

العدد الثاني
السنة الثانية

عالم المرأة



- كيفية استعمال الصحون والسلاطين .
- الوجه .. ضرورة التعرف عليه لابرار مقاماته .
- التكامل داخل المطبخ التركيبي .
- أزياء لتصفيف .. خفيفة وسريعة .
- جان دارك .
- طفلان وروضة الأطفال .
- بلوزة قصيرة خضراء مشغولة بالكروشيه .
- أمراض الشعر وخبرة المصنف
- الكذب .

فدالمجتمع

كيفية استعمال الأطباق والسلاطين

طريق السلاطة :

يكون هذا الطبق عادة على شكل بيضاوي ، وقد يكون في بعض الأحيان ذا شكل آخر . . ويوضع في المعتاد على يسار الجالس . والغرض من استعمال طبق مستقل للسلاطة، هو عدم خلط البهارات والتوابل الموجودة بها، بباقي الأصناف الأخرى من الأطعمة . وعلى الشخص أن يتناول السلاطة بالشوكة من الصحن الخاص بها إلى فمه مباشرة .

الفناجين :

إذا تم تقديم الحساء في فناجين ، فيجب عدم استعمال المعلقة ، إلا في الانقلاب فقط ، إذ يرفع الفنجان إلى الفم مباشرة ، وباليدين . وبالنسبة للأطفال ، فيسمح لهم بتقطيع الخبز إلى أجزاء صغيرة . توضع في الحساء . ولكن الكبار يحظر عليهم ذلك تماما، إذ يجب عليهم تناول الحساء بمفرده، ووضع قطعة الخبز باليد في الفم إذا شاموا .

آنية غسل الأصابع :

وهي مفيدة ، في حالة وجود أنواع من الأطعمة أو الفواكه التي يتم تناولها عن طريق اليد . فيوضع في كل إناء ، قليل من الماء ، مع قطعة من الليمون ، ويوضع هذا الإناء إلى جانب الشخص ، ليستعمله بعد الانتهاء من الطعام ، وذلك بسرعة وعناية تامة ، مع مراعاة عدم سكب الماء حول الإناء ، وأن يتم «شطف» طرف الأصابع فقط ، وبالنسبة لكل يد على حدة .

وتجربى القواعد المرعية، على أن يوضع إناء غسل الأصابع إلى جانب من يتناول الطعام ، ولكن إذا وضع أمامه ، فعليه بعد استعماله ، تحريكه إلى الجانب . هذا ولا بد من وجود فوطة صغيرة تستخدم للتجفيف .

عندما نجلس إلى المائدة ، يتبين لنا أنها قد تحوى العديد من الأطباق من أحجام مختلفة ، وأشكال متعددة . فإذا كنت ربة البيت ، فإنه من الأهمية بمكان ، أن تكوني على علم سابق بطريقة إعداد وترتيب هذه الأعداد المختلفة من الأطباق ، بحيث يكون هناك نظام وترتيب خاص لاستعمالها . أما إذا كنت مدعوة ، فإنه من الأهمية بمكان أيضا ، أن تعرفي كيف تستعملين هذه الأدوات بطريقة صحيحة .

الأطباق والسلاطين :

في بداية تناول الطعام ، يوضع أمام كل شخص على المائدة ، طبق مسطح على بعد بضعة سنتيمترات من حافة المائدة . وعندما يقدم الحساء أولا ، يجب أن يوضع طبق (غويط) ، أو سلطانية فوق الطبق المسطح ، كما يمكن استعمال فنجان ، على أن يكون مملوا من قبل . فإذا كان هناك شخص يقوم بالخدمة ، يتم رفع كلا الطبقين بعد تناول الحساء . أما إذا كانت ربة البيت ، هي التي تقوم بالخدمة بنفسها ، فيمكن برفع إناء الحساء فقط . وعندما يكون الصنف الأول عبارة عن مشهيات ، فإنها توضع في الطبق المسطح ، ثم يستبدل به بعد ذلك آخر نظيف .

ويستعمل الطبق الثاني بعد ذلك ، لجميع الأصناف تباعا ، عدا الحلوى .

ويجب أن يراعى عدم لمس الأطباق والسلاطين باليد بتاتا، ولكن إذا استلزم الأمر إمالة الصحن أو السلطانية بعض الشيء ، فيجب أن يكون ذلك إلى الناحية الداخلية من المائدة .



إذا كان الحساء معداً في فنجان ، فيجب عدم استعمال المعلقة في تناوله ، ولكن يرفع الفنجان إلى الفم مباشرة ، وباليدين .



عند الانتهاء من تناول الطعام ، يتم «شطف» طرف الأصابع في الإناء المجد لذلك بعناية وحرص تامين ، بالنسبة إلى كل يد على حدة .



يجب عدم إمالة إناء الحساء إلى جهة الشخص الذي يتناوله ، ولكن إذا كان ذلك ضروريا ، فإن الإناء يجب إمالاته إلى الناحية الداخلية من المائدة .



الوجه

ضرورة التعرف عليه
لإبراز مميزات



المقاييس النموذجية للوجه :

إن الوجه المنتظم ، هو الوجه البيضاوي الشكل ، الأكثر اتساعا في الجزء العلوي . وابتداء من الجبهة « ١ » يبدأ الشكل البيضاوي ، رويداً رويداً ، في الضيق أسفل عظام الوجنتين « ٢ » ، ويضيق أكثر عند الفكين « ٣ » حتى يضيق جدا ، ويبدأ في الاستدارة بصورة جميلة عند الذقن « ٤ » . والوجه المنتظم هو الذي يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أقسام متساوية : منطقة الجبهة « الجبين ٥-٦ » ، ومنطقة الأنف « ٦-٧ » والمنطقة الثالثة هي منطقة الذقن « ٧-٨ » .

وينبغي أن تكون العين « ١٦ » بوسط التقويس المستدير « ٩ »

وفي المنطقة الوسطى بين منتصف الوجه « ١٠ » وموضع الالتصاق « الإنبات » الجانبى للشعر « ١١ » . أما عن الحاجبين ، فلا ينبغي أن تتجاوزا بداية العين من الناحية الداخلية لها « ١٢ » ، صحيح أنه في بعض الحالات الخاصة ، يكون من الأفضل أن يقع الحاجبان على نفس خط بداية العين « ١٣ » . ونشاهد من الأمام ، أن الحاجبين يقعان على نفس الخط الأفقى الذى يقسم ، بصورة نموذجية ، الجزء العلوى للرسم التخطيطى المستدير « ٩ » . أما الفم « ١٤ » فيجب أن يكون بوسط المنطقة الواقعة بين الأنف والذقن . ويمكن حساب اتساعه ، بعمل خط عمودى « ١٥ » يمر تقريبا من ثلث العين . وستكون الشفة السفلى ، أكبر قليلا من العليا .

نصائح عامة :

إن الرسم التخطيطى للوجه ، الموضح أمامك ، قد يكون بمثابة المعين والمساعد ، لإذ يفيدك كثيرا في التعرف على خطوط وجهك وقسماته . ومع هذا ، ستقدم لك أيضا بعض القواعد الأساسية التى ستفيدك كثيرا لدى اختيار الأسلوب السليم لماكياج وجهك ، وإبراز مفاثته ، دون اللجوء إلى الأساليب المعقدة ، أو الماكياج الصارخ والواقع إن استخدام مستحضرات التجميل ، وأدوات الماكياج بدون وعى أو إدراك ، قد يأتى بنتائج عكسية ، الأمر الذى يشوه الجمال

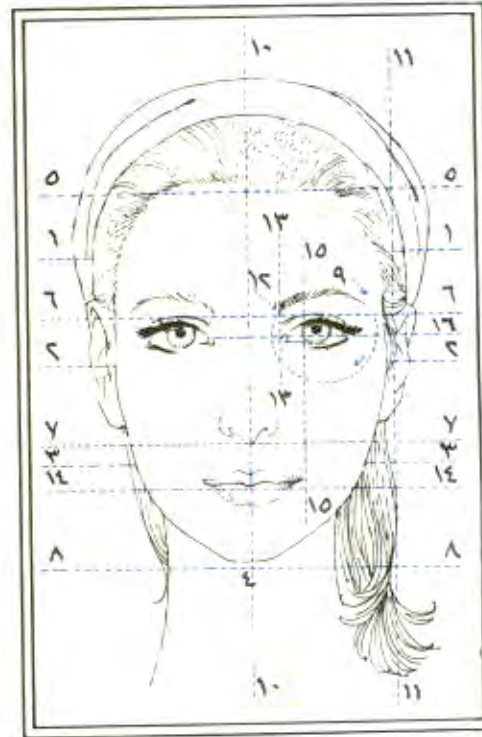
لأنها حقاً إحدى المشكلات الهامة ، التى يتحتم على كل امرأة أن تعرف كيف تواجهها ، وكيف تجد الحل اللازم لها . وتتمثل هذه المشكلة ، في التعرف بكل دقة على نوع وجهها ، والسمات المميزة له ، الأمر الذى يتطلب بالتالى ، الإلمام بالعناصر الخاصة بإصلاح عيوب الوجه ، وكيفية إبراز محاسنه .

وغالبا ما تقوم الفتاة - وخصوصا في بداية استعمالها للماكياج ، بتقليد الآخرين كالمثلثات على سبيل المثال ، والنساء الشهيرات ، أو الأخذ بالنصائح الخاصة بالجمال والتجميل ، والتى تضمها صفحات مختلف المجلات ، وذلك بدلا من أن تدرس صفاتها ، وخصائص وجهها .

وقد يكون من غير المجدى ، لمثل هذه الفتاة ، تكرار تبيان الأضرار التى قد تترتب على التقليد الخاطى في التجميل ، والذي قد لا يلائم الخطوط المميزة للوجه ، أو استخدامها لاسلوب ماكياج معين ، على أساس أنه يتناسب « وموضة » العصر . وفى كلتا الحالتين ، فإن أسلوب التجميل لن يكون فعالا ، وبصفة خاصة إذا كان غير منفذ بطريقة صحيحة . وتكون النتيجة بالتالى شيئا مبالغا فيه ، لا يتمشى مع سمات الوجه . ويكون مثل هذا الأمر نمودجا غير منطقي ، لما يجب أن يكون عليه الأسلوب الصحيح للتجميل .

