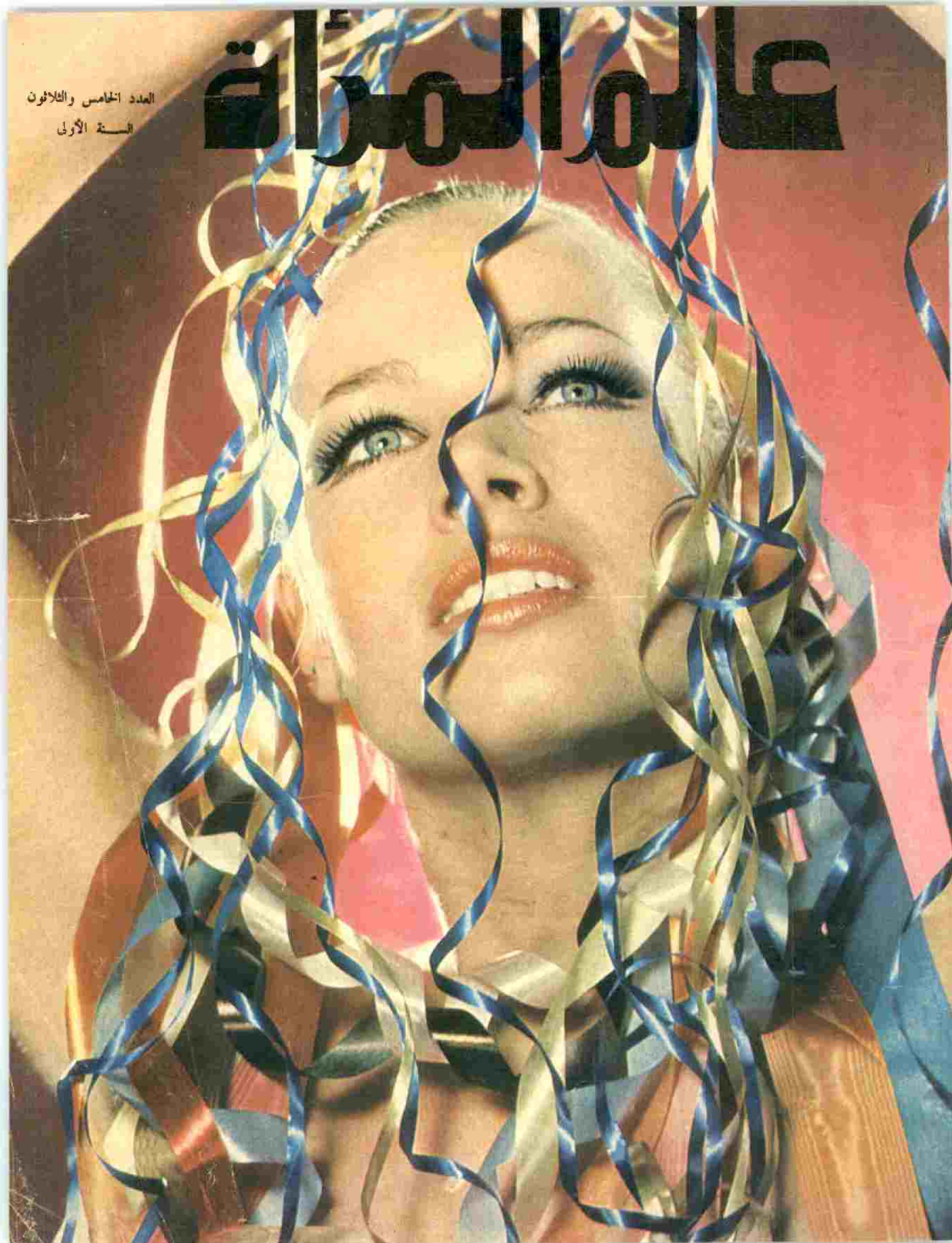


العدد الخامس والثلاثون  
السنة الأولى

# عالم المرأة



- آداب السلوك في الطريق
- أمشاط وفرش الشعر
- ملابس شتوية أنيقة
- الارتمبيات والخامات
- حفاض جميل وتطيف
- طقم "توينز" من اللون الأبيض والرمادي
- احتياق من لحوم الضأن
- كوستيليتة ضأن عام
- الطريفة الباريسية
- ريش ضأن بانسيه
- سوثيه الضأن بالظلمة
- هل أنت أم مثالية

## في المجتمع

# آداب السير في الطريق بمصحبة آخرين



عليها أن تعاون الرجل في مهمته ، فلا تحاول أن تعطله بأي شكل من الأشكال ، وتجنب أن تتعثر في أي شيء .

وعندما تخرج السيدة بصحبة أطفالها ، فإنها يجب أن تمسك بأيديهم ، وتنبه إليهم كل الانتباه ، حتى لا يجرون هنا وهناك ، مما يشكل خطراً على حياتهم . كذلك يجب عليها منعهم من الإتيان بأي حركات قد تعوق المارة الآخرين ، عن السير في طريقهم .

ويجب على المرأة أن تتخذ في خطواتها ، عند الوصول إلى مفترق الطرق ، وأن لا تعبر الطريق جرياً ، أو بخطى بطيئة ، ولكن بطريقة طبيعية ، وعندما يكون الطريق خالياً . كما يجب عليها الامتناع عن الرثرة أثناء عبور الطريق ، والانتباه تماماً ، ولا شيء غير ذلك ، فليس الطريق مكاناً لسرد القصص والحكايات ، ولترجيئ ذلك لحين الوصول إلى المنزل .

وينبغي أن لا تثار المناقشات الحامية سواء مع الزوج ، أو الأولاد ، أو الصديقة ، أثناء السير في الطريق ، فليس هنا مجالها أيضاً . ولا تشير بأصابعك على أشخاص ، أو أشياء بعيدة عنك ، فتعوق بذلك مرور الآخرين بجانبك .

ولا تصيح في الطريق ، منادبة أشخاصاً آخرين بعيدين عنك ، فتزعجهم بذلك كل من حولك ، كما يجب ألا تتحدث إلى رفيقك بصوت عال ، مجتذبة بذلك نظر الآخرين .

وأخيراً . إذا كان في الطريق موكب جنازة ، فاعمل بقدر الإمكان على الاتجاه إلى جانب الطريق ، أنت ومن معك ، بحيث تفسحين الطريق للموكب بقدر الإمكان .

الوسط . أما إذا كانت المجموعة تتكون من ثلاثة أشخاص ، من نفس المكانة ، فلا أهمية لمن سيكون في الوسط ، أو الأطراف ، وبذلك لا يكون لهذه القاعدة أي مجال .

وعندما تكون المجموعة مؤلفة من شخصين (زوج وزوجته مثلاً) ، فإن مكان الشرف يكون للزوجة (ولا يكون ذلك إلى اليمين دائماً كما هو شائع) ، ولكنه يكون المكان الأكثر راحة وطمأنينة ، وعموماً يكون ذلك ، الناحية الداخلية للطوار .

والرجل الذي يصاحب المرأة في الطريق ، عليه أن يعمل دائماً على أن تسير بالطريقة التي تشعر معها بالراحة . فإذا كان الطريق خطراً وكثيراً «المطبات» مثلاً ، فإنه يجب عليه أن يعمل على حمايتها ، وأن يجعلها تتكئ على ذراعه ، ولكن عليه ألا يبالغ في ذلك ، بحيث يلفت أنظار المارة إليه ، فإن ذلك يهرج السيدة .

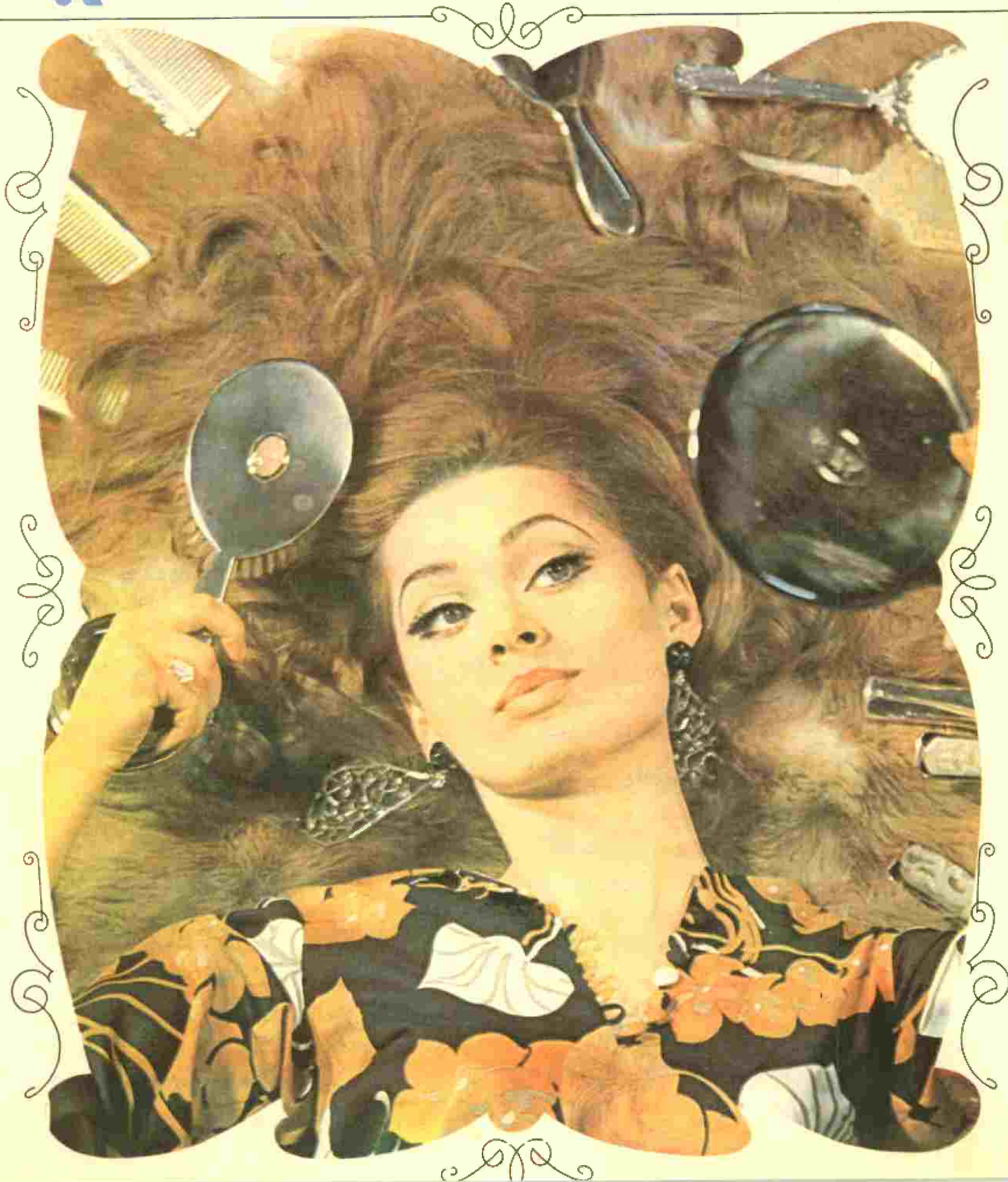
وعلى الرجل دائماً أن يسهل عملية المرور بالنسبة للمرأة ، خاصة إذا كانا يسيران في مكان مزدحم . ومن ناحية المرأة : فإنه يجب

عندما تسير المرأة بمصحبة آخرين في الطريق لا شك أن هناك بعض القواعد التي يجب اتباعها ومراعاتها ، عندما تكون المرأة بصحبة أشخاص آخرين ، أثناء سيرهم في الطريق .

فإذا كنت بصحبة مجموعة من الأصدقاء ، فلا يجب أن تسيروا مثلاً على هيئة طاوور ، الواحد وراء الآخر ، كما لو كان طاوور منبرسة . ومن ناحية أخرى ، لا يليق أيضاً أن تسيروا في مجموعة واحدة ، بحيث تحتلون الطريق كله ، ولكن أفضل الطرق ، أن تنقسم المجموعة ، إلى مجموعات صغيرة .

