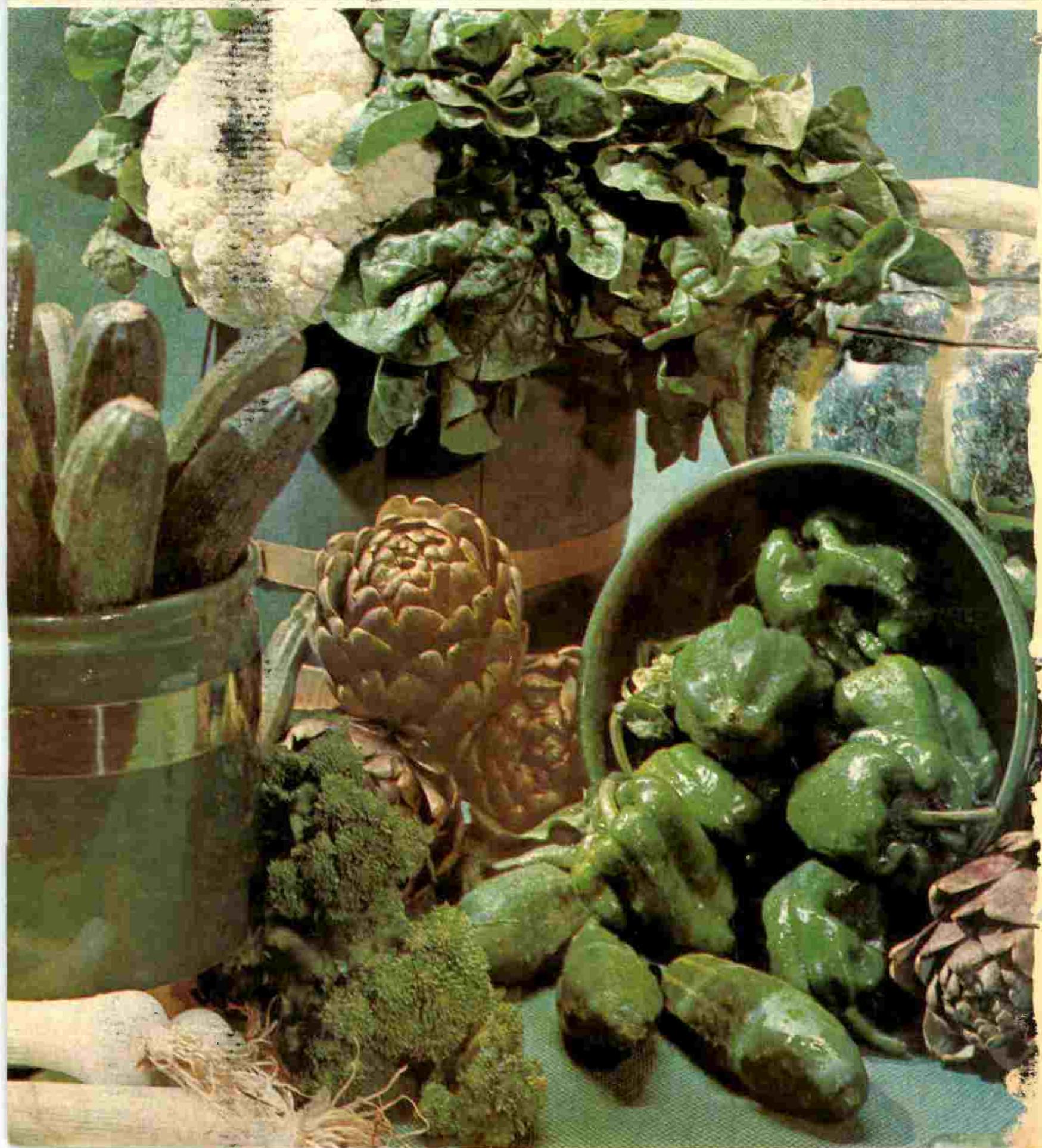


# عالم المرأة

العدد الواحد بعد المائة  
السنة الثانية



- الخصال في التليفون .
- كيف يظهر جمالك في الصورة السريعة .
- اقتطاع من الشرق لأزياء صيف ١٩٧٦
- تحف فنية من سنن الضيفان .
- تكويشات من النياتات الخضراء داخل المنزل
- غطاء للرأس "كوفية" من الصوف
- قمريشات لرشاقة الذراعين الريحان .

## في المجتمع

# الخصال في التليفون



أى رقم ، وبمحاولة إضاعة الوقت مع من يريد عليهم ، ثمه أشخاص آخرون ، من الكبار أيضا ، قد يلجأون إلى هذه الطريقة غير المهذبة لتضييع الوقت ، أو لإثارة أحد الأشخاص . ولا يجدي طبعاً إساءة التصح لؤلؤاء الذين يقومون بهذا العمل ، لأنه إن لم ينبع ذلك من ذواتهم ، فلا طائل من وراء ذلك . ولكن إذا كنت أنت ضحية لهذا المداعب السخيف ، فما عليك إلا أن تضمي الساعة بهدوء ، دون أن تغضبي ، أو تثيري أعصابك ؛ فإذا تكرر الأمر ، اتركي الساعة مرفوعة لبعض الوقت .

### ببغاء التليفون :

هناك آخرون ، عندما يكتشفون أن الرقم الذى طلبوه خطأ ، لا يكتفون بالاعتذار ، ولكنهم يحاولون إطالة المكالمة ، واليه في سرد القصص والأحداث المختلفة . وقد يتصورون أنه من الممكن عقد صداقات عن طريق هذه الصدق السعيدة ، وهم في ذلك مخطئون تماما بطبيعة الحال ، ولا يجب عليك ، أن تتجحي لأى منهم هذه الفرصة ، لأن هذا التعارف ، وهذه الطريقة ، إن هما إلا وسيلة لتضييع الوقت والعبث فقط . وأخيرا هناك بعض النقاط التي يجب أن نلفت النظر إليها :

### محظـور :

- ١- لا تطلبي شخصا في مكتبه ، لكي تحدثيه في أمور خاصة ؛ أو تطلبيه في بيته ، لكي تحدثيه في أمور تخص العمل .
- ٢- لا تطلبي شخصا غير مقرب إليك ، لكي تهنيئه بإحدى المناسبات ، ثم تطلين الحديث أكثر من اللازم ، إنك بهذا التصرف ، تكونين قد ضايقته ، بدلا من أن تسعديه .

٣- لا تطلبي شخصية هامة في التليفون ، لكي تطلبي منها أداء خدمة معينة ؛ فالأفضل أن يتم ذلك عن طريق المقابلة ، أو الكتابة .

٤- عليك ألا تهتمي بصوت منخفض ، مع الشخص الذى تتحدثين إليه ، لأن ذلك يضايقه ، كما أنه قد يضايق الآخرين الموجودين معك في نفس المكان . فإذا كان هناك أمر خاص تريدين التحدث معه فيه ،

تحدثنا من قبل ، في أعداد سابقة ، عن أصول استعمال التليفون ، وكيفية الرد ، ومدى الفائدة التي تعود علينا من سرعة تلبية الطلبات العاجلة ، وغير ذلك . واليوم نتناول بالحديث ، بعض الحالات التي إن لم تكن شائعة ، إلا أنها محتملة الحدوث إلى حد بعيد .

### التليفون الخطأ :

قد يحدث ، في كثير من الأحيان ، أن نطلب رقنا معيناً ، وبالرقم من الدقة التي نتوقعها في طلب هذا الرقم ، إلا أنه قد لا يكون نفس الرقم المطلوب . لذلك فن الواجب الاعتذار بلفظ ، كما لو كان المتحدث أمانياً ، وليس على الخط الأخر .

### من الذى يخطئ :

عند اكتشافك لخطأ ، يجب ألا تضمي الساعة فوراً ، دون أن تتفوهي بكلمة ، حتى لو كان الخطأ ليس بسببك ، أى أن الخطوط التليفونية تشابكت ، فحدث الخطأ نتيجة لذلك . إذ يجب عليك ، أن تضمي في اعتبارك ، أنك قد سبب إزعاجاً لأحد الأشخاص ، وأنه يتعين الاعتذار عن ذلك . ومن الطبيعي ألا يكون هذا الاعتذار في صورة قصة مطولة ، إذ يكفي الاعتذار بكلمتين بسيطتين . وقد يحدث أن يتكرر تشابك الخطوط بعضها ببعض ، فيجب عليك عندئذ ، أن تطلبي من الطرف الآخر ، رفع الساعة بعض الوقت ، حتى لا يتكرر وقوع الخطأ . ولا تنسى أن تشكويه بالطبع على ذلك . أما إذا كان الطرف الآخر هو المخطئ ، فلا تعنفيه بطريقة جافة ، لأنك يجب أن تصورى نفسك في مكانه . ولا تسخرى من الاسم الذى يذكر لك ، أو من كلامه ، ولا تحاولي إلقاء محاضرة عليه في النطق ، أو ضرورة التدقيق في النظر إلى أرقام الآلة ، قيل أن يطلب الرقم الذى يريده ، ولكن يكن أن تقول « معذرة ! يبدو أن الرقم خطأ » . حتى لو كان ذلك قد حدث في وقت غير مناسب ، لأن الطرف الآخر لا يقصد مضايقتك طبعاً .

### الردعيات :

بالإضافة إلى الأطفال والصبية صغرى السن ، الذين قد تكون هواجسهم المفضلة ، الإمساك بالتليفون ، وطلب

فالأفضل أن تنتظري ، ريثما تتاح لك فرصة وجودك بمفردك ، وتحدثي بحرية .

٥- وعكس الحالة السابقة ، لا تتحدثي بصوت مرتفع جدا ، وبذلك تضايقين الشخص الذى تتحدثين إليه ، وترزعجين الموجودين حولك .

٦- لا تطلبي أرقام تليفونات أشخاص لست على صلة قوية بهم ، وكذلك لا تعطى رقمك لأى شخص تصادفته دون داع .

٧- لا تثق تماما في مقدرة أذنك على تمييز الأصوات ، فقد يضمك ذلك في مواقف حرجية ، أنت في غنى عنها . في التليفون ، فقد يحدث كثيرا ، أن تتشابك الخطوط ، ويكون هناك شخص آخر أو أشخاص آخرون ، يستمعون إلى حديثك دون أن تدري

### يجب

١- عندما تكونين أنت المطلوبة على التليفون ، يجب عليك أن تتركي الطالب يبدأ الحديث وينتهي .

