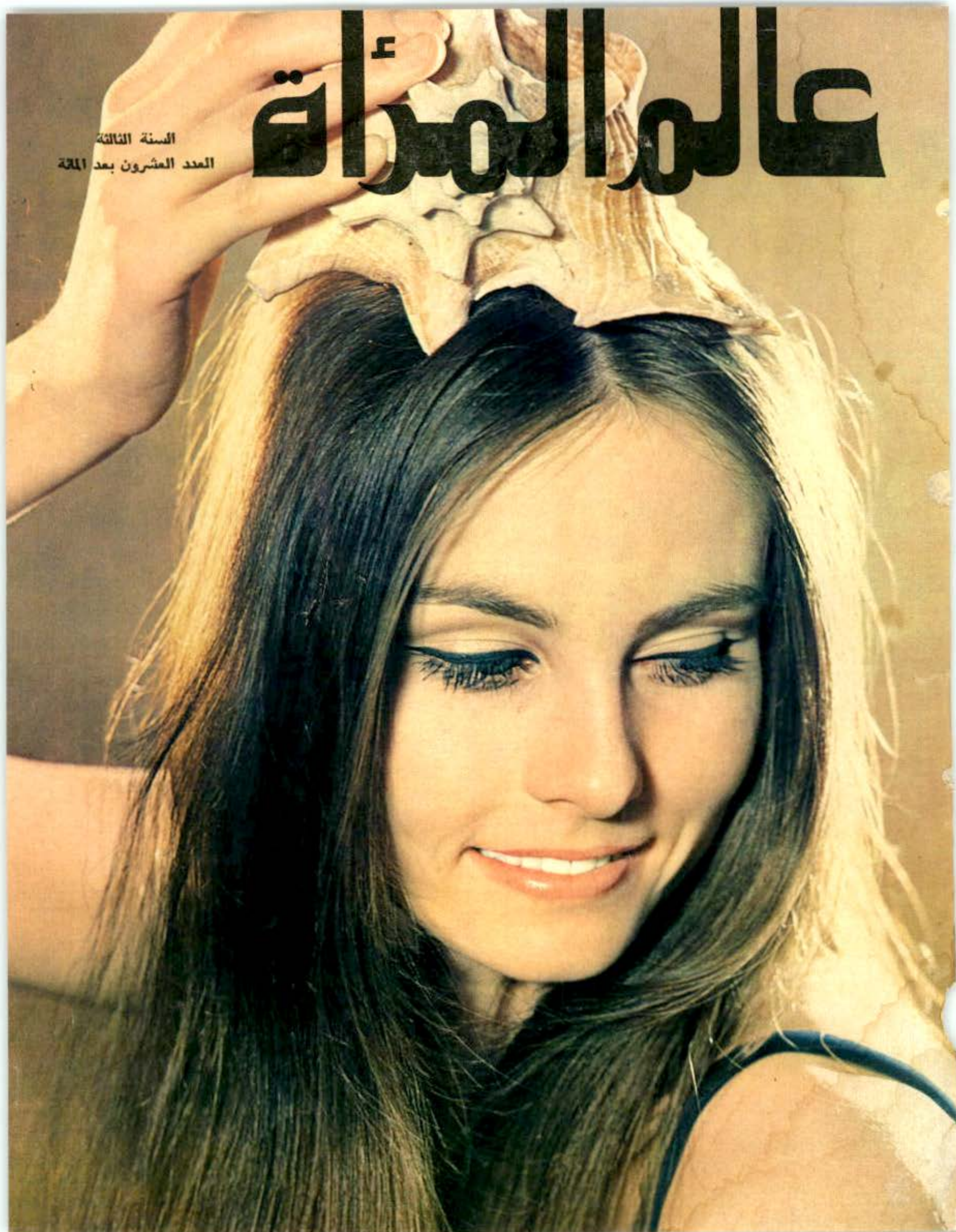


السنة الثالثة
المعد العشرون بعد المئة

عالم المرأة



- الخصلات والبوطلات "ملايس السهرة".
- جيليه مبنى مصطبر ..
- أظباق من قنرشا ..
- بعض الحركات البسيطة التي تغير البنية الرقيقة.
- الزوجية العاملة ..

- البشرة الجافة والتغذية ..
- قطع نادرة من أعمال الصياغة "ع".
- أزياء من الصين لأصباغ الخريف.
- حواء الطرز الحديثة في التثقيب.
- مراهقات والجمال مرحلة التحجّل.

