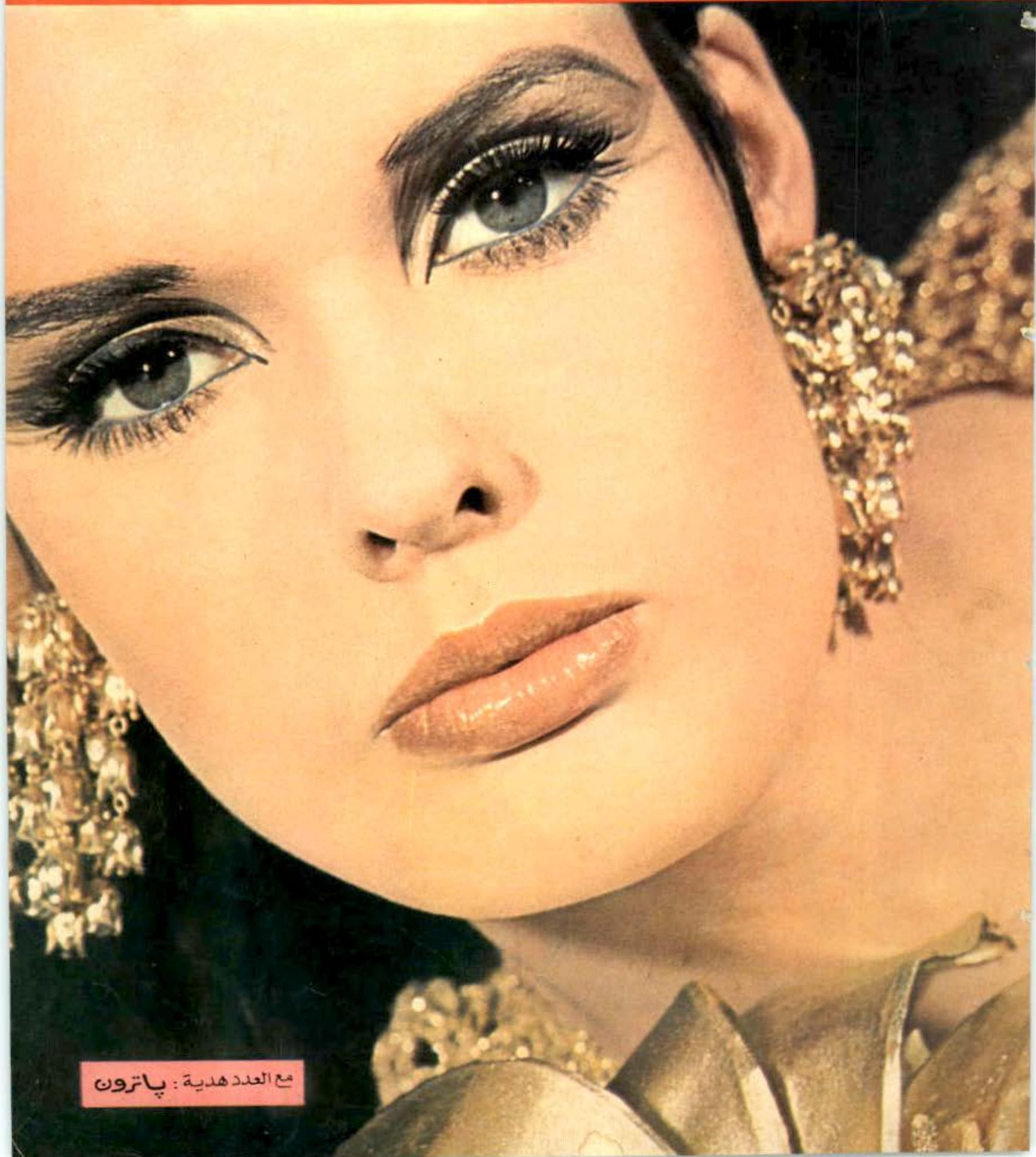


عالم المرأة

العدد الثاني
السنة الأولى



مع العدد هدية: باترون

آداب المحادثة

المحادثة فن. وليس من المحتم أن يكون الفرد فناناً ، أو متحدثاً فصيحاً ، أو حاضر البديهة ، لكي يكون متحدثاً لبقاً ولطيفاً ، ولكن يكفي مراعاة عدة نقاط أساسية :

① يجب النظر في وجه الشخص الذي يتحدث إليه ، فإن عادة النظر إلى أي اتجاه آخر عند عيادة شخص معين عادة غير مستحبة ، ونوحى بعدم الاكتراث بالحديث ، وتدل على قلة الذوق .

② يجب عدم التحدث بصوت عال ، فليس الشخص المتحدث إليه بالأصم ، ولكن ليس معنى ذلك أيضاً خفض الصوت جداً ، بحيث لا يسمع المتحدث إليه الكلام .. فلا اعتدال أفضل .

③ يجب عدم التحدث بصوت منخفض جداً ، مما يضطر المتحدث إليه إلى تكرار كلمة « ماذا ؟ » ، « ماذا قلت ؟ » ، وحتى لا يثرد ذهنه ، بسبب عدم سماعه ما يقال له .

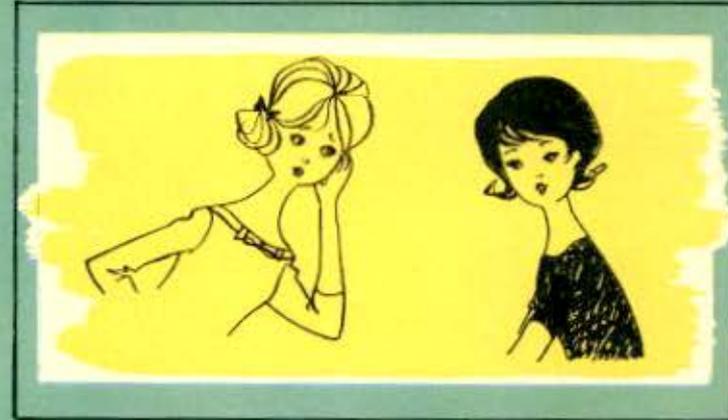
④ يجب عدم الاقتراب ، بالوجه من المتحدث إليه . حتى ولو كنت تستعملين أفضل أصناف معجون الأسنان ، وحتى لو كنت متأكدة من أنك لا تتثرين رذاذاً من فك أثناء الكلام .

⑤ يجب عدم الكلام بسرعة ، فالكلام بسرعة يزهج المتسمع ، على ألا يكون الكلام أيضاً ببطء شديد ، بحيث يمله المتحدث إليه .

⑥ عدم الاشتراك في الحديث في موضوعين مع شخصين في آن واحد .

⑦ عدم مقاطعة من لا يزال يتحدث في موضوع ما ، فإن ذلك يعتبر عادة سيئة جداً ، ولكن المقاطعة مسموح بها فقط ، في حالة حدوث شيء خطير ، أو إذا كان هناك أمر هام .

هذه هي القواعد الأساسية لآداب المحادثة ، والتي يمكن أن يتبعها أي فرد بسهولة تامة .



تجربة جديدة لك ... وإن كانت قديمة قدم الدهر

الوحم وهم :

إن المطالب البوية لا نصح للسيدة العاملة ، بأن تتأمل كثيراً في حالتها ، فالرغبة في بعض أنواع المأكولات في غير أوانها (الوحم) ، لم يعد لها مجال في وقتنا هذا . صحيح أن السيدة الحامل يمكن أن تكون أشد رغبة في تناول الليمون والسكر عن المعتاد ، أو أن تعجب فجأة ببعض الألوان (فكثيراً ما يكون اللون البنفسجي هو اللون المفضل) ، أو تميل لروائح كانت نكرها في العادة ، أو على عكس ذلك نشتمز من أشياء أخرى . (هذا لأنها تعاني من كسل في الكبد) ، لكن هذا لا يمنعها من أن تمارس حياة طبيعية .

إن السيدة الحامل يمكنها ، بل يجب عليها - مادام الحمل يسير سيراً طبيعياً - أن تعني ببيتها ، وتعمل ، وتقوم بسيارتها ، وتقوم بالسفريات ، وتمارس بعض الرياضات .

كما يجب أن تعني عناية خاصة بتجميل نفسها ، واختيار ألوان ثيابها ، فلا داعي لقضاء حياتها راقدة تشكر من عدم إمكانها التنقل ، كشيئاتها من السيدات . فالزوج قلما يفهم ما تمر به بالضبط ، والأفضل ألا تثير قلقه ، والعمل على لفت نظره إلى شخصها ! كثير من السيدات يحثين على قوامهن من الحمل . لكن من المؤكد أن كل من تريد منهن قواماً ممشوقاً ، تستطيع استعادة رشاقة قوامها الذي كانت تتميز به قبل الحمل ، وذلك في وقت قصير .

الحمل ليس مرضياً :

الاهتمامات المسموح بها : إعداد ملابس المولود ، إذ أن تفصيل أو شراء تلك الملابس الصغيرة ، واختيار الأصواف الناعمة ، والألوان ذات الألوان الرقيقة ، سيظل من الأمور المحيية لنفس ، حتى لو كان المولود المنتظر ، ليس أول طفل للأسرة .

