

عالم المرأة

العدد الحادي عشر
السنة الأولى



فستان بالكر وشبه بطون التنهار .
قيمة الإنسان المسلية .
منسق الدجاجة بالبيض .
منسق البيض بالمشايخ .
منسق الكلاوى المستلو بالمشويحة .
أطباق إيطالية ، صحن الكاسكرو المتبل .
المخلوقات جنت المواليد .

فتح شباك الزميريات .
كيفية تعديل امتداد الوجه .
الجور والشعر والجمال .
قطع أشعث الصديقة ، جود من العاصير القل .
تشنج هنوفاك المنقول .
نصائح يقدمها لك الكواشير : علاج الشعر لجمد .
النوم نعمة لا تُفقد .

فن المجتج

فن تبادل الزيارات

الزيارات بمعناها المعروفة ، كما كانت في الماضي ، لم تعد كما هي . فعامل السرعة ، وضيق الوقت والإماكن ، والانشغال بالأعمال الهامة والضرورية ، وأسباب الهم والقلق الحديثة ، كل ذلك جعل من تبادل الزيارات نوعاً من الواجب ، تقوم به السيدات الكبيريات في السن . وليس معنى ذلك ، أنه لم تعد تتم أية زيارات . إنها تم ، ولكن بروح ونظام مختلفين .

زيارات الأصدقاء

لا توجه هذا النوع من الزيارات ، طريقة معينة ، أو قواعد ثابتة ، باستثناء حالة واحدة ، وهي الزيارة التي تكون بغير موعد سابق . فإنه من غير اللائق ، بتاتاً ، أن تدخل إحدى الصديقات - مهما كانت درجة صداقتها - بيت صديقة لها ، لتعلم بصياح « هأنذا قد حضرت . لقد أردت أن أجعل من زيارتي مفاجأة لك » . فقد تكون هذه الزائرة في هذا الوقت ، عاملاً على تعطيل صديقتها عن أي عمل ، هي مرتبطة به . وعلى ذلك ، فإن تحديد موعد سابق لزيارة أمر لا بد منه .

فيذا قمت بزيارة صديقة لك ، فراعى أن تظننى سيجارئك أولاً - إن كنت تذهبن - قبل الدخول إلى منزلها ، لأن ذلك غير لائق . وكذلك راعى ألا تدخل إلى منزل صديقتك دون دق جرس الباب ، وإذا وجدته مفتوحاً . ولا يعنى دق الجرس ، إحداث ضوضاء في المنزل ، ولكن ذلك يكون بجرى وانتران . ويجب على المضيف في الشتاء عنه المدخل .

زيارات الواجب الرسمية :

وتسمى كذلك ، لأنها تلك الزيارات التي لا بد أن تتبادلها الأسرات ، ويمكن أن يطلق عليها اسم « الزيارات الرسمية » ، لأنها لا تتم بصدد أعمال معينة ، أو التشاور في أمور خاصة بالأعمال ، كأن يزور موظف زميلاً له في العمل ، أو عندما يعمل موظف من السفر ، فإنه يذهب لزيارة رتيبه وهكذا .

وقد يقوم شخص ذو مكانة عالية بزيارة مرؤوسيه ، رداً لزياراتهم السابقة له . وقد تكون الزيارات الرسمية بين الجيران وبعضهم بعضاً ، إلا أن ذلك ، ليس بالضرورة الخفية ، إذ أنه في ظل وجود الممارات الشاهقة ، فإن معنى ذلك ، أن يتفق الشخص يوماً بأكمله في زيارة جيرانه .

وإذا كان المقصود من الزيارات الرسمية ، القيام بواجب ما نحو الشخص الذي يزار ، فعنى ذلك ، أنه يجب ألا تتدم فترة الزيارة أكثر من ربع ساعة . كما يجب أن تتم الزيارة في خلال أسبوع .

وعند القيام بمثل هذه الزيارات ، فليس من المستحب

إعطاف اصطحاب الأطفال ، إذ لا مجال لهم في مثل هذه الأماكن . أما إذا اضطررت الظروف إلى اصطحابهم ، فيجب أن يكون جلوسهم في المدخل ، وليس في البهو ، حتى لا يتناهى إلى أسماعهم ما يدور بين الكبار من حديث . وإذا ما جالك أشخاص لزيارة رسمية ، فإنه من الإيجابية ، مكانة ألا تتركهم ينتظرونك وقتاً طويلاً .

زيارات الشكر

لم يعد هذا النوع من الزيارات يتم الآن ، ولكنه كان يتم في الماضي ، عند تقديم شكر على دعوة لبقاء أو قضاء مثلاً . وهنا يستعاض عن الزيارة بإرسال باقة زهور جميلة ، أو بطاقة شكر . وإذا كان هناك ود أكثر ، فيمكن تقديم الشكر عن طريق مكالمات تليفونية .

وزيارات الشكر لا تتم اليوم ، إلا إذا كانت هناك خدمة معينة ، لديها لنا شخص ما ، نريد أن نشكره على مجهوده . ومن المستحب كثيراً ، أن تتم الزيارة بعد إرسال باقة زهور لطيفة قبل وصول الضيوف . أما إذا كانت الشخصية التي قدمت الخدمة شخصية عظيمة ، فلا زهور ، ولا زيارات ، ولكن يفضل إرسال برقية شكر .

زيارات التهنئة

تتم في حالات الفوز في مسابقات ، أو الحصول على ترقية ، وما إلى ذلك . وتكون زيارات التهنئة قصيرة ، يراعى أن تتم دون أن تسبب إزعاجاً ، وتكون مقصورة على الأصدقاء . أما بالنسبة للآخرين ، فتكن بطاقة تهنية (لأن هذا النوع من الزيارات ، ما هو إلا مشاركة بهجة وسرور الآخرين) .

زيارات المرح والجد والعروسان :

من المعروف أنه عقب العودة من رحلة شهر العسل ، يذهب العروسان لزيارة الأقارب والأصدقاء ، سواء كان ذلك توثيقاً للعلاقات ، أو للشكر على الهدايا التي قدمت إليهما . وطبعاً أن تسبق هذه الزيارة ، مكالمات تليفونية لتحديد الموعد ، وأن يكون ذلك قبل الزيارة ببضعة أيام على الأقل .

هذا ، ويجب أن تكون الزيارة مختصرة ، ومرحة . وعلى الأهل مراعاة عدم إلقاء أسئلة مخرجة ، كما أنه يجب على العروسين ألا يترنآن كثيراً .

زيارات التعزية :

ليست زيارات التعزية ، مجرد عملية آلية ، لا بد من القيام بها . ولكن يجب أن تعلم أن هذه الزيارة نوع من المشاركة التي تبعث بعض الراحة ، والسكينة ، والنفقة في قلوب الأصدقاء ، الذين فقدوا شخصاً عزيزاً عليهم في وقت قريب .

ويجب ألا يكون هناك مجال للثرثرة أو الحديث المستفيض ، إذ تكن بعض العبارات الرقيقة والواسية في نفس المتوالت ، أو انضبط على آية برفق ، أو طبع قبلة ثانية . وإذا كانت حالة الوفاة ليست لدى أقارب أو أصدقاء مقربين ، فليس من النظم القيام بالزيارة في الأيام الأولى . ويمكن إرجاء ذلك إلى عدة أيام قالية ، مع سبها بمكالمات تليفونية .

وإذا ذهبت إلى زيارة تعزية ، سواء كانت لدى أقارب أو أصدقاء ، فراعى ألا تطرق الحديث إلى ذكر سيرة المتوفاة ، مما يثير البكاء ، والحزن ، والشجن . وهذا لو كان الحديث عبارة عن بعض الكلمات ، وال عبارات البسيطة والرقيقة ، التي تكون باعاً على تخفيف الحزن في نفوس هؤلاء الذين تقومين بزيارتهم .

كما يراعى ألا تتم عمليات التعازي وتقديم الأشخاص إلى بعضهم بعضاً ، أثناء هذا النوع من الزيارات .

مواعيد الزيارة :

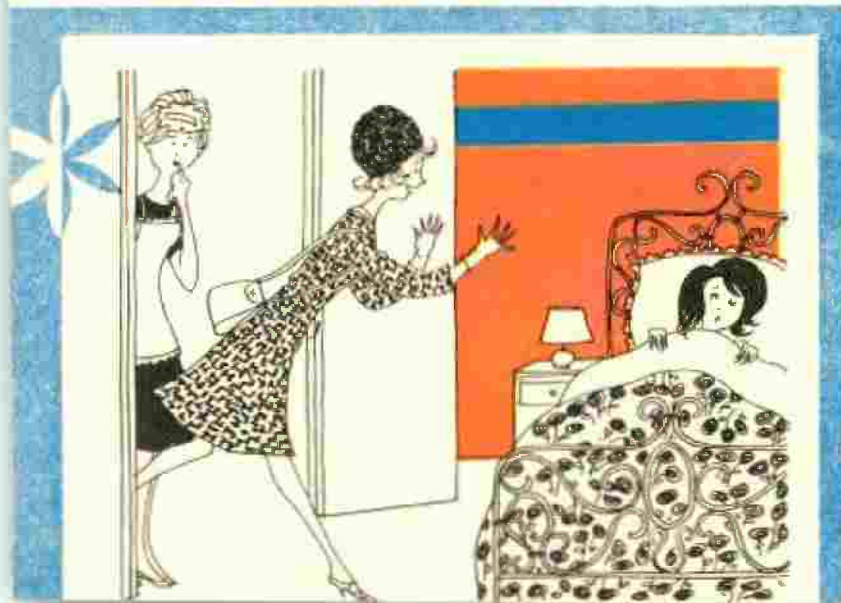
تختلف الأوقات التي تتم فيها الزيارات ، من حالة إلى أخرى ، ومن شخص إلى آخر ، ومن أسرة إلى أخرى ، ومن مكان إلى آخر ، ولكن كقاعدة عامة ، يجب أن تكون الزيارات على النحو التالي :

إذا كانت صباحية ، فلا تكون قبل الساعة العاشرة والنصف ، ولا بعد الثانية عشرة والنصف .

إذا كانت بعد الظهر ، فلا تكون قبل الساعة الخامسة والنصف ، ولا بعد الساعة مساء .

إذا كانت مسائية ، فلا تكون قبل التاسعة ، ولا بعد العاشرة مساء .

أما المناسبات والديون الخاصة ، فإن الداعي في هذه الحالة ، يحدد موعد الدعوة .