٢- إذا ذهبت إلى مكان ما ، وكنت تنتظرين مكالمة معينة ، فيجب عليك إخبار أصحاب المنزل الذى تهينين إليه بذلك ، فور وصولك .

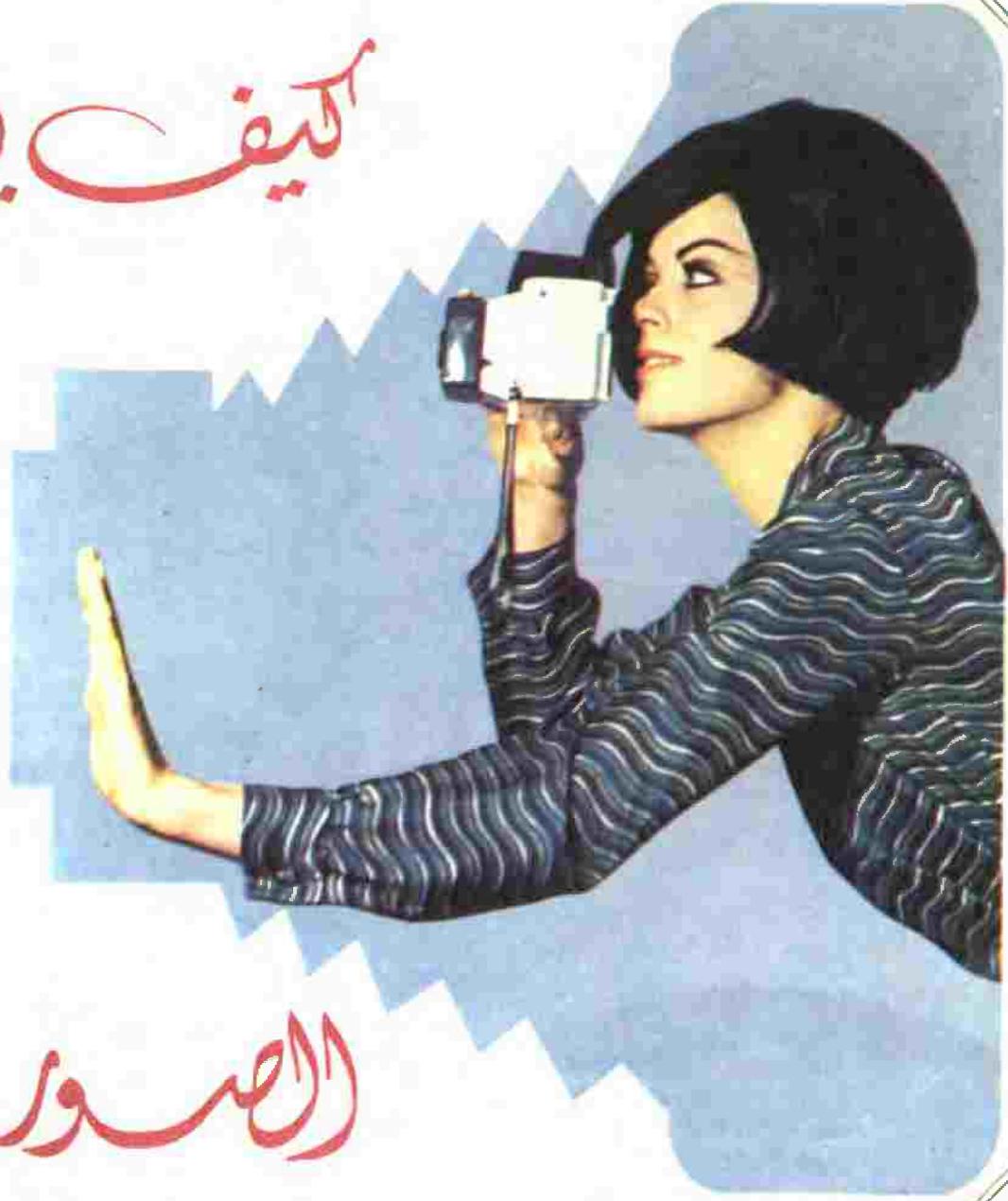
٣- عدم الإطالة بقدر الإمكان ، في المكالمات التليفونية .

## كيف يظهر

## جمالك

## في

## الصور السريعة



وعلى حين أننا نوصي . بالنسبة للصور التي تلتقط . مجرد أن تكون هناك « صورة » ، باتباع لون معين من التزيين والسياب . فإنه في استطاعتك بالنسبة للصور التي تلتقط بدون سابق إعداد . أن ترتدي ما يروق لك من السياب ، وأن تزييني بالطريقة التي تحبها .

والواقع أن الصور التي يطلق عليها « بنت لخطها » تتميز بأنها تضيء علينا طابع المرح . والحركة . والنشاط التلقائي ، في هذه اللحظة المعينة من حياتنا .

ولسوف يأتي اليوم . الذي تكون فيه هذه الصور ، شاهدا على «موضة» اندثرت ، وأصبحت من التقاليد البالية .

وهكذا فإن « اليوم » صورك السريعة . سيكون مدعاة لسرورك كما أنه سيبعث الذكريات إلى أطواء نفسك ، عندما تعودين إلى إلقاء نظرة تأمل على صورك السابقة ، التي التقطت في شتى المناسبات .

## التدريب :

نصحك مرة أخرى بالجوء إلى الألوان الفاتحة للغاية . لكي تضيء

حتى الصور الفوتوغرافية وليدة اللحظة ، التي تلتقط دون سابق إعداد . والتي لاخرج بالدقة المطلوبة ، قد تكون عزيزة عليك . أثيرة لديك .. لأنها تحمل ذكرى لحظة خاصة من ذكريات حياتك .

إلا أنه من الأمور المؤكدة . أن السعادة التي تشعر بها المرأة ، وهي تترنن إلى صورها القديمة ، تزداد وتتضاعف . إذا كان الشكل والوجه قد ظهرا في صورة بية .

ولكي تكون الصورة الملتقطة سريعا ، على ما يرام « فإن الأمر ، لا يتوقف فقط على براعة المصور . الذي لا يكون غالبا شخصا محترفا وإنما هناك عدة ملاحظات . يحسن بمن تلتقط صورته مراعاتها ، لكي يضمن إلى أبعد الحدود رضاه عنها واقتناعه بها .

وهذه الملاحظات . بالنسبة للمرأة ، تناول بصفة خاصة ، تجميل وجهها وتزيينه ، وتعرض نقاطه للضوء .

ونورد هنا أفضل هذه الملاحظات .

تماما بين الجزء المضيء والجزء المظلم ، لأن التناقض بين المضيء والمظلم .  
يبرز بدرجة صارخة ومبالغ فيها ، الطابع المميز للوجه .  
وأفضل شيء ، هو إلقاء الضوء على هذا الوجه ، بشكل يجعله  
منتشرا .

والمرأة ذات التقاطع الدقيقة ، فإن الأضواء « المتدرجة » هي التي  
تتلامح معها ، إذ أنها حين تظهر طبقات الوجه ، تضيء عليها القوة  
والاهتمام .

وإذا كانت عينا المرأة بهما بعض الانفتاح ، فإن الصورة ينبغي أن  
تلتقط ، بينا الضوء يواجهها من الأمام ، ليسقط على جفنها مباشرة ،  
فلا تكون هناك أية ظلال .

وإذا كانت هناك أكياس تحت العينين ، فلا يجب الوقوف للتصوير  
مع إحناء الرأس ، وإنما يتعين رفعه إلى أعلى ، بطريقة طبيعية بسيطة  
بقدر الإمكان ، بحيث تنعدم أي منطقة للظل تحت العينين .

والمرأة ذات العينين الغائرتين ، عليها أن تتجنب سقوط الضوء  
مباشرة من أعلى ، إذ أنه سيقع على قوس الحاجبين في هذه الحالة .  
ولما كان هذا الجزء ، هو الأكثر بروزا من الوجه ، فإن النتيجة ،  
أن تظهر الصورة ، وكأن عيني صاحبتها بورتان عميقتان .

زيبتك . والواقع أن الوجه القائم يحتاج ، لكي تلتقط له صورة ،  
لأن يكون الضوء عليه قويا . إلا أن كثرة الضوء . « تسطح » ملامح  
الوجه . وتنتزع منه الوداعة والشخصية .

وبصفة عامة ، فلنجعلي كلاً من الأساس والروج ، بلون فاتح جدا .  
والعينان أيضا ، ينبغي أن يتم تزيينها تزيينا خفيفا ، دون اللجوء إلى الخطوط  
الضخمة ، أو إلقاء الرموش بالكحل الكثيف . فإذا أنت خالفت  
ذلك ، ظهر وجهك في الصورة صغيرا ، وبدت العينان كأنهما بقعتان  
سوداوان .

ويجب أن تستخدمى اللون الوردى في تزيين الخدين ، على أن تراعى  
دائما الاعتدال في ذلك ، إذا كانت الصور التي تلتقط لك من الصور  
الملونة . أما إذا كانت باللونين الأبيض والأسود ، فلا تلجئي إلى هذا  
اللون الوردى في الخلود ، لأن هذا اللون ، يبدو في الصور السريعة ،  
رماديا قليلا .

### الضوء :

ولكي تنجح صورك الفوتوغرافية ، سواء كانت بالأبيض والأسود ،  
أو بالألوان ، بحسن استغلال الضوء لصالحك .

إننا لم نتحدث قبل ذلك عن هذا الموضوع ، ولم نشر إليه ، عند  
الحديث عن الصورة الفنية . لأن مثل هذه الصورة ، تلتقط عادة  
في استوديو التصوير ، ومن مهام المصور ، أن يسلط عليك الأضواء  
في أفضل الأوضاع .

أما إذا وقفت لتلتقط لك بعض الصور السريعة ، فيعين عليك  
الاهتمام باتخاذ الوضع الملائم تماما ، بالنسبة لضوء المكان ، وبصفة  
خاصة ، إذا لم يكن الشخص الذي يتولى التقاط هذه الصور ، ذا  
خبرة واسعة .

