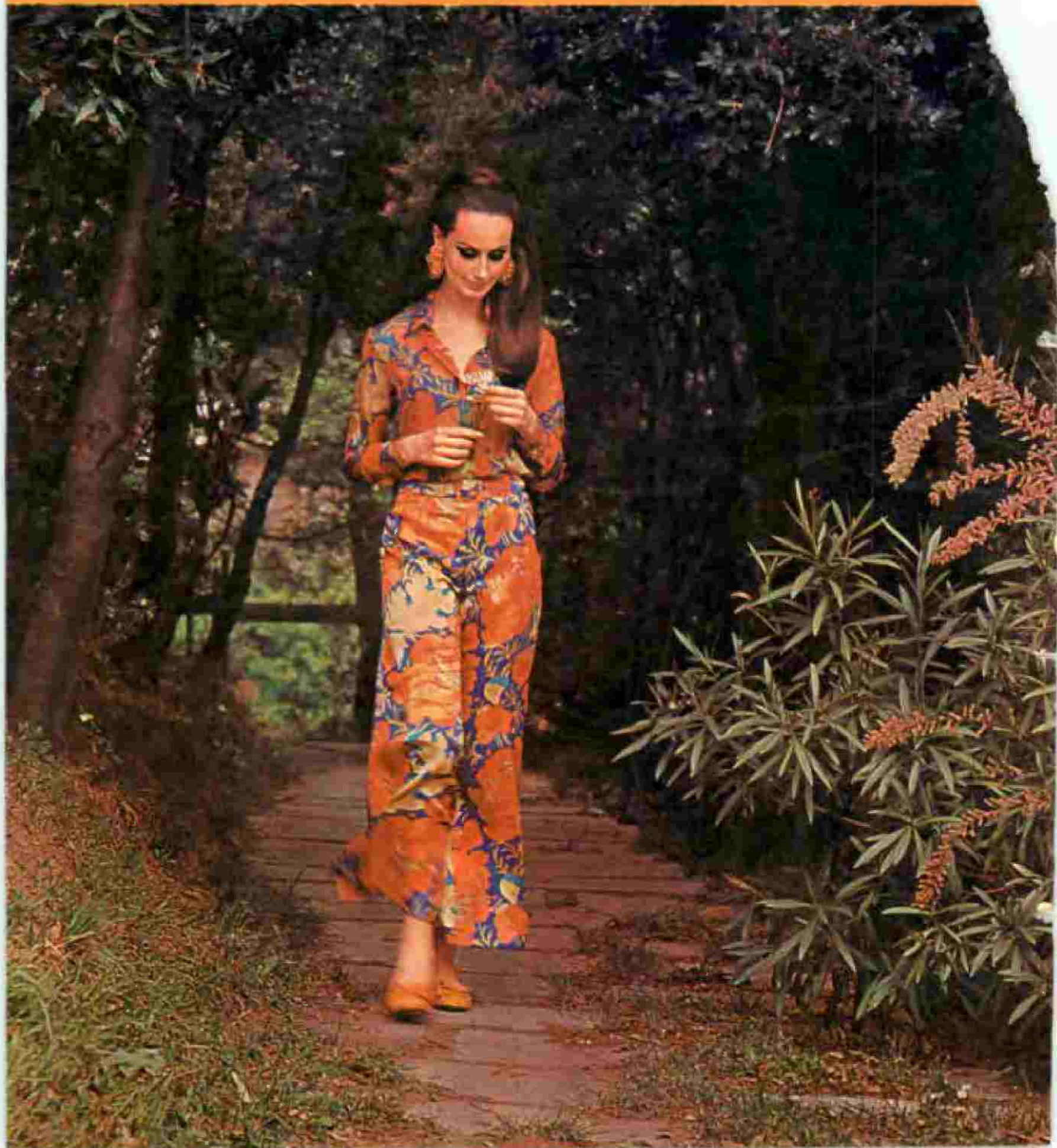


# عالم المرأة

العدد الثامن والخمسون  
السنة الثانية



# موسوعة عالم المرأة

تجميل

في هذا العدد :

- فساتين من القطن لله
- شجرة الدر .
- قطريز آسيف
- التحاب الجيوب
- شعيرات وباطنية للـ

- ماكياج للمهرة .
- من المراهقة .
- الانوثة .
- صالون حديث .
- اكسسوار للصغار .

## ماكياج للمهرة

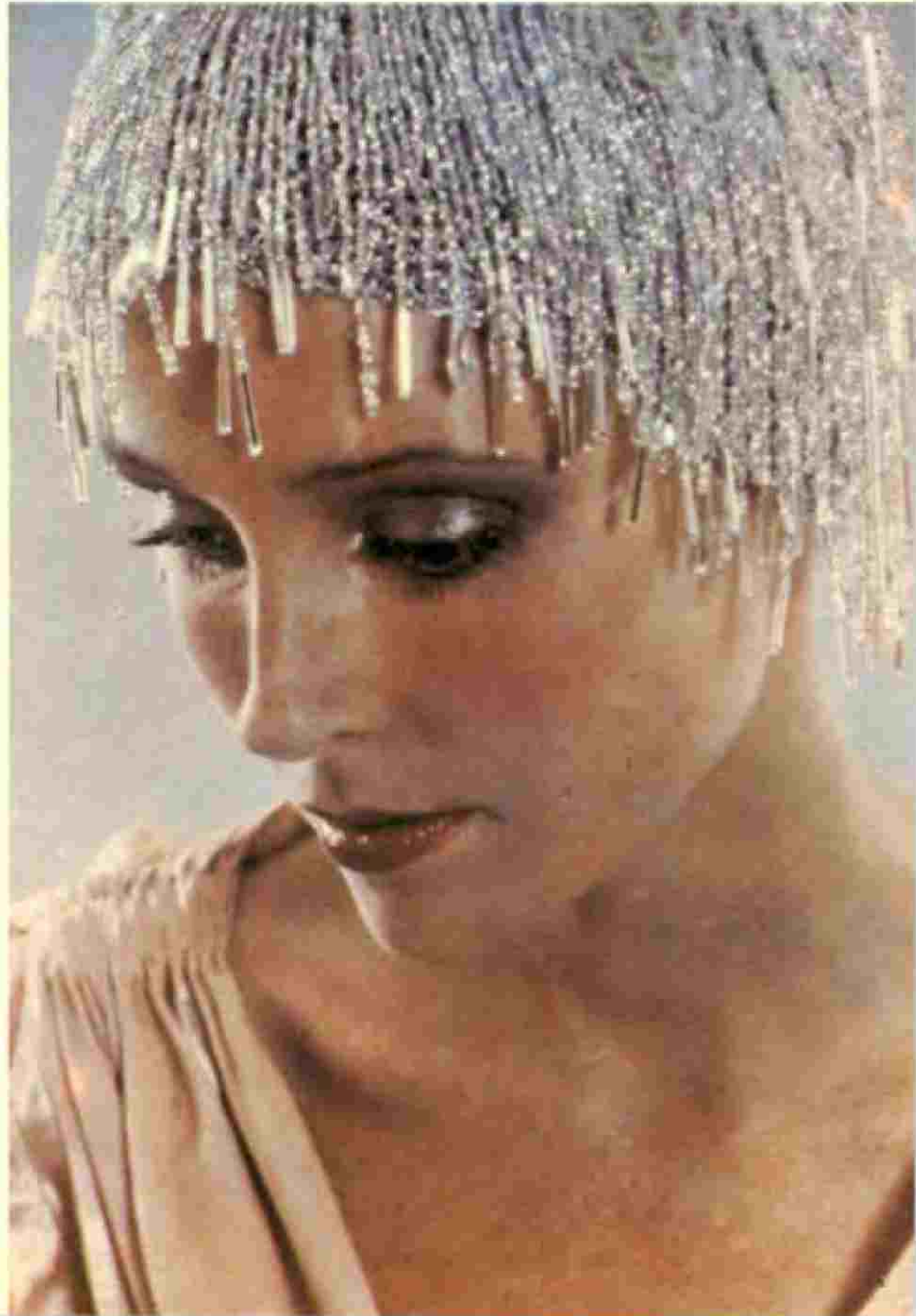
اعداد وتقديم :  
نادية خيرى

عندما نتكلم عن ماكياج الليل .. نظن  
اول وهلة أنه لابد وأن يكون ماكياجا  
قويا .. وألوانه شديدة .. إلا أن مصممو  
أدوات التجميل أصبحوا لا يؤمنون بأن  
ماكياج المساء والمهرة لابد وأن يكون  
قويا .. بل أصبحوا يفضلون الوجه  
الهادى.. لطواء حتى أثناء الفترات. وهنا تقدم  
لك تصميم ماكياج المهرة كما قدمت لمعهد  
تجميل « أريت ريمى » وهي واحدة من  
أكبر المصمحات ..

أساس اللون : شفاف ولون البشرة  
الطبيعية .

أحمر الخدين : باللون المرجاني .  
ظل الجفون : باللون الرمادى اللطيف .  
أحمر الشفاه : باللون المرجاني الهادئ  
وقوله طبقة لاصقة من «مات» .  
بودرة الوجه : شفافة وعفيفة وبارون  
البشرة .

ظل الرووش : طبقة بسيطة من المسكارا .  
ويستغنى بها عن استخدام «الآى لير» .



# سن المراهقة



المرأة في إرتداء الجوارب الشفافة ، قد تكون حارمة على هذه الفتاة طرفة العين والحرمان من هذه الشعة . ولكن في ظروف غامضة كالتحولات مثلا .



