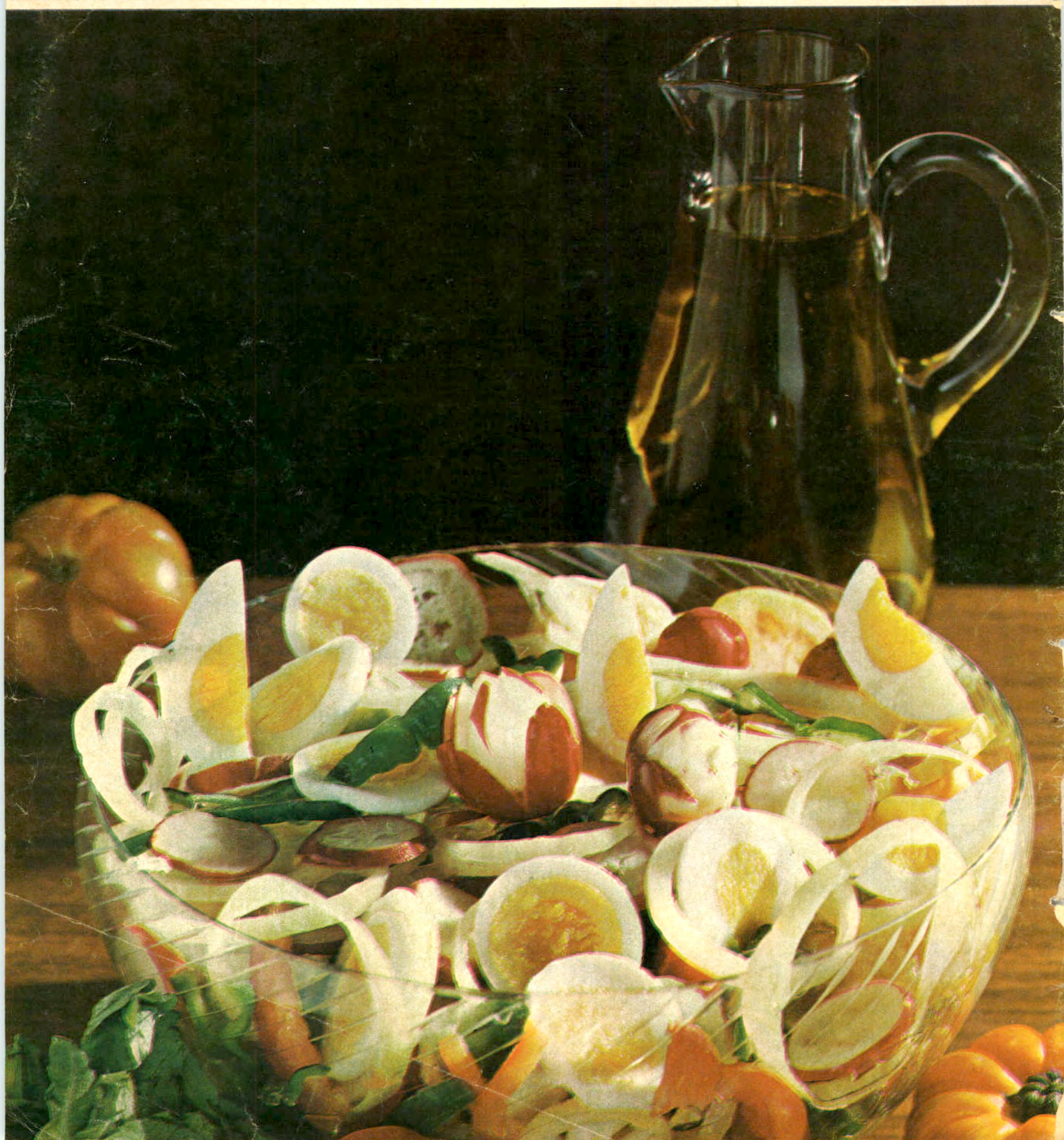


عالم المرأة

العدد المائة
السنة الثانية



- | | | | |
|---|-------------------------|---|-------------------------|
| ■ | الماكياج لصغيرات السن - | ■ | فوط للضيوف - |
| ■ | المماس - | ■ | اقتسام عاطفة الأمومة - |
| ■ | أناقيتك داخل البيت | ■ | يسكوييت بالوز - |
| ■ | ركن أجهزة الاسـتماع | ■ | الركض أسلوب وجـمال - |
| ■ | والمشاهدة - | ■ | التصنيع وتنميق الكلام - |

A woman with dark, curly hair is sitting on a red surface, wearing a red dress. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a solid red color.

إن الفترة ما بين سن الخامسة والعشرين ، والخامسة والثلاثين ، تمثل المرحلة التي تحاول فيها كل امرأة ، أن تبرز شخصيتها . ونتيجة لذلك ، تبحث عن نوع الماكياج الذي يتناسب والدور الذي تمارسه ، خلال حياتها اليومية ، الأمر الذي يتطلب منها ، أن تقوم بعدة محاولات ، قبل أن تهتدى إلى الماكياج المثالى ، الذى يكون بمثابة المرأة العاكسة لشخصيتها ، ليس فقط

بشرك ، فهذه الطريقة فقط ، تضمنين أن يظل لون بشرك دون أن يعتريه تغيير ، خلال ساعات النهار ، وحتى لا تظهر على وجهك بعض البقع التي تشوه جماله ، والتي تظهر عندما يبدأ الماكياج في الزوال ، نتيجة لمرور الساعات .

وفي حالة ما إذا كنت ترغبين في تغيير لون بشرة وجهك ، فلا بد أن تضعي في اعتبارك ، ضرورة دهن الرقبة ، وكذلك الأذنين ، بطبقة من كريم الأساس ، حتى يكون هناك تناسق تام في اللون الجديد الذي اخترته لبشرك .

الشفتان والوجنتان :

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

وعند اختيار لون أحمر الشفاه ، وكذلك أحمر الوجنتان ، ينبغي مراعاة لون العينين ، وكذلك الشعر ، واختيار الألوان التي تنسجم تماما ، ولون الشعر والعينين .

كما ينبغي ، بقدر المستطاع ، الابتعاد عن استخدام أحمر الحدود ، على أن تستخدمه فقط ، عندما تكون هناك ضرورة ملحة لاستخدامه ، على أن توضع منه أقل كمية ممكنة . ومن المفضل أن يستخدم أحمر الوجنتان في المساء ، لإضفاء شيء من الحيوية على البشرة ، لأن الأضواء الصناعية ، تجعل البشرة شاحبة .

العيون :

ارسمي العينين « بآي لاينر » سائل ، أو بقلم رميل أسود . وانشري على الجفون ، طبقة رقيقة جدا من الظل ، من اللون الذي يلائم لون العينين ، وينسجم معها . ولكي تكون نظرتك ساحرة ، وعيناك ناشرتين جذابتين ، يتعين أن تدهني الرموش بالرميل الأسود ، مهما كان لون الشعر ، ولون العينين .

وفي النهاية ، ومن أجل تكلمة ماكياج الوجه ، ارسمي الحاجبين بعناية ، بقلم حواجب يناسب لونه لون الحواجب نفسها ، وذلك بعد أن تكوني قد قمت بعملية إزالة الشعر الزائد بهما ، حتى لا يشوه منظرهما .

وفي السهرات الخاصة التي تتطلب ماكياجا صارخا إلى حد ما ، يجب أن تراعي اختيار ألوان الظل الزاهية ، التي تشمل على مادة لامعة . وننصحك في هذه الحالة ، باختيار الظل الفضي .