صحة

البشرة الجافة والتغذية

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

النتائج الملحوظة للتغذية الخاطئة :

من المعروف أنه في كثير من الحالات تكون التغذية الخاطئة والغير كافية سببا مباشرا للأضرار التى تلحق بالجسم وخاصة زيادة جفاف البشرة بدرجة ملحوظة . وهذا يحدث كثيرا في حالات ريجيم لإنقاص الوزن للحصول على قوام نحيف وخالى من الدهون والشحوم وهذا الريجيم يتطلب عدم تناول الأطعمة التى تحتوى على هذين العنصرين . والمعروف أيضا أن كلا من فيتامين ESA يفيدان في إمداد الجسم بالكمية المطلوبة من الدهون .

التغذية السليمة :

لنرى الآن ما الذى يمكن عمله حيال البشرة الجافة وما هى الوسائل الغذائية التى يمكن بها التغلب على هذه المشكلة .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بعد الظهر : بودنج بعصير الفاكهة واللبن - بسكويت .

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

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

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

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

وعندما يكون الهدف من التغذية تحسين حالة البشرة فيجب الاتجاه إلى التزود بأصناف الجبن واللبن الزبادى الذى يسهل تحضيره فى المنزل .

كما أن هناك خليط مفيد جدا يتكون من المقادير الآتية :

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

قطع نادرة من أعمال الصياغة "ع"



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



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



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







أزياء من الصين للأمسيات الخريف

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

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

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



حول الطراز الحديث في التأثيث

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

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

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

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



على الصفحة المقابلة ، شاهد كرسي
(بترونا) ، مصنوعا من المواسير
المعدنية ، وهو من تصميم « مارشيل
بروير » . إلى اليسار ، بترونا
صغيرة من المواسير المعدنية ، وعلى
يميننا ، من تصميم « مارشيل بروير » ،
أيضا . إلى اليمين ، بترونا صغيرة
من مواسير الصلب . المساند من
الجلد ، المقعد والظهر من جلد الخيول
الصغيرة . وهو من تصميم « كوريزير »



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

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

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



(شارلوج) مصنوع من مواسير
الصلب ، ومنجد بجلد الخيول الصغيرة ،
من تصميم (كوريزير) . القاعدة
مصممة بكيفية تسمح بتغيير أوضاع
(شارلوج) . وهى مصنوعة من
الصلب المطلي باللون الأسود .



بترونا ، هيكلها من مواسير
الصلب المنكئة . وهو من تصميم
« كوريزير » . المقعد والظهر
مزودان بثلاث سمكة ، مكسوة
بالجلد الأسود .





▲ بلترونا وأريكة من عمل المصمم الأمريكي « نلسون ». إلى اليمين ، بلترونا من الخشب المضغوط المقوس ، من عمل المصمم الفنلندي « القار آلتو ».



▶ بلترونا صغيرة من الخشب المضغوط المقوس ، منجد بشرائط من نسيج الكاناوا المصغر من تصميم « القار آلتو ».

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

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



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

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

ولقد ارتبط الإنتاج الأمريكي بالوظيفية ، حتى لقد سمعنا بالمطبخ على الطريقة الأمريكية . وهو مطبخ بتصميمه ، وبمعداته ، يعتبر جديرا بمنطق (الراتسيوناليزم) ، ومحققا للتكامل بالتوافق بين الحاجات الاقتصادية ، والحاجات والجوانب الجمالية والوظيفية .

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



المراهقات والجمال مرحلة الخجل

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

ومرحلة الخجل تمتد بداية أزمة المراهقة ، وهي مرحلة لا بد أن يمر بها الجميع دون استثناء لدرجة أنه يقال على الفتاة البالغة التي تتصرف بخجل إنها تشبه المراهقة .. هذا والتعليل الأكثر شيوعاً لحالة الخجل التي تعاني منها المراهقات ، والذي يرجع تلك الحالة إلى عدم الخبرة ، يعد تعليلاً سطحيًا جدًا . وعلى هذا ، يسود اعتقاد ، بأن الفتاة عندما تفاجأ بنضجها وحدث تغيرات في جسدها ، وعندما تبدأ في ملاحظة وإدراك مثل هذه التغيرات ، تتألم ، لأول وهلة ، حالة من الشعور بالخبرة والارتباك . وبالتالي تحاول تفادي كل لقاء قد يفسحها في مواقف صعبة .