وعندما تتكون المجموعة من ثلاثة أشخاص ، فإن الشخصية الأهم ، هي التي تكون في الوسط . فثلاً إذا كانت المجموعة تضم رجلين وسيدة ، فإن السيدة هي التي تكون في

# أفشاط وعزشر الشعر



وهذا النوع من الأمشاط ، يمكن أن يصنع من مواد كثيرة كالباغية الشفافة ، أو عظم السلحفاة ، أو العاج ( سن الفيل ) .

### ٣- الأمشاط المصنوعة من قرون الحيوانات :

يقول الخبراء إن هذا النوع من الأمشاط ، هو أفضلها جميعاً ، لأنه أكثر مرونة ، ويتطلب عناية خاصة عند تصنيعه . ولذلك يعمد الاهتمام دائماً بنظافة هذا النوع من الأمشاط ، ليس فقط بتنظيفه بالطريقة العادية ( الغسل بالماء والصابون ) ، ولكن يجب دهنه بالزيت من حين إلى آخر ، ثم لفه في قطعة من القماش ، وتركه لمدة أربعة وعشرين ساعة تحت جسم ثقيل . وهذا الحمام الزيتي لازم للأمشاط المصنوعة من قرون الحيوانات .

وعندما تستخدم القرون ، كخامة لصناعة الأشياء ، فإنها تقطع إلى شرائح تبعاً لشكلها ( من المعروف أن القرون تكون مقوسة ) ، ثم تغلى في الماء ، وتفرد ، وتوضع تحت جسم ثقيل . ومن هذه الشرائح ، تصنع الأمشاط ، وأشياء أخرى مختلفة .

على أنه يلاحظ ، أنه بمرور الوقت ، يأخذ المشط شكله الأول فيلتوى . لذلك كان حمام الزيت ضرورياً لتحيلولة دون ظهور هذا العيب ، وبذلك يظل المشط مفروداً .

### ٤- المشط ذو الأسنان الرفيعة جداً :

يشتهر الإقبال على هذا النوع من الأمشاط في أيامنا هذه ، لأنه جد مفيد ، وخاصة إذا كان مصنوعاً من مادة جيدة ؛ فهو لا يضر بجلد الرأس ، كما أنه من ناحية أخرى ، يزيل القشور التي توجد بالشعر ، وبذلك يكمل نظافة فروة الرأس .

وهذا النوع من الأمشاط لا غنى عنه لنظافة الشعر ، لأنه ينظف الشعر من الأتربة العالقة به ، كما أنه ينشط الدورة الدموية بالرأس ، ويعمل على تهوية خلاصات الشعر .

### فرش الشعر :

#### أنواع الفرش :

#### ١- الفرشاة المصنوعة من النايلون :

من أهم مميزات ، أنها متوافرة بكثرة ، وأنها ليست مرتفعة الثمن ، وإن كان يعميها أنها تقصف الشعر ، وتقطعه ، إذا ما استعملت بسرعة . على أنه يمكن القول بأنه يمكن استعمالها للشعر الخشن الجاف ، وأنها لا تصلح للشعر الرقيق الخفيف .

#### ٢- الفرشاة المصنوعة من الشعر الكشيف :

أما هذا النوع فهو جيد ، لأنه يدلك الشعر ، وينظف فروة الرأس ، مع تخليصها من الأتربة والدهون الزائدة ، ويجعل الشعر براقاً ولا يقصفه . وهو

تعتبر الأمشاط وفرش الشعر ، من الأدوات التي لا يمكن لأية امرأة الاستغناء عن أيهما ، ابتغاء المحافظة على جمالها وأناقها . فالشعر التنظيف المنسق ، عنصر هام من العناصر التي تعبر عن شخصية صاحبه . واستعمال المشط والفرشاة للعناية بالشعر ، هو الذي يضفي على هذا الشعر الصفات الجميلة ، التي يتغنى بها الشعراء في كل الأزمنة .

ومن القواعد الصحية التي يجب أن تحترم في كل أسرة ، أن يكون لكل فرد قبا أدواته الخاصة به ، سواء في ذلك المشط أو الفرشاة . وبالنسبة للسيدة ، فينبغي أن يكون لديها ثلاثة أمشاط : الأول وهو العادي الذي تصفف به شعرها ، والثاني يبدل لسهولة عملية الكريباج ، أو عملية تقسيم الشعر عند لفه على الرولو ، والثالث صغير الحجم للحقيبة .

## اختيار الأمشاط

لدى اختيار الأمشاط ، يجب أن يؤخذ في الاعتبار ، مقدار طول الشعر ، بحيث يمكن عند تنشيطه ، أن تصل أسنان المشط إلى فروة الرأس ، وبصفة عامة ، فإنه بالنسبة للشعر الطويل ، يجب أن يكون المشط ذا أسنان واسعة وطويلة . أما بالنسبة للشعر القصير ، فيمكن أن يكون المشط ذا أسنان قصيرة . وبالنسبة للمرأة ، فإن أنسب مشط لها ، هو المشط الذي له نوعان من الأسنان ، أي أسنان عريضة من ناحية ، وأخرى رفيعة من ناحية أخرى ، فالأسنان العريضة تقوم بعملية تمهيد لما تقوم به الأسنان الرفيعة .

### أنواع الأمشاط :

#### ١- الأمشاط المخروطة آلياً :

وهي أقل أنواع الأمشاط طلباً ، لأنها مصنوعة من مواد صناعية ذات شكل موحد . وتتصف ببعض العيوب ، إذ أن « تشطيها » ، يكون دقيقاً وجاداً ، فأطراف الأسنان مدببة ، مما يؤدي إلى صعوبة استعمالها . هذا بالإضافة إلى أن الخروط الآلي ، قد يترك بعض الزوائد على الأسنان ، مما يضر بفروة الرأس ، ويؤدي إلى قطع الشعر .

#### ٢- الأمشاط المنشورة يدوياً :

وهي أفضل أنواع الأمشاط وأغلاها ثمناً . وفي هذا النوع من الأمشاط ، تكون الأسنان متساوية وناعمة ، إذ أنها « تصنفر » ، ثم تدلك بقطعة من جلد السمواه ، لإزالة أي زوائد قد تكون موجودة بين أسنانها .

### لنحسن استعمال فرشاة الشعر:

يجب تدليك فروة الرأس بلطف ، وبكثير من الرقة ، خاصة إذا ما كان الشعر خفيفا ورقيقا . فإن استعمال الفرشاة ، يساعد على تهوية الشعر ، وتخليصه من الأتربة والدهون ، وكذلك إزالة التجاعيد الموجودة به . وإذا كان الشعر يتساقط بكثرة ، ففي هذه الحالة يفضل الامتناع عن استعمال الفرشاة لبضعة أيام .

١- مشط منشور ذو أسنان رفيعة

٢- مشط منشور ذو أسنان عالية

٣- فرشاة مستديرة كثيفة الشعر

٤- فرشاة من النايلون

٥- فرشاة من الهوليتين

٦- مشط للحقيبة

٧- فرشاة من الهوليتين بيضاوية الشكل

٨- مشط مخروط آليا بيد

٩- فرشاة كثيفة

١٠- مشط ذو أسنان رفيعة جدا

١١- فرشاة مستديرة كثيفة الشعر

أعلى ثمتا من النوع المصنوع من النايلون ، وذلك لجودة الخامة المستخدمة في صناعته أولا ، وللميزات التي تنتج عن استعماله ثانيا .

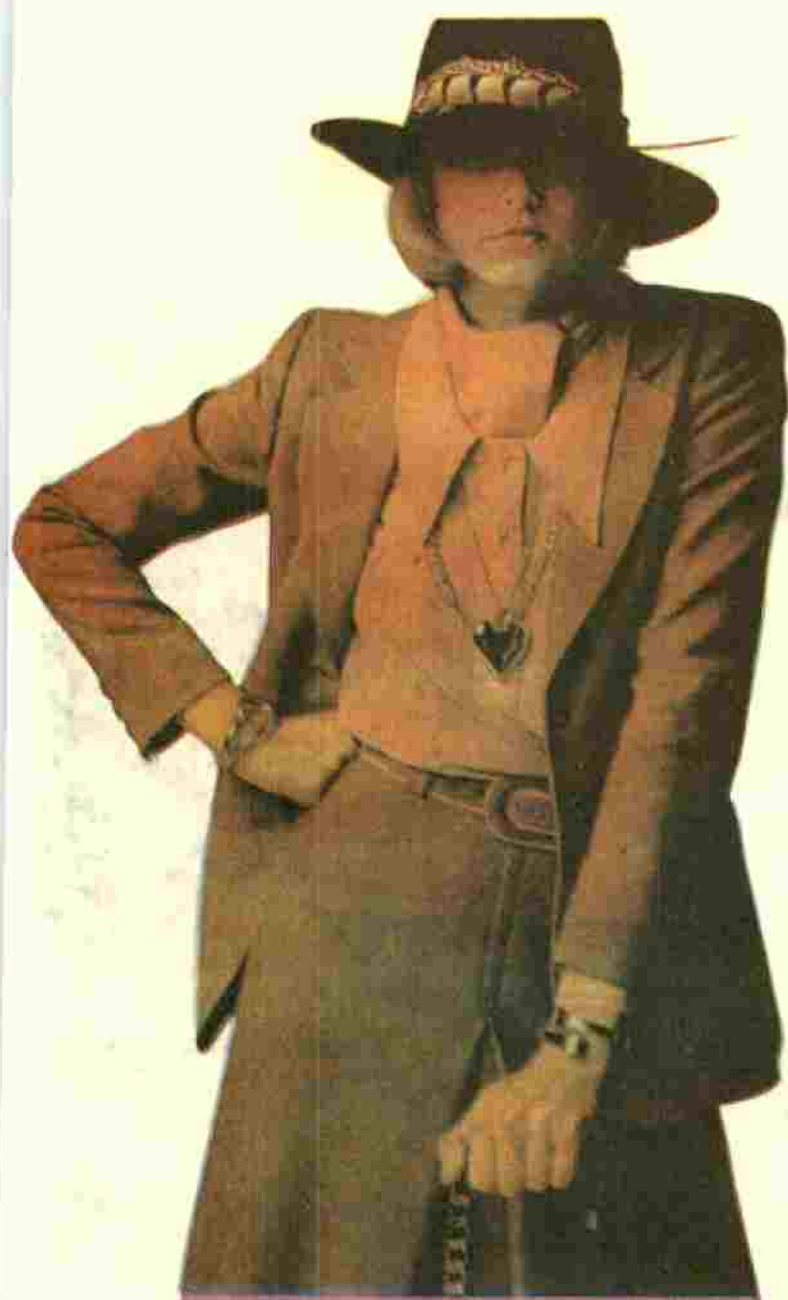
وهذا النوع من الفرش ، تتوافر منه أصناف ممتازة ، وهي المصنعة يدويا ، أي أنه يتم تركيب الشعر وربطه فيها واحدة فواحدة . ويختلف ثمنه تبعا لاختلاف نوع الشعر المستخدم في صناعته ( وغالبا ما يصنع من شعر الخنزير البري «الحلوف» ) . والمرأة الذكية لا تبالي بارتفاع ثمن هذا النوع من الفرش ، فتمتلك منه فرشاة على الأقل ، نظراً للفوائد التي تحصل عليها منه ، نتيجة لاستعمالها هذا النوع بالذات .

### ٣- الفرشاة المصنوعة من الهوليتين:

والهوليتين عبارة عن مادة مشتقة من البلاستيك ، تستخدم في الصناعة . وهي حديثة الظهور في الأسواق ، وثمنها معتدل . وهي تمشط الشعر بسهولة ، دون أن تضر بفروة الرأس . وهذا النوع من الفرش خفيف الوزن جدا ، ويستعمل لتنعيم الشعر ، وينصح باستعماله قبل غسل الشعر ، وذلك لتدليك فروة الرأس . وكذلك عند استعمال الشامبو الجاف ، فإنه يمكن نفضه عن الشعر باستخدام هذا النوع من الفرش .



