

عالم المرأة

العدد الثاني والتسعون
السنة الثانية



■ المنمنمات "الهنديات" التي تنتمي إلى عالم
■ الأملس تعود لتسهم في تجميل منزلك اليوم .
■ خولة بنت الأزور - أشجع نساء عصرها .
■ أسطوانة لحم البتلو .
■ اللعب المقطاة بالتماش .

■ أناقة العروس .
■ الأطفال والتليفزيون .
■ طعناك في السنوات الأولى من عمره .
■ مفروش تسريع العنصر .
■ ربيعهم الخضروات واللحوم .

أناقة العروس

تم تحديد يوم الزفاف ، والآن تمسك عروس المستقبل ببطاقات الدعوة ، التي يشاركها فيها زوجها ، وتأملها بسعادة غامرة لا توصف ، وهي لا تصدق عينها من فرط سعادتها . وتبدأ على الفور ، في تصور وتخيل أدق التفاصيل ، وتطلب مساعدة الجميع ، بل تمنى أن تدعو « الجنيات » لمساعدتها ، لو كان في ذلك مقلورها حتى تبدو في يوم زفافها ، أمام زوجها وجميع المدعوين ، رائعة الجمال ، وفي صورة لا يمكن أن ينساها العقل . ولا شك أن الفضل فيما يمكن أن تكون عليه من جمال ، إنما يرجع إلى الفستان الرقيق الرائع الذي سترتديه ، وكذلك المسكيات والأكسسوارات الأنيقة والجميلة .

اختيار الفستان :

تبدأ ، أولاً وقبل كل شيء ، هذه التساؤلات :
فستان أبيض أم لا ؟

وإذا كان أبيض ، فهل هو طويل أم قصير ؟
ونقول على الفور ، إنه إذا كانت العروس تعتقد أنه ليس ضروريا اختيار فستان أبيض ، فإن في استطاعتها أن ترتدي ، طبقا لفصل السنة الذي سيتم فيه الزفاف ، ثياباً محلي بالفراء ،



أو طبقاً يتكون من فستان وچاكت، أو فستاناً، أو معطفاً من قماش أنيق، تكملهما قبعة جميلة بالنسبة لفصل الشتاء، وأكسسوار مناسب . وحتى العروس التي لا ترتدى اللون الأبيض، فإنها لابد أن ترتدى أيضاً قفازاً (جوانتي) . وتمسك بيدها باقة من الزهور، دون أن ترتدى

الذى يتطلب أن يرتدى العريس حلة ذات صق أزرار، كما يتطلب وجود فتيات شرف . غير أنه ليست ثمة قاعدة، تحظر على الفتاة، ارتداء الفستان الطويل، الذى تحلم به دائماً ليوم زفافها، بصرف النظر عما سيرتديه العريس، سواء كان حلة ذات صف واحد، أم صفيين من الأزرار، أية مجوهرات . وعليها أيضاً أن تراعى قواعد «الإتيكيت» التى يخضع لها كل زواج . وبالنسبة للفستان الأبيض، فإن عملية الاختيار ما بين الطويل والقصير، تعد مشكلة تدخل فى إطار «الإتيكيت» حتى نقطة معينة . فالفستان الطويل فقط، يكون فاخراً وفخماً للغاية، الأمر



زرقاء اللون ، أم من اللون الرمادي القاتم . وسواء كان حفل الزفاف كبيراً ، أم حفلاً بسيطاً . ويتعين على المرأة فقط ، التي تتزوج في سن متقدمة نسبياً ، أن تتحاشى الزهو والأبهة لدى اختيار رداء زفافها ، وذلك لدواعي الذوق السليم فقط ، وتوخى حسن التقدير . إى عليها أن تختار



رداء كذلك التاثيرات الأنيقة جدا ، التي تتسم بالوقار في الصورتين رقمي ٢ ، ٤ .

ومع هذا ، فإن الملابس القصيرة . تناسب أيضا العروس صغيرة السن . التي ترغب في أن تضي على ليلة زفافها ، طابعا خاصا ، يجمع ما بين الوقار والبساطة . ولهذا ، فإن اختيار فستان الزفاف ، يتوقف على نوعية الحفل . والمكان الذي سيقام فيه الاحتفال بيوم الزفاف .

فالفستان الرائع القيم جدا بالصورة رقم ١ هو من البروكار . الذي يضي على العروس حيوية لا مثيل لها . وهو مناسب لحفلات الزفاف الفاخرة جدا . هذا ويتعين على العريس . الذي يحتفل مع عروسه بزفافهما في فصل الشتاء داخل سردق أو قاعة شتوية ، أن يرتدى ، وكذا من يحضرون مراسم الزفاف ، أو على الأقل الآباء ، الحلة الرسمية ذات صفي زراير ، كما أن ذلك يتطلب أيضا وجود فتيات وفتيان شرف .

أما الفستان بالصورة رقم ٥ فإنه على العكس من ذلك ، يتسم بالبساطة الشديدة جدا . وهو مفتوح من الرقبة حتى الذيل ، ومحلى بصف زراير متقاربة ، ورقيق جدا ، وفي نفس الوقت أنيق . إلا أنه يناسب فقط العروس صغيرة السن ، طويلة القامة ، والرشيقة . وما يزيد من جمال هذا الفستان ، القبعة التي ترتديها هذه العروس ، والمستوحاة من غطاء رأس الطاهي .

أما الفستان التقليدي الذي ترتدى معه العروس الطرحة ، وتاج الزهور . كذلك المبين بالصورة رقم ٣ فإنه محلى من على الصدر . بجالون من الأحجار الكريمة . وهو مناسب تماما لجميع فصول السنة . ونظرا لأنه من الطراز القديم . فإنه لا يتطلب أن يرتدى العريس الحلة الرسمية ذات صفي الأزرار .

وفي الصيف ، تستطيع العروس الشابة ، أن ترتدى فستاناً قصيراً من القطن الأبيض من قماش الركامة - على سبيل المثال - ذات حافة محلاة بفستونات ، ويكملة جورب أبيض مطرز . ولا شك أن المرأة التي تختار الفستان الطويل ليوم زفافها ، تعلم تمام العلم ، أنها ستحضر في حياتها الزوجية ، الكثير من المناسبات والسهرات الفاخرة والحامة . وفي إمكانها أن تتجه في اختيارها ، إلى الموديلات التي تتكون من فستان ، وجاكت مطرز ، أو محلى بالفرو ، أو فستان من الساتان غير الشفاف ، مغلى بتونيك مطرز من قماش التل . وليس هذا مقصورا فقط على الفساتين الطويلة ، ولكن يشكل أيضا ، وعلى وجه الخصوص ، التاثيرات التي يمكن بعد انتهاء حفل الزفاف ، أن تدخل ضمن الملابس المناسبة لحفلات الكوكيتيل لفصل الربيع .

وفضلا عن ذلك ، فإن بعض السيدات لا يفضلن ارتداء اللون الأبيض في حفل الزفاف . وفي استطاعة هؤلاء ، أن يرتدين فستاناً من اللون الوردي الفاتح ، أو السماوي ، وجميع درجات اللون الباستيل ،

إذا كان الفستان طويلاً . وإذا كان الفستان قصيراً ،
فعل العروس أن تختار الألوان الزاهية . كما أنه
لا غنى عن ارتداء القفاز (الجوانتي) في هذه
المناسبة ، ويتعين أيضاً أن يكون الحذاء من نفس
لون الفستان .

الأكسسوارات :

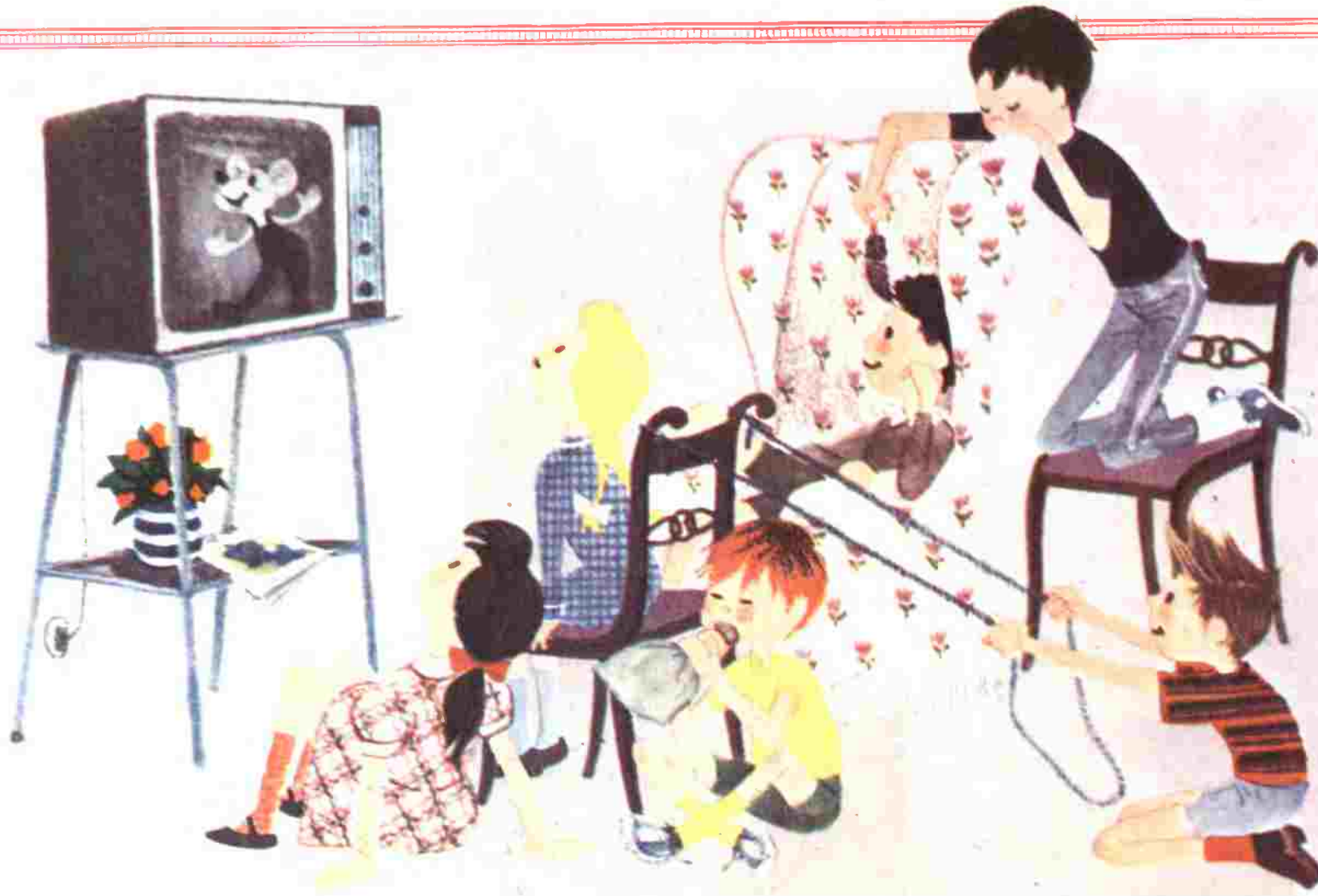
في استطاعة العروس ، أن تجرى تجربة (بروفة)
للفستان الذي سترتديه يوم زفافها . وقماش الجبير ،
هو أفضل ما ننصح به لعمل فستان الزفاف ،
ذلك لأن موديلات تفصيله وبخياطته ، تتسم
بالبساطة ، وتحقق نتائج رائعة من الجمال ، والرقّة ،
والأناقة . غير أنه يتعين أيضاً ، اختيار تلك
الموديلات غير الضيقة ، حتى تكون حركة العروس
خفيفة ورشيقة .

