

عالم المرأة

السنة الثانية
العدد السادس بعد المائة



A woman with dark hair is lying on her back, looking directly at the camera. Her arms are raised above her head, and her hands are clasped together. She is wearing a dark, possibly black, top. The background is a plain, light-colored wall.

[illegible]

ماکی لاج لاج و قیامت

دعای سحر و جادو
دعای دفعه
دعای دفعه

[illegible]

۱۰۸ : ۱۰۷

ومن الطبيعي جداً في الحفلات الساهرة،
ألا ترددي يا سيدتي في إبراز مفاتيح عيالك ،
ليس فقط باستخدام مستحضرات التجميل
العادية ، ولكن أيضا باستخدام ظل أكثر
لمعانا ، ورموش صناعية رقيقة .
ارسمي الشفتين ، باستخدام أحمر شفاه
ذي لمعة ولون فاتح ، يزيد من رقة وجهك
ومفاته ، وينسجم واللون البيج لأحمر
الوجنتين المستخدم .
وقضلا عن ذلك ، فلنأنا نعلم أن ما يكمل
الماكياج المثقن للوجه ، هو الترسية الجميلة
للشعر الذي هو الناج الطبيعي الذي يزين
الرأس ، ويزيد من جمال الوجه .



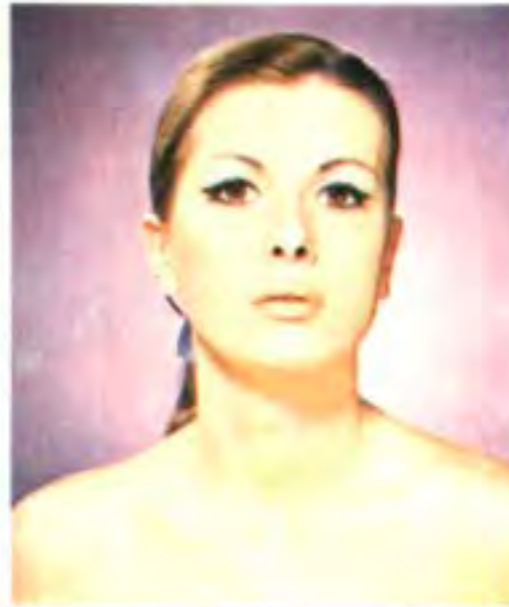
(٦) بقلم رميل طوي وأبيض اللون ، قومي
بعمل قوس تحدد المنطقة التي سبق أن تم ماكياجهـا ،
باستخدام الظل الأخضر اللون . وهذا التحديد
بقلم الرميل ضروري جداً ، ليكون هناك انسجام
بين منطقة الظل ولون البشرة .



(٥) عندئذ تأتي مرحلة استخدام الآلي لايتز .
وبفرشاة الآلي لايتز ، قومي بعمل خطين رقيقين
ودقيقين ، لتحديد شكل العينين . والآن تبدو
العينان المنصهر البارز والجذاب في الوجه ، نظرا
لأنه لم يتم بعد ماكياج القم .



(٩) وإذا أردت في المساء ، أن تبرز
الماكياج ، بما يتناسب والبيئة ، فقمي عمل
الجفون ، طبقة رقيقة من الظل القوي ، واستخدمي
رموشا صناعية رقيقة ، لكي تكون نظرك
عجيقة وجذابة وساهرة .



(٨) بفرشاة صغيرة ، افردي على الشفتين ،
طبقة من أحمر الشفاه ، من اللون المشمشي
وهذا اللون الهاديـه لأحمر الشفاه ، لايد أن
ينسجم مع الماكياج الرقيق والمثقن للعينين .



(٧) وعند الانتهاء تماما من ماكياج العينين ،
ينبغي الاهتمام أيضا بالخارجين ، إذ يتعين إبرازهما
باستخدام قلم حواجب بني اللون . وعمل الرموش ،
عنى يحرس رميل بني اللون .



وأما تسريحة الشعر
التي تصحك بها هذه
الخطوط والقسيمات المنسجمة
لوجه ، فإنها تفر عن
نفس النتائج الطيبة
لماكياج الذي سبق أن
شرحنا خطواته ، وهي
أنها تغطي على الوجه
الأنوثة والرفقة والجمال .
فالشعر الطويل يسدل
على الاكتاف ، مع
تموجات خفيفة ، فيبدو
وكأنه تاج رقيق يحيط
بالوجه ، فيزيد من
جماله وإشراقه .



الشيخوخة

①

اعتاد قديما الرومان القول بأن « الشيخوخة مرض في حد ذاته » .

