

عالم المرأة

العدد السابع والسمعون
السنة الثانية



- قصص الأمهات .
- حليات من الخشب والبرونز .
- كيف تكونين جميلة بعد الأجازة .
- التعريف بالترفية في الإسلام .
- تورتة العنبر .

- كيفية تقديم وأكل الحلوى .
- كيف تعالج البشرة المشققة .
- فستان من درجتي اللون الأخضر .

فدالمجتمع



كيفية تقديم

وأكل الحلوى

البسكويت مع الحلوى ، فيؤكل كل منهما على حدة . أما بالنسبة لحلوى الفاكهة - فتؤكل أيضا بالملعقة . وإذا كانت هناك بعض البذور ، فلا تستخدم اليد في التخلص منها ، ولكن تنقل من الفم إلى الملعقة ، إلى الطبق .

والحلوى التي تقطع بالسكين ، تقطع إلى قطع على الطبق الكبير ، أي طبق التقديم ، ثم يأخذ كل كل ضيف ، العدد الذي يحلو له منها ، ويضعها في طبقه ، وتؤكل بالشوكة .

ويؤكل « الآيس كريم » بالملعقة ، على أن يراعى أن تكون الكمية المنقولة إلى الفم ، قليلة إلى حد ما . أما « الجاتوهات » و« البتي فور » ، فيؤخذ من على طبق التقديم ، إلى الطبق الخاص . راعى ألا تختبري الأنواع المقدمة إليك ، بأن تطيلي النظر إليها ، لكي تختاري منها ما يروق لك ، ولكن ألق نظرة سريعة ، ثم خذي القطع بسرعة إلى الطبق . راعى كذلك ألا تلمسي بيديك إلا القطع التي ستنقلها إلى طبقك . وتؤكل باليد ، إذا كان حجمها صغيرا وبالشوكة إذا كانت كبيرة الحجم ، وتستدعي تقطيعها . فإذا لم تكن الشوكة موجودة ، فلا داعي لطلبها من صاحبة البيت وإحراجها ، إذ يجب أن تؤكل باليد في هدوء .

ويمكن تجميلها ببعض الكريمة ، أو الشيكولاته ، أو الفواكه المسكرة . أما البودنج الساخن ، فيجب أن يقدم معه الشراب ، سواء من فوقه ، أو إلى جانبه . ويراعى أنه إلى جانب الحلوى التي تؤكل بالملعقة ، لابد من تقديم بعض البسكويت .

أما الحلوى التي تقطع بالسكين ، « كالتورته » والفطائر ، فتقدم على طبق ، أو على صينية . ويوضع بين الحلوى والطبق ، مفرش من الورق الدانتيل المزخرف .

وبالنسبة « للآيس كريم » ، يقدم في كؤوس تحبها أطباق صغيرة ، إذا كان لدينا . أما إذا كان جامدا فيمكن تقديمه في أطباق تحلى ببعض البسكويت الخفيف .

أما البسكويت ، فيقدم على الصينية ، على أن يكون تحته مفرش صغير من الورق الدانتيل .

كيف تؤكل الحلوى ؟

بالنسبة للحلوى التي تؤكل بالملعقة ، فإنها إذا كانت في كؤوس مستقلة ، فتمسك للكأس باليد اليسرى ، وتستعمل اليد اليمنى في تناول ما بها بالملعقة . ويراعى ألا تترك الملعقة أبدا داخل الكأس ، إذ توضع في الطبق الموجود أسفل الكأس . وإذا قدم لك بعض

هيك دعوت مجموعة من الأصدقاء ، لتناول الطعام في منزلك ، وبعد الانتهاء منه ، جاء دور تقديم الحلوى ، أو أنك دعوت بعض الأصدقاء لحفلة شاي صغيرة ، فما هي الطريقة الصحيحة للتقديم في كلتا الحالتين ؟ هل تقدم الحلوى في صورة فطائر و« جاتوهات » ، أم مثلجات في يوم شديد الحرارة ؟

إن الحلوى ، سواء كانت في صورة بسكويت ، أو « جاتوه » أو « تورته » ، أو « آيس كريم » أو غير ذلك ، لابد من وجودها على موائدنا جميعا ، لذلك كان من الأهمية بمكان ، أخذ فكرة بسيطة عن قواعد تقديمها وأكلها .

متى وكيف تقدم الحلوى ؟

تقدم الحلوى ، بعد الانتهاء من تناول الطعام . ويجب أن يكون ذلك سابقا لتقديم الفاكهة ، فإذا كانت الحلوى تشتمل على بعض الفاكهة الطازجة ، ففي هذه الحالة ، يستعاض بها عن الفاكهة أيضا . وتقدم الحلوى في جميع الأوقات ، سواء ظهرا ، أو مساء ، ولكنها لا تقدم مع المشروبات . والحلوى التي تستخدم في أكلها الملعقة ، كالبارواز ، والبودنج وغيرهما ، تقدم كاملة على طبق التقديم ،



تنفيذها في هيئة سلم ، يتكون من درج ثلاث ، إحداها مكسوة ، بالجلد ومحاطة بإطار ذهبي .

وأما المنضدة ، نستطيع مشاهدة « كرسى بلترونا » مصنوع من الخشب ، ومكسو بالجلد الطبيعي ، المزين بالمسامير النحاسية « المؤكسدة » ، وهو طراز « لومبارديا - إيطاليا » . وفوق المنضدة ، نشاهد « أباجورة » ، قاعدتها من الخشب المفضض ، أما حاجز الضوء ، فنرسيج « الشانطونج الأخضر » . أما الأباجورة التي تشاهدونها في الصورة الفوتوغرافية - إلى اليمين - فإنها تكمل سطح المنضدة بذوقها الكلاسيكي الأنيق ؛ وهي من طراز « أمبيرو » قاعدتها من النحاس المفضض ، بينما حاجز الضوء ، أسطوانى الشكل ، ومصنوع من « الشانطونج » ، المزين بالجدائل .

أما المطبوعات ذات الأطر الجميلة التي نشاهدها في الصورة - إلى أعلى - فهي متسقة جماليا ، مع هذه القطع ذات الطراز الإنجليزي .

منضدة للمدخل سطحها متحرك

في المداخل ذات الاتساع النسبي ، يمكن استخدام منضدة عملية وأنيقة ، تصلح ككاتب ، أو « كونسول » عند ضمها إلى الحائط ، وفي كل الأحوال ، فإن سطحها يصلح لوضع كثير من الأشياء عليه .

والصورة الفوتوغرافية المنشورة على هذه الصفحة - إلى أعلى - تضع أمامنا ، مثالا جميلا لمنضدة ذات سطح متحرك (قابل للضم) يمكن استخدامها - كما سبق أن ذكرنا ، أكثر من غرض ؛ وهي مصنوعة من خشب « الماهوجانى » ومزودة - أسفل السطح - بدرج له مقابض من النحاس ، والأرجل مخروطة ومقوسة ، إنها قطعة إنجليزية الطابع ، سواء في الشكل أو نوع الخشب ، تجاورها قطعة أخرى - إنجليزية الطابع أيضا - عبارة عن مكتبة صغيرة جدا ، تم



والواقع ، أن درجة الحرارة في الخريف ، تأخذ في الإنخفاض يوما بعد يوم وتظهر بوادر البرودة التي يمكن أن تضر ضررا بليغا بالبشرة ، التي لم يجر إعدادها جيدا .

إننا جميعا نميل إلى الكسل خلال الإجازة ، بل إن كثيرات من النساء ، يهملن العناية ببشرتهن . وشعورهن ، وأجسادهن ، بصفة عامة .

من أجل ذلك بالذات ، كان من العسير عند العودة إلى المدينة ، أن نجد البشرة في حالة طيبة . كما نجد الشعر ، قد أصبح خشنا جافا ، تعوزه اللعنة

يحدث دائما ، عند العودة من الإجازة السنوية ، أن تظهر على البشرة التي لوحتها الشمس ، قشور واضحة ، أو غير واضحة ، بسبب تأثير العوامل الجوية ، مثل الريح ، والشمس ، ومياه البحر ، وغير ذلك .

ومن هنا كان من الضروري ، بعد العودة إلى المدينة ، أن تساعد الجلد على العودة إلى حالته الطبيعية تدريجا ، عن طريق العلاج المناسب ، دون إغفال القيام بأنواع العلاج الوقائية ، انتظارا لمقدم الشتاء .

كيف تكونين جميلة بعد الاجازة



الذى لا يمتصه الجلد ، على شريطة أن تكون هذه الزيوت ، من النوع الذى يجعل الشعر مسترسلا ، ناعما كالحرير .

وينبغي ، فضلا عن ذلك ، تقوية بصيلات الشعر ، بأنواع اللوسيون المخفف بعض الشئ* بالكحول ، والتي تحتوى على عناصر بيولوجية منشطة . والواقع أنه يتوافر في السوق ، عدد كبير من هذه الأنواع ، ويمكن كذلك أن تستخدم أنواع المدلكات المنشطة ، التي دخلت اليوم في مجال الاستعمال على نطاق واسع ، وخاصة لدى صالونات تصفيف الشعر .

وفي حالة ما إذا كان الشعر خفيفا وضعيفا ، فإنه من المستحسن ، أن يستخدم محلول يحتوى على مادة الكيراتين ، وهذه تعمل على تقويته ، إذا غطيته بطبقة منها .

وهاك نصيحة أخيرة لها فائدتها الكبرى ، ليس فقط في هذا الظرف الحرج بالنسبة لشعرك ، وهي أن تجنبه الآفات التي يمكن أن تصيبه ، نتيجة للتسريح العنيف .

القوام في التخريف :

إذا كانت ممارسة الرياضة ، والسباحة ، والزهرات الطويلة سيرا على الأقدام ، والحياة نفسها في بيئة البحر ، أو الجبال العالية ، قد أجهت في تحسين قوامك ، وجعلته رشيقا ، فحاولي الاحتفاظ بهذا القوام ، حتى بعد عودتك من المصيف .

وليكن مائلا أمامك ، أن الحركة والرياضة في المدينة ، محدودتان للغاية ، وبالتالي فإن السرعات الحرارية التي تحترق في الجسم قليلة ، الأمر الذي يساعد على امتلائه ، مع ما في ذلك من تشويه للقوام المشقوق .