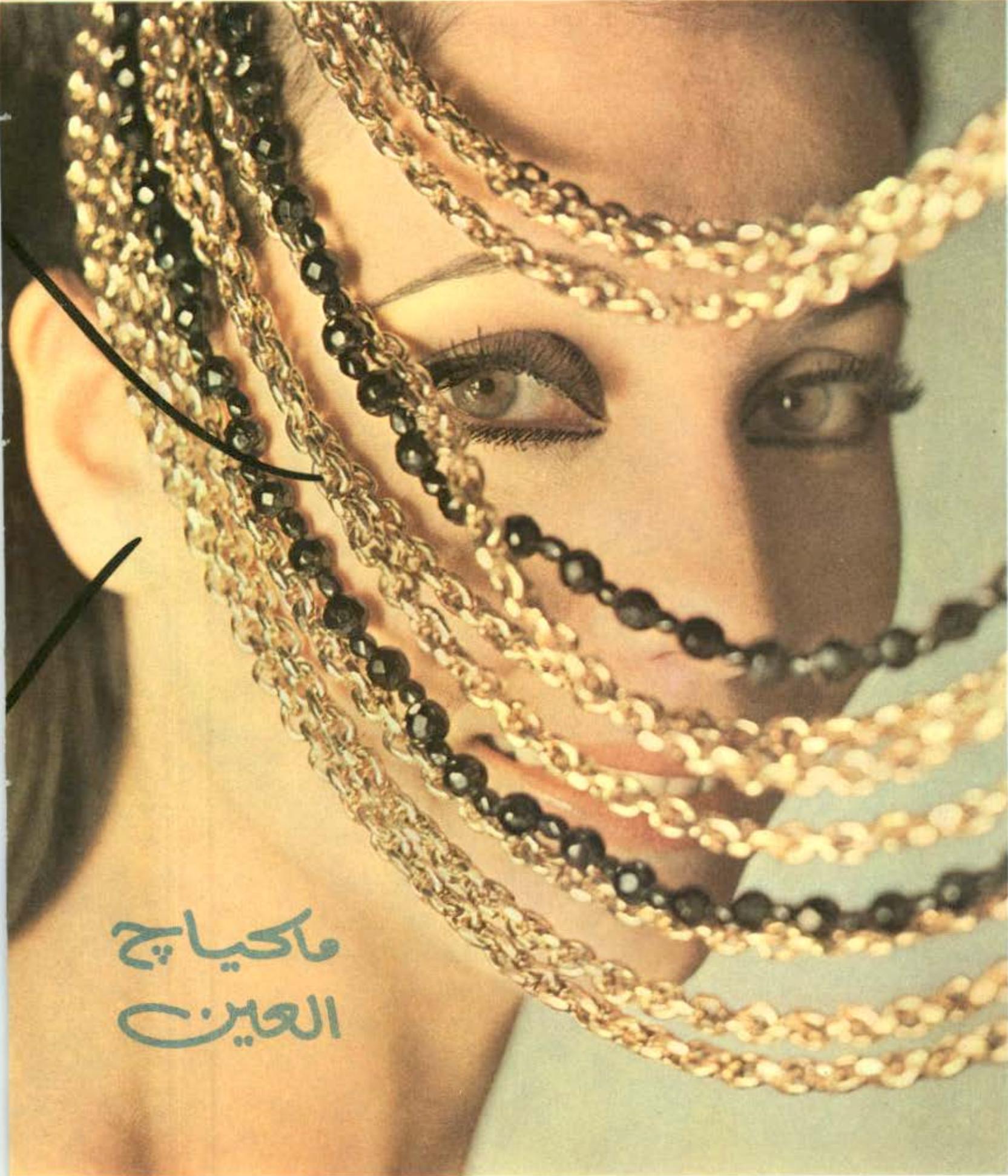
وأخيراً ، اعلمي جيداً بما أم المستحيل ، أن الحمل ليس مرضاً ، وأن هناك ملايين السيدات يعشن في ذات الوقت نفس التجربة في جميع أنحاء العالم . واعلمي أيضاً أنهن يعشن ، ويمارسن ، ويمارسن الرياضة ، أو يعنين بطفل أول !

تنظر الأم إلى طفلها نظرة متميزة ، كما أنها تعتبر كل حمل لها حدثاً فريداً . فهذا الشعور بأن حياة أخرى تدب في أحشائها ، وخاصة بعد الركلات الأولى لجنتها ، وهذا الفصول الذي غالباً ما يكون مزوجاً ببعض الفلق : ولد أم بنت ، أشقر الشعر أم أسوده ، كل هذا يملأ الأم بأحاسيس يصعب عليها التعبير عنها . كيف يمكن لها أن نشعر زوجها وأبنائها بما يحدث لها ؟ غير أنه يجب أن نحاول ألا تستأثر بهذا الكنز الثمين .

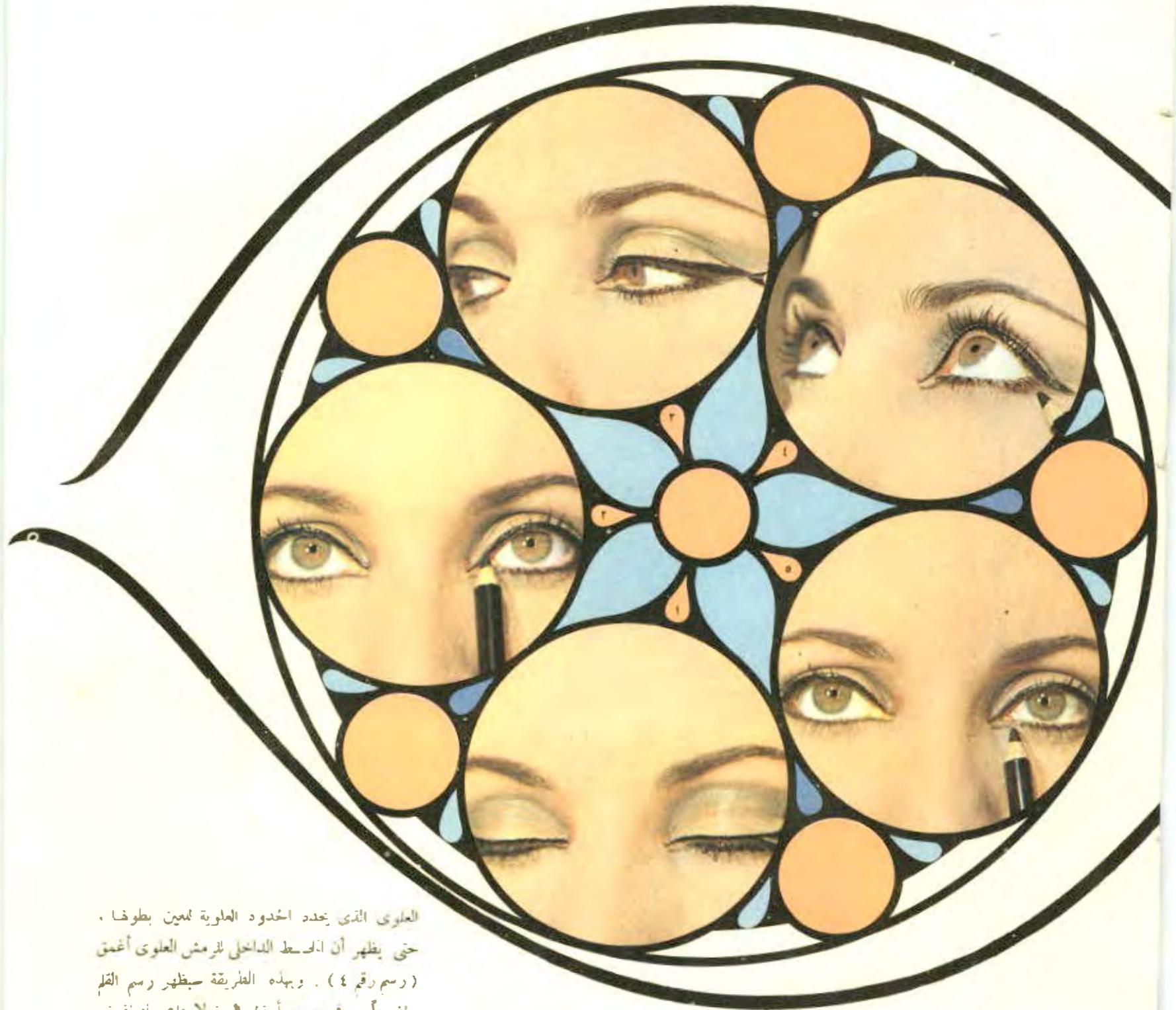
إشراك الزوج مهم :

يجب أن تجعل زوجها يشعر بحركة جنينها بالنمى ، كما يجب أن تجعله يرافقها في زيارتها للضيق ، ولو مرة على الأقل (حيث يمكنه الحصول على كل التفسيرات اللازمة) . كما يمكنها أن تقر به لها ولمولودها المنتظر ، بأن تجعله يسمع دقات قلبه . وكثيراً ما يصعب على السيدة الحامل ، التخلص من فكرة أنها السيدة الوحيدة في العالم التي تمر بهذه التجربة ، رغم أن هناك ملايين السيدات الحوامل ، وآلاف أخريات تلدن في نفس اللحظة . لذلك يجب ألا تعتبر السيدة الحامل نفسها حالة فريدة في نوعها ، ألا تحمل من حولها على معاملتها معاملة المرضى .