زيارة التي يعبر موعده سابق . حتى وإن كان المقصود منها المفاجأة ، إلا أنها كثيراً ما تكون عامل إزعاج مانسة للزائر ، ولمن يقوم بزيارتهم

كيفية تعديل استدارة الوجه



وتكمن الصعوبة في هذا الماكياج ، في درجة إتقان طريقة بسط الكريم الغامق ، بحيث لا يظهر منفصلا عن بقية وجهه ، ولكن يكون شبه ظل على الحدود الخارجية للوجه . ويتساوى تماما مع الكريم الفاتح الموجود على الوجه كله . ثم بعد ذلك ، بالإسفنجة النشوية بسط الكريم العادي . مرى بها على المنطقة بين اللونين . وذلك لإخفاء أى اختلاف بين اللون . وتظليل بشد في تقليب تقاطع الوجه ، ويخفف ويمتلئ من مساحة الوجه المربع . ولون كريم الأساس الغامق . يجب أن يكون أغمق من الكريم العادي بدرجتين أو ثلاث . وباستثناء الألوان التي تميل إلى اللون الوردي ، إذ يجب اختيار الألوان التي تعطي إحساسا بالبساطة والرقية .

ومن المهم جداً الاعتناء بالتسريحة . فلا يسوغ أبداً أن يجعل الشعر مبسوطة في الجزء العلوي من الرأس . كي لا يبدو متعقلا على الحدين . ولكن يجب البحث عن تسريحة تمكن من تغطية الزوايا الموجودة على الحدود الخارجية للوجه .

الوجه المستدير :

بالنسبة للوجه المستدير ، تنفذ نفس النصائح

حول الوجه ، دون أن يسفر ذلك عن أى بقع ، أو كثافة مبالغ فيها من المساحيق . وللتوصل إلى هذا الهدف ، يمكن الاستعانة بقطعتين من الإسفنج . تخصص كل واحدة منهما للون من اللون كريم الأساس . ونقدم لك الآن بعض الاقتراحات . لعمل ماكياج يصحح من بعض هذه العيوب . نبدأ بالأشكال المختلفة للوجه .

الوجه المربع :

للوجه المربع . يعمل أولاً على بسط كريم الأساس العادي على الوجه كله ، والوصول به إلى الرقبة . حتى لا يكون هناك اختلاف بين لون الوجه والرقبة . ثم بالكريم الأغمق . تظلل الأجزاء الجانبية للوجه . حتى تهبط إلى ما وراء الفكين ، وحتى بداية الرقبة (انظري إلى المنطقة المحددة بالنقط في الرسم رقم ١) . وفي حالة ما إذا كانت الرقبة مثمنة . فيكون بسط الكريم الغامق حتى أسفل (انظري الصورة رقم ١) .

تأمل استدارة وجهك ملياً . فإذا كنت عند وصفه تستعملين كلمة « جدا » . مربع جدا . مستدير جدا . نحيف جدا . طويل جدا . فيجب عليك إذن أن تتعلمي كيف تصلحين من حدوده الخارجية بمساعدة المساحيق . أو كريم الأساس . فالماكياج المثقن . والتسريحة المناسبة . يمكن لهما أن يضخما على وجهك نوعاً من التوافق والانسجام . وكذلك طابعاً مميزاً .

والتوصل إلى اتباع هذا النوع من الماكياج . يلزمك أولاً وقبل كل شيء . الصبر . والمقاومة . ثم يجب التعود على استعمال درجتين من أساس الماكياج إحداهما عادية لتسقي اللون الأساسي للوجه . والأخرى أغمق قليلاً . لعمل ذلك على تعديل الحدود الخارجية للوجه . بطريقة تجعل العيوب الموجودة به غير ظاهرة .

ومن المهم بسط كريم الأساس العادي . بطريقة صحيحة . على الوجه كله . ثم بعد ذلك . وبوساطة الكريم الأغمق . تعملين على أن يكون هناك نوع من الظل

والافتراحات الخاصة بالوجه المربع . (انظري الرسم رقم ٢) . ولكن يتميز بذك العناية والاهتمام والحيلة في نفس الوقت ، إذ أن هذا النوع من الوجوه يكون خاليا من الزوايا ، وبذلك يكون اجزءه الجانبي التي يظل ظاهرا بوضوح عند الوجنتين .

ولهذا النوع أيضا ، يجب البحث عن التسريحة التي تخفى ، إلى حد ما ، استدارة الوجه ، مع الابتعاد عن التسريحات ذات الشعر المدلل والمنصق بالوجه ، أو الفرشاة التي تغطي الجبهة كلها . ويجب الأخذ

وعند استعمال كريم الأساس ، يجب الاهتمام بوضع الكريم للعائق على أسفل الوجه عند الذقن . وذلك لتقصير الخطوط الرأسية للوجه (انظري الرسم رقم ٣) .

الوجه النحيف :

وأخيرا ، الوجه النحيف جدا ، يجب بقدر الإمكان تحرير، من الشعر الذي يحيط به ، أي أن يكون الوجه

أو الوجنتين ، أو قد يكون الفك مملوحطين تماما . (انظري الرسم رقم ٤ ، ٥) .

الإصلاحات الجزئية :

إن الطريقة التي يجب اتباعها لعمل بعض الإصلاحات الجزئية . هي نفسها التي ذكرناها سابقا ، ولكن هنا يكون الإصلاح فقط في المنطقة التي يراد



٢ - الفاصل بين الخطين في هذه الصورة ، يجب أن يتلاقى ، بتداخل اللونين بعضهما ببعض ، بحيث لا يظهر فرق واضح بين الاثنين . وفي نفس الوقت يقلل من استدارة الوجه .



١ - كريم الأساس الأنحف ، يجب أن يوضع في المنطقة المحددة بالنقط ، وبالإضافة إلى ذلك ، يجب ألا تتبعى التصحيح ، مرتبطة في ذلك باتجاه رأسى أو عمودى ، ولكن متشبة مع الحدود الطبيعية لنظام الوجه .



٣ - للوجه الطويل ، يجب العمل على تلافى هذا العيب ، بتقصير المناطق التي تغطي طولاً كالذقن . وهذه العملية يجب أن تتم بحذر ، بحيث يكون التظليل على هيئة قلب ، لكي لا تظهر مظلة كذقن الرجل .

في الاعتبار ، أنه من المهم جدا ، الاهتمام بالتسريحة . لتبرز جمال الوجه . وتخفى العيب الموجود به .

الوجه المستطيل :

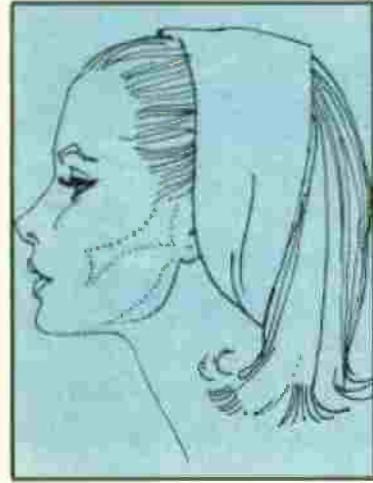
أما في حالة الوجه المستطيل ، فننصح دائما بتغطية الجبهة بالفرشاة ، أو بأى حركات أخرى بالشعر ، تفيد في تقصير طول الوجه . وكشف الأجزاء الجانبية . وننصح بذلك خاصة في حالة النحافة الملحوظة .

مكتشفا ، مع اختيار التسريحة التي لا تغطي الوجه أو الجبهة .

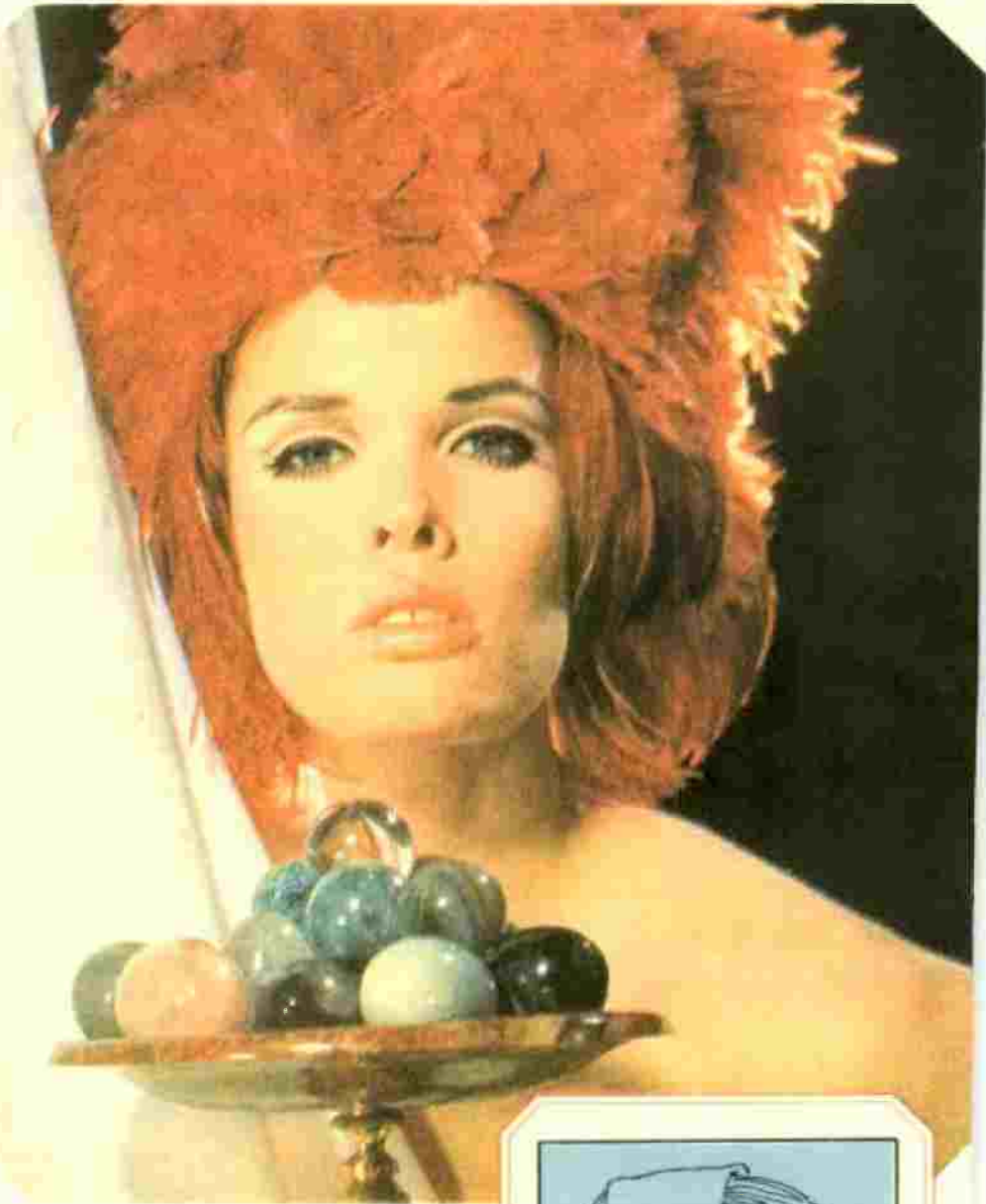
وكريم الأساس يجب أن يعتمد على لون فاتح . أما التظليل فيجب أن يكون بالهانسنيك . على أن يكون أفتح قليلا جدا من لون الوجه ، ويجب نشره على مختلف مناطق الوجه . نعا لمكان البروز . وفي الوجوه النحيفة ، قد تكون الجبهة فيها عريضة جدا ،

إصلاحها فحسب . وليس في الوجه كاه . فمثلا ، إذا كان الأمر يتعلق بجانب من الوجه ، فإن العملية لا تمثل مشكلة ، ولكن يجب مراعاة ألا تعطى انطبعا بأنك قد سببت بقعة على الوجه ، بدلا من الإصلاح ، وذلك بوضع لون غامق جدا مثلا . والحالة الشائعة في العيوب الجزئية ، تركز عادة في منطقة الجبهة . وسنشرح ذلك مفصلا :

بقدر من العناية والتجربة ، لأن هذه العملية تعتبر من أصعب العمليات في إتمامها . ويستلزم الأمر توافر الذوق السليم ، وحسن الاختيار للألوان . فلا يتبادر إلى ذهنك مثلا ، أن إلتقان الماكياج يأتي من تلقاء نفسه . ولكن بالدراسة ، وممارسة التجربة . ويجب أن تذكرى يا صيدتى . أنه لا بد من أن



هـ - اتوجنتان والفكان البارزان في الوجه النحيف ، تمثل عيبا ، ولذلك يجب تلافيها عن طريق تظليلها بالطريقة الموصحة بالرسم ، والمحددة بالنقط ، فعمل على التقليل من هذا العيب .