ومن أجل ذلك ، نقدم إليك بعض النصائح والإرشادات :  
بالنسبة لصاحبة الوجه ذي التقاطع الحادة ، عليها أن تتجنب  
سقوط الأضواء عليه بزوايا قاطعة ، أي أن تكون في خطوط ، تفصل



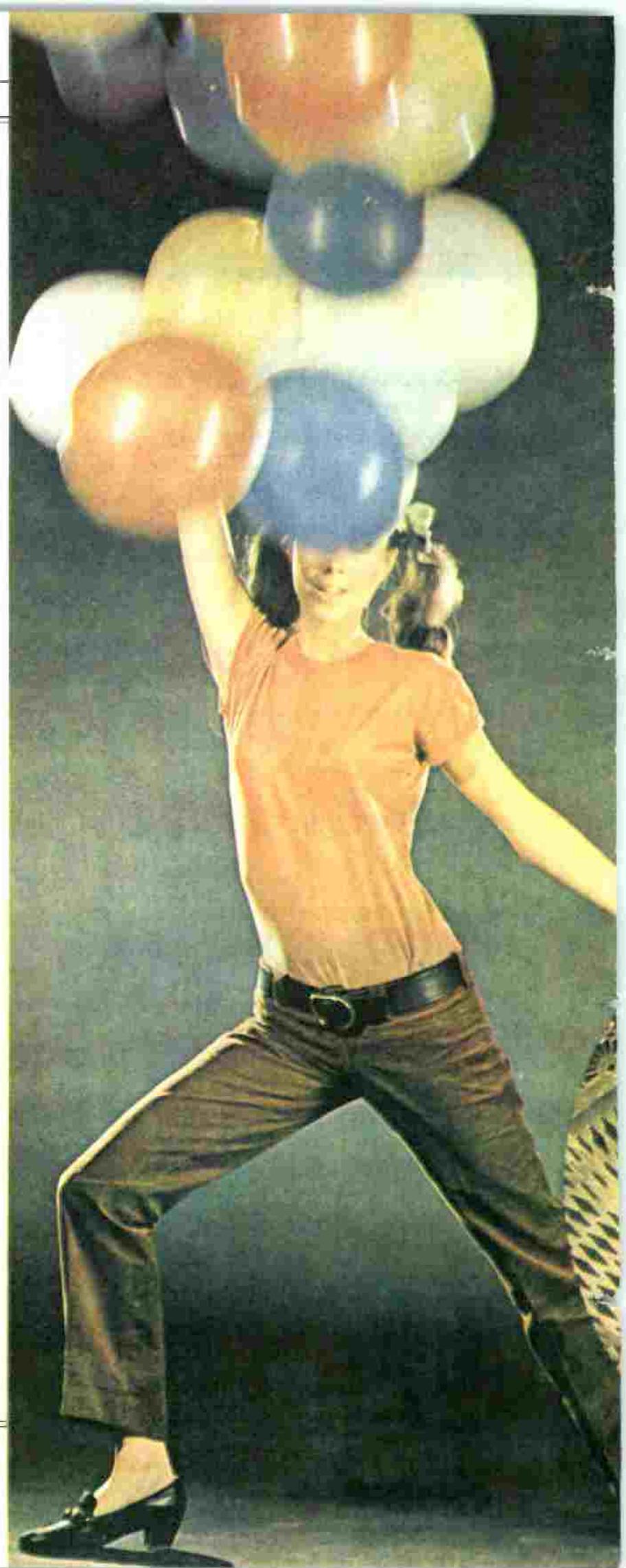
هذا وجه ذو تقاطع منتظمة وعادية ، وهو النوع الذي  
يوائمه دائما ، الضوء الذي يحدث الانعكاس  
في هذه الصورة يعمل الظل والضوء على خلق « الأثر »  
البيضاوي حول الوجه .



إن الضوء الذي يملأ الوجه في هذه الصورة ، إنما يجيء من ناحية اليمين .  
وفي الجزء الأيمن من الوجه ، يقع الضوء مباشرة فوق الجفنين ، فيخلق النظرة ، على حين أن الجانب الأيسر ، تبدو فيه النظرة واضحة خلال الظلال .

وإذا التقطت الصور السريعة في العراء ، فإن درجة الضوء المناسبة ، لأي نوع من الوجوه ، وخاصة تلك التي تتسم بالتقاطيع الحادة ، هي درجة ١٠ حتى ١٧ خلال فصل الصيف ، ومن ١١ إلى ١٥ خلال فصل الشتاء .

أما أجمل الصور السريعة ، فهي تلك التي تلتقط بينما صاحبها في وضع كله نشاط ، وحيوية ، وانطلاق . ففي الصورة التي تظهر فيها فتاة حاملة بعض البالونات الملونة مثلا ، فإن هذه البالونات تخفي تقاطيع وجه صاحبة الصورة ، لأنه من الأفضل في بعض الحالات ، أن تجيء الصورة « مهترزة » بعض الشيء ، بدلا من أن تكون صاحبة الصورة ثابتة ، في وضع يوحى بالجمول .



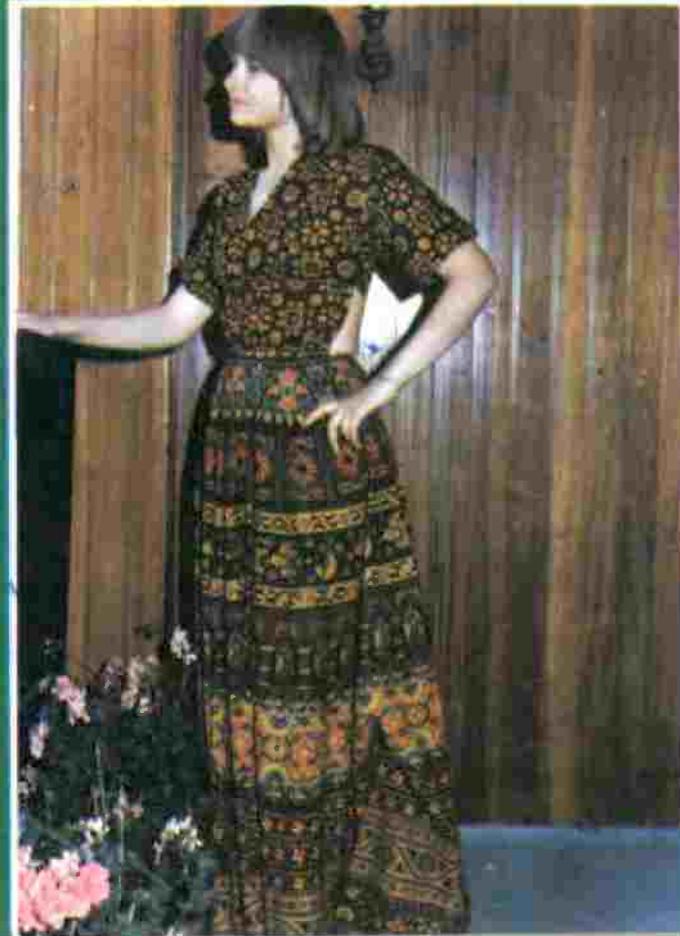
## أقطان من الشرق لأزياء صيف ١٩٧٦

إعداد وتقديم ، نادية خيرى

برزت في تصميات صيف عام ١٩٧٦ الأقمشة القطنية ذات النقوش المستوحاة من الشرق .. ألوان الشرق ، ورسوم الشرق .  
ومن هذه الأقمشة القطنية ، قدم بيت الأزياء الفرنسى « مونا » عدداً كبيراً من التصميات ، ضمن عرضه في مهرجان كان لأزياء صيف ١٩٧٦ . وأكثر ما روعى في هذه التصميات ، هو سهولة استعمال الزي ، وراحة الجسم .. وقد استوحيت عتوطها من العباءة ، ومن السارى الهندى ، مع بعض التعديلات ، لتساير روح العصر ، ولتناسب المرأة في كل أنحاء العالم ..  
وتقدم لك هنا مجموعة مختارة من هذه الأزياء ، التي صنعت كلها من الأقمشة القطنية المطبوعة برسوم من الشرق .



- ١ - فستان طويل فضفاض من النقوش الشرقية المتنوعة ، وهو مستوحى من تصميم العباءة العربية .
- ٢ - فستان بسيط له نصف كم وكشكشة بسيطة عند الوسط ، ويصل طوله إلى الأرض ، وهو مستوحى من السارى الهندى .
- ٣ - جوب مطبوعة بنقوش مختلفة وامتددة ، يصل طولها إلى الأرض ، وتلبس معها بلوزة سوداء .
- ٤ - فستانان للصبح من القطن المطبوع ، يتباهان بالبساطة في التصميم ، والاعتدال على تطويع النقوش .







## تحف وقطع فنية من العاج سن الفيل

توجد في مجموعات التحف ، و«الأبليكات» ، وأدوات الديكور التي لا تحصى والمتوافرة في الأسواق ، بعض التحف والقطع الفنية، التي تحتل المكان الأول من ناحية الأهمية في هذا المجال : إنها تلك التحف والقطع الديكور المصنوعة من العاج .

وتعد المنتجات العاجية ، من أفخم وأغلى منتجات الديكور ، نظرا لندرة وغلو سعر المادة الأولية التي تستخدم في صناعة هذه المنتجات ، وكذلك دقة الصناعة ، التي تحتاج إلى وقت طويل ، وتتطلب صبرا كبيرا ، من جانب الصانع .

والمنتجات العاجية التي تقدمها على هذه الصفحات ، يمكن أن تنسق بسهولة في أي مكان .

وإذا كان حقا ما يقال ، من أن الأثاث المصنوع على الطراز الاستيل القديم ، يتحمل بصعوبة بالغة تماثلا أو «أبليكة» من الطراز الحديث جدا ، فإنه لا يمكن أن يكون هناك تناسق أيضا بين أثاث من طراز حديث ، وتحفة فنية قديمة . وعلى العكس من ذلك ، فإن التحف والتماثيل المصنوعة من العاج ، تكون دائما جميلة ورائعة ، أيا كان طرازها ، سواء أكان جديدا مبتكرا ، أو من طراز قديم . فهي

لا شك تزيد من جمال ورونق المكان الذي توضع فيه ، حتى ولو كانت موضوعة في مكان بسيط جدا ، وغير مزخرف . وبالرغم من هذا ، فإنه يتعين تماما، مراعاة وضع تلك المنتجات العاجية ، على أن يؤخذ في الاعتبار كل من : المكان ، والضوء ، واللون .