مواجهة صريحة . الابن يود أحد مفاتيح المنزل ، ولكن الأم رفض ذلك ، وتصر على أن يرجع ذلك . ربما يصل إلى مرحلة معينة من الثقة والتبصير

هي التي تدخن ، فإن القرصة مستلغمة . فرائحة الدخان ، والسجائر المبروكة هنا وهناك ، والاعتقاد على التدخين مع شخص آخر في المنزل ، كل ذلك من شأنه أن يحسب التدخين للأبنا ، على أنه شيء مستحب ، وعادي .

(ب) لا تعلق أمام الجميع ، تصيقل على الامتناع عن التدخين ، ثم تقومين بعد ذلك بالتدخين في المنزل علة ، لأن ذلك من شأنه أن يمهّد الطريق أمام الابن ، لينتقل إلى

(ج) أوصي لابناتك بالدلائل ، مدى خطورة التدخين على الناحية الصحية والجسدية ، خاصة إذا كان الأمر يتعلق بابتلاك . كأصفرار الأسنان ، وشحوب الوجه ، والظلمة الكريهية ، ثم أخيراً الشيخة المبكرة .

(د) الزهات في الهواء الطلق ، والاعتقاد على قتل وقت الفراغ بأعمال مبدعة ، مثل شغل التريكو ، أو الرسم ، أو النحت ، أو التصوير ، وما شابه ذلك ، من شأنه أن يلهي الابن ويجعل يديه مشغولتين دائماً ، مما يصرف فكره ، عن الاتجاه إلى التدخين .

(هـ) قد يابها الأبناء ، في بعض الأحيان ، لتجربة التدخين ، ككاثبات لشهيم ، أكثر من الرغبة في التدخين نفسه . في هذه الحالة ، يجب زيادة تأكيد اعتداد الابن بشخصيته ، عن طريق سبل أخرى ، مثل إمتداد بعض المسؤوليات إليه ، أو أن يمهّد إليه باهتمامات جديدة ، وتشجيعه على ذلك .

الجسم ، أن يشعر الابن أو الابنة ، أن من حقه السيطرة على أمور المنزل ، مجرد بلوغ سن معينة .

عليك أن تقهقه . أنك سوف تحولينه هذا الحق ، حينما تشعرين أنه أهل له ، وعندما يصل إلى مرحلة مرضية من التبصير : وقد يكون ذلك قبل سن العشرين أو بعدها .

وعليك أن تحتفظي بمفاتيح المنزل ، لأنك تشعرين أن الابن أو الابنة ، لن يمتصنا استعمالهما ، وحينذاك يمكنك تسليمها إليهما .

ولا توجد من معونة ، بتعين عليك حلها كأم ، أن ترهني من اهتمامك وورعيتك لابنك ، أو ابنتك أكثر من وقت آخر . ولكن عملية تكوين الإحاديث والشخصية ، تأتي بصورة تدريجية ، حتى يصبحنا مستقدين في تفكيرهما على نحو أفضل . وعليك أيضاً أن تفهمي ، أن هذا الاستقلال ، قد منح لهما نتيجة لشدة منكما فيهما ، وتحت إشرافك ووعايتك .

## الابن الذي يدخن خلصة :

تعتبر هذه الشكفة ، من أخطر مشاكل المراهقة ، لأن الغالبية العظمى من الصبية ، في سن المراهقة ، يحاولون الدخول في هذه التجربة . وعادة ما يمر وقت طويل ، دون أن يفتن الأهل إلى ما يفعله الابن . وعحاول هنا ، أن ترتدك إلى بعض النقاط التي له تكون ذات فائدة ، في تخليص الابن من محاولاته الأولى للتدخين .

(أ) لا تدخني بالمنزل . فإذا كان الأب معتاداً التدخين بكثرة ، فإن الفرصة ستكون متاحة وسهلة للأبناء . أما إذا كانت الأم

في التربية ، يرى أن هذه السن تكون عند بداية العام الرابع عشر ، يود أن هذا لا يعتبر قاعدة ، إذ هناك بعض الاستثناءات . فيجوز للفتى أن يخالف هذه القاعدة ، في حالة ما إذا كانت متحضر حقلاً ساهراً .

وإذا كانت الابنة مثلاً مندجبة في مجموعة من الصديقات والأصدقاء الذين لا يروقون لك ، ورأيت أنها قد تعوّد على بعض العادات التي لا تتفق والطريقة التي تتبعها في التربية ، فلا بأس من محاولة تنبيهها إلى ذلك بهدوء ، ومحاولة اكتساب أصدقاء جدد ، يرواثة لك ولها . حاولي ألا يكون في ذلك أي نوع من الضغط من جانبك ، ولكن الجئي إلى التفاهم والهدوء ، لأن الإقناع في هذه المرحلة من العمر ، يعتبرون أي توجيه أو إرثاد وكأنه إهطاد لهم .

## الابن والابنة التي تبلغ سن العشرين من العمر ، وتريد أن تستخدما على مفاتيح المنزل :

ليس المقصود هنا المفاتيح فقط ، ولكن كل ما يتعلق بالمنزل . فمن الخطأ

لذلك أنك عندما تكونين أما لابنك . في سن المراهقة ، تتواجهين بعض المشاكل ، منها الكبير ، ومنها الصغير . وسنحاول في هذا المقال ، مساعدتك على مواجهة بعض هذه المشكلات .

## الابنة عموماً ثلاث عشرة عاماً وتريد ارتداء الجوارب الشفافة :

تعتبر المشكلة خطيرة إلى هذا الحد ، ولكن ينظر إليها من الناحية العملية . فالجوارب الشفافة عمرها قصير ، وفي نفس الوقت ، ثمنها مرتفع . ولذلك أن كل أم ، تود دائماً المحافظة على ميزانيتها . فالابنة التي قد تسبك ثلاثة أزواج من الجوارب العادية ، تسبك نصف هذا العدد من الجوارب الشفافة ، في نفس الفترة من الزمن ، بالإضافة إلى ما يترتب على ذلك من مصروفات إضافية . ومن ناحية أخرى ، فقد تنظر الأم ، إلى ارتداء الجوارب الشفافة ، على أنه يمثل الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب . لما هي السن المناسبة لهذا الانتقال ؟

قد يكون من الصعوبة بمكان ، تحديد هذه السن . ولكن الاتجاه الحديث ،



صباح يمشي في الهواء الطلق ، في تلك الأوقات ، ويصبح وتشتد آراء تعصبه . في الصباح ليس بالهين ، ولكن مما يغيره من واحدات . وما يفسطع به من مشغوليات

## الأنوثة



للأناثة التي تعيش فيها .  
وكان وجه المرأة أكثر جمالا ورقة . وكانت  
حركاتها تنسم بالدعة والهدوء . أما ثيابها . فكانت  
ذات طابع يبدو فيه الرأه . وتزيينات شعرها .  
تدل على الرومانسية واللال .  
إلا أن كل ذلك انقلب رأسا على عقب خلال

آخر . اصغر إلى أن تحول . لكي يتشبي مع  
الموضة . وحتى أواخر القرن الماضي . كان  
معنى المرأة مجسدا في البقاء داخل البيت . للحماية  
بالنفس أو بالأبناء . على ألا يكون لها أي وزن .  
أو ألا يكون لها تأثير . إلا إذا كان غير مباشر  
في الحياة الاجتماعية . أو السياسية . أو الاقتصادية

الأنوثة هي اللفظ المرادف لكلمة امرأة . وهي  
الصفة الأساسية التي تجعلها تختلف عن الرجل .  
والأنوثة هي عكس الرجولة . لأنها الرقة واللفظ .  
وهي الضعف والوفاء . وهي الأنافة والصفاء .  
وتد تعرض هذا المفهوم . كأي مفهوم آخر .  
لتطور سريع في هذه المرحلة من الحياة . أو بمعنى

سنوات قليلة ، وحتى اليوم . المرأة بكل ما يصحبها . العذرة على نوع من التوازن . يتبع لها أن تنهي نفسها . بغير أن تضر بأنوثتها ، لما يتطلبه المجتمع الذي دعاها لكي تكون شريكة في الحياة . إلى جانب الرجل .

والواقع أنه ما من أحد يمكن أن ينكر ، أن المرأة اليوم ، لم تكف بأن تأخذ على عاتقها مهمة الأم والزوجة . ولكنها اضطلعت أيضا بنور . كان فيما مضى وثقا على الرجال .

ولن نبحث هنا أسباب هذا التطور ، أو تصدر عليه حكما . ولكننا نستطاع إليه بوصفه أمرا واقعا ، يتعين على المرأة أن تعيشه ، وأن تقبله .

واليوم . فإن المرأة في العشرين من عمرها ، تكون حازمة . وضجاعة . وبناءة . ومغلة في الغالب . غير أنها . في محاولتها لكي تكون مستقلة بنفسها . تتخذ من الرجل في بعض الأحيان ، مثالا تحذيه ، وتحاكي تصرفاته ، وهذا على وجه التحديد : أكبر خطر بالنسبة لها .

والواقع أن أهم صفة للمرأة ، هي أن تظل دائما موضع إعجاب من جانب الرجل . لا أن تحاكيه . ولا يفنى لها أن تنسى قط . أن الرجل يجب أن يرى المرأة على الصورة التي ترضيه .

ولكي تحظى المرأة بالإعجاب . وأن تكون أنثى . فإنها يجب أن تحتك قدرا من الدلال . وجانيا من البساطة . وأن استطاعتها أن تهيئ الوقت الذي تنسى فيه ذلك في نفسها . فهي هنا تعقد العزم على الحصول على شيء ، لا بد أن تنجح فيه . وحتى السيدة . أو الفتاة التي تكون مشغولة إلى أقصى حد . تستطيع أن تنظم نفسها . بطريقة تجد معها الوقت . لكي تعنى قليلا بالناحيات الروحية والجسدية فيها .