وقد تصادفك صعوبة لدى اختيار الطريقة الدقيقة لتنفيذ عمل الماكياج الأكثر ملاءمة لقسمات وجهك . ومع ذلك ، فإن هذا المقال ، سيساعدك كثيرا في التعرف على خطوط وشكل وجهك ، ويجعلك تدركين على الفور ، ولأول نظرة ، الخطوط التى يجب إصلاحها . وما من شك ، في أن شخصية الفرد ، تلعب دورا هاما أثناء تنفيذ الماكياج . ولكن من المؤكد أن الماكياج الدقيق الذى يتناسب وقسمات الوجه ، مع تسمية جميلة للشعر تنسجم مع الوجه والماكياج ، لابد أن يضيف إلى شخصيتك ، ذلك الطابع الجميل ، والأناقة التى لا غنى عنها بالنسبة لكل امرأة .

واليك رسم تخطيطى للوجه ، يشتمل على جميع عناصره :





الطبيعي للوجه ، ويسبب إحراجا ونحجلا للفتاة نفسها .

فإذا كانت عيناك سوداوتين ، فينبغي نحاشي صبغ الشعر بألوان فاتحة ، ذلك لأن الشعر الأشقر ، أو الأحمر ، من الصعب جدا أن ينسجم ولون العينين . وإذا كنت ترغين ، في هذه الحالة ، في صبغ شعرك ، فننصحك بالابتعاد عن الألوان الفاتحة التي تعطي بريقا مذهبيا ، واللجوء إلى استخدام صبغة فاتحة ، تضفي على الشعر بريقا رماديا فاتحا .

أما إذا كانت عيناك عسليتين « لونهما كسنتاني » ، فإن اللون الأشقر الساخن للشعر ذي البريق « الأحمر النحاسي » يكون منسجما تماما ولون العينين العسليتين القاتمتين . أما العيون العسلية الفاتحة ، فيناسبها تماما ، أن يكون الشعر أشقر فاتحا أو غامقا ، وكذلك الشعر الأحمر .

أما العيون الزرقاء أو الخضراء فهي ، على العكس من ذلك ، تنسجم بصورة طبيعية مع الشعر من أية درجة من اللون الأشقر . ويكون هناك تباين جميل « كونتراست رائع » مع لون غامق للشعر ، وعلى سبيل المثال ، الشعر الأسود ذو اللمعة الزرقاء . أما صبغة الشعر الحمراء ، فينبغي نحاشيها ، ولكن يمكن صبغ الشعر بصبغة خفيفة شفافة من اللون النحاسي ، على شعر أشقر فاتح .

وفيما يخص بلون الحاجبين ، فينبغي أن يكون متجانسا ولون الشعر ، فيما عدا حالة ما إذا كنت ترغين في الحصول على تأثير ونتيجة معينة ، تاركة الحاجبين بلون مختلف عن لون الشعر . وبالنسبة للقم الكبير ، لا يبغي على الإطلاق ، وفي أية حالة ، استخدام الماكياج الثقيل أو الصارخ . كما أن القم الصغير ، تكون محاولة تكبيره أمراً غير مستحب .

وفي كلتا الحالتين : القم الكبير أو الصغير ، تحتاج الشفاه إلى ماكياج هادئ ، يعطي ، أو بالأحرى يترك انطبعا وشعورا بالراحة والانسجام . فالماكياج الجميل والهادئ ، يلفت نظر من يراه ، ويبعث فيه انطبعا بالارتياح .

ابتعدى تماما عن استخدام كريم أساس غامق ، فالأفضل أن تستخدمى نوعا شفافا يتلاءم

دائما واللون الطبيعي لبشرتك ، وكريم الأساس الشفاف ، يظهر اللون الطبيعي لبشرتك ، ويضفي عليها بريقا ولمعانا .

كما لا يبغي المبالغة في استخدام كريمات ومساحيق التجميل ، فهي علاوة على أنها تجعل البشرة غير طبيعية ، قد تسبب لك بعض المتاعب خلال اليوم ، فقد تتكون على وجهك بعض البقع والتشققات ، مما يتعارض والهدف الرائع للماكياج ، ألا وهو إبراز مفاّن الوجه ، وجمال البشرة ورونقها .

العيوب التي تضفي سمات معينة :
لا يبغي بالضرورة ، أن تكون عناصر ومقاييس وجهك مطابقة تماما للرسم التخطيطي للوجه . وقد لا يتطلب هذا الخلاف ، اجراء بعض التحسينات لإخفائها ، فهي ، على العكس من ذلك ، قد تضفي على الوجه سمات معينة ، وطابعا خاصا .

ويمكن هنا أن نوكد أيضا ، أن كثيرا من الممثلات قد ضمن « موضة » لخطوط الوجه . وكما توجد في الواقع ، « موضة » للملابس وغيرها ، ثمة أيضا تفسيرات وتوضيحات لجمال المرأة ، الذي يحتمل بعض التغيرات ، ويعني ذلك أن هناك « موضة » أيضا في عمل الماكياج ، إلا أننا

ننصح بعدم مسابرة « موضة » قد لا تمشي وقسمات وجهك .

وعليك أن تتذكرى دائما ، أنه لا يبغي بالضرورة ، لإصلاح بعض خطوط الوجه وعيوبه . فإذا كانت الجبهة ضيقة جدا ، على سبيل المثال ، فننصحك في هذه الحالة ، بأن نحاول إصلاح هذا العيب . أما الجبهة العريضة جدا ، فإنها لا تمثل عيبا في الوجه ، ولكنها تضيف إلى جمالك ارسقراطية خاصة .

ويصدق هذا القول أيضا على العينين : فالعينان المتقاربتان جدا ، تحتاجان إلى أسلوب خاص في الماكياج لإخفاء هذا العيب ، أو جعله أقل وضوحا . أما العينان المتباعدتان ، فتوحيان باليقظة والانتباه . كما أن القم الصغير يحتاج إلى ماكياج معين لإبراز جماله ، بينما يتطلب القم الكبير ، ماكياجا يخفي هذا العيب بقدر المستطاع .

وعليك يا سيدتى بعد كل ما قدمناه لك من نصائح وإرشادات ، أن تتحددي بذوقك ودرايتك ، سمات وجهك ، وما إذا كانت خطوطه تحتاج لبعض « التوش » لإخفاء بعض العيوب ، أو جعلها أقل وضوحا ، أم أن خطوطه تحتاج على العكس من ذلك ، إلى أسلوب معين للماكياج لإبراز مفاّنه ومحاسنه .

أنزياء للصيف .. خفيفة وسريعة

اعداد وتقديم : نادية خيرى



من المعروف أن فصل الصيف من أكثر الفصول احتياجا إلى التنوع والتغيير سواء في الألوان أو الموديلات نظرا لكثرة الأماكن التي نرتادها سواء كانت نزاهات خلوية أو على الشاطئ أو حتى الزيارات ..

ويراعى في الملابس الصيفية تميزها بالخفة والاتساع إلى حد ما لتسهيل الحركة والحد من الشعور بحرارة الجو ..

ونقدم لك على هذه الصفحات بعض النماذج الرقيقة والبسيطة في آن واحد من الملابس الصيفية التي تصلح لأكثر من استعمال واحد .

فستان من قماش حريري منقوش بوردات المارجريت وأوراق الشجر يتميز بالبساطة - فتحة الصدر مستديرة وضيقة والكشكشة البسيطة تبدأ من أعلى الصدر ويضم الوسط بحزام من نفس القماش - الجونلة انسيابية وبها جيبيان كبيران - حردة الأكمام عميقة .

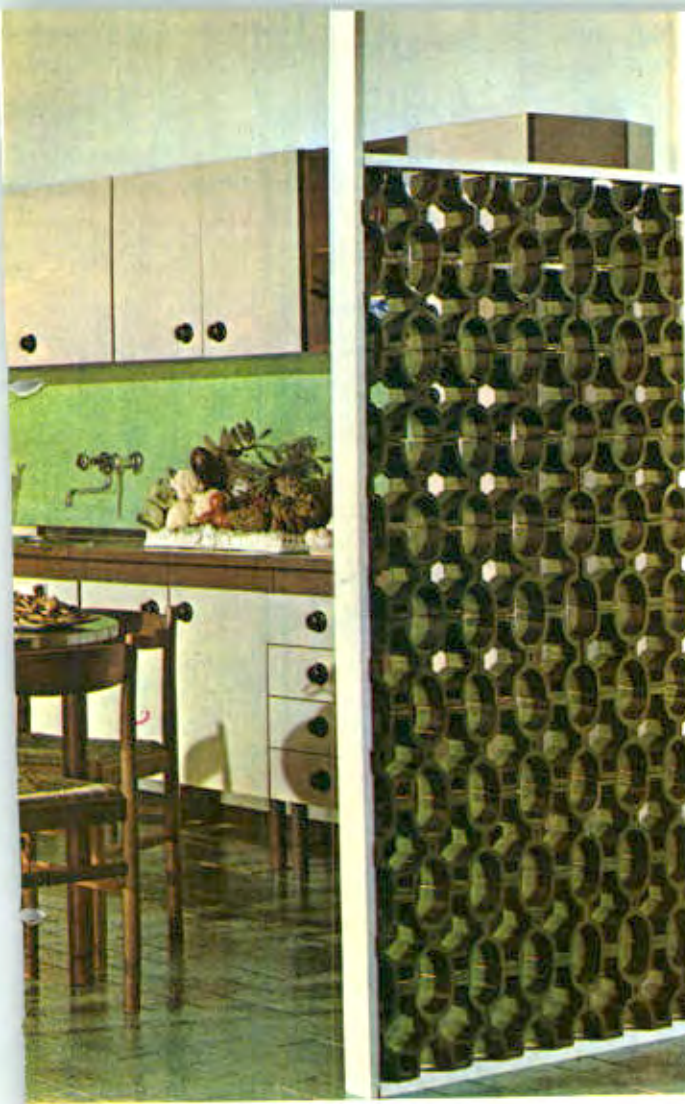


نمودجان متشابهان - لزي من قطعتين من الشينيه ذو الألوان المتعددة - البلوزة ذات ثقلجات رفيعة بالعرض اما الجونلة فهي برسوم واشكال هندسية على شكل تعريجات وتضم نفس ألوان البلوزة . اما الجونلة الثانية فهي من نفس رسوم وألوان البلوزة الخاصة بها ولكن الثقلجات طويلة . . ومع كل من الزين يستعمل الإيشارب من نفس النسيج .



زي مكون من قطعتين الجونلة طويلة وواسعة بكشكشة بسيطة عند الوسط ويحليها جيبيان كبيران عليهما بائدة من قماش مقلم هو نفس القماش المصنوع منه كنار الجونلة والوسط . اما البلوزة فهي من نفس قماش الجونلة - الأكمام واسعة والجزء العلوي وبائدة الصدر من قماش مقلم بأفلام رفيعة ومن نفس ألوان كنار الجونلة .