ماکیاچ
العین



العلوي الذي يحدد الحدود العلوية للعين بطوخا ، حتى يظهر أن الوسط الداخلي للرمش العلوي أغمق (رسم رقم ٤) . وبهذه الطريقة سيظهر رسم القلم واضحاً . وفي رسم أمثل العين لا داعي لتخفيف الخطوط ، حتى تبدو طبيعية .

ابتدئ في وضع الرميل بالفرشاة على الرموش العلوية والسفلية ، ولا داعي لأن تكون الفرشاة مبتلة . ويستحسن بالنسبة للرموش العلوية ، أن تكون الفرشاة جافة .

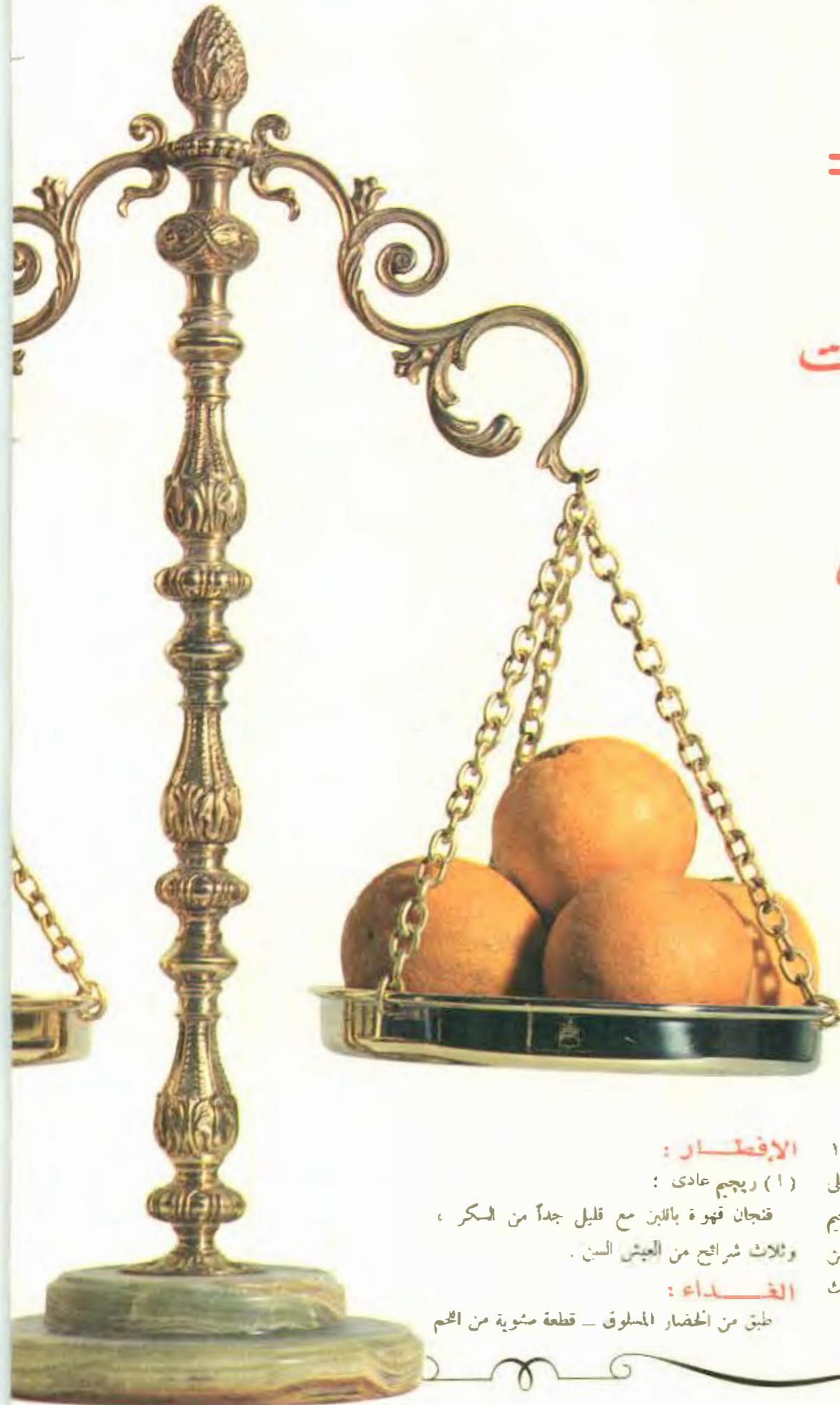
وقد يحدث زغم استعمال الرميل وآلة تقويس الرموش ، أن تظل بعض الرموش متجهة إلى أسفل ، فيستحسن إزالتها باستخدام المنقاط (رسم ٥) .. وهذه العملية سهلة وبسيطة ، ولا تسبب ألماً .

وفي نهاية الخط من الناحية الأخرى ، أكليه حتى تطلى رسم العين بحوالي من ٦ إلى ٧ ملليمترات .

أكلى رسم حدود أسفل العين ، ليس برسم خط مستقيم كما فعلنا في رسم الحدود العلوية للعين ، ولكن برسم خطوط صغيرة موازية للرموش السفلى وتخللها ، وذلك لإظهارها أكثر كثافة على طول العين (رسم ٣) . ثم ارسمي خطأ بطول العين على الرموش السفلى ، مع إمالة هذا الخط (صورة ٤ - ٥) . استعملي ريشة رفيعة ، وحدولي تخفيف الخط

نبدأ الماكياج بقلم أسود ، ونصح بهذا اللون حتى للشقراوات .

ارسمي الحدود العلوية للعين ملتصقة بجذور الرموش ، واملئي ما بينها . هذا الخط يجب أن يكون عرضه ملليمترًا واحدًا (رسم رقم ١) . ثم ترسم الخط الأسفل للرمش العلوي ، وابتدئي من ناحية الأنف في الجزء الذي لا توجد به رموش ، ويرسم من داخل حدود العين بطريقة حساسة ، متشبيهاً مع الخط الأول (رسم ٢ أو صورة رقم ٢) .



ريچيم =
ناقص
١٠ كيلوجرامات
من
وزنك

عندما يكون من الضروري أن تفقدى ١٠ كيلوجرامات أو أكثر من وزنك ، ولكي ندخلى في نطاق الوزن النموذجي ، فن الضروري عمل ريجيم (كمي) متكامل ، يتكون من منع وتجنب كميات من الأطعمة ، ونصف لك نموذجاً ينقص وزنك الكمية المطلوبة :

الإفطار : (١) ريجيم عادي :
فنجان قهوة باللبن مع قليل جداً من السكر ، وثلاث شرائح من العيش السن .

الغداء :
طبق من الخضار المسلوق - قطعة مشوية من اللحم



- يوم أو يومان في الأسبوع ، أو يوم بعد يوم ،
يتكون من لتر أو لترين من اللبن في الأربعاء والعشرين
ساعة ، حسب القابلية ، ولا تؤخذ مع اللبن أية أطعمة
أخرى ، إلى أن ينقص الوزن إلى الحد المطلوب ، ويمكن
الاستغناء عن نصف لتر من اللبن ، والاستعاضة
عنه بكيلو من الفاكهة الطازجة .
وعموماً ، يجب تنفيذ هذا الريجيم تحت إشراف
الطبيب .

(ج) ريجيم فانتينو :

وفي بعض الحالات ، تدعو الحاجة إلى إنقاص الوزن
سريعاً ، لذلك يلجأ إلى الريجيم المسمى « فانتينو »
الذي ينقص وزنك ٣ كيلو جرامات في ثلاثة أيام .
ويجب أن يكون أيضاً تحت إشراف الطبيب . وهو
كالتالي :

أول يوم

فرخة مشوية كاملة فقط . بدون سوائل ، أو أي
شيء آخر .

ثاني يوم :

قطعة لحم بوفيك - أو فلو مشوية فقط ، ويمكن
تناول فنجان من التلو أو النعناع بعد الأكل بساعتين ،
بحيث لا يزيد ذلك على ثلاثة فناجين في اليوم .

ثالث يوم :

فنجان قهوة باللبن سادة أو بالسكرين ، على قرأت
لا تنقص عن ساعة . بغض النظر عن عدد الفناجين .
وأخيراً ، فإنه في طرق الريجيم السابقة ، يجب
الالتزام بالكليات المذكورة ، حتى تضمني نقص الوزن
إلى حد المطلوب .

العشاء :

طبق خضار مسلوق - ٢٠٠ جرام من السمك
مسلوق أو مشوي ، أو بيضة واحدة مسلوقة ،
أو قطعة جبن قريش وزنها ١٠٠ جرام - ٣ شرائح
من عيش السن - فاكهة حسب الرغبة ، ويستحسن
التفاح ، أو الكثرى - فنجان قهوة سادة أو بالسكرين .