٤ - كريم الأساس المتصل لباقي الوجه ، يجب أن يكون من لون فاتح . أما التظليل بالكريم الفاتح ، فيجب أن يتم في المناطق المحددة بالنقط ، وذلك تصحيحا لعيوب التي تبدو عريضة جدا .

الجهة البارزة :

في حالة الجهة البارزة ، يجب مراعاة وضع كريم أساس ، أعرق قليلا من ذلك المستعمل على بقية الوجه ، بحيث يعمل على إخفاء البروز الموجود بالجهة ، إذ أن اللون الفاتح يعمل على زيادة ظهور الجهة البارزة ، بعكس اللون الغامق .

الجهة المسطحة :

الجهة المسطحة ، يجب أن تكون مكسوة بفرشاة . وإذا كان العيب ملحوظا ، فيمكن عند عمل الماكياج ، أن يكون كريم الأساس الذي يوضع على هذه المنطقة ، أفصح قليلا من ذلك المستعمل على بقية الوجه .

الخاصة :

أيا كانت طريقة الماكياج ، فيجب أن يتم ذلك

تراعى . أنه عند استعمال الحيلة في تصليح عيوب الوجه ، باصطناع كريم الأساس الفاتح ، يجب أن يكون ذلك بحققة ، لأن زيادته يجعله ملحوظا ، وبالدالي يصبح منظر منفرأ . فعليك إذن بتقليل التظليل بقدر الإمكان ، بحيث يمكن إخفاء العيب فقط ، ومع الممارسة والتجربة ، ستجدين أنه يوجد حد معين لذلك لا تتعدينه ، وأنه لزاما عليك أن تتعودى عليه ، بحيث تعطين انطباعا بأن ما كياجك متفنن ، ومنسجم مع وجهك بطريقة طبيعية ، وليس كأنك تفعلين ذلك رغبة في التجميل .

ومن المهم ، إلى جانب هذه التصحيحات بالوجه ، اختيار التزيينات المناسبة ، التي تتواءم مع نقاط طبع الوجه كما بينا .

البحر والشمس والجسم

ويجب مراعاة أن الإفراط في التعرض للشمس يمكن أن يسبب التهابات جلدية . يشعر بها المرء في نهاية اليوم . ويمكن معالجتها بالكريمات المرطبة . أو بأقنعة واقية .

الشعر والبحر :

إن تعريض الشعر لوقت طويل للشمس ونسيم البحر ، يؤثر بدون شك . ليس فقط على شكل الشعر ، ولكن أيضا على تكوينه . فالشعر يتعرض للشمس والهواء ، يفقد ذلك الجزء البسيط من الماء الموجود به . والذي يعمل على ليونه ، وبالتالي نجف افشرة الدهنية الرقيقة الموجودة على فروة الرأس . وينتج بذلك يصبح الشعر جافا . ويختص . ويصبح خاليا من الليونة . ويضعف . وينتج ذلك عن تأثير الماء والشمس مع بعضهما بعضا .

وهنا تصبح باسعمال الزيوت لتغذية الشعر . وتعمل بقدر الإمكان على العناية بحماية الشعر من أشعة الشمس الحارقة . وكذلك من مياه البحر .

ويمكن عند ملاحظة أول بادرة لجفاف الشعر . لإسراع بالعلاج . وتوافر في الأسواق مستحضرات عديدة . تعمل على تقوية الشعر . وتغذية جذوره .

العرق ورائحة الجلد :

يمثل العرق الغزير مشكلة كبيرة . وظاهرة غير مستحبة . يجب سرعة مواجهتها بالمستحضرات المزيللة لرائحة العرق . والتي تتوافر في الأسواق على شكل سبراى . أو روليت . أو كريم . أو لوسيون . أو ستيك . أو بودرة .

إننا لا نقول إن هذه المستحضرات تمنع العرق . ولكنها تمنع الرائحة بقدر الإمكان . كما قد تقلل من إفراز العرق نفسه .

وكثير من السيدات يزدن من تفاقم هذه الظاهرة . بإهمال التخلص من الشعر المربو . تحت الإبطين ، مما يجعل منهما بيئة ملائمة لتكاثر بعض البكتيريا التي

الجلد والشمس :

إذا كان الجلد معاددا على لفحات الهواء والماء والفضة . فلن تكون هناك حاجة لاحتياطات خاصة . أو استعدادات عند التعرض لجو البحر . ولكن عندما تكون الحياة بعيدة تماما عن الجو المنفتح . الذي لا يعيشه كثيرون منا داخل المدينة . فإنه لابد من اتخاذ بعض الاحتياطات بالنسبة لتعرض الجلد للشمس . فلا بد أن يتم ذلك تدريجا . لتجنب الالتهابات والآلام التي تنتج عنها . والدورات التي نعرنها جميعا . والمتحضرات الحديثة المخصصة لذلك . والتي لها تأثير كبير . تمنح حرية التعرض للشمس . دون أى خوف من حدوث التهابات . أو أضرار . وتسمح بالتمتع بالشمس بقدر المستطاع . فهذه المستحضرات تعمل على أن تخفف الأشعة الحارقة (وبالقدر الذي يمكن للجسم أن يتحملة) . بحيث تفتح للشمس البشرة . وفي نفس الوقت . لا تحدث أى التهابات . وليس عليك يا سيدتى إلا الاختيار بين الأنواع المختلفة . فيها ما هو على هيئة سبراى (بخاخة) . أو كريم . أو لوسيون . أو روليت . على أن تنفذى تعليمات استعمالها بدقة . وفي نفس الوقت . تنصحك بتجنب الأنواع ذات الروائح النفاذة

وكما هو ملحوظ . فإن التعرض للشمس . لا يعنى فقط إعطاء لون برونزى جميل للبشرة . ولكن الأهم من ذلك . أنها تمد الجسم بفيتامين « د » . كما تعمل على تنشيط الدورة الدموية . على مستوى الجسم كله .



عندما يقترب موسم الإجازات . فإننا نشعر بفوضى من العودة . لأننا منفتح بالطبيعة . وسنعود إلى الحياة البسيطة والصحية . وفي نفس الوقت نفتح بالشمس . والماء . والهواء النقي .

ونداء البحر الذي يعتبر أفضل منع الإجازة . لا يرجع فقط للحرية التي يتمتع بها الجسم من جراء ثقل الملابس . ولكن أيضا للحرية من كل متطلبات الحياة الاجتماعية الحديثة .

والسفر لقضاء الإجازة على الشاطئ . لا يعنى فقط متعة البحر وحده . ولكن الشمس الجميلة . والأفق غير المحدود . والزرقة الصافية . يشعر المرء حينها بالرمو من التحرر من جو المدينة . والتخود المفروضة عليه فيها . لذلك . فإنه يذهب إلى البحر لقضاء إجازة خالية من كل التعقيدات والمشاكل .

وكل سيده . لدى ذهابها إلى الشاطئ . تعلم جيدا أنها تشد الراحة والاسترخاء . وأنها ستعرض جسمها للهواء والشمس . ولذلك فهي تريد دائما أن يكون جسمها متناسقا وخاليا من أى عيوب . كما تريد أن تبدو بشرتها جميلة وشابة .

ولكن قد يحدث في بعض الأحيان . أن تكون هناك بعض العيوب الظاهرة . كدوالي الساقين (العروق البارزة) . أو التهابات الخلايا . أو البدانة المفرطة . أو النحافة الزائدة . أو الشعر الزائد . أو البقع . نتيجة عن الحبوب أو البثور . . . إلخ .

كل ذلك يصبح مشكلة بالنسبة للسيدة على الشاطئ . حتى وإن كانت لا تهتم بهذه العيوب . عندما تكون داخل المدينة . وذلك لأنها لها مسئولياتها العديدة .

لهذه الأسباب . فإن المرأة الحديثة . قبل رحيلها إلى الشاطئ . تعد نفسها لهذه الرحلة . وذلك باتخاذ بعض إجراءات العناية بجسمها . عن طريق الأجهزة مثلا . سواء في المنزل . أو في معاهد التجميل . لتغذو مظهرها . ورائحة من اكتمال عناصر جمالها .



تجنب في راحة غير مستحبة . وقد بسبب الإفراط في إفراز
العرق . بعض الالتهابات التي تسبب بدورها آلاماً مبرحة .
ولتجنب كل ذلك . يجب العمل على التخلص من
الشعر الزائد . وارتداء الملابس الخفيفة . مع استعمال
المراد المزينة لراحة العرق .