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

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

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

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

ومن ثم يصبح الجمال ، كهبة ، غاية في الخطورة ، فالجمال يفتح آفاقاً وسبلاً كثيرة ، ويثير اهتمامات كبيرة ، ويقضي إلى نوع جديد ومقبول من العلاقة بين الأشخاص . غير أنه يبدو أن كافة هذه المكاسب التي يحققها الجمال ، تصطدم وقواعد السلوك التي يفرضها المجتمع ، ويعضدها الوالدان .

وإن هذه المخاوف المحسوسة ، تضاف أيضاً تلك المخاوف التي تكن في اللاشعور ، والتي هي أكثر ثقلًا ، إذ تدرك المراهقة ، أن تأكيد الذات ، هو المطلوب الأبدى لإبراز شخصيتها كإنسانة ، والتي يمكن أن تتأذى من ما ، عن طريق استخدام أساليب كانت مجهولة بالنسبة لها حتى تلك اللحظة ، بينما تنسب إلى البالغات . ولقد تعودت الطفلة أن تثير الاهتمام ، إذا ما كان في استطاعتها أن تظهر لعبة أو فستاناً أجمل مما لدى الأخريات من هن في نفس عمرها .

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

إن اكتشاف الفتاة الجميلة لجمالها وقوة جاذبيتها ، يثير بصورة لا يمكن تفاديها ، مشكلة قريبا من غاية ، تشعر في قرارة نفسها أنها ليست معدة لها ، لدرجة أن جاذبيتها تصبح بمثابة مصدر فزع ورعب بالنسبة لها .

وسرعان ما تدرك المراهقة ، أنها على وشك أن تصبح امرأة كامها ، ويبدو لها أن أمها لا ترضى بهذا التطور والنمو ، وأنها على العكس من ذلك ، تبحث عما يعرقل مثل هذا النمو . ولا تعرف المراهقة ، كما أنها لا تتخيل ، أن مثل هذا الإحساس لا ينبع من عداوة ما من جانب الأم نحو نضج ابنتها ، ولكن من مجموعة متضاربة من المشاعر التي تزعج الأم ، كما تزعج الابنة أيضاً . فمن ناحية ، هناك تفاهل وكبرياء الأم ، بينما يوجد من الناحية الأخرى تخوف شديد ، من أن يصبح جمال الابنة عنصراً خطيراً .

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

وإذا ما سارعت الأم بقبول هذه الحقيقة بهدوء وصفاء ، وذلك عن طريق اظهار اهتمامها بتشكلات الابنة المراهقة ، دون أن تحيطها بسلسلة من المتنوعات ، فإنها بذلك ستخفف من الأزمة المساوية لفترة المراهقة ، وبالتالي ستقبل ابنتها على لحظات الارتباك والخجل الخائق ، وتصبح سعيدة بجمالها ، لا تخشى أن يكون خطراً عليها .

وفيما يتعلق بالمراهقات اللاتي يعتقدن أنهن أقل حظاً من ناحية جمالهن ، فإن شعورهن بالخجل قد تكون له مظاهر وأعراض أكثر خطورة ، ومنها الصمت والسلبية والاستسلام والهدوء لأفراد الأسرة .