إن هذه تلك . في حاجة يوسا إلى ساعتين على الأقل . تخصصهما لنفسها . وتذهب ولو مرة أسبوعيا إلى مصفف الشعر ، وتعجز لنفسها موعدا ثابتا في أحد معاهد التجميل ، وأن تحتفظ دائما بأظفارها في أفضل حالة . إن هذه أمور لا غنى عنها جميعا ، بالنسبة لأنوثة المرأة . وعليها ألا تغفل أية ناحية منها قط . مهما كانت الأسباب .

ثم عليها بعد ذلك أن تعنى بأناتها ، وأن تتذكر دائما ، أن أسلوب امرأة لا يصلح لأخرى ، وأنها لكي تصبح أنيقة حقا ، عليها أن تتجنب محاكاة أية امرأة أخرى . مهما كانت هذه الأخيرة مشهورة بذوقها ، إذ يجب أن يكون لكل امرأة ذوقها الخاص . وإذا كان الذوق ليس طبعيا رائعا فيها . ففي إمكانها أن توطد نفسها عليه . وذلك بأن تعتمد على إحساسها . وروح النقد فيها .

وبالإضافة إلى كون المرأة معنية بجمالها وأناتها ، أي أن تكون أنثى من ناحية مظهرها . فإنه مما لا غنى عنه بالنسبة لها ، أن تكون أنثى أيضا في سلوكها . وتصرفاتها . وبكفي في ذلك ، أن تفتن إلى ما لا يعجب الرجل في المرأة فتجنبه ، بشرط أن يكون رجلا حقا .

والرجل لا يحب ، على سبيل المثال ، أن تمرره المرأة التي يخرج معها . عن الحلق بأول سيارة . أو ترام ، لأنها لم تنظم وقتها ، بحيث تكون مستعدة للخروج في الوقت المناسب . كما أنه لا يحب المرأة التي ترغم أنها لم تجد الوقت الكافي . لكي تضع على شفتيها صمغ من أحمر الشفاه . أو أن تغير بلوزتها . والرجل لا يري أنه من الأنوثة في شيء . أنه تضع المرأة في قدميها ، بصفة دائمة . حذاء منخفضا بدون كعب ، ليجرد أن ذلك يريحها .

ولا ينبغي للمرأة أن تشاهد ، وفي شفتيها عيب صجارة . لأنها قد انتهكت في أي عمل ، ونسبت أن تلقى جانبا . ولا يجب أن تلحن وهي تسير في الطريق ، حتى وإن أثارها أي شيء .

وهناك أمر آخر يكرهه الرجل . ونصحه المرأة . اعتقاداً منها بأن ذلك يضفي عليها صورة عصرية . وذلك إذا سمعها تطلق ببعض كلمات السباب . أو الكلمات الغليظة . التي تكون قد التقطتها من زملائها أو زميلات في العمل .

وعليها أيضا ألا تضحك بصوت زان . أو بصوت فيه ما يوحي بأنها لا نبأ بشيء . أو ما لا يتفق مع حياة المرأة ، وخاصة إذا كانت ضحكها ، مما يلفت جميع الأنظار إليها .

وعندما تكون المرأة ممن يرتدين البطلون ، حتى

إذا كان يليق عليها إلى أبعد حد . فإن عليها ألا تقلد حركات الرجال . كأن تجلس واضعة ساقا بعيدة عن الأخرى ، أو أن تضع يديها على ركبتيها . بطريقة لا توحى بأنها أنثى .

وتند تحدثنا حتى الآن . عن المظهر الخارجي للمرأة . الذي يمكن أن ينال من أنوثتها . ولكن لكي تكون المرأة أنثى حقيقية ، فإنه لا يكفيها أن تنصرف بهذه الوسيلة ، وإنما يتعين عليها ، أن تكون أنثى بأحاسيسها ، وبعلاقتها .

وأول ما يجب عليها في هذا الصدد . ألا تعيش معتمدة على نفسها فقط ، مستقلة تماما عن الآخرين . وألا تفكر فيها تناف مع أمن . بغير أن تدرى بمروره . وألا تعيش كآلة التي لا يكون فيها أي مظهر إنساني ، تحطم كل شيء فيها . حتى أنوثتها . وعليها ، أول كل شيء ، أن تحاول أن تكون على محبتها . وألا تقلد امرأة أخرى قط . ذلك أن كل إنسان فريد في نوعه . ويملك شخصية مفصولة عليه ، ينبغي أن يتبعها بغير انسياق إلى محاكاة أنماط أندري من البشر .

ثم إن الأنوثة ليست أنماطا متكررة ، لأن الخطأ إذا تكرر . يصبح ممجوجا كرها . فاقدا كل صبر فيه . ولكي تكون المرأة أنثى حقا . عليها أن تكون هي نفسها .

ولقد سبق أن قلنا إن الأنوثة هي عكس الرجولة . وإنه لكي تعرف المرأة أنها أنثى . عليها أن ترى إذا كانت حركاتها وتصرفاتها ، مما يثير إعجاب الرجل ؛ بما في ذلك تلك الروح الخفية . التي تميز كل امرأة على حدة . وبها سر الخداع والجل إليها .

والواقع أن هذا السر . ينبعث من جسد المرأة ، الذي هو أرق من جسد الرجل . والذي هو أكثر استدارة منه . ومن صوتها الذي هو أحلى من صوته . ومن حركاتها التي هي أرقش من حركاته .

ثم إن المرأة تضحك وتبكي بسهولة ، وهي أكثر تعرضا للأزمات العصبية . وتعبير المزاج . إلا أنها بذلك ، تعرف كيف تعمل الرجل ، على أن يفرض أنها ، هي بالذات ، المرأة التي خلقت له . والتي نبعت الذاكرة فيه . دون أن يدري .

# فساتين من القطن للهواء الطلق

إعداد وتقديم: تاديس خيري



- ١ - فستان من ليكس القطنية ماقوية الكيمس والأحمر الدراولة والفستان بحلي ماركامة وكنار مشغول . .
- ٢ - إلى يمين فستان من نقض الشفوف الأرمية واكنة ونوردت اللون البيج ونهتقاف والأزرق الفاتح تحبه الدانتيل البيج . .
- إلى اليسار فستان من القطن المسقوف بدون أكمام وغولية الزكامة في صدر وحول الذيل
- ٣ - فستان من قطن لمربعات . فتحة الصدر مربعة تقريباً والأكمام متسعة حول طرفها وطرف الذيل كدر مادة من ألوان مربعات الفستان .

الزخافات في الهواء الطلق تناسب فترة الربيع والصيف في بلادنا وهي من أمتع الأوقات التي نستمتع فيها صيفاً . وعلى هذه المناسبات قدم مقترح الأزياء بصورة جيدة من الفساتين القطنية التي لا تكثر غلظتها وتكسي سوية ولا ثقلة . ولها ولا تدهك من الحركة أو الانحناء والتعب . ومعظم هذه الأزياء عكسها وتساب أيضاً ألوان في الربيع .



٤ - د. الجبين :

لستان من السكة القطنية المتقوية بوردات صميصة . . . وانه  
أكتم ثلاث أروع . . . والحزام يضيق الكين والصدر محلاه  
مكتنار باللونين الأحمر والستى .

إلى اليسار :

فستان من القطن المرصع ومحل لركانة وبجزام طويل  
و مالة زينة من الورد معناتو .



# صالون حديث



ركن من الصالون الأورق ، يتشكّل في كرسى « لوفى »  
وبعض القطع الأخرى ، وهى : منضدة صغيرة من  
الخشب ، مائدة مستديرة مغطاة ، وأجبراً « أياجورة »  
أرضية من البروز المصنوع ، لها حاجز إضاءة مروحى  
الشكل ، مصنوع من سبيج « الشاتونج » الأصفر المهدد  
بالجلد الل .





على هذه المصحات . نستطيع أن نشاهد ثانيا  
كلاسيكيا - منمعا فنيا - لصالون . يتكون من  
أربعة ثلاثة أفراد . وكرسي . غربي . متقابلين  
وتتميز هذه القطع بخطوطها الجسيلة . وتشتطها  
المثال . أما التجيد . فقد تم بالقطعة ذات اللون  
الأزرق ، اللامعة . وهو لون يتميز بالأناقة والنساعة .  
ونرى اللون نفسه . وقد استخدمه في طلاء الجدران .  
وفي زخارف . اللابيومات . التي غطيت بورق التجيد  
المزين بالزهور . والطيور . كما نلاحظ أن المركبة  
الذي يكسو الأرضية . قد جاء - أيضا - بنفس  
هذا اللون الأزرق . الذي يصنع لنا جماليا رافعا  
مع ألوان السجادة الشرقية . إن مثلا كهذا . قد  
يوضح لنا كيفية إكساب المكان المراء عاتية . طائعا  
مميزا . وشخصية . به . التي تترك أساسا على  
فهم الألوان

# الكاتب للصغار

(٢) إرغام الأطفال على القراءة ، في الوقت الذي يمرضون فيه عنها ، محاولين إقناعهم . بأن القراءة ما هي إلا واجب يجب القيام به . أو إعطاؤهم كتباً لا تتفق وميولهم .

والجدير بالذكر . أن كلا الأمرين خاطئ . فقد ثبت لنا الواقع . أننا إذا ما عودنا الطفل . منذ صغره . على اعتبار الكتاب وكأنه عنصر من عناصر التسلية . فلنأنا سوف نعزز فيه ملكة القراءة . وسوف تنمي فيه هذه الموهبة عن طريق الرعاية . والإرشاد الكاملين .

ولاشك أنه لا بد من مراعاة . أن تكون الكتب المعطاة للطفل . تتفق وسنه . وميوله . مما يريد من حبه للقراءة . ولا يموتنا بالطبع . أن القراءة القائمة على أساس من الإرغام . لن تأتي أية فائدة . وأن النتيجة . على العكس من ذلك . قد تكون سلبية تماماً .

