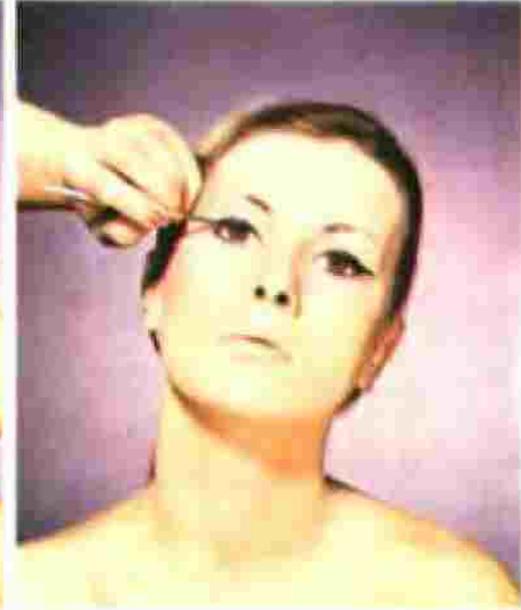
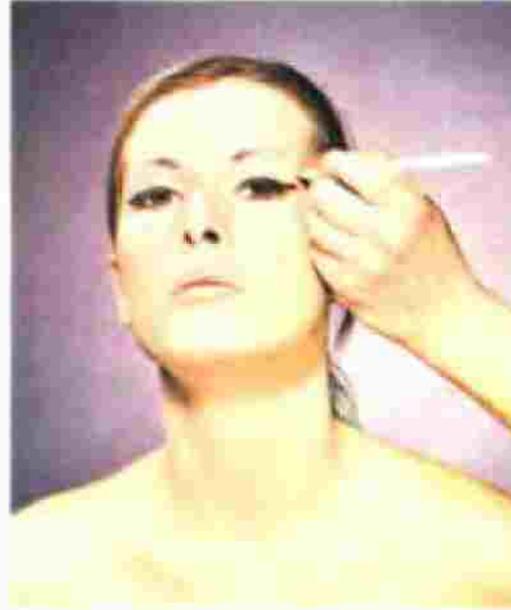


عالم المرأة

الطبعة السنوية
العدد السادس بعد المائة

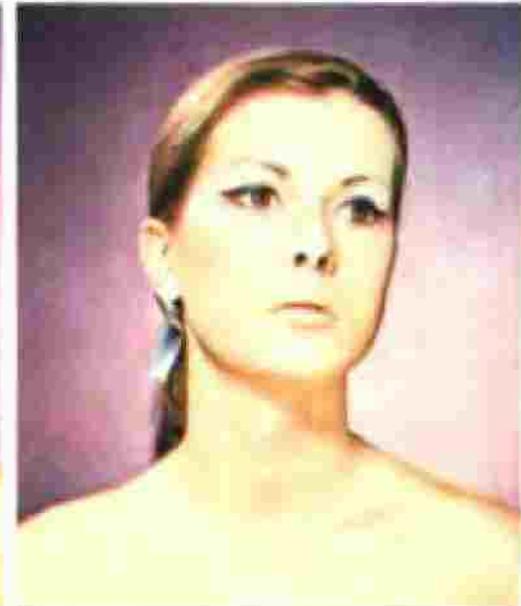
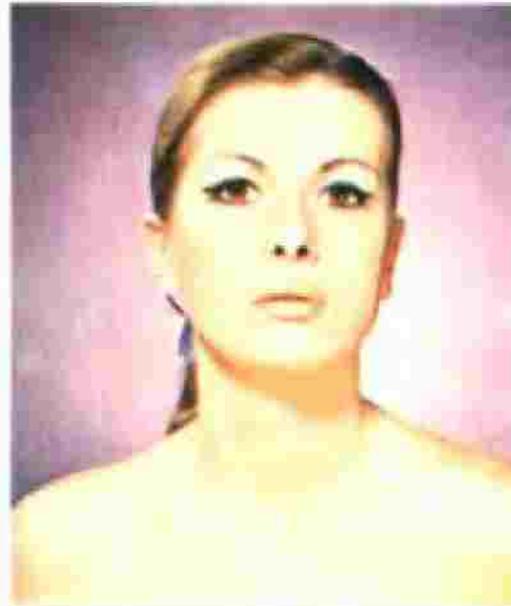
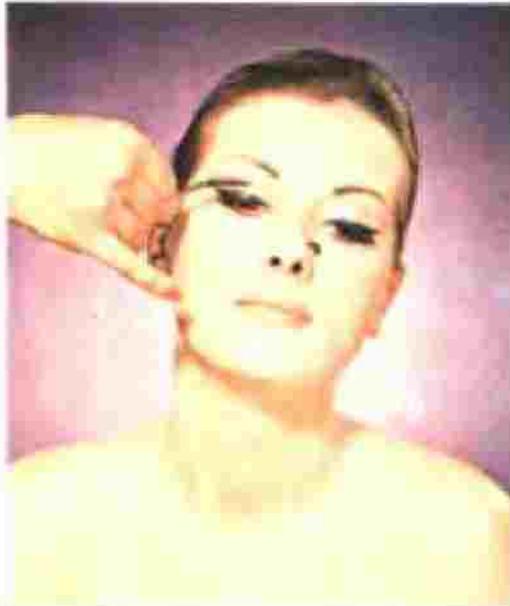


ومن الطبيعي جداً في الحفلات الساحرة،
ألا ترددي يا سيدتي في إبراز مفاظن عينيك ،
ليس فقط باستخدام مستحضرات التجميل
العادية ، ولكن أيضا باستخدام ظل أكثر
لحانا ، ورموش صناعية رقيقة .
ارسمي الشفتين ، باستخدام أحمر شفاه
ذي لمعة ولون فاتح ، يزيد من رقة وجهك
ومفاته ، وينسجم واللون الريح الأحمر
الوجتين المستخدم .
وفضلا عن ذلك ، فإننا نعلم أن ما يكمل
الماكياج المنقح للوجه ، هو التسريحة الجميلة
للشعر الذي هو الناج الطبيعي الذي يزين
الرأس ، ويزيد من جمال الوجه .



(٦) بقلم راسيل طري وأبيض اللون ، قومي
بعمل قوس تحدد المنطقة التي سبق أن تم ماكياجها ،
يستخدم الظل الأخضر اللون . وهذا التعديل
بقلم الراسيل ضروري جداً ، ليكون هناك انسجام
بين منطقة العال ولون البشرة .

(٥) عند تالي مرحلة استخدام الإي لاينر ،
وبفرشاة الإي لاينر ، قومي بعمل خطين رفيعين
ودقيقين ، لتعديد شكل العينين . والآن تبدو
العينان العنصر البارز والجلاب في الوجه ، نظراً
لأنه لم يتم بعد ماكياج القم .



(٩) ولذا أردت في المساء ، أن تبرز
الماكياج ، بما يناسب والسرعة ، فقمي عمل
الجلفون ، طبقة رقيقة من الظل القوي ، واستخدمي
رموشا صناعية رقيقة ، لكي تكون نظرتك
عجيقة وجذابة وساحرة .

(٨) بفرشاة صغيرة ، افردي ظل الشفتين ،
طبقة من أحمر الشفاه ، من اللون المشمشي
وهذا اللون الهادئ - لأحمر الشفاه ، لايد أن
ينسجم مع الماكياج الرقيق والمنقح للعينين .

(٧) وعند الانتهاء تماماً من ماكياج العينين ،
ينبغي الاهتمام أيضا بالحنابين ، إذ يتعين إبرازهما
باستخدام قلم حواجب بني اللون . وعلى الرموش ،
عسى يحرص راسيل بني اللون .





وأما نسيجة الشعر
التي تصحك بها هذه
الخطوط والقصبات المنسجمة
لوجه ، فإنها تفر عن
نفس النتائج الطيبة
للماكياج الذي سبق أن
شرحنا خطواته ، وهي
أنها تفسر عن الوجه
الأنوثة والرقّة والجمال .
فالشعر الطويل ينسد
على الأكتاف ، مع
توجات خفيفة ، فيبدو
وكأنه تاج رقيق يحيط
بالوجه ، فيزيد من
جماله وإشراقه .

الشيخوخة

①

اعتاد قديما الرومان القول بأن الشيخوخة مرض في حد ذاته .

وهذه العبارة لا تمت إلى الحقيقة ، إذا نحن لمبرناها بمعنى أن الشيخوخة هي مرض في جميع الأحوال . ولكننا نصحح صيغة ، إذا نظرنا إلى الشيخوخة ، بوصفها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على أجهزة الجسم ، يترتب عليها أن يكتسب الشخص المتقدم في العمر ، صفات تشريحية وفسولوجية مميزة ، تختلف تماما الاختلاف ، من صفات الإنسان الشاب ، أو الذي في مرحلة الشباب .

ولقد زادت في الآونة الأخيرة ، نسبة التقدم في العمر ، واستشيع ذلك نشوء علمين جديدين ، الأول يسمى (الجيرونتولوجي) أي دراسة ظاهرة الشيخوخة ، ويسمى الثاني (الجيرياتري) أي دراسة أمراض الشيخوخة .

توضيح الشيخوخة

لمررد على هذا السؤال ، لانه أن نشهد إلى عدد من الحقائق البيولوجية ، ولو أن ذلك يكون لن يكون ميسورا . فنحن نعلم جميعا ، أن هناك أشخاصا قد بلغوا السبعين من أعمارهم ونجحوا بها ، ولكنهم في صحة جيدة ، يبدو عليهم شباب المظهر ، ونعرف غيرهم آثارها صبا ، في مثل هذا السن . ومن المشهور كذلك ، أن الموسيقار العالمي (فردي) ، وهو أحد المتمردين ، كان على أكل ما يكون من حيث النشاط العقلي والجنسي ، على حين أن هناك في بلايس ، الشيخوخة ، عزلاء في الستين أو ما حولها ، عاجزين تماما عن القيام بأي نشاط عقلي أو جسدي .