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

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

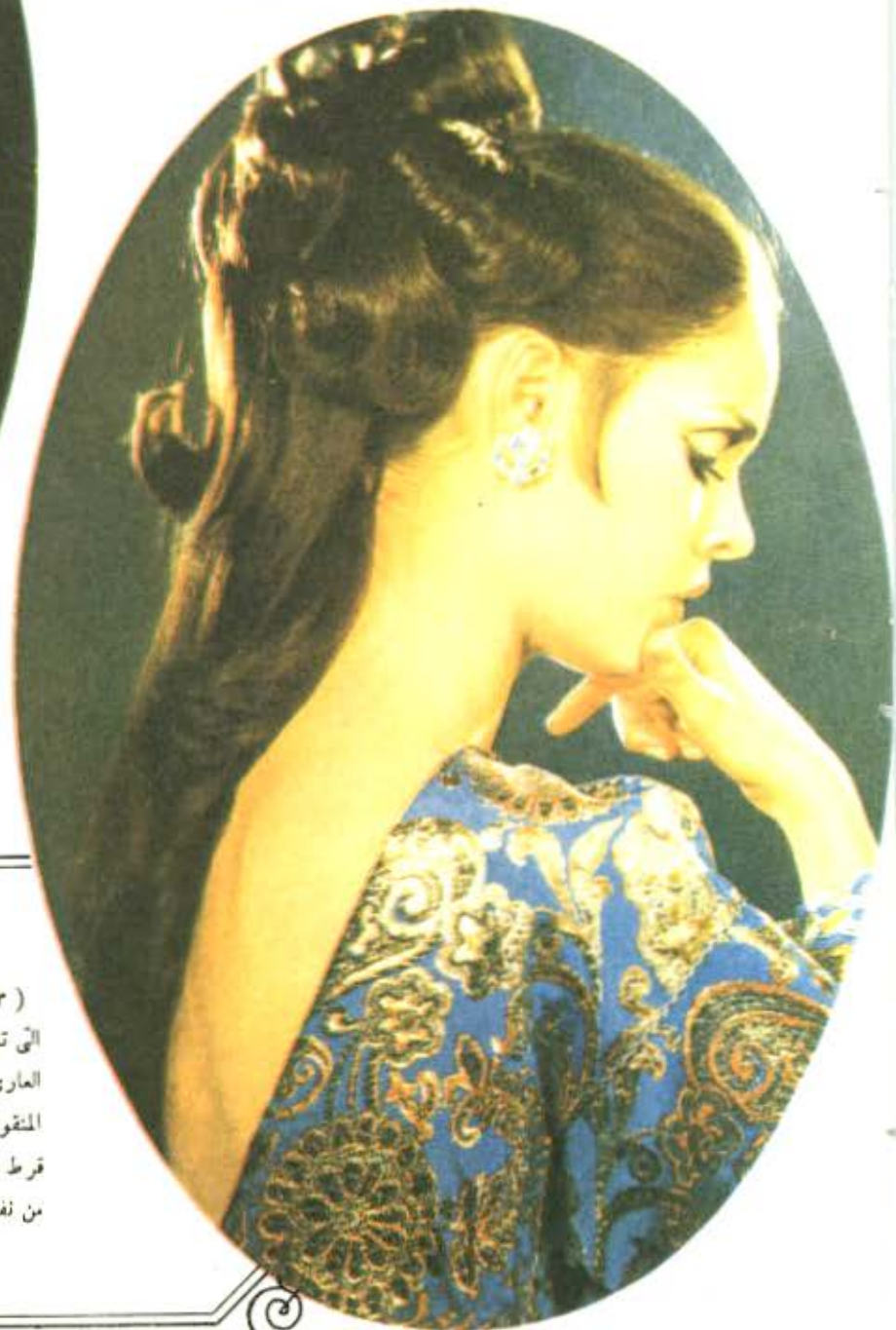
الخصلات والبوكلات التي تلائم ملابس السهرة



(١) تسريحة رائعة تعتمد على الشعر
الطبي والبوستيش تلائم المرأة المشوقة
النوام والفساتان ذي الصدر العاري -
هذه التسريحة تناسب أيضا المرأة ذات
شعر الفانج وتستلزم قرملا صغير
الحجم .



(٢) موجات وعصلات فوق رأس
امرأة ذات (ربة بجمه) وتقاطيع رفيقة
يجب أن يصاحبها أيضا فستان واسع
الديكور - يصاحبه قرط كبير الحجم مدلى
خاصة إذا كانت تقاطيع الوجه صغيرة
ومحددة والوجه نفسه مستدير .



(٣) أما هذه التزيينة الرومانسية
التي تناسب المرأة الشابة تناسب الفستان
العارى الظهر - الفستان من الحرير
المنقوش بنقوش دمشقية - وليس معه
قرط صغير الحجم يشابه الأسورة وهما
من نفس ألوان الفستان .

چیلیه بنی مطرز

لا شك أن أيام الحريف تستلزم أن يرتدى المرء ملابس أخرى علاوة على الملابس العادية - ومن أنسب ما يرتدى في فترة الحريف الإخيلية الذي يمكن أن يقتناسب مع مجموعة كبيرة من الملابس . وما يزيد من أناقة الإخيلية أن يكون مطرزاً ولا سيما بوحدات من الزهور التي توحى بالبهجة والألوان الزاهية .
ونقدم اليوم چیلیه من اللون البني المطرز بوحدات

من الزهور على الصدر .