أما الرداء الداخلي ، فينبغي أن يكون مطرزاً ،
ومن اللون الأبيض ، مثله في ذلك مثل الجورب
والقفاز (الجوانتي) المصنوع من الجلد الرقيق
جداً ، أو من قماش الساتان غير الشفاف (المنغمس)
والمطاط . ويتوقف اختيار القفاز الطويل ، أو
متوسط الطول ، أو القصير ، على موديل فستان
الزفاف .

أما الحذاء ، فلا ينبغي أن يكون ذا كعب عال
جداً ، بأية حال من الأحوال ، حتى لا يشوه
هيئة سير العروس ، لأن كل حركة ، وكل
تصرف ، وبالتالي فإن خطى العروس ، تكون
محط أنظار الجميع .

ولا ترتدي العروس مجوهرات ، ويتعين عليها
أن تتجه إلى الماكياج الخفيف ، الذي يضاف
على بشرتها الحيوية ، والنضارة ، والبهجة . وينبغي
عليها ، بقدر المستطاع ، أن تبتعد عن الماكياج
الثقيل للعينين ، وكذا تجنب المواد التي يمكن أن
تسيل ، وتشوه من جمال ماكياج العينين ، عندما
تتهرم من عينيها دموع التأثر والعاطفة .





الأطفال والتلفزيون

الاقتراب ، بطريقة مبالغ فيها ، من شاشة التلفزيون بحجة حسن الرؤية .

ولابد أن يكون الجهاز على بعد مترين ونصف متر على الأقل من المشاهد ، على أن يكون موضوعا بطريقة ، لا تجعل هذا المشاهد يخفض عينيه إلى أسفل ، أو يرفعهما إلى أعلى ، ولكن يفضل أن يكون في مستوى النظر . لذلك يجب عليك ، مراعاة أن يكون المقعد الذي يجلس عليه الطفل ، مريحا بقدر الإمكان ، بحيث إذا طالت فترة جلوسه ، لا يسبب له ذلك ألما معينا ، كما يجب ألا يجلس متخذاً وضعاً غير صحي .

٢- الوقت :

ما هي الفترة الزمنية التي يجوز للطفل أن يمضيها في مشاهدة التلفزيون ؟ أو ما هي حدود الوقت ، التي يجوز للطفل تجاوزها في المشاهدة ، وما هي المدة

الأفلام في السينما ، والتي سيغنيهم التلفزيون عن مشاهدتها .

ومن أكبر المساوئ التي يسببها التلفزيون ، أنه يشغل الأبناء ، ويصرفهم عن كل شيء آخر ، فالأبناء يجدون فيه عاملاً مسلياً ، ومضيعة للوقت ، مما يجعلهم يقللون اهتمامهم بدروسهم ، وقراءاتهم ، ورياضتهم ، وكذلك فترات الراحة والنوم .

وما من شك ، في أن التلفزيون ، يكون ذا نفع أو ضرر ، تبعاً للطريقة المتبعة في استعماله . ولذلك نقدم لك بعض النصائح ، التي قد تجنبك التعرض للكثير من المشاكل .

١- المكان :

قد تلاحظين أن الأطفال (وخاصة الصغار منهم ، الذين لا يتعدون السادسة من عمرهم) يحاولون

إذا كان لديك أطفال ، أو أن أبنائك شبوا عن طوقهم ، وأصبحوا فتياناً أو فتيات ، فلا بد من أخذ عنصر هام من العناصر الموجودة بالبيت في الاعتبار ، ألا وهو التلفزيون . فقد تصادفك بعض المشاكل ، إن أجلاً أو عاجلاً . وهناك سؤال ملح ، يطرح نفسه باستمرار هو : هل يمثل التلفزيون عاملاً مساعداً بالنسبة للأبناء ، أم هو خطر عليهم ؟ ومن الصعوبة بمكان ، الإجابة فوراً عن هذا السؤال ، إذ أنه توجد بعض المزايا ، كما توجد بعض المساوئ . فثلاً من بين المزايا ، أنه يسود بعض الهدوء بالمنزل ، نتيجة لانشغال الأبناء بمشاهدة برامج التلفزيون المتعددة ، مما يتيح للأم ، الاستفادة بهذا الوقت ، في إنجاز بعض أعمالها ، كما أنه يوفر بعض المصروفات الإضافية ، التي تتطلبها ذهاب الأبناء لمشاهدة بعض

التي يستغرقها الطفل حتى يشعر بالتعب ؟

لكل طفل طاقة معينة ، ترجع بطبيعة الحال ، إلى السن ، والميول ، ودرجة الاهتمام بالبرامج المتعددة .

ولا تصدق الابن ، الذي يدعى دائما ، أنه لا يشعر بأى تعب أمام التليفزيون مهما طالت مدة جلوسه للمشاهدة ، أو ذلك الذي يدعى اهتمامه الشديد بالبرامج ليتخذ من ذلك ذريعة لبقائه ساعات وساعات أمام شاشة التليفزيون .

فما لاشك فيه ، أن للتليفزيون تأثيراً شديداً على الأطفال ، وخاصة البرامج والقصص التي تمس المشاعر ، وتلك المثيرة للأحاسيس . ولا تنسى أن الابن أو الابنة في هذه السن ، أكثر تعرضاً لأي مؤثر خارجي عنه في أى وقت آخر ، لذلك كان لابد من تقليل فترات جلوس الأبناء أمام التليفزيون ، لمشاهدة مثل هذه الأنواع من البرامج ، والاستعاضة عنها بنزهة في الهواء الطلق ، أو القيام ببعض التمرينات الرياضية المفيدة للجسم ، أو اللعب مع بعض الأصدقاء .

٣ - الطريقة :

ظهر التليفزيون إلى حيز الوجود منذ عدة سنوات . وقد أثبتت البحوث المتعددة التي أجريت على تأثيره على الأبناء ، أنه قد يكون عاملاً حسناً أو سيئاً في التكوين العقلي لهم ، ويتوقف ذلك بطبيعة الحال ، على طريقة الاستعمال . ففي مواجهة المشاهد المختلفة ، يمكن أن يكون هناك نوعان من رد الفعل : إما الإيجابي ، وإما السلبي . ففي الحالة الأولى ، يتولد نتيجة للتجاوب والاهتمام الكلي بالمشاهدة نوع من الإدراك والتفهم لما هو معروض ، وبالتالي القدرة على الحكم السليم . أما في الحالة الثانية ، فإن الطفل لا يعبر المشاهد المعروضة اهتماماً خاصاً ، وبذلك لا تتولد فيه روح النقد ، ولكنه يترك نفسه لمتابعة الصور ، دون أية محاولة لمناقشة ما يرى ، حتى يبين وبين نفسه .

حاولي إذن أن تنمي في الطفل ، الرغبة في الحكم الذاتي على ما يرى ، وحرية إبداء الرأي والمناقشة ، وانركبي له مطلق الحرية ، في اختيار ما يترأى له أكثر أهمية ، وإثارة لانتباهه ، من بين البرامج العديدة ، ولا تحاولي أن يكون لك تأثير شخصي على آرائه ، وبذلك ستجدين من خلال برامج التليفزيون ، مجالاً واسعاً للمناقشة ، واكتشاف ميول والأبناء واهتماماتهم .

أما إذا كان ابنك من النوع السلبي ، الذي لا يندمج مع البرامج ، ويحاول تفهمها ، وأدركت ذلك ، ومع هذا تركته دون توجيه ، بحجة أن مشاهدته للتليفزيون ، ليست إلا وسيلة لتمضية الوقت ، وشغله عن ملاحظتك هنا وهناك ، وتعطيلك عن إنجاز أعمالك المنزلية ، فهذا يكون التليفزيون قد أظهر ما له من تأثير سيء على جميع من بالمنزل ، لأنه سياعد بينك وبين أبنائك ، ولن يتفهم كل منكم الآخر . ولن تكون هناك فرصة سليمة للمناقشة الحرة ، وإبداء الآراء ، والتعرف على الميول والطباع المختلفة لكل واحد منكم . كما أن التليفزيون سيكون ضاراً بالنسبة للابن من ناحية أخرى ، إذ أنه يوقف نموه العقلي ، الذي كان يمكن أن يتم بطريقة أخرى ، عن طريق تمضية هذا الوقت في نوع آخر من التسلية ، تكون له فائدة أكبر ، مثل القراءة ، أو النشاط الجسدي .