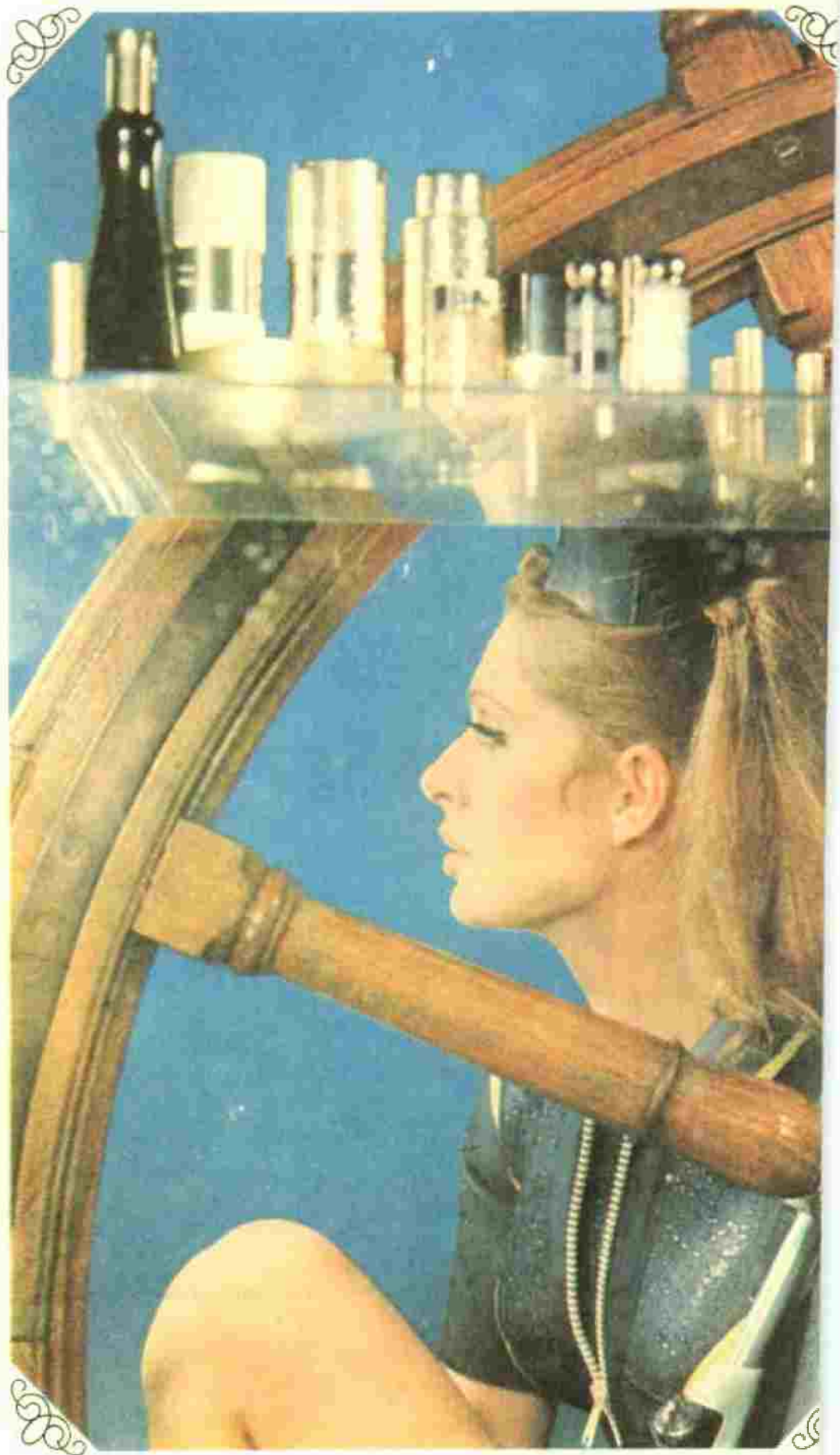
الماكياج :

يجب أن يكون الماكياج على الشاطئ خفيفاً . وقادر
الإمكانيات ، وفي الوقت ، يكون مضيقاً . ليظهر اللون
البرونزي الجسمي ، الذي تكتسبه البشرة بتعرضها للشمس .
كما يتصح بالابتعاد عن أنواع أحمر الشفاه ذات
الألوان والصبغات . التي قد تتفاعل مع أشعة الشمس
الحارقة . فتعمل على التهاب الشفتين .

وعموماً ، فإنه يفضل عدم عمل أي ماكياج خلال النهار .
أما في المساء . فيختار الماكياج الخفيف ، مع الابتعاد
عن ذلك الماكياج الذي يعطي شعوراً بالحرارة على الجلد .
أما السيدة التي لا يمكنها الاستغناء عن الماكياج
خلال النهار . فيمكنها استعمال كريم الأساس الشفاف .

الحياة الصحية والتغذية :

في إطار التكامل انصحى والجسمي . يعتبر هذان
العنصران من العناصر الأساسية التي تؤثر على الصحة العامة .
فتمضية الإجازة على الشاطئ ، لا تعني الاندفاع
في حياة تسودها الفوضى . ولكن هناك قاعدة أساسية .
يجب اتباعها قبل كل شيء . للاستفادة من الإجازة .
وهي النوم لمدة لا تقل عن ثمان ساعات متصلة خلال
الليل . لأن النوم هو أفضل عناصر الصحة . فاعلميه .
والاسترخاء . والابتعاد عن المشاغل العادية والذهاب
الخاصة بحياة المدينة . كل ذلك يهيئ الفرصة لحياة
سليمة . مع الاعتماد على أطعمة مغذية ، ومواد طازجة
وطبيعية . مثل الفواكه ، والسمك ، والحبوب ، والخضروات .
فيذا حافظت يا صديقي على استمتاعك الكامل
بالشمس ، والهواء ، ومياه البحر ، فإليك ولا شك
ستكون في النهاية قد قضيت إجازة سعيدة ، رجاءت كثيراً
من نشاطك ، استعداداً للعودة إلى الحياة العملية بالمدينة .



قطع أثاث الحديقة

جزء من العناصر التي تشغل فراغات المنزل :

إن أثاث الحديقة أو التراس (أماكن مفتوحة) ، شأنه شأن الأثاث الداخلي ، له مشاكله الخاصة بالتصميم والتنفيذ . وإزاء التنوع الهائل في طرز وأشكال وخامات هذا الأثاث ، لابد أن تكون لدينا فكرة واضحة ، عن الاعتبارات التي تحكم الاختيار السليم . وأول هذه الاعتبارات المناسبة ، أن تكون قطع الأثاث هذه ، قادرة على تحمل الشمس ، والأمطار ، والرياح ، وبالأحرى أن تكون مصنعة من خامات ذات

مواصفات جيدة . والاعتبار الثاني ، أنه إذا تم صنع قطع أثاث خشبية ، فلا بد من طلائها بالورنيش الخاص . ولها ، مرات . وفي حالة استعمال القطن المصنوعة من الحديد ، لابد أن يؤخذ في الاعتبار ، أن هذه الخامة قابلة للصمغ ، لذلك لا معدى من طلائها بالورنيش الخاص المضاد للصمغ . وهنا نود أن نشير : إلى أن الطلاء الحراري يعتبر طلاء أكثر دواما ، ويوفر العديد من عمليات إعادة الطلاء . وإذا وقع الاختيار على قطع مصنوعة من القطن ، أو الخيزران ، أو السمار

– وهي خامات رقيقة – فمن الأفضل أن تظلي عدة مرات بالورنيش الشفاف . وبالنسبة للقطع المصنوعة من خامة البلاستيك ، لابد أن تكون قادرة على تحمل الشمس ، والصمود أمام حرارتها . سواء بالنسبة لمثانة الخامة ، أو لقدرتها ألوانها على البقاء . وأخيرا ، فإنه عند استخدام الأقمشة في تشكيل أجزاء من هذه القطع ، لابد أن تكون من نسيج مضمون ، يتحمل الشمس والهواء . وهناك اعتبار آخر ، هام جدا ، وهو خاص بأوزان وأحجام عناصر التانيش ، فمن المعروف أن



مجموعة مركبة من « الأرائك » والكراسي
المصنوعة من الخامات النباتية ، كالسمار
والخيزران

والزخارف . حقيقة أنه لا توجد اختلافات جومرية بين طرز ووظائف قطع الأثاث المعدنية المستخدمة في الخارج (في الحدائق) ، وتلك المستخدمة في الداخل (في المنزل) ، إلا أن الأثاث المستخدم في الخارج ، يضم بين عناصره عنصرا يميزه ، ولا يوجد بالداخل . ألا وهو « الدكة » (البثك) ، وهي عادة ما تصنع من الخشب المطلي ، أو من دهان معدنية تثبت إليها شرائع خشبية . كما يستخدم في تصنيعها - أيضا - الأسمنت المسلح ، والأحجار .

وأخيرا ، فقد استخلفت خامات البلاستيك والبوليستر في تصنيع « الدكة » تصنيعا واسع المدى ، تستخدم معه طرق الصب والطلاء السريع . وفي كل هذه الحالات ، لا بد أن يكون تصنيع قطع الأثاث الخاصة بالحديقة أو « التراس » ، مشروطا بقدرتها على تحمل الشمس ، والهواء ، والأمطار ، وتقنيات حرارة الجو .

صورة للكراسي التي تحمل شكل اليميسة المعلقة ، مثبتة بواسطة سلسلة مدلاة من السقف
« إنتاج إيطالي »



الذي يسمى « مانيللا » . فسطحه أكثر خشونة . ولونه فاتح . والخيزران يصنع بدويا ، ويتم تقويته ، عن طريق شده إلى الركبة . أما إذا كان سميكاً وقويا ، فإن الصانع يستعين بحرارة النيران . لجعله أكثر مرونة . وعصى الخيزران الصغيرة يتم تليينها بغمسها في الماء . وقطع « الموبيليا » المصنوعة من الخيزران ، تتميز دائما بهيكل مصنوع من الخيزران السمك ، ثم يتم كسبه ، هذا الهيكل بالخيزران الرفيع الأكثر مرونة . أما قشور الخيزران ، فتقطع إلى شرائط ، تستخدم عند عمل المسطحات المتلاصقة . وتود الإشارة إلى أن الأشكال الخيزرانية القصصية البناء ، ليست مريحة ومريحة فقط عند الجلوس عليها . ولكنها تتضمن أيضا صفة الشفافية التي نجعلها أكثر رقة وشفافة . ومن بين العديد من قطع الأثاث المصنوعة من الخيزران ، نخص بالذكر الكرسي الذي يحمل اسم « مارجرينا » (وهو اسم زهرة) الذي تم تصميمه منذ عدة سنوات ولا يزال متداولاً حتى اليوم . وهو ، كما يستدل من اسمه ، يحمل سمات الرقة ، ويبرز مرونة الخامة وصلابتها لصناعة مثل هذا النوع من قطع الأثاث .

أما السمار فينتزع من أفرع شجر المصنصاف ، الذي ينمو على شواطئ الأنهار ، وحول المستنقعات . وتختلف ألوانه تبعاً للفصل الذي يجمع فيه . فهو ذو لون أبيض في فصل الربيع . ويميل إلى الحمرة في فصل الخريف . ولقد نالت مصنوعات السمار والخيزران نجاحا ملحوظا ، وإفلاحا كبيرا في السنوات الأخيرة . وتصنيع السمار يتم عن طريق « التصفير » مشدودا إلى إطار خشبي ، أو معدني . ومن بين الإنتاج الواسع الانتشار لأعمال السمار ، نذكر الكرسي الذي يحمل شكل الكوخ ، والذي يستخدم في تأييد شواطئ البحار في بلاد الشام ، والكرسي اليضاوي المعلق الذي ، يحمل شكلا جديدا .

أما بالنسبة لقطع الأثاث المعدني الخاص بالحدائق ، فقد نال اهتماما ، وحقق تقدما كبيرا بعد الحرب العالمية الثانية . وعلى وجه العموم ، فإن هذه الأعمال جاءت استمرارا وتقليدا « لتكنيك » الحديد المطروق ، إلا أنها استفادت كثيرا جدا من الاستدارة وشكلها الأسطواني ، في القدرة على تشكيل الأنابيب المعدنية ، بالطرق الباردة ، وبسهولة واضحة ، أمكن معها تحقيق مزيد من التركيب والتنوع في الطرز ، والأشكال .