السوائل :

لا بد من الابتعاد ، بقدر الإمكان ، عن السوائل ،
وبالأخص أثناء الوجبات ، ولكن عند الضرورة
يمكن شرب السوائل بعد ساعتين على الأقل من الانتهاء
من تناول الطعام . كذلك تجنبي الملح بقدر الإمكان .

(ب) ريجيم قاس :

أما في حالة السمنة المفرطة ، فيجب عليك الجوء
إلى عمل ريجيم قاس ، أكثر من الريجيم السابق ، لكي
يتحقق لك المطلوب ، وهو ريجيم يتكون من الفاكهة
فقط وهو :

أولاً بالفاكهة :

يوم أو يومان في الأسبوع ، أو يوم بعد يوم
وحب إرشاد الطبيب ، يتكون من فاكهة طازجة
ترن ١٥٠٠ جرام في اليوم في المتوسط . ويستحسن
أن تكون الفاكهة حمضية بعض الشيء لسهولة هضمها ،
ولكونها طيبة ، وفي نفس الوقت تخفف من رطابة الجوع .

ثانياً باللبن :

نحوذج آخر من الريجيم القاسي - وهو مثل ريجيم
الضواكه - ونعني به ريجيم اللبن ، وتؤكد قوته
للبدينات جداً ، ولا يستعمل فيه غير اللبن طول اليوم .
ويمكن توزيع الأيام كالتالي :



خالية الدهن ، وزنها من ٢٠٠ إلى ٣٠٠ جرام -
طبق سلطة مكون من طماطم وقليل أخضر ، مضافاً
إليه ملعقة زيت وكثير من الليمون - ٣ شرائح من
العيش السن - فاكهة طازجة حسب رغبتك ،
ويستحسن التفاح أو الكثرى - فنجان قهوة بدون
سكر أو بالسكرين .



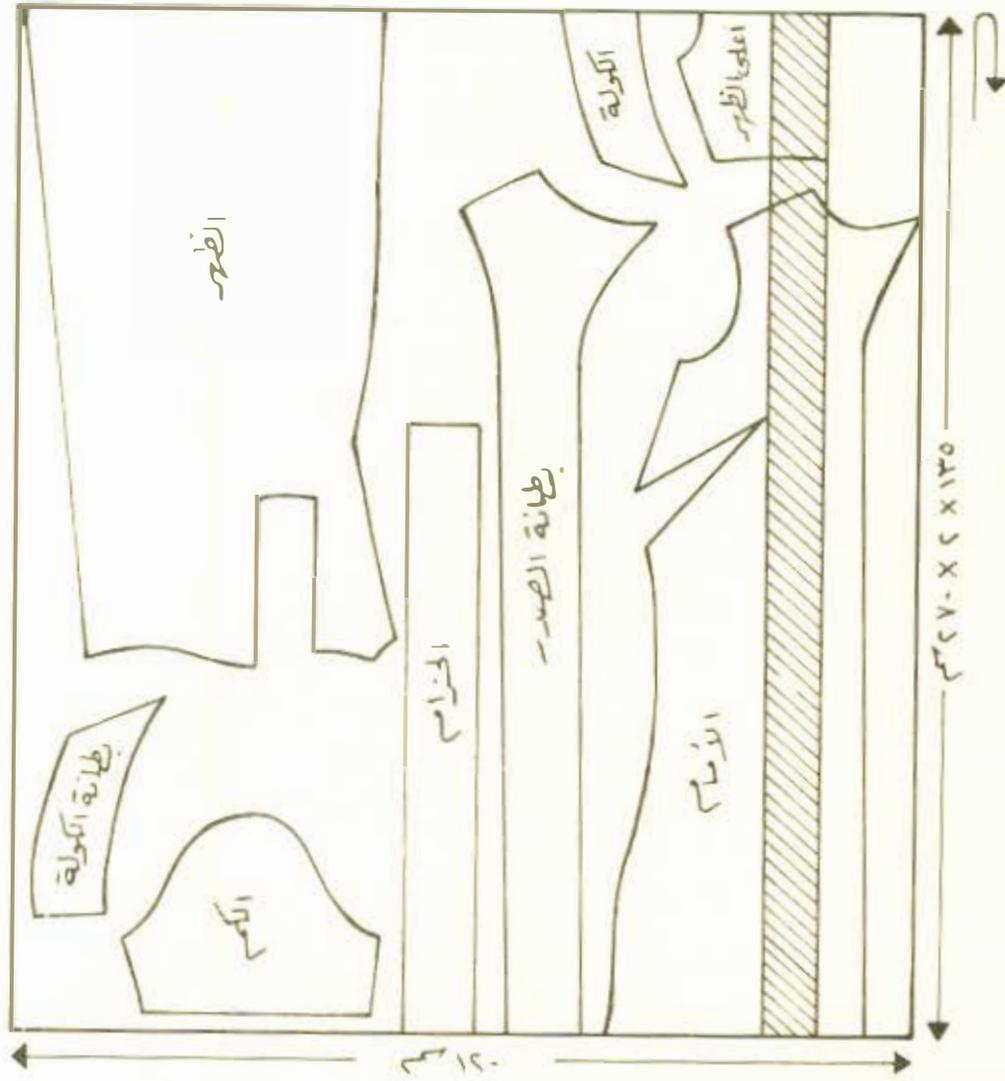
صالون القرن الثامن عشر

الجمال الرفيع . يحوطها كرميان من طراز البرجير المظلي باللاكيه . أما التنجيد فقد كسى بنسيج مثالي . زين بتصميم لزهور متعددة الألوان . وفي الصورة المقابلة (٢) نشاهد نفس القطع . إلى جانب قطع تشكل صالوناً صغيراً ، يتكون من أريكة وكريسيين . ويحاور هذا الصالون قطعة أثاث صغيرة . طليت باللون العلابي المزين ببعض الوحدات الزخرفية النباتية الجميلة ذات ألوان متنوعة . أما السطح العلابي . فهو من الرخام الأخضر . وفي النهاية ، يمكننا القول بأن وجود قطع أثاث من هذا النوع المزين بشكل رقيق ونفيس - معاً - إنما يشيع في المكان إحساساً بالأناقة والفخامة . غير أننا لا نستطيع أن ننسى الدور الحاسم للسجادة ، والنجفة والمرآة وبقيّة العناصر الأخرى في خلق هذا الإحساس بالأناقة والفخامة . عندما ننظر إلى المكان كوحدة واحدة .

بالصور الفوتوغرافية التي نشرها اليوم . سنعرد بكم إلى التاريخ القديم . ننتعرف على سمات الأناقة في الأثاث في ذلك الوقت ، وهي تمثل أثاثاً شبيهاً إلى حد بعيد بأثاث القرن الثامن عشر ذي الأناقة الواضحة . في الصورة إلى أعلى نلاحظ بايوه . وهو طراز يطابق طراز مدينة جينوا الإيطالية في القرن الثامن عشر . وهو مظلي باللاكيه الأخضر المائل للزرقة - الركواز - وقد نقشت عليه مجموعة من الزهور الكبيرة ذات اللون الوردي المشيع بتأثيرات من ألوان ذات بريق معدني ، وسطح البايوه مصنوع من الرخام الأحمر الرقيق . وهناك ثلاثة أدراج - العلوي أقل ارتفاعاً من الأثنين الآخرين - وجميعها مزودة بمقابض تميز بدقة في نقوشها . أما من الداخل ، فهي - أي الأدراج - مغطاة تماماً بورق زخرفي ذي طابع فريزي . كما أننا نستطيع ملاحظة أن هذه القطعة ذات

هذه الصورة تمثل مكاناً أثبت بمواصفات تطابق مواصفات الأثاث اللائحة في القرن الثامن عشر ، ولكن من جهات ومدن مختلفة . فمثلا الصالون طراز مدينة فينيسيا ، والرابوه طراز مدينة جنوفا الإيطاليين . ولقد ساد هذا الطراز من الأثاث كثيراً من المنازل خلال القرن الثامن عشر ، ويتميز بالبرقة في اللون ، وبالأناقة والفخامة .





فستان أنيق صنع يديك

المقاس المطلوب :

بالنسبة للجوانب و ١ سم بالنسبة للحزام وحول الكولة والقراع .

- تفرغ الكسرتين الجانبيتين لتفادي صحت غير مرغوب فيه .

- الحزام في الظهر عند الوسط . يساعد على تثبيت الكسرات .

- تبطن الكولة والجزء الأمامي من الصدر ببطانة خفيفة .

- الباترون مقاس ٤٢ طبقاً للتفاصيل الآتية :

الصدر ٩٠ سم - الوسط ٧٠ سم - أكبر حجم ٩٨ سم . ويراعى التوسيع أو التصغير قبل قس القماش . .