٤ - البرامج :

هل تقتصر مشاهدة الأطفال للتليفزيون ، على البرامج المخصصة لهم فقط ، ويمتنعون من مشاهدة ما عداها ؟ لنناقش الآن بعض الحجج التي تنذر بها الأمهات ، لمنع أبنائهن من مشاهدة البرامج المتعددة للتليفزيون .

كثيراً ما تهتم الأمهات ، بالشكل الأخلاقي للبرامج ومن هنا يجب أن نطمئن الأمهات ، إلى أن جميع البرامج المخصصة للأطفال ، خالية تماماً من أى مشاهد تنطوي على أى نوع من الإثارة ، أو المسالك الجنسية .

ولكن هناك بعض الأمهات اللاتي يعترضن على بعض المشاهد الغرامية ، وبطالين بلغائها من برامج الأطفال كلية . ولكن هنا يجب أن نوضح أن هذه الفكرة خاطئة وغير مستساغة ، فما لاشك فيه ، أن الحب يلعب دوراً كبيراً في حياتنا جميعاً ، ولا يمكن إنكاره ، أو التغاضي عنه نهائياً ، كما لو كان نبتة رديئة ، يجب اقتلاعها فوراً . وفي الواقع أنه لاغضاضة من أن نعرض لهم صورة الفارس الشجاع الذي يمتطي صهوة جواده ، آخذاً وراءه الفتاة التي يحبها .

وهنا يجب علينا ، أن نحول اهتمام الأمهات إلى ناحية أخرى جديرة بأن تكون محل رعايتهن ، فما هو المشهد الأكثر حذراً بالنسبة للابن ؟ هل هو مشهد البطل الذي يصحب فتاته على ظهر جواده ، أم ذلك الذي يطيح بالآخرين ، ويوسعهم ضرباً وركلاً ، لكي يحصل على ما يريد ، ذلك الذي يصورونه على أنه بطل شجاع ، قوى البنية ، يستغل هذه القوة في الحصول على ما يريد ، فهل هذا هو المفيد بالنسبة للطفل ؟ أليس ذلك مثلاً شيئاً نعلمه للطفل ، وهو أنه يجب عليه أن يتعامل بالقوة والبطش ، في سبيل الوصول إلى غايته . أليس من المفيد المباشرة بينه وبين جميع هذه المناظر ، التي تحتوي على التهور والضرب والمعارك ؟

لاشك أنه من الأفضل ، تنشئة الطفل على تفهم الدنيا ، على أنها نوع من المشاركة والتعاون بين الناس أجمعين ، فروح السلام والمحبة ، يجب أن تسود الناس . كما أنه لا تريب من إفهام الطفل ، أن الحضارة والمدنية التي نعيشها اليوم ، لم توجد من تلقاء نفسها ، وإنما جاءت نتيجة لكفاح شعوب وأجيال عديدة ، وأن هناك فرقاً كبيراً بين الكفاح في سبيل الأفضل ، وبين القتال والمشاجرة في سبيل المصلحة الفردية . ومن هنا يكون التليفزيون ذا فائدة كبرى لنا ولأبنائنا .

المنمنمات

«المنياتير»

التي تنتمي إلى

عالم الأمانس

تعود لتسهم

في تجميل

مازل اليوم

بعض الموضوعات الرمزية أو الغريبة .
ولقد عادت المنمنمات لتحتل مكانا بارزا في منزل
اليوم . شأنها في ذلك شأن كل القطع التي تنتمي
إلى القرن التاسع عشر ، التي كانت تعتبر ، إلى فترة
وجيزة . بمثابة قطع قبيحة لا نفع لها ، وهو قول
وإن كان ينطبق على عدد قليل منها ، إلا أن ذلك
لا يقلل من اتسام غالبيتها بحمال أخاذ ، وبقدرة فائقة
على الإسهام في التزيين .

وهناك أنواع للمنمنمات : منها القديم الذي أنتجه
مشاهير المتخصصين في التصوير الدقيق (وهذه تنتمي
إلى المجموعات الخاصة ، أو إلى الكنوز الصغيرة ذات
المستوى الرفيع) ، كما توجد المنمنمات التي ينتجها
المنمنمون المعاصرون ، وهي إما مستوحاة بشكل
مباشر من المنمنمات القديمة وإما من إبداعهم الخاص .
وأخيرا هناك المنمنمات التي تعتمد : إما على التصوير
الفوتوغرافي لمنمنمات قديمة ، وإما على صور فوتوغرافية
لنمنمات يتم تلوينها بعد ذلك يدويا ، وهذا النوع يعد

يعتقد بعضهم أن النظرة الأولى ، أو الانطباع الأول
للمسكن ، هو الذي يحدد قيمة تأثيثه وجماله ،
والحقيقة أن هذا الاعتقاد ، يجانبه الصواب أحيانا
كثيرة ، فهو ليس بالمعيار الثابت دائما ، لأن الكثير
من التفاصيل الصغيرة ، لا يمكن تقديرها للوهلة الأولى ،
إذ يتطلب تقدير دورها ، مزيداً من الوقت . للتدقيق
في محاولة فهم أسرار دفء وانسجام هذا الركن أو ذاك ،
للتعرف على السمات الجمالية التي تميزه .

وتحتل المنمنمات «المنياتير» ، مكانة هامة ومتميزة ،
بين الأشياء الصغيرة ذات الذوق السليم ، التي تسهم
في خلق جو جمالي ممتع ، إلى جانب إسهامها
— أيضا — في حل مشكلة تجميل فراغ ، جدار لا حياة
فيه . وهي — أى المنمنمات — تعتبر لوحات صغيرة ،
تصور أشياء وموضوعات منها : صور شخصية
لسيدات المجتمعات القديمة ، صور النبلاء ذوي
النظرات الفاترة أو الشامخة ، المناظر الريفية الرقيقة ،
المناظر الطبيعية المتضمنة الخضرة والزهور ، وكذلك

مجموعة من المنمنمات القديمة ، التي تمثل
في غالبيتها صورا شخصية ، الأضر متنوعة ،
والترتيب جاء بحرية . سمحت بإيجاد تكوين
يتسم بالحركة ، ويشغل بأناقة هذا الجزء
من الجدار ، الذي يفصل بين لوحتين
هامتين . « الأباجورة » تلقى بأضواءها
على المجموعة ، مما يزيد من القدرة على
تعيين قيمتها ، والإعجاب بها .





مجموعة أخرى من المنمنمات القيمة التي تجمع بين النظام المائل ، والخيال الحصب ، في طريقة الترتيب . تشتمل المجموعة على نوعين من الأطر : المربعة ذات الزوايا الملفوفة أحيانا ، وتلك ذات الشكل البيضاوي المزود بحليات باروكية الطراز ، أما الموضوعات ، فهي متنوعة ما بين الصور الشخصية ، ومناظر الغابات .



تنظيم جديد تماما ، لمجموعة من المنمنمات ذات الأطر الأصلية المذهبة ، يلاحظ أن المجموعة موضوعة فوق سطح قطعة أثاث جميلة وملونة ، تماما كما لو كانت صوراً فوتوغرافية داخل الأطر . إن تنظيمها مستحدثا بهذا الشكل إنما يعتمد - دون شك - على الرؤية المتكاملة للمجموعة ، وليس لكل قطعة على حدة .



إطار مشمن الشكل ، مصنوع من الخشب المذهب ، يحيط بأرضية من القטיפئة الحمراء ، التي تنتظم عليها مجموعة من المنمنمات ، التي تتضمن موضوعات قديمة وحديثة . المنمنمات هنا معلقة بمسامير بسيطة جدا وصغيرة ، بحيث تبدو كما لو كانت حاملا للألوية .



من كل التزيين . أما عن طريقة الترتيب ذاتها فيفضل عدم تثبيتها (وخاصة إذا لم تكن من القطع النادرة) والاتجاه إلى تجميعها . والطريقة السهلة ، والأكثر كلاسيكية لتعليق وتنظيم هذه المنمنمات ، هي تلك التي تحقق تجميعها لها في المساحات التي تفصل - على سبيل المثال - بين ظهر أريكة ولوحة هامة ، بحيث ينم ملء هذا الفراغ بشكل جيد ، أما بالنسبة للمنمنمات الأكثر أصالة ونادرة ، فإن ما هو منشور على هذه الصفحات ، يعد تجميعا لبعض أفكارنا في هذا الشأن .

المنمنمات هنا نراها وقد انتظمت رأسيا على ثلاثة بانوهات رفيعة وطويلة ، ومغطاة بالقטיפئة المحلاة بالشرائط . ويمكن اعتبار مثل هذه البانوهات ، بمثابة أساس ، أو أرضية ، مناسبة تماما لإظهار وتأكيده طع فنية صغيرة مثل المنمنمات .