# ملايس بنوية أنيقة





## الزياء

( ١ ) تاير من قماش الجرسية الكوردونية المقلم . خطوط الجاكيت كلها أفقية ، أما الجونلة فهي على شكل قصات بالورب .

( بيت أزياء بيل يو )

( ٢ ) تاير من اللون الطوبى الداقي . وهو من الصوف السميك نوعا ليلانم برودة الشتاء . البلوزة من الكريب دى شين المقلم . الايثارپ من اللون المشمشى ، الأكسوارات كلها ذهبية .

( ٣ ) التاير المكسم يعود إليكم . فى هذه الصورة الجونلة من الصوف والجاكيت من قماش اليه دى پول . وتلتقى معهما بلوزة من الكريب دى شين . الأكسوار عبارة عن سلاسل ذهبية للعتق . وأساور من البلاستيك .

إلى اليمين بالطر مطر يغطى انسابل عبارة عن بنطلون وجيبيه من الصوف ، البلوزة من الحرير .

( ٤ ) هذا الانسامبل الرائع مكون من جونلة من الصوف المربعات ، وبلوفر تريكو بصدركروشييه على هيئة وردة ، الأكسوارات من البلاستيك .

( بيت أزياء فانداسان بول )



## الأرضيات والخامات

إن المرء الذي ينتقل إلى شقة جديدة ، أو عندما يرغب في تجديد شقته التي يعيش فيها ، غالباً ما يواجه مشكلة الأرضيات . فلقد أصبح من المتفق عليه ، أن الأرضيات لا يجب أن يكتفى بجمالها وانسجامها مع بقية عناصر التأثيث فقط ، بل يجب أن تتصف أيضاً بالمتانة ، وقوة التحمل ، وسهولة التنظيف ، خاصة عند وجود الأطفال داخل المنزل . ولكي نتأكد من عدم التورط في الخطأ ، قبل اتخاذ قرار بتنفيذ أرضية ما ، يجدر بنا التعرف على القيم الأساسية والسلبيات الواضحة للخامات المستخدمة ، والتي تتوافر اليوم في الأسواق .

الصفات التي يجب توافرها في الأرضية الجيدة :

- سهولة التنظيف .
- المتانة وقوة التحمل .

- ليونة السطح .
- عازلة للرطوبة والبرودة .
- عازلة للضوضاء .

ونود الإشارة هنا ، إلى أنه حتى الآن ، لا توجد خامات معينة ، تستطيع أن تؤدي كل هذه الصفات مجتمعة . ومع ذلك ، فعلينا أن نختار من بين الأنواع المختلفة للأرضيات ، ذلك النوع الذي يحقق أكبر قدر من التوافق مع رغباتنا ، مع التسليم بجمالية قبول بعض السلبيات .

فسهولة التنظيف - مثلاً - تعتبر سمة ضرورية ، خاصة عند وجود الأطفال داخل المنزل . كما أن صفتي المتانة ، وقوة التحمل ، توفران لنا جهوداً ، فضلاً عن تكاليف تغيير الأرضيات . وأما صفة الليونة ، فهي تحول دون إرهاق أقدامنا ، التي كثيراً ما تكون مجعدة أصلاً .

وصفة عزل الرطوبة والبرودة ، هامة ومفيدة في فصل الشتاء ، لأنها تعمل على الاحتفاظ بالدفء . وأما سمة عزل الأصوات والضوضاء ، فمن شأنها تعطيل وصول ضوضاء المنزل - التي كثيراً ما لا يمكن تفاديها لسبب أو لآخر - إلى الجيران ، مما قد ينجم عنها لإزعاج لهم .

### الأرضيات المصنوعة من قوالب الطوب :

تراها في بعض المنازل الربوية القديمة ، حين كانت المصانع العتيقة - التي لا يزال الكثير منها قائماً حتى اليوم - تصنع القوالب الطوبية المعروفة . ومن الأفضل قبل الاستثمار في أحدث منها ، أن نعلم بأن الأرضيات الطوبية رديئة تماماً . فهي تتآكل مع مرور الوقت ، إلى أن يصبح سطحها متواجاً ، وهي في التآكل المستمر ، تخلف الكثير من الاتربة التي تترسب بين القوالب . وعلاج صوب هذه القوالب الطوبية ، أن تستبدل بها بلاطات طوبية أخرى ، أو عن طريق طلاؤها ، لا يعتبر حلاً جذرياً ، لأنها سوف تخلف وراءها قطعاً دقيقة من الطلاء - عند تنظيفها - بدلاً من الاتربة ، وهو أمر شاق ومضطر أيضاً . والحل الأمثل في مثل هذه الحالة ، هو الاستعاضة عن القوالب ، أو البلاطات الطوبية ، بخامة أخرى يمكن استخدامها بغير متاعب لاحقة ، وبدون تكاليف كثيرة ، مثال ذلك استخدام خامة والينوليوم ، التي تلتصق بمادة خاصة ، تمنع ظهور الفواصل بين كل سطح لينوليوم وآخر ، تلك الفواصل التي تؤدي إلى الإحلال بالشكل الجمالي للأرضية .

### التراس ذو الأرضية الاسمنتية :

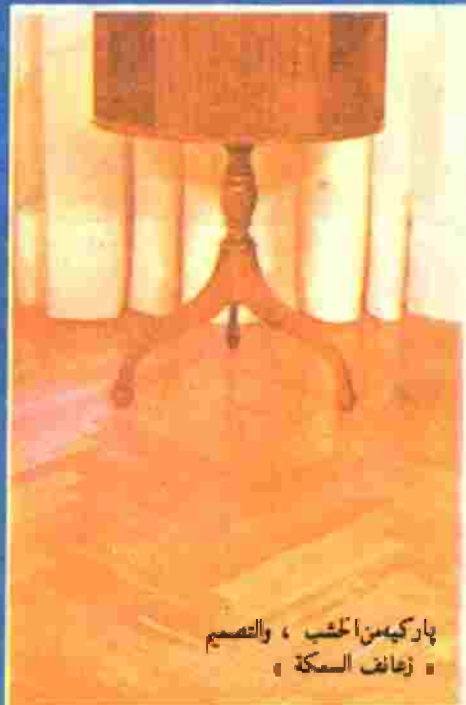
إن الذي يخطئ « تراس » ، يعرف مدى الصعوبات التي تواجهه لكي يحفظ به نظيفاً ، وذلك بسبب أرضيته التي تصنع في الكثير من المنازل ، عن طريق طرح طبقة من الاسمنت . وأرضية من هذا النوع ليست - فقط - نائية من ناحية شكلها الجمال ، ولكنها تراب أيضاً . ولتلاقي هذه العيوب ، يصبح من الضروري تغطية هذا السطح الاسمنتي بمادة أخرى كسادة « جريز » ، وهي مادة ذات تكوين حصى صلبة ، وسهلة التنظيف .

### «باركية» تصبالة المعيشة :

لا يسرع إلغاء الأرضيات الخشبية ، من قائمة الأرضيات المفضلة ، لكنها شاقة في تنظيفها . فاليوم تدوم طرق رائعة لتنظيف سطح الباركية بطبقة من الهلاميك ، ليصبح أكثر سهولة في التنظيف ، ويحفظ بقيمته كأرضية تناسب الأجواء الرطبة والباردة ، فالتشطب خامة عازلة للرطوبة بطلبها ، كما أنه قوي ومتين ، وغير ياهط التكلفة . غير أن الباركية عيوبه أيضاً ، فمع الكثير من الحالات ، لا يتوافق جمالياً مع الأبنية الحديثة ، وخاصة إذا كان تصميمها يطلق عليه « زعانف السمكة » . بهد أن هذا العيب يمكن تفاديه ، باختيار التصميم ذي المربعات ، فهو أكثر حداثة ، وإن كان أكثر تكلفة .



باركية من الخشب - في هيئة مربعات - يناسب التأثيث الحديث



باركية من الخشب ، والتصميم « زعانف السمكة »

## الخزف له نقاء خاص :

أصبحت الأرضيات الخزفية اليوم كثيرة داخل المنازل ، فأسمارها لا تزيد كثيراً على أعمار أرضية جيدة من الخشب . إلا أنها تتميز بسهولة أكثر في التنظيف . والخزف ليس بالهامة الباردة ، كما أنه عمل ويناسب كل الأماكن . على أن الشيء الوحيد الذي يجب أن ننتبه إليه هو سهولة كسره ، لذلك يفضل عدم استخدامه في حجرات الأولاد . وتلعب الأرضيات الخزفية دائماً دوراً هاماً في إضراء الجانب اللوني للتراس « والحدائق » وخاصة في الشتاء . غير أننا يجب أن ننتبه أيضاً - وخاصة في الأماكن القريبة من شواطئ البحار ، أو المناطقة الصحراء ، إلى عطوبة المواد « الكريستالية » التي تحتويها الرمال ، والتي تؤدي إلى تآكل الأسطح الخزفية وإتلافها ، عن طريق الخدش المستمر . بيد أن الأهمية الأولى للأرضيات الخزفية مستظل ، مع ذلك ، مرتبطة بالقيمة الزينة ، وبقيمة التصاميم والخزاف القادرة على اكساب المكان جمالا ورونقا .

إن اختيار الهامة التي تناسب أرضيات منازلنا ، يتطلب اختياراً جيداً لمزايا وعيوب كل هامة . والقرار لابد أن يؤخذ بعد الفحص الواسع . فالأرضية يجب أن تكون قادرة على أن تعيش طويلاً .



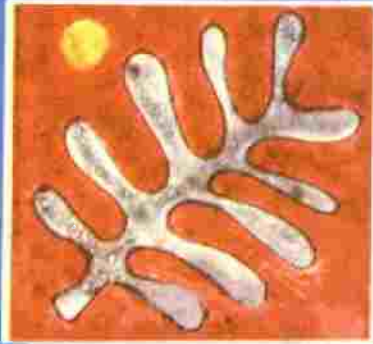
## أرضية جميلة من لمطاط أو من البلاطات الصناعية : الرخام : بارد وفاخر :

لعل المثل الشائع « بارد كالرخام » ، يتطابق في الواقع مع أحاسيسنا ، عندما نلمس هذه الهامة ، أو نتحسها ، وهذا هو السبب الذي من أجله نرى الرخام يستخدم كثيراً داخل المنازل . فهو لا يناسب مثلاً جموعة النوم ، بينما يناسب الصالونات الكبيرة ، أو الحجرات التي يستكمل تأثيثها بالسجاد . وهو عمومياً يناسب الأماكن التي تقسم بالرصانة والفضامة . ومن عيوبه أنه يقتصر إلى البوابة ، مما يسبب الإجهاد لمن يمشى عليه كثيراً ، خلاوة على أنه يحدث ونينا سميماً .

وتقدم الآن نوعين من الهامات التي تصلح لحجرات الأولاد ، ولأماكن الخدمات ( الحمام - المطبخ ) ، لا تسهولة تنظيفها فحسب ، ولكن لكونها تمثل الإنتاج الصناعي المعاصر أفضل تمثل فهي هامات أكثر متانة من البليتوليوم ، ومع ذلك فإنها لا تخلو بدورها من عيوب . فالبلاطات الصناعية ليست مرنة ، ومن ثم فإنها تتأثر بوقع الأقدام ، بعكس الأرضيات المصنوعة من المطاط ، التي تتميز بالمرونة ، وإن كان يهيبها أنها تحتفظ بروائح غير مقبولة لفترة طويلة ، مما يسبب بعض المشايقات .