يوجد عاج وعاج :

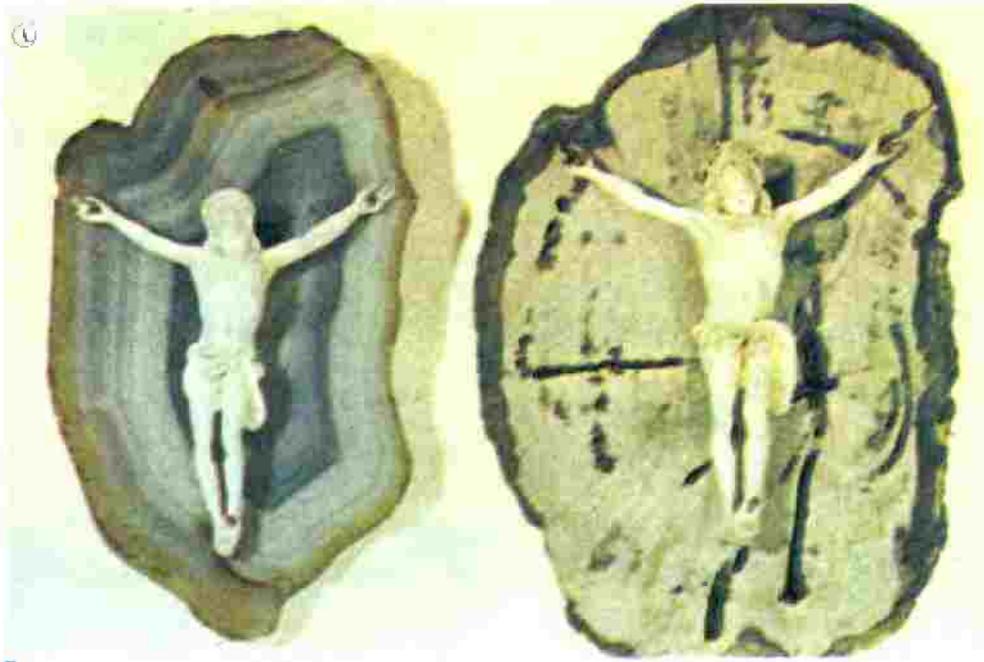
يتم الآن تصنيع المنتجات العاجية ،

في مصانع الأدوات ، والمعدات ، والتحف الفنية الجميلة الخاصة بالديكور . والمنتجات العاجية كثيرة ومتنوعة ، منها : اللعب الصغيرة ، والتماثيل ، وإطارات الصور .

وتتطلب صناعة هذه التحف العاجية الرقيقة والدقيقة ، مهارة عالية في الصنع ، الأمر الذي يحتاج من جانب من يقوم بتنفيذها ، إحساسا فنيا

مرهفا . ويتوقف جمال هذه المنتجات العاجية وريقها ، ليس فقط على المهارة الفنية للصانع ، ولكن أيضا على نوع العاج المستخدم ، الأمر الذي يؤثر أيضا ، وبشكل كبير ، في ثمن التحفة ، أو «الأبليكة» ، أو التمثال المصنوع من العاج .

وعلى هذا ، فمن المفضل أن يكون الشخص ، الذي يشرع في شراء إحدى



هذه المنتجات العاجية ، على دراية ببعض الأمور الهامة والرئيسية في هذا الصدد .  
 إن العاج الثمين - الذي كان يستخدم حتى العصور القديمة في صناعة المنتجات العاجية والنحف الفتية - هو سن القيل . وهناك فرق غير محسوس في لون ودرجة صلابة العاج المستخلص من ناب القيل (من الماموث «قيل بالده» ، ومن الأفريقي ، والقيل الآسيوي . كما أن هناك فرقا أيضا ، بين العاج المستخلص من ناب فيل صغير السن (عاج مطاوع طرى) والعاج المستخلص من ناب فيل كبير السن (العاج الصلب) . وتوجد أيضا أنواع من العاج : من أصل آخر غير ناب القيل ، نذكر منها على سبيل المثال : العاج المتحجر ( من الماموث «قيل بالده» ، ومن

حيوان المستنون . وهي حيوانات مفرضة تشبه الفيل . وعاج مستخلص من أنياب فرس البحر ، وقلب البحر . والعاج المصنوع من أنيابهما ، أقل جمالا وقيمة . إذ سرعان ما يصفر لونه . ويختلف هذا العاج تماما عن العاج الأصلي الحقيقي المصنوع من سن الفيل ، فهو مادة يمكن معالجتها ، وتعنى بذلك أنه يتسخن هذه المادة ، يمكن تشكيلها بعناية . كما لو كانت مادة بلاستيك . ويزداد ثمن المنتجات المصنوعة من سن الفيل بمرور الوقت ، ذلك لأن الخبراء في هذه الناحية ، يتوقعون ازدياد صعوبة الحصول على هذه المادة الأولية من الأسواق العالمية . هذا ويصعب تماما على الشخص غير الخبير ، أن يميز بين العاج المصنوع من سن الفيل ، والأنواع الأخرى الأقل جودة وقيمة . وعلى أية حال ، يتعين أن يضع الشخص في اعتباره ، أن القطعة الفنية ، أو التمثال الذي يقول له البائع عنه إنه من العاج الحر ، أى من سن الفيل ، لا بد أن يكون سطحه مشتملا على العديد من التوهات المسقة ، على شكل قوس في دائرة .

كما إنه في إمكان الشخص العادي ، أن يتعرف على المواد البلاستيكية ، عن طريق وضعها في يده ، وتحسس وزنها (تكون دائما خفيفة الوزن) ، ثم عن طريق ملاحظة سطحها (يكون أبيض ذا شكل منتظم) . كما يتعين على الشخص أيضا ، أن يفحص التحفة الفنية ، لتعرف عما إذا كان قد تم تشكيلها باستخدام قالب أم لا . وإذا كانت مشكلة عن طريق صبها في قالب ، فإن هذا يدل على أنها ليست من عاج سن الفيل . وإذا كنت ترغبين في اقتناء بعض المنتجات العاجية غير الأصلية (التقليد) أى غير المصنوعة من عاج سن الفيل ،

فإنه تفضل ، على أية حال ، المنتجات المصنوعة من مادة «الأفريواين» ، وهي عبارة عن عجينة تصنع من التراب الناتج من نفاية حفر العاج .

### تاريخ العاج العرقي :

مرت صناعة العاج بعصر ذهبي ، استمر حتى عصر الحضارة القديمة . وقد استخدم العاج أيضا في صناعة التحف الأثرية ، كما هي الحال في التماثيل العملاقة المصنوعة من الذهب والعاج ، في عصور الحضارة اليونانية . وسنقتصر في مجال ملاحظتنا ، على العاج ذى المقاييس والأبعاد الأكثر تواضعا . مع إيضاح أنواع العاج التي كانت تشكل مراحل رئيسية في تاريخ صناعة العاج العرقي .

— العاج الروماني — البرزاني (الإغريقي) — البيزنطي (وأشهر القطع الفنية المصنوعة من هذا العاج ، اللوحات العاجية ، وهي عبارة عن لوحين متماثلين ، ملتصقين مع بعضهما بعضا ، يفصل كان أجسادنا وأملافنا القدماء ، بحفون بداخلها الكتب والأوراق) .

— العاج في عصور الإسلام — وأجمل التحف المصنوعة من العاج في هذه العصور ، هي علب الجواهر الفاخرة ، «وبراويز» المرايا ، وعلب للرائح والعلطور ، مرسومة عليها مناظر للصيد ، والمناظر الطبيعية ، والوجوه البشرية البارزة) .

— عاج العصور الوسطى (مجموعات تماثيل جميلة للسيدة العذراء وهي تحمل المسيح ، وهو طفل : علب وصناديق مختلفة الأشكال والأحجام ، وكذلك بعض الأدوات الأخرى التي تستخدم في الطقوس الدينية) .

— العاج الأوروبي في القرنين السادس والسابع عشر . كان لظهور سن الفيل في هذه الفترة ، بشكل وفير

في الأسواق الغربية ، أثره الكبير في زيادة المنتجات العاجية ، كما تسبب في نشوء «موضة» اقتناء التحف والأشياء الثمينة . كذلك فإن تأثير الصناعات والمنتجات المستوردة من الشرق الأقصى ، كانت سببا في تشجيع الحرفيين والعمال اليدويين في كل من ألمانيا ، وإيطاليا ، وأسكتلندا ، وفرنسا ، على تطوير هذه الصناعة الفاخرة : صناعة القطع والتحف العاجية . مستوحين فهم من منتجات الشرق ، أو من فن النحت والحفر والنقش الأوروبي . وذلك طبقا للتحفة المراد صنعها . وأجمل التحف الفنية المصنوعة من العاج في هذه الحقبة الزمنية ، هي تماثيل الأمراء والملوك والمجموعات الدينية (رجال الدين) ، وكذلك تماثيل المسيح وهو مصلوب .

ولاتزال توجد كذكري ، في عصرنا هذا ، مجموعات متنوعة من التحف الفنية التي تم تصنيفها في القرنين السادس عشر والسابع عشر ، وخصوصا في المنتجات الحديثة من العاج ، وتعنى بذلك تماثيل السيد المسيح وهو مصلوب .

ولا شك أن هذه التماثيل الخاصة بالمسيح ، تشغل حتى وقتنا هذا ، مكانا بارزا في المنتجات العاجية ، إلا أنها لم تخل ، مع هذا ، من بعض التجديدات ، وخصوصا في الكتابة المقدسة — وهو التجديد المستوحى من نماذج وطرز القرنين السادس عشر والسابع عشر بأوروبا .

كما أن تنفيذ تماثيل المسيح فوق الصليب ، يتطلب خبرة وحكمة فنية كبيرة ، وكذلك إحساسا فنيا مرهفا ، حتى يتم في النهاية ، صنع تحفة فنية رائعة . والواقع أن ذلك يحتاج إلى دقة في النحت والحفر ، لأن جسم التمثال ،

يخفر على كتلة من العاج ، وأن عملية النحت تتطلب ، في الواقع ، صبرا وطول أناة . ويتم عملية الحفر يدويا ، دون الالتجاء (وخصوصا في الأماكن الدقيقة من التمثال ، وكذلك المواضع المراد نقشها) إلى استخدام أدوات الحفر الآلية .

ونظرا للمقاييس المحدودة لسن الفيل ، فإنه من الصعوبة بمكان ، صنع مثل هذا التمثال للمسيح من قطعة واحدة من العاج (سن الفيل) . ولذلك فإن الذرايع من العاج ، بصفة عامة ، على قطعة أخرى من العاج . ثم يتم بعد ذلك لصقهما في جسم التمثال (وعلاوة على ذلك ، يمكن أن تكون بمثابة ضمان مؤوق به للعاج الطبيعي المستخدم في صنع هذا التمثال) .