أكثر الأنواع انتشارا ، وذلك لوفرة إنتاجه ، وقلة تكاليفه ، كما أن قيمته لا تتعدى القيمة التزيينية فقط . غير أن ذلك لا يقلل من أهميته ، بل على العكس ، فهو بالتحديد أكثر الأنواع ارتباطا بما نطرحه اليوم ، فأيا كان نوع المنمنمات : ذات قيمة متحفية أم لا ، قديمة أم حديثة ، مرسومة باليد أم مصنعة آليا في مجموعات ضخمة ، فإن ذلك لا يعفيها من ضرورة الاهتمام بدراسة كيفية تنظيمها وترتيبها . أرفع القيمة الجمالية لركن في السكن ، أو لجدار كبير عار تماما



طفلك في السنوات الأولى من عمره

ما ينجح في حمله ، من علب كبيرة ، ووسائد ، ومقاعد ، وهو يعتبرها أفضل لعبة . ويجب على الأبوين ، ألا يعجبا ، عندما يخترع طفلهما لعبه الخاصة ، ويترك جانباً اللعب الجميلة الأخرى ، التي أهديت له ، لأن أكثر ما يهمه في هذه المرحلة ، هو نقل أكبر عدد من الأشياء ، من مكان لآخر ، كأن يقضي طوال يومه في اختبار ما لديه من طاقة . وهذه الحركة الدائبة ، تكسبه القدرة على حسن التوجه ، حتى إنه إذا بلغ الثانية من عمره ، أصبح في استطاعته ، تفادي العقبات التي قد تصادفه . وفي عامه الثالث ، تعتبر العجلة الوسيلة الأولى للانتقال من المراحل الهامة في حياة الطفل ، حتى لقد أجمع أطباء الأطفال والأطباء النفسيون ، على اعتبار العجلة من الضروريات ، وليس

تبدو له كل المراتب على خط أفق ، أو عمودي ، إذا نظر إليها الطفل وهو يسير على أربع . ومنذ اللحظة التي يبدأ فيها السير ، ينظر الطفل من حوله ، وسيطر على فراغ يبلغ مساحته حوالي متر ، ويتناسب الساع هذه المنطقة وطول الطفل ، وهو يرى ويلمس كل ما يقع في داخلها بسهولة ويسر .

والطفل لا يشعر بالأخطار التي يتعرض لها ، ولا بالكوارث التي قد يسببها . وكم من مرة ، يفاجأ الأبوان برد فعل عنيف لطفلتهما ، عندما تعرض طريقه عقبة ما ! فهو يضرب المتضدة التي اصطدم بها ، رغبة منه في الانتقام .

وفي السنتين الثانية والثالثة من عمره ، لا يكتفي الطفل بالانتقال من مكان لآخر ، بل يصحب معه كل

بحقق النمو النفسي للطفل ، تقدماً ملحوظاً ، بمجرد أن يستطيع التنقل بسهولة . ثم يستمر هذا النمو ، متمشياً مع النمو الحركي للطفل ، وقدرته على استخدام يديه ، في معاملة الأشياء التي تقع في متناولهما . ويكون الطفل أثناء تعلمه المشي ، مشغولاً بالتحكم في حركات ساقه ، إلى درجة تحول دون اهتمامه بأي شيء آخر . ولا يمكن للكبار - الذين أصبح السير بالنسبة لهم شيئاً يتم بطريقة تلقائية - أن يقدروا مدى الصعوبة التي يتعرض لها الطفل ، إلا إذا كتب عليهم أن يتدربوا على المشي ، بعد حادث كسر في إحدى ساقه مثلاً . هذا ، ولا يعني السير بالنسبة للطفل ، الانتقال هنا وهناك ، كما يشاء فحسب ، لكنه يمثل تغييراً شاملاً في منظور الواقع . فقبل ذلك ، كانت

من عمره ، في فض الفائف ، بفك الخيط الذي ربطت به ، واستخدام القلم في رسم مربع مثلا .

ويتحمس الطفل للألعاب التي تحتاج إلى الحركة . وأحيانا يخترع بعض الألعاب العجيبة ، كأن يضرب رأسه في الجدار ، ويتسبب في إيلاام نفسه مثلا ، أو أن يضرب على يده بشيء ثقيل . وقد فسر بعض علماء النفس هذا التصرف ، بأنه ضرب من العقاب الذاتي ، الذي يوقعه الطفل على نفسه ، على أثر تصرف عدائي ، قام به تجاه أمه .

غير أن اللعب الذي يسبب ألما للطفل ، يمكن أن يفسر بطريقة أخرى ، إذ قد يفكر الطفل بالطريقة الآتية : لقد آلمني الجدار بالأمس (مع الافتراض بأنه قد اصطدم به) ، وأريد أن أعرف إلى أى درجة يمكن أن يؤلمني ؟ لقد عرفت الآن أنه ليس في استطاعته أن يؤلمني كثيرا . وعندئذ يشعر الطفل بالأمن ، نتيجة نجاحه في السيطرة على الضرر الذي قد يلحق به ، وأنه مسئول عن الألم الذي قد يصيبه ، وبالتالي أن الأشياء لا ذنب لها . وهذه خطوة نحو عالم الأشياء ، بعيدا عن العالم السحري الذي كان يعيش فيه .

لذا يجب ألا نعتبر هذه المحاولات تصرفات غير طبيعية ، وعلامة على قصور عقلي ، أو حيل لاشراسة ، أو صورة من صور « الماسوشية » . فها أكثر هذه التجارب التي يخوضها الطفل ، في طريقه إلى التعرف على العالم الخارجي ! وليعلم الأبوان ، أن لهذه التصرفات معنى ، وأنه لا يجب محاربتها . ومن النادر أن يتسبب الطفل في إيلاام نفسه بصورة خطيرة . غير أن على الأم ، ألا تكف عن ملاحظة طفلها ، حتى لا تترك له فرصة إصابة نفسه بآلة حادة ، أو مدببة ، أو بأعواد الثقاب ، أو المستحضرات الكيميائية بأنواعها .

الأعسر ، قد يفقد بعض الامتيازات ، في عالم صنع كل شيء فيه ليستخدم باليد اليمنى ، غير أن الضرر الذي يصيبه ، سيكون أكبر ، فيما لو أجبر على استخدام يده اليمنى . وحينئذ سيظهر بأنه منبوذ ، وقد يصاب بانتيار عصبي . ويقال إن الأعسر قد يصاب بلعنة اللسان ، إذا أجبر على استخدام يده اليمنى . ولابد أن هذا يعد بمثابة رد فعل للشعور بعدم الأمن ، الذي ينجم عن إحساسه بأنه يختلف عن الآخرين ، مادام يعامل بطريقة مخالفة ؟ أو بمعنى آخر ، إحساسه بأنه غير مقبول .

وتتبع التقدم الذي يحققه الطفل في استخدام يديه ، سلسلة كاملة من الأنشطة ، تجعل الطفل سعيدا : كاستخدام المعلقة ، أو الشوكة ، أو الاشتراك في عملية الاغتسال ، وارتداء الملابس . ونادرا ما نجد الأم تشجع طفلها ، وتوجه له النصيح ، عندما يبدي رغبته في تناول طعامه ، أو ارتداء ملابسه ، أو تصفيف شعره بمفرده . فهي تكتفي بأن تدعه يمسك بمعلقة ، في الوقت الذي تطعمه فيه ، وألا توجه له اللوم ، عندما يخلف حذاءه ، لكنها تبادر بإعادته إلى قدميه على الفور . وتكون النتيجة ، أن مساعدة الطفل لم تسفر إلا عن ضياع الوقت . غير أنه يجب أن يترك الطفل يتصرف كما يروق له ، من وقت لآخر . فهذه المحاولات ستساعده على الاستقلال في أسرع وقت ، وسيكون هذا في صالح الأم نفسها . وأكثر من ذلك ، فإنه سيدرك بعض العلاقات المنطقية ، إذ أنه سيفهم أن عليه القيام ببعض الحركات بذراعه ويده ، ليشبع جوعه ؛ أو أنه يجب أن يفك رباط الحذاء ، ليخرج قدمه منه . وفي نهاية السنة الثالثة ، يكون الطفل قد تعلم أن يأكل بدون مساعدة أحد (حتى إذا كانت شهته غير مفتوحة) ، وينجح في هذه المرحلة

من اللعب والكماليات . فهي بالفعل ، إلى جانب كونها مفيدة في تقوية العضلات ، فإنها رمز للاستقلال التام ، ووسيلة لغزو الفضاء المحيط بالطفل . وهذا ما يجعل جميع الأطفال ، يستقبلون هذه الهدية بحماس ملحوظ ، وإن كانت تسبب مشاجرات كثيرة بين الأطفال .

قيم تستخدم اليدين ؟

في هذه السن أيضا ، يكتسب الطفل القدرة على استخدام يديه في تناول الأشياء . ففي الشهر السابع ، يقطع مرحلة هامة في هذا المجال ، باكتشافه أن إبهامه أصبحت له فائدة كبيرة ، لكونه في مواجهة الأصابع الأخرى ليد . وقد ثبت علميا ، أن مهارته في تناول الأشياء ، باستخدام يديه ، يتوقف على درجة نمو مداركه العقلية .

كما أن علاقة السببية تنضح للطفل : فإذا شم رائحة الحساء ، ذهب فأحضر طبقه ، وإذا « أخفت » أمه شيئا في علبة ، يعرف كيف يخرجها .