وهذه العبارة لا تمت إلى الحقيقة ، إذا نحن فكرنا بما يعنى أن الشيخوخة هي مرض في جميع الأحوال . ولكنها تصبح صحيحة ، إذا نظرنا إلى الشيخوخة ، بوصفها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على أجهزة الجسم ، يترتب عليها أن يكتسب الشخص المتقدم في العمر ، صفات تشريحية وفسيولوجية متميزة ، تختلف تماما الاختلاف ، من صفات الإنسان الشاب ، أو الذي في مرحلة النضوج .

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

من هو الشيخ ؟

لنرد على هذا السؤال ، لابد أن نشته إلى عدد من الحقائق البيولوجية ، ولو أن ذلك يبدو لنا كأن يكون ميسورا . فنحن نعلم جميعا ، أن هناك أشخاصا قد بلغوا السبعين من أعمارهم وتجاوزوها ، ولكنهم في صحة جيدة ، يبدو عليهم شباب المظهر ، ونعرف غيرهم انهاروا صحيا ، في مثل هذا السن . ومن المشهور كذلك ، أن الموسيقار العالمي (فردي) ، وهو أحد الممهرين ، كان على أكل ما يكون من حيث النشاط العقلي والجسدي ، على حين أن هناك في ملاحيه الشيوخ ، غزلاء في السن أو ما حوّلها ، عاجزين تماما عن القيام بأي نشاط عقلي أو جسدي .

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

(١) المرحلة الحرجية : وهي الفترة التي تبدأ من سن ٥٥ إلى ٦٠ .

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

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

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

ماذا يشيخ الإنسان ؟

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

« استهلاك الأنسجة الرئيسية في أجهزة الجسم ، وظهور النسيج الإضافي الذي يتميز بقلّة المرونة ، وينكسر بسهولة .

« التغيرات التي تطرأ على الخلايا ، مع ما يترتب على ذلك ، من إفراز رواسب ومواد سامة مختلفة ، لا يمكن التخلص منها ، بنفس النشاط التقدم الذي كانت تقوم به أجهزة الجسم .

« التغيرات التي تعترى وظائف الغدد الصماء .

« تصلب الشرايين .

ومن هذه المجموعة من المشاكل ، يتضح بوضوح ، أننا لا نعرف السبب الحقيقي ، الذي يمكن القول بأنه قد أدى إلى الشيخوخة ، كما لا نعلم متى يبدأ أثر هذه المشاكل في الظهور ، وهل هي مجرد مظاهر أولية لأسباب مازالت مجهولة . ونحن نعرف ، فضلا عن ذلك ، بعض العوامل الهامة التي لها دخل في مسألة الشيخوخة ، فعمل على الإسراع بها ، أو على تأخيرها . وفي مقدمة هذه العوامل ، الوراثة ، بالنظر إلى أن ظاهرة طول العمر ، تنتشر في الأسرة الواحدة . ومع ذلك ، فإن الفترة التي يعيشها إنسان ، حتى وإن كان من أسرة معمرة ، لها علاقة بعوامل متعددة ، لا ارتباط لها بالوراثة . من ذلك الأمراض التي تعترى الإنسان خلال حياته ، ومتاعب الحضم ، ونقص مقادير الفيتامينات ، وما يتعرض له من سموم (نتيجة لتدخين أو احتساء الخمر) ، وزيادة العمل الجسدي أو العقلي ، والبيئة المادية أو النفسية التي يعيش فيها .

أجهزة الجسم في الشيخوخة

تعرض أجهزة جسم الإنسان الذي يتقدم في العمر ، لعدد من التغيرات ، لا علاقة لها بالأمراض التي يمكن أن يعاني منها ، ولكنها تنوقف فقط على حدوث الشيخوخة . ومن ذلك أن الدورة الدموية يكثر فيها تصلب الشرايين ، ويحدث ثقل في جدران الأوعية ، نتيجة لترسب الدهون فيها ، والكوليسترول ، وأملاح الكالسيوم . ونظراً لأن جدران الشرايين تزداد سمكا ، فإن مجراها يضيق ، فيعوق مرور الدم ، وإلى جانب ذلك ، فإن الشرايين تفقد جاذبا كبيرا من مرونتها ، ومن هنا ، فإن القلب يتعرض لدى الشيوخ لعبء مضاعف ، كما أن حجمه ينضم .

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

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

وهناك ظواهر أخرى تبدو في الجهاز البولي ، مع نشوء صعاب في طرد البول ، كما يصاب الرجال بمشاكل في البروستاتا .