ومن هنا ، كان لابد لك أن تمارسي عددا من التمرينات الرياضية في كل صباح ، وأن تراعى نظام التغذية الذي يلائمك ، وفقا للمعدلات التي سبق أن تحدثنا عنها في أعداد سابقة .

وأخيرا ، فإن عليك أن تجعلي مزاجك معتدلا دائما ، ولتعلمى أن قلة النشاط الذهني ، والركود ، يتسببان في نشوء أفكار ، تساعد على تعزيز المزاج .

الجلد ، بقدر ما تبغيه من تخلص المسام ، من أى أثر من القذارة المتراكمة عليها .

ومن الطبيعي أنه من الأهمية بمكان ، أن تختارى بعناية فائقة ، أنواع الكريم المناسب لهذا العلاج ، وإذا يتعين أن تكون من الصنف الذى يتغلغل في الجلد ، والذي يمكن امتصاصه بسرعة بعد التدليك ، لفترة وجيزة والذي له تأثير فعال ، وقدرة على أن يعيد للبشرة ذلك التألقي والليونة اللذين يساعدان على تحسين مظهرها .

وفيما يتعلق بأنواع الكريم التي لها تأثير بيولوجي ، فإننا نحيل المرأة ، إلى تلك التي تحتوى على الأقل ، على صنف واحد من المنشطات ، التي سبق أن تحدثنا عنها . أما أنواع كريم التطرية ، فإنه ينبغي التأكد ، من أنها تحتوى على العناصر النشطة التي أوضحناها عند الحديث عن تطرية الجلد .

وأما عن كريم الأساس ، فإنه يتعين تجنب الألوان الفاتحة ، أو التي تميل إلى الاحمرار الشديد ، وتفضل عليها الألوان الباهتة والشاحبة ، وهي التي تنسجم مع السمرة التي نتجت عن تلويح الشمس .

ومما له فائدة كبيرة ، إزالة القشف بعد العودة من الإجازة الصيفية ، لأن هذه العملية ، تقضى على الأطراف الغضروفية على سطح الجلد ، فتعيده إلى حالته الطبيعية ، وتجعله ناضرا متألقا .

كيف تعالجين شعرك في التخريف ؟ :

وحثي الشعر ، فإنه مهما كانت العناية به خلال الإجازة ، وخاصة إذا كانت قد قضيت على شاطئ البحر ، يصبح في خشونة الليف ، مع ما يترتب على ذلك من تدهور في درجة الجمال .

والواقع أن جمال الشعر ، أساسه ليونته وانسيابه ، والبريق الجذاب الذي ينبعث منه .

وعلى ذلك ، فإنه لا يكفي عمل الشامبو المغذي للشعر ، فبالرغم من أنه له تأثيره إلا أنه ليست له القدرة على تغذية الشعر بطريقة فعالة .

لإننا ننصح ، بدلا من ذلك ، القيام بالعلاج ، على الأقل لمدة بضعة أسابيع ، بالزيوت الخفيفة القابلة للامتصاص ، والتي تختلف عن البريانتين المعتاد ،



المعتادة . والحقيقة هي أنه في هذه الفترة ، يسهل ملاحظة مناطق من جفاف الجلد ، تنسم بوجود تجمعات خفيفة حول العينين ، وحول الفم ، إلى جانب تشققات بسيطة في الوجه ، وفي العنق ، بينما نجد الشعر كالليف .

لذلك ننصح المرأة التي تعود من الإجازة ، أن تقصد من فورها إلى إحدى خبيرات الجمال البارعات لكي تصف لها العلاجات الملائمة ، وتشير عليها على الأخص ، بالماكياج المناسب لظروف بشرتها . أما إذا لم يكن بجوار مسكن المرأة أى معهد للجمال ، أو إذا لم يكن لديها الوقت ، أو الرغبة في الذهاب إليه ، ففي هذه الحالة ، تستطيع أن تعالج بشرتها بنفسها ، بطريقة فعالة في البيت ، وذلك باتباع النصائح التالية .

كيف تعالجين بشرتك في التخريف ؟ :

قبل كل شئ* ، من الضروري أن تنظفي بشرتك بصورة منتظمة ، بلبن التنظيف ، على أن يكون من صنف جيد ، وذلك لإعدادها لتقبل كريمات الترطيب والتغذية .

والهدف من إجراء التنظيف قبل العلاج ، ليس إزالة القشور الصغيرة التي تكون قد انفصلت عن

فساتين رقيقة للسهرة

اعداد وتقديم : نادية خيرى

من عدة طبقات (فيناديشى) .
٢ - فستان من الشيفون الوردى بدون أكمام ،
له وردة من نفس اللون ، مثبتة عند الكتف .
فستان من الشيفون بلونين من الأزرق السماوى ،
وله حزام من قصص الماس الصناعى (موديل إيطالى)
٣ - فستان من الشيفون الأسود ، مطم بالخيوط
الذهبية ، وله وردة وحزام من اللون الذهبى .
فستان أسود من الكريب الحرير السادة ، ومع
الفستان جاكيت من الدانتيل الذهبية ، وحزام من
المعدن الذهبى (موديل إيطالى) .

الألوان : الوردى ، والأزرق السماوى ، والبرتقالى
الفاصح ، والفسقى الفاصح ، وذلك إلى جانب اللون
الأسود ، سيد ألوان المساء . وقد ظهر اللون الأسود
فى عروض خريف وشتاء ١٩٧٥ - ١٩٧٦ مطمعا
بالخيوط الذهبية ، التى تزيد رونقه .
وهذه مجموعة من فساتين السهرة ، التى تبين أحدث
الخطوط .
١ - فستان من الموسلين الفسقى المطبوع الصدر ،
كروازيه .
فستان من الموسلين البرتقالى المطبوع ، والجوب

تحتاج فساتين السهرة ، لعناية خاصة فى اختيارها ،
سواء بالنسبة للقماش ونوعه ، أو بالنسبة للموديل أو اللون .
وأهم ما يجب أن يميز فستان السهرة ، أن يكون رقيقا هفيفا
مثل الخم . ومن أهم الأشياء أيضا فى اختيار فستان السهرة ،
أن يكون لونه مناسباً للون بشرتك ، لأن اللون المناسب ، يعكس
على البشرة رونقا ، لا تستطيع المساحيق أن تعكسه .
ولسهرات شتاء ١٩٧٦ ، قدمت بيوت الأزياء
الكبرى ، مجموعة كبيرة من الفساتين ، كانت معظمها
مصنوعة من الأفشة الرقيقة مثل الموسلين ، والشيفون ،
والقوال الحرير ، ألوانها هادئة بصفة عامة ، استخدمت





التعريف بالوديعة في الإسلام

تعريف الوديعة وحكمها:

الاستحفاظ قصداً ، والأمانة علم لما هو غير مضمون ، فتشمل جميع الصور التي لاضمان فيها كالعارية ، وتطلق على الشيء الذي وقع في يد الأمين بغير قصد ، بخلاف الوديعة ، فإنها عقد بين الطرفين ، القصد منه الاستحفاظ على الشيء المودع ، والأمانة عامة ، والوديعة خاصة ، فكل وديعة أمانة ، ولكن ليست كل أمانة وديعة . والوديعة لا تتم إلا بالإيجاب والقبول ، والأمانة تتم بالإيجاب وحده ، والقاعدة أنه مع وضع اليد على الشيء يذن المالك ، ومن في حكمه ، يكون الشيء وديعة ، وبدون إذن المالك ، أو من في حكمه مع عدم الغصب ، يكون أمانة .

مبادئ شرعية في الوديعة :

(١) استعارت امرأة حلياً من أخرى لتزين به في عرس ، فضاع منها بأى سبب دون تفريط أو تعد ، فلا ضمان عليها ، ولا يجوز لصاحبة الحلي أن تطالب به .

(٢) امرأة سلمتها بنتها حلياً الذي تزين به ، فهو عند والدتها أمانة غير مضمونة ، إلا بتسديد أو تقصير ، وحينئذ تكون مضمونة . كذلك لو أعطيت الأم حلياً لبنتها لتزين به ، فهو أمانة غير مضمونة أيضاً .

(٣) جواهر جى أعطى امرأة حلياً لبيعها لها ، فقالت أنا أريه تاجر المعرفة قيمته ، فضاعت الجواهر قبل أن تريها للتاجر ، فإن ضاعت أو سقطت بحركتها ضمنت ، وإن سرت منها أو سقطت بسبب المزاحمة لم تضمن .

(٤) أنفقت الأم من مال زوجها الذي عندها وديعة في جهاز بنتها ما هو معتاد ، فسكت الأب ، لم تضمن الأم ، كذلك لو سلمت في تجهيزها لبنتها أشياء من أمتعة الأب ، وهو ساكت ، فليس له الاسترداد ، وذلك لأن السكوت مظهر معبر عن الإرادة ، والسكوت في معرض الحاجة بيان .

ولا بد لتقام عقد الوديعة ، من تسليم عين الوديعة ، حتى يمكن أن ترتب عليه الآثار للضمان من عدمه ، ويجوز للمودع لديه أن يأخذ أجراً نظير حفظ الوديعة ، أو نظير المكان الذي تشغله الوديعة ، لأن من حقه ألا يبذل منافع بدنه وماله بالخبان .

الوديعة هي ترك مال مع حافظ بدون أجره ، أى هي المال الذي يتركه الإنسان عند الأمين لحفظه . والإيداع مشروع بالكتاب ، والسنة ، والإجماع ، والقياس ، أما الكتاب فقوله تعالى « إن الله يأمركم أن تؤدوا الأمانات إلى أهلها » ، وهذا خطاب عام لسائر المكلفين ، وما يؤتمن عليه الإنسان فهو أمانة ، فعلى المؤمن عليها ردها إلى صاحبها ، ومن الأمانات الودائع . وأما السنة ، فقد روى عن النبي صلى الله عليه وسلم « أداء الأمانة إلى من ائتمنك » وأما الإجماع ، فقد أجمع علماء كل عصر ، على جواز الإيداع والاستيداع ، ولا خلاف بين فقهاء الأمصار على جوازها ، وأنه لا ضمان على من كانت عنده الوديعة إن هلكت بدون تعد أو إهمال . وأما القياس ، فإن بالناس ضرورة إليها ، ومن ثم يتعدى على جميعهم حفظ أموالهم بأنفسهم ، ويحتاجون إلى من يحفظها لهم ، ويقولها مستحب شرعاً لمن يعلم من نفسه الأمانة ، لأن في ذلك معاونة أخيه المؤمن في حاجته ، وقد تخرج عن الاستحباب إلى الوجوب ، أو الحرمة ، أو الكراهة ، فيجب أن يعين إذا لم يوجد غيره ، ولكن لا يجبر حينئذ على أن تكون بالخبان ، وتحرم عند العجز عن الحفظ ، لأنه يعرض الوديعة للتلف . وتكره عند القدرة لمن لم يثق بأمانة نفسه . ومباحة عند وجود قابل لها ، يقدر على حفظها .