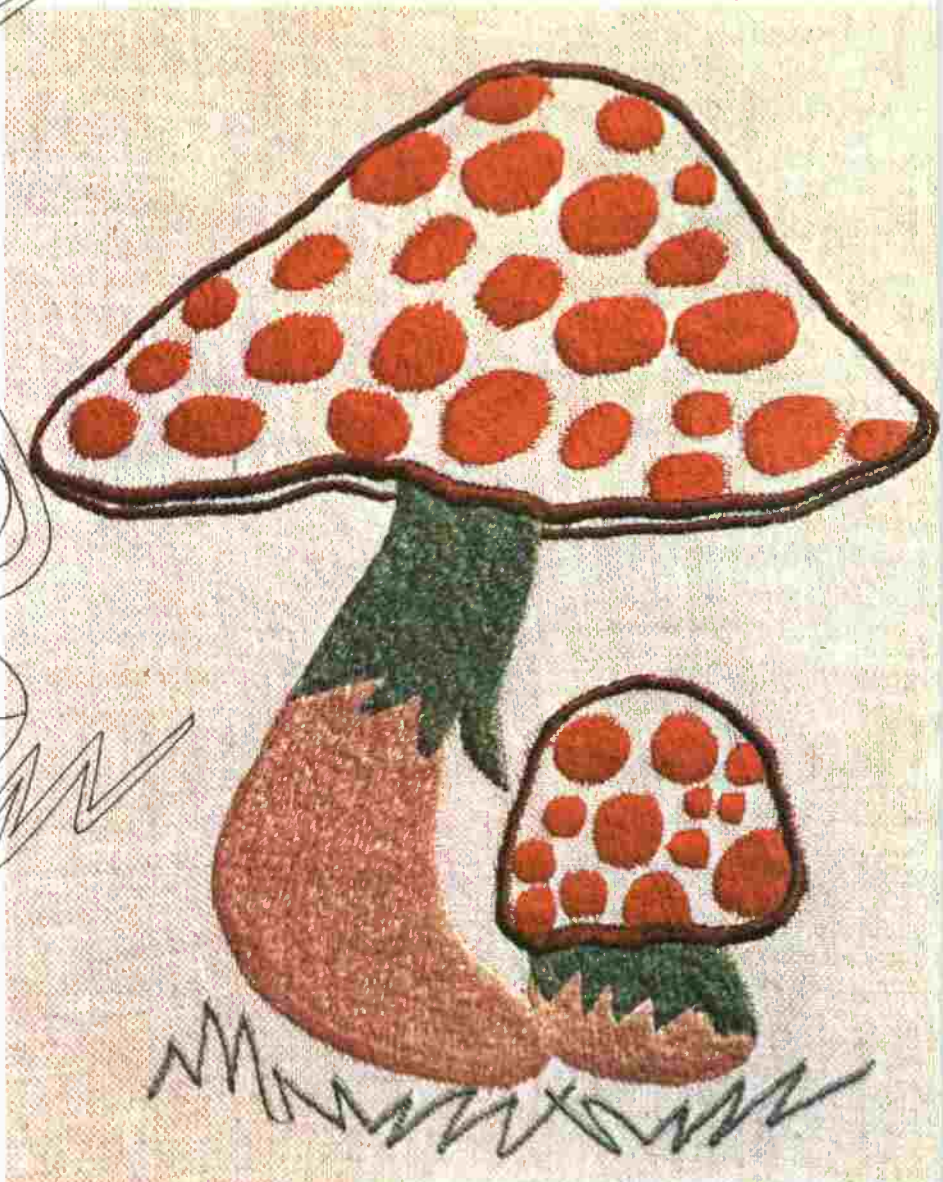
ويستطيع الطفل ، في هذه الفترة من عمره ، أن يستعمل يديه ، كلا على حدة (ففي استطاعته أن يجر عروسته بيده ، في نفس اللحظة التي يضع قطعة الحلوى بيده الأخرى في فمه) .

وعندما يبلغ الطفل الشهر الخامس عشر ، أو الثامن عشر من عمره ، يظهر تفضيله لاستخدام إحدى يديه — غالبا اليمنى — عن الأخرى في أداء بعض الحركات . أما إذا كان يفضل استخدام يده اليسرى فيجب ألا نضايقه . وإذا اتضح للأبوين ، أن طفلها « أعسر » (أي يفضل استخدام يده اليسرى) ، فعليهما ألا يعترضا على ذلك ، إذ أن دورهما يقتصر على مساعدته ، لكي يكتسب مهارة ، مع احترام تفضيله ليد على الأخرى . وبطبيعة الحال ، إن الطفل

مفرش لسرير الطفل مطرز برسوم على شكل نبات عيش الغراب

- ١ - نموذج لوحدة التطريز بعد تنفيذها ، وموضح بها الألوان ، والغرز المستخدمة .
- ٢ - نموذج بالحجم الطبيعي ، لوحدة التطريز التي تمثل نبات عيش الغراب ، التي ترسم سبع مرات على سطح الملاة ، كما هو موضح بالصورة .

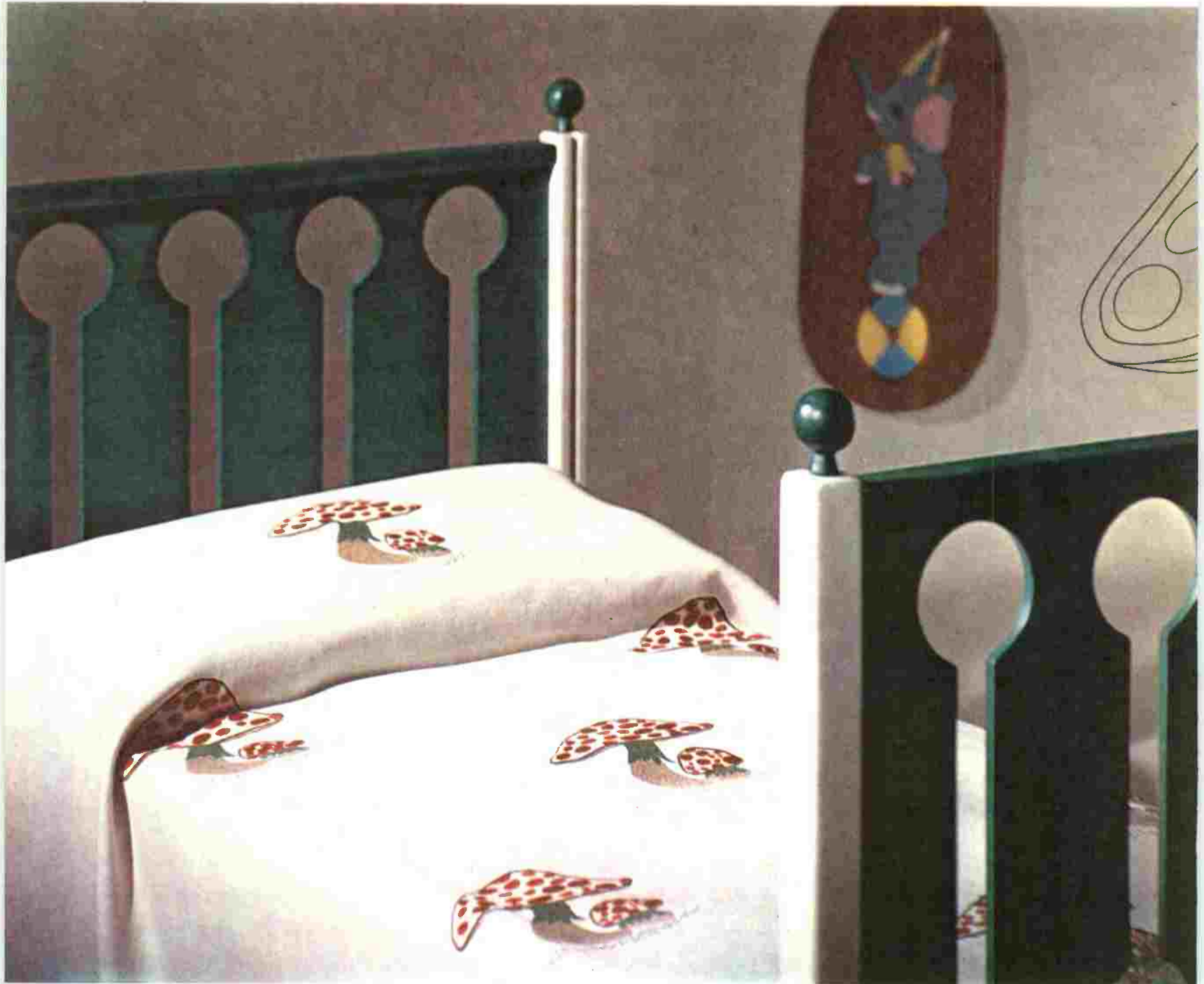
①



رقم ١) ، وانقل هذا الرسم بدوره ، على مساحة
الملاءة ، تسع مرات ، في مساحات متفرقة ، كما
هو موضح بالصورة .
طرزى الوحدات بخيط الكوتون بـيرليه ، بنفس
الألوان الموضحة بالصورة ، مع استخدام غرزتي
الحشو والكردون .

يتوقف على مقاس السرير نفسه . قوى أولا بنثى
الجوانب الأربعة للملاءة ، بثنية مقدارها ٥ سم ،
بغزة الآجور ، أو على الماكينة .
قوى بعد ذلك بشف الرسم الموضح على الصفحة
المقابلة ، وهو نموذج بالحجم الطبيعي (صورة

نقدم اليوم نمودجا لرسم على شكل نبات
عيش الغراب ، يمكن نقلها على ملاءة السرير
الخاص بطفلك ، وتطريزها ، مما يزيد من بهجة
حجرتة وجمالها . والقماش المستعمل هو القطن
الكتان من اللون البيج . أما مقاس الملاءة ، فإنه



خولة بنت الأزور - أشجع نساء ع

اخته عليه ، ونقمتها على الروم ، الذين تسببوا في قتله . ولقد سجل لها التاريخ ، موقفا بطوليا آخر ، حين وقعت أسيرة بين يدي الروم ، مع مجموعة من رفيقاتها في موقعة « صخور » ، إذ داهمها جيوش الروم . وأحاط بها فرسانهم ، الذين ساقوها مع غيرها إلى خيامهم في مؤخرة الجيش . حيث بقيت تحت حراسة قوية من جند الروم .

وقفت خولة بين النساء ، متفقدة لإياهن ، ثم صاحت فيهن :

« يا بنات حمير وتبع ! أترضين لأنفسكن أوشاب الروم ؟ أترضين أن يكون أولادكن عبيدا لأهل الشرك ؟ أين شجاعتكن وبراعتكن التي تتحدث بها عنكن أحياء العرب ؟ والله إني لأرى القتل أهون عليكم ، مما ينتظركن من خدمة الروم !! »

قالت عفراء بنت غفارة : « صدقت والله ، ولكن السيف يحسن فعله في مثل هذا الوقت . ولقد دهمنا العدو على حين غفلة ، وما نحن إلا كالغنم بدون سلاح » أجابت خولة : « نأخذ أعمدة الخيام . وأوتاد الأطناب ، ونحمل بها على هؤلاء اللثام ، لعل الله ينصرنا عليهم .. » ثم أسرع فتناولت عمودا من أعمدة الخيمة ، وتبعها النساء ، وصاحن فيهن خولة : « لا ينفك بعضكن عن بعض ، وكن كالحلقة الدائرة . وحطمن رماح القوم ، واكسرن سيوفهم بأعمدة الخيام . »

ثم اندفعت إلى خارج الخيمة ، وحولها باقي النساء ... فأسرع إليهن الحراس ، الذين بوغتوا ، وكانت خولة تحمل عمودا طويلا دفعته في صدر الحارس ، وكسرت به سيفه ، وفعلت مثلها النساء ، ودارت بينهن وبين الحراس من جند الروم معركة عنيفة . انتهت بإفلات النساء من الأسر وهن ينشدن :

نحن بنات تبع وحمير
وحربنا في القوم ليس ينكر
لأننا في الحرب نار تسعر
اليوم تسقون العذاب الأكبر

ولكن دور خولة الخالدة في التاريخ العربي ،

تدهش الأبطال في عصر الأبطال ، من مهارتها في القتال ، عندما كانوا يستعرضون مهاراتهم ، أو يتدربون على القتال .