ويتعرض من يمرون بمرحلة الشيخوخة كذلك ، لتغيرات أخرى في وظائف الغدد الصماء ، ولا سيما الغدة الجذرية .

وإلى جانب الغدة الجذرية ، يظهر تغير في غدة أخرى من التي تفرز المضاعفات الداخلية ، فتدخل فترة يقل فيها هذا الإفراز ، أو يتوقف تماما . أما الجهاز العصبي ، فإنه يتعرض لتغيرات واضحة ، مما يترتب عليه هبوط في النشاط الذي يقوم به المخ .

وهناك عند آخر يقع على كاهل النظام ، نتيجة لشيخوخة ، الأمر الذي يجعل هذه العظام أرق مما كانت عليه ، وقد يطرأ عليها تغير في شكلها ، مما يبرصها بسرعة الكسر ، وبطء الالتئام . ويلاحظ في الدم ، لدى الشيوخ ، سرعة في التجلط ، وخاصة في المرحلة الواقعة بين الستين والخمسة والستين ، وذلك نتيجة لتجلط داخل يقع داخل الأوعية ، التي تشكل أو تمنع ، على نحو ما ، دورة الدم .

شيخوخة شديدة

واستمرارا في الحديث عن الشيخوخة السليمة فإن الطب يرى أنه لتجنب نشوء أي أمراض حقيقية ، أو متاعب في الحضم ، يترتب عليها التغيرات الطبيعية التي تصاحبها ، لا بد من التدخل بنوع العلاج الملائم ، وذلك لتتحكم في هذه التغيرات ، وإذا أمكن لجعلها تنوقف .



استان من القطن المقلد ، الصدر بقصحة مربعة ، والكمان ماريون ومسطحان ، والخط العام
لفستان ، على شكل الأنبوبة



استان من القطن البهكة البيضاء ، تحليه كتارات وزجراج في الصدر ، وعند أطراف الكين

النقطة في استقبال ضيوفك

إعداد وتقديم : سادية خميري

عندما تستقبلين ضيوفك ، تحلين عادة إلى التواضع ، وتشعرين بأنه يجب عليك ، أن تظهرى بمظهر بسيط ، حتى لا تطفئ أنفاسك على أنيقة المدعووات . ولكن هذا لا يمنع من أن تكونى أنت أيضا أليقة . ولكن في بساطة ناعمة .

ولأنناقة ربة البيت ، قدم بيت « مونا » الفرنسى ، مجموعة من الأزياء البسيطة ، التي تناسب كثيرا المرأة الشرقية ، وكلها مصنوعة من خامات قطنية ومن الكتان . . وكلها أزياء محشمة ، تتيح أكبر قدر من الحركة للمضيفة ، التي لابد أن تراعى راحة مدعويا ، فروح ونحيى أكثر من مرة . لتودى عملها .

وهذه مجموعة مما قدمه بيت الأزياء الفرنسى :



▲ فستان من القطن الملون ، الكتان واحلون بنجهان بلشق
بحور الزرع ، وتضمهما أمورة ، الوسط مرتفع تحت
كشكشة ، خفيفة .
فستان على الطراز العربي من القطن الملون ومشغول
في الصدر وحول الأطراف بالخيوط الذهبية . ▼



▲ فستان من الكتان ، به أقدام ورسوم ، وله كان مشعان على شكل الكيمولو ، والفستان كروازية ، والوسط مرتفع



نظافة الأثاث المصنوع من الخشب

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

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

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

وذلك بعناية بالغة ، باستخدام قطعة من القماش الجوخ المرن .

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

انثري الزيت بصورة متناسقة فوق سطح الأثاث ، واتركيه لعدة دقائق قليلة ، «لمعه» بقطعة من الجوخ المرن .