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

أما إذا كنت تستخدمين الرموش الصناعية ، فن الضروري أن تستخدمی في لصقها ، المسادة الخاصة بذلك ، كي تضمني أن تظل الرموش ثابتة طيلة السهرة ، ويصبح أيضا من السهل عليك انزعاجها بعد هذه السهرة .

بطبيعة الحال ، على الذوق السليم .

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

وفي هذه الحالة فقط ، يتعين على المرأة ، أن تستخدم في ماكياجها أسلوبا جديدا ، أكثر ملاءمة من السابق ، بما يتمشى مع عمرها الحالي . وهو نفس الماكياج الذي لم يكن مناسباً ولا ملائماً من قبل لوجهها ، والذي كان يبدو شيئاً مبالغاً فيه .

البشرة :

إن الماكياج الأساسي الذي ننصح به النساء اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين الخامسة والعشرين حتى الخامسة والثلاثين ، وهي الفترة التي تكون فيها كل واحدة منهن ، طليقة اليد في إدخال التعديلات التي ترى أنها ضرورية ، لأنها تكون في هذه الفترة من العمر ، أكثر دراية بسمات وجهها ، وأكثر قدرة على تقويم نوعه ، الأمر الذي يجعلها تستطيع أن تدخل ما تراه ملائماً من تعديلات على هذا الماكياج الأساسي ، هو الذي نتحدث عنه الآن في هذا المقال . وإليك الخطوات المتبعة في هذا الماكياج الأساسي .

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

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

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

وننصحك أيضا باستخدام لون كريم الأساس ، قريب جدا من لون



الماس ، هو رمز الحب والحظ السعيد ، كما تقول لإحدى الأساطير القديمة . وقد خلقت الآلهة ، من بين كافة الأحجار الثمينة ، التي كانت موجودة في ذلك العصر .

مم يتكون الماس وأين يوجد :

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

والواقع أن الماس ، هو أصلب المعادن الموجودة في الطبيعة على الإطلاق . وفيما يتعلق بأصل نشأته ،

فإن ذلك لا يزال مجهولا حتى اليوم ، إذ لا يعرف شيء عن التفاعلات التي تحدث تبلور الفحم الطبيعي . وأهم مناجم الماس في العالم ، هي تلك الموجودة في أفريقيا ، وفي أمريكا الجنوبية ، وأمريكا الشمالية ، وفي أستراليا ، وتسمانيا ، وجزيرتي بورنيو وسومطرة ، وفي الصين ، وروسيا ، وفي لاهوتيا (شمالى اسكنديناوه) وبوهيميا .

لون الماس :

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

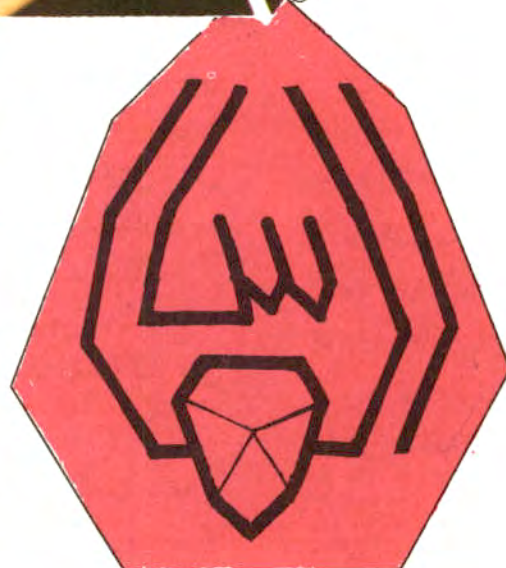
أما الماس في حالته الطبيعية ، فقد يعثر عليه وهو في حالة باهتة من اللونين الأبيض والأزرق ،

أو الأبيض والوردي ، أو الأبيض والأخضر . أو الأبيض والبنفسجى .

قطع ماس شهيرة :

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

وأكبر قطعة ماس في العالم على الإطلاق ، استخرجت من منجم « بريمييه » PRIMIER في





آخر ، نظرا لأنه يمثل لديها الحلم الأول ، ويرمز إلى تحقيق لحظات الحب الغالي في حياتها .

والواقع أن رمز ميثاق الحب ، هو الماس . ذلك أنه بتقائه البالغ ، وصلابته التي لا تقهر ، يعتبر مثلاً أعلى لثبات موثيق الغرام .

وعندما يقدم الزوج إلى زوجته الأم الشابة حلقة من الماس ، فإن ذلك يعني ، أنه يتمنى لها حياة زوجية هائلة طويلة ، لا تزال مستمرة ، حتى يحتفلوا معاً بعيدهما الماسي .

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

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

والثلاثين ، والثمانية والخمسين .

وهناك بعد ذلك « القطع » القديم ، الذي له زوايا منحنية ، وهو أقل إشعاعاً للضوء . ثم قطعة « المركز » أو « الملوك » البيضاوي ، ولها ٥٨ وجهها ، أو « القطرة » المستخدمة في البندتيف ، أو « القلب » ، وله أيضا ٥٨ وجهها ، والبيضاوي الذي يحمل على الظن ، أنه أكبر وزناً ، وما يتخذ شكل « الزمردة » أو « الثمانية » التي لها ٥٨ وجهها ، أو « المستطيل » وله ٣٠ وجهها ، و « الخاتم الصغير » وله ٢٥ وجهها ، و « النقطة المستديرة » .

ماسات تحيط بها الرموز والأوهام :

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

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

وأُسعد أيام الأسبوع هو يوم السبت ، لأي رجل يقتنى الماس ؛ فهو يضمن عليه ، في هذا اليوم ، قوة ومقدرة ، بينما تحظى المرأة فيه بقوة المثابرة والذكاء .

البرلنت والمرأة :

والماس يقترن بالمرأة ، أكثر من أي حجر نفيس

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

وقد تطلب قطع هذه الماسة ، الذي جرى في أمستردام ، العمل لمدة ثمانية أشهر ، وخرجت منها ١٠٣ حجارة ، من بينها أضخم قطعتي « برلنت » في العالم وهما : كالينان الأولى ، وهي على شكل قطرة ذات ٧٤ وجهها ، وتزين صولجان ملكة بريطانيا ؛ وكالينان الثانية ، وهي على شكل مستطيل بزوايا منحنية ، تزين التاج البريطاني .

أما الأحجار الأخرى ، وجميعها من البرلنت بالغ النقاء ، ذات « الماء » الصافي ، والتي تخلو من أي عيب أو شائبة ، فإنها تشكل بدورها ، جانبا من نفائس التاج البريطاني .

وهناك ماسات مشهورة كثيرة ، منها « إكسليسيور » ، و « المغول الأكبر » ومصدرها الهند ، و « كو-هي-نور » أي جبل الضوء ، و « الشاه » وغيرها ، ولكل منها تاريخها الخاص .

وزن الماس وقيّمته وتقطيعه :

إن وحدة القياس الدولية للماس ، هي القيراط ، وتعادل خمس جرام . ولقد جرت العادة في إيطاليا ، على حساب وزن « البرلنت » بواقع « الحبة » ، التي تمثل ربع القيراط . غير أن الوزن ، ليس من المؤكد أنه العامل الذي له كل الصدارة في قيمة قطعة « البرلنت » ، إذ أنه يلزم كذلك عمل حساب درجة نقائها ، ولونها ، وطريقة قطعها .