فالوديعة عقد يلتزم به المودع حفظ الأمانة بحيث لو تركها حتى هلكت فإنه يضمنها ، وإن لم يكن هناك التزام بالحفظ فلا ضمان ، فلو ترك شيئاً عند آخر ، دون أن يلتزم هذا الآخر صراحة أو ضمناً بحفظه ، لم يكن هناك عقد وديعة ، بل هو أمانة مثال ذلك ، أن يخلع إنسان ملابسه عند حائك ليحرب الملابس الجديدة التي يخطئها له هذا الحائك ، ففي هذه الحالة ، لا يوجد عقد وديعة ، إلا إذا تبين أن الحائك قصد أن يلتزم بحفظ الملابس ، كأن يخصص مكاناً للحفظ ، أو وكل إلى مستخدم تسلمها ، وإعطاء صاحبها ورقة تحمل رقماً ليستردها .

الفرق بين الوديعة والأمانة :

تميز الوديعة عن الأمانة ، بأن الوديعة هي

تقضى ضرورات الحياة على الإنسان ، بالسعى لمعايشه ، وتحت على المشي في مناكب الأرض ، ابتغاء الرزق من طرقه المشروعة ، وقد يقتضيه الأمر أن يبعد عن بلده الذي فيه سكنه ، وأهله ، ومتاعه ، وحاجاته ، وربما يكون من هذا المتاع وهذه الحاجات ، شيء يتعدى عليه الانتقال به ، أو يخاف عليه من الجهة التي ينتقل إليها ، ولا يأمن أن في مكانه ، خوفاً من معتمد أو لص . وقد يسافر رجل أو امرأة إلى بلد آخر ، للقيام بمهمات علمية ، وتقتضيه الأعمال أن يمكث وقتاً طويلاً أو قصيراً بذلك البلد الذي يسافر إليه ، كالمدرسين ، والدارسين ، وغيرهم من أصحاب الأعمال . وهذه سنة الله في عباده ، فلو ترك الرجل ماله وحاجياته ، أو تركت المرأة حليها ، أو متاعها في البيت الذي تسكن فيه ، فقد يعود الرجل ، أو تعود المرأة ، ولا يجد أحد منهما شيئاً مما تركه . وهكذا يسافر الإنسان ، وتشغل باله ، جواهره ، وأمتعته ، فلا يجد سبيلاً إلا أن يتركها ودائع لدى أمين من الناس ، إلى أن يعود إلى مستقره ، أو يودعها خزانة متخصصة ، ومن حولها الحرم ، وعليها الأقفال والأسوار ، التي لا يمكن للصوص أن يعتدوا عليها ، كالبنوك .

ولاشك أن هذه الضرورات سارت مع تطور الحياة ، وقد ابتدع لها الإنسان من الوسائل ، كل ما يسير مع تقدمه وصعوده في مدارج الحضارة ، على مر الأزمان والعصور ، فالوديعة مظهر من مظاهر إحسان الإنسان لأخيه الإنسان ، يبذل بها العون لأخيه ، مما يجعل له الأجر والثواب ، ويغرس له الحب في القلوب ، والإكبار والإجلال في النفوس ، قال تعالى « وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان » . وقد عرف العرب في الجاهلية الوديعة ، وتعاملوا بها ، وكان وفاؤهم بها من مفاخرهم . ومن صورها الرائعة ، ما قصه تاريخهم الأدبي عن دروع امرئ القيس (الشاعر) التي أودعها السموأل ابن عاديا ، وامتناخ الأخير عن تسليم الدروع لأعداء الأول ، رغم تهديدهم إياه بقتل ولده الذي تصادف وجوده ، وقد نفذوا وعيدهم ، فقتلوا ابنه أمام عينيه ، ومع ذلك فإنه لم يخن الأمانة .

حليات من الخشب والبلاستيك لتجميل منازلنا



وتحتل النماذج المنشورة على هذه الصفحات ، بعض هذه الحليات : جزء منها مصنوع من خشب الزان (للحصول على مزيد من الدقة) ، والجزء الآخر من البلاستيك ، الذي يحاكي باتقان ، كامل الحليات الخشبية . وكلا الخامتين ، يمكن تلوينها بألوان « التبر » أو « بالاكيات » . ويجب استخدام (الأسطر الجمالاكه) بالنسبة للحليات « الزان » حتى تتناسب بشكل أفضل ، مع قطع الأثاث المصنوعة من الخشب الطبيعي . أما الحليات البلاستيك ، فإنه من الممكن - أيضا - استخدامها كما هي . إن طريقة تثبيت الحليات سهلة للغاية ، فيمكن تثبيتها على السطح المراد تزيينه ، باستخدام المسامير الصغيرة ، أو باستخدام المواد اللاصقة المعروفة .

كثيرا ما يحدث ، أن نوجه إعجابنا ، إلى قطعة أثاث ، لاجمال خطوطها فحسب ، ولكن - أيضا - للزخارف والحليات التي تزين أسطحها . وعلى العكس من ذلك ، فقد نشعر - أحيانا - بالاستياء من المبالغة في التبسيط ، الذي تمثله بعض قطع الأثاث المسطحة ، الحالية من العناصر الزخرفية .

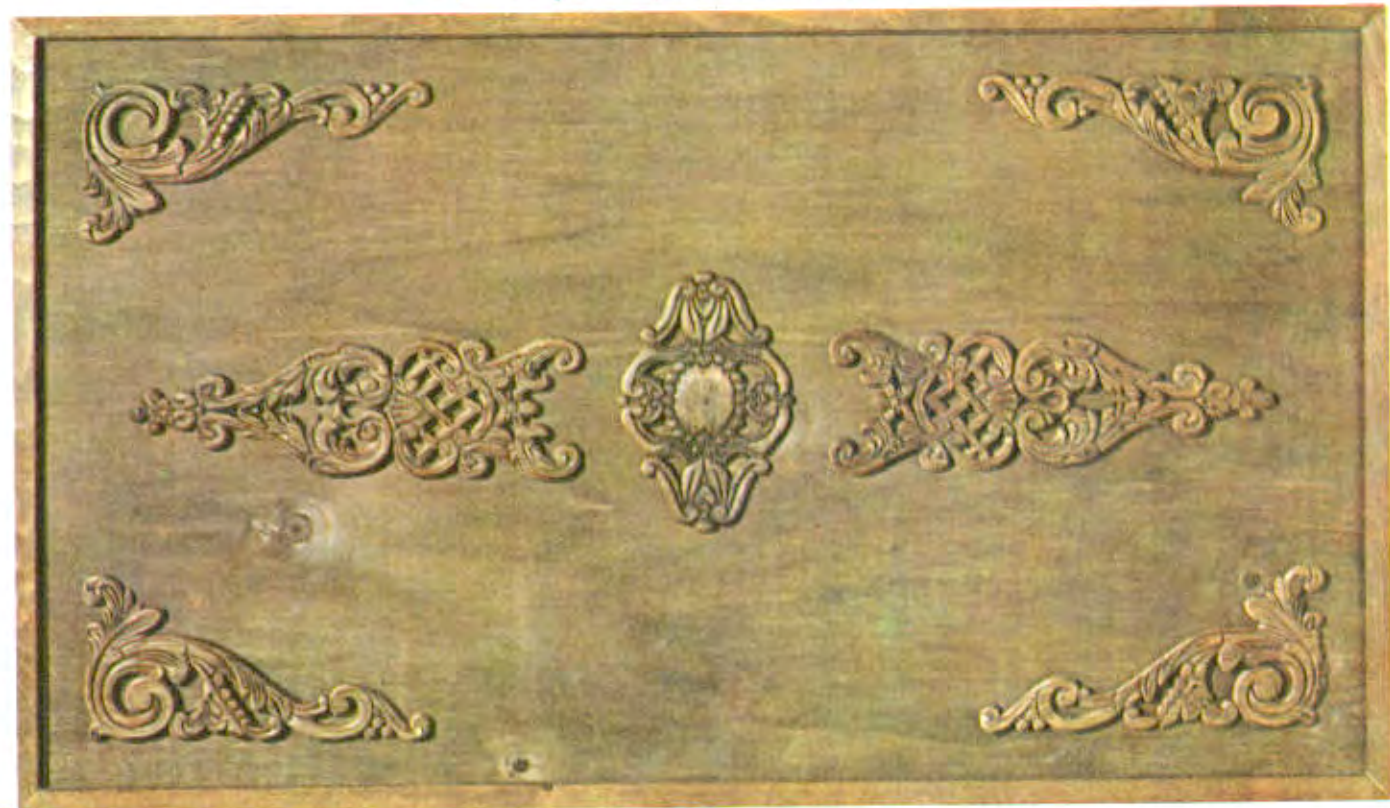
واليوم ، نطرح فكرة تتصل بكيفية إثراء السطح الأمامي لصندوق ، أو لصفحة باب ، أو لجوانب قطعة أثاث ذات أدراج « لبوفيه » ... إلخ . وتتلخص الفكرة في تزويد هذه الأسطح ، بالحليات الزخرفية ، التي قد نجدها جاهزة في الأسواق ، بمختلف الأشكال التي تناسب كل الطرز ، كما يمكن تصنيعها - لدى الحرفيين المتخصصين .





تعليق رقم (١) بانوهات إحدى قطع الأثاث .
أو إحدى المكتبات ، يمكن أن تصبح شيئاً جميلاً ،
باستخدام عناصر زخرفية ، تتميز بالخفة والرقّة
كهنده ، يلاحظ أن الحليات من الخشب المعامل
(بالجمالأكه) ، وهي تبدو هنا ، في درجة لونية ،
أكثر قتامة من لون الأرضية ، مما أكسبها مزيداً
من الوضوح والجمال .