الكرسي الذي يطلق عليه اسم « مارجرينا » ، وهو مصنوع من الخيزران وإن التصميم والشكل العام يبرزان صفة المرونة التي يتميز بها هذا النبات

قطع الأثاث التي تستخدم في الهواء الطلق ، يتطلب الأمر - عند حلول فصل الشتاء - إعادة تخزينها ، ووضعها في أماكن مغطاة . لذلك فإنه من الأفضل . أن تكون هذه القطع ، من النوع القابل للثقب أو التي . كما أنه يتعين - في كل الحالات - أن تكون هذه القطع خفيفة الوزن ، ليسهل تحريكها . ونقلها .

وبغزير الشمس والخيزران والسمار - من بين الخامات الأكثر استخداما في صنع قطع الأثاث الخاصة بالأماكن الخارجية . والخيزران نبات ينمو في المناطق القارية المناخ ، كجزيرة جاوا وجزيرة سومطرة ومانيللا . ففي هذا الجو الشديد الحرارة ، الغزير الأمطار ، الذي يميز هذه المناطق ، ينمو هذا النبات بقوة . ويصل إلى أطوال تبلغ عدة أمتار . وهو نبات مرين . لا يتأثر بالماء ، بسهل تقويته ، وممتلي بمواد استنجدية . وأكثر أنواعه قيمة . النوع الذي يسمى « مالاكا » . وهو ذو سطح صلب ، بني اللون ، ولامع . أما النوع

نصائح

يقدمها لك الكوافير
لعلاج الشعر المجعد

أن فرد الشعر . يجب أن يتم قبل الشعر بقشرة قصيرة لا تزيد على شهر . لأنه بعد فرد الشعر بهذه الطريقة . وغسله لعدة مرات (ثلاث أو أربع) . يبدو بعد ذلك الشعر طبيعياً وناعماً .

وينمو الشعر بمقدار سنتيمتر واحد في الشهر خلال الشتاء . وعقدار ١.٥ سنتيمتر خلال الصيف . وقد يكون من الضروري إعادة فرد مرة أخرى . وذلك لانخفاض الشعر الجديد الذي نما مجدداً . وفي هذه الحالة . فإن الكوافير هو الذي يمكنه القيام بهذه العملية . أي بفرد الأجزاء الجديدة النامية فقط . دون أن يمس الأجزاء القديمة . حتى لا تفقد حيويتها . وفرد الشعر بالطريقة الباردة (الكريومات) .

يمكن للسيدة أن تقوم به وهي في منزلها . ولكن يجب عليها التزام الحيلة والحذر في الاستعمال . والجدير بالذكر . أن مقبول فرد الشعر الذي تقوم به السيدة في المنزل . لا يدوم لنفس الفترة التي يدوم بها الشعر الذي قام بفرده الكوافير . ذلك لأنه أكثر حيوة . وإتقاناً لهذه النوع من العمل .

فرد الشعر بالكريومات والتدليك :

إذا كان الشعر ليس مجدداً جداً . فيمكن استعمال طرق أخرى . كحمامات الزيت . أو التدليك . أو بعض الكريومات البسيطة . فهذه الطرق كلها لها تأثير فعال على نعومة الشعر . وجعله منهدلاً . وذلك عن طريق نشره المادة الدهنية .

يستخدم مستحضر البرمانت الذي كان له أثر فعال في جعل الشعر ناعماً . لكن بالرغم من ذلك . كان يفقده حيويته

ومع تقدم العلوم والفنون . توجد اليوم مستحضرات جديدة . مشتقة من مواد حضية . تعمل على فرد الشعر . دون المساس بحيوته . إذ أنها تعمل على ارتخاء الشعر (تهدله) . وبالتالي فرده . وجعله قابلاً للتصفيف . بالطريقة المطلوبة .

وهذه المستحضرات تعمل عادة في صورة أنواع متعددة من الكريومات . وتتوقف مدة الاستعمال على نوع الشعر نفسه . من حيث الكثافة . والطول . والسمك . ومدى التجعد فيه .

وحتى يؤثر المركب التأثير المطلوب . يجب أن يشطف الشعر بعد التدليك . لإزالة أية آثار للشامبو . أو أي مواد منظفة أخرى . ثم يجفف جيداً . وبعد ذلك يمكن استعمال نوع من المثبت الذي يعمل على إبراز جمال التسريحة . وفي نفس الوقت يحافظ عليها . علماً بأنه لا يؤثر على نعومة الشعر . التي أمكن التوصل إليها . بواسطة مادة فرد الشعر .

وفرد الشعر باستخدام مثل هذه المستحضرات . يجب ألا يتم أكثر من مرتين خلال العام . وإذا كان الشعر طويلاً (أكثر من ٣٠ سم) . فتعمل ثلاث أو أربع مرات على الأكثر . وإذا كنت تنوين السفر إلى المصيف . فتذكرى

نصائح يقدمها لك الكوافير لعلاج الشعر المجعد الشعر المجعد . يمثل مشكلة لا تحل إلا على يد أشخاص متخصصين وذوي خبرة .

الكري (الفرد) :

عموماً يفرد الشعر المجعد حتى يصبح ناعماً . وذلك ليس فقط ليسل تسريحه . ولكن أيضاً لكي يتمشي مع الموجة الحالية . التي تكون فيها تسريحات الشعر متوسلة أو متعرجة . وثمة طرق كثيرة للحصول على النتائج المرجوة . ويمكن اختيار أفضل هذه الطرق تبعاً للدرجة تجعد الشعر . وكثافته . وطوله . وسنك الشعر نفسه . وكى الشعر عملية يمكن القيام بها . سواء بالطريقة الساخنة . أو بالطريقة الباردة . ويتم الطريقة الأولى . بتبريد الشعر للحرارة باستخدام المكواة . فيفرد . ثم يصفى حملاً الطلب . أما الطريقة الثانية . فنعمد على استعمال مركبات صناعية معينة . يتم بها فرد الشعر .

المركبات الصناعية :

وهذه الطريقة شائعة جداً . وتفيد في حالات الشعر المفرير . ولكن لا ننصح باستعمالها وحده . أو الالتجاء إلى أشخاص ليست لهم دراية بهذه المنتجات أو المستحضرات . إذ أن الخطأ . أو سوء الاستعمال . قد يؤديان إلى نتائج خطيرة . تضر بالشعر مدى الحياة . وحتى وقت قريب . لم تكن الآلات الكهربائية التي تستعمل في فرد الشعر . قد اكتشفت بعد . فكان



الشوار:

الشوار والمشط الكهربائي أيضا . يمكنهما أن يوثرا في فرد الشعر ، إذ أن الحرارة - كما قلنا سابقا - تعمل على فرد الشعر . خاصة إذا صاحب ذلك استعمال فرشاة لفرد تجاعيد الشعر . ويجب الاحتراس عند استعمال الشوار . وذلك بعدم تقريبه إلى حد بعيد من فروة الرأس ، حتى لا تذهب وتحترق .

وينصح باستعمال الشوار لذوات الشعر القليل النجم ، أو لمن لا يتسع وقت للذهاب إلى الكوافير ، أو اللاتي على سفر . فالشوار على جدا . ويمكن حمله بسهولة ، ونقله من مكان إلى آخر .

قص الشعر وتفه :

عندما يتم فرد الشعر المجعد ، ويصبح ناعما . فإنه

في هذه الحالة ، يمكن تصفيفه بأية طريقة . سواء بركة مسرلا ، أو بعمل أية تسريحة له . ويرجع ذلك أولا وأخيرا لاستدارة الوجه نفسه . والتسريحة التي تتواءم معه . ولكن بصفة عامة . يفضل في هذا النوع من الشعر ، الشعر القصير . وبما للمقاييس الآتية : بالنسبة لقمة الرأس . يكون طول الشعر حوالي ١٥ سم . وبالنسبة للجزء الأسفل ، يتراوح طوله بين ٣ ، ٤ سم (أي أن يكون قص الشعر بطريقة تدريجية ، من أطول إلى أقصر وهكذا) .

وبالنسبة لعملية التفه ، يمكن لف الشعر حسب طوله . فالأجزاء الأكثر طولاً ، تلف على رولو كبير نسبيا ، ويقل حجم الرولو ، كلما كان الشعر أقصر . أما الأجزاء القصيرة جدا ، والتي لا يمكن لفها على الرولو ، فيمكن تشبيها باستخدام البنس ، أو الكليبس ، وتجهيفها .

النوم

نعمة لا تقدر

يمكن القول . بأن النوم من أفضل النعم التي منحها للإنسان . وهو ينشأ عن الحاجة إلى الراحة . ويمكن للإنسان . عن طريق النوم . أن يجدد قواه التي الهكت أثناء اليقظة .

الحركة الميكانيكية للنوم :

لم نكتشف الحركة الميكانيكية للنوم . إلا منذ أعوام قليلة . فالخ لابس إلا مجموعة من الموجات المتضاربة الشبه بالتيار الكهربائي . وعندما تعدم المؤثرات على هذا التيار الكهربائي الآتية له من داخل الجسم . أو من خارجه . يحل النعاس . وعندما يصل هذا النعاس إلى درجة معينة . تسكن هذه الموجات ونظام .

فالنوم العميق لا غنى عنه للصحة . سواء الجسمية منه . أو النفسية . فهو لازم لتوازن الإنسان صحيا وفكريا . فالشخص الذي لا ينام فترة كافية . سواء كان ذلك بإرادته . كأن لا يعطى لنفسه ساعات كافية للنوم . أو بغير إرادته . كأن يعاني من الأرق . تتأثر صحته بلا شك بصورة واضحة .

والإنسان البالغ يلزمه فترة تقارب من ٧ إلى ٩ ساعات من النوم يوميا . ويتوقف ذلك على طبيعة الشخص نفسه . فلا توجد قاعدة ثابتة في هذا المجال . ولكن يمكن القول بأنه نظرا للتعب والجهد الذي يبذل الإنسان . فإن النساء يحتجن إلى فترة من النوم أطول من الرجال . وفي نفس الوقت . يلزمهن وقتا أكبر . لتجديد الطاقة التي يفقدنها . وفي أثناء النوم . تقل حركة المخ . وتقل ضربات القلب . وينخفض ضغط الدم في الشرايين . ومن العقل الباطن . تلوح بعض الصور والخيالات . التي تثير حفات متتابعة من حياتنا :

سواء القريب منها أو البعيد . وبعض هذه الخيالات يكون معينا وغير واضح ، وهذا ما يسمى بالأحلام . وفي أيامنا هذه ، حيث الحياة قاسية . وكل فرد يتحمل أعباء كثيرة ومرهقة ، فإنه يلزم المحافظة على الراحة الشخصية بكل السبل . ويلاحظ أنه عندما يكون الشخص مرهقا جدا ، أو عصبي المزاج ، أو متوتر الأعصاب ، فإن النوم في هذه الحالة لا يأتي بسهولة . وهنا يكون من الخطأ إيجار الذات على النوم بأي ثمن ، لأن النقطة والأرق بتعارضان مع الغايات المراد ، وهو النوم . ولكي الطريقة الوحيدة للتعاسر ، هي عدم التفكير . والاسترخاء . وترك الأمور والأفكار جانباً .