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

ويمكن تقطيع الماس في أشكال متعددة ، حتى يمكن الحصول على أكبر قدر من انعكاس الضوء . ومن بين الأشكال الشهيرة ، القطع المسمى « برلنت » بما يتفرع عن ذلك من أشكال ، وبصفة خاصة القطع البسيط ذو الأوجه الثمانية ، الذي يستخدم في قطع الماس الذي يوضع حوله ماسة ضخمة ، والقطع ذو الأوجه الستة عشر ، والاثنتين



أناقتك داخل البيت

إعداد وتقديم : نادية خيري

أزياء

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

وملابس البيت ، قدم المصممون مجموعات كبيرة ومتنوعة ، كل منها لها ميزاتها ، التي تكفل الراحة التامة للجسم ، وهى في نفس الوقت ، أنيقة وسهلة التنظيف والغسيل .

ومن أزياء البيت نقدم لك هذه الباقية :

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

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

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

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



ركن أجهزة الاستماع والمشاهدة



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

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

وبالنسبة للجانب التقني ، الذي يرتبط بكيفية الاستماع والمشاهدة ، لا توجد قواعد كثيرة ، يمكن اتباعها ، باستثناء ما يخص المسافات ، وزوايا الإبصار ، ويتم الاستماع الأفضل ، عن طريق وضع الجهاز في زاوية ، أو ركن من الصالة ، أو الحجرة ، يسمح بانعكاس الصوت على الجدران ، ويسمح - أيضا -

يجب وضع الجهاز في مقابل المشاهدين ، وارتفاع يساوي ارتفاع عيونهم . وهناك أمر آخر نود الإشارة إليه ، وهو ضرورة إضاءة المكان الذي نشاهد فيه برامج التليفزيون ، إضاءة بسيطة ، تسمح بتقليل حدة تباين الصور .

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

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

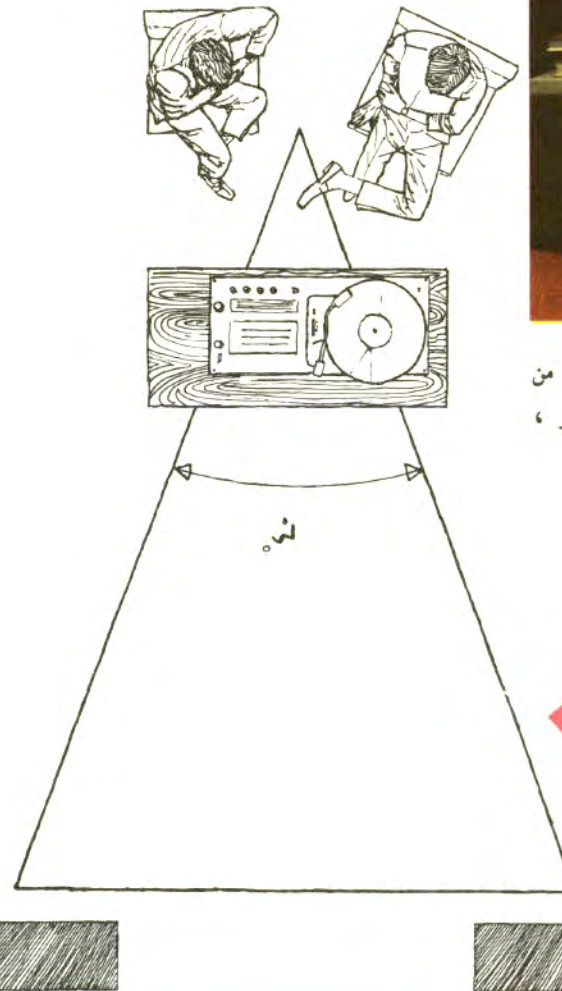
بحيث توافق بين الصوت والصورة . ولتحاشي الضغوط التي تواجهها العين البشرية ، عند استقبالها للصورة التليفزيونية ، يجب المحافظة على وجود مسافة معقولة ، وهذه المسافة تختلف باختلاف حجم شاشة التليفزيون ، والأمثل ألا تقل المسافة عن المعدلات الآتية : مسافة « ١ » متر لشاشة ١١ بوصة ، ٢ متر لـ ١٩ بوصة ، ٣ أمتار لـ ٢١ بوصة ، ٤ أمتار لـ ٢٥ بوصة . كما أن الوضع المعتدل للمشاهد ، هو الوضع الأمثل والعلمي ، بحيث لا يضطر اشاهد إلى رفع رأسه إلى أعلى ، أو خفضها إلى أسفل ، أو توجيهها جانبيا ، عند مشاهدة التليفزيون . لذلك

أثناء مشاهدة البرامج النهارية إلى اغلاقها ، والاستغراق في ظلام كامل .

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

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

على منضدة ذات عجلات ، لتسهيل عملية توجيهه ، أو نقله من مكان إلى آخر . وأنسب الحلول الثابتة ، هو وضعه مع عنصر آخر من عناصر التأثير ، كال مكتبة ، أو مع قطعة أثاث تخصص ، أو تصنع خصيصا لاستضافة كل أجهزة الاستماع والمشاهدة الأخرى كالراديو ، والجراموفون ، وأجهزة التسجيل... إلخ . وفي الأماكن الموثقة تأثيثا معاصرا ، فإن وضع التليفزيون يتوقف على نوع الهوائى المستخدم . لذلك فإن الأجهزة الصغيرة ، ذات الهوائى الذاتى ، تسمح بوضعها وتنظيمها بحرية ، في أى ركن من أركان المنزل . وثمة نقطة أخيرة نود الإشارة إليها وهي تتعلق بأهمية إبعاد جهاز التليفزيون عن النوافذ ، حتى لا تضطر



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

رسم تخطيطى لكيفية الاستماع للأجهزة « الاستريوفونيك » . الجهاز المرسل منه ، موضوع في تلك المسافة التى تفصل بين المستمعين . والسماعتين (من تصميم براون)



▶ تليفزيون طراز براون ٢١ بوصة ،
موضوع على منصدة ذات عجلات ، لتسهيل
نقله وتوجيهه الوجهة المرغوب فيها

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



والسماعات ، أو بين الجهاز نفسه والسماعات ، فإنها
يجب أن تثبت تماماً على الجدران ، لتخترق أقصر
مسافة ممكنة ، لأن الطول الزائد للأسلاك ، من شأنه
تقليل وضوح تفاصيل الأصوات أياً كانت . ومن
الضروري - أيضاً - عند وضع مثل هذه الأجهزة
داخل أماكن ثابتة أو مغلقة (كوضعها داخل قطعة
أثاث مثلاً) ، من الضروري عندئذ ، السماح بقدر
من التهوية داخل المكان ، وإلا تعرض الجهاز للتلف ،
بفعل شدة السخونة التي تولدها الأجزاء الإلكترونية
وأفضل الوسائل لعلاج مثل هذه الحالات ، استخدام
المراوح الصغيرة .