التكامل داخل المطبخ التركيبي



لقد أصبح من الأمور التقليدية بالنسبة للتأثيث العصري ، استخدام المطابخ التركيبية ، التي تتكون من عناصر أو وحدات متماثلة ، تضم بعضها إلى بعض على الأرض مباشرة ، أو معلقة على الجدران ، وهي طراز يسمح بإيجاد حلول متنوعة ، تناسب مختلف الفراغات ، وشتى الأذواق .

وعلى هذه الصفحات ، ننشر بعض المقترحات والتكوينات المختلفة للمطابخ التركيبية الحديثة ذات الخدمة المتكاملة . وهي تتكون من عناصر أرضية ، وعناصر معلقة ، أخرى تناسب الأجهزة والأدوات اللازمة داخل المطبخ ، كالموقد « البوتاجاز » ، والثلاجة ، وأحواض الغسيل ، والمطبخية ، وقد صممت جميعاً - من الخارج - لتحقيق أكبر قدر من الأناقة . ويتميز أثاث المطبخ المصنوع من ألواح البلاستيك ، بالقوة ، والمتانة ، وسهولة التنظيف ، كما أن ألوانه رقيقة ، ومحبة إلى النفس ، فهي تقوم على « البيج » ، ولون الخشب الطبيعي ، مما يجعله متوافقاً ومنسجماً مع كل مكان ، ومع كل صيغة من صيغ الترتيب ، فثلاً في المطبخ المنشور في الصورة - إلى أعلى -

نراه وقد آنسجم مع لون الجدار الأخضر ، واكمل الشكل الجمالى العام ، بمجموعة من العناصر الأخرى ، كالثريات الحديثة .

أما فى المطبخ المنشور فى الصورة - إلى اليسار - فنشاهد قطع الأثاث ذاتها ، وقد توافقت مع الأرضية والجدران ، التى غطيت ببلاطات خزفية من اللونين الأبيض والأزرق ، واكمل الشكل العام بمجموعة من العناصر الجميلة المصنوعة من النحاس ، إلى جانب الثريا الجميلة طراز القرن التاسع عشر . ويلاحظ أن المائدة التى تشكل عنصرا من عناصر المطبخ الذى نتحدث عنه ، قد أعدت فى شكلين ، شكل دائرى ، وآخر على هيئة مستطيل ، وأن الكراسى نسجت قواعدها بالقش .

وفى الصورة الفوتوغرافية - إلى اليمين - نلاحظ نفس القطع السابقة ، وقد اكتملت وظائفها بمائدة ، وأربعة كراسى ، تختلف اختلافا بينا فى الشكل واللون ، عن الموائد السابقة ، فهى مصنوعة من ألواح البلاستيك المغطى بطبقة من الأحمر القانى ، والأرجل من الصلب اللامع ، وهنا - أيضا - نلاحظ أن النتيجة الجمالية العامة ، مقنعة تماما .



بخصوع وخشوع تامين . وبعد أيام ، وبروح جد مرتفعة ، ذهبت الفتاة الريفية لمقابلة قائد الحرس .

وجهتي إليك « السوى » :

عندما علم القائد « بودريكورت » بأن الفتاة الريفية تريد أن تذهب إلى الملك لتساعده على طرد الإنجليز ، استولت عليه الدهشة ، وصاح قائلا : « إن الحل الوحيد ، هو صفع هذه الفتاة على أذنها ، كي يتسرب ذلك الخيال ، وتلك الأحلام التي تدور برأسها » .

وعندما نجحت جان في التحدث مباشرة إلى القائد ، دهش كثيرا ، وذهل من أمرها ، وبضعت الفتاة تقول : « وجهتي إليك « المولى » لأطلب منك أن ترسل إلى الملك من يحذره من الاشتباك مع العدو الإنجليزي قبل عيد الفصح ، وعليه أن ينتظر مساعدتي ، وإلا فسيهزم في هذه الحرب » .

وعند هذا الحد ، اعتقد قائد الحرس ، أنه يقف أمام فتاة مجنونة . ونصح جان بالعلاج ، وبأن تحاول التخلص من الأرواح الشريرة التي تسكن قلبها . غير أنه قبل عيد الفصح بأيام قليلة ، تناهت أنباء - كما توقعت جان - تفيد بأن القوات الفرنسية قد هزمت .

وقد أثار تحقيق النبوة ، الرعب في قلب « بودريكورت » ، وعلى هذا قرر أن يصطحب الفتاة إلى قصر شينون ، حيث كان يختبئ الملك . فقد كان الملك شارل السابع ، ملسكا على فرنسا اسما ، وليس فعلا ، بعد أن تولى العرش عقب وفاة والده ، في لحظة من أدق اللحظات التي تمر بها فرنسا ، ولم يكن الملك على مستوى المسئولية التي عهد بها إليه ، إذ لم يكن في مقدوره ، أن يوقف الزحف الإنجليزي المنتجع لغزو فرنسا (فقد نجح الإنجليز حينذاك في الوصول حتى باريس) ، كما أنه لم يستطع فرض نفسه على النبلاء الفرنسيين ،

في ليلة من ليالي شهر نوفمبر عام ١٤١٢ ، استيقظ أهالي قرية دومرمي في اللورين ، على أصوات خيول جامحة ، وخرج الفلاحون من بيوتهم ، ليستطلعوا جلية الأمر . لقد كان الجو سيئا للغاية ، وكانت الظروف جد قاسية : فالجرب التي جعلت الفرنسيين والإنجليز في صراع دائم على مدى قرن من الزمان ، كانت على وشك اجتياح هذا الإقليم أيضا . ومن ثم وجد أهل القرية ، أنه من الأفضل لهم ، أن يلتزموا جانب التحفظ .

وهكذا استطاعت مجموعة الفرسان (الذين كان على دروعهم شعار دوق أورليان ، شقيق ملك فرنسا) أن تصل ، بدون إزعاج أو مقاومة ، إلى بيت صغير متواضع بوسط البلدة ، كان يسكنه مزارع يدعى چاكوم دارك ، مع زوجته إيزابيل ؛ وهناك وأمام هذا المنزل المتواضع ، توقف الفرسان . ويؤكد بعض المؤرخين ، أنه كان على هؤلاء الفرسان ، أن يقوموا بمهمة إخفاء طفلة من دم ملسكي في هذا البيت الفقير ، وأوضحوا أنها كانت ابنة ملسكة فرنسا إيزابيل ، زوجة شارل السادس من عشيقها لويس من مدينة أورليان . واليوم ، وبعد أكثر من خمسة قرون ، لا يزال أصل جان دارك معلقا بين الواقع والقصه ، إذ عندما بدأت جان تدخل التاريخ ، عرفت ، على الأقل رسميا ، بأنها ابنة چاكوم وإيزابيل دارك .

ومع هذا ، فقد وصفها المؤرخون والكتاب ، بأنها شيء آخر إلا وجه الفلاحة الصغيرة . فخطوط الوجه دقيقة ، والشعر رائع جميل ، والصوت رقيق هادئ ، معتدلة في مشيتها كل هذه السمات تدل على أنها من أصل طيب ورفيع ، بالإضافة إلى أنها لا تعرف القراءة ولا الكتابة ، وأنها عاشت حياة بسيطة في قريتها ، مثلها في ذلك مثل الريفيات الشابات في « دومرمي » .

وجدير بالذكر هنا ، أنها كانت فتاة تختلف تماما عن الأخريات ، ولم تكن جان تدرى من أمر هذا الفارق شيئا ، حتى ذلك المساء عن عام ١٤٢٥ حين بدأت مغامرتها العجيبة .

سارعى مساعدة ملك فرنسا :

كانت جان في حديقة منزلها ، عندما شاهدت شعاعا من نور ، يهبط فجأة من السماء ، فتجمدت في مكانها متأثرة لفرط ما شاهدته ، وحينذاك سمعت الفتاة صوتا شافا « ملاكيا » يناديا : « ابقى دائما على طهارتك ، وظلي دائما الفتاة الطيبة العاقلة ! ودأوى على الذهاب إلى الكنيسة » . ثم ساد الصمت من جديد ، وعاد كل شيء إلى ما كان عليه . وبعد أن أفاق جان من دهشتها ، قررت ألا تنسب ببنت شفة مخلوق بما حدث ، وما قد ينتظر حدوثه .

وبعد مضي فترة وجيزة ، تكررت نفس الواقعة العجيبة ، غير أنه ظهر في هذه المرة أمام الفتاة الصغيرة ، القديس ميخائيل ، وكان التنبيه واضحا وحاسما : « سارعى إلى مساعدة ملك فرنسا » .

وعند سماع جان هذه الكلمات ، بدأ القلق ، والخوف ، والانزعاج ، يساورها وطفقت تتساءل ، ما هو نوع تلك المساعدة التي يمكن أن تقدمها فتاة ريفية ، فقيرة ، عديمة الخبرة ، وجاهلة مثلها ؟ فقد كانت تعرف بصعوبة ، القليل عن وجود الملك الشاب الذي خلف والده شارل السادس منذ عامين ، إذ كان الملك يعيش على بعد مئات الكيلومترات من دومرمي . ولم تكن جان ولا بقية الريفيين ، قد شاهدوا الملك من قبل ، وإنما كانوا يسمعون عنه فقط ، مما كان يتردد على ألسنة الجنود والفرسان في الطريق . وكان أهالي ريف دومرمي ، يسمعون أن الملك شاب ضعيف ، وأن جانبا كبيرا من المسئولية يقع عليه ، إذا ما ظلت فرنسا التي غزاها الإنجليز ، تتجه نحو الدمار . وركعت جان على ركبتها ، وتوسلت إلى القديس ميخائيل قائلة : « سيدى ، ماذا ؟ ! أنا لست إلا فتاة صغيرة ، لا أعرف شيئا . . . ولا حتى أن أمتطي ظهور الجياد . . . » .

وتكرر الصوت : « نفذى ما أمرك به . اذهبي إلى قائد الحرس ، إنه سيرشدك ، وسيقودك إلى الملك . وستعاونك كل من سانت كاترين ، وسانت مارجريت » . وحينذاك لم تشعر جان بأى شيء ، لا بالخوف ، ولا بالرهبة ، فقد أصبح كل شيء واضحا بالنسبة لها . لقد عهد الله إليها بمهمة ضخمة ، وهي مهمة إنقاذ فرنسا ، وقبلت الفتاة الريفية المهمة



الذين كان يضطرم فيما بينهم صراع مرير . وكانت الظروف التي تمر بها فرنسا ، تحتاج إلى ملك ذى بأس وسلطة ، له من القوة ما يمكنه من التغلب على جميع الظروف المؤتة . وكان الملك الشاب شارل السابع على العكس من ذلك تماما ، لأن أغلبية الفرنسيين كانوا آنذاك لا يعترفون به ملسكا عليهم ، لأنه لم يتوج في كندراكية « ريمز » شأنه في ذلك شأن جميع ملوك فرنسا .

