

عالم المرأة

العدد التاسع عشر
السنة الأولى



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

- التقسيم " الجزء الثاني " .
- كيفية فتح الباب .
- تسريحات الطيف بالشينون واليومستيش .
- المطبخ على الطراز الأمريكي .
- طبق الملاحات الأصغر .
- مشروبات أوردهر تصليح للريجيم .
- طبق البيض المغلف .
- فن الولادة .
- الصحبة النفسية .
- الساجيد الشرقية " الجزء الثاني " .
- الخطبة قبل الزواج والهدايا التي تقدم .
- اللون الأبيض لطيفك الرضيع .

فدالمجتمه

أما إذا كنت في مكان مكشوف ، لتلقي السجادة فوراً .
حتى مع الاصدقاء المقربين ، لا تنفسي في طلب
تقديمك إلى شخص معين ، مبدية رغبتك في معرفته .
كذلك إذا رأيت شخصاً معروفاً ، فلا تسري وراءها ،
ليكون لك شرف لمس يدها . فهذه حركة مردولة لمن
يقارنها ، ولمن تفعل لأجله .

وعند تقديم شخص إليك ، أو تقديمك له ، وقد
تكونين قد قابلتيه من قبل ، فليس من اللائق أن تقول
« ألم نتعارف من قبل » ، أو أن تقول « أنا متأكدة من
أنني قابلتك قبل ذلك » ، ولكن يقال « إنني أفسد
أين رأيتك من قبل » . ولتخلص من حرج الموقف .
يمكن تبادل بعض الكلمات مع هذا الشخص .

وإذا كنت ربة بيت ، وكان عليك القيام بعملية
التقديم ، ثم انشغلت عن ذلك ، فلا تنفسي يديك من
هذه العملية بدون وصية . ولكن يمكنك أن تقول
لصيفك « يمكنكم أن تقوموا أنفسكم من تلقاء أنفسكم » ،
أو أن تطلبي معونة إحدى صديقاتك ، بأن تقول لها
« . . . أنت بالطبع تعرفين الكل ، هل يمكنك القيام
 بعملية التقديم بدلا مني ؟ » .

أن يعرف على الأقل المحيطين به . فكل الأشخاص الذين
يوجدون في مكان استقبال عادي ، يجب أن يقدموا
إلى بعضهم بعضاً . فإذا ما لم يلمح أحد في تقديمهم ،
كان تشغل ، أو تشغل ربة أو رب البيت عن ذلك ،
أو ظناً منها أنهم يعرفون بعضهم بعضاً ، فيجب أن
يقوم الشخص بتقديم نفسه تلقائياً . ومنعه عن ذلك

ما الذي يجب الامتناع عن عمله أثناء التقديم .

يجب على الشخص الذي يقدم إلى آخر ، ألا يبسط يده
أولاً ، ولكن الشخص الذي يقدم إليه ، هو الذي
يجب أن يده يده أولاً . وعلى العموم ، إذا بسط كلاهما
يده في وقت واحد ، أو قام الشخص المقدم ، ببسط
يده أولاً ، فليس هذا بالأمر غير المستحب . ولكن
بانعكس ، إن ما يكون محل النقد والمؤاخذه ، أن
يجعل الشخص تكبراً ، أو حياءً في إظهار المعرفة بالقواعد ،
فيبسط يده خطأ في غير الوقت المناسب .

وفي أثناء عملية التقديم ، يجب الامتناع عن التحدث .
فإذا كنت في مكان مغلق ، لتوضع السجادة على
المنقطة ، بمجرد الشعور بأن هناك عملية تقديم ستتم .

التقديم

الجزء الثاني

أخيراً فالتقديم لازم :

في حالة ما إذا كنت بصحبة شخص ، وكان لك
لقاء مع شخص آخر ، فإنه لا بد من تقديم أحدهما
إلى الآخر ، قبل بدء الحديث مع الشخص الثاني ، حتى
إذا كان تعارفهما ليست له أهمية ، ولكن هنا
يكون لابد منه .

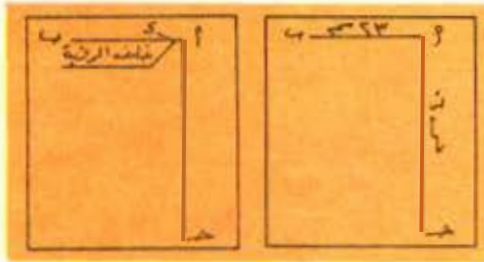
كذلك التقديم داخل الجو أو « الصالون » ،
لا بد منه بين الأشخاص وبعضهم بعضاً ، فليس هذا
المكان مجرد استراحة لكل ذاهب وآت ، يدخلها ،
ويستريح ، ويأكل ، ويشرب ، ويتحدث ، دون



المقابلة في جو منزل أو فندق ، بعد أنسب
الاماكن لإتمام عملية تقديم الأشخاص إلى
بعضهم بعضاً

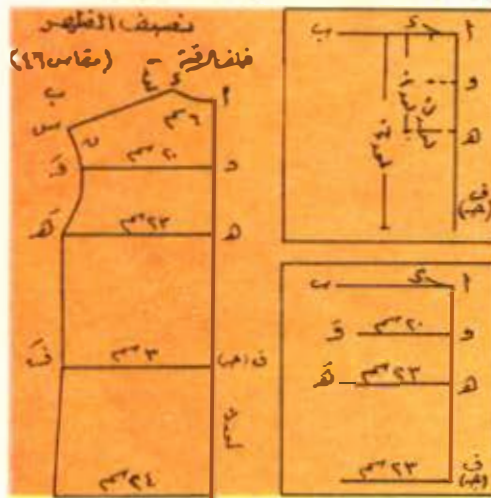
السيدة تجهل اليد الممدودة لحياتها . وهذا الموقف
الساحر ، كان لابد من أن تتم عملية التقديم أولاً . .
التدخين أثناء عملية التقديم . . هنا يقال إن ذلك
على أن يقدم الرجل إلى السيدة . فهي التي تمد يدها . لا يليق

قاعة السيدات ليست المكان المناسب لعملية
تقديم الأشخاص إلى بعضهم بعضاً ، فلا داعي
لذلك



وانقط هـ د بمثل ربع مقاس الصدر ناقصاً
 ١ سم . أى ٢٤ - ١ = ٢٣ سم
 نمود الآن إلى أعلى لرسم حردة الكم . صلي بالنظر
 الخفيف . خط الوسط بالنقطة ب . علمى في منتصف
 المسافة بين و . ب و أ . ب النقطة في . انقلب إلى
 اثنين مسافة ١ سم . وإلى أعلى لمسافة ١ سم . علمى
 هذه النقطة . والتي ستسمى س أى علامة الكتف .
 صلي بالنقطة ف . هـ . ثم ميل بالنقط إلى الداخل
 مسافة ١ سم . وباستدارة بسيطة : صلي هـ بالنقطة س
 مارة بالنقطة و . وبذلك تكونين قد علمت حردة الكم .
 صلي النقطة س بالنقطة د . وبذلك يكون لديك
 الكتف الخلفي .

العمل الآن الجزء السفلى . وهو الذى يبدأ
 من الخصر حتى أسفل . زبدى ٢٠ سم طولاً على
 الخط أ ف . وارسمي خطاً عرضياً بمثل ١/٢ مقاس
 دوران الخوض ناقصاً ١ سم . أى ٢٥ - ١ = ٢٤ سم .
 صلي هذا الخط من الجانب بالنقطة ف .
 قصي نصف « الباترون » الخلفي الآن بدقة .
 وتذكرى أنه لكي نحصل على « باترون » الظهر
 كاملاً . يجب أن نضعي « الباترون » على القماش مطوياً .
 بحيث يكون الخط أ ف على ثنية القماش تماماً .



نصيحة هامة:

ابدئى في عمل رسم تخطيطى . للباترون . وراعى ما يلى :
 أ ف = طول الظهر من الرقبة حتى الخصر ٤٠ سم .
 أ ب = ١/٢ مقاس الصدر - ١ أى ٢٤ - ١ = ٢٣ سم .
 هـ = ١/٢ المسافة بين أ . ف
 و = ١/٢ المسافة بين أ . هـ .

كيفية قص الباترون

لتأخذ المقاسات :

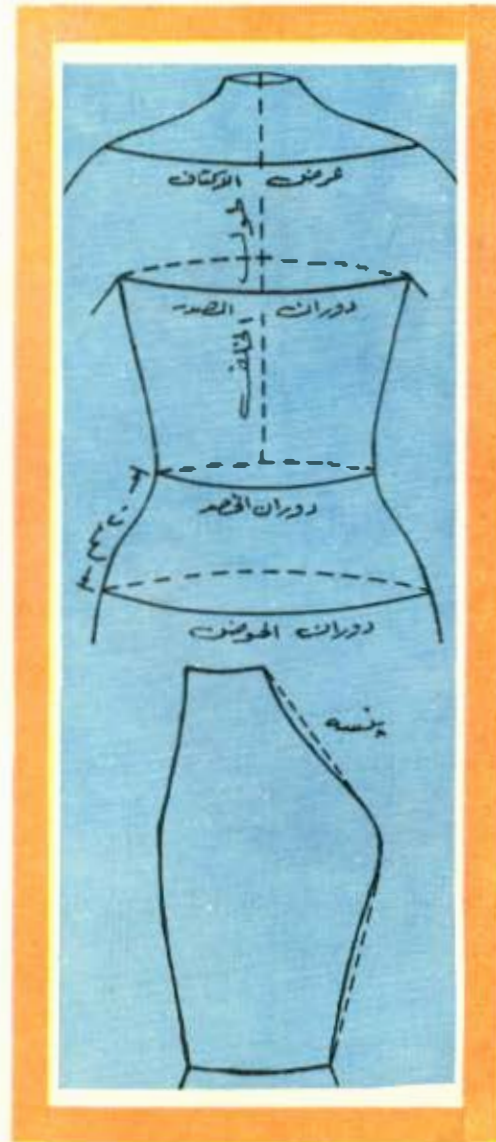
قبل رسم « الباترون » . لابد من أخذ بعض
 المقاسات بدقة على الجسم . ويجب أن يستعان في ذلك
 بشخص آخر . لكي تكون المقاسات مضبوطة .
 وهذا شرط أساسى . حتى يكون « الباترون »
 مطابقاً للجسم .

لنبدأ أولاً بأن نربط شريط رفيع حول الخصر لتحديد
 ثم بواسطة الستيمر . تؤخذ المقاسات التالية :
 ١ - طول الظهر : ويمثل في المسافة بين نهاية
 الرقبة . ونقطة الخصر .

٢ - عرض الكتفين : وهى المسافة بين
 عظمتي الكتفين . أى ما بين بداية الذراعين .

٣ - دوران الصدر : يمرر الستيمر من تحت
 الإبطين . ويؤخذ المقاس من أعلى مكان الصدر .

٤ - دوران الخصر : يحاط الخصر بالستيمر . مع
 أخذ مساحة ما على الخصر من ملابس . في الاعتبار .



٥ - دوران الخوض : يلف الستيمر حول
 الخوض . على أن يكون ذلك أسفل الخصر بمسافة
 ٢٠ سم .

٦ - بقية الصدر : تحصى بداية الستيمر . على
 النقطة التى يلتقى فيها الكتف والرقبة . ثم منبته . يمر
 بأعلى نقطة على الصدر . وينزل حتى الخصر . إن
 عدد الستيمات التى تمثل الفرق بين طول الظهر
 وطول الأمام . تمثل العمق . الذى يجب أن تكون
 عليه بقية الصدر .

باترون نصف الظهر:

للتأخذ مقاس ٤٦ كأساس للباترون . ستكون لدينا
 إذن المقاسات التالية . التى يتم قسمها إلى النصف .
 ثم إلى الربع :

المقاس	النصف	الربع
طول الظهر ٤٠ سم	٢٠ سم	١٠ سم
طول الأمام ٤٦ سم	٢٣ سم	١١.٥ سم
عرض الكتاف ٤٠ سم	٢٠ سم	١٠ سم
دوران الصدر ٩٦ سم	٤٨ سم	٢٤ سم
دوران الخصر ٧٠ سم	٣٥ سم	١٧.٥ سم
دوران الخوض ٩٩ سم	٤٩.٥ سم	٢٥ سم

تخذى الآن فرخ ورق تفصيل . وابدئى في رسم
 « الباترون » كما يلى :

١ - ارسمي زاوية قائمة . النقطة أ هى بداية الرقبة .
 الخط أ ب يعادل ربع مقاس الصدر ناقصاً
 ١ سم . أى ٢٤ - ١ = ٢٣ سم . الخط أ ج
 يمثل الطول من الرقبة حتى الخصر . أى
 ٤٠ سم .