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

الأجهزة « الاستريوفونيك » لا تعتمد فقط على نوعيتها ،
وطريقة صنعها ، بل تعتمد أيضاً على سعة المكان الذي
لا يجب أن يكون شديد الصغر ، بحيث لا يقل عن
عشرين متراً مربعاً ، والمكان المستطيل أفضل من
المكان الرباعي الشكل . وهنا يجب تثبيت السماعات
على واحد من الجدارين الأكثر طولاً في الحجرة ،
أو في الصالة . ومن الأهمية بمكان ، ألا يكون المكان
منتجاً للصدى . ولتخاشي مثل هذه الحالات ، ليس
ضرورياً الاتجاه إلى الحلول الباهظة التكاليف ،
كتجليد الجدران مثلاً ، فاليوم ينجح « ورنيش »
من نوع خاص ، من شأنه تقليل انعكاسات الأصوات
على الجدران ، دون الإنقاص أو الإخلال بسماتها ،
وطبيعتها المميزة . شئ آخر يجب أخذه في الاعتبار ،
وهو أن عناصر كثيرة كالأبواب ، والنوافذ ، والستائر ،
بل والأشخاص الموجودين أنفسهم ، إنما تسهم
في امتصاص قدر من الأصوات . لذلك فن المناسب
جداً ، إشتراك قدر معقول من الأشياء النسجية ،
والخشوة ، أو المنجدة - داخل أماكن الاستماع -
كالسجاد ، والستائر ، والكراسي المنجدة .

أما الأسلاك التي تصل ما بين « الأمبليفاير »

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

والحلول الخاصة بتنظيم هذه الأجهزة متنوعة ،
ويجب دراستها من خلال علاقتها بعملية التأثير العامة
للمكان ، سواء أكان حجرة مكتب ، أو صالة للمعيشة ،
تماماً كالحال بالنسبة للتليفزيون . ومن ثم يمكن
- على سبيل المثال - وضعها داخل مكتبة جدارية ،
وذلك بتخصيص أماكن تسمح لها بأداء وظائفها
على خير وجه . والجدير بالذكر هنا - أن جدارية

فوط للضيوف

قطعة من القماش ، تكفى لعمل فوطه ، بالإضافة إلى الجزء الذى يستخدم فى ثنيه الجوانب .

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

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

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

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

— أما الفوطه الثانية ، فحلاة بوحدة تطريز بديعة ،



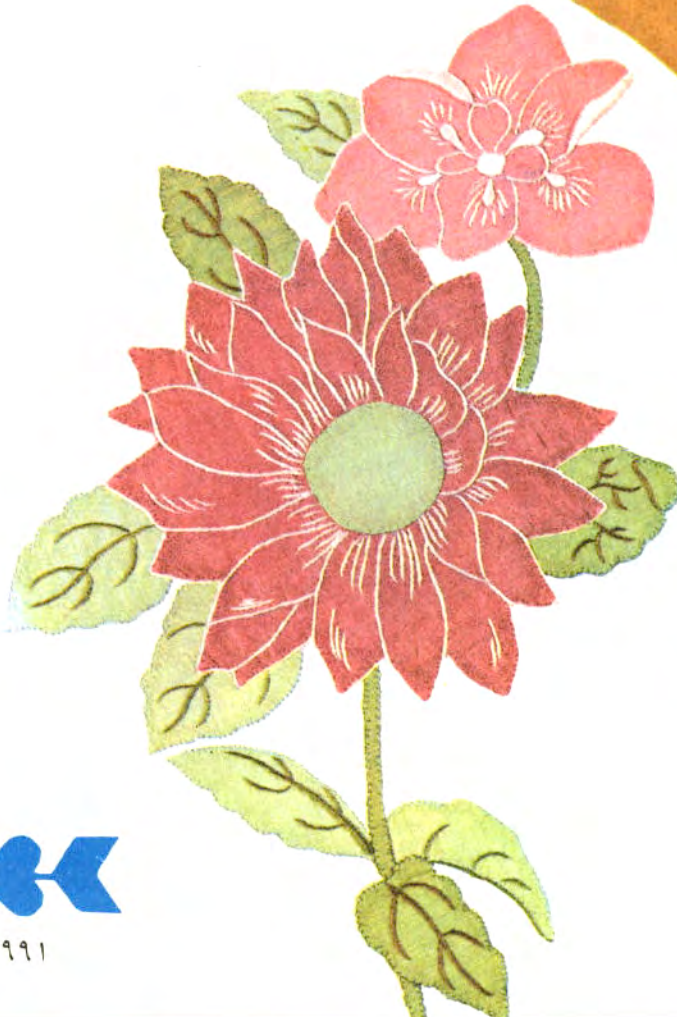
فوط للضيوف

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

ونقدم على هذه الصفحات ، بعض النماذج الرائعة لهذه الفوط .

الاستيفيد

لتنفيذ فوطه للضيوف ، اشترى ٧٥ سنتيمتراً تقريباً من قماش عرضه ٤٥ سنتيمتراً . وبذلك يكون لديك



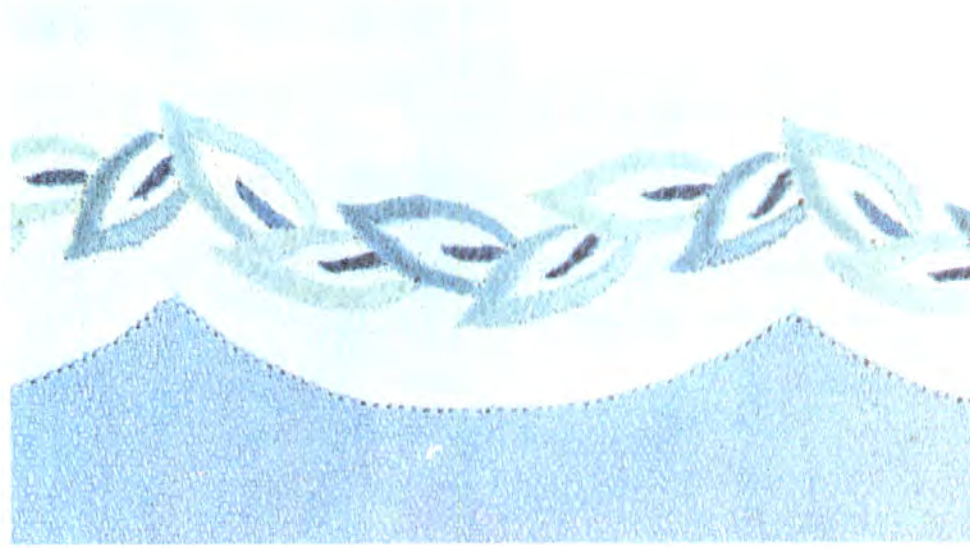
١ - نموذج مكبر
لوحة الرسم التى تنفذ
على قماش وردى ،
وتثبت على الفوطه
بغرزة البطانية

عبارة عن أزهار صغيرة ، وأفرع وأوراق شجر .
وتتميز وحدة التطريز هذه ، بالبرقة والبساطة
(صورة رقم ٢) . قومي بتطريز وريقات الأزهار ،
وكذلك أوراق الشجر ، بغرزة الحشو . أما الأفرع ،
فطرزها بغرزة الفرع ، وطرزي وسط الأزهار
بالغرزة الإنجليزي (غرزة الترسمة) .