## ولكن ماهي ميول الأطفال ؟

سنحاول هنا . أن نعطي فكرة عامة عن الميول الشائعة بين الأطفال . فيما يتعلق بالكتب التي يحبون قراءتها . ومن الضيعة ألا تكون جميع ميول الأطفال متشابهة . خاصة وأن الأطفال ليسوا على درجة واحدة من الذكاء والإدراك . أو في سن واحدة . فقد يكون نوع معين من الكتب . معيلاً جداً لشيء معين . ولكنه غير مفيد بالمرّة لشيء آخر . لذلك لا بد من التعرف إلى الطفل . ومحاولة اكتشاف هواياته وميوله . ومن ثم العمل على تنميتها من سن ثمانية أشهر إلى سنتين :

## ما الذي يعجب الطفل ؟

تعتبر هذه السن . الفترة التي يبدأ فيها الطفل . في التعرف على العالم المحيط به . والذي يشعر بالتساع . بتواجيه المختلفة . لذلك كان الكتاب الذي يلائم طفل في هذه السن . هو الكتاب الذي يحتوي على الكثير من الصور المبهجة . التي تعبر عن أشخاص . أو أشياء من تلك التي يراها في محيطه . فالطفل . عن صيرت النظر إلى الصورة . سيتعم أن يعطى اسماً لكل ما يرى . ويتعرف على كل ما يخطط بعينه الصغير .

## ما هو واجب الكاتب ؟

لا شك أنك قد لاحظت . أن الطفل ينظر باهتمام شديد إلى الصور وأنه باهتمام أكبر أيضاً . قد يعمل على تمزيق الصفحات . أو وضع الورق بين شفتيه . أو تمزيق الصور . ومن الطبيعي أنك لن تتركه يتلف كتبه بهذه السهولة . ولكك شبرينه . ونعميته عن إثبات هذه الأفعال التي نعتبر .

إذا وفد عليك ضيف . وأحضر هدية لصغيرك العزيز . وكانت هذه الهدية كتاباً . فما هو رد فعل ذلك بائنسة لك ؟ لا شك أنك سوف تسعين . إذ أن الكتاب بالفن للطفل في سن مبكرة . يعتبر في غير محله . ولكن الواقع . أن في ذلك فائدة كبيرة . فإن علماء التربية الحديثة . يؤكدون أننا إذا أردنا أن نسي أواهب الثقافة لدى أطفالنا . فلا بد من أن نبدأ معهم منذ الطفولة في الطريقة المبكرة . وليس في ذلك ما يدعو إلى الغرابة . لأن ذلك يسدي لهم الخبر من العون مستقبلاً .

## الأسباب التي تجعلنا نأخذها

عامة أمراء هامان . يجب مراعاة عدم الإتيان يوماً . أو بأحدهما . (١) الافتناع بفكرة أنه يجب عدم إعطاء الطفل أي كتاب . إلا بعد أن يكبر . ويظهر ثقافته . وإلزام قراءته بنفسه . على اعتبار أن القراءة من الأمور الخاصة بالأكبر .

مما لا شك فيه . أن دور الكاتب في تنمية وعي الطفل . ليس وسهلاً تفهيم . بل هو دور كبير . يجب أن نأخذ به .



# شجرة الدر

أم خليل المستغنية الصالحة  
ملكة المسلمين

دخلت شجرة الدر التاريخ من أوسع أبوابها أول سلطنة على مصر . إنها المرأة الداهية التي استطاعت أن تجعل فرنسا تخجل على زكيتها أمام مصر . عندما أخذت من الخيل ثأر وفاة قائده . زوجها الملك الصالح نجم الدين أيوب . حتى لا تثير في نفوس أتباعه اليأس في المعركة ، إلى كانوا يخوضونها ضد لويس التاسع . ملك فرنسا . لكن المرأة هي المرأة . حادثة . أو جارية . لقد حباها دعاؤها . إلى لقد تحولت إلى وحش كاسر . غلبها حبها الرجل الذي أحبته . بعد أن مات زوجها الملك الصالح . إلى الميعة التي عاها على يديها . تشهد بأن انتقام المرأة . سوف . في رعبها على مر الزمان . إذا ما لمس الأمر قلبها . لكن الأقدار شاءت أن تكون مينة شجرة الدر . أكثر ضراره . من السخرة أيضا . أن تكون نهايتها على يد امرأة .

لقد شهدت مصر في العصر الإسلامي الوسيط . عدة شخصيات نسائية . أظهرت . عندما كانت تطلب . من المشورة في الحكم . أن آراءهن كان لها أهل الأثر . وأبلغ النتائج في حياة البلاد . كما أن من بينهن . من أدركت شئون مصر . وصرفن أمورها بحكمة وبراعة .

ومن أبرز هؤلاء النساء . شجرة الدر التي كانت أول سلطنة على مصر في العصر الإسلامي الوسيط . وذلك بعد أن انقضت طاهرة لول السلطنة العرش . حتى لم نسمع غير منكات حاكم مصر بعده خنت كدوس . في أواخر الأسرة الرابعة . و « حشيشوت » في الأسرة الثامنة عشرة . و « وكبواطرة » التي أثارت اهتمام العالم . كما كان عصرها زاخرا بأحداث التاريخة . إذ في عهدها هزم الصليبيون شر هزيمة . وقتل قوادهم . وأسر ملكهم لويس التاسع ملك فرنسا . واعتقل في دار فخر الدين بن لقمان في المنصورة . ولم يرجعه . إلا بعد أن اعتلى نفسه . وعاد . على ألا يعود أبدا إلى عزو مصر .

بالنسبة له . تعبيرا عن حبه للصور والكب . وقد يكون ذلك . سببا في كرهه لها . وعزوفه عنها . لذلك عليك أن تعامله برفق . أعطه الجرائد . والمجلات القديمة . وأتركه يمزنها ويفعل بها ما يشاء . وفي الوقت نفسه . علمه كيف يحافظ على الكب . ويهتم بها .

من سن سنتين إلى أربع سنوات .

إن الكب التي تروق للأطفال في هذه السن . هي الكب ذات الصور الكبيرة ( صورة تملأ الصفحة كلها ) . والمذيلة بقعة صغيرة . أو أشونة بسيطة . والكثير من هذه الكب . مصنوع من ورق مقوى قابل للحمل . قوي بقراءة القصص والأناشيد لانتك . وقصص عنه ما وراء هذه الصور من وقائع ومن المستحسن . أن تكون الصور والحكايات ناعمة من البهيفة . وما يتعلق بالجو العائلي . ثم أيضا صور بعض الحيوانات والطيور . التي يمكن أن يتعرف بسهولة .

ما هو واجبك أنت ؟

إذا كنت أنت التي تقومين بقراءة هذه القصص له . فراعي أن تستعدي تماما عن كل ما هو مخيف أو باعث على المزح . مثل الذئاب . والجنيات . وغير ذلك من شخصيات قصص الأضغاث . حتى لا يسرب الخوف إلى نفسه منذ صغره . وحاولي أن يكون وصفك لهذه الأشياء . مذهبيا يوح من التبسيط . فالطفل في هذه السن بائذات . يكون إحساسه بالعالم المحيط به . وبأى مؤثرات خارجية . قويا جدا . خاصة إذا كانت هذه المؤثرات مخيفة . وباعثة على الرعب . لذلك كان عليك أن تمدى إليه يد العون . حتى يخاف هذه المرحلة . وحتى لا تزوره أطراف هذه الحيوانات ليلا . وفي أحلامه مما يسبب له حالة دائمة من الخوف والرعب .

من سن الرابعة إلى السادسة :

في هذه المرحلة من العمر . يبدأ الطفل في تحديد ميوله . وفي هذه السن أيضا . يبدأ في الاهتمام بالمجلات الأسبوعية الخاصة بالأطفال . والتي تحتوي على العديد من القصص . ومختلف أنواع الفراءات . من أساطير خرافية . وقصص تاريخية أو علمية . ونواحي التأمل في الطبيعة والمخلوقات . وكذلك الأنواع المختلفة من الألعاب . والفناني . والفوارير .

إذن فالطفل سوف يتفتح ذهنه على اهتمامات عديدة . وسوف يحاول أن يتبين من بينها . ما يتفق وميوله ورغباته . ويسلك الأنحاه الذي يختاره .

ويتبع على هذا النوع من المجلات . أن يفسر بالصوح . والصفاء . والألوان الزاهية . خاصة إذا كان الطفل لم يذهب بعد إلى المدرسة . ولا يجيد القراءة . لذلك كان لابد أن تعبّر الصور . عن أكبر قدر ممكن من الرواية . حتى لا يكتفى بما تقرأه له الأم .

ما لدى يجب عليك عمله ؟

يجب عليك أن تشجعي الطفل على الاهتمام بهذا النوع من المجلات . وخاصة تلك التي تحتوي على العديد من الأبواب . حاولي أن يقتصر نشاطه على مشاهدة الصور . والتعرف على القصص . التي تعبّر عنها . ولكن ساعديه على أن يحاول أن يرسم بعض الصور . أو يلوّن بعضا آخر منها . فتكونين بذلك قد ضربت عصفورين بحجر واحد . حاولي أن تخبري ذكاه في بعض الألعاب التي تتعلم ذلك .

وبذلك سيعتبر الطفل . القراءة شيئا مفيدا . بالإضافة إلى كونها مسلية . فإذا كانت اليوم نلبه وزهجه . فإنها ستساعده غذا على التعلم والعمل .