السرير ، الفراش

وفي أغلب الأحيان ، لا يهتم الناس بالسرير أو الحشية المرئية ، التي ينامون عليها ، ولكن النوم المريح ، في الواقع ، يستوجب أن يكون طول السرير واتساعه كافيين . ومن المنسحب جداً ، أن يتدثر المرء بالأغطية . ويتقلب في فراشه بمنة وبسرة .

والحشية يجب أن تكون منبسطة . ومتساوية . وأن تفرد الملاءة عليها تماما . وينظام . مع بعض الأغطية الخفيفة (على ألا يزيد وزنها بأية حال على ثلاثة كيلوجرامات) .

فالسرير القصير ذو الحشية الرخوة ، الضيق ، ذو الوسائد العالية الثقيلة ، والأغطية السمكة جداً ، يكتفي في حد ذاته لأن يقلق راحة أي فرد .

وهناك عنصر آخر هام للوصول إلى نوم مريح ، ألا وهو أن تكون الغرفة التي ينام فيها

الفرء متجددة الهواء . وبفضل تماما فتح إحدى النوافذ أثناء النوم . لتجديد هواء الغرفة . فالجسم يكون دافئاً في الفراش . ولا يمكن الرئتين يجب أن تزودا بالهواء النقي . والحالة الوحيدة التي يجب الاحتراس منها عند النوم وفتح النافذة ، هي الهواء البارد الناشئ عند الفجر .

وقد يحدث أن يذهب المرء إلى فراشه ليلاً متعباً مكثوفاً . ويعاني من ضغط مرهق . فإنه في هذه الحالة ، حتى إذا غلبه النوم . يكون نومه نوماً متقطعاً غير منواصل ، ولا تسترخي العضلات المهيكة . وعند استيقاظه ، يشعر بأنه لم يستريح ، وأنه مازال مرهقا . وهناك طرق عديدة للوصول إلى الاسترخاء الكامل ، كالتدريبات الرياضية . مثل اليوجا . أو أية تمارين رياضية تعمل على جلب الاسترخاء .

الوضع الصحيح عند النوم

يختلف الوضع الصحيح للنوم من حالة إلى أخرى . فقد يكون النوم على الظهر . أو على الصدر . أو على أحد الجانبين . إن ذلك له أهمية كبيرة . لأن كل شخص يتقلب أثناء النوم . ويغير من الوضع الذي كان عليه .

ولكن يمكن القول بأن أفضل الأوضاع عموماً للنوم الصحيح . هو النوم على الجانب الأيمن . مع وضع الرأس على الوسادة ، وبحيث تكون الذراعان مثنيتين ، وتكون الساق اليسرى مسترخية . وفي حالات معينة ، يتغير وضع الفرد عند النوم ، كأن يعاني شخص من ألم في الظهر ، أو إذا كان معتادا على القوس أثناء النوم ، أو النوم بدون وسائد ، أو « دفر » الوجه في الوسادة أثناء النوم .





فستان بالكروشيه لطول النهار

فستان أنيق وعمل تشابات ، بخطوط بسيطة ، على شكل معين من ألوان كلاسيكية ، ومي : الكستنائي ، مارون ، والبيج ، مشغول بغرز بسيطة جدا بالكروشيه . ويمكنك ارتداؤه في جميع ساعات النهار ، مع إكسسوارات بسيطة جدا .

الموازم :

٦٠٠ جرام خيط كستنائي صوف

١٠٠ جرام خيط صوف بيج

إبرة كروشيه نمرة ٣

(مقاس ٤٤)

الغرز المستخدمة :

الغرز الساقطة :

ادخلي إبرة الكروشيه في أحد عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط . ثم اعلمي له على إبرة الكروشيه ، واخذى الغرزتين في غرز واحدة . غرز الفانتازيا :

الدورة الأولى : كلها بالغرزة الساقطة .

الدورة الثانية : كلها بغرز العمود .

كرري دائما الدوريتين - واحدة واثنين .

التنفيذ :

القفص :

بالخيط الكستنائي . ابدئي الظهر على ١٠٦ غرز سلسلة طائفة ، وعلى هذه القاعدة اشغلي بغرز الفانتازيا . وبعد أن تشغلي ١٢ سم من البداية ، ابدئي في التقيص من كل جانب سبع مرات غرز . كل أربعة سنتيمترات ، وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٤٦ سم ، واصل الشغل بدون تقيص . وعندما تصلين بالشغل إلى طول ٧٤ سم (من البداية أيضا) ، ابدئي حردة الإبط . بتقيص سبع غرز دفعة واحدة من كل جانب . واستمري في الشغل . حتى يصل الطول من بداية حردة الإبط ١٢ سم . ثم احردى للرقبة كما يلي : اقفلي ٣٠ غرز من الوسط . ثم واصل الشغل في جانب واحد . مع تقيص من ناحية الرقبة غرز واحدة . ثلاث مرات . وعندما يصل الطول الكلي ٩٠ سم ، اقفلي الكف ال ٢١ غرز المثقبة مرة واحدة

اشغلي بنفس الطريقة الحادية . الآخر ، الذي سبق أن تركبته جانباً .

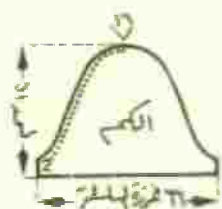
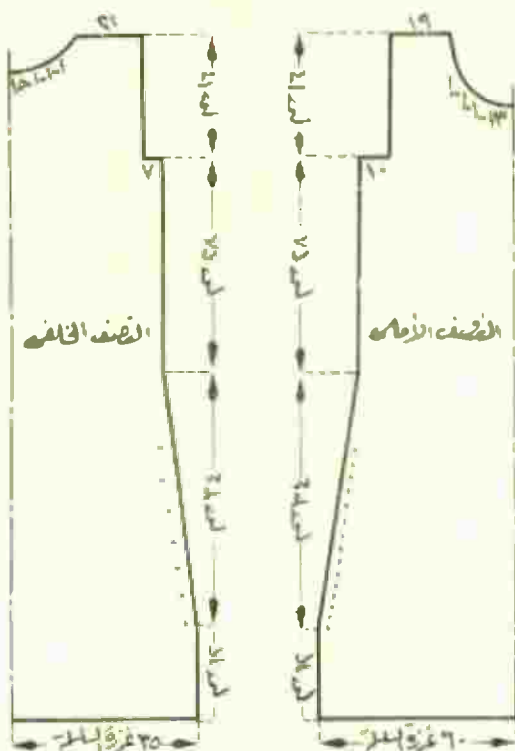
الأساس :

بالخيط الكستنائي . ابدئي على ١٢٠ غرز سلسلة طائفة . وعلى هذه السلسلة الأساسية . اشغلي بغرز الفانتازيا .

وعندما يصل طول الشغل . من البداية . إلى ١٢ سم . ابدئي في التقيص خمس عشرة مرة . غرز واحدة . كل ٢ سم تقريبا من كل جانب . واستمري في الشغل حتى يصل إلى طول كلي يقدر بـ ٦٤ سم . بعد ذلك واصل الشغل بدون تقيص . وعندما يصل الطول الكلي ٧٤ سم . ابدئي حردة الإبط . بتقيص عشر غرز مرة واحدة في كل جانب . وعندما يصل طول الشغل ٧ سم من بداية حردة الإبط . احردى للرقبة كما يلي : اقفلي (سدى) ال ٢٦ غرز الموجودة في الوسط مرة واحدة . ثم استمري في الشغل على جانب واحد (مع تركب الناحية الثانية جانباً) . ومع التقيص من ناحية حردة الرقبة غرز واحدة ثلاث مرات . وعندما يصل الطول الكلي إلى ٩٠ سم ، اقفلي الكف التاسع عشر غرز المثقبة . وعندها هذا الجلد . اكمل الناحية الثانية بنفس هذه الطريقة .

الكُم :

بالخيط الكستنائي . ابدئي الكُم على ٦٦ غرز سلسلة طائفة . وعلى هذه السلسلة الأساسية . اشغلي مطربين بغرز الفانتازيا . ثم واصل الشغل . مع التقيص من كل جانب غرزتين مرة واحدة . وغرز واحدة ثلاثا وعشرين مرة . وعندما تصلين بالشغل إلى ارتفاع كلي يقدر بـ ١٢ سم ، اقفلي باقي ال ١٦ غرز مرة واحدة . اشغلي الكُم الثاني بنفس الطريقة .



الشكل الهندسي المعين المذكور في الفستان :

بالخيط البيج . ابدئي ثلاث غرز سلسلة طائفة . وعلينا اشغلي بالغرزة الساقطة . مع تزويد غرز واحدة كل سطر . وعندما

يصل عدد الغرز إلى ٤٠ غرزة . ايضاً بصورة
عكسية في التخصيص ، بنفس طريقة الزويد . أي
أقصى غرزة واحدة من كل جانب . في بداية
كل سطر . حتى تحصل في النهاية على غرزة واحدة .
ومن هذه الغرزة ايضاً في شغل الشكل الهندسي
الثاني . بنفس أطوار الشكل الأول . وبنفس
الطريقة . أكملي شغله . وبعد ذلك اشغلي الشكل
الثالث الذي يصل اتساعه إلى ٢٨ غرزة . أي
أقل من الشكتين السابقتين . وبعد الانتهاء منه .
اشغلي الشكل الهندسي الرابع . وهو أصغر من
الثالث . حيث يصل أقصى اتساع له إلى ٢٢ غرزة .
والأشكال الهندسية الأربعة . تعطينا شكل معين .

الخطاطة :

خططي الأجناب والأكتاف . خططي الأكمام
وركبتها في الفستان . وعلى طول خط الوسط
الأمامي ، خططي بفرزة عتقية . الأشكال المناسبة
التي سبق شغلها . ثم اشغلي بعد ذلك أسورة الكم .
والرقبة ، وذيل الفستان . وذلك بشغل سبع دورات .
على كل منها بالمفرزة الساقطة . وبالخطاطة .



قيمة الأسنان السليمة

يعتبر تجويف الفم . والغشاء المخاطي للثة ، وجميع الأجزاء الموجودة بالفم . مرتعاً خصباً للتكاثر غير المفعول لحشود من الأحكام الدقيقة والإزيمات ، التي تهدد كيان الأسنان . وتفتح الطريق إلى تسوسها . فبنا الطعام الصغيرة جداً . والفنات . تنخل الفراغ الموجود بين الأسنان . وبين هذه الثة . ووجودها في الفم دون تنظيفها . يؤدي إلى تحمرها وتعفنها . مما يؤثر على عملية هضم الطعام . واستفادة الجسم منه . إلى جانب التأثير الذي يحدث في التوازن الفسيولوجي والبيولوجي للفم نفسه . بالإضافة إلى أن هذا التخمر والتعفن . يؤثران على اللثة ، وضما نتائج خطيرة . وتغيرات وتطورات ، تسبب سلسلة طويلة من الآلام ، تدخل تحت اسم التهابات اللثة والأسنان . وتلك ، عادة ما تؤدي بسهولة ، إلى تكون جيوب في اللثة ، وتحت الأسنان . وتعرينها من الجير ، وبالتالي تكون عرضة لما هو أخطر من ذلك ، وهو التسوس .