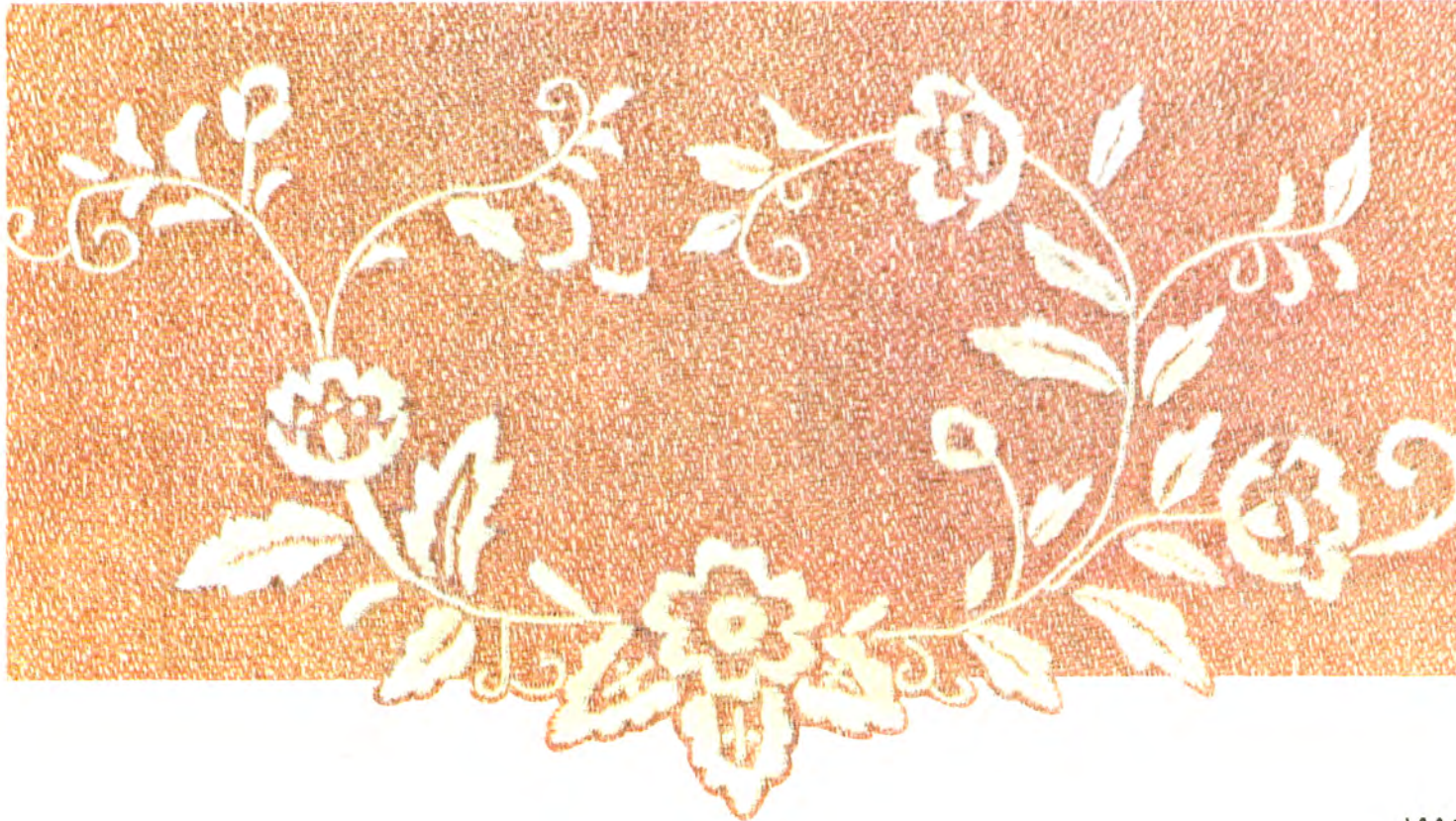


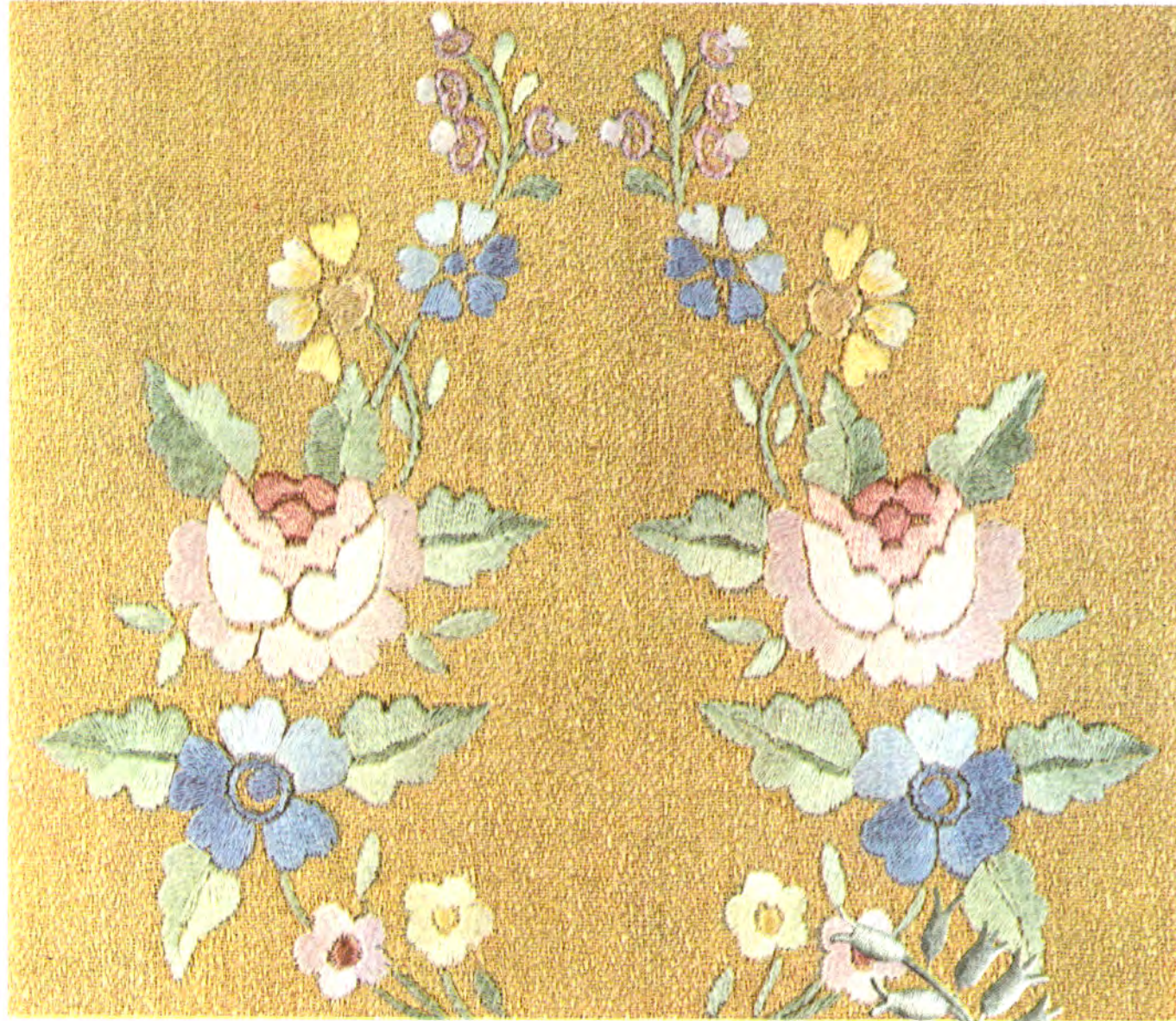
— أما القوطة الموضحة بالنموذج الثالث ، فعليك أن
تضعي في اعتبارك ، أن الباندة المستخدمة في
تجميل جوانبها مثبتة بماكينته الخياطة من أحد
الجوانب ومثبتة من الجانب المحلى بالفستون ،
بالغرزة الباريسية (غرزة البطانية) .