يلزم لتنفيذ هذا الموديل ٢٧٠ سم من التيل

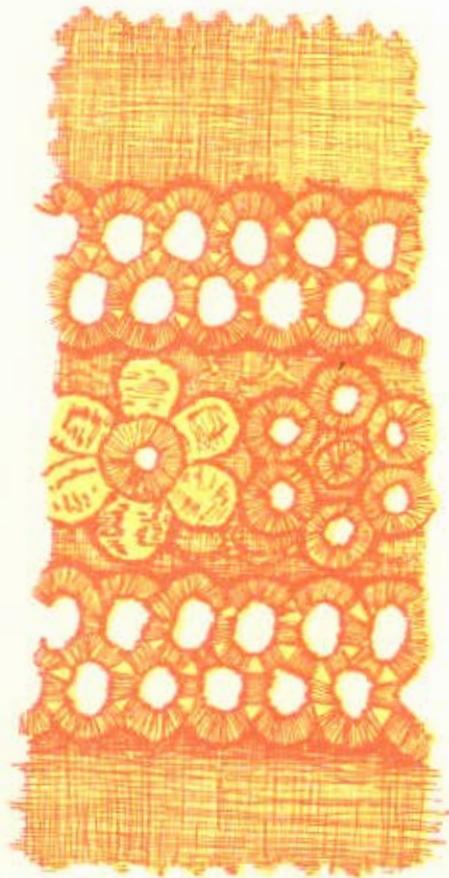
عرض ١٢٠ سم ، وذلك لتنفيذ مقاسات ٤٠-٤٢-٤٤ . أما المقاسات الأكبر من ذلك . فإنه يلزم لتنفيذها ٢٧٠ سم من القماش عرض ١٤٠ سم .

إرشادات التنفيذ :

- يطرز كنانر من الأجور على اليد أو على الماكينة بعرض ٧ سم بالشكل الموضح في الرسم . على بعد ١٣ سم من طرف القماش .

- يثنى القماش على اثنين بالمعرض . ويوضع الباترون كما هو مبين في الرسم .

- الباترون لا يتضمن مقدار الحياطات . ولذلك يراعى قص القماش على بعد ٢:٥ سم من الباترون



الموديل : آن كليمان . نيس . فرنسا



اعداد : شادية خيرى

حضانة الطفل ١



من المعلوم أنه عندما يولد الطفل، يكون في حاجة إلى من يقوم بشئونه، ويعنى به ، ويسهر على تربيته . وذلك لعدم إمكانه القيام بنفسه بما يحتاج إليه في حياته الأولى ، ومن ثم لزم أن يكون هنالك من يتولى حضانه . والحضانة في الشرع ، هي تربية الولد ورعايته في حياته الأولى . التي لا يستغنى فيها عن خدمة الذماء . والأصل في حضانة الطفل ، أن تكون للنساء . لأن المرأة أقدر على تربية الطفل ، وأدري بما يلزمه . وأعظم شفقة عليه .

النساء درجات في الحضانة

ولكن النساء ، لمن في مرتبة متساوية في الاستحقاق ، بل إن بعضهن أحق وأولى بها . بسبب التفاوت في الشفقة والحنان ، والرفق بالصغير . ولوجود التضامات بين النساء في الحنان والرعاية بالنسبة للصغير . كانت أم الوالد النسبية ، أحق وأولى بتربيته . لأنها أكثر الناس حناناً وعطفاً وشفقة عليه . لأنه جزء منها ، وتصبر على خدمته صبراً لا يمكن أن يتأتى من غيرها . ولذلك نراها تسهر لسهره ، ويتناهاها الجزع لمرضه . وتفرح وتسرع لصحته ، يدافع الحنان الأموي والشفقة الطبيعية . كل ذلك توجهه الفطرة التي فطر الله الناس عليها . ومن أجنى هذا فقد قضى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالحضانة ، حينما جاءت امرأة إليه ، وقالت : يا رسول الله ، إن ابني هذا كان بطني له وعاء ، وحجري له حواء ، وثدي له سقاء ، وأن أباه طلقني ، وأراد أن يزرعه مني . فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم : « أنت أحق به ما لم تترجحي » . وروى أن عمر بن الخطاب طلق امرأته جميلة ، بعد أن رزق منها بالولد عاصم ، ثم نشأ الخلاف بينهما بشأن حضانة ابنهما عاصم . كل منهما يود أن يرضعه إليه . ومن ثم رجع هذا النزاع إلى أبي بكر رضي الله عنه ، ففضى بمنع عمر من ضم ابنه إليه ، وقال له : « ريجها ومصها ومسحها وريتها خير له من الشهد عندك » . ولا نزاع في أن شفقها على ولدها أكثر من أبيه ، حيث أنه لا يستطيع أن يتولى حضانة الطفل بنفسه ، بل إنه سيدفعه إلى امرأته . ومن الطبيعي أن أم الوالد ، أولى به من امرأة أبيه .

ولافرق بين أن تكون الأم زوجيتها قائمة بوالد الطفل أو غير قائمة ، بل المنادى على كونها أهلاً للحضانة .

القربة من جهة الأم مقدمة

ولما كان الحق في الحضانة مبنياً على الشفقة والحنان والرعاية ، والأم أوفر الناس شفقة على ولدها ، وأجدرهم على القيام برعايته وحفظه ، فيكون حق الحضانة مستفاداً من جهة الأم ، فيعتبر الأقرب فالأقرب من جهتها . فالقربة التي تكون من جهة الأم ، مقدمة على القربة التي تكون من جهة الأب ، فالأم إذا كانت موجودة ، وسواء كانت زوجيتها قائمة بالأب أو غير قائمة ، وهي أهل الحضانة الصغير ، فقدمت على غيرها . فإن لم تكن موجودة ، أو كانت ولكنها فقدت شرطاً من شرائط الحضانة ، كأن اشتغلت بأمر يرتب عليه ضياع الولد ، أو تزوجت بغير رحم محرّم له ، انتقل حق الحضانة له إلى أمها : ثم أم أمها وإن علت . ثم أم الأب كذلك . إذ أن الجدة أم الأم أوفر شفقة من أم الأب . لأن الأصل في استحقاق الحضانة بوساطة الأم . هل أنه إذا تبين أن الجدة لأم ، تهمل

في تربيته ، وفي رعايته وحفظه . نزع منها ، حيث أن الحضانة المراد فيها وفق مصلحة الصغير .

فإن لم توجد جدة لأم ، أو وجدت فاقلة شروطها ، فإنها تكون لأم الأب وإن علت ، ما دامت ، مستوفية شرائط الحضانة .

فإذا لم توجد جدة مطلقاً لأم أو لأب ، انتقل حق الحضانة إلى أخوات الصغير ، وهن أولى من الخالات وعمات . وتقدم الأخت ، الشقيقة على الأخت لأم ، لأنها اشتركا في الإخوة لأم ، وترجع الشقيقة من جهة الأب . فإن لم توجد شقيقة أهل الحضانة ، انتقل الحق فيها للأخت لأم . فإذا لم توجد ، فإلى الأخت لأب . فإن لم توجد إحدى المذكورات ، ينتقل حق الحضانة إلى بنت الأخت الشقيقة ، ثم إلى بنت الأخت لأم . ثم إلى الخالة الشقيقة . ثم لأم ، ثم لأب ، وبعد ذلك لبنت الأخت لأب . وقدمت الخالة ، لأن قرابتها بوساطة أئني لها حق الحضانة ، وهي الأم ، بخلاف بنت الأخ . فقرايتها بوساطة رجل هو الأخ ، ولا حق في الحضانة مع وجود أئني . فكانت الخالة أولى .

ثم بنت الأخ الشقيق ، ثم لأم ، ثم لأب . وقدمت بنات الأخوات ، على بنات الإخوة ، لأن الأخت مقدمة في الحضانة على الأخ .

وبعد بنات الإخوة ، يكون حق الحضانة لعلمات الصغير . وتقدم الشقيقة ، ثم لأم ، ثم لأب ، ثم خالة الأم لأبوين . ثم لأم ، ثم لأب . ثم خالة الأب كذلك ، ثم عمات الأم والأب على هذا الترتيب .

عودة التطريز في خطوط الموضبة الجديدة

مرة ثانية ، عاد التطريز على قسطين الصباغ
في خطوط الموضبة الجديدة . . على شكل « كنانار »
على رتبة الفستان ، وحول الذيل ، أو على
أحدهما فقط . وتلعب الألوان دوراً رئيسياً
في موضبة هذا الصنف . . فألوان التاكهة
والزهور والورد ، كلها هي ألوان الموضبة
الجديدة . . كما أن المزج بين الألوان في قسطين
الصباغ ، يعبر عن آخبر صحيحة في الموضبة .
وانغزة بسيطة جداً مثل غرزة الحشو ، وغرزة
الفرع . والرسومات عبارة عن زهور وطيور ، وأحيط
المستصل في التطريز : هو الملونيه . .