وهناك اتجاه في هذه الأيام ، إلى تقسيم الشيخوخة إلى ثلاث فترات :

(١) المرحلة الحرجة ، وهي الفترة التي تبدأ من سن ٥٥ إلى ٦٠ .

(٢) مرحلة الوهن : وهي الفترة التي تبدأ من سن ٦٠ إلى ٧٠ .

(٣) مرحلة الشيخوخة : وهي الفترة التي تبدأ من سن ٧٠ فما فوق .

ويبدو ، من الناحية العملية ، أن يكون عمر الإنسان مطابقا تماما لهذا التقسيم ، كما أن كل إنسان يختلف عن الآخر ، وإن كان في مثل عمره ولا يتساوى معه من حيث الأجهزة والأعضاء .

أسباب شيخوخة الإنسان

إننا لا نعرف حتى اليوم ، على وجه الدقة ، لماذا نشيخ . غير أننا نعرف حالات تسميت في شيخوخة الكثيرين من المتقدمين في العمر . ومن بين هذه الحالات ما يلي :

• استهلاك ، الأنسجة الرئيسية في أجهزة الجسم ، وظهور النسيج الإضافي الذي يتميز بقلة المرونة ، وينكش بسهولة .



• التغيرات التي تطرأ على الخلايا ، مع ما يترتب على ذلك ، من إفراز رواسب وحواد ضارة مختلفة ، لا يمكن التخلص منها ، بنفس النشاط القديم الذي كانت تقوم به أجهزة الجسم .

• التغيرات التي تعترض وظائف الغدد الصماء .

• تصلب الشرايين .

ومن هذه المجموعة من المشاكل ، يتضح بحدود ، أننا لا نعرف السبب الحقيقي ، الذي يمكن القول بأنه قد أدى إلى الشيخوخة ، كما لا نعلم من يبدأ أثر هذه المشاكل في الظهور ، وهل هي مجرد مظاهر أولية لأسباب مازالت مجهولة . ونحن نعرف ، فضلا عن ذلك ، بعض

العوامل الهامة التي لها دخل في مسألة الشيخوخة ، فعمل على الإسراع بها ، أو على تأخيرها . وقد تقدمت هذه العوامل ، الوراثية ، بالنظر إلى أن ظاهرة طول العمر ، تنتشر في الأسرة الواحدة . ومع ذلك ، فإن الفترة التي يعيشها إنسان ، حتى وإن كان من أسرة معروفة ، لها علاقة بعوامل متعددة ، لا ارتباط لها بالوراثة ، من ذلك الأمراض التي تعترض الإنسان خلال حياته وتصابه الحضم ، ونقص مقادير الفيتامينات ، وما يتعرض له من صدمات (نتيجة لتدخين أو احتساء الخمر) ، وزيادة العمل الجسدي أو العقلي ، والبيئة المسامية أو القاسية التي يعيش فيها .

أجهزة الجسم في الشيخوخة

تعرض أجهزة جسم الإنسان الذي يتقدم في العمر ، لعدد من التغيرات ، لا علاقة لها بالأمراض التي يمكن أن يعاينها ، ولكنها تتوقف فقط على حدوث الشيخوخة . ومن ذلك أن الدورة الدموية يكثر فيها تصلب الشرايين ، ويحدث تلف في جدران الأوعية ، نتيجة لترسب الدهون فيها ، والكوليسترول ، وأملاح الكالسيوم . ونظراً لأن جدران الشرايين تزود سمكا ، فإن مجراها يضيق ، فيعوق مرور الدم ، وإلى جانب ذلك ، فإن الشرايين تلتفت جالبا كبير من مرونتها ، ومن هنا ، فإن القلب يتعرض لدى الشيخوخة لعبء مضاعف ، كما أن حجمه يتضخم .

وما يحدث تصلب الشرايين أيضا ، بعض التغيرات التي تطرأ على أجهزة التنفس ، ويترتب عليها في بعض الأحوال تورم في الرئة . وهناك العلة تحدث صيفا في التنفس ، وتسبب تصلبا في الرئتين ، فلا تعودان قادرتين على التقيد لاستقبال الهواء ، ولا على الاتكالي لطرده ، كما هي الحال في الشباب .

ويطرأ على الجهاز الهضمي بعض التقلبات ، كما أن الكبد يقل حجمها .

وهناك خلواص أخرى تبدو في الجهاز البولي ، مع نشوء صلاب في طرد البول ، كما يصاب الرجال بضعف في البروستاتا .

ويعرض من يمرونها بمرحلة الشيخوخة كذلك ، لتغيرات أخرى في وظائف الكبد الصماء ، ولا سيما الغدد الجنسية .

وإلى جانب الغدد الجنسية ، يظهر تغير في عدد أخرى من التي تفرز العصارات الداخلية ، فتدخل فترة يقل فيها عدد الإفرازات أو يتوقف تماما . أما الجهاز العصبي ، فإنه يتعرض لتغيرات واضحة ، مما يترتب عليه هبوط في النشاط الذي يقوم به المخ .

وهناك عدد آخر يقع على كامل النظام ، نتيجة لشيخوخة ، الأمر الذي يجعل هذه العظام أرق مما كانت عليه ، وقد يطرأ عليها تغير في شكلها ، ويمرضها بالسرعة الكسر ، وببطء الالتئام . ويلاحظ في الدم ، لدى الشيخوخة ، سرعة في التسلط ، وخاصة في المرحلة الواقعة بين الستين والثمانين ، وذلك نتيجة لتسلط داخل يقع داخل الأوعية . التي لشكل أو تمنح ، على نحو ما ، دورة الدم .

شيخوخة الشيخوخة

واستمرارا في الحديث عن الشيخوخة الطبيعية فإن الطب يرى أنه لتجنب نشوء أي أمراض خطيرة ، أو متاعب في الحضم ، يترتب عليها التغيرات الطبيعية التي تصاحبها ، لا بد من التدخل بنوع العلاج المناسب ، وذلك لتحكم في هذه التغيرات ، وإذا أمكن جعلها تتوقف .



استناد من القطن البيضاء ، تحلى كتراوات ورجراج في الصدر ، وحده الخرافان لكن

النقطة في استقبال ضيوفك

إعداد وتقديم : سنادية خيرى

عندما تستقبلين ضيوفك ، تبين عادة إلى التواضع ، وتشعرين بأنه يجب عليك . أن تظهرى بظهور بسيط ، حتى لا تطغى أناقتك على أناقة المدعوين . ولكن هذا لا يمنع من أن تكونى أنت أيضا أليفة . ولكن في بساطة ناعمة .

ولأنفردية البيت ، قدم بيت «مونا» الفرنسى ، مجموعة من الأزياء البسيطة ، التى تناسب كثيرا المرأة الشرقية ، وكلها مصنوعة من خامات فضيلة ومن الكتان . . . وكلها أزياء محشمة ، تتيج أكبر قدر من الحركة للمضيفة ، التى لابد أن تراعى راحة مدعوها ، فزوج ونجى أكثر من مرة . لتودى عملها .

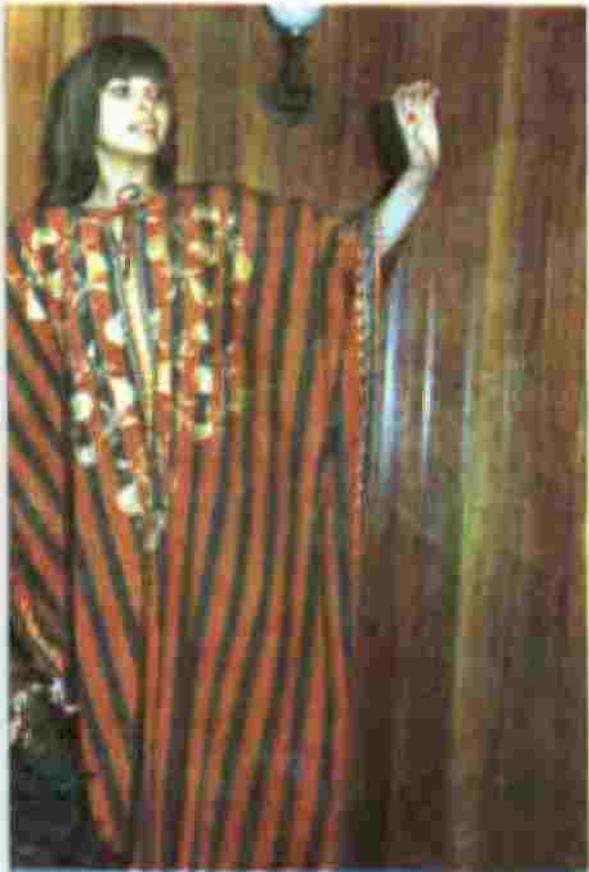
وهذه مجموعة مما قدمه بيت الأزياء الفرنسى :

استناد من القطن المنقلى ، الصدر مفتحة مرصعة ، والكتان طويلان ومستقيمان ، والخلف العادم
الاستناد ، من كتان الأنثوية

أزياء



فستان من القطن الملون ، الكنادي ، احلات بنجهدات بسيل
 نحو الربع ، وتصميمها أسورة ، الواسع مزيج منه
 كشكشة ، حنية .
 فستان من القطن الملون ، احلات بنجهدات بسيل
 في الصدر وسوى الأجزاء بالخطوط الناعمة .