طرزي وحدة الرسم المستخدمة في ديكور هذه
القوطة ، والتي هي عبارة عن أوراق شجر متداخلة ،
بغرزة الحشو (صورة رقم ٣) .



— إن القوطة الرابعة التي نقدمها ، فطرزة بغرزة
الحشو أيضا ، وغرزة الكوردون (صورة رقم ٤) .
— أما تاج الورد الجميل ، الذي يزيد من فخامة
النموذج الخامس ، فطرز بخيوط ذات ألوان مختلفة .
وقد استخدمت في تطريز هذه القوطة ، غرزة
الحشو ، وغرزة الحشو الياباني للورد الكبير ،
وغرزة الفرع للسيقان وزر الورد (صورة رقم ٥) .
— وآخر نموذج نقدمه هو لقوطة الضيوف ، مطرز





٢ - فروع شجر
صغيرة ، تشمل على
أوراق وأزهار ،
مطرزة بغرزة الحشو
البارزة ، وغرزة الفرع
٣ - صورة مكبرة
للباندة التي تحلى فوطة
الضيوف ، والمثبتة
بالغرزة البارسية .
أما وحدة التطريز ،
فمطرزة بغرزة الحشو
المسطحة

٤ - وحدة أزهار
جميلة ، مطرزة بغرزة
الحشو ، وغرزة
الكوردون

٥ - أزهار مطرزة
بغرزة الحشو ، وغرزة
الحشو الياباني ، من
ألوان متعددة من
الخيوط

٦ - باقة من
الأزهار ، مطرزة
بغرزة الحشو المسطحة ،
وغرزة الحشو البارزة

بوحدة تطريز بديعة ، عبارة عن أزهار جميلة ،
وأوراق شجر (صورة رقم ٦) .
- طرزي الأزهار الكبيرة بغرزة الحشو ، وخطوط
الأشعة الموجودة بوسطها ، بغرزة الفرع ، أو
قوى بتطريز حافة وريقات الأزهار ، بغرزة
الحشو ، ووسطها بغرزة العقد . أما الأزهار
الصغيرة وأوراق الشجر ، فقوى بتطريزها بغرزة
الحشو البارزة ، والمثلثة تماما . وطرزي وسط بعض
هذه الأزهار ، بالغرزة الإنجليزية (غرزة الترسمة) .
- وننصح عند تطريز جميع هذه النماذج ، أن
تستخدمي خيوط التطريز المولينية ذات اللمعة .
أما القماش ، فننصحك باستخدام التيل الكتان ،
إذا كنت ترغبين في عمل فوط قيمة ورائعة .



اقتسام عاطفة الأمومة

يكثر من توجيه الأسئلة ، ويظهر رغبة في استكشاف ومعرفة المزيد . وهنا يبدأ الاهتمام بالجنس .

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

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

عادل بين رغباته الذاتية ، والقوانين التي تحكم العالم الخارجي . وبهذه الطريقة ، يبدأ الطفل في تعلم كبح جماح دوافعه ، ووضعها في خدمة القواعد التي يرسبها الكبار . وإليكن مثالا على ذلك : « إن أمي تريد مني أن أذهب إلى الفراش ، ولا رغبة لي في ذلك ، لكنني لا أريد إغضاب أمي ، لذا سأطلب إليها أن تحملني إلى الفراش ، بشرط أن تعطيني قطعة من الحلوى » . أو « لقد أمرني والدي ألا أحطم لعبتي الجديدة ، لكنني أريد معرفة ما بداخلها ، لذا سأكتفي بإلقاء مجرد نظرة » .

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

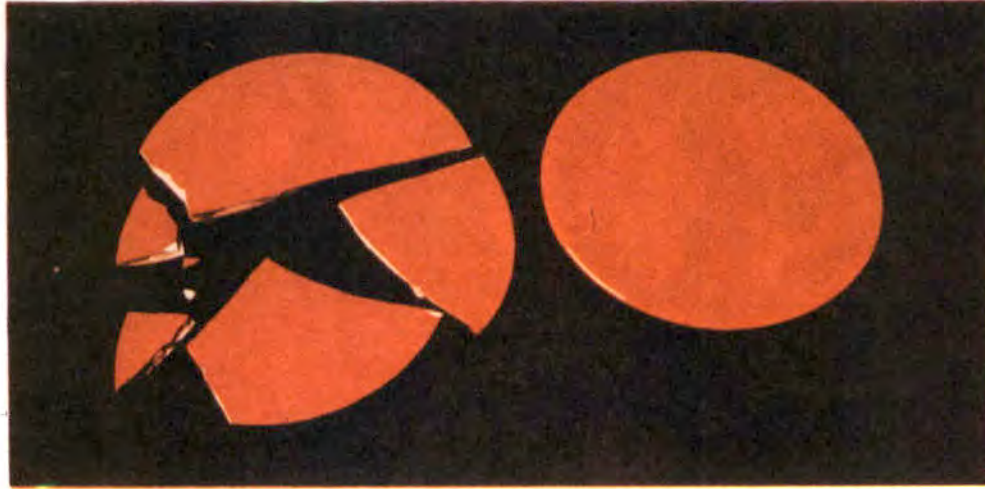
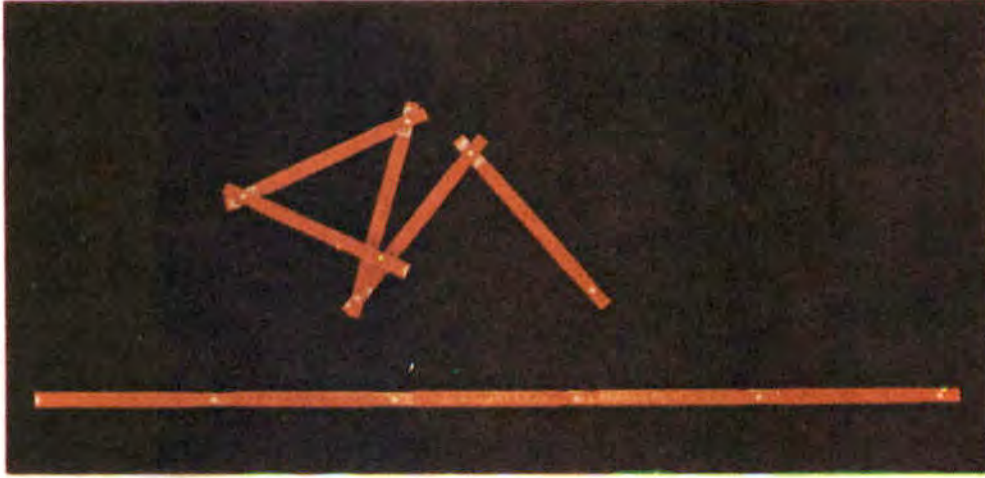
سؤال حرج :

والصدمة الأخرى التي يواجهها الطفل عند تحليله للواقع ، تحدث يوم يكتشف أن هناك أشخاصا من جنس يختلف عن جنسه ، أى أن كل الناس لا يتماثلون معه . وإذا أخذنا في الاعتبار ، أن الطفل كان يعيش حتى ذاك اليوم ، في عالم يعد نفسه محورا له ، يقيس كل شيء فيه منسوباً إلى نفسه ، أمكننا تصور ما لهذا الاكتشاف من وقع مؤثر عليه . لقد كان يتخيل في الماضي ، أن جميع الكائنات البشرية متماثلة . أما الآن ، فقد لاحظ أن هناك تباينا . ولا شك أنه كان لا يعرف الاختلاف التشريحي القائم بين الرجل والمرأة ، والأخ والأخت ، وبين أطفال آخرين من الجنسين . لكنه الآن قد تبين هذا الاختلاف ، وتحقق منه . وعند بلوغه الرابعة ، وأحيانا قبل ذلك ،