①



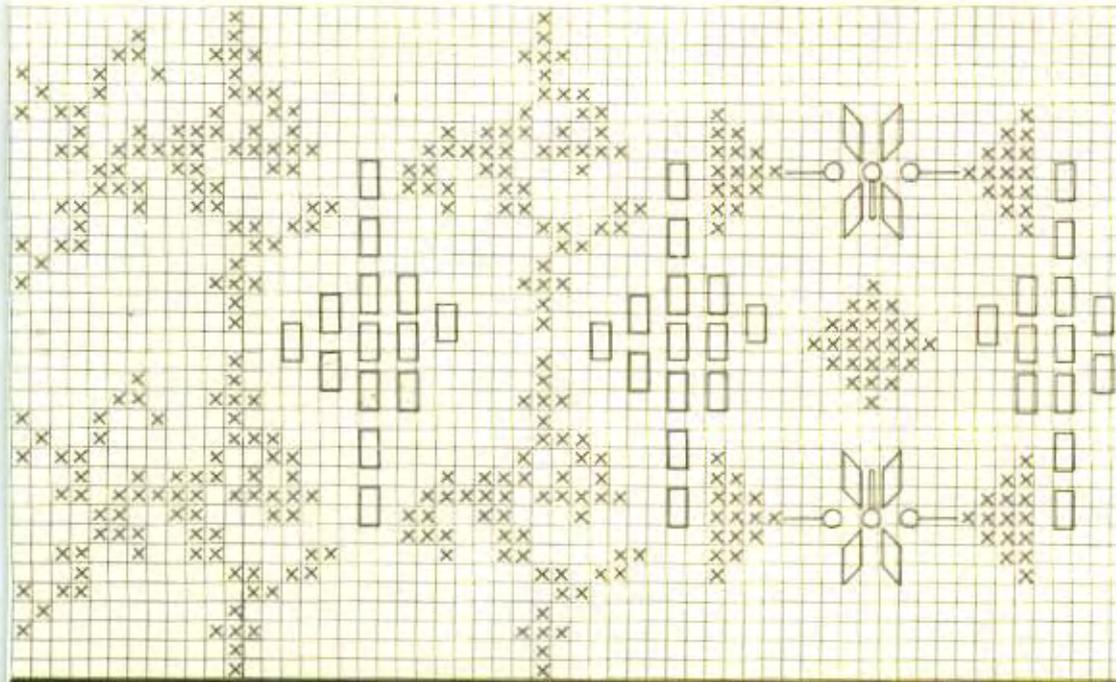
نقدم إليك فستاناً جميلاً من اللون الأبيض
على برسومات رائعة من الزهور والطيور .
إن الصورتين رقمي ١ ، ٢ عبارة عن نماذج
للرسومات المستخدمة في التطريز ،
ويستخدم الرسم رقم ١٥ الذي يجرى على
هيئة « مريبط » في تطريز ذيل الفستان « كالكنار » ،
وحول الرقبة ، وعلى أطراف الأكمام . أما الرسم
رقم ٢٥ فيستخدم في تطريز صدر وظهر
الفستان ، أو ينسق حسب الرغبة .



٣
٤

أما الرسمان رقم ٤٤ و ٤٥ فهما نموذجان بالحجم الطبيعي لمسومات المستخمة و تطريز هذا القميصان . كما يستخدم الرسم رقم ٤٥ ل تطريز حول ذيل القميصان . كالكتار ، وعلى الأكام والرقبة ، أما الرسم رقم ٤٣ فينسق حسب الرغبة على صدر القميصان . ويستخدم في التطريز محيط قطن مولينيه أحمر أو أزرق ، باستعمال ثلاث فتلات . والفرز المستخدمة هي : الحشو ، والفرع ، والنقش البافاني ، وهي غرزة مثل الحشو تقريباً ، ولكنها غير منتظمة ؛ أي غرزة طويلة وغرزة قصيرة ، تليها غرزة قصيرة فوق الطويلة ، وأخرى فوق القصيرة ، وهكذا .

فستان من اللون الأبيض مطرز بغرزة الصبغ الكنفاه



يركز التطريز في هذا الفستان المين في الصورة رقم « ٥٥ » على السفرة . وتستخدم في تطريز هذه السفرة ، قطعة بنفس الحجم من قماش الكنفاه ، والصورة رقم « ٦٥ » عبارة عن نموذج مكبر للرسم المستخدم في تطريز سفرة الفستان . ويستخدم في التطريز حيط مولنيه « فتلين فقط » ، والغرزة المستخدمة هي غرزة الصليب . أما المستطيلات والدوائر الموجودة بنفس النموذج ، فتستخدم في تطريزها غرزة الحشو . ويمكن تكرار هذه الوحدة ، أي هذا النموذج المكبر ، حتى نصل إلى الطول المطلوب للسفرة ، وحتى أكتاف الفستان ، وذلك بدءاً بالتطريز من أسفل إلى أعلى .

ملحوظة :

بعد التطريز باستخدام قطعة كنفاه مثبتة على القماش ، يتعين نسيل نسيج الكنفاه .

الرسم X عبارة عن غرزة الصليب .

□ عبارة عن غرزة حشو .

○ عبارة عن غرزة حشو .



البثور "حب الشباب"

لمرحلة الشباب ؛ حيث تزداد الدهون بالبشرة ، وتسد المسام ، فتتلبث البشرة ، وتبدأ الحبوب في الظهور على شكل (دمامل) صغيرة ومتنشرة . فإذا ما تم الضغط عليها باليد (عصرها) ، بدلا من علاجها بعناية وبطريقة صحيحة ، فتن تكون النتيجة إلا زيادة الحافة سوءاً . والتسبب في جروح صغيرة ، تترك آثاراً لا تزول أبداً من على الوجه . في حين أنه إذا ما تم العلاج بعناية ، وبطريقة علمية ، وذلك عن طريق العلاج الخارجي (بالأدوية الخاصة) ، والعلاج الداخلي (عن طريق نظم تقيية صحيحة) ، فإن ذلك ستكون له نتيجة مضمونة . وسنحدث بالتفصيل عن ذلك فيما بعد .

ما هو العلاج إذا كانت البثور ليست "حب الشباب"

طبعاً أنه توجد بعض الحالات الخاصة التي تظهر فيها البثور في سن الثلاثين ، أو الخامسة والثلاثين مثلاً ، أو قد تظهر وتختفي لسنوات ، ثم تعاود الظهور من جديد ، وخاصة على الوجه . في هذه الحالة ، لا يفيد الذهاب إلى معهد التجميل ، ولا يمدى نظام التغذية ، ولا المنهجات الطبية . فما العمل إذن؟ في هذه الحالة ، لا مفر من التوجه إلى الطبيب ، ونعني إعصاف الأمراض الجلدية ؛ إذ أن البثور في هذه الحالة ، لا تكون مجرد مشكلة جمالية ، وإنما مشكلة صحية .

إذا مات آخر علاج البثور:

هناك من السيدات من قد لا يتم بعلاج البثور في حوتها ، وعندما تبلغ من الخامسة والعشرين أو الثلاثين ، تجد على وجهها بعض العلامات ، أو البقع ، أو المسام الواسعة . في هذه الحالة - وإن بدا الأمر خطيراً - فإنه ليس هناك ما يدعو إلى الحزن والكدور . ولنرى مما كيف يمكنها أن تعوض الوقت الضائع . فالكريمات والأدوية العادية لم تعد ذات فائدة بالنسبة لها ، ولكن يجب التوجه إلى معهد التجميل ، حيث توجد نظم خاصة للعلاج ، تعمل على تجديد البشرة . . وأهم وأفضل شيء هو التمرس لأشعة الشمس ، إذ أنها تعمل على تحفيز البشرة ، وتطهيرها ، وتجديدها . فإذا كان لا يوجد بمعهد التجميل نظام استعمال الأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية ، فإن أشعة الشمس تعطي كل الفائدة المرجوة .

أولاً : العلاج الخارجي :

١ - كل يوم : يغسل الوجه بعناية بماء دافئ وصابون كبريتي ، ثم يمدك الوجه كله ، وخاصة المناطق التي بها الحبوب ، بقطعة من القطن مبللة ببلوسيون قابض ومطهر ، يدخل الكافور في تركيبه . (يجهز في الصيدليات حسب الطلب) .

٢ - أسبوعياً : يفرش الوجه بخفّة بفرشاة ناعمة مبللة بماء دافئ وصابون عديم الرائحة . وعنقما يصبح الوجه نظيفاً ، يعمل لتناع على الوجه كله من مادة قابضة ومطهرة يدخل فيها أيضاً الكافور . لأنه من أفضل الأشياء تعذة البثور .

٣ - شهرياً : الذهاب إلى معهد التجميل ، ليس كنوع من الترفيه أو الهواية . فالذهاب إلى معهد التجميل ، وخاصة إذا كان متخصصاً في علاج الحبوب ، ككل الذهاب إلى الطبيب تماماً . ويتم علاج وشفاء الحبوب عن طريق :

(أ) حمامات البخار (تخفيف العيب للبشرة) .
(ب) التدليك الجيد (لتجديد البشرة) والتمرس للأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية (لعمل على تحفيز البثور) .

(ج) تنظيف البثور الموجودة بواسطة مشرب خاص رفيع .

٤ - سنوياً : (وإذا أمكن أكثر من مرة في العام) الذهاب إلى البحر أو الجبل . فإن التمرس للشمس أفضل دواء مجدد للبشرة ، ومطهر لها . واختفاء البثور وشفاؤها عن طريق الأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية التي تسببها الشمس . يجعل الوجه ناعماً ونقياً . استعمال كريماً غير دهني . وكل يومين أو ثلاثة أيام ، غسل قناعاً قابضاً لتضييق مسام الوجه . ثم أغير أظفر بالصبغ ، وانظري فانتتائج الطبية ستظهر بعد عشرين أو ثلاثين يوماً .