وفي السادس من مارس عام ١٤٢٩ ، وصلت فتاة دومرمي البسيطة إلى شينون . وعندما دخلت القصر ، كان يبدو لها أنها تعيش في خرافة عجيبة ، حيث هو العرش مضاء بحوالي خمسين مشعلا ، وبه حوالى ثلثائة من نبلاء البلاط بملابسهم التقليدية ينتظرونها . وفي وسط هذا الجمع ، كان شارل السابع يختفى وسطهم بملابس النبلاء . فقد كان يريد أن يتحقق بنفسه ، ما إذا كانت هذه الفتاة الريفية ساحرة كما سبق أن أخبروه ، إنها ليست كذلك ،

چان دارك



وما إذا كانت قادرة على التعرف على الملك من بين سائر القوم الذين اختلط بهم عمدا ، بعد تجرده من كل دليل ، أو إشارة تنبئ بأنه هو الملك . وها هي چان تنجس إليه بدون أى تردد ، على الرغم من أنها لم تر الملك قط ، وانحنى تحت قدميه وقالت بخشوع : « إننى چان - أرسلنى « المولى » إليك لأعمل على تنويجك ملكا على فرنسا بعد تحقيق النصر » . ثم اتجهت نحو رجال البلاط المذهولين ، وقالت ببساطة متناهية : « لقد أرشدتني سانت كاترين وسانت مارجريت إلى من يكون الملك بين هذا الجمع الفقير » . وكانت چان أقوى لتكون إيمانا بمهمتها الراسخة ، وواقفة تماما من حماية الله لها .

وكانت هذه الثقة وهذا الإيمان هما أساس إصرارها على القيام بهذه المهمة ، ومواجهة كل المضاعف والعقبات ، وكذلك التضحية والشهادة . فلقد كانت واقفة من أن الله سيعوضها عن تضحياتها ، بأن يمنح فرنسا النصر والسلام .

غدا... سأصاب

بالرغم من الحماس المتعصب من جانب الشعب ، كان على چان ، أن تعانى من ارتياب النبلاء ، وطائفة الكهنة ، ورجال الدين الذين كانوا يحذرونها ويعتبرونها محتالة غشاشة . وقد اضطر الملك إلى وضع الفتاة تحت الاختبار . ولمدة سبعة أسابيع ، كان المحققون يستجوبونها بشأن اعترافاتها الدينية ، ويحاولون الإيقاع بها ، فى أقوال واعترافات متضاربة . غير أن چان كانت متأكدة دائما من إجاباتها ، واضحة فى ردودها ، مظهرة ، فى نفس الوقت ، تواضعا ووقارا .

وانتهى الأمر بالمحققين ، إلى أن يقرروا بأن يسمح للفتاة ، نزولا على رغبتها ، أن تسير مع الجيش لمحاربة الإنجليز . وارتدت چان الخوذة والدروع ، ثم قالت : « إننى سأتلحح بالسيف الذى أرشدتني إليه سانت كاترين . اذهبوا ونقبوا تحت هيكل سانت كاترين دى فيرابو ، وستجدون سيفا قديما على نصله خسة صليبان » .

وقد تحققت هذه النبوة المذهلة ، إذ عثروا على السيف فى المكان الذى حددته الفتاة الريفية البسيطة . وبهذا السيف ، سارت چان على رأس الجيش الفرنسى ، وخاضت المعركة ، وتخطت جميع العقبات ، وهزمت القوات الإنجليزية ، وحررت أورليان . وأثناء المعركة ، أظهرت چان نبوغها بالتكتيكات ، وأساليب القتال ، وجراتها ومقدرتها على قيادة الجنود ، وشجاعة منقطعة النظير . وفى الليلة السابقة على المعركة الحاسمة ، صرحت للأب باسكارل ، بإحساس وشعور لديها ، فقالت له : « غدا عليك أن تظل دائما بالقرب منى ، لأننى سأصاب فى هذه المعركة » . والواقع أن چان أصيبت فى آخر معركة ، بسهم أصابها فى صدرها . وإصابة كهذه ، قد تكون جد خطيرة بالنسبة لأمى جندى ، غير أنه تم إخراج السهم من صدرها ، وشفيت چان تماما ، وعادت على الفور إلى ميدان القتال ، بما يشبه المعجزة .

وكان الفرنسيون يطلقون عليها فى ميدان القتال اسم « جنرال الله » ، ولم يصف الوقت الإنجليز ، لى يسخروا ويضحكوا عندما كانوا يسمعون عن المحاربة العذراء التى أتت لتنتقم فرنسا . وخاضت القوات الفرنسية بقيادة چان ، المعارك تلو المعارك ، بنجاح منقطع النظير . وكانت الفتاة الريفية تعيش حياة الجنود : تأكل من مأكلمهم ، وتتخذ الأرض مضجعا لها ، وترتدى الملابس العسكرية .

وفى الثانى عشر من شهر يونيو عام ١٤٢٩ ، اقتحمت القوات الفرنسية حصن جارجو ، الذى كانت تحتله القوات الإنجليزية . وعلى الرغم من إصابة چان بجرح خطير فى ساقها ، إلا أنها كانت أول من تسلق أسوار العدو .

وبعد أسبوع ، أهدت العبقريّة الفتاة ، والاستراتيجية المحيكة لفتاة دومرمي ، إلى فرنسا الانتصار العظيم فى باتاى . وفى الشهر التالى ، اقتحمت چان حصن تروا . وفى النهاية ، وبفضلها أيضا ، استطاع شارل السابع فى ١٧ يوليه عام ١٤٢٩ أن يتوج رسميا ملكا على فرنسا فى كاتدرائية ريمز . وكان الشعب الفرنسى قد اقتنع تماما ، بأن چان قديسة .

وكانت چان قرد ببساطة وتواضع على كل من كانوا يصفقون لها بقولها : « إن كلا من سانت مارجريت ، وسانت كاترين ، قد ساعدتني ، غير أنه يجب على ، أن أخوض



طفلة وروضت الأطفال

لا شك أن المشكلة التي نتحدث عنها اليوم ، من أصعب المشاكل التي تواجه كل أم ، ونعني بذلك المرحلة التي تفكر فيها الأم في إرسال طفلها إلى روضة الأطفال ، بعد أن يكون قد بدأ في الكلام ، فها هي روضة الأطفال ، وما هو دورها ، ومتى يجب إرسال الطفل إليها ، وما هي الأسباب التي تدعو إلى إلحاقه بها ، أو تلك التي تدعو إلى عدم إرساله ؟

ثمّة عشرة أسباب وجيعة لإرسال الطفل إلى الروضة :

(١) عندما يكون الابن وحيدا ، ليس له إخوة أو أقران يلعب معهم .

المعارك من أجل تحرير باريس . ولهذا ينبغي على أن أسارع بذلك ، فلم يبق أمامي إلا عام واحد ، للعيش والحياة » .

« بيعت بعشرة آلاف درع من الذهب » :

بعد عشرة أشهر ، وبالتحديد في ٢٣ مايو عام ١٤٣٠ خرجت جان من حصن « كوبيين » لتعد طجوم مفاجيء ضد الإنجليز . غير أنها وجدت نفسها محاصرة ، فحاولت عيشا أن تنسحب إلى داخل مدينة « كوبيين » ، غير أن جنرالا خائنا يدعى فلاف ، كان قد أغلق أبواب الحصن .

وقد تعرف عليها العدو ، من الرداء الأحمر الذي كان ظاهرا من تحت الدرع ، وبيعت بعشرة آلاف درع من ذهب في المحكة الكهنوتية . وكانت محكة مشكلة من الإنجليز ، برئاسة كوشون كبير المحققين . وفي هذه المحكة تحدد مصير جان .

« لقد أحرقتنا قديسة »

ذاقت جان دارك مرارة السجن ، لمدة سبعة أشهر . وفي النهاية ، بدأت المحاكاة في شهر يناير عام ١٤٣١ ، ووجهت إليها تهمة الهرطقة ، والسحر ، والشعوذة ، وجنون القتل ، وسفك الدماء ، غير أن الفتاة لم تنكر بشاتا مهمتها المقدسة ، واستمرت تؤكد أنها مكلفة من السماء ، على الرغم من يقينها أن مثل هذه الطريقة ، ستقودها إلى حتفها .

وفي ٩ مايو ١٤٣١ ، وقبل الحكم عليها بالإعدام بأيام قليلة ، حاول القضاة عيشا أن يجعلوا جان تعترف أنها دفعت إلى الحرب بفريزة القتل والانتقام من الإنجليز . ولكن يقودونها إلى هذا الاعتراف ، وضعوا في جناحها بالسجن ، الآلات الخاصة بالتعذيب : سلسلة تقييد المعصمين ، آلات حديدية لسحق الأقدام ، والحديد المتأجج لحرق أجزاء من جسدها . غير أن جان ، التي لم تتجاوز العشرين ربيعا ، لم تعبا بكل هذا ، ولم يساورها أي نوع من الخوف ، أو القلق ، فقد قالت فقط ببساطة منقطعة النظير : « لقد أسهمت في معارك كثيرة ، واقتنحت العديد من الحصون والقلاع ، وكان سيفي الوحيد ، هو رعاية المسيح لي . ولم تكن الأسلحة تستخدم من أجل قتل ، لأنني كنت أعلم أن الله يحميني ، وحتى إذا كنتم ستعذبوني ، فإنه ليس في استطاعتي أن أجيب بغير هذا » . وفي ٢٩ مايو عام ١٤٣١ اتخذ المحققون ، وكان عددهم ثلاثة وأربعين ، قرارا بالإجماع ، بالحكم على جان دارك بالإعدام حرقا . وفي اليوم التالي ، وفي تمام الساعة التاسعة ، اقتيدت إلى ميدان السوق القديم بروان ، حيث مكان تنفيذ الحكم فيها .

وكانت جان ترتدى جلبابا طعم بمادة الكبريت . وقيدها الجلاد على العمود الخشبي ، وأشعل النار في كومة الخشب التي كانت موضوعة تحت قدميها ، حتى يشاهد الشعب المنظر الحزين ، والنار تحرقها ببطء . ولم تصرخ جان . بل كانت تصل بصوت مرتفع . ولما اشتعلت فيها النيران من كل جانب ، صرخت قائلة : « ماء ! ماء مبارك ! » وكانت آخر كلمة نطقت بها هي « الله » . وكان الشعب يبكي ، وبكى كل من حضر المشهد الحزين ، حتى الجنود الإنجليز كانوا يجهشون بالبكاء . وقال أحدهم : « لقد انتهينا ! لقد أحرقتنا قديسة ! » وبعد موت جان دارك ، تحققت آخر نبوءة لها ، فقد تنبأت بأن الإنجليز سينسحبون في القريب من فرنسا . وقد حدث ذلك بالفعل .