أهمية العناية بالأسنان

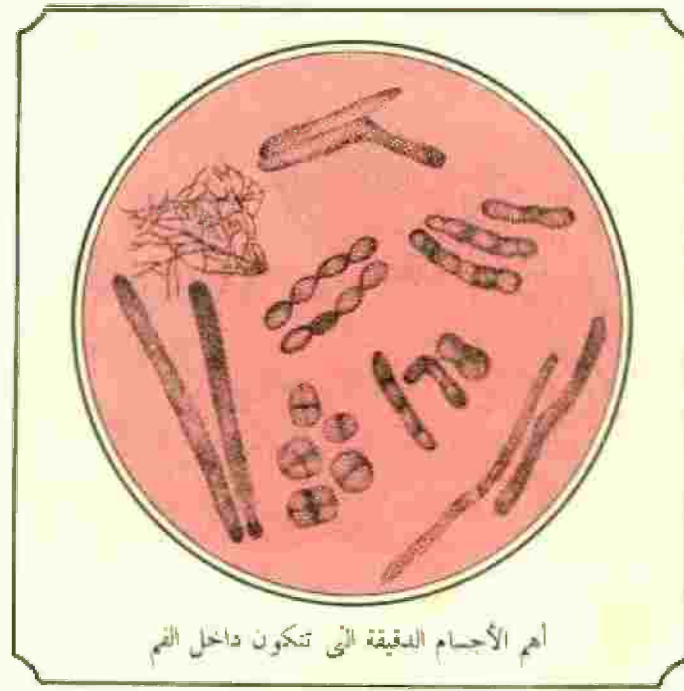
كل صيدة تهتم تملأ بقوامها ، وتناسق جسمها ، وعوامل جمالها . تعلم كيف تعنى بكل جزء في جسمها . . ولكن يوجد كثير من السيدات لا يعطين القدر الكافي من العناية ، أو يجهلن أهمية وقيمة عضو هام من الجسم ، وهو الفم والأسنان السليمة . ولا تلجأ السيدة عادة إلى طبيب الأسنان ، إلا إذا وصلت إلى المبدأ الذي لا يمكنها معه تحمل الآلام الشديدة ، التي يسببها لها أي مرض من أمراض الأسنان ، أو عندما تستفحل هذه الأمراض . وينبغي على كل صيدة ، أن تأخذ في اعتبارها ، أن الوقاية هي السلاح الأفضل لمنع . أو على الأقل . لتأخير وتخفيف حدة الأمراض المختلفة للفم والأسنان . والمثل يقول « قيراط وقابة خير من قطار علاج » .

النتائج التي تترتب على نقص العناية

هناك نتائج معروفة تترتب على عدم العناية بالفم والأسنان . وأهم هذه الأمراض . تكون مادة كالمعجن على الأسنان (وهي مادة رقيقة تسمى

من الملاحظات الهامة في عصرنا هذا ، أن الابتسامة أصبحت سمة مميزة للأفراد ، فهي دليل المودة ، والثقة بالنفس ، والنجاح ، والحر ، والهادية . والفم السليم ، ذو الأسنان النظيفة . والخالي من الرائحة غير المحبة ، يعتبر جواز المرور للاطمئنان . والاختلاط الاجتماعي . فصحة الفم والأسنان . لا تمثل فقط عنصراً من عناصر الصحة العامة ، ولكن تمثل أيضاً طابعاً مميزاً ، يعمل على تحديد الفرد . ووضعه تلقائياً في مستوى معين . في السلم الاجتماعي والخصاري . والمظهر السليم والتطيف للفم . سرعان ما يوحى بتوافر الصحة الكاملة ، والهناء ، ونظافة الجسم كله : فهو دليل على النظافة الملموسة . سواء داخلياً . أو خارجياً . وتعتبر العناية الدائمة بالفم والأسنان ، من المتطلبات الأساسية للعناية . غير أنه في حياتنا العملية . نجد أن الناس يمارسون هذه العملية بطريقة خاطئة . وعلى كل صيدة أن تعنى . منذ طفولتها ، وإلى آخر يوم في حياتها ، عناية كاملة ومتواصلة بصحة فيها وأسنانها .

العوامل التي تعوق سلامة الأسنان



أهم الأجسام الدقيقة التي تتكون داخل الفم



بالشرة) . وهذه المادة نحوي في داخلها « القلاح » : أي صدأ الأسنان ، الذي تنتج عنه رائحة غير المستحبة .

و « القلاح » يؤدي إلى التهاب اللثة . أما العجينة ، فهي تمثل أرضية خصبة لتكاثر الأجسام الدقيقة (الميكروبات) ، التي تضر بصحة الفم وجياله . وللتخلص من القلاح (صدأ الأسنان) ، لا بد من الاستعانة بالطبيب . أما فيما يختص بالتخلص من العجينة ، فيمكن إتباع ذلك بنفسك ، وذلك بالمواظبة على العناية : والنظافة الدائمة واليومية .

أما بالنسبة لرائحة فضلات الطعام : فلابد من التخلص منها أولاً بأول ، وإلا تسببت في آلام شديدة للأسنان ، قد تصل إلى الأعصاب . ولذلك لابد من اتباع الوقاية اللازمة ، مع المواظبة على زيارة الطبيب مرة كل ثلاثة شهور على الأقل .

وبالنسبة إلى الرائحة غير المستحبة : فإنها تنشأ إما من الحمضيات التي تنتج من عدم النظافة ، وإما من عسر الهضم ، وإما من وجوء التهابات بالجيوب الأنفية .

وللتخلص من كل هذه العيوب ، فإن طبيب الأسنان يمكنه ، كخطوة أولى : اكتشاف السبب الرئيسي ، ثم يسدى النصيحة بالتوجه إلى الطبيب المختص ، لمعالجة المرض .

أهمية اللعاب والنظام الغذائي

من العناصر الأخرى التي لها تأثير كبير على صحة الفم والأسنان ، اللعاب . والمواد الغذائية التي تعتمد على السكريات والجلوكوز : تزيد من الحمضيات ، وبالتالي تسهل نزع الجير من على الأسنان .

ولذلك ، فإنه يجب مراعاة اختيار أصناف الأطعمة التي لا تضر بالأسنان . وننصح لك بأن توجهي فوراً إلى طبيب الأسنان : بمجرد شعورك بأي آلام فيها ، حتى ولو كانت بسيطة ، أو في اللثة ، فهو وحده الذي يستطيع — بما أوتي من علم وخبرة — اكتشاف الداء في بدايته قبل استفحاله ، والمعدل على علاجه بالطرق العلمية الصحيحة .

ونو: أن نذكرك ، بأن العلم قد توصل في السنوات الأخيرة ، إلى الكثير من الاكتشافات ، والسبل التي تهدف كلها إلى راحة المريض : والعمل على تخليص الفم والأسنان من الجراثيم والميكروبات ، التي تضر بالصحة عموماً .

طبق الدجاج بالبيض

المقادير

١/ دجاجة متوسطة حوالي ١/٢ كيلو - ٢
ملاعق كبيرة زيت أو صل - ٢ بيضات -
كوب لبن - حوالي ٦ أكواب شوربة -
جوزة الطيب - ملح، وفلفل، وجبن، وستكة،
وبصل - ملعقة دليج .

الطريقة

- تسلق الدجاجة في ماء مغلي ، ويضاف إليها
بصلة وملح وفلفل وجبن، وتستخرج حتى تنضج .
توضع ملعقة من الزيت في كسرونة على النار ،
وتشوح فيها صدر الدجاجة فقط ، ثم تفرم
ناعما . يكرر البيض في سلطانية ويحرب ،
ثم يضاف اللبني مع الضرب المستمر بقوة .
- يضاف اللبن البارد ، ثم لحم الدجاجة، ويقلب
بالملع والفلفل وجوزة الطيب . ويوضع باقي
الزيت أو المصل في طاسة على النار ، وعندما
يسبج تماما، يصب فيه بملعقة قليل من الخليط،
ويترك حتى يحمر الوجه السفلي للقرص ، ثم
يقلب على الوجه الآخر ويترك حتى يحمر .
- تكرر العملية حتى ينتهي الخليط ، ويحمر جميع
القرص الذي يأخذ شكل الكفتة المستديرة بعد
التحمير، وتضاف إلى الشوربة الساخنة . وتصب
الشوربة وبها أقراص الدجاج المحمرة في سلطانية ،
وتقدم على الفور وهي ساخنة .

هذا الطبق يحتوي على ١٨٠٣ سعرات حرارية،
ويكفي ٦ أشخاص، بمعدل ٣٠٠ سعرات لكل
شخص . وهو يحتوي بالجرامات من البروتين
٨٠٥١، ومن الدهون ١٢٨٥١، ومن الكربوهيدرات
١٨٥٣ ، وبالليبرام من الكالسيوم ٥٢٦ .
ومن الحديد ٧٥٦٥ ، ومن فيتامين «ب»
٢٢٠٩ ، ومن فيتامين «ج» ٤٤ ، ومن
فيتامين «ا» ٤٤٠٠ وحدة دولية .

وبذلك يحتوي هذا الطبق على كمية من
البروتينات الحيوانية من الدرجة الأولى .
وتتميز بأنها من مصادر رخيصة لا تفرق
ميزانية ربة البيت ، وتحتوي على بروتينات
بديلات اللحم ، وهي البيض واللبن الذي يدخل
ضمن مكوناته . واللبن يعتبر مصدرا رئيسيا
للكالسيوم ، علاوة على ما فيه من مواد
وكلاهما لا غنى عنه يوميا في قائمة

طبق البيض بالبشاميل

المقادير:

٨ بيضات - ٣ ملاعق كبيرة زيت أو صل -
٢ ملعقة كبيرة دليج - ٢ ملعقة كبيرة جبن
رومي مبشور - ٥ ملاعق بصلات صغيرة طازجة ،
أو خضراء - ٥ ملاعق بقدونس - ٢ كوب
لبن - ١/٢ كوب من شوربة - ملح وفلفل .