٢ - من نقطة الزاوية أ وعلى الخط أ ب . قيسى
 ٦ سم . ارتفعى بمقدار ١ سم . وانقسم هذه
 النقطة د . صلي د أ . مع جعل الخط الواصل
 بينهما منحنيًا بعض الشيء . وبذلك تكونين
 قد رسمت حردة الرقبة الخلفية .

٣ - النقطة ج التى توجد في نهاية الخط الواصل
 بين الرقبة والخصر من جهة الخصر . تسمى
 نقطة الخصر . ولنعطها الرمز ف . اقسمى
 الآن المسافة بين النقطتين أ . ف أى ٤٠ ÷ ٢
 = ٢٠ سم . ولتكن عند النقطة هـ .

٤ - اقسمى المسافة بين هـ . أ . أى ٢٠ ÷ ٢ = ١٠
 سم في النقطة و . ثم من النقطتين هـ .
 و . ارسمي خطين موازيين للخط أ ب .
 وليكونا هـ د . و و . الخط و و يمثل
 نصف عرض الكتفين . أى ٢٠ سم .

صناعية . وهي في الحقيقة رديئة . ولكن في الواقع ، فإنه يمكن بواسطتها ، الحصول على تسريحات جميلة ، ونتائج طيبة . وهذا الصنف يناسب تماماً فصل الصيف بالذات . عندما تتوفر الرغبة في تغيير أو تبديل تسريحة الشعر باستمرار . كما أن أسعاره جد معقولة . ويمكن لأي امرأة متوسطة الدخل ، الحصول عليه ، وقد يسهل عليها اقتناء أكثر من واحد .

التماذج المختلفة :

تعال لشكلك . وسنك . والاستعمال المطاوع له البوستيش . أي الوقت والمناسبة التي يستعمل فيها . يمكنك أن تمتلكي واحداً أو أكثر . تبعاً لرغبتك : فمنه الطويل والقصير ، ومنه الذي يغطي الشعر كله ، أو الجزء الخلفي منه فقط . وهذا النوع الأخير يكثر استعماله في السهرات .



(ب) بعد تسريح الشعر جيداً بالفرشاة ، يجمع على هيئة ذيل حصان ، يبدأ من قمة الرأس . ثم تثبت بعد ذلك خصلة الشعر حول بداية ذيل الحصان ، بحيث تحقق الرباط الذي جميع به الشعر



٤ (١) هنا لا لزوم لوضع البوستيش . ويكون جداً وجود خصلة من الشعر ، مرشوشة بالخشب ، حتى تظل صلبة . وبواسطتها يتم تزيين الشعر ، والحصول على تسريحة جميلة



(د) إذا أردت عمل تسريحة أكثر جاذبية وأناقة . فيمكنك ، بالإضافة إلى تثبيت خصلة الشعر ، إضافة ذيل حصان آخر خارجي ، يكون أكثر طويلاً . وهو يناسب النسائين الصغيرات ، ذات الديكولتيه الواسع



(ج) بعد تثبيت خصلة الشعر جيداً بواسطة انفراشين ، يترك الشعر ليسقط منسداً جميلاً ، وبذلك تكونين له حصنة على تسريحة أنيقة ، وبسيطة



(د) هناك حل آخر لذلك ، وهو جعل الطرف الأخير من الضفيرة ، في صورة خصلة منسدلة . وهي بذلك تعطي صورة طبيعية للشعر ، وتخلق وجوداً صفيحة إضافية . ولعل ببساطة هذه التسريحة وسهولة تنفيذها ، تزيد من أناقتها



(ج) يثبت بعد ذلك البوستيش على الرأس ،
عن طريق المشط الصغير المركب
بطرفه الأعلى ، ويزيد تثبيت
بوساطة الفراشين الظاهرة



(ب) البوستيش الطويل الغزير الشعر ،
يسرح بالفرشاة بعناية ، بحيث
يجعل الشعر منفوشاً ، ويدخله
الهواء ، لفرد مكان انتشيتات التي به



(ا) يسرح الشعر بالفرشاة جيداً ،
ويجمع بعناية في أعلى قمة الرأس ،
كما لو كنت زرعين عمل ذيل
حصان صغير



(و) الآن أصبحت التسريحة كاملة .
ويجب وضع اللمسات الأخيرة .
ترفع أطراف الشعر إلى أعلى بوساطة
الفرشاة ، وبذلك تكون قد اكتملت
هذه التسريحة الأنيقة التي تناسب
الشابات



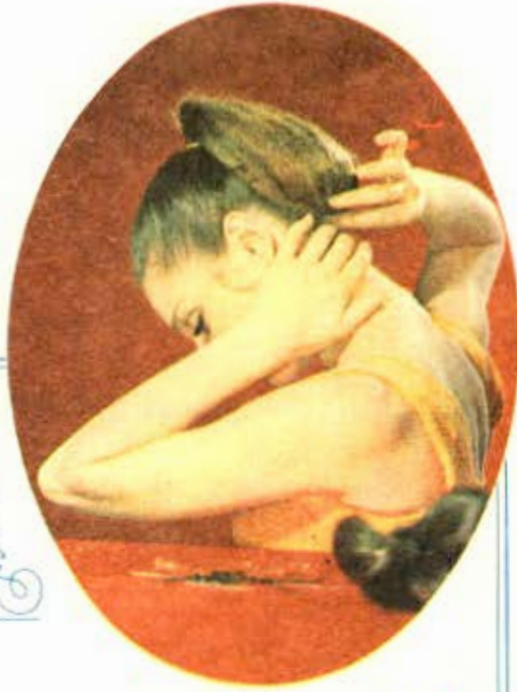
(هـ) هذه الخصلة يجب تسريحها جيداً
بالفرشاة قبل تثبيتها ، لكي تبدو
ناعمة لمساء ، مع محاولة فردها بالعرض
على بداية البوستيش ، حتى يبدو
منظرها جميلاً . ثم تثبت بعد
ذلك بوساطة الفراشين



(د) لإكمال جمال هذه التسريحة ،
ولإخفاء الفراغ الموجود بين الشعر
الطبيعي والبوستيش ، يمكنك أخذ
خصلة من أسفل الشعر ، ولده حول
طرف البوستيش الأعلى ، وشبكه
بفرشينة كبيرة ، بطريقة غير ظاهرة



(ب) يوضع بعد ذلك اليوستيش المكون من بوكلات كبيرة ، ويثبت فوق ذيل الحصان : باستخدام الفراشين والبنس . إن المنظر الجانبي لهذه التسريحة ، يبرز جمالها وأناقتها ، وخاصة لذوات الرقبة الجميلة



٤ (أ) في هذا الموضع أيضاً ، يجمع الشعر على هيئة ذيل حصان ، ولكن لا يتحرك منفرداً ، إذ يجمع من طرفه السفلي . ويثبت على مؤخرة الرأس بواسطة البنس والفراشين ، بحيث لا يمكن رؤيته من تحت اليوستيش



(ب) يشرح اليوستيش جيداً ، وخاصة الفرشاة ، وكل من الجانبين اللذين يحيطان بالوجه ، أما بقية الشعر الخلق لليوستيش ، فيجمع على هيئة ذيل حصان منخفض ، مما يزيد من جمال التسريحة



٥ (أ) هذا يوستيش جميل ، يجعل منظر الوجه مختلفاً تماماً . فعندما تريد أن تبدلي من هيئةك ، وتظهري بصفة جديدة متحركة . يجمع الشعر الطبيعي مرة واحدة إلى الخلف ، بحيث يكون مرفوعاً تماماً

فإن ذيل الطويل مثلاً ، يمكن أن يقدم حلاً لمشاكل كثيرة ، إذ يمكن استعماله على هيئة صغيرة ، أو على هيئة ذيل حصان ، أو مجموعة بوكلات ، أو شبيون . ويمكن استعماله في حالة ما إذا كان شعرك متوسط الطول ، أي يصل مثلاً إلى نهاية الرقبة وبداية الظهر ، ويمكن بالتالي رفعه إلى أعنى الرأس .

أما اليوستيش الذي يجمع الشعر فيه من أعلى ، ويثبت على قطعة من القטיפه ، ويركب فيه شط صغير ، بحيث يغطي الشعر كله عند لبسه ، فهو يمثل حلاً مثالياً وسريعاً ، بالنسبة للشعر القصير . ويقع عن عملية لف الشعر وتسريحه . إن هذه التماذج من اليوستيش ، التي تتشابه كثيراً مع البروكات ، هي الأقل في النتائج التي يحصل عليها منها ، يمكن لفها وتسريحها بسهولة وبسرعة ، للحصول على الموديل المنقوب .

كيفية المحافظة على اليوستيش سليماً :

يجب إرسال اليوستيش إلى «الكوافير» لإتمام عملية غسله . ولكن ذلك يجب ألا يحدث كثيراً أو باستمرار . وبين مرات الغسل والأخرى ، يجب أن تعطي يلقه على زواو كبير الحجم . أو كما في حالة اليوستيش الكبير الذي يعطى الشعر كله ، يجب أن يضرب بحركة دائرية ، مع وضع قطعة كبيرة من القطن فيه . هذا ، ويجب تسريح اليوستيش بالفرشاة دائماً ، ولكي تتجوى بهده العمالية بنجاح ، يمكنك الاستعانة بشخص آخر ، يمسك اليوستيش من قته ، أو تثبته على نموذج الرأس المخصص لذلك ، وهو يزيد أيضاً في عملية نف اليوستيش . ونقدم لك هنا بعض الاستعمالات المختلفة لليوستيش المصنوع من الشعر الطبيعي .

المطبخ على الطراز الأمريكي



وهناك الخشب المغلف ببطقة من البلاستيك ، وهو قابل لتحمل كل شيء عند الاستخدام ، خاصة إذا ما غطي من الداخل . وهناك الخشب المطلي بورنيش البوليستر الملون ، أو الشفاف ، والذي يعاد تغطيته بعد ذلك بسطح رقيق من ورنيش البلاستيك لوقايته من الماء . فلا تنصق به البقع . ولا يلصق البقع بالأشياء الأخرى . وبذلك يمكنك الحصول على كل الألوان . أو على لون الخشب الطبيعي . إذا ما استخدمنا ورنيش الشفاف . وهناك أيضاً حمامة أيبلاستيك المشكل بطريقة القوالب « احتما » . وهي خامة شديدة الاحتمال . وقليلة التكلفة .

مشكلة الطعام والكراسي

يفصل دائماً . أن يكون سطح المائدة من نفس خامة وألون سطح قطع الأثاث الموجودة داخل المطبخ . وعند اختيار الكراسي . لابد أن نضع في اعتبارنا . أسلوب استخدامنا للمطبخ . فإذا كان المطبخ صغيراً . ولا نقضي فيه إلا أوقات ضئيلة المأكولات . فيمكن اختيار عدد مناسب من الكراسي الصغيرة بدون ظهر . أما إذا كان تقديم الوجبات يتم داخل المطبخ . فينبغي أن نختار الكراسي المعدنية . لأنها عملية وقوية . وإذا أردنا أن نصلي على المطبخ طابعاً مميزاً ورقيقاً . فإنه يمكن مخالطة الطراز الذي يسود قطع الأثاث . بشرط تحقيق التوافق بينه وبين الكرسي المختارة . والتي يمكن أن تكون مصنوعة من الخشب أو الخيزران .

تنظيم قطع الأثاث

ينبغي أن لا يجب أن نذهب لشراء قطع الأثاث قبل التعرف بدقة على مقاسات ومساحة المكان نفسه . وفي العادة . فإن المؤسسات الصناعية التي تنتج الأثاث الخاص بالمطبخ . تشكته وتصنعه بالكيفية التي تسهل بها علينا حسن استغلال الفراغ عند ترتيبه . وإذا لم تفعل . فننقم نحن بالتعرف على حدود متنوعة . تساعدنا على تأليف مطبخنا بصورة تجعلها عمالية . ومقبولة . ومستغلة للفراغ أفضل استغلالاً . ونحن بمانشره على هذه الصفحات . إنما نحاول تقديم المساعدة لتحقيق ذلك .