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

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

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

مسحها على القور ، بقطعة من القماش مبللة
باللين أو الجلسرين .
- أن يقع المشروبات والمواد السكرية على جميع
أنواع الأثاث ، يمكن إزالتها بمسح هذا الأثاث
بغثة ، بقطعة من القماش المبللة بالماء .
ثم تجفيفها بعد ذلك بقطعة جافة .
- أن الأثاث المطعم ، يجب أن ينظف باستخدام
فرشاة صغيرة ، أو بقطعة ذات ، وبر ،
طويل ناعم .
بعض النصائح الأخرى المفيدة :
لتحافظ على سلامة الأثاث ، هناك كثير من النصائح
والإرشادات البسيطة التي ننصح باتباعها ، ومنها :
الصق أسفل التحف ، والمقابيل الثقيلة التي
توضع فوق الأثاث لزيينه (سواء أكانت قاعدتها
من الخشب أم الرخام) شريطين أو أكثر من
شريط من الليد (الجوخ) الثقيل ، ويمكنك
الحصول عليه من القبعات القديمة أو الطربوش مثلا .
أعدى عدة مفارش صغيرة ، لوضعها أسفل
زهريات الورد (فازات) ، وأسفل التحف والمقابيل
المصنوعة من الفضة أو الكريستال . وإذا كانت
قاعدتها ذات أبعاد دقيقة ، فلن تلاحظ على
الإطلاق ، وستحصى بالتالي سطح الأثاث .
من الخدوش والبقع .
وعليك بمجرد سقوط نقطة من الماء
(أو أى سائل آخر) فوق سطح الأثاث ، أن
تسارعى بتجفيفها على القور ، لأن الإصرار في
ذلك ، لا يترك أية آثار على سطح الأثاث .
وعليك مراعاة عدم انتشار هذا السائل أو الماء
فوق سطح الأثاث ، ولذا ينبغي لدى تجفيفه ،
أن تستخدمى ورقة امتصاص مرنة ، لتشرب
على القور ما سقط على الأثاث .
- عليك أن تتحاشى أيضا ، وضع بعض الأواني
المبللة أو الساخنة فوق سطح الأثاث .
- عليك أن تراعى ، بقدر المستطاع ، ألا تضعى
قطع الأثاث بالقرب من مصادر الحرارة
(كالمواقد والدفايات) . وألا تضعها أيضا
ملتصقة بجائط أو جدران رطبة . ففى كلتا
الحالتين ، قد يتشوه شكل الخشب .

وإذا كانت الحرارة الزائدة ، النتيجة من
التلف ، تسبب في جفاف الخشب ، فعليك أن
تدهنى سطحه ، مرة كل ستة أشهر ، بقليل
من زيت الكتان النقي ، أو بأحد السوائل الأخرى
(كزيت التيك) التي تتكون من مزيج من زيت
الكتان وقلوبية خاصة . ادهنى سطح الخشب
بهذا الزيت ، أو السائل الخاص ، واتركيه حتى
يجف ، ثم لمعه بقطعة من القماش المرن .
ولا تنزعج إذا ما أصبح لون الأثاث المصنوع
من خشب التيك غامقا ، مع مرور الوقت ، فإن
هذا أمر ، بل ظاهرة طبيعية لا يمكن تجنبها .
أما لأثاث اللامكيه : فيمكن تنظيفه كل يوم من
الأتربة ، باستخدام قطعة من القماش الجوخ المرن .
وإذا وجدت عليه بعض البقع الخفيفة ، فيمكنك
تنظيفها ، باستخدام قطعة من الإسفنج المبللة .
وإذا كانت البقع كثيرة وكبيرة ، فننصحك
بغسلها بقطعة من الإسفنج المغموسة في ماء نخاله
(ردة) ، وبعد الغسل ، جفها بقطعة من القماش
الجفاف .
ولإعداد ماء النخالة : اغلى نصف كيلو
نخالة موضوعة في كيس من قماش النيل ، في
لترين ونصف لتر من الماء .
ثم صق ماء النخالة (الردة) ، واتركه ليبرد
قبل الاستعمال .

ملاحظات أخرى

- أن يقع الكحول على الأثاث المصقول ،
لا يمكن أن تزال وتختفى ، دون أن تتزعزع معها
المادة اللامعة . والواقع أن هذه البقع ، تغير
لون الأثاث ، لأنها تجعل الصبغة التي تحتوى
عليها المادة الخاصة بتلميع الجوخ شاحبة .
- أن يقع الماء فوق الأثاث المصقول ، يمكن
أن تختفى ، بمجرد أن تمررى بغثة . قطعة
من القطن ، متبعة نفس اتجاه تعريض الخشب .
وبعد هذا العلاج ، افردى فوق سطح الأثاث ،
طبقة رقيقة من مستحضر خاص بالتلميع ،
ثم لمعه بقطعة من الجوخ المرن .
- أن يقع المداق (الحبر) على الخشب الخام أو
المصقول ، يشحب لونها ويتغير ، إذا ما تم



ووجدت على الأثاث بعض الشحوم ، فيمكنك
إزالتها ، بمسحها بقطعة من القماش مبللة بمادة
سائلة ، أساس تركيبها الشمع ، وحلول منظف
بمعايير معينة . وبعد أن تدهنى الأثاث المراد
تنظيفه بهذا السائل ، انتظري حتى تتكون فوقه
طبقة خفيفة بيضاء ، ثم امسحي الخشب بغثة .
بقطعة من قماش الجوخ النظيفة .
إن هذه المستحضرات الخاصة بتنظيف الأثاث
الخشبى ، تعد اقتصادية من جميع النواحي ،
لأنها لا تتكلف كثيرا ، وبظل مفعولها مدة طويلة .
أما الأثاث المصنوع من خشب التيك
أو الساج ، فلا ينبغي أن يصل بوضوح صناعية .
وعليك ألا تنظفه ، بناء على ذلك ، بالمواد
والمستحضرات التي تستخدم في أنواع الأثاث
الأخضرى .