أسر الروم أخاها ضرارا ، مما أثار ثائرة خالد بن الوليد ، الذي هب في طليعة جنده - محاولا إنقاذه ، لكن خولة ما كانت تنتظر إلى أن يهب خالد لإنقاذ ضرار ، بل تنكرت في زى فارس ، ثم امتطت صهوة جوادها ، وراحت تحرق صفوف الأعداء ، تصرع منهم ما شاء لها الله أن يقتلوا على أيديها . كل ذلك دون أن يدركوا أنها فتاة ، حتى خرجت من المعركة ، ورمحها يقطر دما .. وعندما اكتشفوا أمرها ، أكبروا فيها شجاعتها ، حتى لأنهم فكوا أسر أخيها .

عادت الحرب سجالا بين العرب والروم ، في مرج دابق . وفيها أسر ضرار مرة أخرى ، ومرة أخرى . كان تصميم خولة على الانتقام من الروم ، وفك أسرهم .

وهكذا اقتحمت بنت الأزور ، صفوف الروم ، تبحث عن أخيها ، لكنها عندما لم توفق في العثور عليه ، فاض بها الحزن ، ثم تساقطت من عينها عبرات ، بينما راحت تنشد من يواصلون السير معها ، من جنود جيشها ، الذين أبت عليهم شهاتهم . إلا أن يسعوا معها ، إلى خلاص أخيها البطل .

وإنما معشر من مات منّا
فليس يموت موت المستكين
وإنه إن يقال مضى ضرار
لباكية بمنسجم هتون
وقالوا: ألم أبكالك؟ قلت مهلا
أما أبكى وقد قطعوا وتيني ؟

ثم جاءها من يزف البشري : إن أخاها حي لم يم ! صاحت خولة : « يا أخي .. أختك لك فداء » .

اشتد حماس العرب ، وحاصروا انطاكية ، وقد تحصن فيها الروم ، ومعهم أسرى العرب ، ومن بينهم ضرار .. وانتصر العرب . وأطلق سراح الأسرى ، بعد أن بذلت جهودا يعجز عن مثلها الرجال . لكن ضرارا ، كان من بين الشهداء ، مما أثار حزن

لم يكن الوعي العربي بالفتح والمجد لدى الرجال ، يفوق ما لدى النساء قوة وأثرا .. كان هذا الوعي - وعي حركة ، كما كان وعي عقيدة لديهن .

وفي أعظم المواقع الحاسمة في تاريخ الفتح العربي ، سجلت المرأة العربية ، أروع الصفحات . حين خرجت في جيوش الإسلام ، تؤكد قدرتها واقتدارها على البذل والفداء ، في سبيل رفع راية الإسلام ، ومن هؤلاء « خولة بنت الأزور » التي لقبت « بأشجع نساء عصرها » كما قيل عنها أيضا إنها تشبه بخالد بن الوليد في حملاتها .

وهي كذلك شاعرة مطبوعة ، في شعرها جزالة وفخر : ولكي تقترب من شخصيتها ، علينا أن نتعرف إلى أخيها « ضرار بن الأزور » أحد الأبطال في الجاهلية والإسلام ، بل هو البطل الذي قاتل أعظم قتال في موقعة اليرموك ، وفتح الشام تحت قيادة خالد بن الوليد .

خرجت خولة مع أخيها ضرار بطل الإسلام ، مع جيوش الفتح العربي ، حيث رافقته في معركة أجنادين - ذلك الموقع الحصين الذي دارت فيه واحدة من أعنف المعارك بين المسلمين والروم ، واندحر فيها الروم بقيادة أرتابون في العام الثالث عشر من الهجرة (٦٣٤م) .

كان خالد بن الوليد ، قد خرج في خلافة أبي بكر الصديق ، على رأس جيش المسلمين إلى الشام ، لكي يفتحها ، ويخلصها من حكم الروم . وكانت النساء يخرجن وراء الرجال إلى الحرب ، حيث يسهرن على خدمتهم ، ثم إذا بدأ القتال ، بدأت معه مهمة النساء ، في إسعاف الجرحى ، أو سقاية العطشى ، أو يحرضن الرجال على الثبات في أرض المعركة . وهكذا عندما راح خالد بن الوليد ، يشق طريقه إلى الإمبراطورية الرومانية ، كان ضمن عساكره ضرار بن الأزور . بينما كانت أخته خولة تسير في مؤخرة الجيش ، مع بقية النساء .

لكنها لم تكن مثل سائر بنات جنسها .. كانت فتاة جميلة ، تقول الشعر ، كما تحسن منذ طفولتها ، استخدام السيف ، بل الرمح أيضا ، حتى إنها كانت

رها

هو يوم معركة اليرموك الفاصلة بين العرب والروم ..
لقد كانت خولة والمجاهدات العربيات ، في عداد
كثائب المجد التي حددت الأبعاد لذلك التاريخ الخالد.
وذلك حين تكاثرت الروم على العرب ، وهم أعظم عدة
وعددا . وركن العرب إلى الفرار مرتين ، فأعدتهم
بأعمدة الخيام ، وأهazيج الحرب إلى ساحات القتال ،
ولتسرى في الجيوش العربية ، قوى جديدة ، وعزائم
ماضية رجحت معها كفة النصر مع العرب ، ولتمتد
فتوحاتهم ، تطوى البسيطة ، شرقا وغربا وشمالا ،
في أقل من مائة عام .

وفي فتح مصر اشتركت خولة مع رفيقاتها
اشتركا فعليا .

وتعد هذه البطولة مفخرة العرب النسوية ، مثبتة
في سجلها الخافل ، ومؤكدة أن المرأة العربية ما كانت
— ولن تكون — من وراء الحركة بل في مكانها المرموق
في القيادة ، وفي دعم القوى في المعارك ، وفي كل
ميدان .





اسطوانة لحم البتلو على طريقة أهالي تشيكوسلوفاكيا

(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير :

شريحة كبيرة من لحم البتلو (الجزء الخاص بالفتيك) زنة ٩٠٠ جرام تقريبا . ١٥٠ جرام بحق ناضج مهروس - ٢٠٠ جرام لحم كندوز

مفروم - ٣٠ جرام زبد - أربع أصابع بحق غير ناضج - أربع بيضات - شطة - زيت - ملح - لفلل .

الطريقة :

- اسلق ثلاث بيضات .

- نظف شريحة لحم البتلو من العروق والجلد والدهون ، ثم دقيها بمطرقة اللحم ، وتبليها قليلا بالفلل .

- ضعي السجق غير الناضج للحظات في ماء مغلي ، مع عمل شق بسيط بالسكين بالجلدة الرقيقة التي تحيط به ، بحيث يكون الشق طويلا . ثم انزعي بحرص قلب أصابع السجق .

- ضعي لحم الكندوز المفروم في سلطانية ، وتبليه بالملح ، وقليل من الفلفل ، وذرة شطة ، وبيضة نيئة ، وقلبي هذه المقادير جميعا ، حتى تختلط تماما .

- افردى هذا الخليط فوق شريحة لحم البتلو ، ثم افردى فوق هذا الخليط ، السجق الناضج المهروس ، ورصى فوقه أصابع السجق والبيض

المسلوق والمقشر .

- لنى شريحة اللحم حول نفسها ، بحيث يكون الحشو بداخلها .

- « الضمى » لإبرة كبيرة بخيط أبيض سميك ومتين ، وخيطى أسطوانة اللحم المحشوة بالطول ، ومن الطرفين . وبنفس الخيط ، لنى أسطوانة اللحم ، بصورة أفقية على مسافات متساوية . ادھنى صينية بالزيت ، ووزعى في قاعها بعض قطع الزبد الصغيرة .

- ضعى بها أسطوانة اللحم ، وتبليها من الخارج بالملح ، والفلفل ، ووزعى فوقها باق كمية الزبد . ثم ضعى الصينية فوق النار ، واتركيها إلى أن تتحمر من الخارج .

- اغرى بعد ذلك أسطوانة اللحم المحشو ، بقليل من الماء أو البهريز ، واتركيه ليغل ، ثم ادخلى الصينية في الفرن الذى سبق تسخينه واتركيها إلى أن تنضج أسطوانة اللحم تماما .

- قلبي اللحم بين الحين والآخر ، مع إضافة قليل من البهريز ، أو الماء ، كلما لزم الأمر .

١٥٠ جرام شيكولاته - بيضتان - قليل من عصير الفاكهة

لغصاء سطح الحلوى:

١٠٠ جرام شيكولاته - قطعة زبد حجم عين الجمل

طريقة إعداد الحلوى:

«حشوي» البندق في الفرن ، فوق أن يحمر ، واتركيه ليبرد ، ثم افركيه فوق منخل ناعم ، ويفتح من الثمن الرقيقة التي تحيط به ، واقطعها

ضعي في سلتاة ٥٠ جراما من الزبد السائح أو المقطع قطعاً صغيرة جداً + السكر البودرة ، واخبطيهما معاً ، لكي تحصل على خليط كالكرème . أضيف عند ذلك البندق المقرى + ٥٠ جرام شيكولاته مبشورة ، وقابلي هذه السكرية جيداً .