فستان من الكتان ، به ألوان ورسم ، وله كان مشعان على شكل الكسول ، والفستان كروازية ، والوسط مزيج



نظافة الأثاث المصنوع من الخشب

سنرى ، الآن ، معاً ، كيفية العناية بقطع الأثاث المصنوعة من الخشب ، مع الأخذ في الاعتبار ، أنها رقيقة جداً ، وتحتاج بالتالي - من أجل الحفاظ عليها ، في حالة جيدة ، لأطول فترة ممكنة - إلى صيانة وعناية خاصة . كما أن إجراء بعض التجارب ، لنظافة الأثاث الخشبي ، باستخدام مستحضرات ومواد غريبة ، تنصكح بها هذه الصديقة أو تلك ، يعد خطأ جسيماً لا ينبغي الوقوع فيه . فعاليماً ما يحدث ، أن تتكلف النظافة العادية والتلميع ، لأثاث حجره مصنوع من الخشب ، مبلغاً كبيراً من المال ، الأمر الذي يؤدي بالتالي ، في أغلب الأحيان ، إلى أن تقوم ربات البيوت الماهرات النشيطات ، بتنظيف الأثاث الخشبي ، باستخدام مواد ومستحضرات غير ملائمة ، في محاولة منهن لتلميعها .

ومن الأهمية بمكان ، اتباع طرق مختلفة ، طبقاً لنوع الخشب المصنوع منه الأثاث ، وطبقاً لنوع الصيانة والعناية التي يتطلبها (فهل ستقومين بتلميع الأثاث ، أم نظافته ، أم نظافته وتلميعه) . وسنحدث في هذا المقال ، عن الطرق المختلفة لصيانة ونظافة الأثاث المصنوع من الخشب .

الأثاث المصقول : (بالشمع أو بمادة كحولية «أسره») ، يتطلب هذا النوع من الأثاث ، أولاً وقبل كل شيء ، إزالة ما عليه من أتربة يومية ،

وذلك بعناية بالغة ، باستخدام قطعة من القماش الجوخ المرين .

أما آثار الأصابع على الأثاث ، فيمكن إزالتها بطريقة تمت تجربتها . ونأتي بنتائج طيبة ، ألا وهي أن تفضي على الجزء المتسخ «المفعم» ، ثم دلمعيه بعد ذلك بقطعة من قماش الجوخ الصوف ، لكي تعيدى إلى الخشب لمعانه . ومظهره المصقول . ومن الضروري ، على العكس من ذلك ، أن «تلمعي» الأثاث المصقول ، من حين لآخر ، بقطعة من قماش الجوخ ، مبللة بقليل من الزيت الأحمر (يباع هذا النوع من الزيت بجميع محازن الأدوية ومستحضرات التنظيف) .

اترى الزيت بصورة متناسقة فوق سطح الأثاث ، وتركبه بعدة دقائق قليلة ، «لمعيه» بقطعة من الجوخ المرين .

وعلاوة على أن الزيت يفسد على الأثاث بريقاً ولعناً ، فإنه يتبع الخشب من الحماض الشديد والتشقق ، خلال الفترة التي ترتفع فيها درجة حرارة الجو .

وقيا يتعلق بالأثاث لغير المصقول بالشمع ، ففي استطاعتك أن ترشبه مرة كل ستة أشهر ، بسائل خاص ، وهو ذو فائدة هامة جداً وتردوجة : ألا وهي إزالة الأتربة ، وعدم انتشارها ، ثم التنظيف والتلميع في وقت واحد .

كما أن أساس هذا السائل ، هو مادة الشمع المذاب في المساء (مستحلب الشمع) . ويشتمل هذا السائل أيضاً على محلول خفيف للتنظيف ، وهكذا فإن هذا السائل مفيد جداً في إزالة البقع القابلة للدوبان في المساء (ومنها بقع السكر ، والقهوة ، والآتربة . . . إلخ) . وإذا ما حدث

مسحها على القور . بقطعة من القماش مبللة
باللين أو الجلسرين .

- أن ينجع المشروبات والمواد السكرية على جميع
أنواع الأثاث . يمكن لإزالتها مسح هذا الأثاث
بخنقة . بقطعة من القماش المبللة بالماء
ثم تجفيفها بعد ذلك بقوطة جافة .

- أن الأثاث المظلم . يجب أن ينظف باستخدام
فرشاة صغيرة . أو بقوطة ذات « وبر »
طويل ناعم .

بعض النصائح الأخرى المفيدة :

محاظ على سلامة الأثاث . هناك كثير من النصائح
والإرشادات البسيطة التي ننصح بتابعها . ومنها :

الصحى أسفل التحف . والقابيل الثقيلة التي
توضع فوق الأثاث لزيينه (سواء أكانت قاعدتها
من الخشب أم الزجاج) شريطين أو أكثر من
شريط من البلاستيك (الجوخ) القوي . وبممكنك
الحصول عليه من الصناعات القديمة أو الطربوش مثلا .

أعدى عدة مفارش صغيرة . أوضعها أسفل
زهريات الورد (غاربات) . وأسفل التحف والقابيل
المصنوعة من الفضة أو الكريستال . وإذا كانت
قاعدتها ذات أبعاد دقيقة . فلن تلاحظ على
الإطلاق . وتنحس بالثالث سطح الأثاث .
من الخدوش والبقع .

وعليك بمجرد سقوط قطعة من الماء
(أو أي سائل آخر) فوق سطح الأثاث . أن
تسارعى بتجفيفها على القور . لأن الإمرار في
ذلك . لا يترك أية آثار على سطح الأثاث .

وعليك مراعاة عدم انتشار هذا السائل أو الماء
فوق سطح الأثاث . ولذا ينبغي لدى تجفيفه .
أن تستخدمى ورقة امتصاص مرنة . لتشرب
على القور ما سقط على الأثاث .

- عليك أن تتحاشى أيضا . وضع بعض الأدوات
المبللة أو الساخنة فوق سطح الأثاث .

- عليك أن تراعى . بقدر المستطاع . ألا تضعى
قطع الأثاث بالقرب من مصادر الحرارة
(كالموقد والدفايات) . وألا تضعيها أيضا
ملتصقة بخائط أو جدران رطبة . ففى كلتا
الحالتين . قد ينشوء شكل الخشب .

وإذا كانت الحرارة الزائدة . الناتجة عن
التدفئة . تسبب في جفاف الخشب . فعليك أن
تدعى سطحه . مرة كل ستة أشهر . بقليل
من زيت الكتان النقي . أو بأحد السوائل الأخرى
(كزيت التيك) التي تتكون من مزيج من زيت
الكتان وقلوبية خاصة . ادعى سطح الخشب
بهذا الزيت . أو السائل الخاص . والتركبه حتى
يجف . ثم لعيه بقطعة من القماش المرن .

ولا تنزعجى إذا ما أصبح لون الأثاث المصنوع
من خشب التيك غامقا . مع مرور الوقت . فإن
هذا أمر . بل ظاهرة طبيعية لا يمكن تحاشيها .

أما الأثاث اللاكيه : فيمكن تنظيفه كل يوم من
الأتربة . باستخدام قطعة من القماش الجوخ المرن .
وإذا وجدت عليه بعض البقع الخفيفة . فيمكنك
تنظيفها . باستخدام قطعة من الإسفنج المبللة .

وإذا كانت البقع كثيرة وكبيرة . فننصحك
بغسلها بقطعة من الإسفنج المغموسة في ماء تحالة
(ردة) . وبعد الغسيل . جفها بقطعة من القماش
الجفاف .

ولإعداد ماء التحالة : اغلى نصف كيلو
تحالة موضوعة في كيس من قماش التيل . في
ثلاثين ونصف لتر من الماء .

ثم صى ماء التحالة (الردة) . والتركبه ليبرد
قبل الاستعمال .

بعض النصائح الأخرى :

- أن يقع الكحول على الأثاث المصقول .
لا يمكن أن تزال وتختفى . دون أن تتزعزع معها
المادة اللاصقة . والواقع أن هذه البقع . تغير
لون الأثاث . لأنها تجعل الصبغة التي تحتوي
عليها المادة الخاصة بتلميع الجوخ شاحبة .

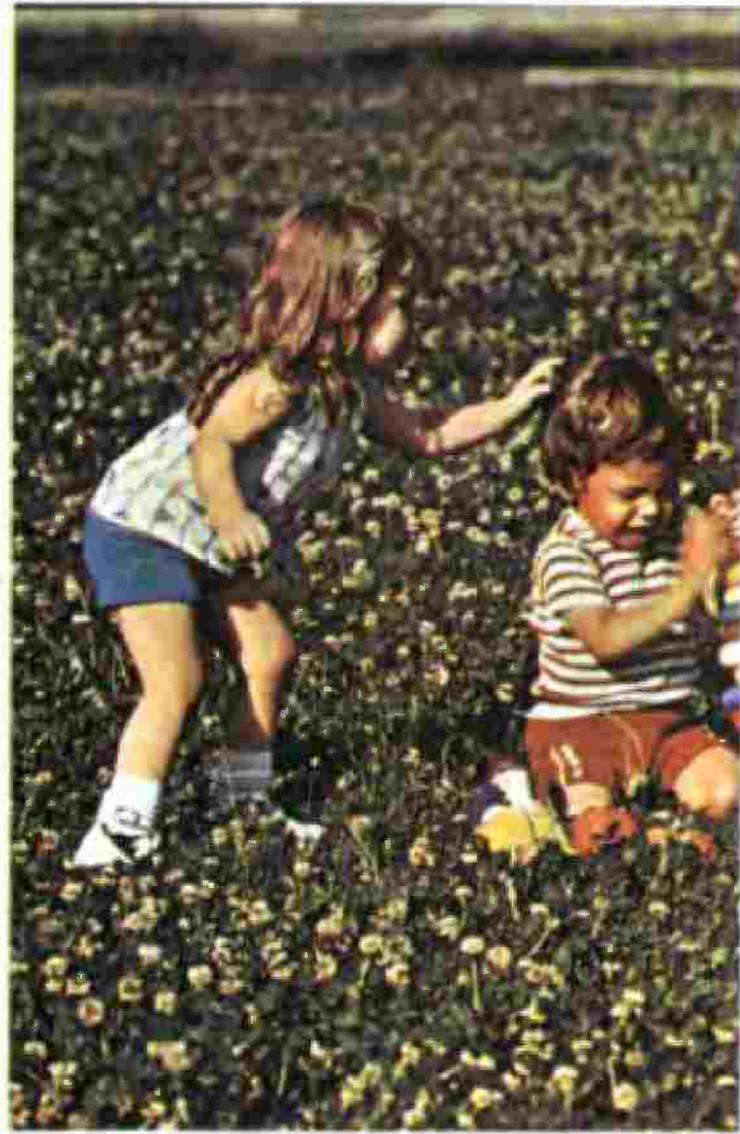
- أن يقع الماء فوق الأثاث المصقول . يمكن
أن تختفى . بمجرد أن تمررى بخنقة . قطعة
من القطن . متبعة نفس اتجاه تعريض الخشب .
وبعد هذا العلاج . افردى فوق سطح الأثاث .
طبقة رقيقة من مستحضر خاص بالتلميع .
ثم لعيه بقطعة من الجوخ المرن .