الخطوات الأولى نحو حياة اجتماعية

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

سببية الخلافات

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

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

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

وإذا نجح وتلاحظ أن اللعبة الرمزية ، التي كان الطفل يشغل

«سألعب دور ناظر المخطط ، وأنت تلعب دور المسافر» وتستلزم هذه اللعبة قواعد ، وعلى الطفل أن يتميز برباطة جأش تمكنه من مراعاتها ، والقيام بدور معين . ويقتضي الأمر بالضرورة ، أن يفهمه الآخرون ، مما يجعله على تطوير أسلوبه . أو قدرته على المحاكاة ، ليستطيع أن ينقل فكرته إليهم .

وأفضل الوسائل هي محاكاة الواقع ، إذ ينجح

مصادقة زملائهم بطريقة تلقائية ، غير أن هناك من يعانون من نوع من الاستحياء . وفي هذه الحالة ، يجب تشجيعهم على عقد مزيد من الاتصالات الاجتماعية . بأن نغريهم من أطفال آخرين ، ليسوا أقل منهم استحياء . أو بأن نهددهم لعبة كقبلة بأن نجذب بالضرورة أنظار الأطفال الآخرين . فيقبلوا على مصادقتهم تلقائياً . ويجب مراعاة أن تكون اللعبة قابلة للإعارة بسهولة ، كالدلو . أو الجاروف ، وما إلى ذلك .

أثر الأبوين على تصرفات طفلهم في المجتمع :

يرتبط تصرف الطفل بنحس أصدقائه ، ارتباطاً وثيقاً بموقف أبيه منه . فإذا كانا يعاملانه بشدة . قبوله ذلك لديه شعوراً بالذنب . إذا كانوا يهينونه ، فهذا لأنني شرير . ورد الفعل الذي يستتبع ذلك . هو الإسراف في الالتصاق بهما ، بقية الحصول على رضاها ورضاها . وعندما يوجد مثل هذا الطفل . وسط مجموعة من الأصدقاء . يكون أكثرهم خضوعاً ، وخوفاً من الوقوع في الخطأ . ويتحاشى دائماً عقد صداقات جديدة . أو محاولة الاشتراك في لعبة لم يسبق له ممارستها .

أما إذا كان تصرف الأبوين ، على النقيض من الحالة السابقة ، أي إذا كانا يمتحان طفلهم الحرية المطلقة ، التي يمكن أن نترجم بعدم الاهتمام من جانبهما ، فإن هذا سيؤدي إلى ميل طفلهم إلى التصرفات العدوانية ، وكثرة المنازعات بينه وبين أصدقائه ، أو على عكس ذلك . يبدو ملياً كما في الحالة السابقة . ويمكن أن يفسر هذا ، بأن الطفل يلتزم الهدوء ، رغبة منه في حمل أبيه على الاهتمام به . ونصح الطفل بميل المراسم ، حتى مع زملائه في اللعب ، وما يثبت أن مقدرة بعض الناس على كسب ود الآخرين ، ليست مجرد هبة من الطبيعة ، بل إنها تنشأ منذ بداية الحياة الاجتماعية . على شريطة أن يترعرع الطفل في جو من الثقة في نفسه وفي الآخرين . ويتحقق ذلك . عندما يشعر الطفل بأنه موضع تقدير وعطف . وأن هناك من يحبه . ويمكن له الحب لذاته ، وليس من أجل ما هو قادر على عمله فحسب .

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

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

الأصدقاء ضرورية :

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

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

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

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

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

إلى أي عدد من الأصدقاء يحتاج طفلك ؟

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

النظرة للأفريقي



رسم بالختم الطيني الوحدة المستخدمة في التطريز .
وهو لتتصت الوحدة فقط ، إذ يمكن استكمال الوحدة
من الناحية الأخرى ، بنقل نفس الرسم

عرفت الغرزة الإنجليزية ، واشتهرت باسم
غرزة ماديرا . وقد اشتق اسمها من جزيرة ماديرا ،
التي كانت منشأ هذه الغرزة . فقد توصل أهالي
هذه الجزيرة ، إلى نوع رقيق جداً من التطريز ،
كله فتحات ، وكل وحده عبارة عن أزهار
صغيرة ، وأوراق أشجار ، جميعها مفرغة من
الوسط . وقد استخدمت الغرزة الإنجليزية أو غرزة
ماديرا ، في تطريز المفارش والملابس الشخصية .