إنه لأمر طبيعي . أن تتطلع كل سيدة . إلى أن يكون مطبخها عملياً ومريحاً . وإذا شرعنا في تأليف مطبخ جديد . فلا بد من الحرص على توفير مجموعة من الشروط . وأن نعلم أن الأمر ليس سهلاً بالنسبة لمعظم الحالات . التي تكون فيها مقاسات المطبخ صغيرة .

الأثاث للصنف القابل للتوحيد أكثر نفعاً وتلقاً

يعتبر أثاث المطبخ ذو الطراز المصنف « الأمريكي » من أكثر الطراز انتشاراً في الوقت الحاضر . لأنه يتيح لنا القدرة على تنسيقه في هيئة تشكيلات ونظومات لا حصر لها . حسب الفراغات الموجودة . وتبعاً للضرورة . كما أنه يتميز أيضاً بإمكانية شرائه قطعة بعد قطعة . وحتى على فترات زمنية متباعدة .

الأثاث الأرضي والأثاث المعلق

يشكل المطبخ المصنف بصفة أساسية من عنصرين : الأول يمثل قطع الأثاث التي تتركز مباشرة على الأرض . والثاني يمثل القطع المعلقة على الجدران . وإلى جانب ذلك . فهناك عناصر خاصة مكلفة . يوفرها هذا الطراز . ابتغاء تحقيق كل الرغبات والمطالبات . مثال ذلك قطع الموبيليا لركنية ذات الأرفف الدائرية . والأصونة « الدواليب » الصغيرة المرتفعة التي تستخدم لحفظ الأواني أو أدوات النفاقة . وهناك القطع التي تعلق فوق أحواض الفسيل . والخاصة بالأطباق . وهناك أيضاً « حاجز الأدخنة » الذي يعلق فوق مواقد « الهوتاجاز » . وأخيراً تلك القطعة الأرضية التي تحوي في داخلها سطحاً مناسباً . يمكن جلوسه إلى الخارج . ليستخدم كمائدة طعام الإفطار . أو غير ذلك .

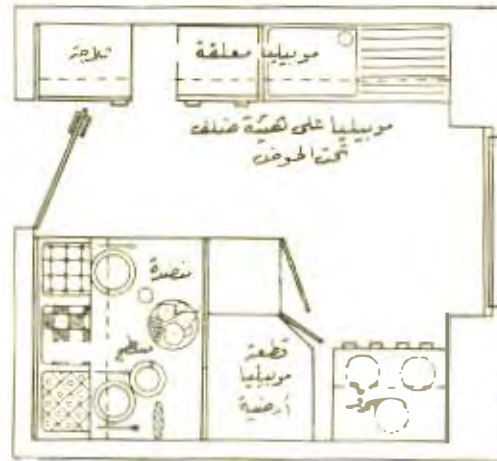
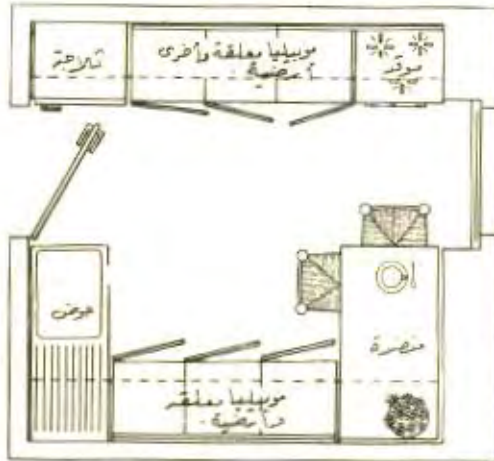
الخامات

وقطع الأثاث الخاصة بهذا الطراز . يمكن تصنيعها بعدة خامات : منها الصلب اللامع . ويتميز بقدرة الفائقة على الاستخدام الطويل الأمد . إلا أنه - نتيجة لتنظيفه المستمر بالماء - قد يتعرض للصدأ . إذا ما صدم وخدش سطحه اللامع .

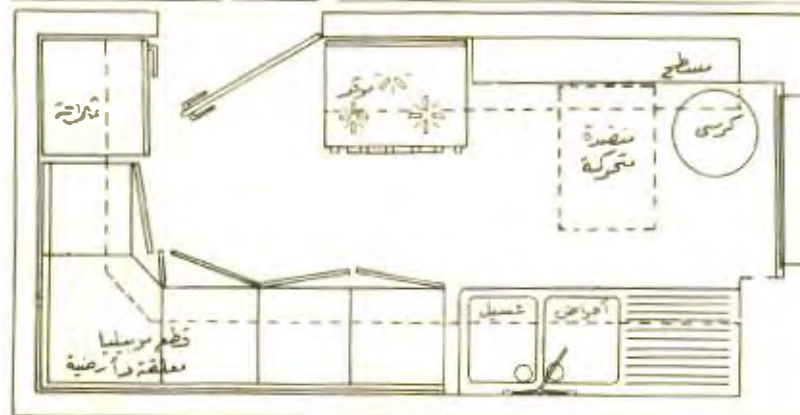
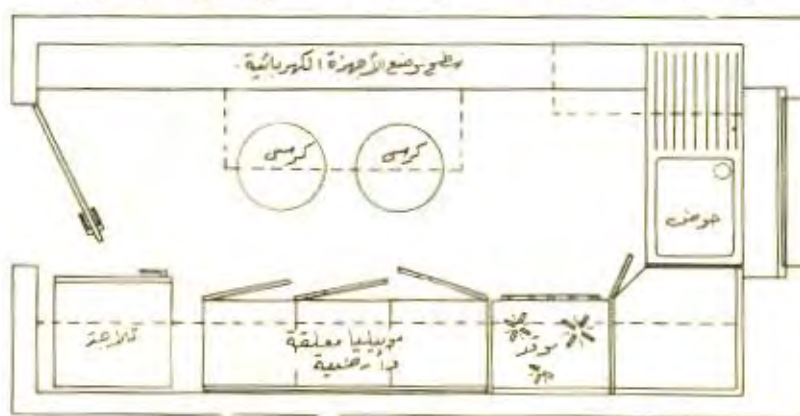


نماذج لقطع الأثاث المصنفة ، والتي ننصح باستخدامها .
 سهولة ترتيبها وتنسيقها ، داخل الفراغات المتاحة في مطبخنا .
 وإلى اليسار مطبخ تنسق فيه مجموعة متنوعة من الألوان ذات
 الحيوية والتأثير الرقيق . ومن جانبنا ننصح هاويات الألوان المرحية .
 بأن يختارن البلاط القيشاني ذا الوحدات الزخرفية المألوفة . بشرط أن يختارن منه قطع أثاث من اللون الأبيض .
 ومن المفضل أن يكون لون الأسطح الخاصة بالأثاث الأرضي . هو نفس اللون الذي يرد التجليد إنعام المكان .

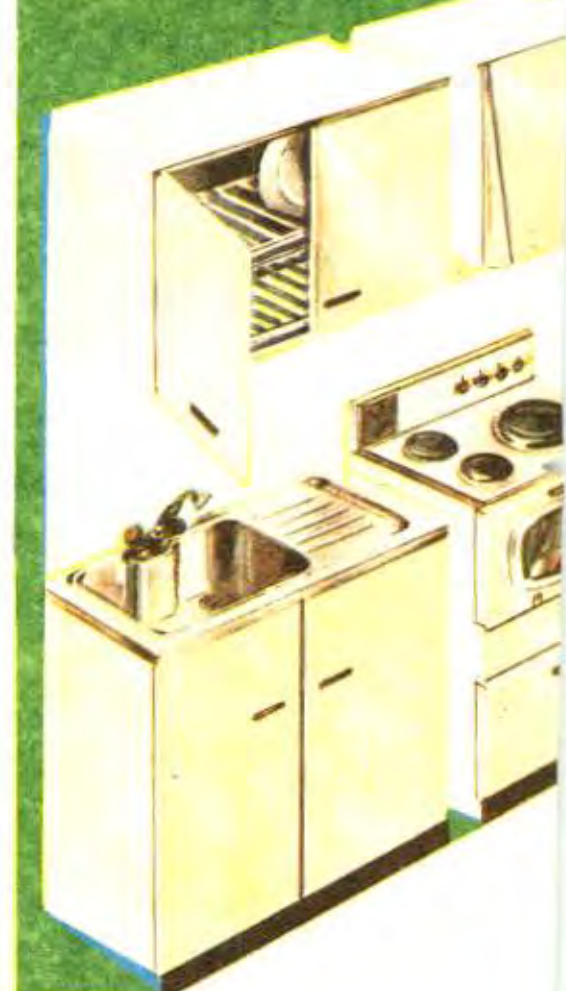
وإلى اليمين نشاهد مطبخاً آخر ، تسود عناصره الألوان الفاتحة الهادئة ، التي تنبعث منها أحاسيس الرقة والجمال . وننصح
 باختيار البلاط القيشاني ذي اللون العاجي . الذي تنسجه معه قطع الأثاث ذات اللون الأزرق الشاحب أو الأخضر . أما في حالة



وجود بلاط قيشاني من اللون الأبيض ، فإن قطع الأثاث يمكن اختيارها من أي لون .
 وإلى أعلى ، نشاهد مطبخين صمما على مسافة مربعة موحدة الأبعاد . الأول به ست قطع أرضية ، تتوسط جدارين متقابلين ،
 بينما انتظمت بقية العناصر الهامة في الأركان ، لتشكل تماثلاً جميلاً . أما في المطبخ الثاني ، فقد تم فصل مكان الطهي ،
 عن مكان تناول الطعام ، وذلك عن طريق اتخاذ قطعتين من قطع الأثاث الأرضي ، وضعتا عمودياً على الحائط ، بعد أن تم
 تشطيب جوانبها الخلفية .
 وإلى أسفل ، نشاهد مطبخين صمما على مساحة مستطيلة . وفي كلتا الحالتين ، فإن المائدة متحركة لتوفر أكبر قدر من



حرية الحركة وسهولتها في هذا
 المطبخ ، الذي يتسم بالمساحة .
 ويكتفى هنا بأسطح قطع الأثاث
 الأرضي لتنفيذ أعمال الطبخ .
الإضاءة :
 يتعين أن تتمتع المطابخ .
 بإضاءة مناسبة ، لهذا فإن مصدراً
 ضوئياً وحيداً ، يتبدل من وسط
 السقف لا يكفي ، لأنه عند القيام
 بأعمال الطبخ . على أسطح قطع
 الأثاث الممتدة بطول الجدران .
 فإن أكتافنا تحجب الضوء عن
 الأسطح التي نعمل فوقها .
 لذلك يصبح ضرورياً أن ننضع
 مصادر متعددة للضوء فوق
 أحواض الغسيل ، وفوق الموقد
 « البوتاجاز » ، وفوق أسطح
 قطع الأثاث الأرضية . وأنسب
 المصابيح للمطبخ ، تلك المصنوعة
 من الأحجار الشفافة « أو بالينو » .
 أو تلك المصنوعة من الزجاج
 الأبيض « المصنفر » .



إضاءة غير مناسبة لأن الضوء محبوب عن
 سطحات العمل .

إضاءة مناسبة لأن سطحات العمل مشبعة
 تماماً بالضوء .

طبق المملحات الأصفر :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير

٦ بيضات - ١٥٠ جرام تونة - ملعقة كبيرة
أنشوجة مهروسة - زيت - ملح - فلفل .

الطريقة :

- امسح بيضات ، وبعد تمام فطرها ، ضمها
في ماء بارد ليصبح دقات ، ثم قشريها بعد ذلك .
وعندما يبرد البيض تماماً ، فمضي بقطع كل بيضة طولياً
إلى نصفين بسكين حاد . اترعى بعد ذلك الصفار ،
ومرربه عبر منخل حلك .