التنفيذ :

القماش المستعمل في تنفيذ الإخيلية هو الجرسية الخفيف . قومي بشق وحدة الرسم الموجودة بالحجم الطبيعي وكرريها بطول جانبي الصدر (صورة رقم ١) أما الصورة رقم (٢) فهي توضح شكل الإخيلية بعد التطريز .

استخدمي غيط القطن الموليني في التطريز من الألوان الأصفر والأحمر والأخضر وكل التطريز بغرزة السلسلة .

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



چیلیه جميل من الجرسية البني مطرز بوحدات من الزهور .







أطباق من فرنسا

حلى اللوز الرفيف

المقادير :

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

الطريقة :

- ادق صاج فرن بالزبد .
- قشري اللوز ، وحمصه ، وافريه ناعما .
- اضربي الزبد مع السكر ، حتى يصبح كالكرامة ثم اضيفي إلى هذه الكريمة ، صفار البيضتين ، الواحد تلو الآخر ، واضيفي الدقيق ، وذرة ملح .
- إلى هذا الخليط ، اضيفي اللوز المفري ناعما ،

- بعد نضج الحلى ، اخرجيها من الفرن ، واتركيها لتبرد تماما .
- وفي غضون ذلك ، قومي ببشر الشيكولاته ، واضيفي إليها ملعقتين كبيرتين من اللبن ، «وسميها» على حمام مائي . اتركها حتى تصبح دافئة ، ثم صبي قليلا منها فوق كل واحدة من حلى اللوز .
- اتركي الحلى ريثما تبرد الشيكولاته تماما ، وتجمد فوق سطحها ، ثم رصي الحلى فوق طبق تقديم .
- ويمكن استخدام هذه الحلى على الفور ، بعد اعدادها مباشرة ، أو حفظها في برطمان من الزجاج ، لتقديمها فيما بعد .

نورثة البرقوق

المقادير :

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

- وبشر قشرة ليمونة . اضيفي هذه المقادير جميعا ، وإذا لزم الأمر ، جمعي العجينة بيديك ، وهما مدهونتان ، بالدقيق ، حتى لا تلتصق بهما العجينة .
- قومي بتشكيل هذه العجينة ، إلى أصابع مستطيلة ، تقطع إلى قطع صغيرة ، ثم يتم الطرق عليها ، لتتفرد قليلا ، وتأخذ شكل اللوز (أي الشكل البيضوي قليلا) .
- رصي الحلى فوق صاج الفرن المدهون بالزبد ، واخبزيها في فرن درجة حرارته ١٦٥° مئوية ، واتركيها حتى تنضج ، وتتخذ لونا ورديا (تنضج في فترة تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ دقيقة) .
- ينبغي مراعاة ، أن هذه الحلى تزداد في الحجم أثناء النضج . ولهذا ينبغي ترك فواصل كبيرة عند رصها في صاج الفرن ، حتى لا تلتصق بعضها ببعض .



سنتر فيش - ١٧٠ جرام زبد - ١٥٠ جرام لوز
مر - ١٠٠ جرام لوز أو بنساق - بيهستان -
يخونتان - قطعة صغيرة من عيدان القرقة - ملح .

طريقة :

- ادعني قالب تورته أوصينية مقاس ٢٤ (أي قطرهما حوالى ٢٤ سنتيمترًا) بالزبد ورشها بالدقيق .
- ضعي الدقيق فوق اللوح الخشبي الخاص بالمعجن ، واعمل حفرة بوسطه ، ضعي فيها ذرة ملح ، وبشر قشرة ليمونة ، وبقى مقدار الزبد المقطع إلى قطع صغيرة جداً ، ثم اعجنى هذه المقادير حتى تختلط تماماً .
- جمعي العجينة على شكل كرة ، ولفيها بورقة زبد ، وضعيها في الثلاجة ريثما تقومين بدهن البرقوق .
- اغسل البرقوق جيداً بالماء ، واغسليه ، وانزعي ما بداخله من نوى ، وضعيه في كسرولة ..
- صبي فوقه كوباً من الماء ، مضافاً إليه عصير ليمونة ، وبقى مقدار السكر ، وقطعة من قشر الليمون والقرقة ، ثم ضعي الكسرولة على النار ، واتركي البرقوق لينضج لمدة ساعة تقريباً .
- انزعي الكسرولة من على النار ، وانزعي من داخل البرقوق ، قطعة القرقة وقشرة الليمونة ، واتركيه ليبرد تماماً .
- دق اللوز المر ، وقشري اللوز ، وحمصيه في الفرن ، وافريه ناعماً .
- افردى عجينة الفطيرة ، بحيث يتم بها تبطين قاع وجدران الصينية التي سبق دهنها بالزبد ، ورشها بالدقيق .
- رشي فوق الفطيرة ، طبقة رقيقة من اللوز المر ، ثم غطيها بالبرقوق ، ورشي البرقوق باللوز المحلى المقرى ناعماً ، ثم اثنى أطراف الفطيرة إلى الداخل . وبعود ثقاب ، أو غزى هذه العجينة على طول محيط دوران الصينية .
- رشي السطح باللوز المقرى واغزى هذه الحلوى في فرن درجة حرارته ١٨٠° مئوية ، لمدة أربعين دقيقة .
- ولتجميل سطح هذه التورته ، رصي فوقها ، قبل دخولها الفرن ، شرائح من الأناناس ، ورشي فوق الأناناس قليلاً من السكر ، وقليلاً من عصير الليمون .
- عند تمام نضج هذه الحلوى ، اخرجيها من الفرن ، ثم خاسي جدرانها المتصقة بالصينية ، بسكين رفيع حاد .
- اقلبي التورته فوق طبق تقديم ، وجملتها بالأناناس والبرقوق ، وقدميها بعد أن تبرد تماماً .