ثانياً : العلاج الداخلي :

١ - ابتعدى تماماً عن الأطعمة الدهنية - انشيكولاته - اخواق - المحمرات .
٢ - تناوئ باستمرار اللحم الأبيض - السلطات بأنواعها - الخبز الجاف (المحمص) - الفواكه المظهية (كالبوت) والمخللة بسكر خفيف جداً ؛ لأن كثرة السكر تتحول إلى دهون .
٣ - تناوئ في الصباح الباكر (على الريق) لبن زبادى مسكر . وإذا لم تكن بمدتك تغيبه ، فيمكن الاستعانة عنه بعصير برتقالتين .

ثلاثة أشياء لا يجب عملها إطلاقاً:

١ - الضغط على البثور بأيدي .
٢ - إعفاء البثور تحت أنواع متعددة من كريم الأساس . فالبشرة يجب أن تكون نظيفة دائماً ، متجددة الهواء .
٣ - استعمال الكريمات التي تعمل فيها الهرمونات . فلا تستعمل هذه الكريمات إلا بإشراف الطبيب ، لأنها قد تزيد البثور ، أو قد تسبب نوعاً من الورداء السوداء .



لن يمدى اليأس ، أو محاولة إخفاء البشرة المصابة بحب الشباب بطبقات من الماكياج . فالسيدة التي تشكو من هذا العيب ، يجب عليها أن تهتم - وبسرعة - بعلاجها . ويتطلب ذلك بعض الصبر والمداومة والحذر الدام . فالبثور إذا لم تعالج في الوقت المناسب وبمناية ، فإنها تترك آثاراً على الوجه مدى الحياة .

ما هي البثور؟

هي مرض جلدي يرجع إلى عوامل عدة ، أولها وأهمها الطبيعة الدهنية للبشرة . ويظهر عامة بين سن الثالثة عشرة والثامنة عشرة ، عندما تأخذ أعضاء الجسم في النمو ، وتنبأ

مكرونه طلياني خضراء بالصاصة والبشاميل

$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق - 4 بيضات - $\frac{1}{4}$ كيلوسبانخ
مقادير الصاصة والبشاميل :
 $\frac{1}{8}$ كيلو سمك بقرى - 2 ملعقة كبيرة جبن
ميشور (جروفييرا) نوع من الجبن الحلو .
2 ملعقة كبيرة جبن رومي ميشور
 $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة دقيق - 3 ملاعق كبيرة زبد
 $\frac{3}{4}$ كيلو بسلة خضراء - بصلة - 2
كوب لبن - ملح وفلفل .

طريقة عمل المكرونة

1 - قسمل السبانخ وتقطع قطعاً
صغيرة ، وتوضع على نار هادئة لتساق ،
ثم تصفى بعصاة .
2 - يخلط اللعيق مع البيض
والسبانخ ، ويخلط جيداً ، حتى تكون عجينة
ثلث لمدة عشر دقائق .
3 - تفرد بالثشابة ، وتترك لتجف ،
ثم تطبق عدة طبقات ، وتقطع إلى شرائح
رفيعة يمكن حاد ومتساوية بقدر المستطاع .

طريقة عمل الصلصة والبشاميل

1 - تجهز الباذلاء وتطهى في ماء
مغلي ، يضاف إليه الملح ، والبايل من قطع
البصل .
2 - تصفى من الماء ، وتضاف إليها
ملعقة زبد ، وتشوح على النار مع السمك
المقطع إلى مكعبات .
3 - يسخن باق الزبد في كزولا ،
ويضاف إليه اللعيق ، ويقلى جيداً
بملعقة عشب ليدم تكوين كتل ، ثم يضاف
اللبن مغلياً مع الصليب المستمر ، ثم يضاف
الملح والفلفل .
4 - تترك صلصة البشاميل على النار
تقل لمدة خمسة دقائق ، مع التقليب المستمر .
5 - تزرع من فوق النار ، ويضاف
إليها الجبن الميشور (جروفييرا الحلوة)
6 - تعلق المكرونة في إناء به
ماء غزير مغلي وملح ، وتترك حتى تنضج ،
ثم تصفى .
7 - يضاف إليها خليط الباذلاء
والسمك والبشاميل والجبن الرومي ،
وتقدم ساخنة .
8 - يمكن وضع الخليط في الفرن
بضعة دقائق ، حتى يحمر ، ويقدم ساخناً .



طبق الأرز بالجبن

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو أرز - ملعقتان كبيرتان زبد أو مسل - $\frac{1}{8}$ كيلو جبن ريكوته أو رومي مبشور أو تقطع مكعبات - ٣ أكواب ماء - $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي من الملح .

الطريقة:

- يوضع الزبد أو المسل في كزرولة على النار حتى تسيح ، ثم يضاف الأرز المغسول ، ويقرب لمدة ٣ دقائق .
- يضاف الماء ويضاف إلى الأرز الشوح ، ثم تضاف نصف ملعقة الملح .
- يترك ليضل على النار ، ثم تهدأ الحرارة ، ويترك حتى ينضج ، ثم يرفع عن فوق النار .
- يضاف الجبن ، ويقرب مع الأرز مدة ١٠ دقائق قبل التقديم . ويتقدم الطبق ساخناً .

ملحوظة : هذا الطبق يكفي ٦ أفراد .

الكبدية على طريقة فينيسيا

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كيلو كبدية - بصلتان كبيرتان - ٤ ملاعق زيت وملعقتان زبد أو مسل - ملح وفلفل .

الطريقة:

- يبشر البصل ويحمر في الزيت والمسل معاً ، أو الزبد .
 - تفسل الكبدية جيداً ، ثم تقشر من الجلد الزرقية التي تحيط بها ، وتقطع الكبدية إلى قطع رفيعة .
 - تضاف الكبدية المقطعة إلى البصل المحمر ، وتبقى على النار بضع دقائق ، مع التقليب على الوجهين حتى تحمر .
 - تتبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .
- ملحوظة : هذا الطبق يكفي ٤ أفراد . وهو مفيد جداً للشابات في دور المراهقة .

طبق الخضروات

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو بفاطس - $\frac{1}{4}$ كيلو جزر أصفر - $\frac{1}{4}$ كيلو بسادلا، خضراء - ٣ ملاعق مسنن أو زبد - ملح وفلفل أسود .





الطريقة

- تفشر البطاطس وتقطع مكعبات ، ثم ينظف الجزر ويقطع مكعبات .
- تفصص الباذلاء الخضراء .
- يغسل الخضار جيداً ، ثم تشوح البطاطس في المسل أو الزيت وتنتشل . ويشوح الجزر وينشل . ثم تشوح الباذلاء ، ويضاف إليها $\frac{1}{4}$ كوب من الماء ، ويتوكد $\frac{1}{2}$ ساعة ، ثم يضاف الجزر ، ويضاف قليل من الماء إذا لزم الأمر ، ويقبل بالملح .
- قرب نضج الباذلاء والجزر ، تضاف البطاطس المشوومة ، وتترك حتى ينضج الجميع ، مع إضافة قليل من الماء إذا لزم الأمر ، حتى ينشرب كل الماء : ويتم النضج .
- قبل التقديم مباشرة ، تقبل الخضروات بالفلفل الأسود .

ملحوظة يمكن أن تستبدل بالخضر الطازجة ، عليه خضار مشكل محفوظ ، تفتح وتصفى من ماء اللفظ، ثم تنسل جيداً بالماء ، وتشوح في الزيت أو المسل ، وتقبل وتقدم مباشرة بدون سلق . هذا الطبق يكفي 6 أشخاص .

المقادير

(تكفي ستة أشخاص)

كيلو لحم بقري مشوي صغير السن (أو كيلو لحم مشوي من أي نوع حسب الرغبة) ، ويفضل أن يكون من لحم الكتف - ٥٠٠ جرام بصل ($\frac{1}{4}$ كيلو) - عدد ٢ ملعقة زبد (٥٠ جراما) - عدد ٤ ثمرات من الطماطم الحمراء الناضجة (أو ملعقتين من صلصة الطماطم) - شطة (أو قليل من الصلصة الحامضية ، وهي عبارة عن صلصة فلفل أحمر) - شوربة - كورن (٢ ملعقة) - زيت سليلج .

تعريف بالطبق :

طبق جلاش اللحم من الأطباق اللذيذة الطعم بالنمسا وهو طبق شعبي تشتهر به النمسا . ويستخدم في إعداده اللحم البقري ، حيث إن هذا اللحم له نكهة أله من لحم البتلو . ويمكن إضافة التوابل كالكثوم والكورن ، أو بشر قشرة بيونة . وهناك من يضيفون إلى طبق جلاش اللحم بعد تمام نضجه ، قليلا من القشدة السائلة ، التي تجعل صلصة اللحم لها طعم لذيذ . ويمكن أيضا إضافة بعض قطع البطاطس إلى صلصة اللحم في آخر لحظات النضج ، فحطبه نكهة لذيذة .

طريقة تجهيز طبق جلاش اللحم :

تفنى اللحم إلى قطع ، تقطرى الصلصة وابشريها في

إفناء ، وضعيها على النار ، وأضفى إليها الزبد وملعقتين كبيرتين من الزيت ، واتركيها على النار مع التقليب المستمر حتى يصفر لونها . بعد ذلك أضفى إليها قطع اللحم وتليها وتبنيها بالملح ، وملعقتين من الشطة أو صلصة الفلفل الأحمر .