- جهري صلصة مايونيز كما يلي :

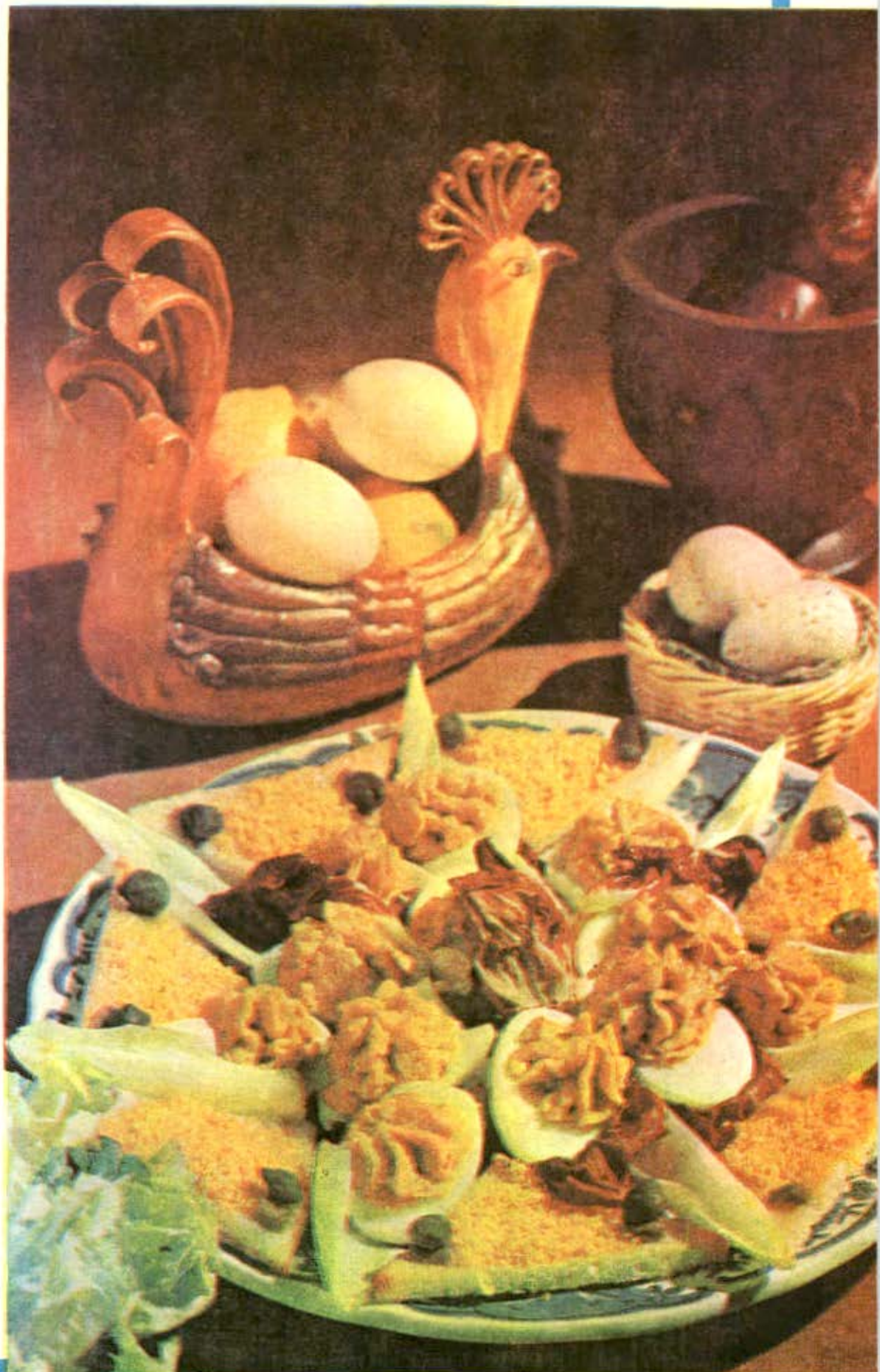
صم صغار البيض السادة في سلطانية صغيرة ،
منجيب على أن يكون الملح خفيفاً . ذلك لأن
الأنشوجة تجعل الصلصة ملحة . نبلها بالفلفل
مع انتقيب الحمر ، ثم أضف إليها شيئاً فثيقاً ،
حوال كوب من الزيت . وعصير نصف ليمونة .
اصنموي في انتقيب ، إلى أن تحصل على صلصة
مايونيز غليظة القوام ، مع العلم أن الليمون يزيد
من سيولته . والزيت يحسن قوامه غليظاً . وعندما
تحصلين على القوام المقبول لصلصة المايونيز ،
ويبيض لون الصلصة ، أضف إليه صلصة أنشوجة .

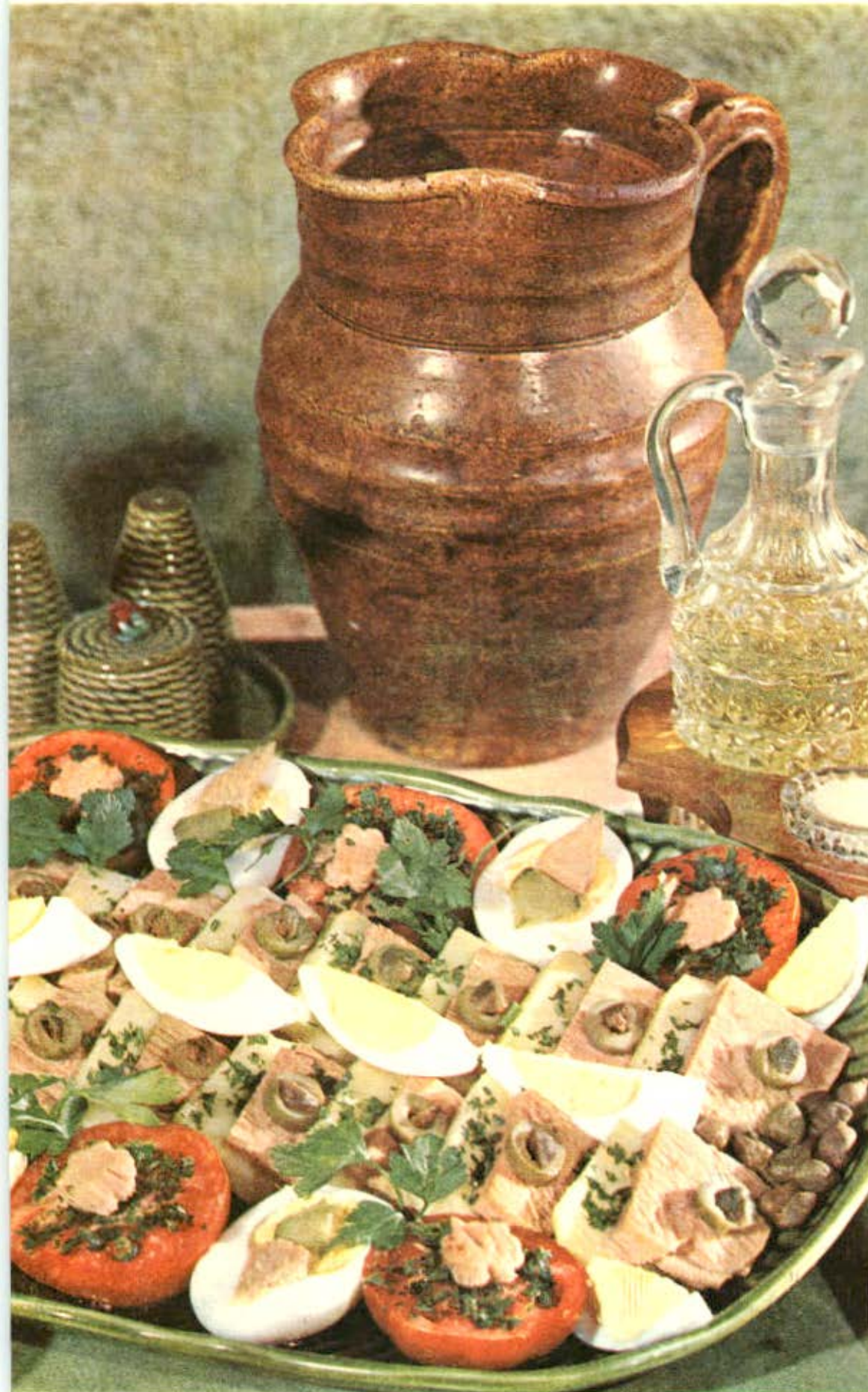
- قلمي التونة إلى قطع صغيرة ، ومرريها عبر منخل
ملك أو مصفاة . أضف بعد ذلك التونة . وصغار
البيض ، وكية وفيرة من المايونيز ، حتى تحصل
على خليط غليظ القوام . قد هذا الخليط جيداً ،
حتى تختلط جميع مكوناته مع بعضها بعضاً . صم
الخليط الذي تم الحصول عليه في كيس من التماس
« النيل الأبيض » ، في بابتة قم . ثم اصمعي على
القماش باليد . حتى يزل من القمع الموجود بنهاية
القماش ، في فراغ يبيض البيض ، الذي سبق زرع
الصفار من داخله . ونصحك . أن تقومي بقطعة
هذه الصلصة قبل تقديم الطبق بقليل . لكي يظهر
بنفس منظره المشر .

وإذا رغبت في الحصول على مزيد من هذا الطبق
الموجود أمامك بالصورة . فزبدى من مقادير
البيض ، واعملها كما يلي :

مرري الصفار عبر منخل ملك أو مصفاة ، ثم
الزهي من بعض شرائح الخبز ، القشرة الخارجية ،
وفمسي هذه الشرائح على شكل مشقات ، ثم حسبها في
قرون ، واركبها كدور تماماً . ادعني شرائح الخبز
هذه ، بقليل من الزيت الطازج تماماً ، ثم صم
على كل شريحة خبز مدهون بالزبد ، جزءاً
من صفار البيض الفص . حتى تمرره عبر منخل ملك .
وإذا كنا في موسم الطماطم . فحشك وضع جزء
من طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة بين بياض البيض ،
أو ترينين الطبق بشرائح الخبز الأصفر الذي سبق
شبه من الطماطم . وزرع القشرة الرفيعة التي تغطيه ،
وكذلك زرع ما بداخله من بذور ، وتبيله بالملح ،
وعصير الليمون ، والفلفل ، والزيت .

جمل هذا الطبق بورق أخضر ، كما يمكنك وضع
بعض حبات من الباذلاء المسلوقة .





مشميات "أوردوت" تصلح للترقيم :

(هذا المقادير تكفي لثلاثة أفراد)

المقادير :

٤٠٠ جرام ثونة - ٤٠٠ جرام بطاطس - ٥٠ جرام زيتون أخضر - أربع بيضات - ثلاث حبات طماطم - حزمة بقدونس - فصان من الثوم - بعض أوراق الكسبرة الخضراء - زيت - ملح .

الطريقة :

- اسلق البطاطس ، ثم قشريها ، وقطعيها إلى قطع صغيرة ، وضعيها في سلطانية أو طبق عميق ، وتبليها بالصلصة التالية : اقلي البقدونس ناعماً مع الثوم ، وأضفي إليه ست ملاعق كبيرة من الزيت . دودة ملح ، وقلبي الخليط جيداً ، وتبلي البطاطس بهذه الصلصة .
- اسلق البيض وقشريه ، ثم قطعيه ، جزءاً منه إلى أنصاف طويلة ، والجزء الآخر إلى أرباع طويلة أيضاً .
- قطعي الثونة إلى قطع صغيرة مربعة ، ثم غطي قاع طبق التقديم ، بثلاثة أرباع كمية البطاطس المقطعة إلى قطع صغيرة والمسلقة . ثم ضعي الثونة فوق البطاطس .
- وبين قطع الثونة ، ضعي باقي كمية البطاطس . جمل الطبق بالزيتون الأخضر المقطع في حلقات ، واملأه مع ثلثة حبات من حبوب الفستق على الأطراف ، جمليه بحلقات البيض ، وحلقات الطماطم ، أو الطماطم المقطعة إلى نصفين ، وأوراق الكسبرة الخضراء .

طبق البيض المغلف :

(هذه الكمية تكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

٨ بيضات - ١٢٠ جرام جبن فونتين (نوع من الجبن غير المملح والدهن) - حزمة بقدونس - ٩٥ جرام زبد - ٥٠ جرام دقيق - حوز الطيب أو بهارات - نصف لتر لبن - ملح .