- أن يقع الماء (الحبر) على الخشب الخام أو
المصقول . يشحب لونها ويتغير . إذا ما تم



ووجدت على الأثاث بعض الشحوم . فيمكنك
إزالتها . مسحها بقطعة من القماش مبللة بمادة
سائلة . أساس تركيبها الشمع . وحلول منظف
بمعايير معينة . وبعد أن تدعى الأثاث المراد
تنظيفه بهذا السائل . انتظري حتى تتكون فوقه
طبقة خفيفة بيضاء . ثم امسحى الخشب بخنقة .
بقطعة من قماش الجوخ النظيفة .

إن هذه المستحضرات الخاصة بتنظيف الأثاث
الخشبى . تعد اقتصادية من جميع النواحي .
لأنها لا تكلف كثيرا . ويظل مفعولها مدة طويلة .
أما الأثاث المصنوع من خشب التيك
أو الساج . فلا ينبغي أن يفضل بصورة صناعية .
وعليك ألا تنظفه . بناء على ذلك . بالمواد
والمستحضرات التي تستخدم في أنواع الأثاث
الأخرى .



الخطوات الأولى نحو حياة اجتماعية

نفسه بها ، قد تحولت إلى لعبة جماعية . غير أن عالم الأطفال ، لا يتخلو من الخيال ، الذي يعتبر جزءاً لا يتجزأ من مملكتهم . ويبدأ الطفل في التمييز بين الأشياء الواقعية التي يمكن أن يشرك فيها الآخرين ، وتلك التي تبقى خاصة به ، أي الأشياء الخيالية .

سبلية الخلافات

لست في حاجة إلى أن تكوني أما لأطفال ، لتدركي أن فترة الخلافات والناسفة ، لا بد منها في حياة الطفل ، إذ يكفي لذلك ، ملاحظة أطفال يلعبون

يتصرف الطفل مبكراً ، إلى ممارسة ألعاب الطفل باستخدام طريقة التجربة والخطأ ، في الوصول إلى التقليد الدقيق المثقن .

نم يأتي اليوم ، الذي يرفض الطفل ، اللعب التي لا تتطابق مع الأشياء الواقعية ، وعندئذ يطالب بأسلحة ، لا تتفرق في شيء عن الأسلحة الحقيقية ، وأجهزة مصغرة لتلك التي تستخدم في الأعمال المنزلية ، لقيام بنفس ما يقوم به الكبار . كما أنه يهوى السيارات ، التي تصور بدقة السيارات العادية .

وأفضل الوسائل هي محاكاة الواقع ، إذ ينجح وتلاحظ أن اللعبة الرمزية ، التي كان الطفل يشغل

بممارسة ألعاب ، وأنت تلعب دور المسافر وتنتظم هذه اللعبة قواعد ، وعلى الطفل أن يتعير برباطة جأش تمكنه من مراقبتها ، والقيام بدور معين ، ويقضي الأمر بالضرورة ، أن يفهمه الآخرون ، مما يجعله على تطوير أسلوبه ، أو قدرته على المحاكاة ، ليستطيع أن ينقل فكرته إليهم .

مصادقة زملائهم بطريقة تلقائية ، غير أن هناك من يعانون من توجع من الاستحباب . وفي هذه الحالة ، يجب تشجيعهم على عصفه مزيد من الاتصالات الاجتماعية . بأن نرحبهم من أطفال آخرين ، ليسوا أقل منهم استحباباً ، أو بأن نهدبهم لعبة كقبلة بأن نجذب بالضرورة أنظار الأطفال الآخرين . فقبلوا على مصادقتهم تلقائياً . ويجب مراعاة أن تكون اللعبة قابلة للإعارة بسهولة ، كالدلو ، أو الجاروف ، وما إلى ذلك .

أثر الأبيوين على تصرفات طفلها في المجتمع :

يرتبط تصرف الطفل بحسب أصدقائه ، ارتباطاً وثيقاً بموقف أبيه منه . فإذا كانا يعاملانه بشدة ، فيولد ذلك لديه شعوراً بالذنب ، وإذا كانوا يبرونين ، فهذا الأثني شرير . - ورد الفعل الذي ينتج عن ذلك ، هو الإسراف في الانصاف بهما . بقية الحصول على رضاهما وصفحهما . وعندما يوجد مثل هذا الطفل ، وسط مجموعة من الأصدقاء ، يكون أكثرهم خضوعاً ، وخوفاً من الوقوع في الخطأ . ويتحلى دائماً بحقد صداقات جديدة ، أو محاولة الاشتراك في لعبة لم يسبق له ممارستها .

أما إذا كان تصرف الأبيوين ، على النقيض من الحالة السابقة ، أي إذا كانا يمتحان طفلها الحرية المطلقة ، التي يمكن أن تترجم بعدم الاهتمام من جانبها ، فإن هذا سيؤدي إلى ميل طفلها إلى التصرفات الضوابة ، وكثرة المنازعات بينه وبين أصدقائه ، أو على عكس ذلك ، يبدو سلبياً كما في الحالة السابقة ، ويمكن أن يفسر هذا ، بأن الطفل يلتزم الهدوء ، رغبة منه في حمل أبيه على الاهتمام به . ويصح الطفل سبب المراسم ، حتى مع زملائه في اللعب ، وبما يثبت أن مقدرة بعض الناس على كسب ود الآخرين ، ليست مجرد هبة من الطبيعة ، بل لها تشأ حد بداية الحياة الاجتماعية . على شريطة أن يترعرع الطفل في جو من الثقة في نفسه وفي الآخرين . ويتحقق ذلك ، عندما يشعر الطفل بأنه موضع تقدير وعطف . وأن هناك من يحبه ، ويمكن له الحب لذاته ، وليس من أجل ما هو قادر على عمله فحسب .

يرأى ، وخاصة بالنسبة للعامين الأولين ، فقد رأينا أن الأطفال يكونون غير قادرين على ممارسة اللعب بمعنى الكلمة . فوق هذه السن ، لا يشعر الطفل بخاف يذكر - بين وجوده في صبة طفل ، أو عشرة أطفال . فهما يمكن الأمر ، فهو غير أهل لإقامة أية علاقة اجتماعية في هذه المرحلة .

أما عندما يبدأ أفراد هذا المجتمع الجديد في التفاهم ، يتحسن ألا يجمع عدد كبير منهم . ومن الحكمة ألا يزيد عدد المجموعة عن ثلاثة أو أربعة أطفال ، على أكثر تقدير . لكي يشتمعوا بلعب هادى ، يسوده الوفاق ، وينتشر عن تبادل مفيد . أما إذا تجاوز العدد ذلك ، فيؤدي اجتماع الأطفال إلى القوضى ، وسيكون هذا على حساب الأمهات والأطفال أنفسهم . لأنهم لا يميلون إلى القوضى بطعمهم . وأقوى دليل على ذلك ، تصرفهم في مدارس الحضارة ، حيث يكون للأطفال مطلق الحرية للعب معاً . فنادم يفضلون تكوين مجموعات صغيرة . ويتأكد ذلك في بعض الأعباد ، حين تضطر الأمهات إلى دعوة عدد كبير من الأطفال ، في نهاية الاجتماع ، تنوتر أعصاب الأطفال ، ويشعرون بتعب شديد ، ولا يكادون يذكررون شيئاً مما حدث طوال اليوم . وفي الواقع ، أنهم لم يلعبوا لعبة إلا وانصرفوا عنها إلى لعبة أو محاولة أخرى ، ليركبوها بنفس السرعة .

الأصدقاء ضرورة :

إن الحياة الاجتماعية ضرورة لاغنى عنها لنمو الأطفال المتفاريين في العمر . فالطفل في حاجة إلى التفاهم مع أقران له ، متى بدأ يفهم وضعه في محيط الأسرة . في حين يظل الاتصال بالكبار أمراً غير ميسور . فإنه من السهل عقد الصلات بين الصغار ، حتى يصبح من الممكن ، تحالفهم ضد الكبار إذا دعت الحال . هذا ، وكثيراً ما يقوم الطفل بتحاكاة الكبار في جميع تصرفاتهم ، أثناء لعبه مع أصدقائه . ولذلك يثبت ، أنه قادر مثلهم تماماً . على التصرف بدون مساعدة من أحد . وهو بذلك ينسى قدرته على التأقلم على الحياة . ومن جانب آخر ، فإنه يجد في زملائه ، ما يعرضه عن الحرمان من السلطة التي يعانى منها . والملاحظ أن الأطفال ، يقبلون على

في إحدى الحدائق العامة . إن المشاجرات تبدأ ، لأن أحدهم لا يقبل أن يأمره زميل له ، بأن يفعل هذا ، أو ينتهي من فعل ذلك . فالمشاجرة هي رد فعل منة ، لمواجهة من يعترض طريقه . وهذه علامة طيبة ، إذ أن الطفل المسلم أو الخاضع ، يكون في حاجة إلى من يشغله .