شجرة الدر - أو شجر الدر كما جاء اسمها عند بعض المؤرخين - حكمت مصر في منتصف القرن السابع الهجري ( الثالث عشر الميلادي ) . ويعدها بعض المؤرخين آخر ملوك الدولة الأيوبية ، كما يعدها بعضهم . أولى سلاطين المماليك . وأهل مرد هذا الخلاف ، إلى أنها تعتبر عضوا من الأسرة الأيوبية ، نسبة إلى زوجها الملك الصالح نجم الدين أيوب . وعلى أساس أن زوجة الملك تصبح عضوا في أسرته ، بينما كانت عند المماليك واحدة منهم . إذ كانت جارية مملوكة . قبل أن تكون زوجة للملك !

كانت شجرة الدر ، في صحة زوجها الملك الصالح في بلاد المشرق . في حياة أبيه السلطان الكامل . ثم ظلت معه حينما حبسه الملك الناصر داود صاحب حلب بالكرك سنة ٦٣٧ هـ . ولقد اشتهر عنها الذكاء ، والدهاء ، والجمال ، وتوغدت مكانتها مع مولد ابنها خليل . حتى لقد سميت « أم خليل » ، وغلب عليها هذا القبح . حتى بعد وفاة ولدها ، ثم لزمها طوال حياتها . ولما اعتلى الصالح أيوب عرش السلطنة الأيوبية في مصر . تبوأ شجرة الدر أسمى مكانة . وغدت ملكة غير منووجة . فقد كانت من حصافة الرأي . وسعة الفهم ، وبسطة الكف . بحيث صارت بين الجميع ملكة بلا تاج . يدينون لها بالحب . والولاء ، والطاعة .

وعندما أقبل الفرنسيون بقيادة الملك لويس التاسع في حملتهم الصليبية ، انتقل الملك الصالح إلى المنصورة . لكي يشرف بنفسه على تدابير الدفاع عن البلاد . ضد الجيش المغير . وترك الفرنسيون إلى الساحل عند دياط ، حيث أوقعوا بجيش المصريين . التي تفهمرت أمامهم في غير نظام . حتى بلغت قلوبهم مدينة المنصورة . ورغم أن الملك كان مريضا . وكانت العلة قد اشتدت عليه . حتى ألزمته الفراش . إلا أنه بعد أن أتم تحصين المنصورة . أخذ بعد العدة للاقاة العدو . تعاونه في ذلك شجرة الدر . لكن حياة الملك الصالح لم تطل . فقد لفظ أنفاسه في ليلة النصف من شعبان سنة ٦٤٧ هـ .

امرأة في ريق الصبا فقدت رجلا . ملكة ذات سلطان توشك أن تنزل عن العرش . قائد في المعركة قد أحبط به ، ويوشك أن يتخلل عنه عسكره . كل أولئك : الفرعج ، والعرش ، والنصر ثلاثة أهداف بعيدة ، يجب أن تعرض شجرة الدر على بلوغها .

ونجلى دهاؤها في أنها أخفت نبأ وفاة زوجها في تلك القبة الحرجة من تاريخ مصر . ذلك أنها رأت ، أن الجيش لو عرفت أن قائده الأهل قد مات ، لوهم وضعف ، وفشا الاضطراب في صفوفه ، ولاشك أنزو العدو المترقب . إن موت القائد في وسط المعركة ، أكبر كارثة يصاب بها جيش محارب . ونم تدبير كل شيء كما رسمته شجرة الدر ! . استمرت الحياة في القصر الملكي في المنصورة . كما لو كان الملك حيا . لم يتغير منها شيء . مما يألف الناس . تزعج المكاتب والأحكام إلى القصر . ليرى الملك فيها رأيه . ثم تخرج عليها توقيع الملك برأيه وخطاه . وتصدر الأوامر إلى الأمراء . والقادة . مناء الجند . وعليها خاتم الملك وخطاه .

مضت شجرة الدر . تقرب حركات العدو . وتضع الخطط للإيقاع به . وبلغ من حماسها : أنها كانت ترتب سير المعركة . تصافر الأهالي مع الجند . في التكيل بالأهداء . إلا أن أمراء المماليك بدأوا يتهايمون . بأن الملك قد مات . فأجمعوا أمرهم على استدعاء الأمير توران شاه ابن الملك الذي كان يقيم في كيفا . على حدود ما كان يسمى تركستان . وعلمت شجرة الدر بما فعل أمراء المماليك . فأرسلت إلى حصن كيفا رسولا . يبقئ أمراء المماليك . لكي يدعوا ابن زوجها . فتكون صاحبة الفضل عليه . وما أن وصل توران شاه إلى القاهرة . حتى تسلم قيادة الحرب . وزمام الملك .

وكان توران شاه ضعيف الرأي . وأهن المهمة والمروءة . فاستطاع أصحاب سوءه . أن يغلبوه على إرادته . وأن يستبدوا بالأمر دونه . ونشكرو لشجرة الدر زوجة أبيه . ولم يذكر لها جميلها في حفظ العرش له . فاتفق الأمراء والمماليك . وشجرة الدر . على قتله . ويعتبر بعض المؤرخين . أن توران شاه هو آخر سلاطين الدولة الأيوبية . على حين . أن أغلب المؤرخين : قد اختلفوا على اعتبار شجرة الدر السلطانة الأخيرة في هذه الدولة . لأنها زوجة الصالح أيوب . ووريثة توران شاه . وعقب مقتل توران شاه . قاده كبار رجال الدولة بشجرة الدر سلطنة على مصر . على أن الأمير عز الدين أيبك . مقدما للعسكر . ولم ينكر أحد في مصر . على شجرة الدر حقها في اعتلاء عرش الأيوبيين . إلا من حيث أنها امرأة . فلولا أن التتاليات في مصر الإسلامية . لم تشهد قبل شجرة الدر أنثى على العرش .

لدان لها الجميع بالولاء والطاعة . في إخلاص ومحبة . فقد كانت من إحكام التدبير ، وحسن السياسة . وسعة الأفق . وظيف السعة . بحيث لا يعرض ذكرها على لسان . إلا في معرض الإعجاب والتقدير .

ولم تنس شجرة الدر - حين أجمع الأمراء على توليتها - أن تسويتها هي وحدها الحجة التي يمكن أن يحتج بها الذين يتكبرون عليها أن تكون ملكة . لذلك حرصت . من أول يوم . على أن تضفي اسمها إلى اسم آخر لا تنكر عليه التقاليد حق الملكية . ومن ثم صار اسمها منذ وليت العرش « الملكة أم خليل » . وكأنها نرى في الأميرة . ما يسمع كيانها ومطالبها . لكن شجرة الدر خافت من ألا يعترف بها الخليفة في بغداد . المستعصم بالله . فأضافت إلى اسمها صفة أخرى . فهي « شجرة الدر » . « أم خليل المستعصمية » . . ونقش اسمها على السكة ( أى العملة ) العارة الآتية « المستعصمية الصالحة ملكة المسلمين والدة الملك المنصور خليل أم المؤمنين » . . وصدرت باسمها الأحكام . ودعي لها على المنابر . وخلعت على الأمراء . فأفاضت . وأغدقت الصدقة على الفقراء . ونشرت راية السلام .

حكمت شجرة الدر مصر . مدة عامين يوما لا غير . ويقال إن الخليفة العباسي . لم يقبل أن تتولى حكم مصر امرأة . فأرسل إلى زعماء المماليك يقول لهم : « إن كانت الرجال قد عدت عندكم . فاعدونا حتى يسير لكم رجلا ! » لكن دهاء شجرة الدر . وحرصها على أن تبقى على عرش مصر . في مواجهة هذا الرفض من الخليفة . جعلها تزوج من عز الدين أيبك التركاني . بعد أن أحبرته على أن يطلق زوجته . وبه منع كل صلة له بها وبولدها . وكانت ملكة أرملة . فعادت ملكة زوجة . وإنها تأمل أن تصبح أما . إلا أن منازعات ما لبثت أن قامت بين عز الدين أيبك . وبين كبار المماليك اصنمرت إلى سنة ٦٥٥ هـ ( ١٢٥٧ م ) . حين ساءت العلاقة بينه وبين زوجته شجرة الدر . فقد دب في نفسها ديبب الغيرة . مما جعل أيبك يحل هذه الحياة الزوجية . وأرسل إلى الملك بدر الدين لؤلؤ صاحب الموصل . يخطف ابنته . ويبدو أنه كان يرى من وراء ذلك . إلى التخلص من شجرة الدر .

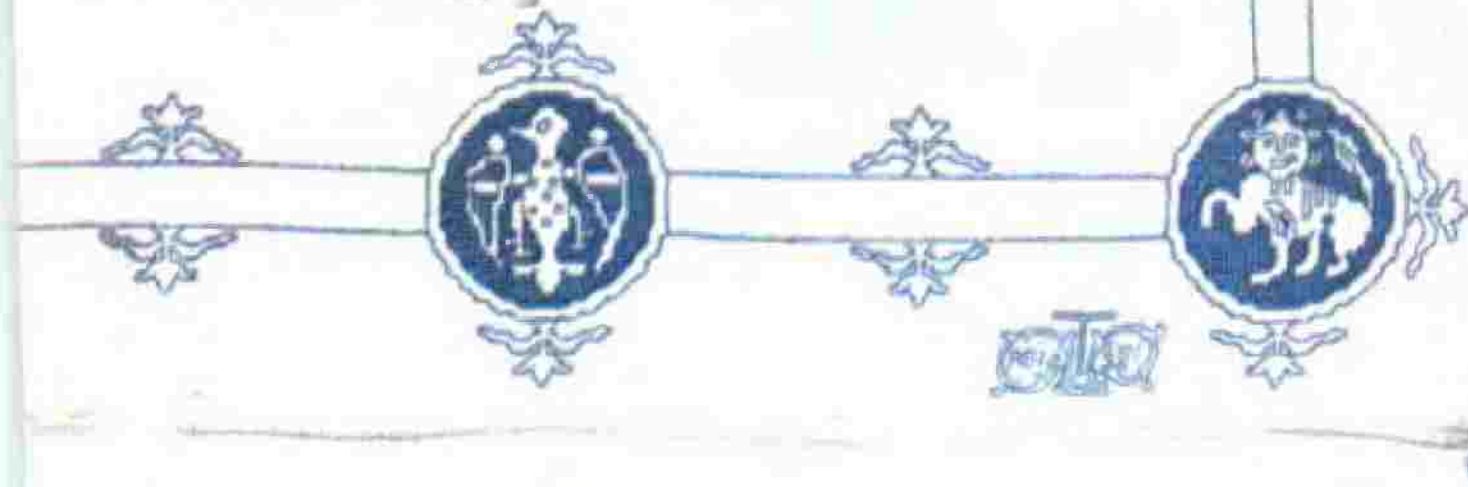
ولم يكن غريبا أن تفكر شجرة الدر فيها يمكن أن يحدث . بعد أن حادتها الأخبار . إنها أيضا تعرف