الطريقة :

- اسلق البيض ، ومن الناعمة المادية تاييفة المسلوقة ، اقطعي قطعة صغيرة جداً من البيض (واحتفظي بهذه المقطعة جانباً) . ومنعقة صغيرة جداً ، فومي بتفريغ صفار البيض بحرص .

- قطعي الجبن إلى قطع صغيرة جداً ، واقري البقدونس جيداً . ثم مرري صفار البيض ، عبر منخل ملك موضوع فوق إته . ثم صبي فوقه ملعقتين من اللبن ، إلى أن يصبح بسبك الكريمة . ثم قلبي صفار البيض جيداً مع اللبن ، وأضفي إليه الجبن ، والبقدونس ، وذرة ملح ، وقليبه إلى أن يمتزج الخليط . ثم احشي بياض البيض بالخليط الممد (الكريمة) ، واقفذي مكان الحشو ، بقعنة البيض التي سبق تقفنها ، والتي تركتها جانباً من قبل .

- فومي بعد ذلك بإعداده بشاميل .

- يباقي الزيت ، ادھني صينية أو قالب فرائ ، ثم رصي البيض الحشو ، وغطيه بالباشاميل (يراعي قطع جزه صغير من أسفل البنية ، حتى يمكن أن تستقر على الصينية) . ضعي البيض بعد ذلك في فرن حار ، واركيه حتى ينضج ، ويعمر الوجه تماماً . ثم قدمي هذا الطبق ساخناً . وفي نفس صينية الخبز ، لأنه ليس من السهل زخه ، ووضعه في طبق التقديم .

فن الولادة

القيصرية ، حالة قدوم الجنين في وضع غير طبيعي . وقد كان الأطباء في الماضي ، يقومون بمحاولات ينوية لإعادة الجنين إلى الوضع الطبيعي . أما الآن فإنهم يلجأون إلى القيصرية مباشرة .

الحالة الصحية للجنين :

يقرر الطبيب المولد ، وجوب الإسراع بتخليص المولود ، عندما يترأى له أن هناك خطراً على حياة المولود .

الحالة الصحية للأم :

هناك من السيدات ، من لا يستطعن احتمال آلام الولادة الطبيعية ، وذلك نتيجة لضعف في القلب ، أو لبعض الأسباب المرضية الأخرى . فقد تلد السيدة التي تعاني من ، مرض السكر بالقيصرية ، ليس فقط لتلافي المتاعب التي قد تضر أثناء الولادة ، وإنما لأنهن ينجبن عادة أطفالاً يتميزون بالضخامة ، وأن هؤلاء الأطفال يبدوون أصحاء ، لكنهم في الواقع مرضى . ففي هذه الحالة ، يتحتم اتخاذ إجراءين : التحجيل بالولادة ، وإزالة الصعوبات .

عدم الكفاية الحركية :

ويحدث هذا ، في حالة ما إذا كانت انقباضات الرحم (الطلق) لا تبدأ تلقائياً ، كما أن الرحم قد لا يستجيب للحقنة المنشطة للطلق . وأحياناً يحدث أن يتوقف الطلق أثناء الولادة ، مما يستدعي إعادته صناعياً .

ولما كانت الناحية الجسدية لهم غالبية السيدات ، فقد يطلب أن تجري فتحة العمية القيصرية في شكل خط أفقي أسفل البطن . وقد أصبح أثر الجرح الذي يتخلف عن العملية ، مجرد خط رفيع لا يتجاوز اثني عشر سنتيمتراً تقريباً .

وقد يستحيل على الطبيب إجراء فتحة أفقية . فيضطر لعمل فتحة عمودية ، رغم استعداده القوي لتلبية رغبة الأم . إذ أن الفتحة الأفقية تتطلب وقتاً طويلاً . وقد تتطلب الظروف الإسراع في إنهاء عملية الولادة . تلافياً للعواقب السيئة التي قد تصيب الأم أو الطفل .

وفي هذه الحالة تجري عملية القيصرية لهيئة مزيد من الرفاهية . وهي تستلزم نفقات كبيرة . كما أنها لا تناسب الأطباء الذين يفضلون الوسائل الطبيعية .

أسباب ميكانيكية :

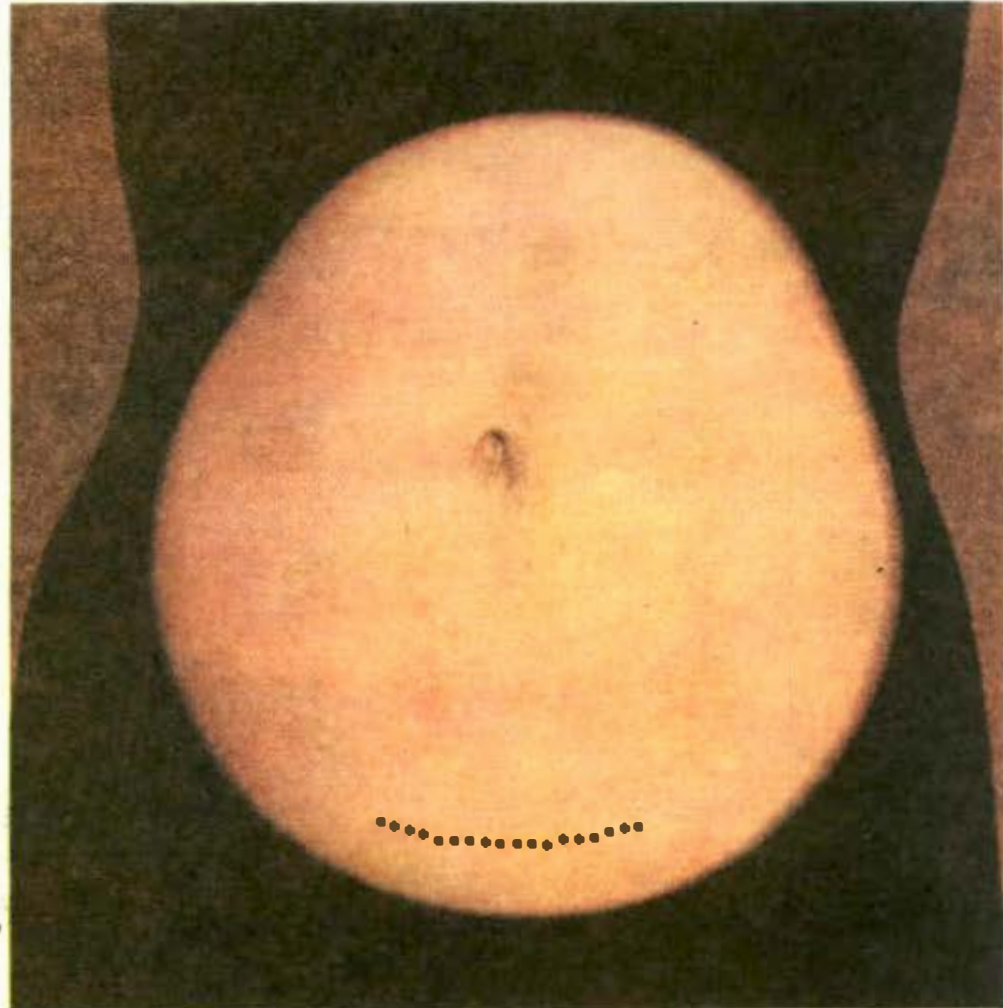
وقد يلجأ إلى الولادة القيصرية لعدم تناسب الحوض مع حجم الجنين . ولا يعني هذا بالضرورة ، ضيق الحوض ، أو قسوته . لكن قد يكون السبب ، كبير حجم رأس الجنين . ويستطيع الطبيب أحياناً ، منذ بداية الحمل ، وبعد فحص دقيق ، معرفة ما إذا كان سيضطر لإجراء عملية قيصرية من عدمه . وفي بعض الحالات ، يقرر هذه العملية ، على أثر كشف بالأشعة ، رغم كون مقاييس الحوض ضيقة . والسبب في ذلك بسيط : وهو أن يكبر رأس الجنين في نهاية الحمل أكثر مما هو متوقع . ومن الحالات التي يمكن إضافتها إلى الأسباب الآلية التي تستلزم إجراء

أصبح في مقبور المرأة اليوم ، انتظار لحظة الولادة في اطمئنان تام . فقد وفر الطب للطبيب المولد ، من الوسائل ما يحمله بسيطر تماماً على عملية الولادة . وهو بذلك يتدخل عند اللزوم ، ليخفف الآلام ، بل وأحياناً ليزيلها تماماً .

وستنكم الآن عن الولادة الموجهة بأنواعها ، وخاصة القيصرية . فقد أن كان هذا النوع من الولادة ، يسبب الفزع لجميع السيدات . أصبحت الآن مألوقة . إلى حد أن بعضهن يطالبن بها .

الولادة القيصرية :

هناك من الأطباء ، من يلجأ إلى الولادة القيصرية بمنى السهولة . ويحدث ذلك عادة في المنشآت الخاصة ، ولثريات من السيدات . والسبب في ذلك هو كسل الحامل ، ورغبتها في الهروب من آلام الوضع ، سواء كان موجهاً أو باستخدام مكثات



تظهر الصورة أثر جرح لعملية قيصرية ، أجريت أفقية . ونشير العلامة إلى الطول التقريبي للجرح ، علماً بأن آثاره تتلاشى شيئاً فشيئاً

نقل السيدة إلى سبتر مخدرها ، سواء برغبتها أو للضرورة ، إلى كشف الولادة ، بمجرد تقارب الانقباضات الرحمية . ثم تحقق بمخدر في الوريد ، وعندما تستيقظ تجد أن كل شيء قد انتهى ، وأن طفلها بجانبها .

وتتبع نفس الوسيلة لتسهيل الولادة ، في حالة انعدام الطلق في بداية الولادة . وتختلف جرعة المرمونات باختلاف الحالة . ونضيف وحده تقريرها . مع أخذ مدى استجابة الأم في الاعتبار .

ويجب نواحي الحرص الشديد لدى تحديد الجرعة التي ستحقن بها السيدة ، إذ قد تزيد على المطلوب .

فيترتب على ذلك حدوث انقباضات مستمرة . علماً بأن غياب فترات الاسترخاء التي تتخلل الانقباضات ، قد يؤدي إلى إجهاد الطفل ، وأحياناً إلى موته .

إن ذلك يهدد عادة البكرات من السيدات . لأن الأسجة الرحمية . لا تكون قد تدربت من قبل على الانقباض ثم الارتخاء . لذلك يقتصر رد الطبيب على البكرية التي تطلب منه التمهيد بالولادة . على تشجيعها لكي تتدبر بالصبر . ولهذا السبب تفضل أحياناً العدلية القيصرية على الولادة الموجهة .

فهذا النوع من الولادات لا يهدف إلى إزالة الآلام . بل إلى الإفلال من الفترة التي تستغرقها الولادة . وخاصة مرحلة التمدد . ونسمح للطبيب بالسيطرة على الموقف بطريقة كاملة .

الولادة بدون ألم :

ونعني بذلك الولادة التي تكون الأم فيها تحت تأثير مخدر . فهي تستغرق في النوم . وعند استيقاظها ، تجد طفلها إلى جوارها . وفي أثناء هذه الولادة ، يكون على الطبيب توجيه الانقباضات الرحمية . إذ يكون الرحم قد فقد استعداده التلقائي للانقباض (الطلق) .

غير أن هذا النوع من الولادة لا يمكن أن يعمم ، لأنه قد يسبب بعض الأخطار . فعلم الصيدلة لم يتوصل بعد إلى إنتاج مواد للتخدير ، تضمن السلامة التامة للمولود .

لذا نجد كثير أمز الأطباء يرفضون الاستجابة لطلب بعض الأمهات . بإجراء هذه الطريقة للولادة .

والجدير بالذكر . أن الولادة الموجهة ، التي يستخدم فيها التخدير ، تتطلب رقابة دقيقة . سواء من الطبيب المولد . أو من إخصائي التخدير .



ويكفي أن تلقي نظرة من خلال زجاج النافذة المظلمة على حضنة الأطفال ، لتمييزهم من هؤلاء الذين عانوا من إجهاد الولادة الضيقة .