وفي هذه المرحلة ، تبدأ ظاهرة جديدة في تأصيل معالمها : فطفل الخامسة الذي كان حتى الآن يبحث عن مساعدة أحد البالغين لحل مشاكله ، بدأ يعتمد على نفسه في ذلك . غير أن هذا التصرف الإيجابي له ، مساوئه ، إذ يتحلى في هذه الحالة ، أن تتطور الخلافات التي تنشأ بين الطفل وأقرانه ، وتنتقل إلى مشاجرات . ورغم هذا ، فمن المستحسن أن تترك الطفل يواجه مشاكله بنفسه ، إذا أبدى رغبته في ذلك ، ثم ترشده بالنصح بعد ذلك .

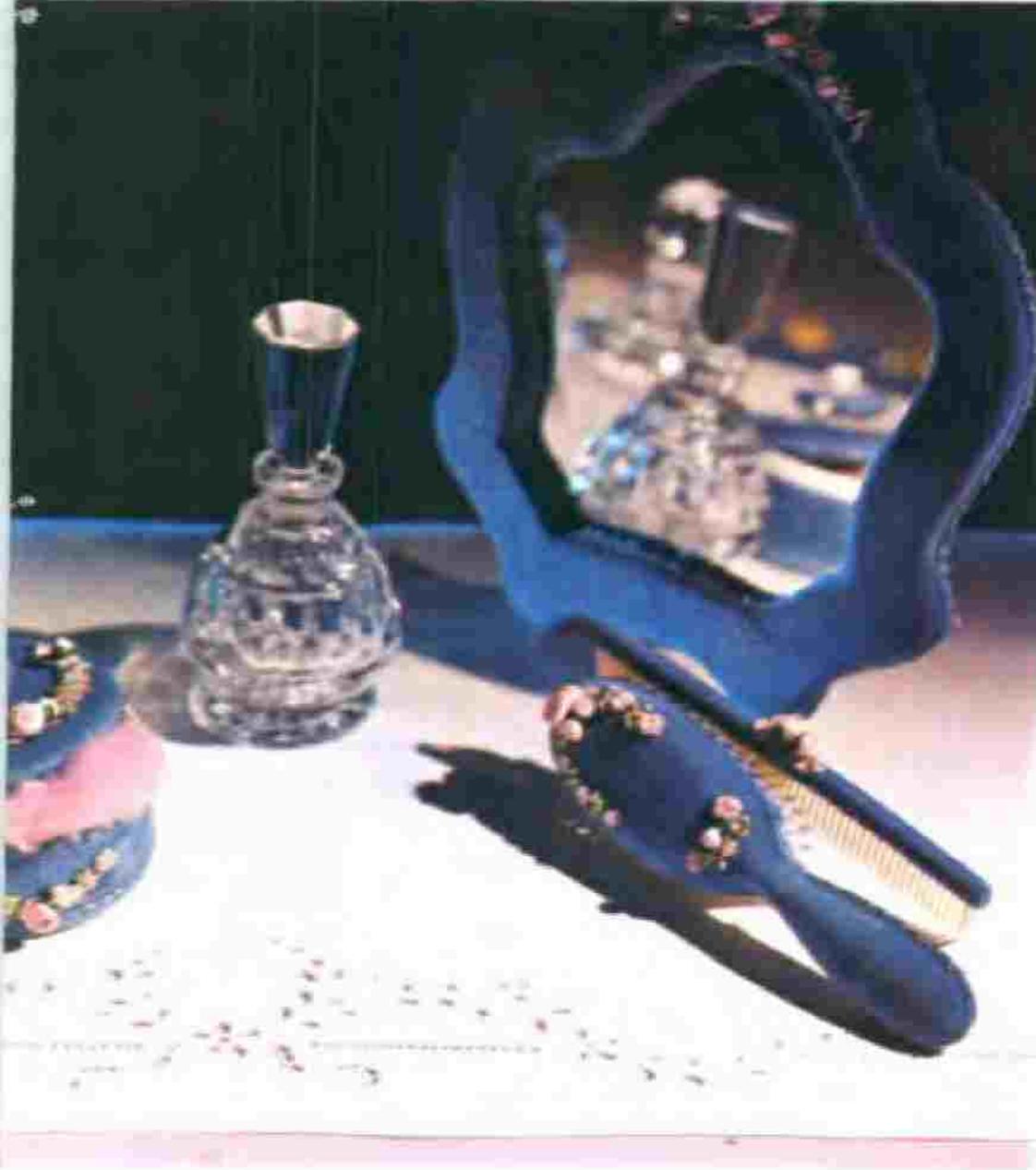
والملاحظ أن الشجار يكثر بين الذكور أكثر مما يحدث بين الإناث . ويمكن إرجاع هذا جزئياً ، إلى عاداتنا الاجتماعية الموروثة : فالإناث يميلون إلى الخضوع ، بينما يتميز الصبية بحب المناقشة والمنازعة . فهم يفضلون بالفعل الألعاب العنيفة ، وكثيراً ما يحدث أن يتحول اللعب المسلس البسيط ، إلى حركات عدوانية عنيفة .

ومما هو جدير بالذكر ، أن الشجار يكثر بين الزملاء الاضداديين . فنلاحظ أن كل شيء يسير على أحسن حال بين الأصدقاء العرضيين ، إذ أن الأضداد تترام على مر الأيام ، بحكم تكرار اللقاءات . فالطفل يميل إلى احتباب لعب صديقه ملكاً له ، ويبادر باستخدامها دون استئذان . ويشعر الملك الأصلي عندئذ بالخبط على لعبه ، التي يعتبرها جزءاً من نفسه ، ويكون رد فعله أحياناً عنيفاً على حين يجد أن الشجار يقل بين الأطفال الذين يلعبون في حديقة عامة . بلعب ليست ملكاً لأحدهم .

لدى أي عدد من الأصدقاء يحتاج طفلك؟

جرت العادة على القول بأن الطفل في عامه الأول ، يحتاج إلى رفيق واحد ، وإلى اثنين في عامه الثاني ، وإلى ثلاثة في عامه الثالث ، وهكذا . غير أن هذه القاعدة ليست أمراً مسلماً به ، ولا يمكن القطع فيها

النظير للانجليزى



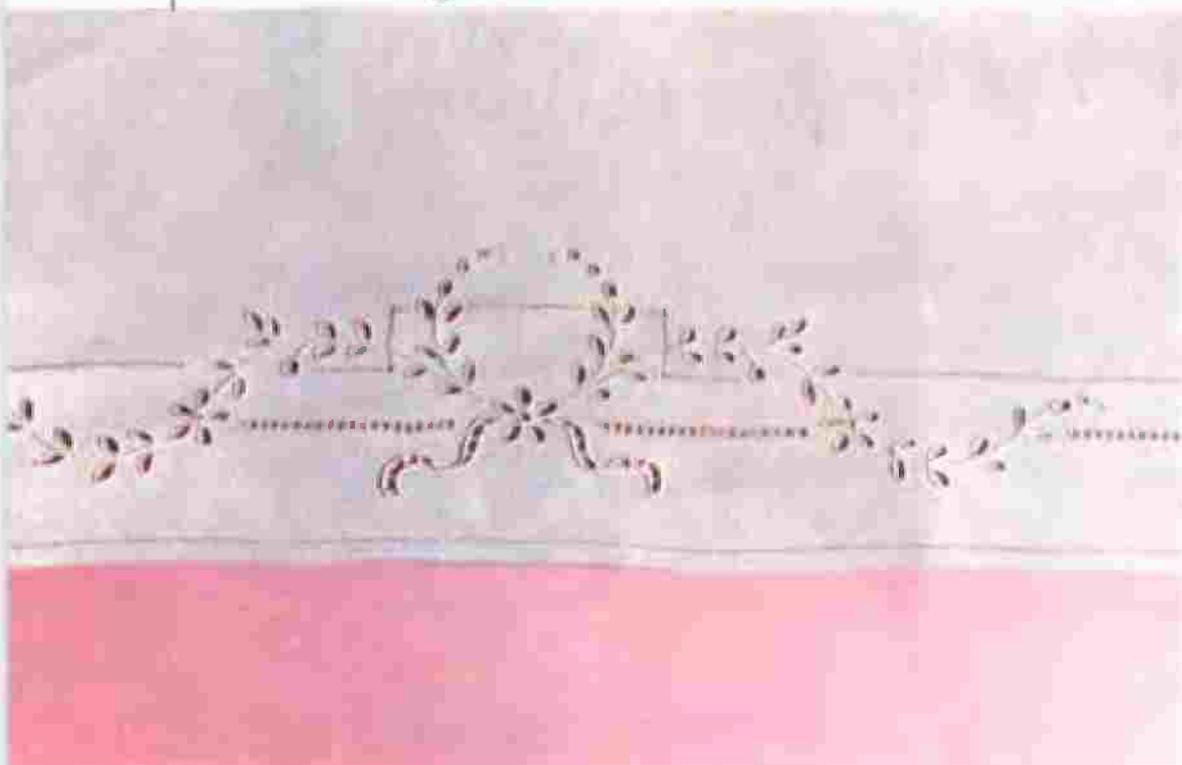
رسم بالخط العريض الوحدة المستخدمة في التطريز ،
وهو تنصت الوحدة فقط ، إذ يمكن استكمال الوحدة
من الشاحبة الأخرى ، بنقل نفس الرسم

عرفت العرزة الإنجليزية ، واشتهرت باسم
عرزة ماديرا . وقد اشتق اسمها من جزيرة ماديرا ،
التي كانت منشأ هذه العرزة . فقد توصل أهالي
هذه الجزيرة ، إلى نوع رقيق جداً من التطريز ،
كله فتحات ، وكلل وحداته عبارة عن أزهار
صغيرة ، وأوراق أشجار ، جميعها مفرقة من
الوسط . وقد استلهمت العرزة الإنجليزية أو عرزة
ماديرا ، في تطريز المقارن والملابس الشخصية .