## همل تريد تجرية « البليتوليوم » ؟ :

بعد البليتوليوم ( فتالتكس ) السادة المثالية لتنظيف الأرضيات ، عند وجود أطفال في الأسرة ، فهو سهل التنظيف ، ومقاوم للضوضاء ، نتيجة لاشتراك الزيوت النباتية في تصنيعه ، مما يكسبه هذه الصفة ، فضلاً عن أنه دافئ بقدر كاف . لذلك فإنه يعد نوعاً من أنواع الأرضيات ، التي تسمح بإيجاد حلول لكثير من مشكلة في وقت واحد . غير أنه لا تخلو من العيوب أيضاً ، فهو يتأثر بوقع الأقدام ، ويعرض للتآكل في مناطق أحركة الكثيرة .

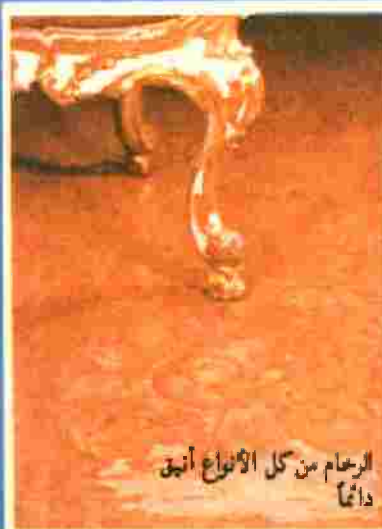


## « البيلادينا » تجميع يشابه الرخام :

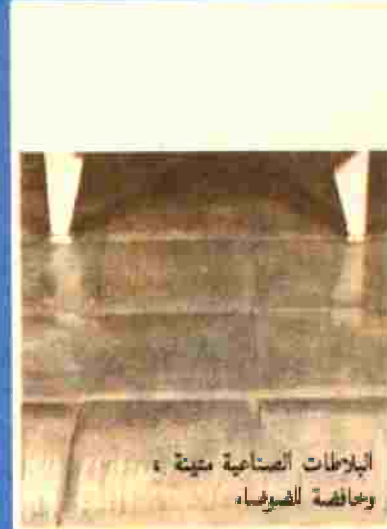
« البيلادينا » ( اسم يطلق على السطح أو الأرضية التي تصنع من تجميع للقطع من الرخام التي تلتصق الواحدة بجوار الأخرى ، بنوع خاص من الصمغ ) طريقة تستخدم على نطاق واسع في منازل اليوم ، وذلك لبريقها الشديد ، وألوانها الفاتحة ، وهي طريقة تعطي نتائج كالرخام ، إلا أنها أقل برودة منه ، وأقل تكلفة ، ولذلك فهي طريقة تمثل حلاً من رغب في أرضية أنيقة وعملية .



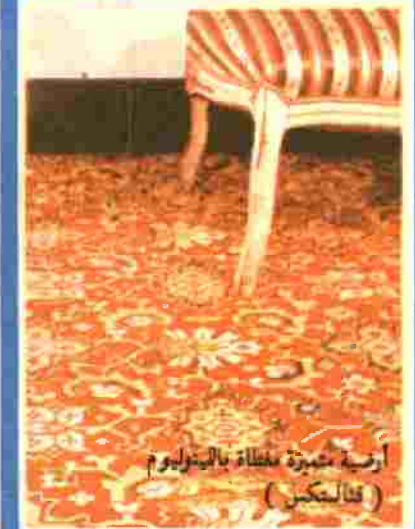
البيلادينا جميلة ولينة التشكليف ، وتعد من أسهل الحلول



الرخام من كل الأنواع أنيق دائماً



البلاطات الصناعية متينة ، ومقاومة للضوضاء



أرضية مشهورة لمطاط البليتوليوم ( فتالتكس )

## طفل جميل ونظيف

### نظافة طفلك

لكن حذار من التعمق . وإذا شعرت الأم ، أنها غير متحركة في حركاتها ، فمن الأفضل أن تستخدم طرف منديل .

وإذا كانت العينان محمضتين أو مدمعتين ، فيجب غسلهما بماء البوريك ( بنسبة ٢,٥٪ ) . أما إذا كان هناك إفراز أصفر اللون ، فإن الأمر يقتضى استشارة إخصائى الرمد في الحال . وعادة ما يصاب المولود بالتهاب بسيط في العين ، يكفى ماء البوريك لشفاؤه ، غير أن إخصائى الرمد ، هو الذى يمكنه تحديد نوع الالتهاب ، ووصف العلاج المناسب له .

### الحمام :

يجب إعداد ما يحتاجه الطفل بعد الحمام ، على السرير ، أو المنضدة الخاصة بالغيار ، فتوضع أجزاء اللقطة حسب ترتيب استعمالها ، وإلى جانبها يوضع القميص ، والصديري الصوف أو القطن ، والصديري الخارجى . ويفرد مشمع كبير ، ومن فوقه فوطة من قماش البشكير . ثم يملأ البانيو الصغير ، بماء درجة حرارته من ٣٦ - ٣٧° ( ومن الأفضل استخدام ميزان حرارة لقياسها ) . ويجرى خلع ملابس الطفل ، وهو راقد على الفوطة ، ثم يغمر في الماء رويداً رويداً ، وتحرر الأم يدها اليسرى تحت الإبط الأيسر ، سائدة رأسه بمعصمها ، لكي تتمكن من الإمساك به ، بحيث لا ينزلق . وهكذا تبقى اليد اليمنى طليقة ، لتقوم بمسح جسمه بإسفنج مغموسة في الماء والصابون ( ويستحسن استخدام نوع من الصابون المتعادل ) ، ثم إزالة الصابون بعناية .

أما الرأس ، فيغسل أيضاً بالصابون ، ويشطف بالماء . فنظافة فروة الرأس ، هى أفضل الوسائل لتجنب القشر (إصابة كانت تشغل الكثير من الأمهات في الماضي ، ويندر حدوثها في أيامنا هذه ) .

وما أن يخرج الطفل من الماء ، حتى يدثر في فوطة كبيرة دافئة من قماش البشكير ، أو « برنس » بغطاء للرأس ، ثم يدلك برفق ، فالتجفيف بطريقة

في هذه العملية ، لتكون تحت إشرافها ، وسرعان ما تتعلم الحركات المتبعة . والأهم من ذلك ، أنها ستكتشف أن الطفل ليس قابلاً للكسر ، كما كانت تعتقد . وبعد بضعة أيام ، ستعزبها الدهشة عندما تكتشف أنها تقوم بعملية الحمام هذه ، كما لو كانت تمارسها طوال حياتها . وفي حالة ما إذا كانت لا تجد في نفسها الكفاءة ، فحضورها بعض المحاضرات في « فن الحصول على أطفال أصحاء » ، سيعود عليها بالنفع الكبير . وعموما يستحم الطفل يومياً ، ومن الأفضل أن يتم ذلك في الصباح .

**نصيحة :** يفضل أن تتدرب السيدة على عمل الحمام لأحد أبناء صديقاتها ، الذى يكون قد بلغ من العمر بضعة أشهر ، مما يجعله لا يبدو رقيقاً بطريقة مبالغ فيها . وبذلك تكتسب خبرة ، ولا تخاف من رفته الظاهرة .

### ما قبل أول حمام :

يجب ألا يستحم المولود قبل سقوط الحبل السرى ، وهو ما يحدث عادة في اليوم العاشر من الولادة . وفي خلال الأيام الأولى ينظف الطفل ، بتمرير إسفنجة مبللة على الجسم ، وخاصة عند ثنابا الفخذين ، حيث تتراكم عادة بقايا بودرة التلك ، والقشر ، والعرق ، والبراز ، والبول . ويستخدم للسرة مسحوق مطهر . وإذا كان موضع الجرح لم يجف تماماً بعد سقوط الحبل السرى ، فيجب تغطيته بشاش معقم . وعلى كل حال . من الواجب وقاية هذه المنطقة بوجه خاص ، وتغطيتها حتى تمام الشفاء ، بقطن معقم . أما الوجه ، فيتم غسله كل يوم ، بقطعة من القماش الناعم المغموس في ماء دافئ سبق غليه لتعقيم . وكما سبق القول ، فإن استخدام القماش أفضل من استخدام الإسفنج ، من ناحية سهولة تعقيمه بالغلي .

ويجب تنظيف الأذنين من الإفراز ، وبما يعلق بثنابا الأذن الخارجية ، وذلك باستخدام الأعواد الصغيرة المرننة ، ذات الأطراف المكسوة بالقطن .

تعتبر فترة الاستحمام ، فترة لقاء سعيد بين الأم وطفلها . إن كل أم تدرك تماماً مدى حب طفلها للاسترخاء ، ومبلغ سعادته بلمساتها . ومن الخطأ القول بأن الطفل يكره الماء ، فالعكس هو الصحيح ، فالطفل يسعد بالاختال بالصابون وملامسة الماء . وإذا شعر بخوف من الماء فيما بعد ، فربما يكون مرد ذلك إلى افتقار أمه إلى الخبرة في هذا المضمار .

إن ملامسة الأم لطفلها ، تغمره بسعادة لا تقل عن تلك التى يشعر بها عندما تحتضنه وقت الرضاعة . غير أنه يجب أن تكون هذه الملامسة باعثة على الطمأنينة . فإذا كانت حركات الأم فيها شئ من التردد ، وعدم الخبرة ، أو أنها تشعر بشئ من الاشمئزاز أثناء تنظيف طفلها بعد التبرز أو التبول ، فإنه يشعر به . ويشعر بالتالى بأنه في خطر ، ويخشى أن يملكه إحساس بأنه غير مرغوب فيه . وقد يترك الشعور بعدم الأمن في عقله الباطن ، آثاراً يصعب محوها . كما يحدث أن يشعر بخوف من الماء ، يلزمه لمدة طويلة .

ومن جهة أخرى ، يجب أن تولى الأم تنظيف عجز طفلها وأعضائه التناسلية ، ما توليه لوجهه من عناية : بلا مبالغة ولا حرج . ويمكن القول بأن التربية الجنسية للطفل ، تبدأ منذ ولادته . فلم يكن نادراً في الماضي ، أن تمرر المراضع يدها على العضو التناسلي للطفل ، لتحمله على النوم ، وبطبيعة الحال فإن هذه عادات مردولة . غير أن تجنب لمس الأعضاء التناسلية للطفل ، لا يقل ضرراً عن ذلك ، لأنها جزء منه تماماً ، مثل عينيه ، أو ساقيه ، مما يستوجب تنظيفها ، دون أن تكون موضع اهتمام مبالغ فيه ، أو محل اشمئزاز . وإذا لم تكن الأم قد سبق لها أن علمت حماماً لطفل من قبل ( أخ ، أو أخت ، أو ابن أخ ، أو ابن أخت ، أو صديقة ) فعليها أن تطلب من الممرضة التى تقوم بتنظيف الطفل في المستشفى ، أن تدعها تحل مكانها مرة أو اثنتين

في الغل :

أثناء الحمام ، لا تنسى أن تغسل الطفل على بطنه ، لينتشر لك غسل ظهره ، مع العمل على الاحتفاظ بالبراس خارج الماء . أما بالنسبة للشامة ، فاختاري أيضاً لا يغذي الميتين



في الوسط :

بعد الحمام ، يدير الطفل في « برنس » دافئ . وبذلك يرفق تمام تجفيفه وتدفئته . أما العجز ، فينال للدرأحاصاً من العناية ، ثم يرش ببودرة التلك



التدليك ، من شأنه أن يعمل على تنشيط الدورة الدموية .

وبعد ذلك تقوم الأم بغمس يدها في زيت خاص بالأطفال ، وتمسح به رأس الطفل ، وعجزه ، وثنايا عنقه ، وتحت إبطيه ، وفخذه . والجدير بالذكر أن حماية الجلد بالزيت ، أفضل من بودرة التلك التي تراكمت في الثنايا ، وتحتص البول ، وتسبب في الالتهابات .