الولادة الموجهة :

أينما كيف أن الطبيب يتدخل أثناء الولادات ، حتى الطبيعية منها ، كأن ينشط انقباضات الرحم (الطلق) . ويزيد من قاعليته . وذلك بحق البدة الحامل هرمونات خاصة في الوريد .

أما الفتحة التي تجري في جدار الرحم . فتكون دائماً أفقية ، وفي الجزء الأسفل منه .

وفي حالة إتمام القيصرية بطريقة طبيعية ، قلن تترتب على الولادة أبة متاعب . ومن ثم تغادر البدة المستشفى بعد ثمانية أو عشرة أيام من الولادة .

وعادة ما يكون الأطفال الذين يولدون عن طريق القيصرية ، أجمل من غيرهم من الأطفال . إذ يكون لوسهم ورديا . وتكون استدارة رأسهم كاملة .

الصحة النفسية

لا نريد أن نتحدث هنا عن الأمراض العقلية التي يصاب بها الأطفال . وعلاجها . فذلك مجاله الطب . وليس التربية . ولا نريد أيضا أن نتحدث عن الأطفال غير الطبيعيين في سلوكهم . ونصرفهم . ولكننا نريد أن نفرق بابا بالغ الأهمية . يجب على كل من الآباء والأمهات . أن يكونوا على علم ودراية كافية به . وهو من أهم الركائز التي يستند إليها النشأ التربوي السليم .

فالطفل يمر بمرحلة صعبة . تبدأ منذ أيامه الأولى . وحتى سن البلوغ . لفلك فهو يحتاج . خلال هذه المرحلة . إلى عناية وانتباه مستمرين . من جانب الأبوين . حتى يمكن أن ينشأ في جو سليم . سواء من الناحية الجسمانية . أو من الناحية النفسية .

وعلى ذلك . فإنه يجب على أهل الطفل أن يهتموا . ويشغلوا أنفسهم . ليس فقط بصحة الطفل جسمانيا . ولكن أيضا من الناحية النفسية والعقلية . وذلك عن طريق التربية الصالحة . منجنين في ذلك جميع أنواع المضايقات أو المواقف . التي تعترض نشأته .

وقد كان يظن فيما مضى . أن ما يحدث أثناء الطفولة . تكون له أهمية نسبية . لأن الطفل عندما يصل إلى سن البلوغ . يهيئ نفسه حياة خاصة . ويسى ما حدث له في الماضي .

ولكن في الآونة الراهنة . ونظرا لنتائج الأبحاث والدراسات الهامة . ونتيجة للاكتشافات التي توصل إليها علماء النفس . أصبحت هذه الفكرة خاطئة تماما .

فسنوات الطفولة الأولى . وما يتبعها من سى عمره . تعتبر جد هامة . لأنه أنه خلال تلك السنوات . تثبت الأسس الرئيسية . لما سيكون عليه الفرد مستقبلا . من حيث الخلق . وعلاقاته الاجتماعية . وقدرته على التعامل مع العالم الخارجي . حقيقى إنه خلال السنوات الأولى . تسطر الخطوط العريضة التي ستكون عليها شخصية النشأ . ولذلك . فإنه تقع على الأبوين مسؤولية كبرى . تتمثل في مساعدة الطفل . عن طريق التربية السليمة . ل التغلب على الصعاب التي تعترضه . أو اجتياز الفترات الحساسة التي يمر بها .

والآن لمر ما هي هذه الفترات . أو بمعنى آخر . ما هي النقاط المختلفة التي تستند عليها نفسية الطفل !

١ - الاحتياج إلى العنصرية :

في السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل . وبالأخص في الثمانية عشر شهرا الأولى . يحتاج الطفل إلى شخص معين يتم به بصفة مستمرة . وموثورة . أى أنه لا يحتاج فقط إلى تلبية احتياجاته . ولكن يفتقر إلى الشخصية التي يعرفها . ويحبها . ويسكن إليها . وفي الواقع . فإن الطفل يرنو إلى بذل جهد كبير . لكي يصل إلى الارتباط والتوافق مع العالم الخارجي . ومع المحيطين به . ولكي يصل إلى ذلك . فإنه يحتاج إلى مساعدة ومساندة متواصلتين من جانب هذه الشخصية التي تتم به . والتي تكون وسيلة الارتباط بينه وبين العالم . هذه الشخصية التي تزوده بالطعام . والتي تنظفه . والتي تلبسه ثيابه . والتي تختصه بين ذراعيها . والتي تحدثه وتناغبه . الخ

وبذلك ينشأ الطفل وهو يشعر ويحس بأنه محبوب . وأنه يحظى بالحماية والرعاية . له يسعى إلى إرضاء هذه الشخصية . التي ستبدأ في مراقبة أو ضبط دوافعه الفطرية أو الغريزية (الحرص على نظافته مثلا . سيكون أول عمل ينبغي له . إطاعة للقواعد الاجتماعية . ومن هنا فإن الطفل يحاول إرضاء الشخص الذي يشعر أنه محبوب منه) .

كذلك يشعر الطفل بأنه مدحون . وأنه في حاجة سانية . سيكون مدعاة لتشجيعه . للبحث عن تحديق أماله الخائبة (كالسير والكلام) . الخ .

وأخيرا . فإن ارتباط الطفل بأمه (أو بالشخصية التي تقوم بذلك بالنسبة له) . يعد الارتباط الأول بالمجتمع . ويتوقف على حسن هذا الارتباط وثوقته . مستقبل شخصيته بدرجة كبيرة .

٢ - الرضاعة :

كما سبق . يتضح أن فترة الرضاعة فترة هامة جدا . ليس فقط لأن الطفل يحتاج إلى التغذية . ولكن عبر هذا الرضا الذي يقوم بين الطفل . وبين الشخص الذي يغذيه . ينشأ نوع خاص من الارتباط . اللهم إلا إذا اخترعت آلة أو جهاز يحمل على تغذية الأطفال . وفي هذه الحالة سوف يفتقر الطفل إلى عامل الدفء والحنان الذي توفيه الأم عادة لطفلها . فضلا عن النجعة والسعادة التي تتمثل في عملية الأخذ والعطاء .

٣ - الطعام :

إن عملية الطعام . تمثل أول انفصال بين الأم وطفلها . ولذلك فإن الطفل يستنكر هذه العملية . ويقابلها بالألم والخزن . فذا يجب أن تم بالتدريج . وعن طريق نفس الشخصية التي تقوم بإرضاع الطفل . وإذا تمسك الطفل . في هذه المرحلة . بمص أصبعه . فيجب على الأم أن تعالج الأمر بحكمة وكياسة . ذلك أن الطفل يشعر أن هذه هي الطريقة التي يواسي بها نفسه . مقابل حرمانه من الرضاعة من ثدى أمه .

٤ - العلاقة بالآب :

بعد مرور السنة الأولى من حياة الطفل . التي ترتبط فيها معظم عواطفه بالأم . يبدأ في الاهتمام بالشخصية الثانية في عالمه . وهي الأب . فيتولد لدى الطفل شعور جديد . ويتسع آفاقه . وفي ذات الوقت يتعقد بعض النشأ .

وفي هذه الفترة . تنشأ ما يمتد عليه العلماء عفة أوديب . وقد يحدث أن ينشأ لدى الطفل إحساسان في آن واحد . إحساس بالحب والإعجاب نحو الأب . وفي نفس الوقت . إحساس آخر . وبغض القوة . بالمغيرة والعداوة نحو أمه . ذلك لأن الأب يشاركه في حب أمه . وقد يشعر الطفل أن أمه ستأثر أيضا باهتمام أمه . وقد يحيل إليه أنها تنصرف عنه . إلى الاهتمام بالأب . الخ .

ويحدث في بعض الأحيان . أن يصبح الطفل عن هذه الإحساسات عتا . كما قد يحتفظ بها سرا . ويخترها في قلبه . حتى ليأتى أن يصارح نفسه بها . ونتيجة لهذه الحشة . تحدث توترات متعددة من الغضب . والنعاء . والانساق المفرط بالأم . الخ .

وإذا أمكن التحكم . وحسن التصرف تجاه هذه العقدة . فإن كل ذلك مآله إلى زوال . قبل أن يبلغ الطفل سن الذهاب إلى المدرسة . فالتعلق بالأم سيكون معتدلا . ومفهوما مدادا . وعلى الأم هنا . أن تمت النصائح الكافية . في إيه . وأن تسمح عليه قدرا من الحنان . دون الإفراط الزائد فيه . كمن تحاول في كلمات قليلة . بذل قسط من المساعدة للطفل . لكي لا يعتمد عليها كلية . وأن توحى إليه بأن يثق في نفسه . مع محاولة ألا تستأثر وحدها بكل تفكيره . ودون أن تلجأ إلى المداعبات والتدليل الزائد على أحد .



ومن ناحية الأب . يجب ألا يبدى قلقه . وانزعاجه . أو غضبه من تصرفات الطفل غير المرضية . ثم محاولاته العديدة لإثابة أبيه . على يجب عليه في هذه الحالة . أن يستمر . كدأبه دائماً . الأب الخويل . والمح . الودود . بذلك يستطيع أن ينال إعجاب ابنه واحترامه . بأن إن الطفل سيحاول التل بآبيه . إمعاناً منه في المحبة والإعجاب .

٥ - العلاقة بالإخوة :

وهذا نوع آخر من المصاعب . التي قد تكون أساساً لسوء سبيء الطفل . والتي يمكن أن تكون أيضاً لها نتائج وآثار معينة عليه في كبره .

وقد تناولنا جانباً من هذا الموضوع . في حديثنا عن العبوة الأولى للطفل في عدد سابق . وستنصر حديثنا هنا على القول . بأنه من الضروري أن يشغل كل ابن مكانه الطبيعي في قلب والديه . وأن يشعر هو نفسه بذلك . والجدير بالذكر . أن الطفل في صغره . لا يمكنه إدراك ذلك تماماً . ومن ثم كان لزاماً على الوالدين . إحاطته بالرعاية والضمائنة اللتين تكفلان له الراحة النفسية .

٦ - العلاقة بالجنس الآخر :

لا بد من توعية الأبناء . أنه لا يوجد أي فرق بين الذكور والإناث . وأنهم جميعاً سواء . أبناء محبوبين . إذ أن الأطفال منذ صغرهم . يتذكرون أن هناك فرقاً بين الولد والبنت . وبالتالي فإنه يحدث نوع من المشاكسة . والاختلاف في الآراء . وفي الطلبات . وفي غير ذلك .

وقد يحدث هذا . نتيجة لحديث الوالدين عن تميّزاتهما السابقة . بأن يرمزوا بطفلة . في حين كان المولود بنتاً . أو العكس . ولا شك أنه بالرغم من صغر سن الطفل أو الطفلة . إلا أنه يدرك تماماً أنه غير مرغوب فيه أساساً من والديه . وقد يؤدي به ذلك إلى مشاكل عديدة مع نفسه . ومع إخوته أيضاً .

لذلك يجب على الوالدين . ألا يتركا صغيرهما يشعر بذلك ألته . وأن يظهر . على العكس من ذلك . اهتمامهما بصغيرهما . وأن يفكرا في أهمية الحياة المعبرة والمستقبل المشرق له .

فإذا كانت بنتاً فلياً لأن تكون أما صالحة . وربة بيت قديرة . وإذا كان ذكراً . فلياً بهياً تحمّل المسؤوليات التي ستلقى على عاتقه . والواجبات التي يجب عليها الاضطلاع بها تجاه نفسه . وتجاه أسرته .

وبالنسبة لعلاقة الوالدين ببعضهما البعض . فيجب أن يضربا لأطفالهما المثل الصالح لتكياك العائل السليم . وأن يهياً لآخر المنعم بالتفاهم والمشاركة المتبادلة . إن كل ذلك . بلاريب . له تأثيره البالغ على الأفعال . ونشأتهم . ومستقبلهم . وعلاقاتهم ببعضهم وبالآخرين .