تعليق رقم (٢) بانوه من الخشب (من الممكن أن يكون غطاء صندوق ، أو أحد جوانبه ،
أو ضلفة صوان) نراه وقد زين بمجموعة من الحليات الأنيقة المعاملة (بالأسطر) ، بلون
الخشب الطبيعي . إننا نستطيع أن نبعث الحياة ، في الكثير من قطع أثاثنا القديم ، وذلك
عن طريق إثرائها وتجديدها ، بمثل هذه الحليات .





تعليق رقم (٣) على سطح
هذا البانوه المستطيل ، تم تثبيت
(سرة) وردة كبيرة في منطقة
الوسط ، وحليتين جميلتين على
الجانبين . كل هذه الوحدات ،
مصنوعة من البلاستيك المطلي
بالوان « التمبرا » البيضاء . ولهذا
فإنها تبدو واضحة ومتألقة على
الأرضية الحمراء . وهذا النوع
من الزخارف ، يناسب بشكل
أفضل ، مع قطع الأثاث
الممتدة طوليا (كالوفيات) ،
أو الأطر التي تثبت على
الجدران ، كتلك التي كانت
تستخدم قديما لتجميل الجدران.



تعليق رقم (٤) إن ضلفة
أحد الأبواب المطلية باللون
الأبيض ، أو بأي لون آخر ،
يمكن إحياؤها تماما ، باستخدام
مثل هذه العناصر الزخرفية ،
التي تتمثل في إطارات رفيعة :
مستقيمة ، ومقوسة ، تحيط
بحليات في هيئة ورود كبيرة ،
من طراز عصر النهضة ، ثم
تلوينها بالوان التمبرا (وهي ألوان
مائية تمزج بمواد لاصقة) .



قصص الأطفال

ما هي أنواع القصص التي يفضلها الأطفال؟

لا يمكن إعطاء إجابة محددة عن هذا السؤال ، فهناك الطفل الذي يولي كل اهتمامه للحقائق ، وبالتالي فهو لا يحب القصص الخيالية ، التي تروي قصص السحر ، أو الشعوذة أو الجن ، إذ يفضل القصة التي تقترب بقدر الإمكان من الواقع والحقيقة . ويحبذ لو كانت تتعلق بحياة الحيوانات ، كالحوانات المفترسة ، أو النمل ، أو غير ذلك ، أو أن تتعلق القصص بعالم النباتات ، أو الرحلات إلى البلاد البعيدة ، التي تختلف كثيرا عن البلد الذي يعيش فيه . وهذا الطفل يجب ألا ينظر إليه ، على أنه جامد ، أو أنه ليس له خيال ، ولكن هذا الطفل ترتبط بالواقع . والطبيعة بالنسبة له ، عبارة عن كتاب مغلق ، غامض ، مليء بالأسرار .

وهناك الطفل الذي يحب القصص المليئة بالأبطال الخياليين ، البعيدين كل البعد عن حياته ، وعن تجاربه اليومية . ولكن مع هذا الطفل بالذات ، يجب توخي جانب الحذر ، إذ أنه يكون سريع الانفعال والتأثر ، ولذلك فهو يقبل قصص المغامرات والأساطير ، عن طيب خاطر ، وينجذب إليها ، حتى إنه يشعر بنفسه ، وكأنه أحد أبطالها ، فتأوده الأحلام المختلفة ليلا ، ويتخيل نفسه مكان أحد أبطال القصة ، ويحاول أن يقوم بنفس الأفعال التي قام بها . وقد يشعر من جهة أخرى ، أنه يتعرض لكثير من الأخطار والأهوال ، مما يجعله دائم القلق والتوتر ، فبالنسبة للأطفال ، يحدث أيضا لهم ، ما قد يحدث لنا نحن الكبار . فقد تتأثر يوما بمشهد معين ، أو قصة سمعناها ، فتسيطر على خيالنا ، وتجعلنا قلقين ، ومتوترين الأعصاب بسببها .

وبالنسبة للطفلة ، يحدث نفس الشيء أيضا . فكم من مرة ، تخيلت الطفلة نفسها ، تلك الطفلة

كان من الشائع فيما مضى ، أن تجلس الأم ، أو الجدة ، إلى أطفالها ، أو أحفادها ، لتروي لهم العشرات والعشرات من القصص الخيالية ، والمغامرات التي كان هؤلاء الأطفال يعجبون بها كثيرا ، وغالبا ما يتأثرون بها . لذلك كانت معظم هذه القصص ، عبارة عن روايات إنسانية ، تنطوي على الكثير من المواقف ، التي تعلم الصبر ، والحكمة ، وحسن المعاملة .

ولكننا نتساءل الآن ، هل مضى عهد سرد القصص على الأطفال ؟ قد تكون الإجابة عن هذا السؤال بالإيجاب ، ولكن ما هو السبب ؟ إن الأمهات الآن ، لم يعد لهن وقت الفراغ الكافي ، أما بالنسبة للمحدثات فلم تعد لهن المقدرة والصبر اللذان كانا لهن من قبل . كذلك الاختراعات الحديثة ، من راديو ، وتليفزيون ، وسينما ، ومسرح ، وغير ذلك ، ساعدت بدورها على شغل أوقات الأولاد . أما الأسطوانات المسجلة عليها القصص ، فقد لعبت أيضا دورا كبيرا وهاما ، لمن لم يتخل عن هواية سماع القصص .

ومع ذلك ، فلنك يا سيدتي إذا ما قمت بتجربة بسيطة ، وهي أن تروي لطفلك الصغير ، قصة مشوقة بنفسك ، فلنك سترين وجهه ، وقد بدا عليه الاهتمام ، وستبين أن القصة التي رويتها لطفلك ، لها تأثيرها الخاص على نفسيته .

ففي الواقع ، إن سر اهتمام الطفل لا يكن في مجرد استماعه لهذه القصة أو تلك ، ولكن في نشوء نوع من العلاقة بينه وبين الشخص الذي يرويها . أما بالنسبة لك ، فإن هذه الأهمية ، تتمثل في أنك ، عن طريق رد الفعل لدى الطفل ، عند سماع القصة ، يمكنك التوصل إلى مزيد من التفهم لطفلك ، من ناحية إحساساته ، وطباعه ، وميوله ، وذوقه . وعلى ذلك ، فإنه يجب عليك ، كلما سنحت لك الفرصة لذلك ، أن تقرئي له قصة ، أو ترويها على مسامعه .



من الذكاء ، فلا تعرضي نفسك للإحراج ، أو
لأسئلة ، التي لا يمكنك الإجابة عنها ، فتَهْزِ صورتك
أمامهم .

لذلك نتصحبك ، إذا لم تكوني ذات خيال واسع ،
أن تلجئي إلى القصص ، سواء القديمة ، أو الحديثة ،
وتبحثي بينها عن أكثرها ملاءمة لابنك ، وترويها
له . وسنذكر لك الآن بعض القصص القديمة
والشائعة ، التي لا يمكن الاستغناء عن سردها
للأطفال ، لأنهم يعجبون بها كثيرا ويتعلقون
بأحداثها ، مثل عقلة الإصبع ، والأميرة النائمة ،
والقط مشمش ، وذات الرداء الأحمر ، وسنوهابيت
والعصفور الذهبي ، وألف ليلة وليلة ، وعلاء الدين
والمصباح السحري ، والبساط الطائر (بساط الريح)
وعلى بابا والأربعون حرامي . وهذا النوع من
القصص ، يستهوى الأطفال الذين يحبون المغامرات
والشخصيات الخيالية .

أما إذا كان طفلك من النوع السريع التأثير ،
وتفضلين أن تروي له قصصا فيها شيء من الواقع
والحقيقة ، فيمكنك أن تستعيني بقصص الحيوانات ،
أو تلك المستمدة من الطبيعة ذاتها ، مثل السلحفاة
والأرنب ، أو الأسد ، والفأر أو الحمار ، والحصان
أو الغراب والثعلب ، أو فأر المدينة وفأر القرية ،
أو الضفدعة والثور ، أو الحمامة والتملة ، أو الديك
الفصيح ، أو القط والفأر ... الخ .

أخيرا :

لاتعولى تماما على ذاكرتك ، حتى إذا كنت
متأكدة من قوتها ، إذ يجب عليك قراءة القصة ،
قبل سردها لطفلك ، لكي لا تتعرضي للخطأ ، أو
لنسيان بعض التفاصيل ، التي قد تذهب بجمال القصة .
كذلك لا يفوتنا أن ننوه بأن أعمار الأطفال المختلفة ،
تخضع لها أنواع القصص التي يتسنى لهم قراءتها ،
أو سماعها ، فالطفل صغير السن ، لا يهتم إلا بالقصة
المشوقة التي تضحكه وتسليه ، أما الطفل الأكبر ،
فيمكن أن يحصل على حكمة معينة ، أو نصيحة
مفيدة ، نتيجة للقصة التي يسمعها ، والأكبر
يستفيد من تجارب أبطال القصة في حياته الخاصة ،
وهكذا .

لها دور هام ، وأسبب جوهرى لذلك . وكذلك الحال
بالنسبة لبطل القصص ، الذي يحصل على كل ما يريد
وينجح في كل عمل يقوم به ، بسبب العصاة السحرية
التي أهلتها إليه الجنية . فما هي نتيجة كل ذلك ، وما هو
الدرس الذي يستفيد به الأطفال . من وراء هذه
القصص ؟ هل يجب أن نعلمهم . أن التغلب على
المشاكل والمصاعب ، يتم بوساطة مساعدة خارجية
كالجن وغير ذلك . أم يجب أن نعلمهم . أن البت
في المشكلات ، يكون عن طريق الإرادة القوية
والتصرف السليم ؟

في الواقع ، أن هذا الكلام صحيح إلى حد بعيد ،
ولكن يمكن القول أيضا ، بأن هذه القصص ، تمثل
نوعا من التسلية واللهو . بالنسبة للأطفال ، وأن
غالبية الأطفال ، يستمعون إليها كما هي ، دون محاولة
تحليلها أو التأثر بما تحويه .