وبعد رفع القوطة المبتلة والمشمع ، بسحبهما بحفنة من تحت الطفل ، تلبسه الأم ثيابه ، ابتداء من القميص ، ثم الصديري ، ثم الجورب ، ثم اللقمة . وعندئذ فقط ، تبدأ عنايتها بنظافة العينين ، والأنف ، والأذنين ، إذ أن الطفل يكون بعد الاستحمام أكثر هدوءاً ، بل ومتعباً بعض الشيء ، مما يسهل إتمام هذه العملية . وبعد ذلك ، تستكمل عملية ارتداء الملابس .

#### متى يستحم الطفل ؟ :

إن الأم هي التي تحدد وقت الاستحمام ، ولا تخلو عملية التحديد هذه ، من بعض المرونة ، إذ يجب أن تراعى الأم مصلحة جميع أفراد الأسرة ، على ألا تتهاون في الالتزام ببعض الأمور الحتمية . فلا يجب أن يستحم الطفل بعد الرضعة مباشرة ، إذ من الأفضل أن تتم عملية الاستحمام بعد الرضعة بثلاث ساعات . كما أنه لا ينصح باستحمام الطفل قبل الزهة . فعادة ما يكون الطفل متعباً بعد الاستحمام ، ويستحسن أن تتركه يسترد قواه . وعموماً ، من الأفضل أن يستحم الطفل في المساء ، إلا في حالة ما إذا كان الاستحمام يفقده الرغبة في النوم ، وهذه حالات نادرة الحدوث . وإذا كان طفلك من هذا النوع ، فمن الأنسب أن يستحم في الصباح ، بعد الرضعة الثانية بثلاث ساعات مثلاً . هذا ، وعلى الأم أن تتجنب استحمام طفلها عند استيقاظه من النوم ، إذ أنه يكون جوعاناً ، وشديد اللهفة على تناول رضعته . ولحمام الساعة العاشرة كثير من المزايا ، إذ تكون الأم في هذه الفترة أكثر هدوءاً ، فالزوج قد غادر المنزل ، والإخوة الكبار في مدارسهم ، وبذلك تستطيع

تكريس وقتها لصغيرها ، وغمره بالحنان ، والبهجة ، التي هو في حاجة إليها .

#### عندما يبسل طفلك :

إن تغيير اللقافة المبتلة للطفل قبل كل رضعة ، تعتبر من العادات الطيبة ، وحتى بعد الرضعة مباشرة ، عندما تشعر الأم أنه قد عاد قبل نفسه . غير أن تغيير اللقمة بعد الرضعة ، يتطلب بعض العناية ، إذ يجب أن يتم ذلك قبل بدء عمليةضم . وإذا كان الطفل يقيئ كثيراً وبسهولة ، يغدو من الأفضل أن تتركه ساكناً ، حتى لو بقي مبتلاً لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات ، فاللقمة المبتلة لا تضايق الطفل حديث الولادة ، الذي لم يتجاوز من العمر شهراً أو شهرين . أما في الأوقات العادية ، وعندما يبدو أن الطفل ييكي بسبب ثيابه المبتلة ، يكون من الأفضل تغييرها له . وفي كل مرة ، وحتى إذا لم يكن قد تبرز ، يجب غسل العجز ، والأعضاء التناسلية ، بالماء الدافئ ( ولا داعي للإكثار من استعمال الصابون ، الذي يجشئ من أن يتسبب في بعض الالتهابات ) . وبعد التجفيف ، تدهن بقليل من الزيت الخاص بالأطفال . وعند تنظيف الأعضاء التناسلية للطفلة ، يراعى الاتجاه من الأمام إلى الخلف ، حتى تتحاشى وصول بقايا البراز إلى ثنايا الفرج ، مما قد يسبب الالتهابات . وعندما يكون الطفل خارج المنزل ، يمكن التغاضي عن استعمال الماء ، والاستعاضة عنه بقطعة من القطن المغموسة في مستحضر منظف خاص بالأطفال . وما من شك في أن النظافة الدقيقة ، هي أفضل طريقة لتجنب التسلخات التي تضايق الصغار ، غير أنها إذا حدثت رغم ذلك ، وجب علينا زيادة العناية بغسيل اللقف ، والعمل على تعقيمها بالغلي .

وقد ترجع الإصابة بالتسلخات أحياناً ، إلى كثرة التبرز ، أو زيادة نسبة حموضة البراز ، وهذه من أعراض اضطراب الهضم . وفي هذه الحالة ، يشير الطبيب بدواء مناسب ، يزيل أسباب هذا الاضطراب . كما يمكن استعمال المراهم المضادة للالتهابات الجلدية . وإذا كان الجو مناسباً ، فلا مانع من ترك عجز الطفل عارياً ، كلما أمكن

( وذلك بإرقاده على بطنه ، وإحاطة نصفه الأسفل من الجانبين ، بما يمنعه من الحركة ) .

#### حمو النيل :

يعرق الطفل عندما يكون الجو حاراً . وقد يحدث عندئذ أن يلهب جلده ، وتظهر عليه نقط رفيعة حمراء ، وخاصة على العنق ، وفي ثنايا الذراعين ، والساقين ، والظهر . وهذا النوع من الالتهابات ، لا يشكل أية خطورة ، ويمكن التخلص منه ، بعمل حمامات نشا . وذلك بإذابة حفنة من نشا عادي بدون رائحة في الماء ، وغمر الطفل فيه لمدة عشر دقائق . وبعد تجفيف الجلد ، يستعمل أحد أنواع البودرة التي يدخل في مكوناتها المتول ، الذي يعمل على تجفيف الجلد وترطيبه .

#### الاضطراب :

يولد بعض الأطفال ، بأظافر طويلة إلى حد يجعلنا نضطر إلى قصها في الحال . أما في الحالات العادية ، فتقص أظافر الطفل بعد أسبوعين ، أو ثلاثة من الولادة . ويستحسن أن يتم ذلك بعد الحمام ، أو أثناء النوم ، عندما يكون الطفل كثير الحركة في الأوقات العادية . وهناك أنواع مقوسة من المقصات نجبننا القص بالقرب من اللحم ( توجد في المحال المتخصصة في بيع لوازم الأطفال ) . ونقص أظافر اليد في خط مستدير ، أما أظافر القدم ، فلا داعي للاستدارة ، حتى تتفادى غرس الأظافر في اللحم عند الجانبين . ولتسهيل عملية قص أظافر القدمين ، توضع قطع من القطن بين أصابع القدم .



## طقم "توينز" من اللون الأبيض والرمادي

إن اللون والموديل الكلاسيكي المستخدم في شغل هذا الطقم ، المكون من بلوزة وبلوفر يدون أكمام ، يجعل هذا الطقم يتناسب دائماً وجميع الأوقات . والذي يميز بلوزة هذا الطقم ، هو الأساور العريضة جداً ، والمشغولة بغرزة اليليسيه .

والبلوزة التي ستقدم الآن شرحاً وافياً لخطوات شغلها ، سهلة التنفيذ . وستكون بالنسبة لك ، صديقا حتماً في الليالي الباردة ، في بداية فصل الخريف .

ويمكنك أن تجعلها أكثر دفئاً ، بأن ترتدي فوقها بلوفر آجدياً في فكرته ، مشغولاً بغرزة زخرفية ، باستخدام ثلاث درجات من اللون الرمادي ، وتميزه حردة الرقبة البيضاء ، على شكل حرف « U » .

البلوزة البيضاء

**اللوازم :**

٤٠٠ جرام خيط صوف أبيض - زوج إبر تريكو

رقم ٢½ - زوج إبر تريكو رقم ٣ « مقاس ٤٢ » .

**الغرز المستخدمة :**

١ - غرزة اليليسيه ١/١ :

السطر الأول : غرزة عدل - غرزة مقلوب

السطر الثاني : اشغلي الغرزة العدل عدل ، والغرزة

والغرزة المقلوب مقلوب ، وهكذا في جميع الأسطر التالية .

**غرزة الجرسية :**

سطر عدل ، سطر مقلوب .

**التنفيذ :**

**خلفية البلوزة :**

ابدئي الظهر على ١٠٠ غرزة ، ثم اشغلي بعد ذلك

بغرزة اليليسيه « غرزة عدل ثم غرزة مقلوب » ، حتى يصل

ارتفاع الشغل ٦ سم .

واصل الشغل بغرزة الجرسية إلى ٣٠ سم ، على أن

تزيد غرزة واحدة من كل جانب ، خمس مرات ،

بين المرة والأخرى خمسة سنتيمترات .

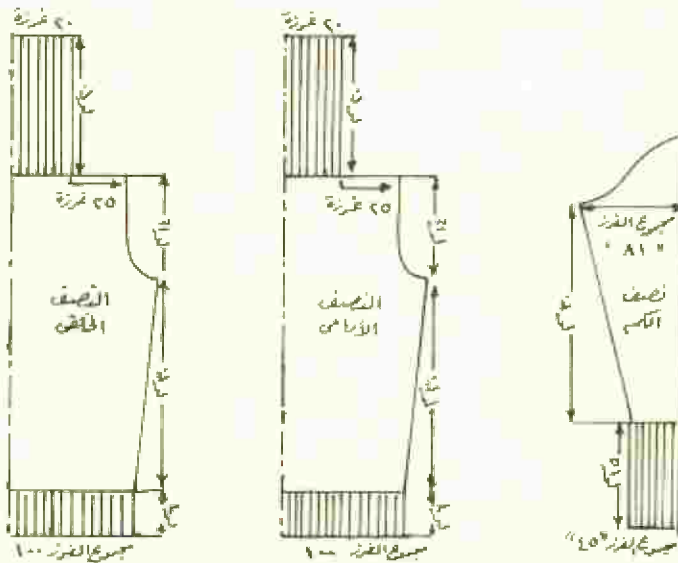
**حردة الإبط :**

لحردة الإبط ، اقللي من الطرف ثلاث غرز مرة

واحدة ، ثم غرزين مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة خمس

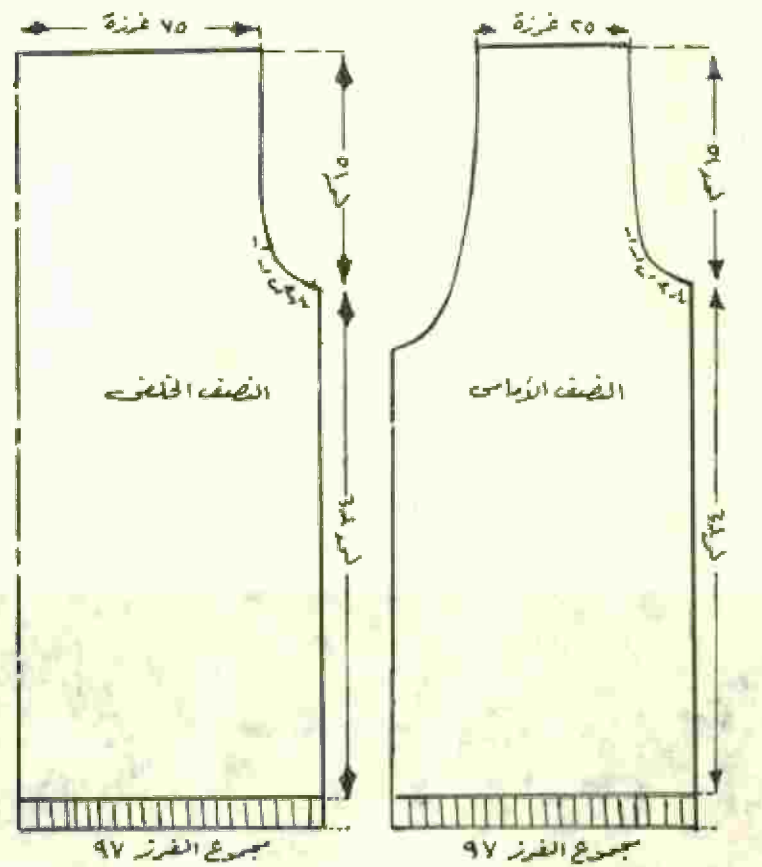
مرات ، فتكون الحردة بالأرقام هي (١،١،٢،٣) ،

(١،١،١) .