بعض الحركات البسيطة التي تميز السيدة الرقيقة

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



١ - وقفة الانتظار : جريها عدة مرات أمام المرأة حتى تتقنها - راعى أن تكون الأرداف والأكتاف في مستوى واحد ، الرقبة مستقيمة - الساقان إحداهما تتقدم الأخرى - ٢ - من نفس الوضع السابق ولكن على أن يكون جانبك إلى المرأة - تأمل طريق وموعد جيدا - لاحظي أن الظهر يكون مستقيما - بقدر الإمكان - الأكتاف إلى الخلف قليلا - البطن إلى الداخل - الذراعان مرتفعتان إلى أسفل .



٣ - كيف تمسكين بالكتب تحت ذراعك ؟ الجسم معرود والأكتاف إلى الخلف ، الكتب تمسك باليد اليسرى على أن تكون إلى الجانب وليست أمام الصدر ، اعكسي الوضع من وقت إلى آخر لكي لا تتعودي على حمل الكتب في ناحية واحدة فقط . ٤ - كيف تعمل الحقيبة أو أي لفافة - حاولي السير بطريقة طبيعية كما هو موضح بالصورة ، وحاولي تبديل الشيء المحمول من ذراع إلى أخرى من حين إلى آخر .

والهذيب التي يتمتع بها الشخص .
فمثلا عندما تنحني السيدة لالتقاط شيء ما من على الأرض
أو عند الكئس أو القيام بنفخ الأتربة أو حتى السير . كل ذلك
يعطي الكثير من الانطباعات عن الشخصية .
ولكي لا تقع في أي مأزق ، أو لكي تعطى للآخرين
فكرة لطيفة عن تصرفاتك ، يكفي أن تراقبي حركاتك بحيث
تعبّر كل منها عن رقتك ، على أن يكون كل ذلك محاطا
بغلاف من البساطة والطبيعة .



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

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

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

تنظيم الحياة :

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

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

مرتب الزوجة :

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

ادراك وتفهم الزوجة :

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



الزوجة العاملة

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

ويقع على عاتق المرأة دائماً أن تشعر من حولها بأنها تؤدي واجباتها كاملاً وأن عملها خارج البيت لا يؤثر أولاً يأتى على حساب مسؤولياتها العائلية .

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

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

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

سعر النسخة

ج ٢٠٠٠ - ١٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠	السودان ١٥٠٠
ليبيا ٢٠٠٠	قطر ٢٠٠٠	ليبيا ٢٠٠٠
موريتانيا ١٥٠٠	دبي ٢٠٠٠	موريتانيا ١٥٠٠
الأردن ١٥٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠	الجزائر ٢٠٠٠
العراق ١٥٠٠	السعودية ٢٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠
الكويت ٢٠٠٠	عمان ٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDUTRADE SA - Genève
الطبعة الأولى: ١٩٧٤
الطبعة الثانية: ١٩٧٤

كيف تحصلين على نسختك

- اطلعي نسختك من باعة الصحف والأشكال ونكتيات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد المتضمنين به :
- في ج ٢٠٠٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٥٥٧٤