وكانت تضحياتها واستشهادها ، دافعا قويا لأن يستعيد الملك ، والجنود ، والشعب ، شجاعتهم . وبعد حوال عشرين عاما (وماذا تكون العشرات عاما بالنسبة لحرب دامت مائة عام) أصبحت فرنسا حرة .

وبعد خمسة قرون ، صرح البابا بندكت الخامس عشر ، بأن فتاة دومريمي كانت قديسة .

الخاتمة التاريخية :

مات شارل الرابع ملك فرنسا ، وبدأ أقاربه فيليب السادس عن قالوا ، وإدوارد الثالث ملك إنجلترا ، يتنازعان وراثة عرش فرنسا . ومن ثم اشتعلت الحرب بين الفرنسيين والإنجليز ما يقرب من قرن من الزمان ، فقد بدأت عام ١٣٣٩ واستمرت حتى عام ١٤٥٣ ، واشتهرت هذه الحرب باسم « حرب المائة عام » .

ولذلك بعض الطرق والوسائل التي يمكنك بها التغلب على هذه الصعاب :

- اتركه يذهب إلى الروضة مع أحد الأطفال الأكبر منه سناً ، ممن يكونون قد التحقوا بها قبله .
- اعطيه إحدى حاجياتك الشخصية ، واطلبي منه أن يحتفظ بها معه ، ريثما يعود ، فتأخذينها منه .
- اعطيه لفة صغيرة مقفلة ، وضعي له فيها مفاجأة سارة ، واطلبي منه ألا يفتحها إلا بعد وصوله إلى هناك ، وبعد أن تكوني قد ابتعدت عنه .
- اعطيه لعبة من لعبه ، ليلهو بها هناك مع زملائه واترابه .

وقد يحدث في بعض الحالات الخاصة ، أنه بالرغم من الجهود التي تبذلها ، فإنك لا تصلين إلى النتيجة التي تبتغيها ، ولكن على العكس من ذلك ، تتفاقم الأحوال ، فيزيد الطفل من عناده ، وقد يصل به الأمر ، إلى نوع من العصبية الزائدة ، والخوف المستمر ، خاصة ليلاً ، إلى جانب الاعتلال الصحي ، كعدم الرغبة في تناول الطعام ، أو القيء المستمر ، وما إلى ذلك . في مثل هذه الحالة ، لا بد من إرجاء هذا الموضوع لفترة طويلة قد تمتد إلى حوالي خمسة أو ستة أشهر ، نحاول في غضوننا ، الوقوف على الأسباب الكامنة وراء إصرار الطفل وعناده . وفي هذه الفترة ، اعلمي على أن يختلط طفلك ، شيئاً فشيئاً ، بعدد من الأطفال الصغار .

على أنه يجب عليك ألا تتخلي عن الهدف الأساسي ، وهو إرسال الطفل إلى الروضة . ضعي في ذهنك أن كل ذلك يعد بمثابة مرحلة إعداد له ، مما يتطلب منك الكثير من الصبر والعناية .

أفصل دور الروضة

إذا اتسع أمامك مجال الاختيار والمفاضلة بين عدد من الدور ، فإننا نوضح لك هنا بعض الصفات التي من شأنها تمييز الواحدة عن الأخرى :

- ١ - الدار ذات الموقع الممتاز ، الجيد التهوية ، والتي تدخلها الشمس باستمرار .
- ٢ - الدار التي يتوافر بها مكان رحب كالقناء للعب الأطفال في الهواء الطلق .
- ٣ - توافر الإمكانيات المتعددة لشغل أوقات الأطفال ، كأدوات الرسم ، واللعب ، والآلات الموسيقية الصغيرة ، وكذلك الأنشطة اليدوية .
- ٤ - قلة عدد الأطفال ، مع توافر عدد مناسب من المشرفات المتخصصة (واحدة لكل عشرة أطفال على الأقل) .
- ٥ - الإدارة الحازمة ، والمديرة الذكية المتفهمة ، والنشطة .
- ٦ - الإشراف والعناية الصحيحتان الدائمتان .

إلى المكوث بملابسه المبللة طول اليوم ، مما يعرض صحته للخطر .

- يجب عليك أن تستوثقي من أن جميع وسائل الرعاية الصحية الحديثة متوافرة في الروضة .
- إذا أصيب الطفل بأي مرض من الأمراض المعدية التي تصيب الأطفال عادة ، فلا تقلقي كثيراً ، ولا تنصرف ذهنك إلى اتهام دار الروضة بأنها سبب هذه الإصابة ؛ فالطفل يجب أن يمر بهذه المرحلة ، وعليك أن تعني به في فترة المرض ، وألا تعيدي إرساله إلى الروضة ، إلا بعد أن تتأكدى أنه قد شفى تماماً مما ألم به .

٢ - الإعداد النفسي

(١) يجب عليك ، قبل ذهاب الطفل إلى الروضة عدة كافية ، أن تمهدي له الطريق ، بأن توضحي له مدى الفائدة التي تعود عليه ، من ذهابه إليها ، ولا تصوري له هذا المكان ، على أنه منفي ، أو مكان للعقاب .

(٢) لا تحاولي أن تتحدثي أمامه ، عن مدى شكوكك في صلاحية دار الروضة بالنسبة له . ولكن عليك أن تتحدثي بكل ما هو حسن ، وأن تمتدحي المكان بقدر الإمكان ، كي يحبه الطفل ، وبقبل دون أي خوف أو ريبه .

(٣) لا تحاولي لفهامه ، أنه يذهابه إلى هناك ، قد أراحك من عناء الإشراف عليه ، ومتابعته ، وأنتك تودين التخلص منه . عن طريق إرساله إلى الروضة ، ولكن حاولي أن تذهبي معه إليها ، ولو في الأيام الأولى . كما أنه يجب عليك أن تمكثي معه أطول فترة ممكنة ، عندما يعود إلى المنزل ، حتى لا يشعر بأنك تودين الابتعاد عنه .

(٤) عليك أن تصحبيه إلى الروضة ، في أول يوم لذهابه إليها وأن تشعره بالثقة والطمأنينة ، وأنه في طريقه إلى اجتياز مرحلة سعيدة ولطيفة ، في صحبة أطفال آخرين من أترابه .

بعض الحالات الصعبة

إذا ما قمت بتنفيذ كل ما سبق بدقة ، فإن كل شيء سيسير على مايرام . أما إذا سارت الأمور على غير ما تتوقعين ، كأن يبني الطفل التوجه إلى الروضة ، أو يحاول التشبث بك ، ويبكي بكاء شديداً ، كما لو كان يساق إلى ساحة العقوبة ، مما يجعل قلبك يلين ، في مثل هذه الحالة ، يجب عدم إجبار الطفل على الدخول عنوة ، وإرغامه على ما يتصوره هو لإصرار به . ولكن عليك أن ترجئي هذا الأمر لمدة يومين أو ثلاثة ، ثم معاودة التجربة مرة أخرى .

(٢) عندما لا تتوافر لدى الأم الإمكانيات الخاصة بالإشراف عليه ، ومراعاته .

- (٣) شدة تعلق الابن بأمه ، وعدم رغبته في الابتعاد عنها .
- (٤) عزوفه الدائم عن الطعام .
- (٥) أن يكون من النوع المشاكس ، والأم ذات مزاج عصبي .

- (٦) غيرته من أخيه أو أخته الصغرى .
- (٧) احتياج الأم لفترة من الراحة .
- (٨) التحاق بعض أصدقائه بنفس الروضة .
- (٩) عندما يكون الطفل غير منظم ، ويمنح إلى الفوضى والشغب .

(١٠) عندما يكون الطفل خجولاً ، أو انطوائياً .

تقابل ذلك أربعة أسباب ، تبرر عدم إرسال الطفل إلى الروضة :

- (١) عندما يكون شديد الحساسية من الناحية الصحية .
- (٢) إذا لم يكن قد بلغ بعد الثالثة والنصف من عمره .

- (٣) عندما يدأب على بلل ملابسه .
- (٤) عندما يكون السكن نائياً عن مكان الروضة ، خاصة إذا كان الجو بارداً .

ويمكن القول بصفة عامة ، إنه إذا لم تكن هناك أسباب خاصة تحول دون إرسال الطفل إلى الروضة ، فإنه اعتباراً من بدء السنة الثالثة من عمره ، يصبح الطفل محتاجاً إلى الاحتكاك بالعالم الخارجي ، إذ تبدأ شخصيته في التبلور ، الأمر الذي يؤثر تأثيراً كبيراً في مستقبله .

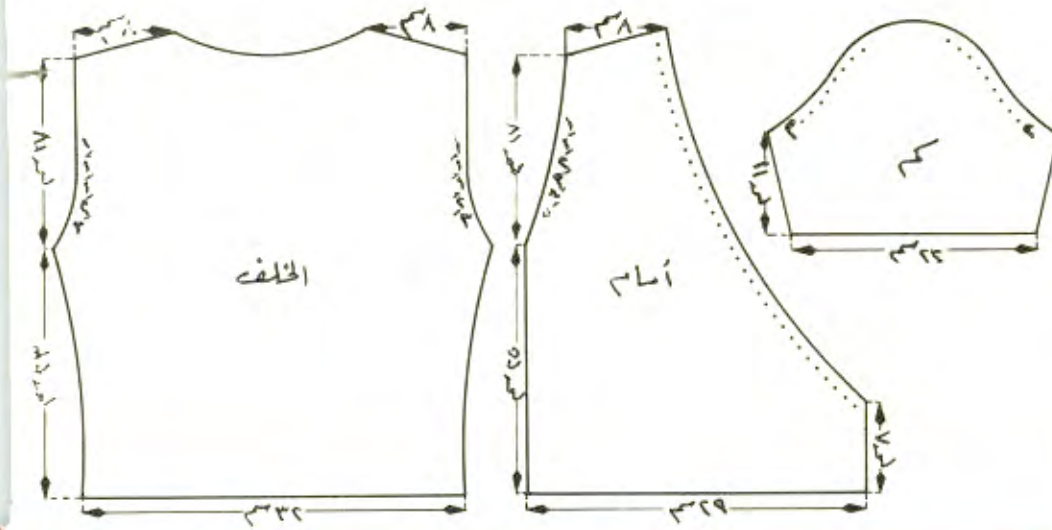
والجدير بالذكر ، أنه بإرسال الطفل إلى الروضة ، يكون هناك نوعان من الإعداد : الإعداد العملي ، والإعداد النفسي .