بلوزة بيضاء  
بياقة مربعة





بلوفر بربنت أكمام  
مصنوع باللون الرمادي  
بدرجاته المختلفة

وعندما يبلغ ارتفاع الشغل ١٤ سم من بداية حردة الإبط ، اقل من كل جانب ٢٥ غرزة من أجل الكتف . ثم واصل الشغل بغرزة الهليسيه ١/١ على باقى الـ ٤٠ غرزة ، وذلك إلى ارتفاع ٢٠ سم ، ثم اقل من كل الغرز مرة واحدة .

#### البلوزة :

اشتغلي أمام البلوزة بنفس الخطوات التي اتبعتها في شغل الظهر ، حتى تصل إلى حردة الإبط ، واحرديها كما يلي :

اقل من الجانبين خمس غرز مرة واحدة ، ثم غزرتين مرتين ، ثم غرزة واحدة مرة واحدة ، وتكون الحردة بذلك هي (١٠٢،٢٠٥) . ثم بعد ذلك واصل الشغل مثل الظهر .

#### الكمام :

ابدئي الشغل على ٤٥ غرزة ، واشتغلي بغرزة الهليسيه ١/١ مسافة ١٥ سم .

واصل الشغل بغرزة الجرسية لمسافة ٣٠ سم ، على أن تزيد تدريجاً ، ومن على جانبي الكم ، غرزة واحدة ١٨ مرة .

#### حردة دوائر الكم :

اقل من على الجانبين خمس غرز مرة واحدة ، ثم أربع غرز ، ثلاث ، ثم غزرتين ، ثم غرزة واحدة عشر مرات ، ثم ثلاث غرز مرتين . اقل باقى الغرز مرة واحدة ، بذلك تكون حردة الكم بالأرقام هي ( ٣٠،١٠،١٠،١٠،١٠،١٠،١٠،١٠،١٠،١٠،٢٠،٣٠،٤٠،٥٠ )  
٣ ثم باقى الغرز .

غرزة عدل غرزة مقلوب .

السطر الثاني والأسطر التالية :

اشتغلي الغرزة العادل عدل ، والغرزة المقلوب مقلوب

٢ - غرزة زخرفية :

ابدئي الشغل على عدد من الغرز يقبل القسمة على ١٦ ، ثم زيدي غرزة ، واشتغلي الوحدات الهندسية كما يلي .

السطر الأول :

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة عدل ، ثم « بالخيط الرمادي القاتم » ، اشتغلي خمس غرز عدل ، ثم خذي غرزة عدل بدون شغل . اشتغلي غزرتين معا عدل ، ثم مرري فوقهما الغرزة التي نقلتها بدون شغل ، واشتغلي خمس غرز عدل .

وبالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة عدل . كرري ما بين العلامتين ( . ، ) ، على أن ينتهي

خيطي الأجناب والكتفين وجزءي الباقية . خيطي الأكمام وركبها في حردة الإبط .

« بلوفر » بدون أكمام وقمعة رقيقة بيضاوية ( U ) هذا « البلوفر » مشغول بخيط صوف من ثلاث درجات الرمادي .

#### المواد :

١٠٠ جرام من الصوف الرمادي القاتم .  
٥٠ جرام من نفس الصوف الرمادي درجة أفتح .  
٥٠ جرام من نفس نوع الصوف من اللون الرمادي الفاتح جدا .

زوج إبر تريكو رقم ٢½ - زوج إبر تريكو رقم ٣ - إبر جوانتي رقم ٢½ وهي إبر صغيرة عددها ٥ ( مقاس ٤٢ )

#### الغرز المستخدمة :

١ - غرزة الهليسيه ١-١ :  
السطر الأول :

السطر بآخر وحدة من اللون الرمادي المتوسط الدرجة بغرزة عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة عدل .  
السطر الثاني وجميع الأسطر المماثلة ( الزوجية ) اشتغلي مقلوب .

السطر ٣ :

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي غرزتين عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة عدل .  
وبالخيط الرمادي الغامق ، اشتغلي أربع غرز عدل ، ثم انقلي غرزة عدل بدون  
شغل ، ثم اشتغلي غرزتين معاً عدل . مرري الغرزة التي نقلتها بدون شغل فوق الغرزتين  
المشغولتين عدل معه واشتغلي أربع غرز عدل .

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفة ، ثم ثلاث  
غرز عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة عدل . كرري ما بين العلامتين على أن ينهي السطر بآخر  
وحدة من اللون الرمادي المتوسط الدرجة ، وذلك بغرزة عدل ، ثم لفة ، ثم غرزتين عدل .  
السطر ٤ : مقلوب كله .

السطر ٥ :

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي ثلاث غرز عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة  
عدل . بالخيط الرمادي الغامق ، اشتغلي ثلاث غرز عدل ، ثم انقلي غرزة عدل  
بدون شغل . اشتغلي غرزتين عدل معاً . مرري الغرزة التي سبق نقلها بدون شغل ،  
من فوق الغرزتين المشغولتين معاً ، واشتغلي ثلاث غرز عدل بالخيط الرمادي المتوسط  
الدرجة . اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفة ، ثم خمس غرز عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة  
عدل . كرري ما بين العلامتين على أن ينهي السطر في آخر وحدة بغرزة عدل ،  
ثم لفة ، ثم ثلاث غرز عدل .

السطر ٦ : مقلوب .

السطر ٧ :

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي أربع غرز عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة  
عدل . وبالخيط الرمادي القاتم ، اشتغلي غرزتين عدل ، انقلي غرزة عدل بدون شغل ،  
ثم اشتغلي غرزتين معاً عدل . مرري الغرزة التي نقلتها بدون شغل من فوق الغرزتين  
المشغولتين معاً ، ثم اشتغلي غرزتين عدل . وبالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ،  
اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفة ، ثم سبع غرز عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة عدل . كرري  
ما بين العلامتين ، على أن ينهي السطر بوحدة أخيرة بغرزة عدل ، ولفة ، وأربع غرز عدل .  
السطر ٨ : كله مقلوب

السطر ٩ :

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي خمس غرز عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة  
عدل . وبالخيط الرمادي الغامق ، اشتغلي غرزة عدل ، خذي غرزة عدل بدون شغل عدل ،  
وانقليها على الإبرة ، ثم اشتغلي غرزتين معاً عدل ، مرري الغرزة التي نقلتها بدون شغل  
فوق الغرزتين المشغولتين معاً ، واشتغلي غرزة عدل ، بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ،  
اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفة ، ثم تسع غرز عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة عدل . كرري  
ما بين العلامتين ، على أن تكون آخر وحدة ( بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ) ،  
وتنهي بغرزة عدل ، ثم لفة ، ثم خمس غرز عدل .

السطر ١٠ : مقلوب السطر ١١ :

بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي ست غرز عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة  
عدل . بالخيط الرمادي القاتم ، انقلي غرزة عدل بدون شغل ، ثم اشتغلي غرزتين  
عدل معاً ، مرري الغرزة التي نقلتها بدون شغل فوق الغرزتين المشغولتين عدل معاً .  
بالخيط الرمادي المتوسط الدرجة ، اشتغلي غرزة عدل ، ثم لفة ، ثم إحدى عشرة غرزة  
عدل ، ثم لفة ، ثم غرزة عدل . كرري ما بين العلامتين ، على أن ينهي السطر بآخر  
وحدة بغرزة عدل ، ثم لفة ، ثم ست غرز عدل . السطر ١٢ :

كله مقلوب ، على أن تدخل اللون الرمادي الفاتح بهذه الطريقة : غرزتان رمادي  
فاتح . ثلاثة عشرة غرزة رمادي متوسط الدرجة ، ثلاث غرز رمادي فاتح . كرري  
ما بين العلامتين ، على أن تنهي آخر وحدة بغرزتين من اللون الرمادي الفاتح .  
كرري الشغل مبتدئة من السطر الأول ، على أن تشتغلي بالخيط الرمادي الفاتح والخيط  
الرمادي المتوسط في درجة اللون .

**غرزة الجرسية :** سطر عدل ، سطر مقلوب  
طريقة تنفيذ البلوفر

الظهور :

ابتدئي الشغل بالخيط الرمادي القاتم ، على ٩٧ غرزة . واشتغلي بغرزة اليليسيه ١/١  
٢ سم . واصل الشغل بالغرزة الزخرفية ، مع مراعاة أن تكون عقدة وصل الألوان مع  
بعضها من على الظهر ، عند استبدال الألوان أثناء الشغل . واصل الشغل حتى تكلي  
السطر رقم ٩ من الغرزة الزخرفية . ثم بعد ذلك استمري في الشغل بغرزة الجرسية بالخيط  
الرمادي القاتم . ثم عندما يصل الشغل إلى الطول المناسب ، احدي الإبط .

**حردة الإبط :**

من على كل جانب من الجانبين ، أنقصي أربع غرز مرة واحدة ، ثم ثلاث غرز  
مرة واحدة ، ثم غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة مرتين ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ) ، وعندما  
يصل طول الشغل إلى ١٥ سم ابتداء من حردة الإبط ، اقللي كل الغرز مرة واحدة .

**الأمم :**

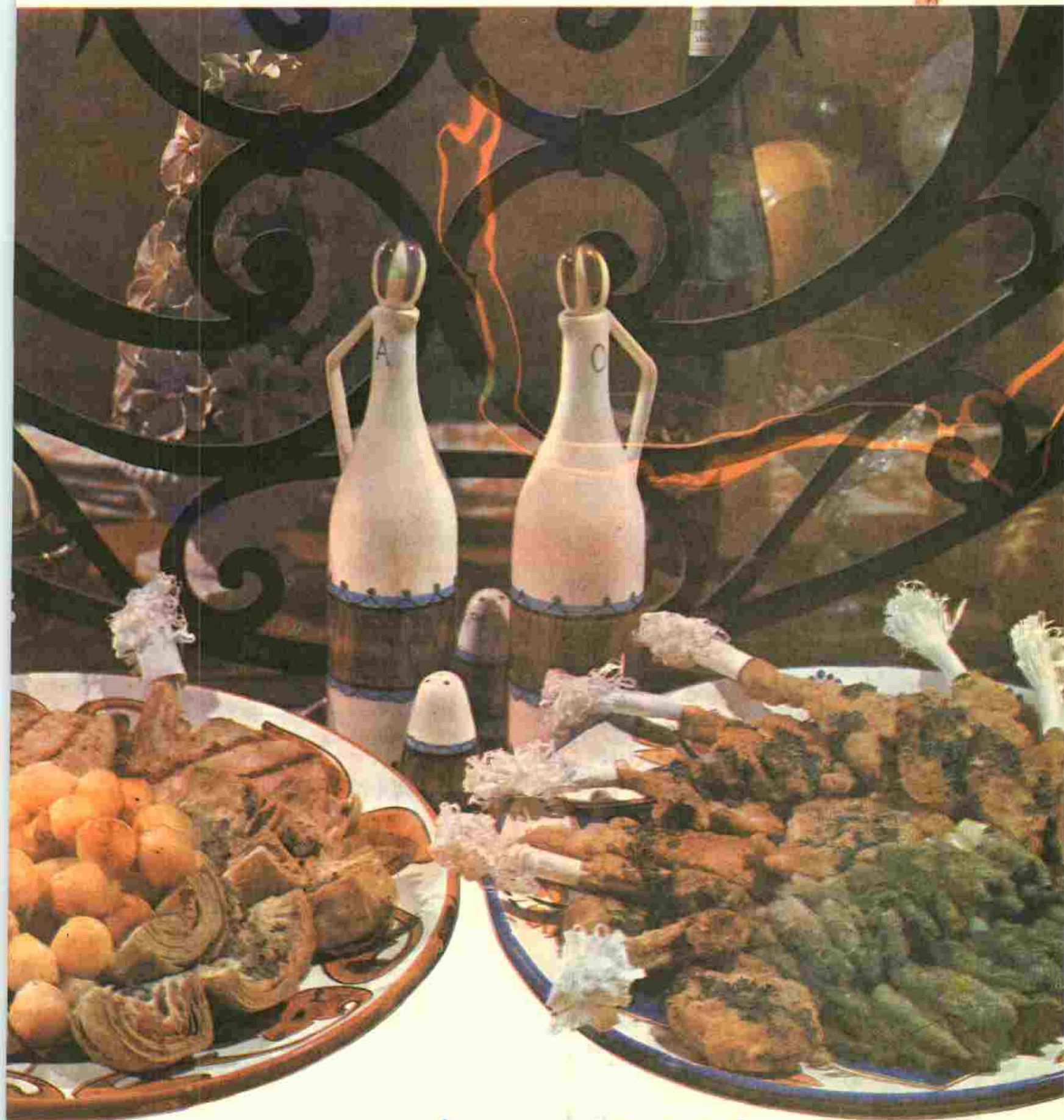
اشتغلي أمام البلوفر ، متبعة في ذلك نفس خطوات الظهر ، وذلك حتى منتصف  
السطر رقم ٩ ، وعندما ابتدئي في تقسيم الشغل إلى قسمين لعمل حردة الرقبة البيضاء  
( U ) ، متبعة في ذلك الخطوات التالية :