السجاجيد الشرقية

الجزء الثاني

كيف توضع :

السجادة الشرقية - قديمة كانت أم حديثة .
تعتبر قطعة ذات قيمة . لذلك فإنه ينبغي . عند
تزيين البيت بها . اختيار المكان اللائق بقيمتها .
وبخاصة . لكي توضع فيه .
إن ذلك بالطبع . يتوقف على مقاسات
السجادة . والرسم . ونقوش الموجودة بها .
ومدى سجادتها مع غرفة دون أخرى . لذلك
فإنه للتأكد من إبراز قيمة السجادة . لا يكون

سجادة إيرانية جميلة ، ذات نقوش موحدة في جميع
أجزائها ، يمكن أن توضع تحت مائدة الطعام . ويلاحظ
في رسوم السجادة ، لوانان أساسيان حيويان ، هما الأحمر
والأزرق . يرقطان بانسجام جميل . مع الأثاث
المصنوع من خشب الجوز

السجادة الشرقية الطويلة ، تعتبر ضمن مكملات الأثاث ،
بالنسبة للمرات ، أو المدخل . وهما إحداهما من طراز
أذربيجان ، ذات نقوش على هيئة زهور ورسوم هندية ،
تبرزها وتبرز جمالها ، وألوانها المضيئة المتعددة



تغطي أرضية الغرفة كلها فيما مضى . وفي حالة الغرف
ذات المداخل المحدودة . تفضل دائماً السجادة ذات
الحجم الصغير . لأنها توحى بنوع من الاتساع .
بالمكان . إذا ما ترك حوضاً بعض الفراغ .

٢ - في ركن الطعام :

يصح دائماً بوضع السجادة المنقوشة كلها . أو حتى
إذا كانت النقوش في الوسط . فيجب أن تكون هناك
نقوش أخرى على الأطراف . لأنه من الطبيعي أن
مائدة الطعام تغطي وسط السجادة . وعلى ذلك . يجب

أن تكون غالبة الثمن . ومن صف ممتاز . ونسكن
يتعين امتناع بعض الأمسات التي تنصف بالذوق
الخير . والتي تنجم أيضاً مع طراز الأثاث الموجود
وشكله .

١ - في صالة المعيشة :

تناسب معها تماماً السجاجيد . سواء أكانت كبيرة
الحجم أم صغيرة . واليوم . أصبح شائعاً يسط قطع
أو ثلاث . مناسبة للأثاث الموجود بالقرنة . بدلا
من السجادة الواحدة الكبيرة الحجم . والتي كانت

ديكور

السادس عشر . أو أثاث القرن السابع عشر ، وخاصة الموديلات الخاصة بمدينة فينيسيا الإيطالية . أما السجاجيد ذات الألوان الغامقة ، فإنها تتناسب مع أثاث القرن الثامن عشر . على حين أن الأثاث الحديث ، يتلاءم مع السجاجيد ذات الألوان الحية المضيئة .

كيف تختارين السجادة الجيدة ؟

بالإضافة إلى تفضيل نوع من سجاد على آخر ، فإنه من المهم ، اختيار القطعة الجيدة . فقد يوجد بين قطع الصنف الواحد ، ما هو أفضل ، وأقيم ، وأعمى . وأغلى من الآخر . إذن ما الذي يجب عمله حتى لا يلتبس علينا الأمر ؟

١ - قبل كل شيء ، يجب التأكد من أن السجادة قد صنعت على اليد . ولتوصل إلى ذلك ، ينظر إلى الفرشاة التي يجب ألا تكون قد صنعت بواسطة الماكينات . فذلك معناه أن السجادة كلها قد صنعت على الآلة .

الأناقة على الغرفة ، وهو وضع قطعتين من السجاد صغيرتي الحجم ، أي في حجم سجادة الصلاة التركية مثلاً ، وذلك على جانبي السرير ، على أن تكون ألوانهما غير قائمة . فإذا كانت لديك قطعة واحدة فقط من السجاد ، فيمكن إذن وضعها أمام منضدة الزينة (التريجة) ، أو أمام الشيفونير ، أو في ركن الغرفة الخالي ، الذي يمكن وضع كرسي فونيل به .

والملاحظة الأخيرة التي يمكن قولها ، والتي لا تخص حجرة النوم فقط ، ولكن كل جزء من أجزاء المنزل ، هي أن أرضيات الموكيت والسجاجيد الشرقية ، لا يتعارض وجودهما في مكان واحد ، بشرط أن يكون هناك نوع من انسجام الألوان بينهما .

الطراز والألوان :

ليست وظيفة السجادة أن تعطي دفئاً ومنظراً جميلاً للحجرة فحسب ، ولكن بالإضافة إلى ذلك ، تلحق التناسق ، والارتباط بين مكونات وأثاث الغرفة . فهي تبرز جمال الأثاث وقيمته ، وفي نفس الوقت ،

أن تكون المساحة الظاهرة منها ذات نقوش . بحيث يسهل على الناظر إليها ، أن يرى جمالها ، ويتعرف على قيمتها . أما السجاجيد ذات النقش الواحد في المنتصف فقط ، فيجب أن يكون مكانها الطبيعي في صالة المعيشة ، أو في المدخل ، أو في مكان آخر ، تكون فيه المساحة الوسطى من السجادة غير مغطاة .

٣ - في المدخل أو في الممرات :

يمكنك تنسيق السجاجيد الخاصة بهذه الأجزاء من المنزل ، بحيث تكون كالمرشد ، قهدي إلى الباب الخارجي ، أو إلى الداخل ، أو إلى المكان الذي يؤدي إليه الممر . أيا كان مكانه في البيت ، مع مراعاة أن المدخل أو الممر ، هو أول ما تفتح عليه عيون ضيوفك . لذلك يجب أن تعني بإختيار قطع السجاجيد التي توضع فيه ، لكي تكون عنواناً على ذوقك، وأناقته منزلتك .

٤ - في حجرة النوم :

إن أنسب أنواع السجاجيد لحجرة النوم ، هي السجاجيد الصينية بألوانها الجميلة كالأخضر الفاتح .



اللون الرفيع ، والألوان اللطيفة هذه السجادة الصينية ، تضيف قيمة وجمالاً على عناصر أثاث غرفة النوم هذه . ويلاحظ أن أرضية السجادة ذات اللون الأخضر الموحد ، لها نقوش مزخرفة في الوسط ، وعلى الحواف . كما يلاحظ انسجام لون السجادة ، مع لون أرضية الغرفة والسائر

هذا مثال لسجادة شرقيتين منفصلتين بانسجام في صالون حديث . لؤل اليسار ، سجادة شيرازي (إيرانية) ، وهي تعرف فوراً من نقوش الميديايات بها . أما التي إلى اليمين ، فسجادة تبريزي (إيرانية أيضاً) مميزة برسم كبير في وسطها ، على هيئة نجمة

٢ - ثم يجب قلب السجادة على ظهرها ، والتأكد من أن الرسم والنقش واضحين على الظهر . فإذا لم يتضح الرسم على الظهر ، فيمكنك أن تتأكد من أن هذه السجادة لم تصنع بطريقة قبة . وتكون آتية .

٣ - وأخيراً ، يجب ملاحظة الرسم بدقة . فإذا انضح لك أنه دقيق وواضح ، فعني ذلك أن الخيوط مشدودة جيداً ، وأن العدة ضيقة ودقيقة . وهذا معناه ليس فقط أن السجادة قد صنعت يدوياً ، ولكن أيضاً أنها سجادة ثمينة .

تحافظ عليه وتصونه . كما يمكن إرجاع الفضل للسجاجيد الشرقية ، في أنها ، بألوانها المختلفة ، ونقوشها الجميلة ، يمكن أن تتسجم مع جميع أنواع الأثاث ، سواء الإستيل منها ، أو الحديث . بشرط أن يكون هناك ذوق سليم ، يمكن به تنسيق الألوان والنقوش . تبعاً لخاصة . فثلاً السجادة ذات الألوان الفاتحة ، والنقوش المتداخلة ، يمكن أن تتسجم تماماً مع حجرة مؤبئة بأثاث إستيل من طراز أوديس الحامري عشر ، أو لويس

والأصفر الذهبي ، والأبيض العاجي ، والأزرق . والوردي . فرسوم الأزهار هي أنسب الرسوم للسجاجيد هذه الحجرة . وتنتقي لحجرة النوم ذات السرير الواحد ، سجادة ليست كبيرة الحجم . وأيضاً صغيرته ، وتوضع بجانب السرير مباشرة . أما حجرة النوم ذات السريرين ، فتوضع السجادة فيها بين السريرين . وبالنسبة إلى حجرة النوم الخاصة بالزوجين ، ذات السرير العريض ، فإن حلاً آخر ، يقضي نوعاً من

الخطبة قبل الزواج والهدايا التي تقدم

تعريف الزواج :

الزواج عقد يقيد حل العشرة بين الرجل والمرأة ، ويجعل لكل منهما حقوقا وواجبات على الآخر ، لا تخضع لها بشرطه العاقلان ، ومن أجل ذلك ، كان عقد الزواج عند أكثر الأمم تحت ظل الأديان ، يكتب قديسيها ، فيصنع من الزوجان عز حبيب نفس ورضا .

وحيث ، فإذا أراد الرجل أن يتزوج ، فلا يباح له أن يحط بأي امرأة كانت ، بل لابد من النظر إلى من يريد خطبتها ، فإن كانت متصفة بما يجمع العقد عليها ، امتنع . لأن الخطبة مقدمة للعقد ، فإن كان العقد غير جائز ، تكون الخطبة عبثا ، ويلزم العاقل صون أفعاله عن العبث . وإن لم يكن هناك مانع من العقد ، أقدم على الخطبة ، لأنها والحالة هذه ، تكون وسيلة إلى ما هو جائز . وحيث يجوز خطبة المرأة الحالية عن نكاح وعدة ، فإن كانت المرأة متزوجة ، فلا يجوز خطبتها لعدم الفائدة . وكذا إذا كانت متدة ، وهي الموجودة في الزمن الذي يقب الفرق بينها وبين زوجها بأي سبب كان . فمضى كانت المرأة موجودة في هذا الزمن المقدر شرعا ، يقال لها معتدة ، فإن كانت المهرقة بسبب الطلاق ، يقال لها معتدة

الطلاق . وإن كانت معتدة لموت الزوج ، يقال لها معتدة لوفاته . فالمعتدة لطلاق مضاف ، تحرم خطبتها تصريحاً وتبريضا ، والمعتدة لوفاته ، تحرم خطبتها تصريحاً ولا تبريضا .

حكمة شرعية الخطبة :

ولما كان الغرض من عقد الزواج ، التماس وتوافق الزوجين على مصاحبة داخل البيت وخارجه ، وذلك لا يكون إلا بدوام العشرة بينهما ، ووجود الألفة والمحبة بينهما مادامت العشرة ، أباح الشارع مخاطبة أن يصير المخطوبة ، وأن ينظر إلى وجهها وكفها ، لأنه إذا تزوجها ولم يرها قبل الزواج ، فقد رويته لها ، ربما لا تحسن في عينه ، فلما أن يسكنها على كره منه ، وحيث تنفوت مصانح الزواج ، وإما أن يفارقها ، وحيث تنضرر بذلك ، إذ الناس يذهبون في سبب الفراق مذاهب شتى ، فيمتنعون عن تزوجها ، ويتضرر هو بفرقة المهر ، بخلاف ما إذا رآها قبل الزواج ، فإن حسنت في عينه أقدم على الزواج ، وإلا امتنع . وهذا يحسن ويشعر به كل إنسان رأى آخر من أول مرة ، فإن إحدى الميزتين تقع في قلبه : الإقدام ، أو الامتناع . وليس هناك من ضرر فيما لو امتنع ، لأن مسألة الخطبة لم تشهر قبل الزواج ،

فلا يساء الظن بها ولا يلحقها ضرر ، لأنها إذا لم تحسن في عينه ، فقد تحسن في عين آخر ، كما هو معلوم .