١ - الإعداد العملي

إذا كان الطفل يتناول طعامه في الروضة ، فيجب عليك :

- أن تعرفي على نوع الطعام الذي يقدم له ، وتحققي بنفسك من طريقة صنعه وتقديمه ، أما في المنزل ، وفي الوجبات التي تقدمها له ، فإنه يجب ألا يفوتك أن تباين الأصناف التي تقدمها له ، عن تلك التي يتناولها في دار الروضة ، حتى لا يكون هناك تكرار في نوعية الطعام ، مما يجعل الطفل يصدف عن الطعام ، ويعرض عنه .

- إذا كان الجو ممطراً ، فعليك أن تراعي أن لا تبذل ملابس الطفل أثناء ذهابه إلى الروضة ، والا اضطر



بلوزة رقيقة وأنيقة من الكروشيه ، بفتحة كروازيه ، محلاة بفستونات جميلة ، زادت من روعة ورونق « الموديل » البسيط .
ويلاحظ هنا أن هذه البلوزة تقفل بأزرار من على الجانب .

اللوازم :

٢٠٠ جرام من الخيط القطن «ثلاث فتلات» -
إبرة كروشيه رقم ٢ ½ . (مقاس ٤٤) .

الغرز المستخدمة :

(١) الغرزة الساقطة : أدخلى إبرة الكروشيه ، فى إحدى عيون السلسلة ، ثم اسحب الخيط من نفس العين ، واعمل لفه على الإبرة ، ثم اقفل الغرزة معاً فى غرزة واحدة .
(٢) غرزة جامبيرو : سطر بالغرزة الساقطة العادية ، دون تغيير اتجاه الشغل ، ويبدأ السطر من جهة اليسار ، متجهاً نحو اليمين .
(٣) غرزة العمود : اعمل لفه على الإبرة ، ثم أدخلى الإبرة فى إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط ، ثم اعمل لفه أخرى ، واقفل غرزة فى غرزة ، ثم لفه ، واقفل الغرزة فى غرزة واحدة .
(٤) غرزة نصف العمود : اعمل لفه على إبرة الكروشيه ، ثم أدخلى الإبرة فى إحدى عيون السلسلة الأساسية ، واسحب الخيط ، ثم اعمل لفه أخرى ، ثم اقفل جميع الغرز فى غرزة واحدة .
(٥) الغرزة الزخرفية : على سلسلة أساسية اشتغلى ٢ غرزة نصف عمود ، ٣ غرزة نصف عمود فى عين واحدة من عيون السلسلة الأساسية ، ٢ غرزة نصف عمود ، ٣ غرزة عمود ولا تقفل (اكنتى فقط بتحديدتها ، وذلك بعمل لفه على إبرة الكروشيه كما تعملين عند شغل غرزة عمود) ، ثم أدخلى الإبرة فى إحدى عيون السلسلة الأساسية واسحب غرزة ، واقفل مرة واحدة ، ٦ غرزة ، وعندئذ تبقى غرزة واحدة . كررى ما بين العلامتين . وانتهى السطر بثلاث غرزة نصف عمود ، فى إحدى عيون السلسلة الأساسية ، ٢ غرزة نصف عمود .

كررى دائماً هذا السطر ، مع تنقيص غرزة واحدة فى بداية ونهاية كل سطر ، على أن تبدئى وتنهى السطر دائماً بـ ٢ غرزة نصف عمود .

التنفيذ :

الأممام :

ابدئى على ٧٧ غرزة سلسلة (حوالى ٢٩ سم) ، واشتغلى دورة بالغرزة الساقطة . ثم واصلى الشغل بالغرزة الزخرفية مسافة ١٢ سطرأ (٨ سم تقريباً) .

زبدى تدريجاً من على الجانب الأيسر

للشغل ١٠ غرز ، وانقصي من على الجانب الأيمن غرزة واحدة عند بداية كل سطر . وعندما يصبح الطول الكلي للشغل ٢٣ سم ، انقصي لحدة الإبط من على الجانب الأيسر للشغل أولا ٥ غرز مرة واحدة ، ثم ٢،٣،٤ ، ثم غرزة واحدة مرتين . وعندما يصل طول الشغل ابتداء من حدة الإبط ١٧ سم ، اعملي حدة الكتف ، بأن تقفلي باقي الغرز (٨ سم تقريبا) على ثلاث مراحل . بنفس هذه الخطوات ، قومي بشغل الجانب الآخر لأمام البلوزة .

الظهر :

ابدئي الظهر على ٨٨ غرزة سلسلة طائرة (حوالي ٣٢ سم) ، واشتغلي دورة بالغرزة الساقطة . ثم واصلی الشغل بالغرزة الزخرفية ، مع زيادة ٨ غرز تدريجيا من على كل جانب . وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٢٣ سم ، احردي الإبط ، بأن تنقصي من على كل جانب ٣ غرز مرة واحدة ، ثم ٢ غرزة ، ثم غرزة واحدة ٣ مرات . وينبغي أن يكون عرض الشغل ٣٠ سم تقريبا .

وعندما يصل طول الشغل ١٧ سم ابتداء من حدة الإبط ، قومي بعمل حدة الكتف .

الكم :

ابدئي بشريط من غرزة السلسلة طوله ٢٢ سم ، واشتغلي دورة واحدة بالغرزة الساقطة . ثم واصلی الشغل بالغرزة الزخرفية ، مع زيادة ٨ غرز من على كل جانب ، بصورة تدريجية . وبعد ١١ سم ، انقصي لحدة دوران الكم ٢ غرزة مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة في بداية كل سطر ، إلى أن تبقى لديك ٣٢ غرزة .

الخياطة :

خيطي الأجناب والأكتاف ، ثم خيطي الأكمام وركبيها في البلوزة ، وقومي بعد ذلك بشغل الباندة منفصلة كما يلي : ابدئي بعمل سلسلة بطول فتحة البلوزة ، واشتغلي فوقها كما يلي :

السطر الأول :

• غرزة ساقطة ، ٣ غرز سلسلة ، وفي الغرزة الثانية من هذه السلسلة ، اشتغلي غرزة ساقطة ، وفي ثالث غرزة سلسلة ، اشتغلي غرزة عمود ، اتركي غرزتين من السلسلة الأساسية • كرري ما بين العلامتين . وانهي هذا السطر ، بأن تشتغلي على سلسلة البداية بغرزة جامبيرو . ركي هذه الباندة على طول فتحة الأمام ، وحول دوران الرقبة .



نموذج يوضح تفصيل الحواف الخاصة بالبلوزة



بلوزة
قصيرة
خضراء
مشغولة
بالكروشيه



١



٢



٣



٤



٥



٦



٧



٨



٩

- أصيف البقدونس والثوم المفري ، ثم ارفعي السبانخ من على النار .
- أصيف الجبن الرومي المبشور ، وذرة زعتر ، وذرة فلفل .
- أصيف قليلا من الملح ، واضبطي طعم السبانخ « أي الحشو » .
- مرري الريكوتة عبر منخل سلك ، ثم ضعها في سلطانية . ولسكي تصبح أكثر سيولة ، أصيف إليها بضعة ملاعق كبيرة من القشدة السائلة الطازجة ، وتبليها بالملح .
- خذي كرة من العجينة ، وافردنها بالنشابة إلى فطيرة رقيقة بقدر المستطاع .
- وهذه الفطيرة الرقيقة ، بطي قاع صينية فرن قطرها ٢٤ سنتيمترا ومدهونة جيدا بالزيت . ولتسهيل هذه العملية ، لفي الفطيرة على النشابة ، وانزليها شيئا فشيئا داخل الصينية المدهونة بالزيت .
- وفرشاة صغيرة ، ادهني سطح الفطيرة بالزيت .

- قسّمي العجينة إلى ١٩ جزءاً بالتساوي ، ماعدا واحدة تكون كبيرة .
- وباليد ، كوري هذه القطع إلى عدة كور صغيرة . رصي هذه الكور فوق لوح خشبي مرشوش بالدقيق ، ثم غطيها بقطعة من التيل الأبيض ، مبلة قليلا بالماء ، حتى لا يجف وجه الكرات ، وتكون عاياه قشور وتشققات .
- **إعداد الحشو :**
- نطفي السبانخ ، وقطعي السيقان الجافة ، ثم اغسليها جيدا ، ولدة طويلة في ماء جار ، واسلقها في ماء مغل وملح ، انشليها من الماء بعد تمام النضج ، ثم اعصريها ، أي « صفيها » في مصفاة يدوية .
- ضعي على النار ، كسرولة بها ٣٠ جرام من الزبد ، وقايل من الزيت .
- ضعي السبانخ في الزيت والزبد المقدوح ، واتركيها ليم تشويحها تماما .

فطيرة بالبيض والخضر :

هذا المقدار يكفي لسته أفراد

المقادير :

- للفطيرة : ٥٠٠ جرام تقريبا دقيق - زيت - ملح .
- للحشو : ٣٠٠ جرام جبن ريكوتة - ٥٠ جرام زبد - ٥٠ جرام جبن رومي مبشور - كيلو سبانخ - حزمة بقدونس - فص فوم - زعتر - ست بيضات - قليل من القشدة - زيت - فلفل - ملح .