(ويمكن تقليل كمية الشطة أو صلصة الفلفل حسب الرغبة ، كما يمكن أيضا وضع البصل بعد تقطيعه أو بشره في ماء بارد ، مع تغيير الماء بين الحين والآخر لبضعة ساعات ، بهدف تقليل درجة حرارته) . أضفى إلى اللحم الكورن ، واطفي الخليط واتركيه ينضج على نار هادئة لمدة ساعتين مع تقليب اللحم بين الحين والآخر ، وفي منتصف النضج ، أضفى كمية كافية من الخساء « الشوربة » حتى أن أضيفت إليه صلصة طماطم وقلبيه جيدا . وإذا اصطلت الطماطم الطازجة ، فليكن أن تصفيها ، وخنق عصيرها ، وأضيفه إلى اللحم ، وبعد أن يتم نضج عصير الطماطم مع فصوص اللحم ، أضفى الشوربة . وإذا حدث أثناء الطهي وقلت كمية الصلصة بشكل كبير ، يمكن إضافة كمية أخرى من الشوربة المنفلية . وفي آخر مراحل الطهي ، تجدين أن اللحم قد اغرق لونه ، والصلصة قد أصبحت صميكة ، والطبق بصفة عامة متبل جدا ونديذ الطعم . ويقدم هذا الطبق ساخنا .

وعليك برفض أية فرصة للتوتر حتى لا يفلت الهدوء المنزلي .
ولكن اعمل على توفير الهدوء والصفاء اللازمين لك
ولواجبك التربوي .

ابتنى عن البيت لمدة ساعة أو ساعتين في اليوم ،
إراحة لأعضائك ، وذلك بدعائك إلى السوق ، أو إلى
الكوافير . وإذا مكثت بالمنزل ، فاعمل على أن تكون
رحمك تماماً ، وحاولي تسلية نفسك بقراءة كتاب
مفيد مثلاً .

خلصي نفسك من القلق النصفي :

إذا كان توتر أعصابك نحو أولادك ، نتجاً عن
خليط من مدم شعورك بالثقة ، ورغبتك في أن يصلوا
إلى المثالية . فحينئذ تأكدي من أن السبب في عصيتك ،
هو أنت نفسك . وللشفاء من ذلك ، يجب أن تخلصي
نفسك من الرغبة في رؤيتهم في المقدمة بأي ثمن ، ومن
الشك والتخوف الدائم من تصرفاتهم . فإن القلق الدائم ،
والخشية المستمرة على مستقبلهم ، صفتيان بك إلى
نتائج خطيرة .

ومن الأفضل لك أن تمرقي بأن المثالية في الأبناء
نادرة ، وأن لكل منهم عيوبه ، وأن قواعد الحياة
يجب أن تلقن لهم شيئاً فشيئاً ، وبمرور السنوات .
لا تتقل كاهلك بكل المسؤولية ، ولكن بعد أن تعلمي
أولادك بعض القواعد الأساسية ، دعهم يتلقون بعضها
الأخر من تلقاء أنفسهم . اشركهم في المسؤولية
بالنصف لما يحصم من أمور . وتفاوضي عن بعض
الأخطاء الصغيرة ، واسلكي طريقاً مناسباً للتصحيح .

وقد تكون النتائج الصليبة غير شجعة في البداية ،
ولكن مع مرور الوقت ، ستكون أكثر هدوءاً ،
وسكون أولادك أقل تضجراً بتأنيبك المستمر .
أخيراً :

أخيراً ، فأياً كانت الدواعي التي تسبب لك التوتر
العصبي ، فتذكرى دائماً أن ذلك جهد صحتك ونفسيك
مؤملاً .

وتعلمي أن توتر الأعصاب لدى الكبار ، لا يفهمه
الصغار بسهولة ، إذ يختبر بالنسبة لهم من قبيل عدم
الاستقرار والطمأنينة ، وقد يؤثر فيهم تأثيراً عميقاً .
بإذا أردت لأبنائك أن ينشأوا طبيعيين ، باعدي عن
سباتك كل ما يثير أعصابك ، وكل المناقشات غير
المجدية . فإن انعكاس هدوء أعصابك ، لن يكون على
أطفالك فقط ، ولكن على كل الأسرة ، وعليك أنت
في المقام الأول .

هل أنت - عصبية؟



مشائمة ، وتختابن الفشل ، وحدثت أي مكرراً لأولادك ،
أو إساجتهم بمرض ؟

١٠ - هل تبالغين لأقصى حد في محاربة أولادك ،
ولا تسامحينهم أبداً ؟

قبل معرفة النتيجة النهائية ، يجب أن تلاحظي الآتي :
أولاً : إذا كانت إجاباتك على السؤال الرابع « بنعم » ،
فإنه يجب عليك ، قبل كل شيء ، التوجه إلى الطبيب .
فإن حالات كثيرة من التوتر العصبي ، ترجع إلى أسباب
صحية . ويلزم لذلك علاج وعناية خاصة ، حتى تحصل
على الراحة والهدوء اللازمين .

أما إذا كانت إجاباتك على هذا السؤال بالنفي .
وكانت أغلب إجاباتك الباقية بنعم (٥ من ٥) على
الأقل) ، فليسب أن تنتهي جيداً ، لأن حالتك
العصبية قد بلغت المعدل المتوسط ، ويمكن أن يكون
لها تأثير عكسي في تربيتك لأولادك . فإن الأم عندما
تكون عصبية جداً ، يصعب الأطفال مشافهين ومتعنين ،
وبذلك ترتفع نسبة التوتر العصبي ، ويسود التوتر جو
البيت ، ويضيق الصدر عن احتماله .

حددي الأسباب الخارجية :

قبل كل شيء ، أتحى من معرفة سبب توتر أعصابك .
فقد يرجع ذلك إلى الخلاف بينك وبين زوجك ، أو
إلى ظروف حياتك نفسها . وقد يكون العلاج في هذه
الحالة واضحاً وبسيطاً ، وتعلمين جيداً ، ولكن لا يمكنك
تنفيذه . فليس من السهل طبعاً تحسين العلاقات المتوترة ،
ولكن يمكن البحث عن طريقة ملائمة للعلاج .
أما تربية الأطفال ، فهي عملية ليست بالهينة .

في أيانا هذه ، يبدو أنه من الأسعوبة بمكان ، أن
تجد أمهات هادئات ورزونات . في سلام دائم مع
المنهين ومع الآخرين ، مشاعلات ، وصابرات دائماً
مع أطفالهن أمام أخطائهم .

حاولي باسدي أن تجوي على الأسئلة التي نطرحها
عليك هنا ، فإن إجاباتك عليها ستبين لك إلى أي حد
أنت عصبية . فإذا نمدت المتوسط ، فإن عليك
إصلاح الوضع ، وذلك بالإقلال من عصيتك إلى
حد ما .

١ - هل تجادلين زوجك باستمرار ، وتناقشين
معه بعنف ؟

٢ - هل يحظر على بالك أنك لست مغلوبة للحياة
التي تسكني ؟

٣ - هل تواجهين الكوارث والمصائب بطريقة
ساطنة ؟

٤ - هل تمنين من قلة النوم وسوء الهضم ،
وتهاككين من عناء التعب طول اليوم ؟

٥ - هل يزهجك ضجيج وصياح الأطفال ولهمهم ؟

٦ - هل يحدث أحياناً أن تمانقي لطفالك على أخطائهم
البسيطة ، في حين أنك تتفانين في أحيان أخرى من
أخطاء أكبر بسبب إرهائك ؟

٧ - عندما تخلفين مع زوجك أو أولادك ، هل
يتولد لديك الإحساس بأنهم إنما يفعلون ذلك عمداً
لكي يضايقوك ؟

٨ - هل أنت مقتنعة بأن الأطفال نكبة حقيقية ؟
٩ - هل تنظرين دائماً إلى الأشياء نظرة حزينة

كيف تحصلي على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والأشكال والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى من :
- في ج ٢٠٠٢ ، الإصدارات : إدارة التوزيع - مرفق مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية ، الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٤٨٩

سعر النسخة

ع ٢٠٠٢ - ٤٠٠٠	ع ١٥٠٠ - ٤٠٠٠	ع ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	ع ١٥٠٠ - ٤٠٠٠
ليبيا ١٤٥٠ - ٤٠٠٠	قطر ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	السودان ١٥٠٠ - ٤٠٠٠
سوريا ١٥٠٠ - ٤٠٠٠	درب ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	ليبيا ١٤٥٠ - ٤٠٠٠
الاردن ١٥٠٠ - ٤٠٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	قطر ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠
العراق ١٥٠٠ - ٤٠٠٠	السعودية ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠
الكويت ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	عمان ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠	البحرين ٢٥٠٠ - ٤٠٠٠

Copyrights pour le monde
Frères Tabbal, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDURADE S.A. - Genève
الشركة العربية - شركة مرفق مؤسسة الأهرام - بيروت - ص.ب ١٤٨٩