أما إذا كنت من الصنف الذي يخاف تأثر ابنه
بهذا النوع من القصص الخيالية ، فيمكنك الاستعانة
بالقصص الحديثة . ففيها الكثير من العناصر
والموضوعات ، التي تقترب من أذهان الأطفال ،
وتجاربهم . فأبطال هذه القصص ، غالبا ما يكونون
من الأطفال ، أو الحيوانات . التي تمر بتجارب
وأحداث واقعية ، تحدث لكثير من أطفالنا .
وفي نفس الوقت ، فإن كل قصة ، تحتوي على عظة ،
ودرس معين في الأخلاق والتصرفات . مما يكون
له عظيم الأثر ، على نفسية الطفل .

لكل طفل القصة التي تلائمها :

إذا كنت من الأمهات ذوات الخيال الواسع ،
فإنه يمكنك أن تولي قصة من وحي خيالك ، وتقصها
على ابنك ، على أن تراعى فيها ، اهتمامات الطفل ،
وميله . فإذا أعجبته قصة ما ، يمكنك أن تولي
بنفسك قصة ، يكون أبطالها ، هو نفس بطل القصة
السابقة ، واجعليه يعيش مغامرة جديدة مع هذا
البطل ، سواء كان طفلا ، أو قتي ، أو حتى حيوانا .
ولكن حذار ، فلا يجب عليك أن تفعل ذلك ،
إلا إذا كانت لديك المقدرة الحقيقية على تأليف
القصص ، فالأطفال اليوم ، يتمتعون بقدر كبير

اللطيفة ذات الرداء الأحمر ، وتذكر حينذاك ،
كيف أن أمها أرسلتها عدة مرات ، في مهام خاصة ،
سواء لشراء بعض الحاجيات ، أو للتوجه إلى جدتها ،
أو غير ذلك . وتذكر كيف أن أمها قد نهبتها ،
إلى ضرورة عدم التوقف في الطريق ، لأي سبب
من الأسباب ، وكيف أنها خالفت تعليمات أمها
أكثر من مرة ، وبذلك كانت تعرض نفسها للمخاطر .

ومن المعروف أنه خلال ساعات النهار ، يتلاشى
خوف الطفل ، نظرا لوجود أكثر من شخص حوله ،
ولأنه يلهو بالعديد من اللعب والحاجيات ، ولكن
هذا الخوف ، سرعان ما يعود إلى الظهور ، كلما
انتهى النهار . وبدأ الليل يزحف ، خاصة إذا ما كان
الطفل ينام في غرفة مستقلة .

لذلك كان عليك يا سيدتي ، إذا ما شعرت أن
طفلك يتأثر بنوع معين من القصص ، أن تمتنع
فورا عن سردها ، وعليك أن تبخئي عن نوع آخر
ينطوي على مزيد من التسلية والترفيه .

فالطفل سريع الانفعال والتأثر ، يحتاج إلى
القصص المعتدلة ، الرزينة ، الخالية من المواقف
الخفية . اشرحي له من خلال حكاياتك ، أن الأشخاص
الشريرين ، تكون نهايتهم سيئة دائما ، وأن الخير
هو الذي يتغلب في النهاية فهذا النوع من القصص ،
يفيده كثيرا عن تلك التي تدخل الرعب على ذهنه
الصغير .

ما هو أفضل قصص ؟

التقديم أم التحديث في القصص ..

هناك العديد من القصص التقليدية ، التي توارثها
آباؤنا عن أجدادنا ، وتوارثناها نحن بالتالي ، مثل
قصة ذات الرداء الأحمر ، أو الأميرة النائمة ،
أو سندريللا ، أو غيرها . ولكن لوحظ خلال
السنوات الأخيرة ، أن علماء التربية الحديثة ،
يرون أن هذه القصص التقليدية ، لا تحتوي على
المضمون التربوي ، بأهدافه المعروفة والمطلوبة .
فمثلا في شخصية الأميرة النائمة ، التي غالبا ما يعجب
بها الأطفال ، لا يوجد في جوهرها أي معنى هادف ،
فهي فتاة جميلة ، أحبها الأمير ، دون أن يكون

فستان رائع من درجتي اللون الأخضر

المواد :

٣٠٠ جرام من الصوف ، أربع فتلات من اللون الأخضر - ٢٠٠ جرام من نفس نوع الخيط ، من اللون الأخضر أيضا ، من درجة أفتح - زوج إبر تريكو رقم ٣ - إبرة كروشيه رقم ٢ - سوستة طولها ٣٨ سم - ٩٥ سم من شريط جروجران عرض ٤ سم - توكة مستديرة للخزام قطرها ٤ سم .

(الفستان مقاس ٤٤)

الغرزة المستخدمة :

(١) غرزة الجرسية :

سطر عدل ، سطر مقلوب .

(٢) الغرزة الزخرفية (فانازيا)

ابدئي على عدد من الغرز ، يبدأ القسمة على عشرة ،

بزيادة غرزة .

السطر الأول :

اشتغلي غرزة عدل ٥ لفة ، ٣ غرز عدل ، انقلي

غرزة بدون شغل ، ثم اشتغلي ٢ غرزة معا عدل ،

ومرري الغرزة التي سبق نقلها بدون شغل ، من فوق

الغرزتين العدل المشغولتين معا ، واشتغلي ٣ غرز

عدل ، لفة ، غرزة عدل . كرري ما بين العلامتين .

وانهي السطر بلفة ، وغرزة عدل .

السطر الثاني :

مقلوب .

السطر الثالث :

كرري نفس الخطوات ، ابتداء من السطر الأول .

وفي الجزء المشغول بالغرزة الزخرفية ، تلاعي

بدرجتي الأخضر ، وذلك بأن تشتغلي ٢ سطر باللون

الأخضر الغامق ، ٢ باللون الأفتح .

(٣) الغرزة الساقطة :

أدخلي إبرة الكروشيه ، في إحدى عيون السلسلة

الأساسية ، واسحبي الخيط من نفس العين ، ثم اعملي

لفة على إبرة الكروشيه ، واقفلي الغرزتين في غرزة واحدة .

(٤) غرزة جامبيرو :

بالغرزة الساقطة ، مبتدئة الشغل من اليسار ،

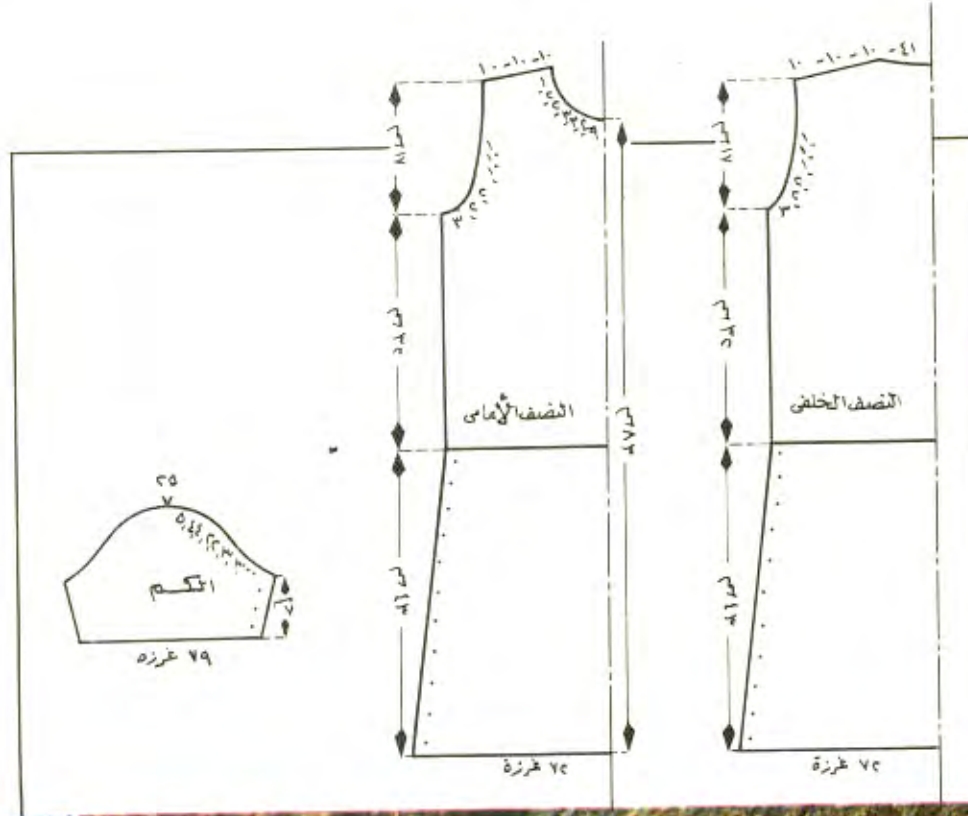
متجهة ناحية اليمين .

(٥) غرزة جامبيرو بالسلسلة الطائرة :

• غرزة جامبيرو ، غرزة سلسلة ، اتركي

غرزة من السلسلة الأساسية بدون شغل . كرري

ما بين العلامتين .





التنفيذ:

القطعة:

بالخيط الأخضر القاتم ، وإبر التريكو رقم ٣ ،
ابدئي على ١٤٤ غرزة ، واشتغلي بغرزة الجرسية ،
وعندما يصل طول الشغل ٣,٥ سم ، ابدئي في عمل
التنقيص من على الجانبين ، وذلك بأن تنقصي غرزة
واحدة كل ٣,٥ سم ، ١١ مرة . وعندما يصل الطول
الكلي للشغل ٤,٣ سم ، انقصي غرزة واحدة في سطر
واحد ، واصلي الشغل بالغرزة الزخرفية فوق
الغرز المتبقية ، وعددها ١٢١ غرزة . وعندما يصل
طول الشغل ٧,٥ سم ، ابدئي في عمل حردة الإبط كما يلي .

حردة الإبط :

انقصي من على الجانبين ٣ غرز مرة واحدة ،
٢ غرزة مرتين ، ثم غرزة واحدة ثلاث مرات
(أي ٣ ، ٢ ، ٢ ، ١ ، ١ ، ١) .

وعندما يصل طول الشغل ، ابتداء من حردة
الإبط ١٧ سم ، احردى الكتف كما يلي :

انقصي من على الجانبين ١٠ غرز ، ثلاث مرات
(أي ١٠ ، ١٠ ، ١٠) ثم اقللي الغرز المتبقية
الموجودة بالوسط ، مرة واحدة ، وعددها ٤١
غرزة .