وغالباً ما تستخدم الغرزة الإنجليزية في التطريز .
مع غرزة بيزانو ، التي يتم تنفيذها بنفس الطريقة
الغرزة الإنجليزية . غير أن الفارق الوحيد بين
الغريزين ، هو شغل المواجز التي تربط بين
حافتي وحدة التطريز المحددة بغرزة الكوردون .
ويتمسح في المفرش الذي تقدمه على هذه
الصفحات (الصورة رقم ٩) الفارق الكبير بين الغرزة
الإنجليزية وغرزة بيزانو ، وكذلك خطوط غرزة

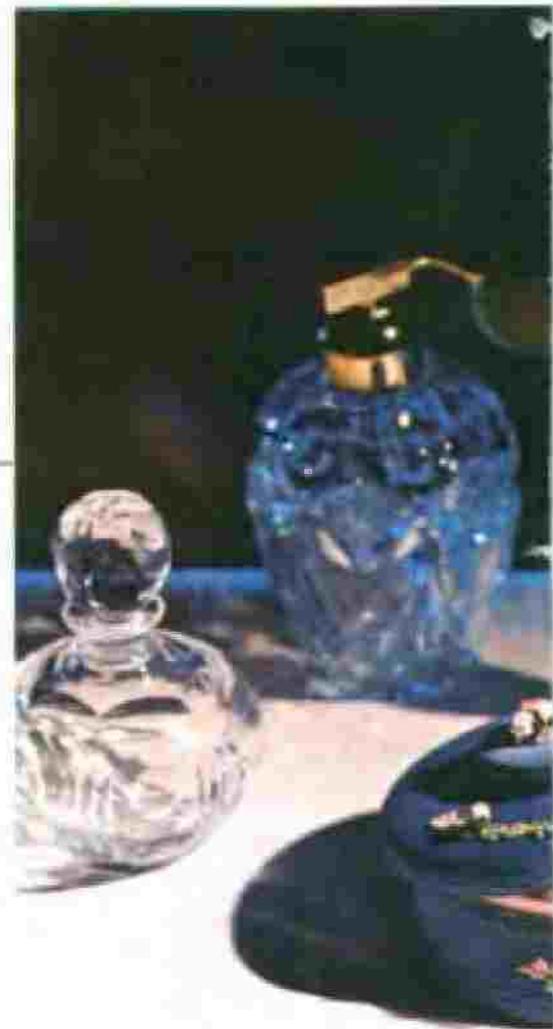
القماش الموجود بالوسط ، مستخدمة في قفك
مقصاً مديباً جداً . ثم بمساعدة إبره خياطة ، التي
الأحرف إلى أسفل القماش ، وتعني بذلك أحرف
الأجزاء المقصومة بوسط وحدات التطريز .
وعند هذا الحد ، ابدئي في تطريز محيطات
وحدات التطريز ، وفوق خط الشلالة بالملات ،
مستخدمة في التطريز ، غرزة الكوردون التي يجب
أن تمتد لتحتوي القماش المتني إلى الداخل ، وكذلك

صورة المفروش مطرز بالغرزة الإنجليزية وغرزة بيزانو ، وكذلك غرزة الأجرود المزدوج



الأجرود المزدوج . إذ يجمع هذا المفروش الغرز الثلاث .
ولكني نسيت عليك يا سيدتي تنفيذ هذا
المفرش ، فدعنا لك رسماً مكيماً لوحدة التطريز
المستخدمة ، وهو بالحجم الطبيعي (الصورة رقم ٢) .
ويمكنك أن تستخدم هذه الوحدة ، ليس
من أجل تنفيذ هذا المفروش فقط ، ولكن في
تطريز الملابس والمفارش الصغيرة ، ومفارش
الأكواب ، وغير ذلك من الأغراض .

حيط شلالة هذه المحيطات .
وتطريز القلوب والدوائر الصغيرة ، قومي أولاً
بشلالة محيطاتها ، ثم بأي آلة مديبة ومستديرة
(مستديرة) ، قومي بعمل ثقب بوسطها ، وطريزي
المحيطات بغرزة الكوردون ، بنفس الطريقة السابقة .
ويستخدم في تطريز الغرزة الإنجليزية ، في
العادة ، محيط تطريز الشلال رقم ٢٥-٣٠ من
النيل الأبيض ، على قماش أبيض أو ملون .



واستعملت وحدات تطريزها ، من وحدات ذاتيبل
السانغال ، الذي لا يمكن أن تحصل رفته ، إلى
رقة ودقة وجدال التطريز لتصل بنوبها .
وتنفيذ هذه الغرزة ، قومي بشد القماش المراد
تطريزه ، على قطعة من الورق المقوى (الكرتون) ،
وتثبيت الأطراف بغرزة سراجة .
قومي بتحديد رسومات وحدة التطريز بغرزة
الشلالة ، وبوسط هذه الوحدات ، قصي بحرص ،



سلطة الفاصوليا البيضاء

المقادير:

فاصوليا بيضاء - بيض - كرات - أبوشوفة،
 نونة مخلوطة بالزيت - كزبرة خضراء -
 بقدرلس - شرائح الشوجة - حل - زيت -
 فلفل - ملح - خيار مخلل .

الطريقة:

- في الية السابقة لإعداد هذا الطبق ، انضغ
 الفاصوليا البيضاء ، في كمية خفيفة من الماء ،
 وارتكبا هكذا طول الليل .

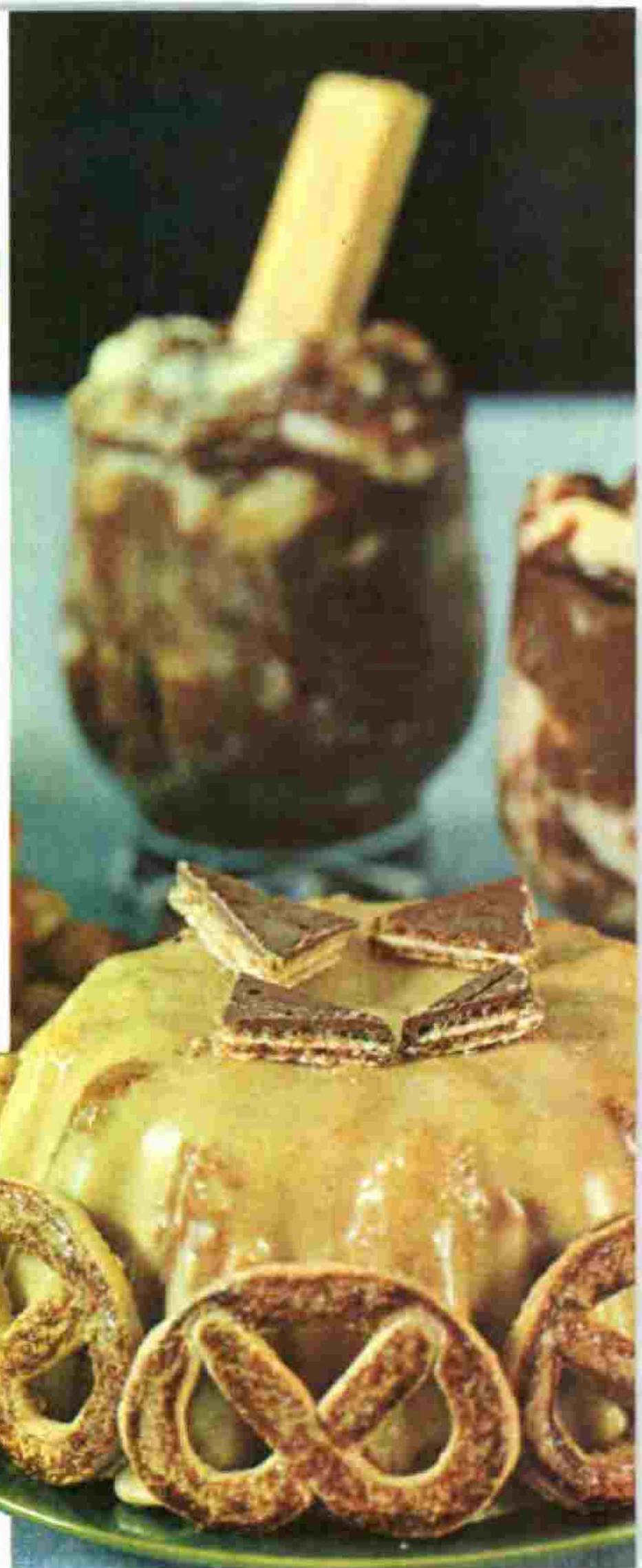
- في اليوم التالي ، صلبها من ماء النضغ ،
 واشطها ، وضعها في كسرونة ثم غطها بكمية
 من الماء البارد ، وملحها (ويحكك أن
 تضيفي إلى الماء ، ذرة من بيكربونات
 الصوديوم . لأنها تساعد على سرعة نضج
 الفاصوليا) .

- وبعد تمام نضج الفاصوليا ، اشطها وارتكبا
 ليبرد .

- اسلقي جداً من البيض ، حسب مقدار السلاطة
 المراد إعدادها ، وبنساق البيض ، بوضع
 في إناء ، وتغطيته بالماء البارد ، ورفع
 على النار ، ليغل لمدة ثمان دقائق ، وبحسب
 الوقت من بداية الغليان .

- غسري البيض بعد ذلك في ماء بارد ، ثم
 قشريه ، وارتكبه ليبرد كلية .