ولاجتدال في أن إيطاليا ، قد احتلت مركز الصدارة ، في إنتاج تماثيل المسيح ، التي تم تصديرها منها إلى جميع أنحاء العالم . وقد برع في هذا المجال بعض عمال مدينة جنوة ، التي تعد الآن بمتابة المركز الإيطالي الأكثر أهمية في صناعة العاج .

هذا وتمثالا للمسيح اللذان تقدمهما على هذه الصفحات (الصورة رقم ١) هما ثمرة لإنتاج الحرفيين والصناع المهرة بمدينة جنوة . وبلاحظ فيما الأزدهار والتباهي ، الممثل في اللوحة غير المنتظمة (الموجودة بالتمثال اليساري والمصنوعة من قطعة من الحجارة . والثانية بالتمثال الموجود جهة اليمين ، وهي من الخشب المنسوج . وقطعة الخشب مقطوعة بصورة أفقية من ساق عريضة ، وتشتمل على موجات الخشب) ، وتشتمل اللوحة على الصليب التقليدي للعصور القديمة ، الذي يصنع بصفة عامة من خشب الأبنوس ، أو الفضة ، وفوفه تمثال السيد المسيح .

## تكوينات من النباتات الخضراء داخل المنزل

الفخارية ، أو النحاسية ، أو الخشبية ، أو كالأنيّة المصنوعة من البلاستيك الملون . وفي حالة عدم تحمل نوع من هذه الأنيّة لرطوبة المياه ، فإنه يمكن تغليفها بطبقة من البلاستيك ، أو تبطينها من الداخل بطبقة من معدن الزنك . ويزود قاع الأنيّة ، بطبقة من الحصى ، أو من الفحم النباتي ، تصل من ٢ إلى ٣ سنتيمترات ؛ وفوق هذه الطبقة ، توضع الأصص متجاورة ، ويمكن ملء الفراغات الشاغرة بين الإصيص والآخر ، بالترية ، أو نشارة الخشب ، مما يحقق وظفتين : الأولى حفظ مواقع الأصص كما تريدها ، والثانية الاحتفاظ بدرجة الرطوبة المطلوبة .

ومن الأفضل ترك كل نبات في إصيصه الصغير الخاص به ، حيث توجد تربته المناسبة ؛ فالنباتات تستطيع أن تظل لعدة سنوات داخل نفس الإصيص ، كما أن النباتات المنزلية ، غالباً ما تحتاج إلى أصص صغيرة .

ويتم اختيار النباتات ، تبعاً لاتساع الإناء الذي يضمها داخل تكوين واحد ، وتبعاً للمكان الذي توضع فيه . والنباتات أنواع : منها ما يتحمل الضوء ، والتعرض المباشر لأشعة الشمس ؛ ومنها ما يتحمل قلة الضوء ، وتقلب الطقس . كما أن هناك نباتات الكوليوس والأمباتينس ، التي تتميز بسهولة زراعتها . وأوراق الأولى غنية بألوانها ، وزهور الثانية حمراء ، لذلك فإنها تعد من بين النباتات ذات القدرة العالية ، على تحقيق ثراء جمالي ، نظراً للتكوينات التي تقوم على منطلق التنوع . ولهذا - أيضاً - فإن هواة الزراعة ، والشغوفين بروية بزوغ النباتات ، يمكنهم استخدام هذا النوع من النباتات ، ليسعدوا خلال شهور قليلة ، برويته وارفها .

وتكوين مجموعة من النباتات الخضراء ، يشبه تماماً تكوين باقة ، من الزهور ، أو تكوين لوحة فنية ،

إناء واحد ، من شأنه أن يضيف بهجة وقيمة لونية واضحة داخل المنزل ، تفوق تلك التي يحققها (فاز) أو إصيص لنبات واحد ، كالفيكوس أو القشدة مثلاً ، فالتكوين والتجميع ، له الغلبة في القدرة على تحقيق التنوع بطرق مختلفة ، كما أنه يسمح ، عند ذبول أو عدم توافق نبت معين ، بإزالته ، وتغييره بنبت جديد ، أكثر قوة وتوافقاً .

ومعظم الأنيّة - إذا ما توافرت لها مقاسات معينة - يمكن أن تصلح لتجميع الأصص ، كالسلال الكبيرة المصنوعة من السيار أو الخيزران ، أو الأنيّة

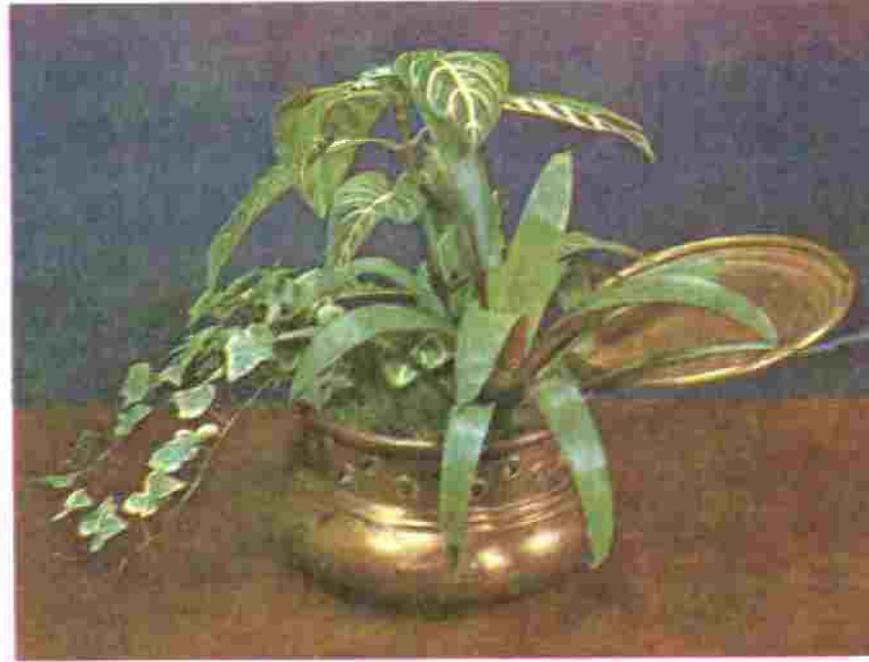
لاشك أن الجميع يحبون الزهور . ويتوقون إلى اقتنائها داخل المنزل . ومع ذلك ، يظل إحراز إناء يحتوي على مجموعة محدودة من الزهور ، التي لا تلبث أن تذبل وتندوى ، قاصراً عن إشباع هذه الرغبة ، لأن اقتناء النباتات ذاتها ، بحسبانها شيئاً حياً داخل المنزل ، له جهالة ورواؤه حقيقة . إن النبات يحتاج إلى رعاية مستمرة ، لكنها رعاية متنوعة ومسلية ، فالنباتات تنمو وتزدهر ، وتنظور ، ويعتري أوراقها الاصفرار ، ثم لا تلبث أن تعود خضراء من جديد .

إن تكوين مجموعة من الأصص المزروعة داخل

قطعة أثاث مخصصة للكتابة . على سطحها المفتوح ، وضع هذا الإناء النحاسي ، الذي يحتوي تكويناً رائعاً مجموعة من النباتات المتنوعة ، التي تحملها أصص صغيرة . تكوين رايموندو بيانكي .



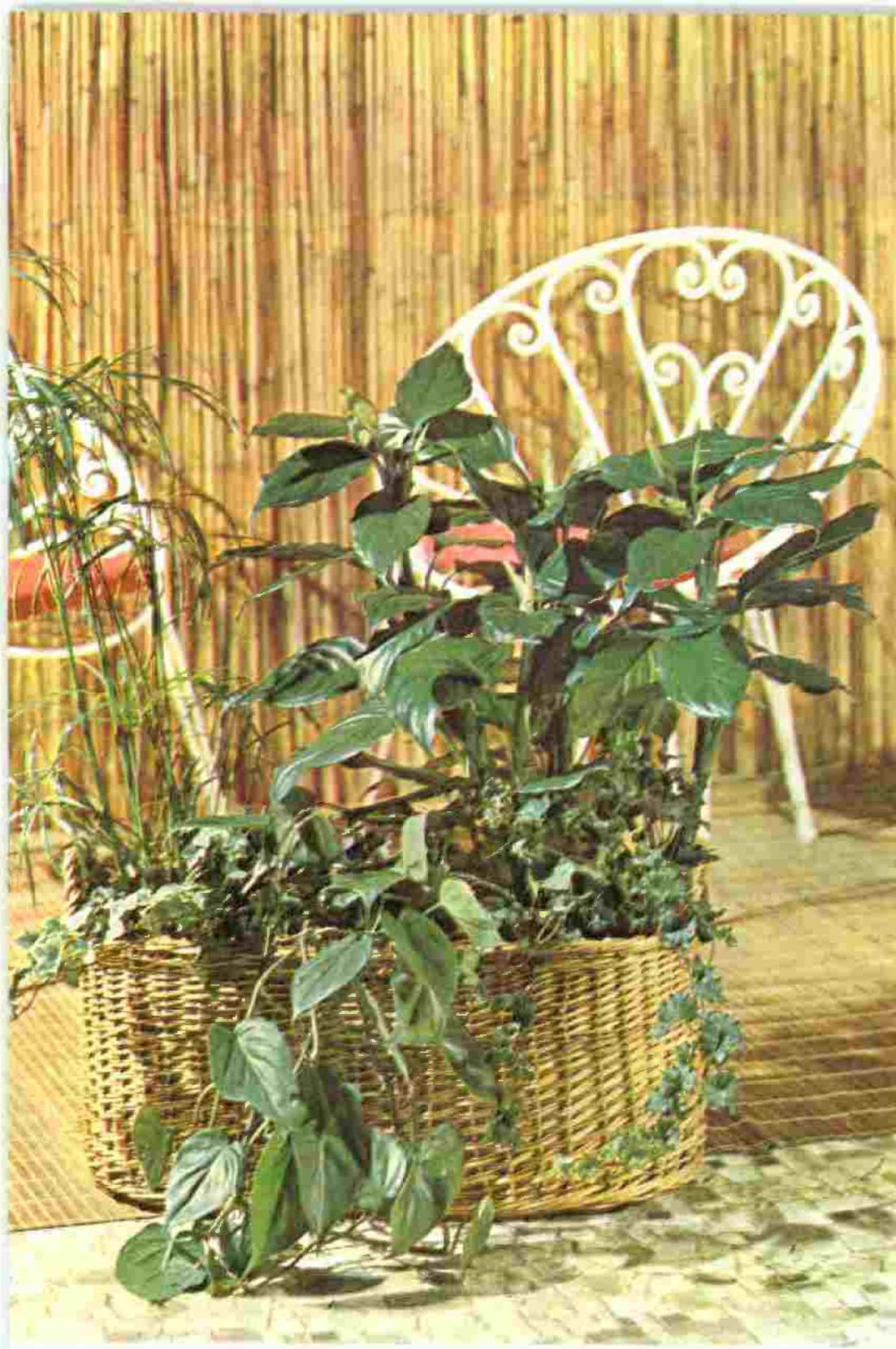
مجموعة مختلفة من النباتات ذات الأوراق المتنوعة ،  
وقد تم تنسيقها وتكوينها داخل هذا الإناء النحاسي  
القديم ، الذي كان مخصصا لتسخين الأشياء .