عندما يبدأ الطفل في تحليل الواقع ، يضطر إلى التسليم بأن والدته - أحب الناس إليه والتي كانت طوع بنانه - هي في الواقع شخصية بذاتها ، لها مصالحها الخاصة ، وعالمها الذي يختلف تماما عن عالمه . وفجأة ، يتبين أنه لا بد من غزو قلب أمه يوما بعد يوم ، مراعيًا في ذلك مدى تفرغها له . وعدد منافسيه ، وعلى رأسهم والده . ويعتبر الولد محور الطفل ، لأنه يحتم عليه رؤية أمه ، بنظرة أكثر واقعية ، كما يهيء له فرصة خوض تجارب مختلفة . فهو الذي يعلمه كيف يقود الدراجة ، وهو الذي يشرح له الطريقة التي يتم بها تغيير عجلات السيارة ، وهو أيضا الذي يصلح له لعبته المكسورة . . . إلخ .

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

ولكى يغزو قلب أمه ، ويحصل على رضا والده (هذا المنافس في حب أمه ، وفي نفس الوقت هذا الصديق المدهش ، الذي يجيد عمل العديد من الأشياء) ، يضطر الطفل إلى الرضوخ لرغباتهما ، ويلتزم بطريقة تصرفهما ، والقواعد التي يفرضانها عليه . فهو يقلدهما في اختياره للأفعال التي يمكنه القيام بها ، وتلك التي يجب الإعراض عنها . إنه يحاول نيل رضا أبويه - والكبار على وجه العموم - وذلك بأداء أعمال معينة ، لكنه مع ذلك لا يريد النزول تماما عما يسبب له ارتياحا . ويعمل الطفل جاهدا ، على إيجاد توازن



فقد طلبت إلى أمها ذات يوم ، أن تشتري لها بطاقة بريدية ، لترسلها إلى طير الكروان ، تطلب منه أن يحضر لها أخا صغيرا آخر . فقد حدث أن سمعت الطفلة وفهمت ، ثم تحققت ، ورغم ذلك فضلت الأسطورة التي تقول إن طير الكروان يأتي إلى الأمهات يحاملا الصغار ، في منديل معلق بمنقاره (أو ربما كانت تحاول - بإرسال بطاقةها إلى هذا الطير - أن تمحو خشيتها من مجيء مولود جديد) . لقد احتمت الطفلة في الأسطورة ، عندما أقلقها الواقع .

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

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

أصوات أحلام :

أن تراءى لطفل في الرابعة ، ذئب ، فاستيقظ فرعا من نومه ، ونادى على أمه ، فأخبرته بأن الذئب ليس في الحجرة ، ولكنه في الحلم ، لذا يجب أن يكون عاقلا . ويعود إلى نومه في هدوء . لكنه عاد وقال لها : « وماذا عساي أن أفعل إذا خرج الذئب من الحلم يا أمه ؟ » يجب على الأبوين في هذه الحالة ، أن يطمئنا طفلها ، ويرجئنا إلى الغد ، التفسير الواقعي - للأحلام عامة ، ولحلمه خاصة - (إذا ، كان الطفل مازال يذكره) . والجدير بالملاحظة أن الاضطرابات الطبيعية ، تبدأ في نفس الفترة التي تبدأ فيها الأحلام المفزعة .

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

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

فالطفل الذي يستيقظ في منتصف الليل باكيا ، لا يستطيع إبداء تفسير لاضطرابه ، غير أن وجود أبيه أو أمه الحانية ، قد يعيد الطمأنينة إلى نفسه . ولا تكون هناك جدوى من الشرح ، مادام الطفل باقيا تحت تأثير الأحداث التي عاشها في الحلم وبالفعل ، فهو يرفض كل تعليل منطقي تقدمه له . فقد حدث



بسكويت محشو بجوز الهند

المقادير:

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

الطريقة:

- إدهني قالباً أو لوح فرن بالزبد .
- احجزي جانباً ، ملعقة كبيرة من الدقيق ، ثم ضعي باقي الدقيق في سلطانية ، وأضيفي إليه ذرة ملح + الخميرة + المسلي . وقومي بعجن هذه المقادير ، مع إضافة ملعقة كبيرة من الماء البارد ، إذا لزم الأمر .
- لنّي العجينة في ورقة زبد ، واطريها لمدة نصف ساعة في مكان بارد .
- ضعي ملعقة الدقيق التي سبق احتجازها في سلطانية أخرى ، وأضيفي إليها السكر ، وجوز الهند ، واخلطيها بالقشدة السائلة .

- اعجنّي هذه المقادير جميعاً ، حتى تختلط تماماً (وإذا كانت العجينة جافة ، يمكنك إضافة قليل من اللبن أيضاً) .

- اتركي العجينة في مكان بارد ، لمدة ثلاث ساعات تقريباً .
- افردى عجينة اللوز على لوح خشبي ، وقطعيها بعدة البسكويت ذات الأشكال المختلفة .

- اضربي البيضة الثالثة بشوكة أو بمضرب بيض ، وادهني بها سطح البسكويت ، ثم رشه بباقي اللوز المبشور .

- رصي البسكويت فوق اللوح الذي سبق دهنه بالزبد ، واخبزيه في فرن درجة حرارته ١٧٥° مئوية لمدة ١٥ دقيقة تقريباً .

- بعد تمام نضج البسكويت ، واتخاذ لونها وردياً ، أخرجه من الفرن ، واطريه ليبرد تماماً ، ورصيه فوق طبق حلوى ، وقدميه .

بسكويت باللوز

المقادير:

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

الطريقة:

- ادهني لوح فرن أو صينية بالزبد .

- ضعي باقي الزبد في سلطانية كبيرة ، وأضيفي إليها السكر ، وقلبيهما لكي تحصل على كريمة هشة .

- أضيفي إلى هذه الكريمة ، بيضتين كاملتين ، واستمري في تقليب الكريمة . ثم أضيفي الدقيق المنخول قليلاً قليلاً ، مع استمرار التقليب ، وأضيفي بعد ذلك ، بشر قشرة الليمون ، وكوب الدقيق ، أو عصير الفاكهة و ٢٠٠ جرام لوز مقشر مبشور ناعماً .



- وإذا وجدت أن الكريمة غليظة القوام ،
فيمكنك تخفيفها بقليل من اللبن .
- ضعي كريمة الحشو على نار معتدلة ،
مع التقليب المستمر ، إلى أن يحف الخليط .
- ارفعيه من على النار ، ثم أضيق إليه صفار
بيضتين ، الواحدة بعد الأخرى ، ثم أضيق
الزبد ، وأعيدى تقليب الخليط ، واتركيه
بعد ذلك ليبرد تماماً .
- افردى العجينة إلى فطيرة رقيقة جدا ،
لا يتعدى سمكها بضع ملليمترات ، مع رش
اللوحي المستخدم في الفرد ، بقليل من
الدقيق ، حتى لا تلتصق الفطيرة .
- قطعي الفطيرة إلى مستديرات ، أو مربعات ،
وضعي فوق كل بسكويتة ، قليلا من خليط
الحشو ، واثني العجينة على الحشو ، مكونة
بذلك أشكال مثلثات محشوة ، أو بسكويتاً
محشواً على شكل نصف دائرة ، مع مراعاة
لصق الأطراف جيداً ، حتى لا يتساقط الحشو .
- رصي البسكويت على لوح الفرن الذي
سبق دهته بالزبد ، وادهني سطح البسكويت
بالببيض المتبق ، واخبزيه في فرن درجة
حرارته ١٧٥° لمدة ١٥ دقيقة ، أو
عشرين دقيقة .
- وبعد تمام النضج ، رشي بقليل من السكر
البودرة .