أضفي الحشو كما يلي :

اخفقي باق الزبد + السكر المطهر بالثانيتين ، حتى يصير هشاً كالقشدة .

قطعي أو «أشري» باق الشكولاته ، ثم ضعيها في كسرولة ، وضعيها تسخين على حمام مائي فوق نار متوسطة الحرارة . ارفعيها من

على النار ، واتركيها لتبرد ، وأضيفيها إلى الزبد المفروق بالسكر ، ثم أضيف إليها صفار البيض ، الواحد بعد الآخر ، مع استمرار التقليب ، حتى تفضخ السكرية ، ويبيض لون صفار البيض .

عطري هذه السكرية بملعقة من عصير الفاكهة أو قليل من بشر قشرة برتقالة أو ليمونة .

ضعي الحشوي الرقائق (الويفر) فوق طبق تقديم ، وافردي فوقها جزءاً من النوع الأول من السكرية التي سبق إعدادها ، ثم ضعي رقاقة ثانية ، وفوقها جزء من الكريمة الثانية ، ثم رقاقة أخرى وجزء من النوع الأول من السكرية . وهكذا حتى تنتهي تماماً من رص الرقائق وبشيء ناعم السكرية .

وفي النهاية ، غطي سطح الحلوى بطبقة من خليط الشكولاته . وإليك طريقة إعداده :

قطعي الشيكولاته قطعاً صغيرة ، وضعيها في كسرولة ، مع ملعقتين كبيرتين من الماء الدافئ ، وأضيفي إليها قطعة الزبد التي بحجم عين الجمل . ثم ضعي الكسرولة فوق حمام مائي على نار معتدلة ، واقلبي حتى «تسيح» الشيكولاته تماماً .

- بعد تمام النضج ، أخرجي اللحم من الفرن ، وانزعي الحيوط بحرص ، ثم أقطعي أسطوانة اللحم إلى حلقات مستديرة ، ورصيها فوق طبق تقديم .

- أضيفي إلى الصلصة المتبقية نتيجة لنضج اللحم ، قليلاً من الشطة ، ثم صيها فوق اللحم .

- قدمي هذا الطبق ، مع طبق من الخضروات المتنوعة السوتيه .

رستو البط بالكرنب :

(هذا المقدار يكفي لثمانية أفراد)

المقادير:

بطة زنتها ٢ كيلوجرام تقريباً - علبه كرنب محفوظ (ويمكن استبداله بالكرنب الطازج المقطع إلى قطع صغيرة وسلوق في ماء ملح) زنة كيلوجرام - ٣٠ جرام زبد - ثمرتان بطاطس - بصلة - عصير ليمونة - كون بذور غير مصحون - زيت - فلفل - ملح .

الطريقة:

- نظفي البطة من الريش ثم اغسليها جيداً تحت ماء جارٍ ثم كسفيها (الأجنحة والأرجل) ثم تبلها بالملح والفلفل من الداخل والخارج .

- ضعي البطة في كسرولة كبيرة مع قطع الزبد وبضع ملاعق من الزيت . ثم ضعي البطة في الفرن واتركيها لتنضج لمدة ثلاث ساعات تقريباً .

- وفي منتصف النضج رش البطة بكوب من الماء المضاف إليه عصير ليمونة .

- قلبي البطة من حين لآخر أثناء النضج مع الضغط عليها بشوكة حتى تنزل الدهون . ثم خذي من صوص الطهي المتجمع بقاع الأثناء وضعي فوقه البطة .

- وعندما تنضج البطة تماماً أخرجيها من الكسرولة ، وضعيها فوق طبق تقديم .

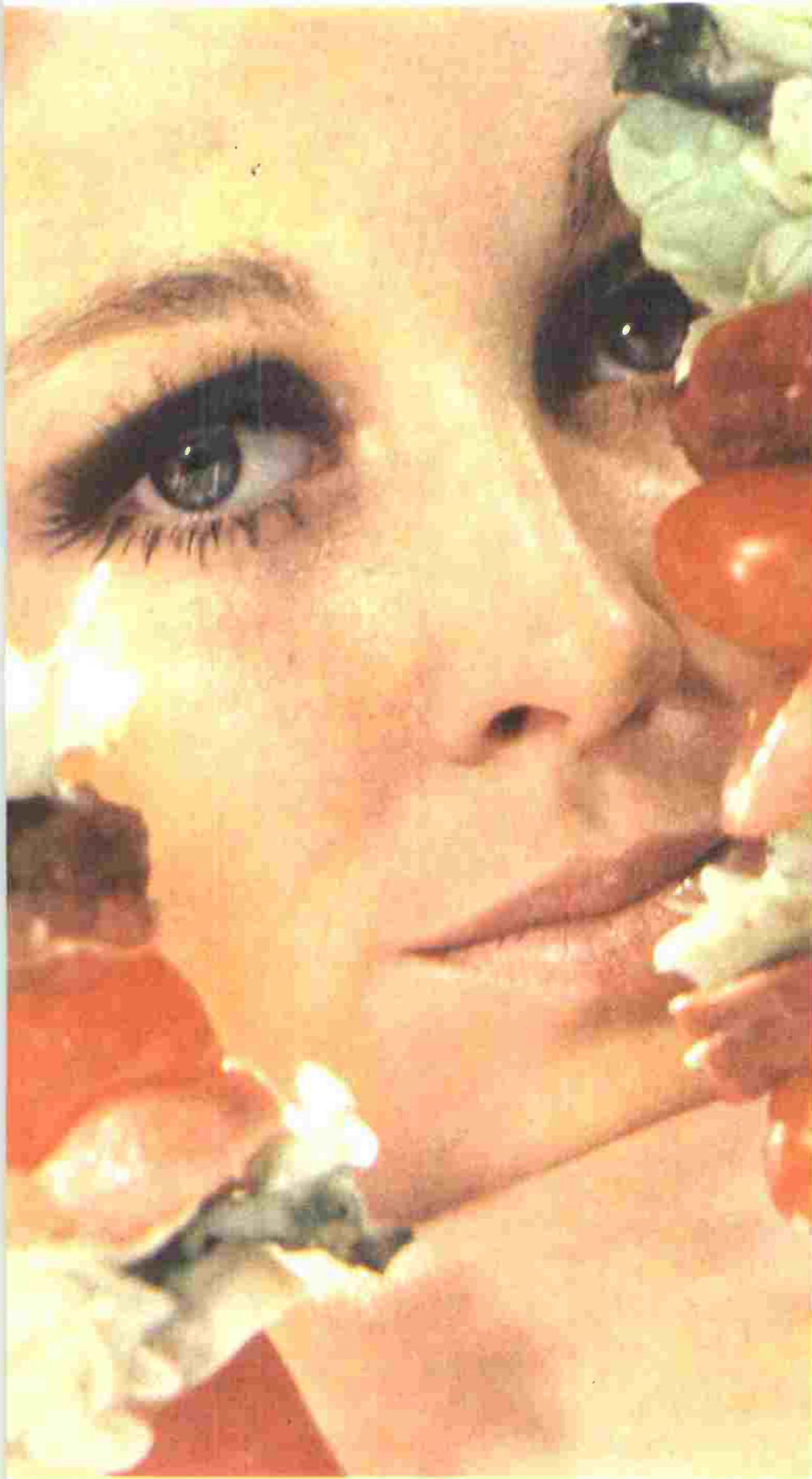
- ابشري البصلة وشوحيها في كسرولة مع قليل من بهريز طهي البطة « الصوص » ثم أضيفي إليه الكرنب المسلوق والمقطع إلى قطع صغيرة والبطاطس المبشورة وبذور الكون وقليل من الملح والفلفل واتركي هذه الأشياء على النار لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تنضج البطاطس .

- قدمي الكرنب حول البطة لتزين الطبق أو احشي البطة به .

حلوى الرقائق :

المقادير:

خس رقاقات (من ذلك النوع الرقيق كالورق ، الذي يباع في محال الحلوى ، وهو من نفس نوع بسكويت الجيلاتين « ويفر » إلا أنه مستدير قطر الواحدة ٢٠ سنتيمتراً) - ٥٠ جرام سكر سنترفيش - ٥٠ جرام سكر بودرة معطر بالفانيليا - ١٢٠ جرام زبد - ٥٠ جرام بندق -



جاء حين من الزمن ، قبل بداية التاريخ
البشرى ، كان فيه الإنسان ، الذى لم يكن
قد انصرف إلى أعمال الصيد والرعى ، يقتصر
فى غذائه على النبات النىء ، نظرا لأن البيض
ومشتقات الألبان كانت لا تزال بعيدة عن
متناول يده .

أما فى أيامنا هذه ، التى أصبح تناول هذه
الأطعمة فيها ، عادة تلجأ إليها أغليتنا ، فإنه
لا يزال هناك أشخاص ، يقتصرون من تلقاء
أنفسهم ، على الغذاء الذى كان يعيش عليه
أجدادنا القدماء ، بدعوى أنهم يحصلون
من مثل هذا النوع من التغذية ، على مزاياهامة .
والآن ، أتكون هذه الطريقة فى الأكل
مفيدة للجمال ، أم هى ضارة به ؟
فلنلق نظرة ، أكثر قربا ، على هذه المشكلة .

نظام التغذية النباتى :

إن الميزة المنطقية التى يوفرها تناول الخضروات
نيئة ، هى أن نحصل منها بالكامل ، على كل
ما فيها من فيتامينات ، وأملاح معدنية ، فى
حين أنها تضع وتبتد فى المساء الذى نطهيها
فيه ؛ وبمعنى آخر أكثر بساطة ، نتيجة
لفعل الحرارة .

ويقول النباتيون المتطرفون ، إن عملية طهي
الخضروات ، هى التى تضطر لها المعدة
والأمعاء ، لبذل مجهود مضاعف ، لكى
توفر لنفسها القدرة على هضمها .