الطريقة

- يسلق البيض ويوضع في ماء بارد حتى يبرد
تماما . يقشر . ثم يقطع جزء من بياض
البيض من ناحية الطرف المدب قليلا ، ويحفظ
في إناء ، ثم يفرغ البياض من الصفار ، ويحمر
من منخل ناعم . يقشر البصل ويغرم . توضع
ملعقة زيت أو صل في كسرونة على النار ،
حتى يسبج تماما ، ثم يضاف البصل ويترك
حتى يحمر لونه ، مع التقليب المستمر بملعقة
خشب . ويضاف إليه ١/٢ كوب من الشوربة .
ويترك على النار حتى يصبح تماما . وبذلك
يختصص على سائل غليظ القوام . قبل رفعه
من على النار بفترة قليلة ، يضاف البقدونس
المفروى واللبن المبشور وصدار البيض والملح
والفلفل . يملأ بياض البيض هذا الخليط ، ثم
يفلطي بقطعة من البياض التي سبق قطعها من الناحية
المدببة فيس .

وتعمل صلصة فيتامين كالتالي :

توضع ملعقة من الزيت أو المصل في كسرونة
حتى تسبج ، ثم يضاف ملعقة الدقيق . وتقلب
على نار حادّة بملعقة خشب أو بالمشرب السلك ،
ويضاف اللبن المغلي تدريجيا مع التقليب
المستمر . تبال بالملح والفلفل ، وتترك الصلصة
على النار مدة ٥ دقائق حتى تنضج ، ويصير
قوامها غليظا . يدهن قالب، ورن بالزيت أو
المصل ، ثم يرص البيض المشوي ، ويعطى
بصلصة البشاميل . ويوضع في الفرن حتى
يحمر الصبح تماما ، ويقدم ساخنا .

هذا الطبق يحتوي على ٢٤٧٦ سعرا حراريا،
ويكفي ٤ أشخاص . فيكون نصيب الفرد ٦١٩
سعرا . ويحتوي بالجرامات على ٦٢٠٤ بروتين ،
ومن الدهون ١٥٢٠٦ ، ومن الكربوهيدرات
٦٨٥٧ . وبالليبرامات ١٣٧٨ كالسيوم ،
و ١٥٠٣٠ من الحديد . ٥١٥ من فيتامين
«ب» ، و ٢٤٨ من فيتامين «ج» ، و ١٦٨٠٠
وحدة دولية من فيتامين «ا» .

وهذا الطبق يحتوي على نسبة كبيرة من
البيض . وهو من بروتينات الدرجة الأولى .
وبعد اللحم بكميات كبيرة من الحديد والفسفور
وفيتامين «ا» و «د» و «ب» ، ولذلك يجب
تناوله بصفة كبيرة يوميا أو ٤ بيضات
أسبوعيا على الأقل . ومن مميزات البيض .
سهولة الهضم ، ولذلك يعطى للأطفال الرضع
من سن ٦ شهور . وبخاصة أن به كمية كبيرة
من الحديد الذي يفقر إليه اللبن .





أطباق إيطالية

سمك الكاسمري للتبيل :

المقادير :

٤ سمكات بحر كبيرة ، زينة الوجدة منها حوالي $\frac{1}{2}$ كيلو (كيلو سمك للكبنة كلها) - $\frac{1}{2}$ كيلو طماطم طازجة ، أو علبه صلصة محفوظة متوسطة الحجم - حزمة بققدونس - ٦ حبات زيتون أسود - بصلة كبيرة - ملعقة كونه نام مدقوق - ملعقتان دقيق كبيرتان لتبيل السمك - كوب زيت - ملح وفلفل - ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

- ينظف السمك ، ويترك الذيل صحيحاً . يغسل جيداً . ثم يوضع في مصفاة للتخلص من الماء .
- يتبل السمك بالملح ولكونه وعصير الليمون ، ثم يغطى بالدقيق من الجانبين . يوضع الزيت في كسرولة على النار ، حتى يقدح ، ثم يوضع السمك حتى يحمر على الوجهين ، وينشال ويوضع في صينية فرن . يفرى الزيتون بعد نزع النوى منه .

- تبشر البصلة وتحمر في باقي الزيت المتخلف من قلي السمك . تقشر الطماطم ، ثم تقطع قطعاً صغيرة .

- يضاف الزيتون والطماطم إلى البصل المحمر ، ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والكونه ، ويترك على النار ليضع دقائق . يصب الخليط على السمك ، ثم يضاف البقدونس المفروى ، ويوضع في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة ، حتى يتم نسيجه تماماً .

- يقدم السمك ، ويحمر بشرائح الطماطم ، وحلقات الليمون والبقدونس والزيتون الأسود . ويقدم ساخناً .

هذا الطبق يعطى ٣٣٤٤ سعراً . ويكفى ٤ أفراد . فيكون نصيب الفرد ٨٣٦ سعراً . ويحتوى على ٢٠٨,٧ جرامات من البروتين . و ٢٢٣,٧ جرام من الدهون . و ١١١ جراماً من الكربوهيدرات . و ٥٧٢ ملليجراماً من الكالسيوم ، و ١٩,٢ ملليجرام من الحديد . و ١١٨١٠ وحدات دولية من فيتامين « أ » . و ٢٩,٩٨ ملليجرام من فيتامين « ب » . و ٣٥٥ ملليجراماً من فيتامين « ج » . كما يحتوى على بروتينات من الدرجة الأولى . ويعد الجسم بالفسفور والبود . ولذلك يجب تناول طبقاً من السمك مرة في الأسبوع على الأقل .



الخلافا بين الوالدين

في شئون أولاده ، فأركأ كل هذا اللعب على كضيك وحدك ، حاولي في هذه الحالة ، لإصلاح ذلك الوضع ، دون الردى في الخطأ .

ومن المؤكد أن أفضل الطرق لذلك ، هو أن تشركيه في هذه الأمور ، عندما يكون رضى النفس ، هادئاً .

وليس عندما يتطلب الأمر التعنيف والعقاب . وتكون هناك مشاكل كثيرة ، وشيئاً فشيئاً ، اشركيه بعد ذلك ، في تصحيح بعض الأخطاء .

لأن الابن يجب أن يشعر بأن تربيته وتربيته ، إنما هما ثمرة اتفاق وتعاون بين والديه ، وصولاً إلى النهاية إلى مصلحة .

ويجب عليك أيضاً ، إشراك زوجك

في أفكار أولادك ، وآرائهم ، وتحاربهم .

وبذلك يمكن أن يقترب ، منهم أكثر فأكثر . ويثمر بأنه يشترك في بناء

وتكون شخصية جديدة شابة .

وبذلك تتلاشى تلقائياً أسباب

الخلافا بينكما ، ويسود جو الألفة

والحبة ، ويكون شاغلكما الأكبر ،

البحث عن هناء وسعادة أولادكما .

هذه الحالة سيقدرونك . وقد يكون صحت . وضيبي أن ذلك يعتبر من أشق الواجبات والتجارب . التي تمر بها الأم . ولكن إذا ما وضعت أمام عينها هناء أولادها . فسترون عليها هذه التضحية .

الخلافا بسبب الإبتلاء :

قد يكون الخلافا الدائم بين الوالدين بسبب الأبناء . كأن يختلفان على أسلوب التربية . فالأب يريد هذا ، والأم تريد ذلك . الأب يبيع شيئاً والأم تمنع نفس الشيء .

في هذه الحالة أيضاً ، تجنبي النقاش

أمام الأولاد . وحاولي الاتفاق مع

زوجك . على أسلوب معين .

على أن يكون ذلك فيما بينكما .

وتذكرى أنه يجب عليك دائماً ،

ألا تناقضي أمراً يكون زوجك قد

أصعد لأحد أبنائه . فإن ذلك يفقد

الأبناء الثقة في كل متكما .

عندما لا يتدخل الأب :

قد تشجر الخلافات ، عند الشعور

بأن زوجك لا يهتم . ولا يتدخل

فإنما ذلك نصر سينقلب . إن أجلا أو عاجلا . ضلك . ذلك أن النصر الحقيقي هو الذي يتحقق بالوفاق .

فالنزاع ليس مباراة رياضية من المحتم

الفوز فيها لأحد الطرفين . لذلك

تجنبي النقاش أمام الأولاد . فبينما يدرك

الكبار منهم . أن ما يقال في لحظات

الخلافا . ليس إلا نتيجة للانفعال .

فإن الصغار تملكهم الحيرة إزاء

بعض الجمل التي سمعوها . والتي

قد يؤثر ذلك تأثيراً كبيراً في نفوسهم .

تجنبي تماماً أن تشركهم في صف

أحدكما . حتى إنه من الصعب عليك

أن تشعري بأنه ليس هناك من يساندك .

خاصة إذا كنت تشعرين بأنك على

حق . ولكن تذكرى دائماً ، أنه

لا يجب إطلاقاً وضع الأولاد في

موقف يسمح لهم بالانحياز لجانب أحد

الوالدين ضد الآخر ، حتى ولو كانت

الأسباب في الخلافا جد خطيرة .

وكان لك كل الحق . ومن ثم اعلمي

على أن تحفظي بكل إجاباتك وتعليقاتك

إلى أن يكبروا . ويدركوا كل شيء . وفي

عندما يسود الوفاق بين الوالدين .

فإن الأولاد يتشأون في جو آمن مريح .

أما إذا كانت هناك خلافا . فإن

على الوالدين بذل قصارى جهدهما

للإقلال منها ، إن لم يتيسر محوها

نهائياً . وبفضل عدم حدوث هذه

الخلافا على مسمع ومرأى من

الأولاد . ولكن يراعى أيضاً ، أن

توتر الأعصاب ، والبكاء في الخفاء .

والغضب . والإثارة في السر . مما يتسلل

الأهل . ينهى بأن يدرك الأبناء كل

ذلك . وتسرى عداواها بينهم . بأسرع

وأعمق مما نظن .

لا تتعلمي للفوز على زوجك :

في المقام الأول ، يجب أن تدركي

أهمية الوفاق بينك وبين زوجك .

وتأثير ذلك على أولادكما . وأن

تعلمي على تجنب كل غموض بينكما

يقدر الإمكان ، وأن تناقضي المذاكل

المشتركة بينكما ، في أوقات الصفاء .

وليس في أوقات الخصام .

وفي المقام الثاني ، تذكرى دائماً

أنك عندما تنتصرين على زوجك ،

سعر النسخة

ج ٢٠٣ - ١٥٠٠	البحرين ٢٥٠٠	نابا	البحرين ٢٥٠٠	نابا
ليبيا ١٤٥٠	قطر ٢٥٠٠	نابا	قطر ٢٥٠٠	نابا
سوريا ١٥٠٠	دولة ٢٥٠٠	نابا	دولة ٢٥٠٠	نابا
الأردن ١٥٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠	نابا	أبوظبي ٢٥٠٠	نابا
العراق ١٥٠٠	السعودية ٢٥٠٠	نابا	السعودية ٢٥٠٠	نابا
الكويت ٢٥٠٠	عمان ٢٥٠٠	نابا	عمان ٢٥٠٠	نابا

Copyrights pour le monde
Fratelli Faber, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - شركة مطبعة مطبعة - بيروت

كيف تحصلين على نسختك

إحدى صحتك من باحة الصحف والاكتشاف ، المكتبات ، أو من مندوبي المبيعات

إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد ، فمعي

في ج. م. ج. : الانتزاعات ، إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص. ب. ١٥٤٩٥