الركض أسلوب وجمال

إن الركض ، أى الجرى ، هو فى حد ذاته ، مظهر من مظاهر الأناقة والجمال . فالجواد ، والغزال ، وهما أرشق الحيوانات ، وأكثرها أناقة فى الحركات المنسقة التى تقوم بها أطرافهما ، إنما تتبدى بكل جمالها ، بصفة خاصة ، خلال عملية الركض .

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

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

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

بصورة تبادلية . وعلى العكس من السير ، الذى تجيء فيه لحظة من الزمن ، يستند فيها المرء على طرف واحد ، ثم لحظة أخرى ، يركز فيها على الطرفين معاً ، فإنه في الركض ، يتوالى زمن يكون فيه الارتكاز على مشط قدم واحدة ، يتلوّه زمن آخر من الطيران في الهواء ، خلال قفزة الانتقال ، إلى مشط القدم الأخرى . وهذا الزمن الذى يتم فيه الطيران ، هو أكثر لحظات الركض أناقة ، فالثنية التى تقوم بها الساق في هذا الانتقال ، لا بد أن تكون مرنة ، كما أن الوصول بعدها إلى مشط القدم ، يتم في مرونة وخفة .

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

أما الجذع ، فيكون مائلاً بدرجة خفيفة إلى الأمام ، وتتحرك الذراعان في سرعة ، بغير أن تكونا ملتصقتين إلى جانبي الجسم ، ولا الأيدي مقفلتين . وكما أشرنا من قبل ، فإن الركض يجب أن يتم على المشطين ، أى على كل الجزء الأمامي من القدم ، وليس على طرفها ، حتى يجيء الركض سريعاً ، وليس أيضاً على الكعبين ، لأن ذلك يثقل الركض . كما أنه على المدى الطويل ، قد يكون ضاراً بالأجهزة الداخلية ، مثل الكبد والطحال ، نتيجة لشد الأربطة التى تشدهما . وعلى ذلك ، فإنه عندما تركضين ، احرصى على أن يكون ركضك مرناً ، هيناً في حركاته لكي تبدى جميلة رشيقة ، ولا ينالك أى ضرر .

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



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

٣ - ارسمي خطاً مستقيماً على الأرض ، ثم اركضي فوقه بطريقة لولبية ، مع القفز من جانب إلى آخر ثلاث قفزات . وعندما تصلين إلى آخر الفراغ ، استديري في مرونة على أمشاط قدميك ، وعودي ركضاً .

٢ - افزى على إحدى القدمين ، ثم على مشط القدم الأخرى ، مع دفع الساقين إلى الأمام ، الواحدة بعد الأخرى ، مع جعل الوسط مائلاً بعض الشيء إلى الأمام ، ومع ترك الذراعين مرتفعتين ، وهزهما إلى الأمام والخلف ، في اتجاه عكسي ، بالتناسق مع حركة الساقين .

١ - قفي على قدميك ، مع انفراج بسيط في الساقين ، بحيث يكون القدمان متوازيتين . ارفعي أحد كعبيك مع ثني الركبة ، ثم أعيدي تركيز الكعب على الأرض ، مع رفع الكعب الآخر ، وهكذا على التوالي ، مع تليين الساقين .



التصنع وتفتيق الكلام

كيف نتجنب التصنع ؟ :

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

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

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

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

بالمرأة المتصنعة لأول وهلة ، قبل معرفة الأسباب التي أدت إلى هذا العيب فيها ، فقد يحتفى هذا العيب بعد حين ، عندما تشعر ، أو يشعرها الآخرون ، بمزيد من الثقة في ذاتها .

مظاهر التصنع :

من المؤكد أن مظاهر التصنع ليست متماثلة في جميع الحالات ، ولكن المؤكد أيضاً ، أنها جميعاً تدل على شعور زائف .

- ١ - المرأة التي تفرط في المجاملات بدون داع .
 - ٢ - المرأة التي تفضل الجمل المصطنعة عن تلك الطبيعية .
 - ٣ - المرأة التي تكثر من استعمال الكلمات غير المألوفة والغريبة .
 - ٤ - المرأة التي تتحدث بلهجة ، أو نبرة خاصة ، لا تمت للمكان أو المجتمع الذي تعيش فيه ، بصفة .
 - ٥ - المرأة التي تتحدث علناً ، وفي كل مكان ، عن نظرياتها الشخصية ، وإرادتها ، واتجاهاتها ، حتى إذا لم يكن هناك مجال لهذا الحديث .
- ومظاهر التصنع متعددة الصور . ولا يمكن اكتشاف ذلك من النظرة الأولى . ومن الأهمية بمكان ، قبل معرفة مظاهر تصنع الآخرين ، اكتشافها بالنسبة لأنفسنا ، ومحاولة علاجها .

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

وكثيراً ما يحدث ، وخاصة عندما تكون المرأة شابة صغيرة السن . ورغبة منها في جذب اهتمام الآخرين ، وفي أن يكون لها طابع خاص ، وأن تبدو أفضل مما هي عليه ، وأكثر ذكاء ، أن تأتى أفعالاً وتصرفات غير طبيعية ، تكون نتيجة عكسية بطبيعة الحال . ومن المؤكد أنها جد مخطئة ، فالأفضل لها أن يكون بها عيب بسيط ، على أن تصنع صفات ليست لها أصلاً ، مما يسئ إليها إساءة بالغة .

وهذه المحاولات الخاطئة ، يكون التصنع فيها ظاهراً جداً . والمرأة الواثقة من نفسها وشخصيتها ، ليست في حاجة إلى التصنع ، والتكلف ، والإتيان بالحركات التي لا معنى لها عند الكلام . أما المرأة غير الواثقة من نفسها ، أو التي ليست لها دراية كافية بالطرق المهدبة ، أو التي تتخوف دائماً من جراء عدم قدرتها على التحدث بلباقة ، فهى التي تشعر بالحاجة الدائمة للإتيان بحركات غير مفهومة ، وبحركات غريبة حتى عنها . ولا يجب إساءة الظن

سعر النسخة

ج ٤٠-٤٠٠	ليبيا ١٥٠	السودان ١٥٠	مينا
ليبيا ١٤٥	قطر ٢٥٠	ليبيا ٢٠٠	مينا
سوريا ١٥٠	دفا ٢٥٠	تونس ٢٥٠	فرنك
الأردن ١٥٠	أبوظبي ٢٥٠	الجزائر ٣	دناير
العراق ١٥٠	السعودية ٢٥٠	المغرب ٣	دراهم
الكويت ٢٠٠	عند ٥	سلطات	

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الناشر : شركة ايه بى تيريد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

- أطلبى نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصبرى ب :
- في ج ٢٠٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧٦٥