اقللي الثلاث غرز الموجودة بوسط الشغل . واصل الشغل على جانب واحد فقط ،  
على أن تراعي عمل حردة الإبط مثل الظهر ، بتقصي أربع غرز ، ثم ثلاث ، ثم  
غرزتين ، ثم غرزة واحدة مرتين . ولحردة الرقبة أنقصي تدريجاً غرزة واحدة ، حتى  
يصبح لديك على الإبر ٢٥ غرزة التي ستقللها ، عندما تجلدين أن طول الشغل ابتداء  
من حردة الإبط قد وصل إلى ١٥ سم . اشتغلي الجزء المقابل بنفس الطريقة .

**الخياطة :**

خيطي الأجناب والأكتاف ، وعلى الخمس إبر جوانبي الصغيرة رقم ٢ ١/٢ ، قوي  
بلقط الغرز حول دوران حردة الرقبة ، واشتغلي بغرزة اليليسيه ١/١ مسافة ٢ سم بالخيط  
الرمادي الغامق ، على أن تقصّي بمنتصف الأمام غرزتين كل سطر .  
وعلى نفس الإبر ، القطلي الغرز الموجودة حول دوران حردة الإبط ، واشتغلي كوت  
حردة الإبط ، بغرزة اليليسيه ١/١ لمسافة ٢ سم .





أطباق من لحم الضأن

### كوسنتلية صبان على الطريقة الباردة :

( المقدار يكفي لسته أفراد ) :

#### المقادير :

الثنا عشرة قطعة ريش صبان - ١٠٠ جرام  
زبد - ست ثمرات خرشوف - حزمة بقندونس -  
نصف كيلو بطاطس صغيرة - يمونة - زيت -  
فلفل - ملح .

#### الطريقة :

- ينظف الخرشوف ، وذلك بنزع الأوراق  
الخارجية له ، وكذلك الأطراف الشائكة ،  
وتقسم الثمرة إلى نصفين ، ثم ينقع الخرشوف  
في ماء به عصير الليمون .



- قبل الاستعمال مباشرة ، اغسلها تماماً ، مع  
إدخال الماء داخل الأوراق .

- ضعي على النار إناء به ٣٠ جراماً من الزبد ،  
مع بضع ملاعق من الزيت . وعندما يسخن ،  
ضعي أنصاف الخرشوف مرة واحدة ، وأضيفي  
إليها الملح والفلفل ، وغطها بالماء .  
- غطي الإناء ، وأتركي الخرشوف على نار هادئة ،  
مع تقليله من آن إلى آخر حتى تمام النضج .  
ولن تحتاجي لإضافة مزيد من الماء .

- قبل تمام النضج بخمس دقائق ، رشي عليه  
البقدونس المفري .

- تشري البطاطس ، وأتركها دون تقطيع (على  
هيئة كرات صغيرة) . اسلقها في ماء مغلي  
وملح ، وأوقعيها من على النار قبل أن تنضج  
تماماً . ثم ضعيها في مصفاة لتخلص من ماء  
السلق ، وأكل نصفها ، عن طريق تحميرها  
في ٥٠ جراماً من الزبد ، حتى يصير لونها ذهبياً .  
- ضعي كسرولة على النار ، وضعي فيها ريش  
الصبان ، بعد دهنها بالزبد ، وأتركها  
لتنضج على نار هادئة ، وقلبيها من وقت لآخر ،  
مع وضع قليل من الزبد عليها . وعندما تقترب  
من النضج ، تبليها بالملح والفلفل .  
- رصي الريش على طبق التقديم ، وضعي معها  
البطاطس المحمرة ، والخرشوف الناضج . وقدي  
الكل ساخناً .

#### ريش صبان بانيه :

( المقدار يكفي لسته أفراد )

#### المقادير :

١٢ ريشة صبان - ١٣٠ جرام زبد - حزمة  
بقندونس - بيضتان - بقساط مدقوق - زيت -  
ملح - فلفل .

#### الطريقة :

- « دققي » اللحم خفيفاً ، على أن تترك العظمة  
عالقة به .

- اضربي البيض في سلطانية صغيرة ، وتبليه  
بالمح والفلفل الكافيين .

- اغمسي الريش في البيض ، وأتركها بعض  
الوقت ، مع تقليلها من آن لآخر .

- افرمي البقدونس ناعماً .

- حمري الريش الصبان في كسرولة بها زبد  
مقدوح على زيت ، وذلك بعد تغطيتها بالقساط  
المدقوق من الجانبين ، حتى يصير لونها أصفر  
ذهبياً ، انشليها من زيت التحمير ، وضعها

على ورقة لتتص ما بها من زيت .  
رصيها في طبق التقديم ، وجعلها بالبقدونس  
المفري ، ويمكن أن تقدي معها بعض الخضر  
السوتيه ، كالفاصوليا ، أو البازلاء ، أو الجزر .

#### فخذ صبان في الفرن :

( المقدار يكفي لسته أفراد ) .

#### المقادير :

فخذ صبان وزن حوالي كيلو و٧٠٠ جرام -  
١٠٠ جرام دهن أو ليه طازجة - ٣٠ جرام  
زبد - يمونة - فوم - ورق لاورو - زعتر -  
زيت - فلفل - ملح .

#### الطريقة :

- افنحي فخذ الصبان عدة فتحات ، وضعي فيها  
بعض فصوص الثوم ، وقطعاً من الدهن  
أو الية ، وبعض حبات من الفلفل ، وكذلك  
ورق اللاورو المصحون ، والزعتر .

- اخلطي كوباً من زيت الزيتون بعصير  
الليمونة ، وضعي هذا الخليط على اللحم  
الموضوع في صينية فرن . ثم تبليه في الحساء  
بالمح والفلفل المطحون ، وأتركيه لمدة ٣ ساعات .

- أوقدي الفرن حتى يسخن ، وأدخل فيه  
صينية اللحم ، بعد أن تكون قد خلصتها من  
الزيت والليمون . اتركي اللحم بها ، وكلما جف ،  
رشي عليه قليلاً من خليط الزيت والليمون ،  
حتى ينضج .

قدي فخذ الصبان مع خضر سوتيه .

#### سوتيه الصبان بالطماطم :

( المقدار يكفي لسته أفراد )

#### المقادير :

كيلو ونصف لحم صبان مقطع - ٥٠ جرام  
زبد - خل حسب الرغبة - قليل من البهريز -  
قليل من الدقيق - أربع ثمرات طماطم - زيت -  
ملح - فلفل .

#### الطريقة :

- غطي قطع اللحم بالدقيق ، وحمريها في كسرولة  
بها الزبد وقليل من الزيت . وعندما تحمر قطع  
اللحم تماماً ، صبي عليها ملعقتي خل ، وبعضاً  
من الملح والفلفل .

- اتركي الخل حتى يتبخر ، ثم صبي على اللحم  
فنجانين من البهريز .

- صبي الطماطم أو تشريها ، وقطعيها إلى قطع  
صغيرة ، وأضيفيها إلى اللحم ، وأتركي الكل  
ينضج على نار هادئة ، ولدهنها ساخنة .

# تنظيم الطعام للحفاظ على الشباب

## الأملاح المعدنية والفيتامينات :

وعلاوة على البروتينات ، والنشويات ، والدهنيات ، فهناك مأكولات لا ينبغي إهمالها قط ، في سبيل الاحتفاظ بشباب أطول ، وأسلم . وهذه الأطعمة تتمثل في صورة الماء ، والأملاح المعدنية ، وخاصة الفيتامينات التي لا غنى عنها يوميا ، للتمتع بصحة جيدة ، وللمحافظة على جمالنا . والجسم لا يستطيع خلق الفيتامينات أو تكوينها ، ومن ثم يجب توفيرها له ضمن الأطعمة التي يتناولها . ويبين الجدول الوارد فيما بعد ، الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات .

## إعداد الجمال :

ثمة أطعمة ومشروبات ، قد تسبب أضرارا لبعض الأشخاص المراهقين ، رغم أنها لا تؤذي غالبية الأشخاص الأصحاء الجسم ، ماداموا يتحاشون الإفراط في تناولها . نذكر من هذه الأطعمة : الجبن ، وأم الحلول ، والكابوريا ، والأسماك ذات القشور ، والأطعمة المقلية ، والصلصة ، والمأكولات المحفوظة ، والتوابل ، ومواد العطارة ، والطيور البرية ، والجبن المحترق ، والشيكولاتة ، والخمر ، والقهوة ، والشاي المغلي .

وهذه الأطعمة قد تسبب نوبات من الارتيكاريا ، والأكترعما ، والصداع ، والقيء ، والأرق ، وتبييض الأعصاب واضطرابها . حقيقة أن كل هذه لا تعتبر أمراضا بمعنى الكلمة ، ولكنها تسبب انزعاجا ومضايقة ، حتى لو كانت تحدث بصفة غير منتظمة . وجدير بالذكر ، أنه حتى الأشخاص الذين لا يصيبهم أي ارتباك في عملية الهضم ، نتيجة لتناول المأكولات المينة آنفا ، إلا أنه ينبغي عليهم ، ألا يفرطوا في تناولها ، لأنها في النهاية ، يمكن اعتبارها من أعداء الجمال .

## إرجاء الشيخوخة :

لنحرص على عدم بلوغ مرحلة الشيخوخة قبل أوانها ، لا بد من مراعاة المبادئ الصحية ، وتجنب

هل هناك أنواع من المأكولات ، تساعد على إطالة شباب الجسم إلى أقصى درجة مستطاعة ؟ يمكن القول بصفة عامة ، بأنه لا توجد مأكولات أو مشروبات مفيدة أو ضارة في حد ذاتها ، ولكن المشكلة تكمن في الكم ، وليس في النوع . وكما أنه لا توجد أطعمة أو مشروبات يجب الامتناع عن تناولها ، كذلك لا توجد مأكولات أو مشروبات تفيد أي شخص بصفة عامة . والغريزة لدى الإنسان تحمله ، على تفضيل ما يتطلبه الجسم ، بينما تميل إلى خفض ما يقل نفعه .

ولنبحث الآن بشئ من التفصيل ، المبادئ الأولى لكل ذلك . يتعين ألا يغرب عن بالنا ، أن المأكولات تشتمل على ثلاثة عناصر أساسية وضرورية هي : البروتين ، والنشويات ، والدهنيات . وتنظيم الوجبات يجب أن يتم ، بحيث تشتمل على هذه العناصر ، ولكن بنسب غير ثابتة ، أي أنه يجوز تنوعها .