الحقيقة المؤكدة . التي تقول إنها إن لم تتخلص منه تخلص هو منها ! ومن هنا توجت من زوجها حيفة . فبعث إليه تلطف به . وتلمس منه الصفع عنها . ولم ير أبلك بأسا من أن يستجيب إلى دعوة زوجته . فاستقبله شجرة الدر في حفاوة بالغة . وكانت قد أعدت خسة من علمائها الأشداء . ولما استراح أبلك . ودخل الخيام . انقضوا عليه . وأخذوا يضربونه «بالقباب» على رأسه حتى مات . ولم تنجبه استغاثته بشجرة الدر . من هؤلاء الغلمان . ولم يستمعوا إليها . خونا على حياتهم . إننا ما ظلل على قيد الحياة . وجلست شجرة الدر بجوار جسد زوجها تبكيه . بدموع صادقة . لقد أحسنه وتته . ثم لجأت إلى البرج الأحمر بالقنعة . تفكر في المصير الذي ينتظرها . فإنها تعلم أن عليا بن عز الدين أبلك قد جلس على عرش أبيه . وأنه أقام في قصر القلعة مع أمه . التي تحقد عليها . وترى بها . وإنها تعلم أن مما يليها الذين يحمون البرج الذي لجأت إليه . لن يمنعوها طويلا . فلم تخش الموت . ولم تفكر في الهرب . ذلك أنها كانت تفكر في كيفية تتخلص من جواهرها وحليها . حتى لا تؤذي إلى ضررها . فجمعت كل ما كانت تملك من حلي وجواهر . وسقته في هاون . وأذرت في مهب الريح . ثم أسلمت نفسها . وفي العاشر من ربيع الثاني سنة ٦٥٧ هـ . ذهب المماليك المعزية إلى البرج الأحمر . وقبضوا على شجرة الدر . وحملوها إلى أم السلطان المنصور على لكي تنقل قتلها بنفسها . فصر بها الجوارى «بالقباب» إلى أن ماتت . وألقوها من سور القنعة إلى الخندق . وبعد أيام . دفنت في تربتها قرب مشهد السيد نفيسة . الذي لا يزال قائما إلى اليوم .

هكذا ماتت شجرة الدر . بعد أن ظلت سنين طويلة زينة البلاط . وسيدة النفوذ في مصر . وقد امتازت بجواهر قلما تجتمع في امرأة . فبلى جانب جمالها . كانت عالية النفس . قوية العزيمة . ظلت منذ تولي سيدها وزوجها السلطان أيوب عرش مصر . أبرز شخصية في الدولة . وكان لثاقب رأيها . وحكيم توجيهها . في الوقت الذي غزا فيه الصليبيون مصر . أبعد الأثر في إنقاذ البلاد من كارثة مروعة محزنة . وقد فادت هذه المرأة التي رفعها القدر إلى عرش مصر . بدور هام في حوادث انتقال السلطة من أيدي الأيوبيين . إلى أيدي أمراء المماليك .

# تطريز أسيزى



لقد عملت بعد حساب الخيوط . الأمر الذى يجعلت  
تغذين وحدة الرسم بكل دقة وسهولة .  
وعليك أولاً . أن تنقل الرسم الذى أمامك .  
والذى سبق تطريزه عن ورقة مربعة . وحتى  
هذه الرسوم . ووحدات التطريز المصنعة .  
التي نغنيها لك على هذه الصفحات . عني

بالنسبة لهذه المقاطعة . وبالنسبة أيضاً للنسيج  
الأساسي . ومن المتصل في هذا النوع من التطريز .  
أن يكون لون القماش الذى سيتم تطريزه . من قماش  
النيل العاجى اللون «لون سن القيل» المشابه إلى حد  
بعض . لذلك النسيج الذى كان يستخدم في  
التطريز القديم . وقد تم بالنسبة لهذا التطريز .  
اختيار وانتقاء حيوط من اللونين الكلاسيكيين  
القليديين . ألا وهما : اللون الأزرق . والأصفر  
الكوني . بينما تبدو خطوط الرسوم . هي تلك  
الخطوط الأسنيل . ونفس وحدات الرسم المستوحاة  
من الخطوط المعتدلة للآثار القديمة بمقاطعة أومبريا .  
ولا يزال نجاح هذا التطريز الرقيق . والأنيق .  
والغلاب . مستمراً حتى يومنا هذا . ولا تزال الأشياء  
المطرزة والمشغولة . بوحدات رسم مستوحاة من فن  
أسيزى . مستخدمة فيها غرزة أسيزى . تحتل  
مكاناً مقدماً هاماً في حقل الأناقة ومجال الفن .  
ولتنفيذ تطريز أسيزى هذا . ينبغي استخدام نيل  
من لون طبيعي . له خطوط متظلمة قريب هذا السيل

تعتبر مقاطعة « أومبريا » الخضراء . التي تتميز  
بماضرها الخلابة الجميلة . ثمانية موزن لكثير  
من الكثر . الفنية المذهلة والعجيبة . ولا يتوقف  
جمال مناظر هذه المقاطعة وروعها عند حد . إذ  
لا زال حتى اليوم . تلفت أنظار روارها . وزيد  
من إغناطيوس بها .  
وعلى حذرنا كتابي مدينة أسيزى . توجد  
رسومات كلاسيكية لحيوانات وطيور . ومن هذه  
الرسومات الجميلة . اسنوحى بعض الأشخاص .  
الذين يعتقدون في التطريز . أفكارهم . وقد بدأ عشاق  
أشغال الإبرة . في انتداع غرزة تطريز جديدة .  
مستوحاة من فن أسيزى في أوائل هذا القرن .  
وأطلقوا عليها اسم « غرزة أسيزى » . وقد اشتقوا هذا  
الاسم . من اسم مدينة الجميلة الخلابة . وهكذا  
ولدت غرزة أسيزى .  
ومن الطبيعي . وكى نكون صادقين في هذا  
الصد . فقد كان لنا أن نكون غرزة أسيزى  
هذه . قريبة من القرب من النماذج التي تم فحصها

أيضا أن تنقلها أولا على ورقة مربعات . ثم  
يمكنك أن تطريزيها بعد ذلك على قماش نيل  
منتظم الخطوط « إتايمين مثلا » . أو أى نسيج  
خطوطه مربعات .

- أما الحيط الذى ينبغى عليك أن تستخدميه فى  
هذا النوع من التطريز . فينتج أن يكون حكمة  
مناسبا سمك القماش المراد تطريزه .

- وبما يتعلق بالألوان ، فينبغى عليك أن تتقن منها  
الألوان التى لها ارتباط بالألوان التقليدية لفن  
أسيرى : صبغة قاتمة ، أسود أو أزرق غامق  
للأطراف والمحيط . وصبغة حيوية صارخة مثل  
الأزرق القاتع ، واللون الأصفر ، الأوكرا ،  
أو الأصفر الكوى . بالنسبة للعمق . فإن هذا  
سيعطى بكل تأكيد . نتيجة رائعة للتطريز .

- وفى شغل الإبرة باستخدام غرزة أسيرى . ينبغى  
أن تتم على ثلاث مراحل :

- فى المرحلة الأولى ، يتجسم تطريز المحيط  
والأجناب . بالغرزة التى تشبه الكتابة « كغرزة  
الدراجة الملتصقة » .

- بينما فى المرحلة الثانية ، يتم تطريز المنظر الجانبي  
والخارجى ، على أن تحددى أيضا الجزء الداخلى ،  
بالصورة التى يتم عليها تماما تحديد جميع  
خطوط وحدة التطريز .

- وعند هذا الحد . عليك أن تملئى عمق وحدة  
التطريز ، وذلك بغرزة الصليب بخطوط ذهابة  
وعودة « ذهابة ولزابة » .

وفى الوقت الذى تملئين فيه العمق ، قوى أيضا  
بتطريز وحدات الجميل الأخرى بغرزة الصليب .  
والانتهاء من التطريز ، لن يقتصر الأمر على  
ثنى وتشطيب الأحرف بغرزة المربع . تذكرى  
أيضا أنه ينبغى أن تكون الحافة التى سيتم نيلها  
بغرزة المربع ، صغيرة جدا .

ولتنفيذ التشطيب بعناية : قوى بشئ أحرف القماش  
على بعضه ثنتين للداخل . وذلك بغرزة اللقطة  
الخفيفة . إلى جانب غرزة المربع .

وفى النهاية . يمكنك أيضا استخدام غرزة أسيرى ،  
فى تطريز وسط القماش ، والقماش الصغيرة ،  
وقماش الكاى ، « والسفرة » . وجميع أنواع  
أدوات نيل .