الأممام :

اشتغلي الجزء الأمامي للفستان ، متبعة نفس الخطوات
التي اتبعتها في شغل الظهر ، حتى يصل الطول الكلي
للشغل ٤,٣ سم . وعند هذا الحد ، اقللي الغرزة
الموجودة بالوسط ، واصل الشغل بالغرزة الزخرفية
على جانب واحد فقط ، على أن تبدئي في السطر
التالي بزيادة غرزة من ناحية الوسط ، كي تكلي
وحدة الشغل .

وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٧,٥ سم ،
احردى الإبط ، متبعة نفس خطوات حردة الظهر .

وعندما يصل طول الشغل ٨ سم ، ابتداء من حردة
الإبط ، احردى للرقبة كما يلي :

حردة الرقبة :

من ناحية الوسط ، انقصي ٩ غرز مرة واحدة ،
ثم ٤ غرز مرة واحدة ، ٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرزة
مرتين ، غرزة واحدة مرة واحدة ، فتكون بذلك
حردة الرقبة بالأرقام هي (٩ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ٢ ، ٢) .
(١) . وعندما يصل طول الشغل ١٧ سم ، ابتداء
من حردة الإبط ، احردى الكتف مثل الظهر .

اشتغلي الجزء الثاني لأمام الفستان ، بنفس الطريقة
متبعة نفس الخطوات ، وهو الجزء الذي ترك
معلقا بعد تنقيص الغرزة الموجودة بوسط الشغل ،
أي قبل الكورساج مباشرة .

الكُم :

بالخيط الأخضر القاتم ، وإبر التريكو رقم ٣
ابدئي على ٧٩ غرزة ، واشتغلي بالغرزة الزخرفية
على الـ ٦٩ غرزة الموجودة بالوسط ، واشتغلي
بغرزة الجرسية على الـ ٥ غرز الموجودة على الجانبين
(ابدئي وأنتي الغرزة الزخرفية بداخل الـ ٥ غرز
الموجودة على الجانبين بعمل لفة) . وكل ٦ أسطر ،
زيدي غرزة واحدة من على الجانبين ، ثلاث مرات .
وعندما يصل الطول الكلي للشغل ٧ سم ، انقصي
من على الجانبين لحردة دوران الكُم ، كما يلي :

حردة الكُم :

اقللي ٤ غرز مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة ثلاث
مرات ، ثم ٣ غرز مرتين ، ٢ غرزة مرتين ، ٤
غرز مرتين ، ٥ غرز مرة واحدة ، ثم الـ ٢٥ غرزة
المتبقية بالوسط مرة واحدة ، والحردة بالأرقام
هي كما يلي (٤ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ١ ، ٣ ، ٣ ، ٢ ، ٢ ، ٢ ، ٢) .
٤ ، ٤ ، ٥ ، ٥ ، ٢٥) .

اشتغلي الكُم الثاني بنفس الطريقة .

البياقة :

بالخيط الأخضر القاتم ، وإبر التريكو رقم ٣
ابدئي على ١٢١ غرزة ، واشتغلي بالغرزة الزخرفية
٨ سم ، ثم اشتغلي ٢ سطر بغرزة الجرسية ، وسدى
جميع الغرز مرة واحدة ، في سطر واحد .

الحزام :

بالخيط الأخضر القاتم ، وإبر التريكو رقم ٣ ،
ابدئي على ١٧ غرزة ، واشتغلي بالغرزة الزخرفية
على الغرز التسع الموجودة بالوسط ، واشتغلي على
الغرز الموجودة على جانبي الـ ٩ غرز الوسطى ، وأعني
الغرز الأربع الموجودة في البداية ، والأربع الموجودة
بالنهاية ، بغرزة الجرسية (ابدئي وأنتي الغرزة
الزخرفية ، المحاطة بأربع غرز جرسية ، بعمل لفة) .

وعندما يصل طول الشغل ٩,٥ سم ، اقللي جميع
الغرز مرة واحدة .

الخياطة :

- خيطي الأكتاف والأجناب ، ثم خيطي الأكمام ،
وركبيها بمكانها بحردة الإبط .
- ركي الباقة والسوستة ، وخيطيهما على ماكينة
الخياطة (السوستة بفتحة أمام الفستان) .
- وعلى ذيل الفستان ، اشتغلي بإبرة الكروشيه ،
دورة واحدة بالغرزة الساقطة ، ثم دورة أخرى
بغرزة الجامبيرو ، بالسلسلة الطائرة .

- ركي الحزام على شريط الجروجران ، مع ثني
أول غرزة ، على طول الحزام ، على الظهر .
- ركي التوكة على أحد طرفي الحزام . ثم اعملي
على جانبي الوسط ، عروتين بغرزة السلسلة ،
بالخيط الأخضر القاتم ، أسفل الكورساج .
المشغول بالغرزة الزخرفية ، وفي هاتين العروتين
ركبي الحزام .



تورته الفراولة

المقادير:

لصطيرة التورته:

١٣٠ جرام دقيق - ١٢٥ جرام سكر - ٤٠ جرام زبد - أربع بيضات .

لحشو وتجميل التورته:

١٠٠ جرام زبد - ١٥٠ جرام سكر بودرة - ٥٠ جرام سكر سنتر فيش - ٣٠٠ جرام فراولة - ١٠٠ جرام قشدة - بيضتان - عصير فاكهة - ليمونتان .

طريقة إعداد اللصطيرة:

- ادعني صينية مستديرة مقاس ٢٣ - ٢٤ بالزبد ، ثم رشها بقليل من الدقيق .
- في كسرولة ، اضربي البيض + السكر .
- وفي كسرولة أخرى كبيرة يمكن أن تسع الكسرولة الأولى ، ضعي قليلا من الماء ، وارفعي الكسرولة على النار ، وعندما يغلي الماء ، ضعي فيها الكسرولة الأخرى ، التي تشتمل على البيض المضروب بالسكر ، واستمري في ضرب الخليط ، حتى يصبح دافئا ومخفوقا تماما .

- بعد ذلك ارفعي الخليط من على النار ، وأضيفي إليه الدقيق ، بإزالته عبر منخل ، حتى لا تتكون كتل أو حبيبات من الدقيق .

- في وعاء آخر ، « سيحي » الزبد ، واتركيه حتى يبرد ، ثم أضيفيه قليلا قليلا ، إلى الخليط قبل أن يتجمد ، أي والزبد لا يزال سائلا .

- قلب الخليط جيدا ، ثم صبيه كله في صينية التورته التي سبق دهنها بالزبد ، ورشها بالدقيق .

- اخبزي هذه الفطيرة في فرن حار درجة حرارته ٢٠٠ لمدة أربعين دقيقة تقريبا .

طريقة إعداد الحشو وتجميل التورته:

- اضربي صفار البيض + ١٣٠ جراما من السكر البودرة .
- اضربي الزبد في إناء آخر ، حتى يتحول إلى كريمية كالقشدة .

- أضيفي الزبد المخفوق إلى خليط البيض بالسكر ،

وقلبي الخليط جيدا ، حتى تمتزج جميع المقادير بعضها ببعض .
- أضيفي إلى الخليط ، ملعقة كبيرة من عصير الفاكهة .

- نظفي الفراولة ، واغسليها جيدا بالماء المضاف إليه عصير ليمونة ، ثم انشليها ، وانقعها في باقي الليمون والسكر السنتر فيش .
- وعندما تنضج فطيرة التورته ، اقليها على منخل سلك ، واتركها لتبرد تماما .

- بسكين حاد ، قومي بقطع التورته أفقيا إلى نصفين .
- صبي في فنجان كبير ، كوبين أو ثلاث أكواب صغيرة من عصير الفاكهة ، ثم بفرشاه ، ادعني سطحى كمكثي التورته ، أعني جزمي الفطيرة التي سبق تقطيعها إلى نصفين أفقيا . ادعني السطحين الداخليين .
- وعلى أحد شطري التورته ، افردي ملعقتين كبيرتين من كريمية الزبد على السطح كله ، ورضي فوقهما الفراولة ، بعد انتشالها من محلول النقع (احتفظي بحوالي ١٢ ثمرة فراولة لتجميل سطح التورته) .

- وبالقسم الثاني للكمكة ، غطي القسم الأول الذي يشتمل على كريمية الزبد ، وثمار الفراولة ، بوضع باقي كريمية الزبد في حقنة الكريمة الخاصة بتجميل التورته ، أو في كيس من القماش ، يشتمل على بليلة . ثم قومي بتغطية مكان شق التورته إلى قسمين .

- اضربي القشدة الطازجة بخفّة ، حتى لا تتحول إلى قشدة ، ثم أضيفي إليها السكر البودرة ، وغطى بها سطح التورته .

- اعملي كاردونا دائريا حول حافة التورته ، وذلك باستخدام مكبس (حقنة الكريمة) ، وجعل السطح

أيضا بثمار الفراولة

التي احتجزتها .
- احتفظي التورته في الثلاجة ، حتى لحظة تقديمها .

التورته المرنة

المقادير:

٣٠٠ جرام سكر بودرة - ١٢٥ جرام دقيق - ١٠٠ جرام دقيق بطاطس - ٦ بيضات - ٥٠ جرام زبد - ورقة فانيليا - ليمونة - عصير فاكهة - ملح .

الطريقة:

- ادعني صينية تورته بالزبد ، ورشها بالدقيق .
- في سلطانية ، ضعي صفار البيض (احتفظي بالبياض لاستخدامه فيما بعد) .
- أضيفي إلى صفار البيض ٢٥٠ جرام سكر بودرة ،

لكريمة الزبد بالبن :

٣ بيضات - ١٥٠ جرام سكر بودرة - ١٠٠ جرام زبد - ملعقة كبيرة بن ناعم جداً - عصير فاكهة .

طريقة إعداد الفطيرة :

- ادقني صينية تورته بالزبد ، ورشها بقليل من الدقيق الأبيض ، أو قالب كيك يدهن بالزبد ، و يرش بالدقيق . حركي القالب بين يديك ، حتى يلتصق الدقيق بقاعه وجدرانه ، ثم أقليبه على وجهه ، لتخلص من الدقيق الزائد .