وكما يجوز لمخاطب نظر المخطوبة ، يجوز للمخطوبة نظر المخاطب أيضا . بل هي أول منه بأحكام ، لأنها إذا لم تحسن في عينه ، يمكنه صلاحها ، وإذا لم يحسن هو في عينها ، فلا يمكنها مفارقتها . وإلى هذا كله يشير قوله عليه الصلاة والسلام للمغيرة بن شعبة ، حين خطب امرأة ، أنظرت إليها ؟ قال لا : فقال عليه الصلاة والسلام انظر إليها ، فإنه أحرى أن يؤتم بينكما . وقال أيضا : إذا خطب أحدكم امرأة ، فلا جناح عليه أن ينظر إليها ، وإذا كان إنما ينظر إليها لخطبة ، وإن كانت لا تعرف . وقال أيضا : إذا أتى الله عز وجل في قلب امرئ خطبة امرأة ، فلا بأس أن ينظر إليها . لأنه إذا رآها ورأته ، بالقدر الذي يكفي لكل منهما أن يتعرف على الآخر ، جعل في قلب كل منهما ما يكون سببا للإقبال على الزواج ، أو الإعراض عنه ، إذ لكل منهما الحق في العنول عن خطبة ، وهو حق ثابت بلا ريب ، لأنه لا ضرر ولا ضرار في الإسلام . ومن هذا يعلم ضاد ما يرى به بعضهم الشريعة الإسلامية ، من عدم تجويزها ذلك ، لمخاطبة مع جوارحه في الشرائع الأخرى .

حكم الهدايا في حال العقد وعن الخطبة :

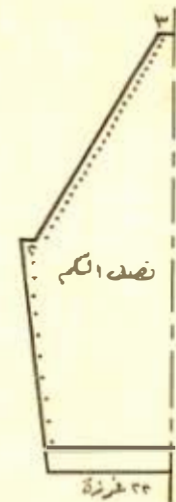
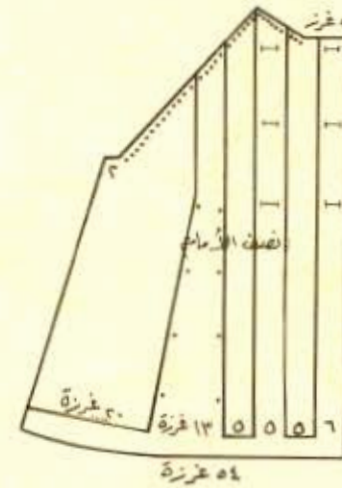
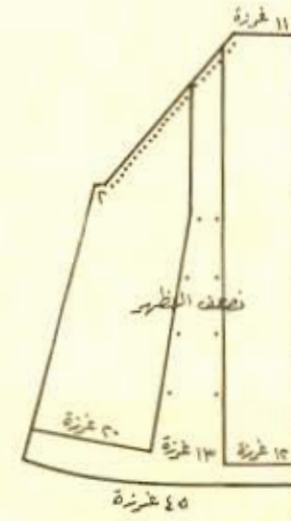
من المقرر أن الخطبة ليست عقدا للزواج ، بل هي مجرد وعد به فقط ، ولكل من الطرفين حق الرجوع فيه . فمخاطبة إذا عدل من خطبة ، وكان قد قدم هدايا مخطوبته ، فقد اختلف الفقهاء فيما يقدم من هدايا . مثل الشبكة والهدايا التي تقدم في مناسبات كالأعياد والمواسم . فيرى الأحناف : أن الهدايا تعتبر هبة ، وتأخذ حكمها ، وتطبق عليها قواعدها . فله حق الرجوع بما لم يستهلك ، فالموجود منها يرد إلى المخاطب ، وما هلك هلك . ولا ترد قيمته . والأرجح في مذهب الإمام مالك ، هو أن المخاطب لا يرجع بشيء مما أهداه ، إن كان العنول منه . ولو كانت الهدايا باقية . ويرجع بكل ما أهدى . إن كان العنول منها ، سواء كان في هذا ما كان باقيا على حاله ، أو لم يكن باقيا ، فيأخذ الباقي بعيته ، وقيمة ما هلك أو استهلك . والإمام الشافعي يرى أن لمخاطب استرداد الهدايا مطلقا ، فإن كانت قائمة ، ردت بذاتها . وإذا لم يمكن ردها بذاتها ، فترد قيمتها ، لأن الخطبة مجرد وعد بالزواج ، وليست عقدا ، يرتب عليه آثاره .



اللون الأبيض لطفلك الرضيع

تقدم لك الآن ، طريقة عمل أول مسطح يرتديه طفلك الصغير ، وهو من خيط الصوف الأبيض ، ويمتاز ببساطته ، وأناقته ، ويصلح للنزهة والرحلات ، في الأيام القليلة البرودة ، شتاء .

ويتميز بالخطوط الموجودة على جانبيه الأماميين ، وكذلك «الباندات» ، وأساور الأكمام ، والذيل ، وكلها مشغولة بغرزة الرزة . أما حردة الكم ، فحردة راجلان ، وبه صفتان من الأزرار الضرورية لإحكام ملابس الأطفال .



التنفيذ: الظهر:

ابدى الظهر على ٩٠ غرزة ، ثم اشغلي بغرزة الرزة ، ثمانية أسطر . واصلى الشغل بعد ذلك ، واشغلي عشرين غرزة جرسية ، ثم ١٣ غرزة رزة : ثم ٢٤ غرزة جرسية ، ثم ١٣ غرزة رزة . ثم العشرين غرزة المتبقية ، اشغلي بغرزة الجرسية . استمرى في الشغل بهذه الطريقة ١٨ سطراً . ثم على يمين وعلى يسار الخططين المشغولين بغرزة الرزة ، أنغصى غرزة واحدة ، على أن تكرر هذا التقصيص ثلاث مرات أخرى كل ١٨ سطراً . وبذلك يقل عرض الخططين المشغولين بغرزة الرزة ، حتى يصل إلى النهاية إلى ٥ غرز ، بدلا من ١٣ غرزة . وبعد أن تنتهى ٨٠ سطراً ، القبول الكلى ،

الأكمام:

١٥٠ جراما من الصوف الأبيض ، أربع فتلات . زوج إبر تريكو نمرة ٣ . ٦ أزرار صدف بيضاء متوسطة الحجم . (هذا المطف لطفل عمره عشرة أشهر) .

الغرز المستخدمة :

١ - غرزة حبة الأرز « الرزة » :
السطر الأول : ٥ غرزة عدل غرزة مقلوب .
كررى ما بين العلامتين حتى نهاية السطر .
السطر الثاني : غرزة مقلوب فوق الغرزة المعدل ،
وغرزة عدل فوق الغرزة المقلوب . كررى دائما
السطر الثاني .

٢ - غرزة الجرسية :

سطر عدل ، سطر مقلوب .

تعلمى الاستغنى عن البلوزة • هل تستطيع الأم أن تعمل خارج المنزل • العدسات اللاصقة .

مختارات من العدد المتكاد

أنقصى على الجانبين غرزتين ، أى أنقصى غرزتين من كل ناحية . ثم ابلنى بعد ذلك حردة الراجلان ، وذلك بالتقصص من على وجه الشغل في بداية ونهاية كل سطر . بعد أول غزرتين في بداية السطر ، وآخر غزرتين في نهايته ، وذلك بالتقصص غرزة واحدة ٢٤ مرة . ثم سدى بعد ذلك الـ ٢٢ غرزة المتبقية ، مرة واحدة .

الأمم :

للجزء الأمامى الأيمن ، ابلنى الشغل على ٥٤ غرزة ، واشتغل بغرزة الرزة ثمانية أسطر . واصل الشغل ، واشتغل ٦ غرز بغرزة الرزة ، ثم ٥ غرز بغرزة الجرسية . ثم ٥ غرز بغرزة الرزة ، ثم ٥ غرز بغرزة الجرسية ، ثم ١٣ غرزة بغرزة الرزة ، ثم الـ ٢٠ غرزة المتبقية ، اشتغل بغرزة الجرسية . واصل الشغل بهذه الطريقة ، على أن تقوم على الصمود أو الخط المكون من ١٣ غرزة رزة ، بعمل التقصص الذى سبق أن تقدمته في ظهر المطف ، بنفس الطريقة ، وبفس النظام . وعندما يصل الطول الكلى للشغل إلى ٧٠ سطرًا ، قومي بعمل أولى عروتين بوسط أول وثانى لاباندته مشغولة بغرزة الرزة . كررى فتح العراوى ، رتين آخرين . وذلك كل ٢٠ سطرًا ، فتكون لديك بذلك ست عراوى ، كل اثنين على صف واحد . وعندما يصل الطول الكلى للشغل ٨٠ سطرًا ، وعلى يسار الشغل ، سدى غزرتين مرة واحدة ، ثم ابلنى في عمل حردة الراجلان ، وذلك بالتقصص من على وجه الشغل ، وقبل آخر غزرتين ، أنقصى غرزة واحدة ٢٤ مرة .

وعندما يصل الطول الكلى للشغل ١١٢ سطرًا ، وبعد آخر عروتين ه الزوج الثالث ، العراوى ، سدى ٩ غرز من الجانب الأيمن للشغل ، وأنقصى لحردة الرقة غرزة واحدة تسع مرات . ثم أفتل أو سدى الغزرتين المتبقيتين مرة واحدة . قومي بشغل الجانب الأيسر أمام المطف بنفس الطريقة ، متبعة نفس الخطوات ، مع مراعاة عدم فتح عراوى .

الكم :

ابلنى الكم على ٤٤ غرزة ، واشتغل بغرزة الرزة ثمانية أسطر . واصل الشغل بغرزة الجرسية ، مع زيادة غرزة واحدة من كل جانب عشر مرات ، كل ستة أسطر . وعندما تصلين إلى هذا الحد ، أنقصى غزرتين مرة واحدة من كل جانب ، ثم ابلنى حردة الراجلان ، بتقصص غرزة واحدة ٢٧ مرة ، بعد الغزرتين الموجودتين في بداية السطر ، وقبل

الغزرتين الأخيرتين في نهاية السطر نفسه ، وذلك من على وجه الشغل . وبعد ذلك سدى الست غرز المتبقية مرة واحدة . اشتغل الكم الثانى بنفس الطريقة .

الخيطة :

قومي بكى الأجزاء كلها أولاً ، ثم خيطها على النحو التالى : خيطى الأختاب والأكمام ، وركبها في الخطف . مع تشريب الست الأسطر الزيادة بالكم في الحردة الراجلان بالظهر والأمم ، التى تقل عن ستة أسطر .

الكم :

أفتل بحردة الرقة ، حوالى ٦٤ غرزة ، مع ترك

حوالى ٨ غرز من كل جانب في بداية ونهاية دوران حردة الرقة . اشتغل أول وآخر ٦ غرز ، بغرزة الرزة ، واشتغل باقى الغرز بغرزة الجرسية . وبعد ستة أسطر من الشغل ، أضفى من على كل جانب ، وعلى وجه الشغل بعد ، وقبل الست غرز الموجودة بطرق الشغل ، غرزة واحدة خمس مرات ، على أن تشتغل هذه الزيادات بغرزة الجرسية .

وعند هذا الحد ، واصلى الشغل على جميع الغرز ، بغرزة الرزة ، ثمانية أسطر . ثم قومي بعد ذلك بسد جميع الغرز مرة واحدة .

ركبي بعد ذلك الأزوار الستة على الجانب الأيسر ، في مقابل العراوى .



معارف الشخنة

٤٠٠ - ١٥٠	البحريه	٢٥٠ - ٢٥	السودان	١٥٠ - ١٥
١٢٥ - ١٢	القطر	٢٥٠ - ٢٥	ليبيا	٢٠ - ٢
١٥٠ - ١٥	دفع	٢٥٠ - ٢٥	موريتانيا	٢٠ - ٢
١٥٠ - ١٥	أبوظبى	٢٥٠ - ٢٥	الجزائر	٣ - ٣
١٥٠ - ١٥	المراكش	٢٥٠ - ٢٥	الغرب	٣ - ٣
٢٠ - ٢	عند	٢٥٠ - ٢٥	عند	٢٥ - ٢٥

Copyrights pour le monde
Frattelli Fabiani, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDIPKADE SA - Genève
الطبعة الأولى: ١٩٧٤ - شركة مطبعة سويسرية جنيف

كيف تصلح على نفسك

- الطبعى ضحك من بركة الصحف والمكتبة والمكتبات والمكتبات العربية
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد، فاصلى به :
- في ٢٠٠٠ ج. ١٠٠٠ : الاشتراكات : بإدارة التوزيع . من مؤسسة الأكرم - شارع الجلاء - القاهرة
- في الجبل ١٠٠٠ : الشركة العامة للتوزيع والنشر والتوزيع . بمرسى - ص ١٠٠ ١٠٠