## طبق الدجاج بالأرز :

( هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد )

### المقادير :

دجاجة كبيرة زيتها حوالى ١٥٠٠٠ كيلو جرام -  
٢٠٠ جرام أرز - ١٠٠ جرام زبد - ١٠٠ جرام  
بصل - ٣ بصلات - ٤ جزرات كبيرة اللحم -  
٢٥٠ جرام طماطم طازجة -  $\frac{1}{2}$  لتر بهريز - زيت -  
فلفل أحمر - لابل من الكركم - فلفل - ملح .

### الطريقة :

- قطعي الجزر إلى مكعبات  
- ينثر البصل ناعماً ، وازعى البشور من  
الطماطم ، ثم قطعيها إلى قطع صغيرة .  
- قطعي اللحم ، ونظفي الدجاجة ، واغسلها  
جيداً ، وقطعيها .  
- ضعي على النار ، كسرولة تشتمل حل ٣٠  
جراماً من الزبد ، وأضفي البصل المبشور  
ناعماً ، واتركيه على النار حتى يصفر لونه ،  
وأضفي الجزر ، وارتكي الخضروات لتتفحم  
على نار معتدلة لمدة ١٥ دقيقة ، مع تغطية  
الإناء ، وتقليب الخضروات من حين لآخر .  
- أضفي الطماطم ، ثم قللي الخضروات بالملح  
والفلفل الأسود ، والفلفل الأحمر ، وارتكي  
المسقة لتتفحم على النار مع التقليب  
من وقت لآخر ، مع إضافة قليل من الماء .

أو البهريز ، كلما لزم الأمر .

- ضعي ٣٠ جراماً من الزيت في وعاء من الضخار ،  
وأضفي البصل ، واذقي الوعاء على النار  
وعندما يصبح لون البصل وردياً ، أضفي الأرز  
الذي سبق تنقيته ، وقلبه جيداً ، وقلبه ،  
وبليه بالملح ، وأضفي البهريز المذاب فيه  
قليل من الكركم .  
- وعندما يبدأ الأرز في التليان ، ارضيه من على  
النار ، وقللي الوعاء لتقتاري ببطءه ، ثم ادخليه  
في الفرن لينضج ، وذلك لمدة ٢٥ دقيقة .  
- وبعد تمام النضج ، اخرجي طاجن الأرز  
من الفرن ، واحفظيه في مكان دافئ .  
- حمري قطع الدجاج في باقى مقدار الزيت ،  
وأوبع ملاعق كبيرة من الزيت ، مع مراعاة  
عدم التصاق القطع ببعضها ببعض ، حتى تتحمر  
تماماً .  
- أضفي الخضروات ، ثم نصف كوب ماء ،  
وأتركي الدجاج على النار ، لكي يتشرب  
الماء ، ثم أطفئي النار .  
- صبي الأرز في قالب كيك أو بديل ،  
واضغطي عليه بشدة .  
- تقلبي الأرز في طبق تقديم مستدير ، ورضي  
نقطة قطع الدجاج ، ثم تبليه بصوص الطماطم  
والصلصة ، وقلبيه بالخضروات .

## طبق الدجاج الحار :

( هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد )

### المقادير :

دجاجة زيتها حوالى ١٥٠٠٠ كيلو جرام -  
٢٥ جرام زبد - بصل - فص ثوم - ورقة  
لاورو - قليل من الفلفل - كركم - بهريز -  
حبات فلفل - زيت - ملح - كوب من الماء -  
عصير ليمونة .

### الطريقة :

- نظفي الدجاجة جيداً ، واغسليها ما بداخلها  
من أحشاء ، ثم اغسلها تحت ماء جار  
( واحتفظي جانباً بالكبد والقرونصة ) .  
- قطعي الدجاجة إلى قطع منتظمة .  
- ضعي على النار ، إناء يشتمل على مقدار  
الزبد ( ثلاث ملاعق كبيرة ) ، وعندما  
يتم فدهه تماماً حمري قطع الدجاجة التي  
سبق غسها في قليل من الدقيق .  
- ارتكي قطع الدجاجة على النار ، مع التقليب  
من حين لآخر ، حتى يصبح لونها وردياً .  
ثم أضفي إلى الدجاج ، البصل والثوم المفري  
ناعماً .  
- وعندما تتحمر قطع الدجاجة والبصل والثوم ،  
أضفي إليها كوباً من الماء المضاف إليه  
عصير ليمونة ، وزيدي من قوة النار ،  
واتركي الإناء على النار العالية ، حتى يتبخر  
الماء تماماً .  
- قومي بطحن قليل من حبوب الفلفل في الهاون  
والجرن الخشبي ، وأضفيه إلى الدجاج .  
- وبعد تمام تبخر الماء المضاف إليه عصير  
ليمونة ، غطي اللحم وقطع الدجاج بكمية وبيرة  
من البهريز ، بحيث تغطي قطع الدجاجة  
تماماً ، ثم أضفي ورقة لاورو ، وغطوي  
الإناء ، واتركي الدجاج لينضج على نار  
معتدلة لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً ، مع إضافة  
قليل من الكركم المذاب في قليل من الماء .  
- راعي أثناء الطهي على النار المعتدلة ، أن  
تقلبي قطع الدجاج من حين لآخر ، حتى لا تلتصق  
بقاع الكسرولة .  
- قبل تقديم هذا الطبق ، رشيه بالقدونس  
المفري ناعماً ، وجلبه بمحافظات البيض  
المسلوق ، وشرائع الهبز المحمر في الزبد .  
ويكفي لذلك بيضتان مسلوختان .





الماء المالح على نار هادئة بالتقليد.

( هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد )

### المقادير :

أربع بيضات - ثلاثة فصوص ثوم - ثلاث ثمرات فلفل أحمر وثلاثة ثمرات فلفل أحمر طازج - زيت عذير ثوبت زيت حوالي ٢٥٠ جراماً - قليل من الكركم - لوز ونصف لتر من البهريز - زيت - فلفل - ملح .

### طريقة :

- اغسل الفلفل جيداً ، ثم اغسلي في كل واحدة ، سيخاً أو سبون شوكة ، وهرسي الفلفل لثاني : حتى تحترق القشرة الخارجية الرقيقة التي تحيط بثمار الفلفل .

- نظفي ثمار الفلفل تماماً من القشور ، بقطعة من قماش الجبل المبلل بالماء .

- قطعي الفلفل إلى نصفين ، واترعي ما بداخله من بذور . ثم قطعيه إلى شرائح طويلة صغيرة .

- قطعي زيت الخبز إلى شرائح مستديرة ، وضعها في فرن ساخن ، إلى أن يتم تحميصها ، ويصبح لونها ذهبياً .

- تشري الثوم ، وصعيه وحبة أو كدرونة ، مع قليل من الزيت ، وأضيفي إليه الفلفل ، وقلبي وهو على النار بصح دقائق . وبعد تمام تشريح الثوم والفلفل ، صبي فوقها البهريز الذي سبق أن أذيت فيه الكركم . ( ويمكن إعداد حساء الثوم ، باستخدام الماء بدلاً من البهريز ) .

- اتركي الحساء لينضج على النار لمدة ثلاثين دقيقة تقريباً . ثم أضيفي إليه أيضاً شرائح الخبز المحمص .

- اترعي الحساء من على النار ، وتبليه بالملح والفلفل .

- اكسري البيض ، وصبي البياض في الأواني الكسرولة ، التي تحتوي على الحساء (بمجرد ملاصقة البياض للبهريز المغلي ، يتجمد على الفور) .

- غطي الكسرولة ، واطري الحساء لمدة ست أو سبع دقائق .

- تنووق الحساء قبل تقديمه ، فقد يحتاج إلى قليل من الملح .

- وإذا كنت قد امتلئت الماء بدلاً من البهريز ، فإن ذلك يحتاج إلى تبيل الحساء جيداً بالملح والفلفل .

- قدمي حساء الثوم في نفس إناء الطهي ، وهو ساخن جداً .

# تمارين رياضية للصيف



١٠



١١



١٢



١٣

توى بتنفيذ هذه التمارين ، بصاحبة أحدث أو صديقتك  
١ - ( أ ) اجلسي على الأرض ، . اثني ساقيك مع تقاربهما من بعضهما .  
بعضاً ، عن أن تقوم زبيلتك بتنفيذ نفس الحركة في مقعدك ، حيث  
تكون أقدامك بجوار بعض . كما هو موضح بالصورة . ولا بد من مشاركة  
بمشتوحة إلى الآخرين  
( ب ) اسنقي بعد ذلك على ظهرك ، وكذلك رجليك ، وقوما برفع ساقي  
إلى أعلى ، مع الاستناد على الأكف . ف فقط ، وتلمس الأقدام إلى أعلى ،  
ونسك الأكف .  
( ج ) من الوضع السابق بنفذة تمرين آخر . اثني إحدى الساقين مع فرد  
الأخرى إلى جهة الرملة ، وذلك يكون الوضع عكسياً بالنسبة لهذا . على أن  
يراعى أن يكون ارتفاع ظففة شلية . موازياً لارتفاع الركبة في الساق  
المفردة . ثم يبدل الوضع وهكذا . عودى إلى وضع البداية . ( هذا التمرين  
يفيد جداً لمضلات البطن )  
( د ) من وضع بداية ( أ ) اسنق عن ظهرك عن الأرض . وسك  
بعضك وكذلك رجليك . اسنق قدمك بقدم . وفرد إحدى ساقيك  
ساقين على الظهر . بينما الأخرى ساقها مفردة وتتما ، ثم يعكس  
الوضع ويكرر .

#### ٤ - الضابطة

وهذا التمرين يمكن تنفيذه أيضاً بأكثر من شخصين . يركع الأول على ركبتيها ، مع ثني رقبته إلى الأمام . وتجري الأخرى من الخلف ، ثم تسند يديها على كتفي الأول . تقفز مع فتح الساقين .