إعداد عجينة الفطيرة :

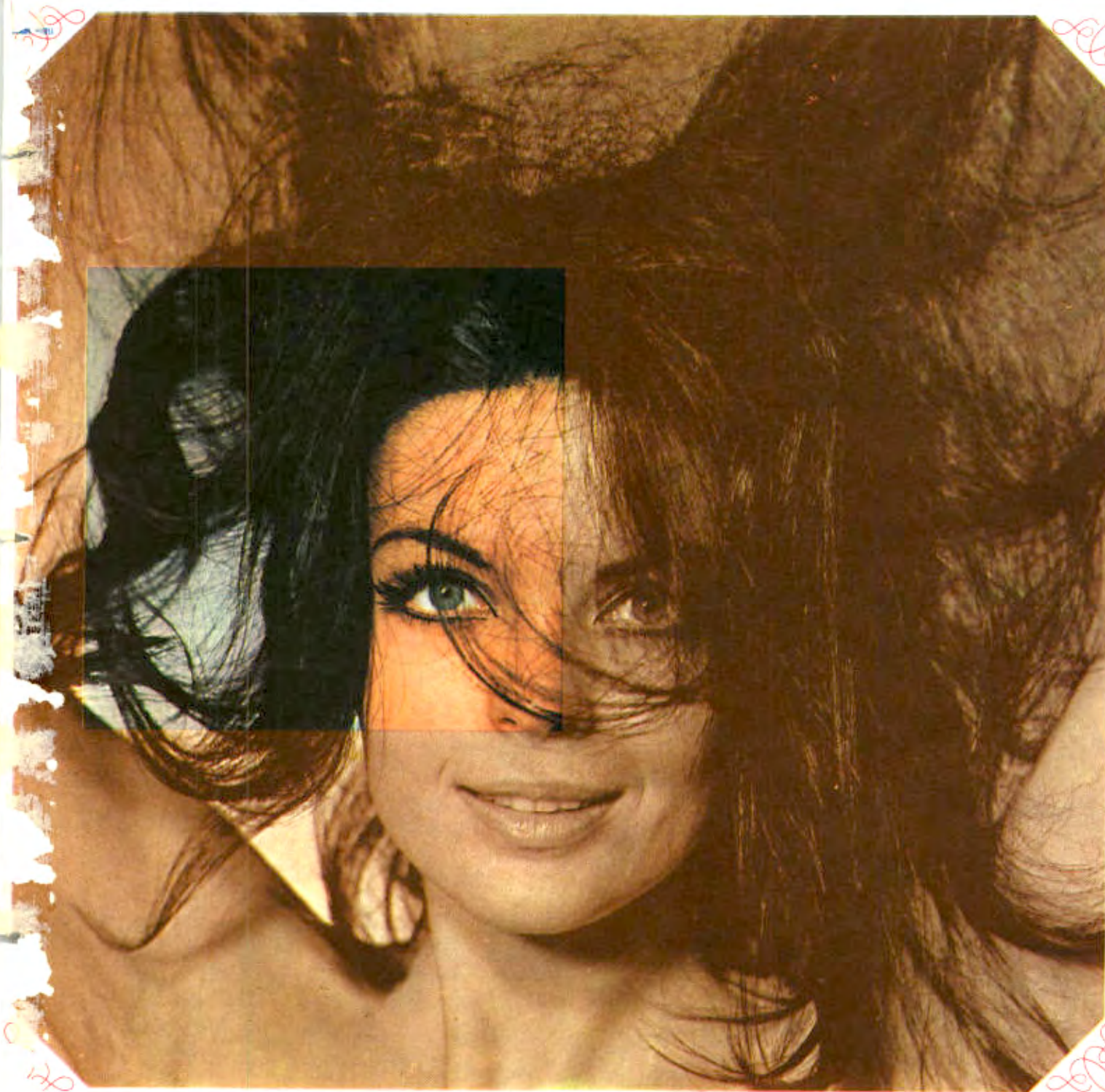
- صبي الدقيق على لوح خشبي ، أو في وعاء مسطح ، ثم اعملي حفرة في الوسط .
- ضعي في الوسط ، ثلاث ذرات من الملح ، وثلاث ملاعق من الزيت ، ثم اعجني الدقيق بكية وفيرة من الماء الدافئ ، حتى تحصل على عجينة لينة . دلسكي هذه العجينة فترة طويلة باليد ، إلى أن تصبح ناعمة الملمس .



- الصغيرة . قوى بعد ذلك بوضع فطيرة مفرودة ، وادهنى سطحها بالزيت ، ثم ضعى فطيرة أخرى ، وهكذا ، حتى تنتهى تماماً من العجينة ، على أن تحتجزى جزءاً منها لتغطية السطح .
- وبالعجين الذى احتجزته جانباً ، أى الكرة الكبيرة الحجم ، اعمل فطيرة أكثر سمكاً من الفطائر السابقة ، ثم غطى بها السطح تماماً ، على أن تكون الأجناب مرتفعة حوالى ٢ سم ، وبالسكين ، اقطعى الزيادات التى تتدلى من الصينية .
- وبهذه العجينة الزائدة ، قوى بتشكيل حبل طويل على هيئة صغيرة ، توضع بشكل دائرى حول أجناب التورotte .
- اثنى أحرف الفطيرة للداخل ، ثم غطىها بالصغيرة التى سبق إعدادها .
- افردى باقى العجين ، ثم شكله على هيئة هلال ، ونجوم ، وأشكال أخرى ، حسب الرغبة . وبهذه الأشكال ، قوى بتجميل سطح التورotte . وبالشوكة قوى بعمل عدة ثقوب فوق السطح . ويمكنك أيضاً أن تدهنى سطح الفطيرة قبل خبزها بالبيض المخفوق .
- اخبزى الفطيرة فى فرن درجة حرارته ١٨٠° مئوية لمدة ساعة تقريباً . وقدميها وهي ساخنة جداً .

- وبنفس الطريقة ، افردى ثمانى كرات ، ثم رصيها الواحدة فوق الأخرى بداخل الصينية ، على أن تذكرى فى كل مرة ، أن تدهنى السطح بالزيت .
- وفوق الفطيرة رقم ٩ افردى السبانخ الخاصة بالخشو .
- وفوق الخشو ، افردى الفطيرة العاشرة ، بحيث تغطى تماماً الخشو ، وادهنى وجه هذه الفطيرة أيضاً بالزيت ، ثم غطيه بخشوا الريكوتة .
- ساوى سطح الريكوتة بسكين عريض ، ثم ببضعة بقشرها ، قوى بعمل ست حفر متساوية على دوران الصينية ، وواحدة فى الوسط .
- وفوق الريكوتة ، ضعى فطيرة مفرودة ، ثم بمساعدة بيضة بقشرها ، قوى بتحديد مكان الحفر التى سبق أن عملتها على وجه الريكوتة .
- وفى كل حفرة من هذه الحفر ، اكسرى بيضة كاملة ، على أن تحجزى من كل بيضة ، قليلاً من البياض ، تضعينه فى فتجان .
- وفى الحفرة الموجودة بالوسط ، صرى بياض البيض الذى سبق حجزه جانباً ، أو بيضة أخرى كاملة . ووزعى فوق البيض ، باقى كمية الزبد السائح .
- افردى فطيرة أخرى بالنشابة فوق البيض ، بحيث تغطى السطح تماماً ، ثم ادهنى سطح هذه الفطيرة بالزيت ، مستخدمة فى ذلك الفرشاة





أفراض الشعر
وخبيرة المصفف

من الآراء السائدة ، أن شعر المرأة ، دليل على صحتها ، بحيث أنه إذا أصبح دهنيا بصورة غير طبيعية ، أو إذا تساقط ، أو جف ، أو إذا تقصف ، أو تفرعت شعراته ، فإنه يصبح من الضروري ، في المقام الأول ، البحث عن أسباب ذلك بصفة عامة ما يظهر منها في صورة تدهور عضوى ، ثم علاجه تحت إشراف الطبيب ، بالدواء أو بالرجيم المناسب .

ومع ذلك ، فإن العلاج الطبي عن طريق الأدوية ، غالبا ما يكون طويل الأجل ، ولا تظهر نتائجه إلا بعد زمن طويل . ولهذا يلجأ مصنفو الشعر ، رغبة منهم في علاج هذه العيوب ، التي من شأنها تشويه الجمال في فترة وجيزة ، إلى بعض الوصفات ، التي تكون لها قيمة تساعد في العلاج ، إذا هي أجريت بعناية وخبرة ، إذ أن أثرها السريع ، يرفع عادة الحالة المعنوية لدى من تعاني من هذه العيوب .

ولنلق الآن نظرة سريعة على أكثر هذه العيوب انتشارا ، ولتر ما هو العلاج الذي يقترحه بعض مصنفى الشعر ، الذين يجيدون مهنتهم ، أى أولئك الذين يدركون الأهمية الكبرى لسلامة الشعر ، في إخراج « فورمة » أو تصفيفه في منتهى الأناقة ، بحيث تعالجه بالصورة المناسبة .

قشور الشعر

إن قشور الشعر ، من الأمراض المنتشرة ، ويستدل عليها من تلك الذرات الكريهة الشكل ، التي تظل عالقة بفروة الرأس ، والتي تستعصى في بعض الأحوال ، حتى على الغسيل ، مهما كان دقيقا . ولإمكان إزالة هذه القشور ، يتعين أن يكون الشامبو مصنوعا من زيت العرعر (وهو نبات صنوبرى) ، أو مخلوطا بالقطران ، ثم يتبع ذلك تدليك جيد يناسب هذا الغرض .

على أنه من المستحسن ، أن ندخل في اعتبارنا ، أن قشور الشعر التي تترك بغير علاج ، قد يترتب عليها سقوط كثيف للشعر ، بل إنها قد تؤدي ، في بعض الأحوال القليلة لسوء الحظ ، إلى بعض الصلع .

وقد تصبح المشكلة أكثر خطورة ، إذا كانت قشور الشعر ، قد أصابت صاحبات الشعر الخفيف الضعيف . ففي هذه الحالة ، يتعين أن يدهن الشعر كل خمسة عشر أو عشرين يوما بزيت القطران .

وفي اليوم التالى مباشرة ، يتم غسل الشعر بمستخلص دافئ ، يتكون من ١٠٠ جرام من الصابون المبشور ، المذاب في لتر من الماء .

وهناك علاج تقليدى ، لا يتفق عليه جميع مصنفى الشعر ، ألا وهو استخدام الفرشاة ، في إزالة هذه القشور . والواقع أنه ينبغي توخى الاحتراس الشديد عند استخدام الفرشاة ، خاصة إذا كانت القشور مصحوبة بوفرة في دهن الشعر ، بحيث لا ينتشر هذا الدهن على طول الشعر كله .

الدهن الزائد

إن زيادة الدهن الذي يفرزه جلد الرأس ، تعتبر الخطوة الأولى ، إذا هي لم تعالج ، نحو الإصابة بالصلع . ويستدل على هذا المرض ، بوجود وفرة كبيرة في الإفرازات الدهنية ، التي تظهر بالقرب من جذور الشعر ، وذلك نتيجة لتحلل يصيب الغدد الجلدية ذاتها .

ويختلف الدهن الزائد من حالة إلى أخرى ، ويكون مقرونا بسقوط الشعر ، الذي يفصل حاملا معه بصيلائه . وسبب هذا المرض ، وبالتالي سبب حدوث الصلع ، لم يعرف حتى الآن بكل دقة ، ولذلك فإنه لا يتسنى وصف علاج ، يمكن أن يعد علاجاً مضموناً له .

والأغلب في هذه الحالة ، أن توصف المنتجات التي أساسها الكبريت ، على شكل دهان للشعر ، أو على شكل شامبو . ولكي يتغلغل هذا الدهان الفعال في فروة الرأس ، يجرى بالتبادل تدليكها بهذا الدهان ، ثم مرة أخرى بنوع خفيف من الزيت ، الذي يتميز بتنشيط فروة الرأس .