وغالباً ما تستخدم الغرزة الإنجليزية في التطريز .
مع غرزة ييزانو ، التي يتم تنفيذها بنفس طريقة
الغرزة الإنجليزية . غير أن الفارق الوحيد بين
الغرزين ، هو شغل الحواجز التي تربط بين
حافتي وحدة التطريز المحددة بغرزة الكوردون .
ويتضح في المقرش الذي تقدمه على هذه
الصفحات (الصورة رقم ١) الفارق الكبير بين الغرزة
الإنجليزية وغرزة ييزانو ، وكذلك خطوط غرزة

القماش الموجود بالوسط ، مستخدمة في ذلك
مقصداً مدياً جداً . ثم بمساعدة إبرة خياطة ، التي
الأحرف إلى أسفل القماش ، ونعني بذلك أحرف
الأجزاء المقصودة بوسط وحدات التطريز .
وعند هذا الحد ، ابتدئ في تطريز محيطات
وحدات التطريز . وفوق خط الشلالة بالذات ،
مستخدمة في التطريز ، غرزة الكوردون التي يجب
أن تمتد لتحتوي القماش المثلث إلى الداخل ، وكذلك

صورة مقرش مطرز بالغرزة الإنجليزية وغرزة ييزانو ، وكذلك غرزة الأجر المزدوج



الأجر المزدوج ، إذ يجمع هذا المقرش الغرز الثلاث .
ولكن نسهل عليك يا سيدتي تنفيذ هذا
المقرش ، فدعنا لك رسماً كبيراً لوحدة التطريز
المستخدمة ، وهو بالحجم الطبيعي (الصورة رقم ٢) .
ويمكنك أن تستخدم هذه الوحدة ، ليس
من أجل تنفيذ هذا المقرش فقط ، ولكن في
تطريز الملامات والمقارن الصغيرة ، ومقارن
الأكواب ، وغير ذلك من الأغراض .

خيط شلالة هذه المحيطات .
وتطريز الثقب والدوائر الصغيرة ، قوي أولاً
بشلالة محيطاتها ، ثم بأي آلة مديّة ومستديرة
(مسار صغير) ، قوي بعمل ثقب بوسطها ، وطريز
المحيطات بغرزة الكوردون ، بنفس الطريقة السابقة .
ويستخدم في تطريز الغرزة الإنجليزية ، في
العادة ، خيط تطريز الشلل رقم ٢٥-٣٠ من
اللون الأبيض ، على قماش أبيض أو ملون .



واستعملت وحدات تطريزها ، من وحدات دانتيل
الساتغال ، الذي لا يمكن أن تصل رفته ، إلى
رقة ودقة وجمال التطريز المنفذ يدوياً .
ولتنفيذ هذه الغرزة ، قوي بشد القماش المراد
تطريزه ، على قطعة من الورق المقوى (الكرتون) ،
وثبتت الأطراف بغرزة سراجة .
قوي بتحديد رسومات وحدة التطريز بغرزة
الشلالة . وبوسط هذه الوحدات ، قصي بحرص ،



سلطة الفاصوليا البيضاء

المقادير:

فاصوليا بيضاء - بيض - كرات «أبو شوشة»
تونة مخلوطة بالزيت - كزبرة خضراء -
بقدرنس - شرائح الشوجة - خل - زيت -
فلفل - ملح - خيار مخلل .

الطريقة:

- في الليلة السابقة لإعداد هذا الطبق ، انقعي
الفاصوليا البيضاء ، في كمية غزيرة من الماء ،
واتركيها هكذا طوال الليل .

- في اليوم التالي ، صفيها من ماء النقع ،
والغسلها ، وضعيها في كسرونة ثم غطيها بكمية
من الماء البارد ، وملحها (ويمكنك أن
تضيفي إلى الماء ، ذرة من بيكر بونات
الصوديوم ، لأنها تساعد على سرعة تصفح
الفاصوليا) .

- وبعد تمام تصفح الفاصوليا ، الشلها واتركيها
لتبرد .