- في سلطانية ، صبي صفار البيض (احتفظي بالبياض لاستخدامه فيما بعد) وأضيفي إليه السكر ، واضربيه جيداً بشوكة أو بمضرب كهربائي (خلاط) ، حتى يبيض لون صفار البيض ، ويصبح لديك خليط هش .

- في سلطانية أخرى ، اضربي بياض البيض جيداً ، حتى يصبح كالرغوى ، ثم أضيفيه إلى خليط صفار البيض والسكر ، وقلبي الخليط بخفة .

- أضيفي الدقيق قليلاً قليلاً ، عن طريق إنزاله عبر منخل ، حتى يتم النخل تماماً من كتل وحبيبات الدقيق .

- أضيفي ملعقة كبيرة من المساء البارد (وهي تجعل العجينة مطاطة) مع تقليب الخليط بخفة .

- صبي العجينة في القالب الذي سبق تجهيزه ، واخبزيها في فرن درجة حرارته ٢٨٠° لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً .

- وبعد تمام النضج ، أخرجي الفطيرة من الفرن ، وخلصي حوافها الملتصقة بالقالب ، باستخدام سكين حاد ، ثم أقليها أولاً فوق منخل سلك ، ثم فوق طبق تقديم ، واتركيها لتبرد تماماً .

- وإذا رغبت في حشو التورته ، ننصحك بإعدادها في اليوم السابق لتقديمها ، ففي هذه الحالة ، تكون الفطيرة متآسكة ، لا تهشم عند تقسيمها إلى نصفين .

طريقة إعداد الكريمة :

- انخلي السكر البودرة ، لتخلص تماماً من الحبيبات والسكت المتجمدة به .

- صبي صفار البيض في سلطانية + السكر البودرة ، واضربيهما جيداً بشوكة ، حتى يصبح الخليط كالكريمة الهشة ، ويبيض لون صفار البيض .

- أضيفي إلى هذا الخليط ، ملعقة البن الناعم جداً ، وقلبي الخليط جيداً ، حتى يندمج البن تماماً .

- بلمعة خشبية ، اضربي الزبد السائح ، حتى يتحول إلى كريمة ليثة ، ثم أضيفيه إلى خليط البيض ، والسكر ، والبن ، وقلبي الخليط جيداً .

- استمري في خفق الكريمة لمدة عشر دقائق ، وعطريها بملعقة كبيرة من عصير الفاكهة .

- بسكين طويل حاد ، قسمي التورته أفقياً إلى قسمين . « شربي » جزءاً من الفطيرة ، بقليل من عصير الفاكهة ، ثم افردى فوقها كريمة الزبد بالبن ، وغطيها بالقسم الثاني للفطيرة ، الذي سبق رشه بقليل من عصير الفاكهة .

- احتفظي التورته في الثلاجة ، حتى لحظة تقديمها على المائدة .

دل ذلك على تمام النضج ، أما إذا التصقت بالسكين بعض آثار العجينة ، فعليك أن تترك التورته في الفرن عدة دقائق أخرى ، حتى يكتمل نضجها .

- بعد تمام النضج ، انزعى التورته من الفرن . وبسكين خلصى جميع حواف التورته من الصينية ، وذلك بصورة دائرية . وبعد بضع دقائق ، اقلبي التورته أولاً فوق منخل سلك ، ثم فوق طبق تقديم ، واتركيها حتى تبرد .

- رشى سطح التورته بالسكر البودرة ، بإنزاله عبر منخل سلك .

- اضربي باقى مقدار الزبد بملعقة خشبية ، حتى يتحول إلى كريمة كالقشدة ، ثم أضيفي إليه باقى مقدار السكر البودرة .

- ضعى الكريمة في قوطاس من الورق مبلل بالزيت (أو في مكبس كريمة) واضغطي على حافة القوطاس ، لتنزل الكريمة على سطح التورته ، وتجعل بها السطح حسب رغبتك .

- يمكنك أيضاً أن تجعلي سطح التورته ببعض ثمار الكريز ، أو الفراولة ، أو أية فاكهة أخرى وفقاً لمشيئتك .

- يمكنك تقديم هذه التورته الخفيفة مع فنان شاي ، أو كاكáo ، في فترة ما بعد الظهر ، أو كوجبة خفيفة .

تورته بكريمة البن "تورته لغير"

المقادير :

لفطيرة التورته :

٤ بيضات - ٢٠٠ جرام سكر سنترفيش - ٢٠٠ جرام دقيق بطاطس أو كورن فلاور - قطعة زبد بحجم عين الجمل - قليل من الدقيق الأبيض .

ثم « ربيه » بشوكة ، أو مضرب بيض ، أو خلاط كهربائي ، حتى يبيض لون صفار البيض ، ويصبح المزيج هشاً ، وأضيفي إليه بشر قشرة ليمونة + الفانيليا .

- اخلطي الدقيق + دقيق البطاطس معاً ، وقلبيهما جيداً .

- في سلطانية أخرى ، اضربي بياض البيض ، حتى يصبح كالرغوى ، مع إضافة ذرة ملح له .

- أضيفي بياض البيض إلى خليط السكر و صفار البيض ، ثم الدقيق المخلوط ، عن طريق إنزاله عبر منخل ، ثم قلبي الخليط جيداً ، وعطري العجينة ، بإضافة

ملعقتين كبيرتين من عصير الفاكهة حسب الرغبة .

- صبي العجينة بعد إضافة قليل من خبيرة البيكنج باودر إليها ، في صينية التورته ، واتركيها حتى تتحمر .

- اخبزي هذه التورته في فرن معتدل درجة حرارته ١٨٠° لمدة ٤٠ دقيقة .

- قبل أن تخرجي التورته من الفرن ، تأكدي من نضجها ، وذلك بإدخال طرف سكين مديب بوسطها . فإذا ما خرجت دون أن تلتصق بها أية آثار للعجينة ،





كيف تعالج البشرة المزيج والبشرة المسدودة المسام ؟

البشرة المزيج :

إذا نحن نظرنا في الإحصائية التي تعدد صنوف عدم الجمال بالنسبة للمرأة ، نجد أن البشرة المزيج ، تحتل فيها المكان الأول . والواقع أن هناك أنواعا كثيرة من البشرة ، يغلب فيها ، بصفة عامة ، وجود مناطق دهنية في وسط الوجه ، ومناطق عادة ، أو جافة ، في الأجزاء المحيطة .

ولقد يحدث في حالات نادرة ، أن ينعكس هذا الوضع ، أى أن تكون المناطق الوسطى جافة أو عادية ، في حين تكون الأجزاء المحيطة به دهنية .

والجزء الدهني من الوجه ، يبدو لامعا لزجا ، له مسام واسعة ، وقبب واضحة ، على حين أن الجزء الجاف ، يبدو معتما ، قليل المرونة ، جافا ، قد تظهر فيه تجاعيد مبكرة ، فيه قشور عضروفية ، تضيف عليه ذلك الطابع اليابس غير الجميل ... على حين أنه إذا كانت هناك مناطق طبيعية ، نلاحظ فيها بشرة سوية ، تؤدي وظائفها العضوية والبيولوجية كما ينبغي ، وهى بالتالى لينت ، ناعمة ، مخملية الملمس ، لاهى دهنية أكثر من اللازم ، ولاهى جافة أكثر من الضروري .

وأنسب الطرق التي تعالج ذلك ، هى التي تجمع ، بين العلاج عن طريق استعمال المنتجات التي تلائم البشرة الدهنية ، في المناطق التي يكون جلدها دهنيا ، والعلاج بمستحضرات ملائمة للبشرة ، الطبيعية أو الجافة ، في الأجزاء التي يكون فيها الجلد طبيعيا ، أو جافا .

أنواع العلاج :

يتعين في كل صباح ، طلاء الوجه والعنق بعناية شديدة ، بمستحضر لا يكون زائد الدسم ، مع التوقف ، بصفة خاصة ، عند المناطق التي تعاني أكثر من غيرها من هذا العيب .

وفي أعقاب ذلك ، وبعد أن يتم تطهير الجلد بمستحضر لاكحولى نبدأ في معالجة الأجزاء الدهنية ، بنوع من الزيوت ، أو الكريمات المطهرة والمنظفة ، مع محاولة تغذية وإنعاش الأجزاء الأخرى ، بكريم ، أو زيت مغذ ومنشط .

ويتعين مرة في الأسبوع ، عمل قناع ، يستمر فترة تتراوح بين خمس وعشر دقائق ، من شأنه أن يعيد إلى الحالة الطبيعية ، وظيفة الغدد الجلدية ، في المناطق الدهنية (وسط الوجه على سبيل المثال) ، وعلى العكس من ذلك ، عمل قناع مائي ، منشط في المناطق الجافة (في الأجزاء المحيطة بالوجه على سبيل المثال) .

والبشرة المزيج ، يجب أن يعتنى بها أيضا ، في معهد للجمال ، وذلك للتخفيف من عدم التوازن بين المناطق الدهنية والجافة . وبعد طلاء الوجه والعنق ، فإننا ننصح باستخدام مزيج القشور الجزئي ، الذي يعمل فقط في الجزء الدهني الزائد ، بحيث يمكن بعد ذلك ، أن نزاوول عملية تنظيف عميقة للبشرة .

وبعد استخدام مزيج القشور ، يأتي دور استعمال الفايزون أي التعرض للبخار وذلك لتعقيم نسيج البشرة وتطهيره ، مع العناية بحماية الوجه ، في جزئه الجاف ، ثم يستخدم نوع الكريم المناسب . وعند ذلك ، نبدأ في إزالة الجيوب الدهنية ، والنقط السوداء . يلي هذه العملية ، تدليك عكسي ، يجري على الناشف ، مع الإتيان بحركات تشبه حركة العجن على الجزء الزيتي ، ومع الاستعانة بنوع من الكريمات المغذية للجلد ، وحركات على هيئة اللمس ، أو الضرب ، تبعا لحالة نسيج الجزء الجاف .

وبعد انتهاء عملية التدليك ، يفرد على الوجه قناع مختلط ، يتكون من أساسين ، أحدهما للبشرة الدهنية ، ويكون قابضا ، والثاني للأجزاء الجافة فيها ، ويكون دسما ، مغذيا ، ومنعشا ، ثم يزال بالماء . وننصح - كأساس للماكياج - أن يفرد أولا على الأجزاء الدهنية كريم قابض ومطهر ، وكريم مائي ، لوقاية الأجزاء الأخرى .