ولقد سبق الحديث عن هذه الأنواع الخفيفة من الزيوت ، ونكتفي هنا بالقول ، إنه على عكس ما هو مستقر في بعض الأذهان ، فإن زيادة كمية الشامبو ، ليست لها أية فائدة على الإطلاق ، وكذلك زيادة مرات استعماله .

ولعل ما هو أكثر أهمية من ذلك ، اختيار النوع المناسب . كما أنه لا ينبغي أن ننسى ، أنه إذا كان نوع معين من علاج الشعر الدهنى له أثره من ناحية جمال شكله ، فقد يكون ضارا بسلامة الشعر نفسه ، بل إنه قد يسفر عن إضعافه .

وثمة ملاحظة أخيرة

يحدث كثيرا عند البدء في إجراءات العلاج ، أن يعترى المرأة التي تعاني من هذا المرض ، نوع

من اليأس ، لأنها ترى أن عدد الشعرات المتساقطة لا يقل ، فتترك العلاج ، باعتبار أنه شئ ينطوى على ضرر .

والواقع أننا يجب أن نذكر ، أن ما يتساقط من الشعر ، ما هو إلا الشعرات التي ماتت بالفعل . وفي خلال أسبوع أو اثنين ، إذا بعدد هذه الشعرات ، يقل بكل تأكيد .

انقسام أطراف الشعر

وهناك حالات كثيرة ، يحدث فيها للشعر ، وبصفة خاصة إذا كان طويلا أكثر مما ينبغي ، أن تنقسم بعض شعراته وتتفرع ، وهو ما يعرف باسم أطراف الشعر المزدوجة .

وللتخلص من هذا العيب ، لا يكفي في الواقع أن نلجأ إلى قص الشعر ، فما لم يتم قص هذه الشعرات من جذورها ، فإنها تظل متعددة الأطراف ، حتى إذا كانت قد قصت إلى أقصى حد .

أما العلاج الفعال لهذا العيب ، فهو حرق جميع الفروع المزدوجة بنار شمعة . ومن الطبيعى أن هذه العملية ، يجب أن يضطلع بها فقط ، مصنف الشعر الذي يحظى بثقة كبيرة ، إذ أن عليه ، خلال قيامه بهذه العملية الدقيقة والخطيرة ، أن يحدد بنفسه ، بين الحين والحين ، الجزء من من الشعر الذى يتعين التضحية به .

إنه يقسم الشعر في هذه الحالة إلى خصلات متعددة ، ثم يربط كل خصلة بمشابك قوية ، وبعد ذلك يمرر نار الشمعة بسرعة على نهايتها ، فتحترق جميع الأطراف المصابة .

الشعر المجعد

لا يعتبر الشعر المجعد أكثر مما ينبغي ، ولا « الأكثر » ، ظاهرة تدل على مرض حقيقى ، ولكنه يسبب ضيقا شديدا للمرأة ، لأنها لا تستطيع تنسيقه جيدا .

ومع ذلك ، فإن هناك منتجاً خاصاً من شأنه « فرد » هذا النوع من الشعر ، وجعله طيعاً ناعماً . ويمكن اللجوء إلى هذا المنتج ، مرتين أو ثلاث مرات في العام ، إذا كان الشعر شديد الخشونة ، لا يسهل تطويعه . أما إذا كان الشعر مجعدا ، ولكنه خفيف ، فيجب « فرد » بعد الغسيل بالشامبو خصلة خصلة ، وتمشيطه بالفرشاة .

متوقعة إياه بالضرب ، والحرمان من النزهة (هذه الوسيلة التي تحصلين بها على الاعتراف باللين ، ثم تلجئين إلى العنف ، جد خاطئة ، لأنها تبعد الابن عن الصراحة بعد ذلك) .

"ج" الاهانة التدريجية :

وهي التي تقومين بمقتضاها باتهام الابن بالكذب مرة ، لأنه أنكر فعلته ، ثم بالكذب ، لأنه اختلق أكاذيب أخرى ، ليدرا بها خطاه الأول وهكذا (إذا كنت تعلمين منذ البداية ، أنه هو المخطئ ، فلا داعي لأن تمنحيه الفرصة ، لكي يختلق هذه الأكاذيب . لقد كذب الكذبة الأولى ، نتيجة للخوف ، والكذبة الثانية خجلا ، وهكذا) .

وتعتبر الوسيلة الفضلى في الوصول إلى الحقيقة ، تشجيع الطفل على الاعتراف بما ارتكبه دون أى تهديد ، ولكن بالعكس كافيه كلما كان أكثر صراحة . هكذا يبدو هذا الأسلوب مستحيلا ، ولكنك إذا نظرت إلى الموضوع من الوجهة الواقعية ، وجدت أنه الأفضل .

الاستعداد على الكذب :

قد يحدث في بعض الأحيان ، ألا يقتصر الأمر على كذبة واحدة ، ولكن يؤدي إلى الاعتقاد على الكذب . فإذا تبين أن ذلك يحدث فعلا ، يجب أن تختبري الوضع بحكمة . فالطفل عندما يكذب ، لا تكون لديه أية ثقة فيك ، وهو يتهرب منك . لماذا ؟ يجب أن تصلى إلى جلية الأمر ، فقد يكون الجو العائلي مقيدا بنظام صارم

التعليقات عديدة ، والأوامر كثيرة وصعبة . . . الخ . فهل تطلين منه ما هو في حدود إمكانياته وقدراته ، أم أنك تبالغين في ذلك ؟ هل حاولت ذات مرة التجسس عليه ، والاطلاع على أسراره الخاصة ؟ إن هذه وتلك ، تعتبر من الأسباب التي تساعد الأطفال على الكذب ، واختلاق الأكاذيب . قد يكون من الصعب عليك ، الاعتراف بأن عليك أن تجري اختبارا لضميرك عندما يخطئ ابنك ، فقد تكونين أنت السبب المباشر لذلك .

وهذا الكلام ليس معناه أننا ننفي تماما الحاجة إلى عقاب الطفل على كذبه ، ولكن العقاب مطلوب بصورة هادئة ومثمرة . ومن ناحية أخرى ، يجب أن تنهئ لابنك كل أسباب الراحة النفسية والطمأنينة ، حتى لا يخافك ، أو يفقد ثقته فيك .

جوان الصراحة :

لا شك أن الكذب ، لا يمكن أن يتسلل إلى أسرة تنسم كلها بالصراحة . فالخطر كل الخطر أن يقوم الكبار ، بصفة مستمرة ويوميا ، بقول الأكاذيب ، وعلى مسمع من الأطفال ، مقنعين أنفسهم أنه في بعض الأحيان ، يكون الكذب مفيدا ، ويجعل الأمور « تمر » .

وعليك يا سيدتي أن تراعى بعض النقاط ، حتى لا تكوني أنت البادئة برى حجر الأساس في صرح الكذب :

(١) عليك ألا تتأمرى مع ابنك على إخفاء أمر ما عن أبيه بحجة أن الأب عصبي ، وأن عقابه يكون شديدا .

(٢) لا تعودى ابنك على الكذب ، كأن تقولي له « إذا اتصلت السيدة فلانة بي ، فقل لها إنى لست موجودة ، فليس لدى الوقت لمخاطبتها » .

(٣) لا تكذبى على كسارى القطار ، أو الأوتوبيس ، بأن تدعى صغر سن ابنك ، رغبة منك في التهرب من دفع ثمن التذكرة .

(٤) لا تعلمي الطفل الكذب على مدرسيه ، كأن تعديه بنزهة ، وتطلبي منه أن يخبر المدرس ، أنه كان مريضا .

(٥) لا تعدى طفلك بشئ ، ثم تتخلي عن هذا الوعد .



ما هو الدافع الحقيقي وراء كذب الأطفال ؟ يؤكد علماء النفس ، أن السبب الرئيسي للكذب ، هو الخوف من العقاب . فعندما يرتكب الطفل خطأ ما ، وهو يعلم مدى العقاب الذي سيناله نتيجة لذلك ، فإنه يلجأ إلى اختلاق الأكاذيب .

ما هو موقفك إذا كان ابنك كاذبا ؟ :

يجب عليك ، قبل كل شئ ، خلق جو من الطمأنينة والثقة بينك وبين ابنك . ويجب أن تعلم طفلك تماما ، مدى ارتباطك ، وتمسكك بتوفر هذا الجو ، وذلك تسهلا للصراحة التي تطلينها منه ؛ فقول الحقيقة حتى إذا كانت خطأ ، أفضل كثيرا من الكذب . عليك أن تساعدى ابنك على ذلك .

فمثلا ، إذا وجدت شيئا ثمينا مكسورا ، فما هو تصرفك للوصول إلى الحقيقة ؟ ستبدئين بالطبع بسؤال الموجودين بالبيت ، عليك هنا أن تتحلى بالدبلوماسية . وإليك بعض الأمور الهامة التي يجب ألا تلجئين إليها :

"أ" الثورة المباشرة :

لا شك أنك بسبب الغضب ، ستفعلين وتثورين ، وليس بمستبعد أن تنفوهي ببعض الكلمات الجارحة ، أو التهديدات الصارمة (فالطفل حتى إذا كانت لديه النية للاعتراف بخطئه ، فإنه سيتقاعس عن هذه النية ويخفى) .

"ب" اللعبة المزدوجة :

وهي التي تحاولين بها ، استدراج الطفل باللين ، لكي يعترف ، ثم بعد ذلك تنهرينه ،

سعر النسخة		
ج ٤٠٠٠ - ١٥٠٠٠ ملبا	البحرين ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠ ملبا	السودان ١٥٠٠ - ١٥٠٠ ملبا
لبنان ١٢٥٠ - ١٢٥٠ ملبا	قطر ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠ ملبا	ليبيا ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠ ملبا
سوريا ١٥٠٠ - ١٥٠٠ ملبا	درب ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠ ملبا	سويسرا ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠ ملبا
الأردن ١٥٠٠ - ١٥٠٠ ملبا	أبوظبي ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠ ملبا	الجزائر ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠ ملبا
السرا ١٥٠٠ - ١٥٠٠ ملبا	السعودية ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠ ملبا	الغرب ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠ ملبا
الكويت ٢٥٠٠ - ٢٥٠٠ ملبا	عند ٥٠٠ - ٥٠٠ ملبا	

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

كيف تحصلين على نسختك

اطلبي نسختك من باعة الصحف والأكشاك والكتبات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى ب :

في ج ٢٠٠٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٥٧٩٥