#### ٥ - السلسلة المستمرة :

يركع الأول على ركبتيها . ويدأها إلى حاضيتها . ثم تلتها الأخرى وهكذا . . تقوم الأولى . من نفس الوضع . بالجنوس على الأرض . مع حمل ساقين صليبتين تحتها ، ثم تنحني على جانبها . حتى تصل إلى الأرض . مع فرد لفراخ الموجودة إلى أسفل على الأرض لأعلى . كما هو موضح بالصورة . تقوم الأخرى بعمل نفس الشيء . ثم يستبدل الوضع على الجانب الآخر .



١



٢



٣



٤

٢ - تستلق إحداكما على البطن ، مع رفع ذراعيها إلى الخلف . وكذلك الرأس والكتفين . وتقوم الأخرى بالوقوف إلى جانبها . على أن تكون قدمها ملاصقتين لأرداف الأخرى وندهن إلى الخلف . مع محاولة إمسك يدي زميلتها . أمكني على هذا الوضع حصة . ثم يستبدل .

#### ٣ - لعبة اليد

وهذا التمرين يهدف إلى تقوية عضلات الذراعين . يرتكز إحداكما بذيها على الأرض . وتقوم الأخرى بإسك كفها من الخلف . مع رفعها إلى أعلى . على أن يكون جيم الأول مشروداً تماماً . . ويستبدل الوضع مع التكرار .



تجارت و بازرگانی

إنها حمة تجاويف صغيرة ، تقع في داخل عظام الوجه والجمجمة ، وهي مبطنة بغشاء ، وتصل بالأنف عبر قنوات دقيقة ، نص في التجويف الأنفي .

وتحت هذه الجيوب أسماء مختلفة ، وفقاً لموقعها في الوجه والجمجمة .

— فاجيبان اللذان يميان جيوب القك ، ورجدان  
في عظام الوجنتين على كلا جانبي الأنف .

- وجيوب الجبهة موضوعون الواحد إلى جانب الآخر في عظام الجبهة ، ويفصل بينهما جدار عظمي . وهاهنا من قاع الأنف الأنف ، ويمتد إلى أعلى ، حتى منتصف الجبهة .

— الجيب السفلى ، وهو جيب واحد ، ولكنه ينقسم  
في بعض الأشخاص ، إلى جزئين ، وهو موضوع  
في مكان عميق يقع بين عظام قاع الجمجمة ، تحت  
الغدة النخامية .

امامیه

يظهر التهاب الميوج عادة ، في أعقاب الإصابة بالبرد ، أو بعد الإصابة بالإنفلونزا ، أو بعد الإصابة بالتهاب في الميوج الإنفمية .

**فَمَا الَّذِي حَدَّثَ :**

من العسر احتاج ذلك : فإنه نظراً لأن الألف  
على اتصال بالتجاويف الأنفية ، يسهل على البرد  
والهبات ، أن يجد له طريقاً لكي ينتشر من الأنف  
إلى التجاويف نفسها . ولكي تتوصى الدلة ، نقول إنها  
عصوبات أو يكثر ما تنقل العدوى .

ول بعض الأحيان ، يكون لالتهاب الجيوب مسبب آخر . فخلال الإصابة بالبرد ، أو بالتهاب في الجيوب الأنفية ، يحدث أن تنغلق القنوات الدقيقة الموصلة بين التجاويف الأنفية والجيوب ، وينتقلها تحول دون إزالة الإفرازات التي تتكون في تجاويف الجيوب الأنفية . ويؤدي تراكم هذه الإفرازات ، إلى عجاج في أغشيتها ، وليس ذلك فقط هو الذي يحدث ، بل أنه في إمكانات ، وجود البكتريا في الإفرازات المتراكمة .

## أعراضه:

هناك أنواع مختلفة من التهاب الجيوب ، ولكننا نشخص هنا بالحدوث عن النوعين الأكثر انتشاراً .  
والنوع الأول هو الأكثر انتشاراً ، ولكنه ليس خطيراً . وفيه يظل الجيب ، العصب ، على اتصال بالتجويف الأنفي ، عن طريق القناة العلوية الخاصة به .  
ومن هنا ، فإن الإفراز المخاطي ، يستطيع أن ينفق نفسه طريقاً إلى الخارج ، وبالتالي فإن الالتهاب يحد منه كما يقال .

وفي الحالات الأخطر من ذلك لفظ ، يشعر المريض بأن هناك واحة كريمة ، ثم يقف إلى أن يهرباً مخاضاً متعلماً ، يخرج من إحدى فتحي الألف ، كهذا هو ( الجيد: المصل المتبحر ) .

وفي هذه الحالة ، فإن حرارة المريض ترتفع ، وخاصة  
قرب المساء ، ولكنها لا تبدل إلى درجة عالية قط .  
ويتم للمريض يلهث ، علم ، ويبدو عكر المزاج ،  
ويحس بوجع في الرأس ، وفي المنطقة التي فيها الجيوب  
الأنفية . وإذا هو مضطرب بأصابه على عظام الوجنتين  
( في حالة إصابة جبهتهما ) ، أو على الزاوية الداخلية  
للجنتين ( في حالة إصابة جيوب الخبيبة ) ، فمفعلة  
لذلك يألم حاد .

أما التهاب الجيوب المنحرب بالانحداد ، فإنه أكثر خطورة ، ذلك أن السائل المخاطي ، يتكون داخل التجاويف ، ولكنه لا يجد سهلا للإنتقال إلى الخارج ، وبالتالي يضغط على الجندب العظمية ، فيحدث آلاما مبرحة .

وأي ذلك لعصب ، وإمكن نتيجة لعدم وجود مخرج ، فإن المادة المحاطة بالمنغمة ، التي تكونت نتيجة للالتهاب ، تنجم في التجاويف ، وتحت مواد سامة بمصها الدم . وهذه المواد السامة ، تسبب في حدوث إصابات خطيرة ، ومن ذلك الحمى المرتفعة غير المنتظمة ، التي تصحبها قشعريرة عندما تصد ، والإرقاق وفيه للقرق عندما تنبسط ، وتجعل المريض يلهه شبهة تماماً . فضلا عن ذلك ، فإن ضربات القلب تزداد سرعتها ، ويصاب المريض بالهزال خلال فترة قصيرة ، وغالبا ما يصاب بالأنيميا .

### طريقة الوقاية:

من حسن حفظ ، أن الإصابة قليلة بالجانب الجيوب .  
والواقع أن الإنسان في مقدوره أن يشفى من عدة نزلات  
البرد ، بغير أن يتعرض لهذه المضاعفات الكريهة .  
فيإذا حدث أن إصابات البرد والإنفلونزا كانت كثيرة-  
لدينا ، أو إذا استمر التهاب المخاط في الأنف ،  
أو إذا ظل الأنف مسدوداً لأسابيع طويلة ، عند ذلك  
يفدو من الضروري ، أن نتوجه إلى إخصائى في الأنف  
والأذن والحنجرة ، لكي يصف لنا العلاج المناسب .

### طريقة العلاج :

أما إذا امتزج التهاب الجيوب ، بالرغم من كل هذه المحاولات ، فإن العلاج الذي يحدده الطبيب ، والطبيب وحده ، هو الذي يسلح للتغصاء على المرض ، وأن يجد طريقة لإفراغ الجيوب المتضخمة ، عما بها ، بتسليك قنواتها . ولوقاية من هذا المرض ، فإن المصابات (والمرضى) (مثل البنسلين ، والامتريثومايسين ، والتراتاميسين ) لها فائدتها القصوى ، وكذلك مركبات الفلغا ، سواء كانت أقرصاً ، أو عن طريق الحقن .

وتوجه في نفس الوقت ، الأدوية الى تزيل مخاط  
الأنف المتجمد ( وهي مركبات تصد على الكورتيزون ،  
أو الإدرينالين ، أو الأنتونين ) ، ومن المفيد كذلك ، وضع  
قطر في الأنف ، بحيث تصل إلى أجزاء التجويف الأنفي .  
وفي حالة الإصابة بالتهاب الجيوب المصحوب بالانسداد ،  
يستدعي الأمر تدخل الطبيب المختص ، ليقوم بعملية جراحية  
صغيرة ، لتوسيع المسالك بين الجيوب الأنفية ، حتى  
يمكن المداوة المخاطية ، أن تتدفق إلى الخارج .

مجلس القضاء

|         |     |         |     |      |     |         |     |      |     |         |
|---------|-----|---------|-----|------|-----|---------|-----|------|-----|---------|
| جـ ٢٠٠٤ | ١٥٠ | ليبيا   | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | البحرين | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | البحرين |
| ٢٠٠٤    | ١٥٠ | قطر     | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | قطر     | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | قطر     |
| ٢٠٠٤    | ١٥٠ | درب     | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | درب     | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | درب     |
| ٢٠٠٤    | ١٥٠ | أبو ظبي | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | أبو ظبي | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | أبو ظبي |
| ٢٠٠٤    | ١٥٠ | المملكة | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | المملكة | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | المملكة |
| ٢٠٠٤    | ١٥٠ | عمدة    | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | عمدة    | ٢٥٠ | فلما | ١٥٠ | عمدة    |

© Copyright pour le monde  
Frederic Pellerin, Milieu  
1994. Copyright pour l'édition arabe  
EDITION SA — Genève

کیفہ تعجبیں علیٰ نسبتی

اطلب مني يا حبة السيف والإكثار والاحتياط في كل من هذه الأمور

وإذا لم تتحقق هذه الحمول على عدد من الأعباء انحصرت بـ :

في ج. م. ب.ج. المميز كانت : لإدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأكرام - شارع السلام - القاهرة

في الميلاد الحربية، الشركة الشرقية للشعور التعريف - بيروت - ١٩٧٥