وتتوافر في الأسواق ، أنواع خاصة بإضفاء اللون على البشرة ، جاءت بعد دراسة طويلة للبشرة الدهنية ، وهي من الأنواع التي لا لمعة لها ، والتي تحتاج ، مع ذلك ، إلى أساس من الكريم الواقي ، الملائم للمناطق غير المصابة بنقص في وظائف الغدد الجلدية . وفي نهاية الأمر ، فإن الجلد المختلط ، أو البشرة المزيج ، يمكن أن يتحسن كثيرا ، إذا نحن عمدنا إلى معالجتها ، وتطهيرها ، ووقايتها بالمستحضرات المناسبة .

البشرة المسدودة المسام :

تبدو البشرة المختنقة ، أي التي لا تنفس جيدا ، وعليها مسحة من الشحوب ، يكسوها لون رمادي ، ولها مظهر خشن ، تبرز فيها الحبوب ، ولها طابع معتم .

ونظراً لأنها نوع من الجلد ، لا يقوم بوظائفه كما يجب ، فإن التحول الغذائي فيه ، يكون بطيئا ، مما يترتب عليه ، ميل إلى

الشيخوخة المبكرة . ومن العوامل التي تساعد على حدوث هذا العيب في البشرة ، نوع الحياة غير السليم ، وكذلك نظام التغذية الخاطئة . يضاف إلى ذلك ، أن الأماكن المغلقة ، والضباب ، والحياة على المكاتب ، بمنأى عن الاتصال بالطبيعة ، كل هذه لها أسباب قوية ، تؤثر تأثيرا سلبيا عليه .

أما نظام التغذية السليم ، فله أثر طيب ، على حين أن الأطعمة الخافلة بالتوابل ، أو بالمواد الحريفة ، أو الشيكولاته ، والكحول ، والأغذية عسيرة الهضم ، تساعد كلها على تفاقم هذا العيب . لذلك ننصح ، إلى جانب التغذية السليمة ، بالإكثار من الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، وتناول اللبن وجميع مشتقاته .

والتدخين كذلك ضار في هذا الشأن ، في حين أنه من المناسب ، لإجراء عمليات تنفس أمام النوافذ المفتوحة ، بضع مرات كل يوم . ومن الضروري ، ولو مرة واحدة كل أسبوع ، القيام بنزهة في الهواء الطلق ، أو ممارسة بعض أنواع الرياضة ، بما يتيح للجسم كله ، أن يتنفس في أماكن عامرة بالأوكسيجين .

ومن الأسباب التي تساعد على اعتلال البشرة ، استخدام أنواع غير ملائمة من مستحضرات التجميل ، التي يمكن أن تسبب في حدوث تكاثف ، وتراكم في الطبقة الغضروفية ، وبالتالي في اختناق البشرة

ويمكن كذلك لأنواع الصابون غير الجيد ، أن تحدث مثل هذا الاختناق في البشرة .

أنواع العلاج :

إلى جانب الطلاء الفعال والمطهر للبشرة ، ينبغي معالجة الجلد المسدود المسام ، بأنواع الكريمات الواقية والمغذية ، على أساس من المستحضرات ، التي لها قدرة على تنشيط حركة التنفس ، وبالتالي إشباع البشرة بالأوكسيجين ؛ وعلى سبيل المثال : الزيوت ، وأنواع الدهان المختلطة بنوع من الأوكسيجين ، وبعض المنشطات المشتقة من الخلايا الحيوانية ، وكذلك الخلايا النباتية ،

وفي معاهد التجميل ، يعمدون في البداية ، إلى استخدام مزيج القشور من البشرة ، وذلك لإزالة الخلايا الميتة ، وتسهيل عملية تشرب الجلد للمستحضرات وامتصاصها ، إلى جانب عملية العلاج الموضعي عن طريق الأوكسيجين .

ومن الأمور ذات الفائدة الحمة ، لإجراء التدليك ، الذي ينشط عملية التمثيل الغذائي ، كما أن استخدام المستحضرات المختلطة بالأيدروجين ، قد أدى إلى نتائج رائعة في هذا الميدان .

كيف يكون التصرف مع المدرسين



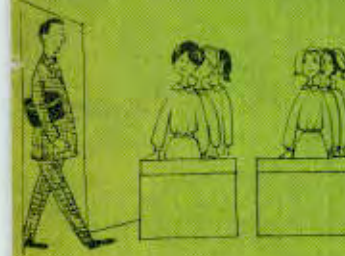
(١) قبل كل شيء ، يجب معرفة أن المدرس أو المدرسة ، يعرفان وأجبتا تماما ، ويقومان به على أكمل وجه ، دون حاجة إلى توصية ، أو ما هو أغرب من ذلك ، وهو الهدايا والهبات ، فذلك يعتبر خطأ جسيماً . لهذا ينبغي عدم تقديم أية هدية إلى المدرس أو المدرسة ، أثناء فترة الدراسة ، باستثناء باقة من الزهور ، في أيام الأعياد ، ويقوم الطالب نفسه بتقديمها .



(٢) في نهاية العام ، وبعد الانتهاء من فترة الامتحانات ، يمكن لزملاء الفصل الواحد ، الاتفاق على الاشتراك معا ، في تقديم هدية للمدرس أو المدرسة . وقد تكون هذه الهدية ، عبارة عن مجموعة من الكتب ، أو الأسطوانات ، أو الأدوات الكتابية . وفي نفس الوقت ، على المدرسة أو المدرس الذي يتلقى هدية بدون مناسبة ، أن يرفضها بلطف ، ولكن بطريقة جادة وحازمة .



(٣) بالنسبة للمدرسين الخصوصيين ، يجب الاتفاق معهم ، على وقت محدد ، وعدد معين من الحصص ، كذلك يجب دفع أجر هذه الحصص بالكامل ، وفي الموعد المناسب ، ويكون ذلك في ظرف مغلق ، ويفضل عدم حضور الأهل ، أثناء الدروس الخصوصية ، لأن وجودهم ، من شأنه إرباك التلميذ ، ومضايقة المدرس .



(٤) يجب تعليم الأبناء وتوعيدهم على حسن معاملة المدرسين ، واحترامهم ، وضرورة البدء بالتحية ، وعدم الانتظار حتى يحين المدرس التلميذ والوقوف عند دخول المدرس الفصل ، وعدم ترك المكان أبداً ، قبل انتهاء الدرس .



(٥) يجب عدم انتقاد المدرس ، أو طريقته في التدريس (حتى وإن كانت لا تروق لك) أمام الأبناء . ولكن يمكن التوجه إلى المدرسة ، ومقابلة المدرس ، وإبداء الملاحظات التي تريبها ضرورة ، دون أن يشعر الابن بذلك .

العلاقة بين المدرسة والبيت

لابد من الاعتراف ، بأن العلاقات بين المدرسة والأسرة غالباً ، ما تكون على غير ما يرام ، أو متينة الصلة .

ففي كثير من الأحيان ، يحدث أن يستغل المدرسون وضعهم بدون قصد ، في الإساءة إلى التلاميذ ، أو الحكم عليهم بأحكام غير حقيقية ، دون تقبل أية مناقشات ، أو تفسيرات .

ومن وجهة نظر الآباء ، فإنهم أيضاً غالباً ما يرفضون ، تفهم مدى المشقة التي يتحملها المدرس ، والمشاكل التي يتعرض لها ، ومدى صعوبة الواجب الملقى على عاتقه . وسواء كان السبب هذا أو ذاك ، فإن التباعد يتزايد بين كلا الطرفين ، وقد يصل إلى نوع من العداء الخفي . ولا يمكن معرفة من الخطئ منهما على وجه التحديد .

فعلى كل من الآباء والمدرسين ، أن يأخذوا في اعتبارهم دائماً ، أن الوظيفة الأساسية للمدرسة ، هي تنشئة وتهيئة التلاميذ ، ووضع الأسس اللازمة التي يبني عليها مستقبلهم العلمي والعمل . ولتحقيق هذا الهدف الهام ، لابد لكلا الطرفين ، من التعاون والتآزر ، لتكون النتيجة أخيراً ، هي الصالح العام للتلاميذ ، والبناء العقلي السليم لهم ، سواء علمياً أو أخلاقياً .

العلاقة بين المدرسين والآباء :

يجب أن تكون العلاقة مباشرة ومستمرة بين المدرسين والآباء ، وألا تنحصر فقط في المقررات والمناهج التي يدرسها الأبناء ، بل يجب أن تمتد إلى تبادل الآراء المفيدة ، لمحاولة تحقيق أفضل النتائج التي يمكن أن يصل إليها الطالب ، وبذلك يمكن لكل منهما ، التوصل إلى أعماق الابن ، والتعرف على ميوله ، ورغباته ، ومشكلاته .

فالمدرس يجب أن يكون من ناحيته ، متفتحاً على تلاميذه ، متفهماً لإياهم ، بالتعاون مع الآباء ، ولا يرضى عليهم بالنصائح والإرشادات اللازمة . فإذا كانت العلاقة بين المدرسين والآباء قائمة على تبادل الآراء ، والمعلومات ، والمشاعر ففي هذه الحالة يبنى الأبناء أكبر فائدة ممكنة ، وتكون نتائجهم أفضل النتائج .

سعر النسخة

ج ٤٠٠ - ٤٠٠	البحرين ٢٥٠ - ٢٥٠	السودان ١٥٠ - ١٥٠
ليبيا ١٤٥ - ١٤٥	قطر ٢٥٠ - ٢٥٠	ليبيا ٢٥٠ - ٢٥٠
سوريا ١٥٠ - ١٥٠	دoha ٢٥٠ - ٢٥٠	سونس ٢٥٠ - ٢٥٠
الأردن ١٥٠ - ١٥٠	أبوظبي ٢٥٠ - ٢٥٠	الجزائر ٣ - ٣
العراق ١٥٠ - ١٥٠	السعودية ٢٥٠ - ٢٥٠	المغرب ٣ - ٣
الكويت ٢٥٠ - ٢٥٠	عمان ٥ - ٥	

Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

الناشر : شركة إيد إف إف - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

- أطلب نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد القصوى ب :
- في ج ٢٠٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٧١٥