▲ ميزان قديم تحمل كفتاه نوعين من النبات ، يضمهما  
تباين جميل في اللون ، وفي شكل الأوراق ؛  
كما أنهما يسمحان بأنشغال أنواع أخرى إليهما .  
تكوين سيمبالتوري

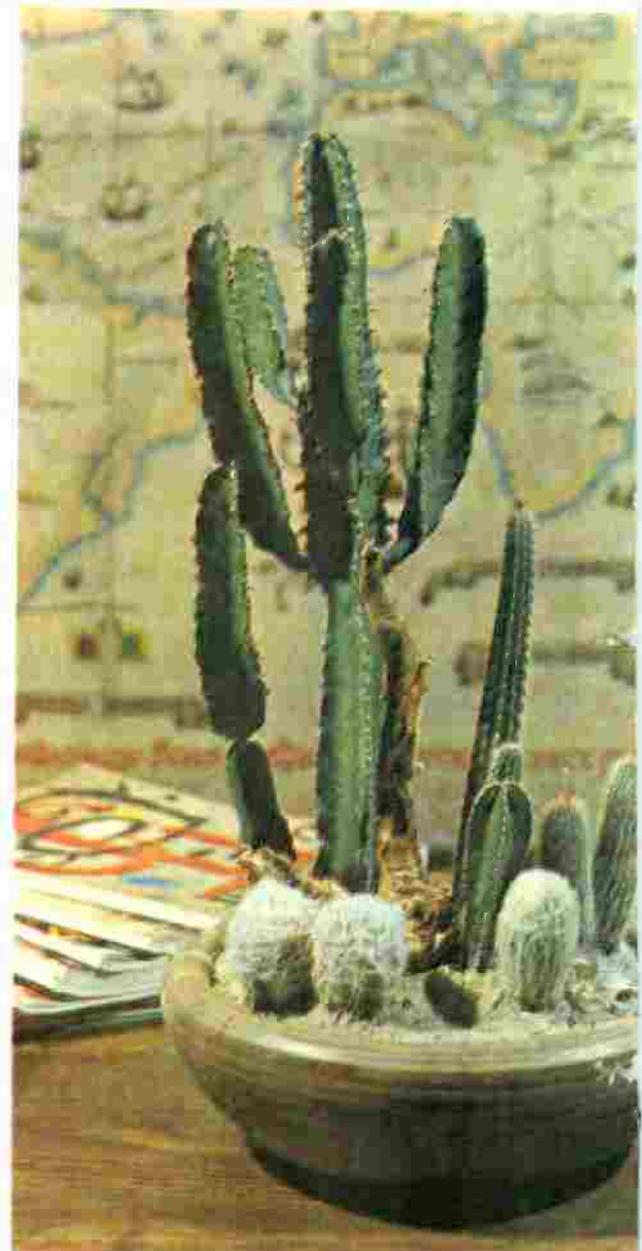
▲ نباتات أخرى ، نراها في تكوين جميل ، داخل  
إناء فخاري سهل الاستخدام





في البرقة ، نشاهد هذه السلة الصحية البضاوية الشكل ، ذات الارتفاع الكبير ، والمصنوعة من السيار ، نراها وقد امتصفت مجموعة كبيرة من النباتات ذات الأوراق المختلفة ، والدرجات اللونية المتنوعة ، تبدو وقد نسقت و تكوین بلديع .

نوع من نباتات الصبار ، وهي تناسب الموامع الأقل رطوبة داخل المنزل . نراها هنا وقد انتظمت في تكوين جميل ، داخل إناء فخاري كبير .  
تكوين رايموند وبيانكي



التي تعتمد على عدد ضخيم من النباتات ، لأن التكوين هنا يكون غير مستحب ، كما أن النباتات ذاتها ، تحرم من القدر اللازم لها من الهواء .  
وأخيرا ، نود أن ننوه بالجمال الرائع لتلك النباتات التي تحمل أوراقا رمادية ذات بريق فضي ، فهي قادرة دائما ، على إحياء أي نوع من أنواع التكوينات الخضراء .

لهذا فليست هناك قواعد معينة ، يتحتم تطبيقها للقيام بعمل تكوين ناجح لمجموعة من النباتات ، على أنه يحسن القيام بتجارب لتنسيق مجموعة من الأوراق ، أو لعمل تكوين من النباتات ذات الأشكال المختلفة ، أو لعمل تكوين من النباتات التي تحمل أوراقا ممشوقة ، أو اللعب (جماليا) بالألوان المتنوعة ، والفسيج المختلف للأوراق . ومن المفضل تلاقى التكوينات

## غطاء للرأس «كوفيه» من الصوف

كم هي مرنة ودافئة ، هذه الأغطية « الكوفيات » المصنوعة من الصوف ، التي تحمي وجه الطفل ورأسه من البرد ، دون أن تسبب في حدوث أية أضرار على بشرته الرقيقة جدا ، التي سرعان ما تتأثر بالحرارة .

والنموذج الذي اخترناه ، هو كوفية رقيقة ، مزينة ببساطة شديدة ، تنسج على القمة ، بكرة صغيرة من الصوف « بومبون » . وفي استطاعتك أن تقلديها بالصوف الوردي ، أو الأزرق الفاتح ، وهما اللونان المفضلان في ملابس الأطفال الصغار .

**المواد :**

٤٠ جراما من الصوف الوردي الفاتح « بي »  
فيلتين - زوج إبر تريكو رقم ٣ .

**الغرز المستخدمة :**

( ١ ) الغرزة العدل :

جميع الأسطر عدل

( ٢ ) غرزة الجرسية :

سطر عدل ، سطر مقلوب

**المنفيذ :**

ابدئي الشغل على ٩٥ غرزة ، واشتغلي سنتيمترين بالغرزة العدل ، ثم واصلى الشغل كما يلي :

السطر الأول ، وجميع الأسطر ذات الأرقام الفردية : عدل



## السطران الثاني والرابع

اشتغلي ٤ غرز مقلوب ، ثم ٩ غرز عدل . كرري ما بين العلامتين ، وانتهى السطر بـ ٤ غرز مقلوب . السطران رقما ٦ و ٨ :

اشتغلي ٦ غرز مقلوب ، ثم ٥ غرز عدل . كرري ما بين العلامتين ، وانتهى السطر بـ ٦ غرز مقلوب .

السطور أرقام ١٠ ، ١٢ ، ١٤ :

اشتغلي ٧ غرز مقلوب ، ثم ٣ غرز عدل . كرري ما بين العلامتين ، وانتهى السطر بـ ٧ غرز مقلوب .

اشتغلي بعد ذلك بغرزة الجرسية ، حتى يصبح الطول الكلي للشغل ١٢ سم .

أنقصي في سطر واحد ، عدد الغرز إلى النصف ، وذلك عن طريق شغل كل غرزتين في غرزة واحدة ( أي اشتغلي اثنين اثنين ، وهكذا ، حتى يصبح لديك نصف عدد الغرز ) . واصلى الشغل بعد ذلك بالغرزة العدل مسافة ٣ سم . قومي « بضم » إبرة خياطة ذات ثقب كبير ، بفنتلة من الخيط الصوف ، ثم ثبتها ببعض الغرز ، ومرربها داخل جميع الغرز التريكو . شدى الخيط لتتجمع جميع الغرز مع بعضها بعضا عند القمة ، ثم قومي ب تثبيت الخيط بغرز غير ظاهرة .

في بداية الشغل « القطنى » ٢٠ غرزة من على جانب الكوفيه « الجزء الذى يغطى الأذن » ، واشتغليها بالغرزة العدل ، مع تنقيص غرزة في بداية كل سطر ، سبع مرات . واصلى بعد ذلك الشغل على ١٦ غرز المنبكية ، مسافة ٢٣ سم . ثم مررى إبرة الخياطة داخل الغرز ، وشدى الخيط ، وثبتي الغرز . كرري نفس الشيء على الجانب الثانى للكوفيه ، لعمل الرباط الثانى . منبجة في ذلك نفس الخطوات التى نفذت بها الشريط أو الرباط الأول ، وذلك بأن « تلقطي » ٢٠ غرزة من على الجانب الآخر للكوفيه ، وتشتغليها ، بنفس الطريقة التى اتبعتها في شغل الرباط الأول .

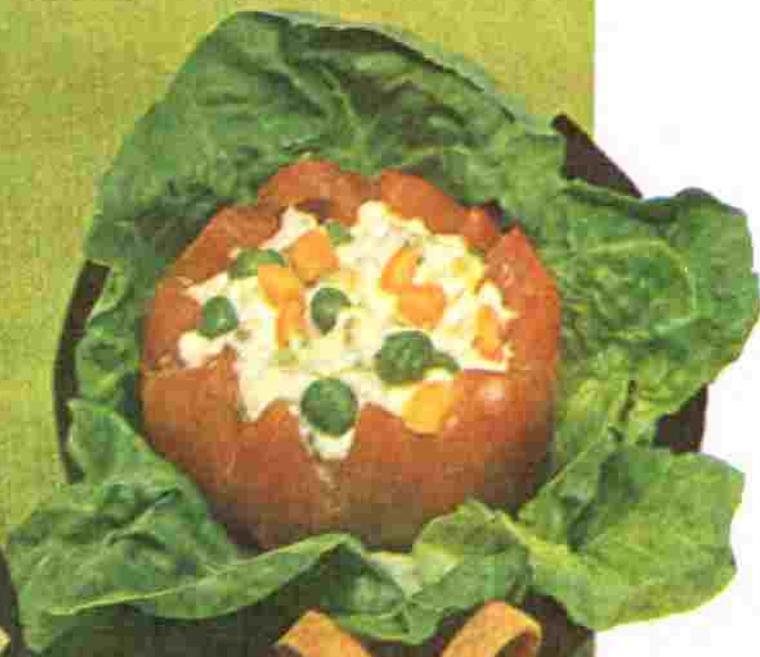
مجموعة رائعة من الكوفيات الخاصة بالأطفال من مختلف الموديلات ، تتسم كلها بأن ألوانها هادئة ورييقة . وهى مفيدة تماما للأطفال صغرى السن .