- اسلقي عدداً من البيض ، حسب مقدار السلطة
المراد إعدادها ، وبلقي البيض ، بوضعه
في إناء ، وتغطيته بالماء البارد ، ورفع
على النار ، ليغل لمدة ثمان دقائق ، وبحسب
الوقت من بداية الغليان .

- غشي البيض بعد ذلك في ماء بارد ، ثم
قشريه ، واتركيه ليبرد كلية .

- نلقي السكرات من الشبان الخضراء ،
وإشري جزءاً من « ثم قطعي الجزء الباقي
إلى حلقات ، وضعيه في كمية غزيرة من
الماء البارد) .



- وأضيف إلى الخليطين الذي سبق إذابته بين اليدين - قلي المزيج بشدة ، وتركه ليبرد قليلاً .
- يملأ القالب ببعض وحدات بسكويت سافوياردى ، مع رشها بقليل من عصير الليمون .
- صب في القالب ، نصف مقدار خليط البيض ، وأفردي فوقه عدداً من بسكويت سافوياردى المبلى بقليل من عصير الليمون أيضاً ، وغطى البسكويت ببقية خليط البيض ، ثم ضعى القالب في الثلاجة .
- وعند لحظة تقديم هذه الحلوى ، اقلبي قالب الأسطوانة فوق طبق تقديم .
- جمل الأسطوانة البيض ، بورداش القشدة المخفوقة والبسكويت .

ملحوظة :

هذه الحلوى لينة جداً ، ويجب أن تلتصق في نفس الوقت كما أنها تلتصق بالصابغ الخفيف ، ولكن لا تلتصق من بعدل من الكه يتسودها .



- صبى السبانخ والسجق المفروم ناعماً في سلطانية ، وأضيف إليها قليلاً من الملح ، وجبن الريكوت ، وقلي الخليط جيداً بملعقة خشبية .
- قومي بعد ذلك بإعداد القطيرة على النحو التالي :
- اعجنى الدقيق مع البيض ، ثم دلكي العجينة جيداً ، حتى تصبح لزجة الملمس .
- أفردي العجينة بالثلاجة إلى قطيرة مستطيلة الشكل ، ولا ينبغي أن تكون رقيقة .
- رشى القوالب الخشبي ، الذي تفردين فوقه العجينة ، بقليل من الدقيق إذا لزم الأمر ، حتى لا تلتصق به العجينة .
- أفردي فوق القطيرة المستطيلة ، الخليط الذي سبق إعداده ، ثم لقي القطيرة على شكل أسطوانة ولقي هذه الأسطوانة في قطعة من قماش التيل الأبيض الخفيف .
- ضعى على النار ، كسرولة مستطيلة ذات حواف مرتفعة ، تحتوي على كمية من الماء المملح ، وعطريها بالبصل ، والجزرة ، والريحان .
- وعندما يغلى الماء ، ضعى فيها بحرص ، أسطوانة الخضروات المخفوقة في قماش التيل ، واتركها لتتفتح على نار هادئة جداً لمدة ١٠ دقائق .
- وعند تمام التفتح ، انشليها بحرص بمساعدة حكين . ثم الزمعي من حولها قطعة القماش ، واتركها لتبرد قليلاً ، وقطعيها إلى حلقات ، ورضيها فوق طبق تقديم . يمكن إدخالها في الفرن ، بعد ذلك رشها بالزبد « السالح » ، والجبن الرومي المبشور ، ثم أدخليها في الفرن لمدة عشر دقائق ، لتأخذ لونها وردياً .
- ويمكنك أيضاً أن ترضيها بقليل من عصير الطماطم ، الذي يعطيها نكهة جميلة .

الأسطوانة البيض بالبسكويت

المقادير :

- ثمانى بيضات - ٢٠٠ جرام سكر - ثلاث ورفات نشا (جيلاتين) - بسكويت سافوياردى - عصير ليمون .

الطريقة :

- ادغنى قالب بودنج متوسط الحجم ، بقليل من عصير الليمون ، وقلي القالب بين يديك .
- انقعى ورق النشا (الجيلاتين) في ماء بارد .
- وقي كسرولة ، صبى صفار خمس بيضات + ثلاث بيضات كاملة + مقدار السكر .
- وبشوكة أو ملعقة خشبية ، أفردي هذا الخليط جيداً ، وأضيفي إليه ثمانى ملاعق كبيرة من عصير الليمون . ضعى الإناء فوق حمام مائى ، مع استمرار التقليب .
- استمرى في ضرب الخليط ، حتى يصبح كثيفاً (ولا ينبغي أن يغلى ببطيئة الحال) .
- انزعى الحلوى من فوق الحمام المائى ،