والمأكولات التي تحتوي على البروتينات هي : اللحوم ، والأسماك ، واللحوم المحفوظة ، والخضروات الخفيفة ، والجبن ، والبيض .

أما الكربوهيدرات فلها تدخل في النشويات والسكريات عموما . وبالنسبة للدهنيات ، فالشائع منها هو الزبد ، والشحم ، والزيوت عامة .

## السرعات الحرارية واحتياج الجسم لها :

إن القيمة الغذائية للمأكولات ، تحسب بالسرعات الحرارية . فثلا كل جرام شحم ، يقابله ٩ سعرات تقريبا ، في حين أن الجرام الواحد من النشويات ، يحتوي على أربعة سعرات حرارية ، وكذلك الحال بالنسبة للبروتين .

ويحتاج جسم الشخص العادي يوميا إلى حوالي ٢٠٠٠ وإلى ٢٥٠٠ سعر حراري . أما الشخص الذي يؤدي عملا خفيفا ، فيحتاج إلى ٣٠٠٠ سعر تقريبا ، بينما يحتاج الفرد الذي يبدل مجهودا جساميا كبيرا ، من ٣٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ سعر حراري .





| أنيسون | الفواكه                                                                                           | أنيسون                                                                                                                                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| أ      | له تأثير حميد على<br>البصر ، والشعر ،<br>والأظافر ، والبشرة<br>عامة                               | في الكبد ، والبن<br>والجبن ، والبيض ،<br>والشمش ، والخز ،<br>والسبانخ ، والبرقوق ،<br>والطماطم ، والكرز ،<br>والموز ، والخوخ ،<br>والخضروات ذات<br>الأوراق ، والخضراء عموماً . |
| ب      | يتضح تأثيره على<br>الجهاز العصبي ،<br>والكبد ، وهو مقو<br>عصام .                                  | الأناناس ، والشعير ،<br>والتين ، والذرة ،<br>والبازلاء ، والأرز ،<br>وفول الصويا .                                                                                             |
| ج      | لا غنى عنه لحسن<br>احتفاظ الأوعية<br>الدعوية بسلامتها ،<br>باعتبار أنها هي التي<br>تغذي الأنسجة . | البرتقال ، والليمون ،<br>والكرز ، والعمل ،<br>والبصل ، والخيار ،<br>والبلح ، واليوسفي ،<br>والخوخ ، واللفت .                                                                   |
| د      | للمحافظة على صحة<br>الأسنان .                                                                     | الكاكاو ، وخيرة<br>البيرة ، والألبان ،<br>والبيض .                                                                                                                             |

١٥٪ ، والباقي أي ٦٥٪ يتكون من نشويات وسكريات .  
ومن بين الأدوية التي يجبل استعمالها ، ملح مكون من  
أملاح الكالسيوم ، والكبريت ، واليوتاسيوم ،  
وكية ضئيلة من اليود . وفترة النوم ، يجب ألا تقل  
عن ثمانى ساعات ليلاً ، ولا بأس من تناول بعض  
المشروبات المهدئة .  
وللمحافظة على الشباب ، فضلاً عما سبق إيراد ،  
ثمة قاعدة صحية عامة ، وهي مراعاة النشاط الدائم  
لسائر أعضاء الجسم ، إذ أن الإفراط في الركوب  
إلى الراحة الجسدية ، أو الدهنية على السواء ،  
عامل من عوامل الشيخوخة المبكرة .

الإصابة كذلك ، ببعض الأمراض ، كالنزلات  
المعوية ، والسكر ، والبولينا ، وارتفاع ضغط  
الدم ، والاضطرابات الكبدية ، واضطراب الجهاز  
الهضمي ، والبصرى ، والسمعي .  
إن تنظيم الطعام ، يجب أن تصاحبه ، إذا لزم  
الأمر ، بعض الأمور المناسبة ، والتزام الراحة ،  
ونظام حياة مستقر . وعلى من بلغوا منتصف العمر ،  
أن يراعوا القواعد التي تحكم تناول ما يلزم من سعرات  
حرارية يومية .  
فالطعام الذي يكون قوامه اللحم ، يجب ألا يتعدى  
نصيب الفرد منه نسبة العشرين في المائة . والدهنيات

- (١٠) هل تذهين إلى السينما ، وتخرجين منها مفتونة بالبطل الشاب ، وهل يضايقك أن تدعى ابنتك لمشاركتك حماسك ؟  
(١١) هل تعترفين بأخطائك بطريقة مهذبة ، وتصارحين نفسك بها بإخلاص ؟  
(١٢) هل تضايقت عندما بدأت ابنتك الدخول في مرحلة الشباب ؟

### النتائج :

المفروض أن تجيبى « نعم » على جميع الأسئلة الفردية و « بلا » على جميع الأسئلة الزوجية . فإذا كانت إجاباتك كذلك ، كنت فعلاً أما شابة مليئة بالتفاؤل والحماس والإدراك . ومن المؤكد أن أولادك يشقون بك تماماً ، فلن يجدوا فيك مستمعة نبية قادرة على فهم مشكلاتهم فحسب ، لكنهم يعتبرونك أيضاً مرشدة أمينة ، مفعمة بالإنسانية والتعقل .  
وإذا فرضنا أنك أجبت على أغلب الأسئلة الفردية بـ « لا » ، فاعلمي أنه من المؤكد أن أولادك يشعرون بأن أحداً لا يفهمهم . ومن ناحيتك ، فأنت لست قادرة على أن تكوني معهم . وعلبك في هذه الحالة ، أن تتداركي الموقف ، لكي تتجنبى النتائج المؤلمة .

يجب عليك أن تتركى التعلق بمبادئ القيادة الحاسمة للأجيال الجديدة ، وأن تكوني دائماً على علم بكل ما يتصل بالشباب ، وأن تقضى على الصعاب التي تعترضهم ، وما يثور من مشاكل ، وأن تشركى فيها ، وتهتمى بها ، ثم عليك محاولة حلها معهم .

أما إذا كانت أغلب إجاباتك عن الأسئلة الزوجية بـ « نعم » ، فلذلك لا شك تظنين نفسك شابة . لذلك فذلك في علاقتك بأولادك ، تخلطين بين طفولتك وأمومتك . ولكن لكل شيء أوانه . ولا بد أن تذكرى دائماً ، أن أهم ما في الحياة هم الأولاد ، وأن عليك أن تكوني مرشدة أريية ذكية . مشاركة وليست متداخلة . متفهمة وليست متأمرة . فأفضل الطرق للمحافظة على الشباب ، هي معرفة الوقت الذي ينتهى فيه هذا الشباب تماماً .

### ما الذى يجب عمله :

في هذه الحالة أيضاً ، يكون الطريق الوسط هو الأصلح . لا نبتعدى نهائياً عن الأجيال الجديدة ، ولا نتفوقى في برج عاجى من الجدية ، والمعاملة الخافتة ، والكراهية لكل ما هو جديد . فالأزمة التي مضت كان لها بلا شك محاسنها ، لكن الأحوال تغيرت . فما جدوى النقد . الأفضل أن نعرف كيف نحصل على ما هو حسن الآن ، وكيف نشجع الأولاد على مواجهة حياتهم كما هي بثقة واطمئنان .

يجب عليك ألا تقصرى كل اهتماماتك على أسرته فحسب ، فكلماً كانت لك علاقات بأكثر عدد من الأفراد ، كلما كنت قادرة على الاحتفاظ بشبابك فترة أطول . وهذا لن يفيدك وحده ، ولكن سيكون أثره واضحاً على كل أفراد الأسرة .

ومن ناحية أخرى ، يجب ألا تقعى في الوضع العكسى ، وهو أن تتعلقى بطفولتك أكثر مما ينبغى ، بحيث لا يتلاءم ذلك مع سنك ، أو مع مدى مسئوليتك . فالأطفال يلزمهم شخص صديق لهم يفهمهم . ولكن إذا ساءت نفسك بهم ، فلذلك تقعين في خطأ جسيم ، وهو أن تفقدى سلطتك واحترامك اللازمين بالنسبة لهم .

لذلك كان الاعتدال أفضل شيء ، فالأبناء يحتاجون إلى أم شابة في روحها ، ولكنها عاقلة . أم تعرف كيف تستمع إليهم كأخت ، ولكنها ترشدهم مستعينة بتجاربها وبذاتها ، وكل منهما سمة من سمات سنها .



## هل أنت أم شابة ؟

مهلاً . . . إننا لا نسألك كم بلغت من العمر . ولكننا نريد أن نعرف ما إذا كانت لك روح شابة ، أم أنك تفقرين إلى هذه الروح . إنها عنصر ثمين جداً ، فهي تخلق جواً من التوافق والمحبة بين الوالدين وأبنائهم ، وتشجب كل فرصة لعدم التضام . والآن نريد منك الإجابة عن الأسئلة التالية :  
(١) هل تحفظين بعادتك وصدقاتك ، واهتماماتك التي كانت لك قبل زواجك ؟

(٢) هل تستعملين في كلامك ومناقشاتك ، عبارات قانونية وجافة دائماً ؟  
(٣) هل تحبين أن تستمعى إلى آراء أطفالك ، وقراءة كتبهم ، والتعرف على أصدقائهم ، لكي يتسنى لك محادثتهم دائماً ؟

(٤) هل تحبين اللون الأحمر ، وتلومين الآنسات والشابات للبسن الألوان القائمة ، مما يجعل منهن سيدات كبيرات ؟

(٥) هل تجددين أنه من الطبيعى أن يفضل أبنائك صحبة أصدقائهم على صحبتك ؟  
(٦) عندما تذكرين طفولتك في حضور أطفالك ، هل تصورين نفسك كما لو كنت كائناً كاملاً قام بكل واجباته ؟

(٧) هل تملوك رحلات رواد الفضاء حماساً وتثير إعجابك ؟  
(٨) هل تظنين أن أمور العالم تسير من سئ إلى أسوأ ؟

(٩) هل كنت نشيطة دائماً ، أم أنك اكتسبت نشاطاً منذ فترة قصيرة ، وهل يسبب لك ذلك ضيقاً ؟

### كيف تحصلين على نسختك

اطلعي نسختك من باعة الصحف والأكتشاف والكتابات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تستطعي من الحصول على عدد من الأعداد فقمي بـ :

في ج.م.ع : الأفرات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٥٥٧٤

Copyrights pour le monde  
Frédéric Fabrice, Milano  
1974 Copyrights pour l'édition arabe  
EDITRADE SA - Genève  
الطبعة : شركة إديتريب - شركة صاهة سويسرية - جنيف

### معر النسخة

|             |      |      |      |          |      |      |      |           |      |      |
|-------------|------|------|------|----------|------|------|------|-----------|------|------|
| ج.م.ع. ٢٠٠٠ | ١٥٠٠ | سبيا | ٢٥٠٠ | البحريني | ٢٥٠٠ | سبيا | ١٥٠٠ | السودان   | ١٥٠٠ | مينا |
| ليبيا       | ١٤٥٠ | قطر  | ٢٥٠٠ | قطر      | ٢٥٠٠ | قطر  | ١٤٥٠ | ليبيا     | ١٤٥٠ | مينا |
| موريتانيا   | ١٤٥٠ | قطر  | ٢٥٠٠ | قطر      | ٢٥٠٠ | قطر  | ١٤٥٠ | موريتانيا | ١٤٥٠ | مينا |
| الأردن      | ١٤٥٠ | قطر  | ٢٥٠٠ | قطر      | ٢٥٠٠ | قطر  | ١٤٥٠ | الأردن    | ١٤٥٠ | مينا |
| العراق      | ١٤٥٠ | قطر  | ٢٥٠٠ | قطر      | ٢٥٠٠ | قطر  | ١٤٥٠ | العراق    | ١٤٥٠ | مينا |
| الكويت      | ٢٥٠٠ | قطر  | ٢٥٠٠ | قطر      | ٢٥٠٠ | قطر  | ٢٥٠٠ | الكويت    | ٢٥٠٠ | مينا |