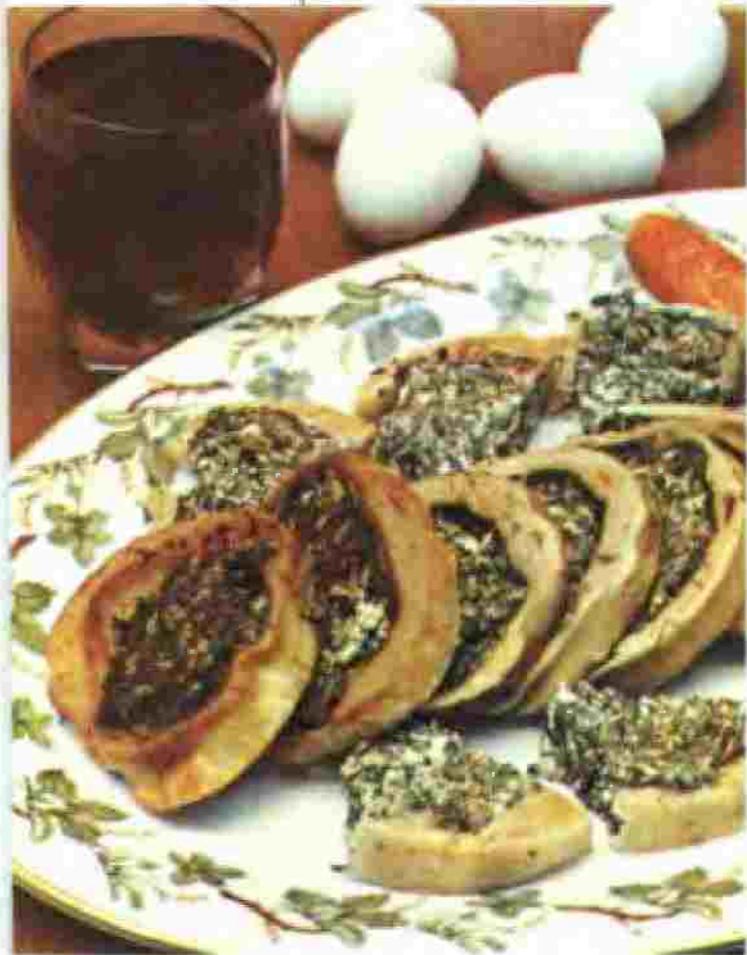
- نظفي الكرات من الشيفان الخضراء ،
 وأشترى جزءاً منه ، ثم قطعي الجزء الباقي
 إلى حلقات ، وضعيه في كمية خفيفة من
 الماء البارد .



- وأضيف إلى الجيلاتين الذي سبق إذابته بين البيض - قلمي المريح بشدة ، وتركيبة ليرة قليلا .
- يلقى القالب ببعض وحدات بسكويت سافوياردى ، مع رشها بقليل من عصير الليمون ،
- صبي في القالب ، نصف مقدار خليط البيض ، والفردى فوقه عدداً من بسكويت سافوياردى المبلل بقليل من عصير الليمون أيضاً ، ويطلى البسكويت بياق كمية خليط البيض ، ثم صبي القالب في النهاية .
- وعند لحظة تقديم هذه الحلوى ، القى قالب الأسطوانة فوق طبق تقديم .
- جمل أسطوانة البيض ، بورقات التوتة المحمصة والبسكويت .

محمصة:

هذه المحمص تخبز جداً وبمقدار في طبق التوتة كآباء لخبز بصناد الخبز ، ولكن لا تنصح من يحلى من الككة بتوتها



- صبي السبانخ والسجود المفروم تماماً في سلطانية ، وأضيف إليها قليلا من الملح ، ووجين الريكوت ، وقلي الخليط جيداً بلعنة خشية قوي بعد ذلك بإعداد القطيرة على النحو التالي :
- اصبي الدقيق مع البيض ، ثم دلكي العجينة جيداً ، حتى تصبح لائحة المسس .
- افردى العجينة بالنشابة إلى قطيرة مستطيلة الشكل ، ولا يتعين أن تكون رقيقة .
- رشى الطوح الخشن ، الذي تفردين فوقه العجينة ، بقليل من الدقيق إذا لزم الأمر ، حتى لا تنصق به العجينة .
- افردى فوق القطيرة المستطيلة ، الخليط الذي سبق إعداده ، ثم لقي القطيرة على شكل أسطوانة ولقي هذه الأسطوانة في قشرة من قشر البيل الأبيض المحمض .
- صبي على النار ، كسرولة مستطيلة ذات حوايط مرتفعة ، تحتوي على كمية من الماء المملح ومطربيا والبصل ، والجزرة ، والريحانة .
- وعندما يغلى الماء ، صبي فيها بحرص ، أسطوانة الخضروات المنفوخة في قشور البيل ، والتركيبة لتطبخ على نار هادئة جداً لمدة 10 دقائق .
- وعند تمام الطبخ ، الشلها بحرص بمساعدة سكين . ثم ازرعي من حوايط قطعة القماش ، وتركيبة ليرة قليلا ، وقطعها إلى حلقات ، ورصبا فوق طبق تقديم ، يمكن إبتعاله في الفرن ، بعد ذلك رشها بالزبد ، المسطح ، والجن الرومي المشور ، ثم ادعبلها في الفرن لمدة عشر دقائق ، لتأخذ لونها ورديا .
- ويمكنك أيضا أن ترشها بقليل من عصير الطماطم ، الذي يعطيها لكمة جميلة .

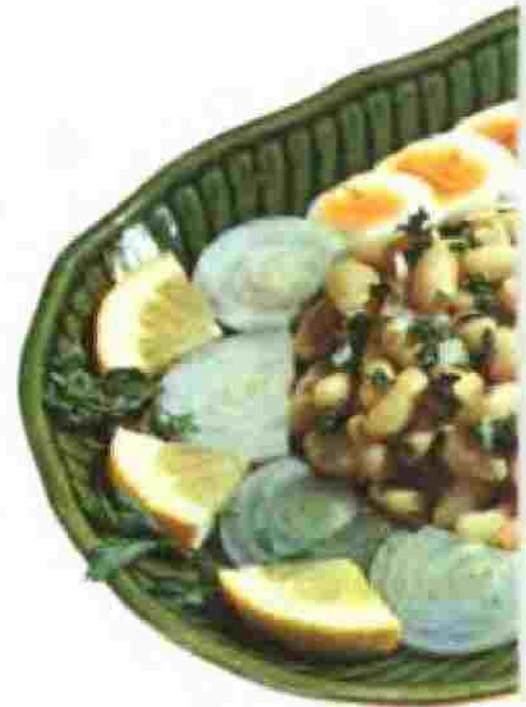
المطاطية البيض بالبسكويت

المقادير:

- ثمان بيضات - ٢٠٠ جرام سكر - ثلاث ورفات نشاال (جيلاتين) - بسكويت سافوياردى - عصير ليمون .

الطريقة:

- ادعبل قالب بوداج متوسط الحجم ، بقليل من عصير الليمون ، وقلي القالب بين يديك .
- انقعي ورق النشاال (الجيلاتين) في ماء بارد .
- وقلي كسرولة ، صبي صفار خمس بيضات + ثلاث بيضات كاملة + مقدار السكر .
- وبشوكه أو ملعقة خشية ، أضري هذا الخليط جيداً ، وأضيفي إليه ثمان ملاعق كبيرة من عصير الليمون . صبي الإتاة فوق حمام مائل ، مع استمرار التقليب .
- استمري في ضرب الخليط ، حتى يصبح كثار غاوى (ولا ينصح أن يغلى ببطيئة الخال) .
- ازرعي الحلوى من فوق الحمام المائل .



- افردى البقولس لائحة ، وصبه في سلطانية ، مع الفاصوليا البيضاء المنقوعة ، والكرات ، أفردى تماماً . ثم شل هذه الأتياء جيداً ، بكمية خفيفة من الزيت ، وقليل من الخل ، والملح ، والتفلفل .
- قلي الخليط ، جيداً وصبي الفاصوليا في طبق بيشاوى الشكل .
- جمل سلطة الفاصوليا حسب رغبتك ، بحلقات البيض المنقوع ، والكرات ، والتوتة ، وشرائح الأنشوجة ، والكزبرة الخضراء ، والخيار المحلل ، وفصوص البيون ، ويمكنك أن تدهى سلطة الفاصوليا البيضاء هذه ، كفاتح لثبية .

أسطوانة الخضروات

(هذا الطبق يكون لسة أفراد)

المقادير:

- كيلو سبانخ - ٥٠٠ جرام جن ريكوت - ١٠٠ جرام تخلي - ١٠٠ جرام زبد - ١٠٠ جرام جن رومي مشور - ٢٠٠ جرام دقيق - ثلاث بيضات - نصف بصلة - جزرة - حزمة ريحان - ملح .

الطريقة:

- لطق السبانخ ، والمسلها جيداً تحت ماء جار ، ثم استقيا دون أن تسبلي إليها ماء (أو لتسقى مائها فقط ، والمشي من السيل) .
- ثلجها بالملح ، وصبها ، واضغطها بين يديك ، حتى تتخلص تماماً مما بها من ماء .
- اتركها ليرة ، ثم احرطها ، بالخرقة ، مع السحق .



للقضاء على أنواع الإكزيميا ، والسعابل ،
والأرتيكاريا .

المياه المشعة

هذه المياه مفعولها سواء من الخارج أو من
الداخل ، كمنشط لعملية التبادل .

إننا لم نذكر هنا سوى الأنواع الرئيسية
من المياه المعدنية المطهرة للجلد والبشرة ،
بالرغم من وجود أنواع متعددة منها في
بعض البلاد .