## خيطي الكوفيه « من الجزء الخلقى » ثم قومي

بعد ذلك بإعداد كرة صغيرة من الخيط الصوف « بومبون » ، وثبتها فوق فة الكوفيه .



هذه الكوفية الخشبية ، مشغولة بالخيط الصوف الوردى ، وهى بلا شك ، قطعة أساسية من ملابس طفلك



## السلطات

### سلطة الأرز الباردة:

على مقدار المراد تجهيزه ، ثم اسلق الأرز في ماء مغلي ملح ، وصفيه ، وبردته تحت الماء ( كما تفعلين بالمسكرونة ) .

- نسي الأرز بعد ذلك في سلطانية ، وأضفي إليه الخيار المقشر ، والمقطع قطعاً صغيرة ، وكذلك الفلفل الأخضر ، والفصالح المقطعة إلى حلقات أو شرائح طويلة ، وجمليه بيضاء مسلوقة مقطعة إلى حلقات أو فصوص ، وكذلك شرائح من الجبن الشيدر ، والسجق الناضج ، وقطع الدجاج المسلوقة ، أو اللحم الباردة .

- تبل طبق السلطة بالزيت ، والملح ، والفلفل ، وصبر الليمون .

- وفي استطاعتك لإعداد طبق السلطة هذا ، أن تستبدل بالسجق والدجاج ، سمك التونة ، أو السردين ، أو شرائح الأنشوجة المحفوظة في الزيت ، والخرشوف المحفوظ في الزيت ، والخيار المحلل ، والجوز المحلل ، والبرسيم الأخضر ، والجبن الرومي . وإذا كان الفصل شتاء ، فيمكنك أيضاً أن تضفي إلى طبق سلطة الأرز ، الثفت المحلل ، والفاصوليا الخضراء المسلوقة ، والخس ، والشيكوريا .

من التونة المحفوظة في الزيت ، أو الدجاج المسلوق .  
ولتقديم هذه السلطة بطريقة لطيفة ، ضمها  
بداخل ثمرة طماطم ، مفرشة بما بداخلها من  
البذور ، وجوز كبير من قلبها ، بحيث تكون  
حافها مشرشرة .

— كما أن السلطة اللذيذة جدا ، إنما هي السلطة  
التي تتكون من قلب الخس ، ومكعبات النعنع  
الأحمر ، والخبثلة بالزيت ، والخل ، والمستردة مما سبق  
ضربها معاً في إناء آخر قبل صيها على السلطة .

كما يمكنك أن تصنق نبات عش الغراب المسلوق ،  
أو الكرفس ، أو أي نوع آخر من الخضروات  
الناضجة أو الطازجة ، حسب ما تهدين في  
أسواق الخضروات ، وتبعا للموسم وما يوجد به  
من خضر .

### سلطة الشيكوريا :

تعد سلطة الشيكوريا ، من السلطات اللذيذة  
الطعم ، وهي تعد أساسا من الشيكوريا ، مجموعة  
أخرى من الخضروات الأخرى ، والبيض المسلوق .  
وتجهز على النحو التالي :

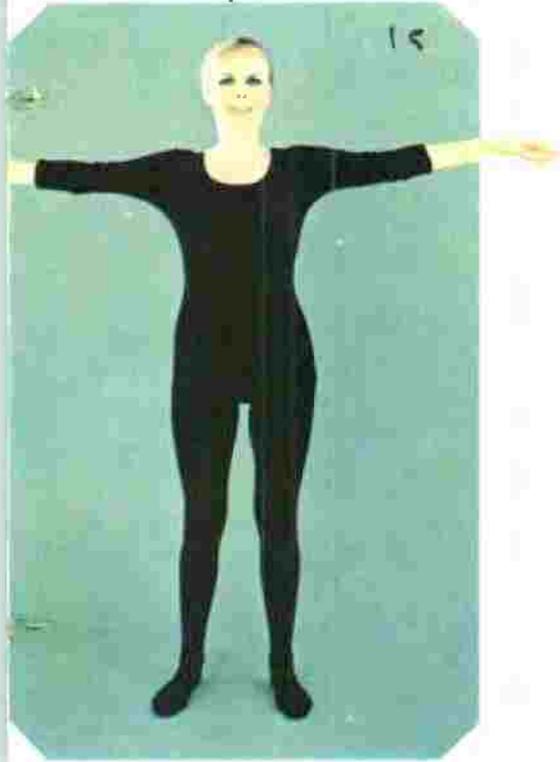
تغسل الشيكوريا إلى قطع صغيرة جدا ،  
والبيض المسلوق إلى نصوص ، وكذلك نصوصا  
من الطماطم ، وحلقات الجزر . وتبي طبق  
السلطة حسب رغبتك وذوقك ، ثم تلبه بالزيت ،  
والخل ، والملح ، والفلفل ، على أن تضرب  
الخل بالزيت والملح والفلفل في سلطانية أولا ،  
ثم يهد الصلصة ، تلبى السلطة .

### السلطة المرهجية :

أساس تركيب هذه السلطة ، الخضروات  
الناضجة ، وصلصة المايونيز ، ويمكنك أن  
تقبل صلصة المايونيز - إذا شئت - بالمستردة .  
أولا - قومي بسلق الخضروات المقلنة إلى  
مكعبات ، وهي عبارة عن : بطاطس - جزر -  
بازلاء - فاصوليا خضراء .  
ويمكنك أيضا أن تصنق إلى هذا الطبق ، شرائح

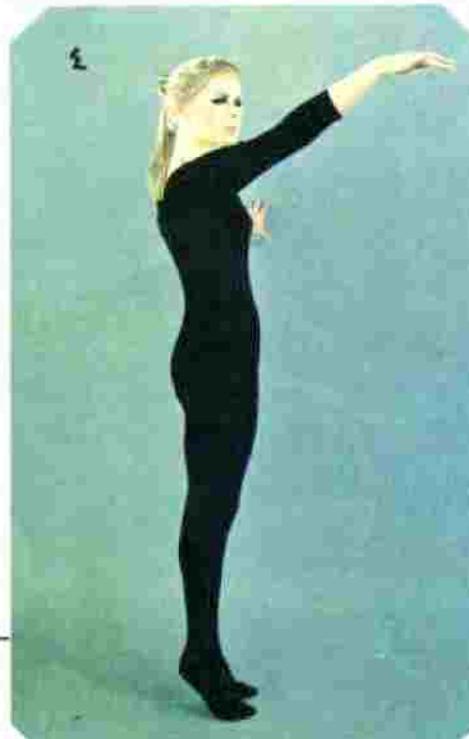


# تمارين لرشاقة الذراعين



١٢

ارفعي إحدى ذراعيك إلى أعلى ، بينما تكون الثانية مفرودة تماما خلف الظهر ، مع اتجاه أطراف الأصابع إلى أسفل . حاول الارتفاع بجسمك ، إلى أن تفل على أطراف أصابع قدميك . كرري التمرين بتبادل الذراعين ١٢ مرة .



١٣

قف معتدلة على الأرض ، وارفعي ذراعيك إلى أعلى ، مع اتجاههما إلى الناحية اليمنى ، ثم اخفضيهما ، وارفعيهما إلى الناحية اليسرى ، وهكذا كرري التمرين عشرين مرة .



١٤

قف على أطراف أصابع القدمين بجوار حائط ، واستندي يدك اليمنى على الجدار ، وارفعي الذراع اليسرى إلى أعلى ، واخلصيها ، مع التثبيت باليد على الفخذ ، ثم اعكسي الوضع ، وكرري التمرين ٢٠ مرة على الأقل .

مما لا شك فيه ، أن الذراعين من العناصر الهامة في جسم المرأة . فبالإضافة إلى جمال الرقبة والصدر ، يجب أن تهتم المرأة أيضا بجمال ذراعيها . وغالبا ما تهمل السيدة العناية بذراعيها . وهذا خطأ كبير تقع فيه . إذ لابد من عمليات التديليك والتنشيط للمعضلات ، ثم أيضا القيام بالتمارين الرياضية ، التي تحافظ على رشاقة الذراعين وجمالها . وقد يرجع بعض الأشخاص ، بدانة الذراعين أو نحافتها ، إلى عرض العظام الموجودة بهما ، ولكن هذا اعتقاد خاطيء . فالعظمة الموجودة بين الكتف والمرفق . مهما كانت عريضة ، لا يمكن أن تكون سببا في ضخامة الذراع . بيد أن العضلات ، هي التي يمكن أن تكون ضخمة ، أو مرتخية ، أو محاطة ببعض الأنسجة الشحمية ، التي من شأنها أن تزيد من حجم الذراع .

والجزء الذي يتعرض لبدانة في الذراع ، هو الجزء العلوي وحتى المرفق . لذلك سنورد الآن ، بعض التمرينات التي تفيد في هذا المجال .