وفضلا عن ذلك ، فإن الخضروات المطهية ،
قد تؤدى إلى تدفق المزيد من السكريات
البيضاء ، نحو جدران القناة الهضمية خلال
عملية الهضم ، مما يؤدى ، على المدى الطويل ،
إلى ضعفها تدريجيا .

كل ذلك يمكن ، إذن ، أن يؤثر بصورة
سلبية على العضلات ، وكذلك على لون الوجه ،
ومرونة الجلد ، وقوة الشعر والأظافر .

ريجيم الخضروات واللحوم

وينصح النباتيون ، من ناحية أخرى ، بأن يوضع قليل جدا من الملح على الأغذية النباتية ، وهم يوصون باستهلاك الحبوب كاملة ، نظرا لأن ذلك يجعلنا نحصل منها على أكبر قدر من مجموعة فيتامينات ب .

ومثل هذا النظام الغذائي ، من شأنه أن يظهر أجهزة الجسم . وبالتالي ، فإنه يساعد على اختفاء بعض ما يشوب البشرة ، والقضاء على بعض ما يطرأ عليها من أمراض .

ثم بعد ذلك ، فإن الأملاح التي تحتوي عليها الخضروات ، تلعب دوراً كبيراً في تقوية الأسنان ، والأظافر ، والشعر . لذلك فإنه من المفيد دائماً ، على الأقل بين الحين والآخر ، أن نحاول الاستزادة من تناول الخضروات ، لهدف محدد ، هو تطهير أجهزة أجسامنا من أية سموم . وعلى ذلك ، فإن النظام الغذائي النباتي ، إذا نحن أكلناه بتناول مشتقات الألبان

والبيض (للحصول على البروتينات اللازمة) ، فإننا نعطي جهاز الجسم ميزات لا يمكن إنكارها . وفيما مضى ، كان يشار إلى حامض البولييك ، بوصفه العدو رقم واحد للجمال ، وهو نفس ما نقول به اليوم ، بالنسبة للكولسترول . وإذا كان الأمر كذلك ، فإنه مما ينصح به في الحالتين ، اللجوء إلى نظام تغذية يقوم على النباتات ، نظراً لأنه لا يسفر عن فضلات يتكون منها حامض البولييك ، ولقلة ما يترتب عليه من دهون ، التي هي أصل الكولسترول .

ومن الواضح بطبيعة الحال ، أنه لا يمكن أن يتغذى الإنسان على النباتات وحدها . ومن هنا كانت الأنيميا التي يشكو منها النباتيون المتزنون ، ومعها الأمراض العصبية المختلفة . وهذه وتلك ، أمور تحدث لهم بعد بضع سنوات من نظام الغذاء النباتي .

ذلك أن ضخامة كميات الأطعمة النباتية التي يتناولونها ، تؤثر على درجة كمال الهضم لديهم ، نتيجة لعاملين : العامل الأول ، هو

أن العصارات الهضمية لا تستطيع التغلغل بسهولة في كل هذه الكميات من الطعام ؛ والعامل الثاني ، هو أن هذه الكميات ، تحمل جدران القناة الهضمية ، على أن تقوم بحركات عنيفة ، فلا يكون لدى الطعام سوى وقت قصير ، يخصصه لعمليات الامتصاص المختلفة .

وهناك عائق آخر ، دخل في عسر هضم المواد النباتية ، يتمثل في السيليلوز ، وهي المادة التي تكثر في الخضروات والفاكهة ، والتي لا قدرة للعصارات المعدية على هضمها بسهولة . كل هذه الأسباب ، تجعل من غير المرغوب فيه ، الاقتصار على نظام تغذية نباتي صارم ، إلا إذا كان محدوداً لبضعة أيام كل شهر .

وفي هذه الحالة ، فإن هناك بالفعل ميزات واضحة منه ، لأن الأشخاص الذين يلجأون إلى هذا النظام المطهر ، يبدون في صحة كاملة ، وتنمو فيهم القوة الجسدية والعقلية ، فضلاً عن الاعتدال الذي يحسدون عليه بالنسبة لقواهم .

النظام الغذائي بتناول اللحوم :

ولنبحث الآن الناحية الأخرى من المشكلة ، وهي الناحية الغذائية والجمالية في تناول اللحوم ، على اعتبار أن اللحوم غذاء ثمين ، وبصفة خاصة ، لأنها تمد الجسم بالبروتين الكامل . إن اللحوم غنية ، فضلاً عن ذلك ، بالپوتاسيوم ، والحديد ، ثم بالمغنيز ، والكلسيوم ، وبالفسفور ، والكبريت .

ولقد سبق أن أوضحنا ، كيف أنه لا يمكن الاستغناء عن اللحوم ، على الأقل بين الحين والآخر ، للابقاء على الصحة والجمال . ولر الآن ما هي الطريقة المثلى لطهي اللحوم .

إن هناك فارقاً بين سلق اللحم ، بوضعه في الماء الذي سبق غليه ، وبين وضعه في الماء البارد ، ثم وضعه على النار ليغلي . ففي الحالة الثانية ، فإن الماء يمتص من اللحم الكثير من الأملاح ، والكثير من العناصر الفعالة ،

وما فيها من طعم ونكهة ، مما يترك اللحم أقل طعماً ، وأقل نكهة .

أما في الحالة الأولى ، فإن درجة الحرارة المرتفعة التي يصادفها اللحم ، تجعل الجزء الخارجي منه ، تنفلق مسامه ، مما لا يسمح إلا لقليل من عناصره بالتسلل إلى الماء ، ويصبح المرق قليل الدسامة .

وينخفض الجزء الذي يمتصه الماء من اللحم ، إلى أقل مستوى ، إذا جرى تحمير اللحم فوق نار قوية ، مما يكون على سطحه طبقة عازلة . وهكذا ، فإن القطعة من اللحم الأحمر ، التي تزن نفس وزن قطعة لحم في ، تحتوي على كمية مركزة من العناصر الغذائية ، مما تحتوي عليه الثانية .

وهناك بعد ذلك عقائد خاطئة في هذا الصدد ، فيقال على سبيل المثال ، إن أكل اللحوم نيئة ، يساعد على الاحتفاظ للوجه بلون صحي ، ويضفي على البشرة مزيداً من المرونة . وهذا القول غير صحيح ، أو أنه إذا كانت فيه بعض الصحة ، فذلك مقصور على « الكبد » النيئة ، التي تحتوي على عنصر مضاد للأنيميا ، تقضى عليه عملية إنضاجه .

وإذا كانت اللحوم ، مضافة إلى الخضروات ذات فائدة لجمال الجسم الإنساني ، فإن الإكثار منها فوق المعدل السليم ، وهو كل ما زاد على جرامين اثنين من اللحم النيئ لكل كيلوجرام في جسم الإنسان يصيب الجسم بحالة من التسمم ، تنسب بدورها في وجود عفونة في الأمعاء ، وامتصاص البشرة لعناصر ضارة بجمالها .

ولا يجب أن ننسى بعد ذلك ، أن هناك من اللحوم ما هو أحمر ، أي قليل الدسم ، وما هو متوسط الدسم ، وما هو كثير الدهون ، وهذا النوع الأخير غير مناسب ، لمن يشكو من متاعب في الكبد .



العلب المغطاة بالقماش

العلبة المفيدة جدا ، والتي يمكنك أن تضعي فيها أي شيء في صوان ملابسك ، هي التي تستطيعين أن تضعي فيها جواربك ، وقفازاتك ، وحليك ، وكذلك أدواتك الصغيرة ، التي لا يوجد بصوان ملابسك مكان محدد لها .
ونقدم لك على هذه الصفحة ، فكرة رائعة لعمل

هذه العلب ، ولصنع بعض الأنواع والأشكال المختلفة منها ، وما يمكنك صنعها من نسيج بلاستيك خفيف ، بالمقاييس التي تجدين أنها مناسبة لاحتياجاتك ، وبالألوان التي ترغبين فيها .
استنفيد :

اشترى من أحد محلات البلاستيك ، قطعة من قماش البلاستيك الرقيق المنقوش بالألوان التي تجدين أنها تناسب وصوان ملابسك .
ومن أجل كسوة « تغطية » العلب ، اعلمي باترونا على ورقة ، لجميع أجزاء العلب : الغطاء ، والقاعدة والأجناب ، ثم ضعي هذه الورقة على البلاستيك ،

وقصّي جميع أجزاء الكسوة ، على أن تترك مسافة ٢ سم تقريبا للحواف ، أي زبدي على الهاترون مسافة ٢ سم .
قومي بعد ذلك بلمصق البلاستيك على جميع أجزاء العلب بالصمغ ، أو بأية مادة لاصقة ، على أن تدخل الزيادات بداخل العلب (٢ سم) .
بطني بعد ذلك العلب ، بورق ملون يتناسب واللون المستخدم في كسوة العلب .
وبهذه الفكرة البسيطة والرائعة ، يمكنك ياسيدتي أن تكسي الأشكال المختلفة من العلب التي تحفظين بها أي أشياء صغيرة بصوان ملابسك .

كيف تحصلين على نسختك

- اطلبي نسختك من باعة الصحف والاكتشاف والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصلي ب :
- في ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ١٥٥٩١٥

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

النشر : شركة إيديترية - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

سعر النسخة

ج.م.ع. ١٥٠٠٠٠	ليبيا ١٥٠٠٠٠	البحرين ٢٥٠٠٠	السودان ١٥٠٠٠٠
١٥٠٠٠٠	قطر ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠	ليبيا ٢٥٠٠٠
١٥٠٠٠٠	دلف ٢٥٠٠٠	دلف ٢٥٠٠٠	دلف ٢٥٠٠٠
١٥٠٠٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠٠	أبوظبي ٢٥٠٠٠
١٥٠٠٠٠	السعودية ٢٥٠٠٠	السعودية ٢٥٠٠٠	السعودية ٢٥٠٠٠
٢٥٠٠٠٠	عبدن ٥	عبدن ٥	عبدن ٥