والاستحمام في هذه المياه ، وأخذ بخارها
باردا وساخنا (وهو ما يعطى أيضا أثرا طيبا
ومرضيا للجلد) ، وعمل الأقمعة والكمامات
الجلدية بها . وكذلك استعمال المستحضرات
التي تحتوي على عناصر منها ، وإجراء التدليك
بالتبوية ، والنشيط بأنواع مختلفة من التيار
الكهربي ، وترطيب الجسم بالطين . وله كائنات
استخدام المركبات المشعة ، عن طريق
التبخير الجزئي للماء ككل هسهه تطورات
حديثة ، في الاستفادة من المياه المعدنية ،
لأغراض التجميل .

وهذه المياه كذلك فائدة أخرى ، إذ أنها
تساعد على انتظام التنفس ، مع لها الانتظام
من أثر طيب على البشرة .

مياه السيكروتول

تحتوي هذه المياه ، بصفة عامة ، على بيكرينات
الصوديوم والكلسيوم ، وهي في الغالب من
النوع الذي يخفض من حدة التوتر ، ولها
تأثير فعال على البشرة ، إذ تعمل من الخارج ،
على إزالة السموم المتراكمة ، كما أنها تعمل
كطهر داخل ، إذا تناولنا القليل منها .

مياه الزيبسية والحديدية

وهذه تحتوي على مركبات من الزرنيخ
والأملاح الحديدية . وهي مفيدة للغاية ،
في مقاومة أمراض الجلد والقضاء عليها ،
وتستخدم في العلاجات الطيبة وحدها .

مياه الصودية على السلفات والفلويات

وتحتوي هذه على سلفات الصوديوم ،
والكلسيوم ، والمنجنيز ، وتوصف لعلاج
سائل الصدر والكبد بصفة عامة ، وكذلك



ستة حلول لتغطية وسائل التدفئة

وأجهزة التدفئة المركزية ، قد تقف في المقام الأول ، بالنسبة للعناصر التي تستخدم في المنزل ، والتي يمكن أن تسبب بأشكالها غير الجميلة في إحداث « نشاز » في الانسجام العام لمكان يأكله ، خاصة بعد احتواء وسائل التدفئة التي كانت تستقر تحت الأرضيات ، والتي وإن اعتبرت إيجابية من

إن الذين يشغفون بيوتهم ، ويسعون إلى جعلها أكثر أناقة وجمالا ، بالإضافة إلى قدرتها على تحقيق الراحة ، إنما يتجهون في العادة إلى إكساب الأجهزة النغمة قيمة جمالية وذلك لتحقيق الانسجام بين كل عناصر التأثيث المختلفة ، ولخلق جو أخاذ لأناقة المكان .

عطاء لأجهزة التدفئة ، مصنوع من المعدن يناسب الأجهزة البارزة ، التي تستند مباشرة إلى الجدران ، وهو جميل في صنفه ، وفي زخارفه ، سهل في تركيبه ، فإنه يحقق وقائمه تماما دون منافسة ، سواء من الناحية العملية ، أو الجمالية .

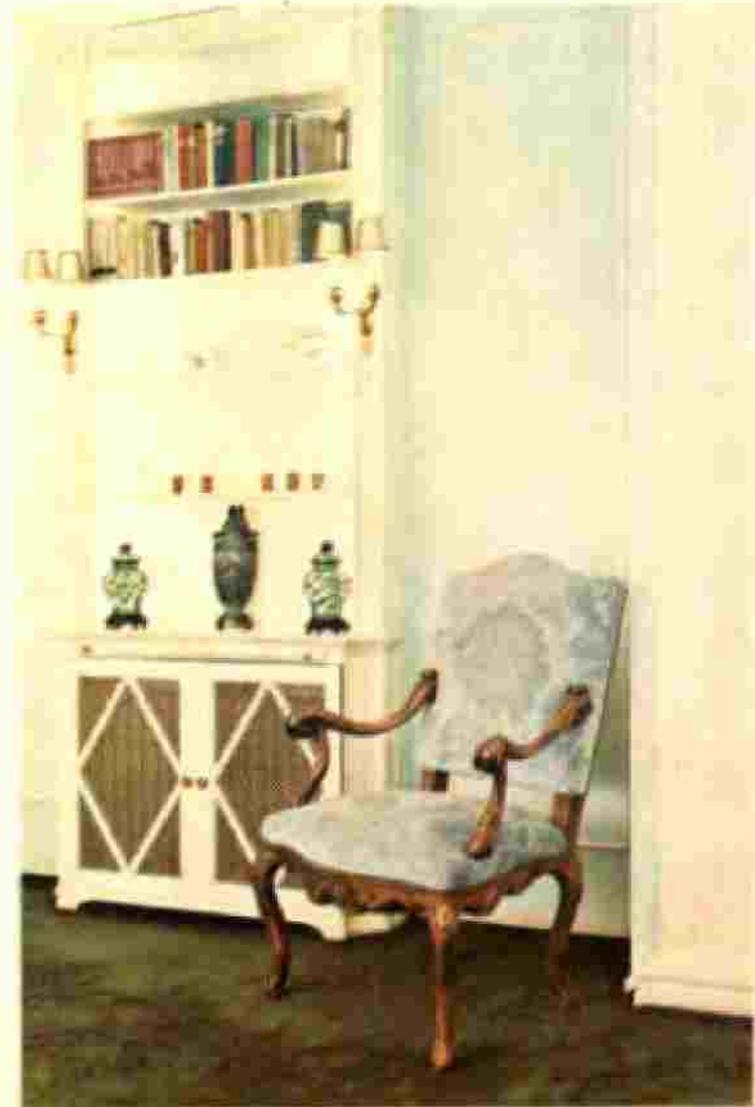
غطاء لجهاز التدفئة ، صنع على هيئة قطعة
أثاث ، وهو - كما نلاحظه السابق - يناسب الأجهزة
المشوية مباشرة إلى الجدران ، مصنوع
من الخشب ، تصميمه بسيط ، ومزود في جزئه
العلوي بفتحة تسمح بخروج الهواء ، ويمكن أن
يعهد إلى أحسد التجارين بتفصيله . من نفس
الأخشاب ، التي صنعت بها بقية قطع الأثاث
الأخرى التي تزخر بها المحررة ، كما يمكن استكمالها ،
بوضع بعض الكتب فوق سطحه العلوي .



الغطاء هنا ، جاء
كقائمة لعمل ذي تأثير
جمالي وتزييني كبير ،
أصبح بمزا الجدار
ياكله - جهاز التدفئة
بهي هنا خلف
الجزء السفلي من هذه
القطعة ، التي صنعت
على هيئة مكتبة ، تبرز
قليلا عن الحائط .
أما الأرفف فتحميل
الكتب وقطعا من
القتليات الرقيقة .
الدفا يخرج من
الشبكة المعدنية التي
زودت بها الصلابة .



على يناسب جهاز
التدفئة المشوية داخل
جزء الحائط في الحائط ،
وهو غطاء صنع على
هيئة قطعة أثاث .
من شأنها تغطية لجهاز
الجزء السفلي ، ثم
تمتد إلى أعلى حتى
القفص ، وتزود
بأرفف لوضع الكتب
والقطع التجارية الأخرى





التاحية الجمالية ، إلا أنها ليست عملية بالقدر الكافي .
والجدير بالذكر هنا ، أن مشكلات التصميم
الخاصة بهذه العناصر ، تقل عندما يتم تركيبها أسفل
النافذة وتزداد إذا ما تم التركيب في المناطق الغائرة
من الجدران ، وتزداد أكثر وأكثر ، عند استنادها
مباشرة إلى الجدران . وهنا يصبح الأمر في حاجة
ملحة إلى حلول ، من شأنها تحقيق الانساق والأناقة
العامة للمكان .

وعلى هذه الصفحات ، نطرح مجموعة من
الأفكار والحلول السهلة ، التي يحتاج بعضها إلى تدخل
العامل المختص الذي يقوم بتركيبها دون أدنى مصاحب



أيضا ، إلا أنها ليست دائما جميلة . ولذلك
كان هدفنا هنا ، عرض مجموعة تتميز بجعلها
غير العادي ، وبفكرتها على الإسهام والمشاركة
في تحقيق الأناقة داخل أي مكان .

وبعضها يباع في الأسواق جاهزا تماما .
وهنا نود أن نشير ، إلى أن الأسواق مزودة
بأنواع مختلفة من أجهزة التشفرة .
وهي من خامات مختلفة ، ومن أحجام متباينة

تسوية النسخة

ع. ٢٠ - ٤٠	١٥٠	٤٥٠	المصريون	٤٥٠	١٥٠	السودان	١٥٠
١٤٤	٢٠٠	٣٥٠	قطر	٣٥٠	٢٠٠	ليبيا	٢٠٠
١٤٠	٢٠٠	٣٥٠	فرنسا	٣٥٠	٢٠٠	عمان	٢٠٠
١٤٠	٢٠٠	٣٥٠	اليونان	٣٥٠	٢٠٠	الجزيرة	٢٠٠
١٤٠	٢٠٠	٣٥٠	المغربية	٣٥٠	٢٠٠	البحرين	٢٠٠
١٤٠	٢٠٠	٣٥٠	السعودية	٣٥٠	٢٠٠	الكويت	٢٠٠
١٤٠	٢٠٠	٣٥٠	البحرين	٣٥٠	٢٠٠	الكويت	٢٠٠

Copyright pour la version
French Extra Maroc
1993 Copyright pour l'édition locale
CENTRADE SA - Genève

جميع الحقوق محفوظة

كيف تحصلون على أسطولك

- اطلب أسطولك من إدارة الصحف والأكفاد والكتابات والعملاء الطبيعيين
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الإصدارات فليس بـ
- ارجع إلى إدارة التوزيع - هي مؤسسة المهرج - شارع البلاد - القاهرة
- في البلاد العربية - الشركة المصرية للتوزيع والتوزيع - بعبق - حارة