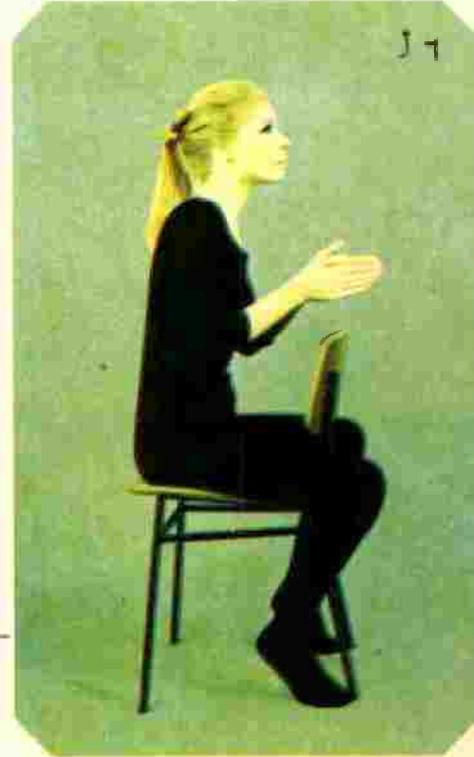
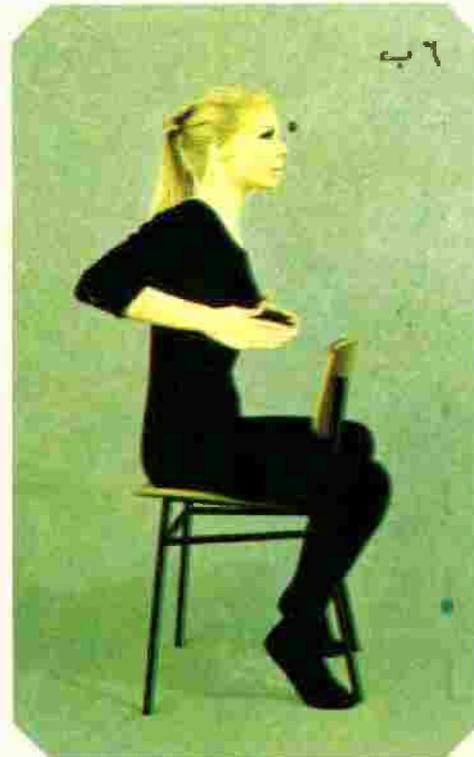
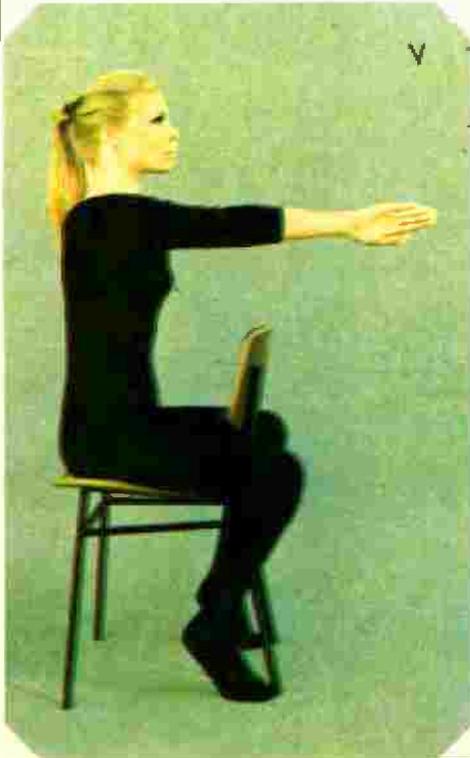


في مشرودة الجسم ، مع فتح الذراعين مشرودين  
إلى الخارج . ثم عودي إلى فرد ذراعيك ،  
وكرري التمرين من ٢٠ إلى ٣٠ مرة .



في مشرودة الجسم ، واثني ذراعيك أمام صدرك ، بحيث تكون إحداها فوق  
الأخرى ، على أن تلامس أطراف الأصابع ، العضلة الموجودة أعلى المرفق ،  
ثم انعكسي الوضع ، بحيث تكون اليد الأخرى فوق الأولى ، وهكذا مع تكرار التمرين  
١٥ مرة . وهذا التمرين مفيد في حالة الإرهاق .

افردى ذراعيك إلى الأمام ، على أن يلاصق كفك  
أحدهما الآخر . أدبري ذراعيك ، بحيث تلامس  
ظهر اليدين ، ارفعي ذراعيك إلى أعلى ، ثم عودي  
إلى الوضع الأول ، وكرري التمرين .



اجلسي على مقعد بطريقة عكسية تمتظين ،  
ثم اعملي بذراعيك حركة الضدعة ، واتجاه الكتفين  
إلى الخلف . كرري التمرين ١٥ مرة .

## الريحان



أما نبيذ الريحان ، فيعد بأخذ ٧٠-١٠٠ جرام من أوراقه الخضراء أو الجافة ، لكل لتر من النبيذ الأبيض الجيد ، ويفضل تناوله بواقع ٤-٥ أكواب في اليوم .

ويمكن أيضا صنع هذا النبيذ ، بأخذ روح الريحان بواقع ٤ - ٥ نقط ، وخلطها مع لتر من النبيذ .

وشراب الريحان ، يمكن الحصول عليه من صبغته ، التي تعد بأخذ جرام واحد من روح الريحان لكل مائة جرام كحول . وتستخدم هذه الصبغة في إعداد الشراب بواقع ٢٠ جراما لكل ٨٠ جراما من الشراب البسيط . ويؤخذ الشراب بنسبة ملعقة شاي ٤ - ٥ مرات في اليوم ، في حالة الصداع الحاد ، وعسر الهضم العصبي ، وآلام الزور ، والسعال .

ويمكن إعداد شراب جيد مضاد للتقلص ، يخلط صبغة الريحان وصبغة النعناع ، بنسبة ١٠ جرامات لكل منهما ، في ٨٠ جراما من الشراب البسيط .

وللاستخدام الخارجي ، أي للتجميل ، فإن الريحان يستعمل ، بصفة خاصة ، كقطر للجلد ( ماء مقطر بالريحان ، وصبغة مذابة في الماء ) .

وترطيب البشرة بأوراق الريحان الخضراء ، له فوائد طيبة ، كما أن نقع هذه الأوراق في محلول مقطر ومخفف ، يفيد في علاج الالتهاب الجلدي ، وتعمل منه أقنعة (ماسك) تزيد من الجمال .

وإذا وضع روح الريحان ، كاهو ، فوق الدماميل ، ساعد على ضمورها ، وذلك بطريقة الامتصاص الجلدي ، وهو ما يفيد أيضا روح اللافندر والزعتر وغيرها .

ولإعداد خلاصة الريحان لاستعماله في الحمام ، تخلط أجزاء متساوية من روح الريحان ، وروح القويصة الناعمة ، وروح اللافندر ، في ١٠٠ جرام

الريحان من النباتات ذات الفلقين ، التي تنتمي إليها كذلك ، نباتات اللافندر والقويصة ، والزعتر ، وإكليل الجبل . ويزرع الريحان في الحقول في خطوط جانبية ، لأغراض الطبخ ، أو على نطاق واسع لاستخراج خلاصته بالتقطير ، وهي الخلاصة التي يكثر استخدامها في صناعات العطور ، والخمور ، أو لإنتاج الأوراق التي تستعمل كمطر ذكي .

والمعصر الأساسي في الريحان ، هو زيتة المركز ، الذي كان يحصل عليه بعمليات التقطير ، وهو ينتج بواقع مائة إلى ثلاثمائة جرام ، من كل مائة كيلوجرام من الريحان الأخضر .

وخلاصة الريحان ، تتكون أساسا من اللينالول ، والأستراجول ، والأوسيمين ، وبعض الليناليل . وخصائص الريحان ، أنه ذو أريج نفاذ ، زكي الرائحة ، وواحد من التوابل ( يستخدم في المطبخ الإيطالي وخاصة في إقليم ليجوريا ) ، وهو عنصر قابض ، ومنشط ، ومساعد على الهضم ، نافع للمعدة ، ومطهر .

ويعد منقوع الريحان ، بنسبة ملعقة صغيرة من أوراقه الخضراء أو الجافة ، لكل فنجان ، ويوضع في الماء ، الذي يترك ليغلي على مهل ، لمدة عشر دقائق . ويمكن للمرأة أن يتناول منه مقدار فنجان شاي بعد الأكلات ، وذلك في حالة عسر الهضم الحاد ، أو لإزالة آثار الأرق ، وتهدئة الأعصاب المتوترة ، وبصفة عامة كلما شعر بشيء من القلق ، أو الألم النفسي .

ويعد منقوع أو شراب الريحان بواقع ١٠-١٥ جراما من أوراقه الخضراء أو الجافة في الظل ، لكل لتر ماء . والقليل منه يفيد في حالة التوتر العصبي ، أو الثورة العاطفية ، إذا خلط بقليل من النعناع ، واللافندر ، واليانسون .

من الكحول ٨٠ درجة ، ثم تضاف هذه الخلطة إلى ١٠٠-٢٠٠ لتر من الماء الساخن ، في ٤٠ درجة تقريبا .

وهذا الحمام المعطر الشاي ، يوصف لعلاج الخلايا ، والحصول على رشاقة القوام .

ويمكن تحضير الكريم الذي يستخدم في التدليك والعلاج ، عن طريق التنشيط الجلدي ، أي الذي يتطلب صعود الدم إلى سطح البشرة ، بأخذ ٢٠٪ من روح الريحان ، مع ٢٠٪ من روح اللافندر ، أو إكليل الجبل .

ونذكر أيضا أثر صبغة الريحان في إزالة الروائح ، إذ أن قوة شدي الريحان ، توقف مفعول الجراثيم التي تحدث الروائح الكريهة ( وتصنع منه أنواع الإبروسول ، واللوسيونات المزيلة للروائح ) . كما أن صبغة الريحان ، مفيدة في طرد التاموس والذباب وغيرها .

## سعر النسخة

ع. ٢٠٠٠ - ١٥٠٠ جينا	اليوناني ٤٥٠ - ٤٥٠	السودان ١٥٠ - ١٥٠
١٦٥٠ - ١٠٠ جينا	قطر ٤٥٠ - ٤٥٠	ليبيا ٤٠ - ٤٠
١٥٠ - ١٥٠ جينا	درب ٤٥٠ - ٤٥٠	ستونس ٤٥ - ٤٥
١٥٠ - ١٥٠ جينا	أيوغني ٤٥٠ - ٤٥٠	الجنازير ٣ - ٣
١٥٠ - ١٥٠ جينا	المعدية ٤٥٠ - ٤٥٠	الغريب ٣ - ٣
٣٠٠ - ٣٠٠ جينا	عبدن ٥ - ٥	

© Copyrights pour le monde  
Frattelli Fabbrl, Milano  
1974 Copyrights pour l'édition arabe  
EDITRADE SA - Genève

الناشر: شركة إديتريه - شركة صانعة سويسر - جنيف

## كيف تحصلون على نسختنا

- اطلبوا نسختنا من باعة الصحف والأشكال والنكتات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنوا من الحصول على أعدادنا فطلبوا بـ:
- في ج.ع. - الإذاعات - إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية - الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. 18468