- افرى البقدونس ناعماً ، وحبيه في سلطانية ، مع الفاصوليا البيضاء المسلوقة ، والكراث افرى ناعماً . ثم تلى هذه الأشياء جميعاً ، بكمية صغيرة من الزيت ، وقليل من الخل ، والملح ، والفلفل .
- قلى الخليط ، جيداً وصبى الفاصوليا في طبق يضافى الشكل .
- جمل سلطنة الفاصوليا حسب رغبتك ، بحلقات البيض المسلوق ، والكراث ، والثوم ، والمزيج الأنشوجة ، والكزبرة الخضراء ، والخيار المفلى ، وفصوص الليمون ، ويمكنك أن تقدي سلطنة الفاصوليا البيضاء هذه ، كفاتح شهية .

أسطوانة الخضروات

(هذا المقدار يكفى لستة أفراد)

المقادير :

- كيلو سبانخ - ٤٠٠ جرام جبن ريكوت - ١٠٠ جرام سميد - ١٠٠ جرام زبد - ١٠٠ جرام جبن رومي مبشور - ٣٠٠ جرام دقيق - ثلاث بيضات - نصف بصلة - جزرة - حزمة ريحان - ملح .

الطريقة :

- لظلي السبانخ ، واشليها جيداً تحت ماء جار ، ثم انشليها دون أن تصبى إليها ماء (أو تسلق في مائها فقط ، والمبقى من السلق) .
- تليها بالملح ، وصفها ، واشطفيها بين يديك ، حتى تتخلص تماماً مما بها من ماء .
- اتركها لتبرد ، ثم اخبرطها ، بالخرطة ، مع السجق .



للقضاء على أنواع الإكزما ، والدمايل ،
والأرتيكاريا .

المياه المشعة :

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

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

والاستحمام في هذه المياه ، وأخذ بخارها
باردا وساخنا (وهو ما يعطى أيضا أثرا طريا
ومرطبا للجلد) ، وعمل الأقنعة والكادات
المبللة بها ، وكذلك استعمال المستحضرات
التي تحتوي على عناصر منها ، وإجراء التدليك
بالتبوية ، والنشيط بأنواع مختلفة من التيار
الكهربي ، وتطريب الجسم بالعطين ، وإمكانات
استخدام المركبات المشعة ، عن طريق
التبخير الجزئي للماء كل هذه تطورات
حديثة ، في الاستفادة من المياه المعدنية ،
لأغراض التجميل .

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

مياه البيكربونات :

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

المياه الزهيدية والحديدية :

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

المياه المحتوية على السلفات والفلويات :

وتحتوي هذه على سلفات الصوديوم ،
والكلسيوم ، والمنجنيز ، وتوصف لعلاج
مسالك الصنراء والكبد بصفة عامة ، وكذلك



ستة حلول لتغطية وسائل التدفئة

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

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

فقط لأجهزة التدفئة ، مصنوع من المعدن يناسب الأجهزة البارزة ، التي تستند مباشرة إلى الحوائط ، وهو جميل في صناعته ، وفي زخارفه ، سهل في تركيبه ، فإنه يحقق وظائفه تماما دون منافسة ، سواء من الناحية العملية ، أو الجمالية .

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



► حل يناسب جهاز التدفئة المثبت داخل جزء الحائط في الحائط ، وهو غطاء صنع على هيئة قطعة أثاث ، من شأنها تغطية الجهاز في الجزء السفلي ، ثم تمتد إلى أعلى حتى السقف ، وتزود بأرفف لوضع الكتب والقطع التجميلية الأخرى

الغطاء هنا ، جاء كمقدمة لعمل ذي تأثير جمالي وتزييني كبير ، أصبح مجزا لجدار يأكله . جهاز التدفئة محقق هنا خلف الجزء السفلي من هذه القطعة ، التي صنعت على هيئة مكتبة ، تبرز قليلا عن الحائط . أما الأرفف فتحمل الكتب وقطعا من المقتنيات الثمينة . الدفء يخرج من الشبكة المعدنية التي زودت بها الصلف .





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

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



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

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

سعر الوحدة

١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠

Copyrights pour le monde
Frédéric Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITEUR SA - Genève

هذا الكتاب هو ملكية مشتركة بين المؤلفين والمطبعة

كيف تحصلون على نسخة

- أطلبوا نسخة من إدارة المبيعات والوكالات وتكتب في كل منى لدى العربية
- إذا لم تتمكنوا من الحصول على نسخة من الإصدار فليطلبوا من
- في ج.م.ع : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيج روت - ص.ب. ١٤٧١٠