

العدد الثالث بعد المائة
الطبعة الثانية

عالم المرأة



- الأناقة أثناء السباحة .
- الرياضة تضيق المشاة يدنياً وتفسداً .
- فضائين جميلة لتعطيلك .
- تعطينة الجدران .
- الأملال وفيتامين "د" .
- تحف من حجر اليشم "الجاد" - ١ - .
- مفرش أسياق لوسط المتعبدة .
- حماء بالبيش والجبين .

صحة

الأناقة أثناء السباحة



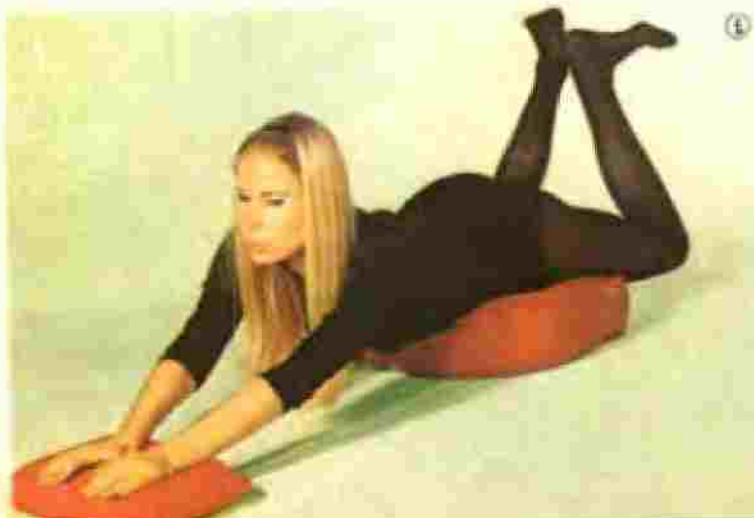
①



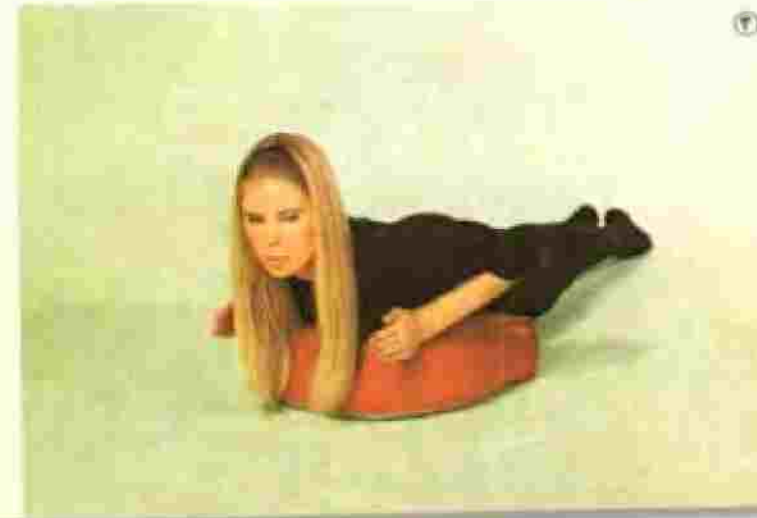
②

طريقة الضفدعة

- (١) انبطحي على الأرض ، وضعي « الخدبة » تحت صدرك ويطك . افردى جسمك تماماً ، وكذلك ساقيك ، وضعي رأسك بين ذراعيك ، على أن يكون اتجاه راحة اليد إلى أسفل .
- (٢) افردى ذراعيك إلى الخارج ، مع استمرار اتجاه راحة اليد إلى أسفل ، ارفعي رأسك إلى أعلى . وتكلمي بهنى .
- (٣) قربى مرفقيك إلى جانيك ، على أن يكون اتجاه راحة اليد ، ناحية صدرك ، ثم عودى إلى وضع البداية .
- (٤) انبطحي على الأرض ، واستندى كفيك . اتنى ساقيك بزاوية قائمة ، مع إبعاد الركبتين عن بعضهما بعضاً ، واتجاه التمدد إلى الخارج .
- (٥) افردى ساقيك بشفة ، مع الاحتفاظ بهما متباعدين .



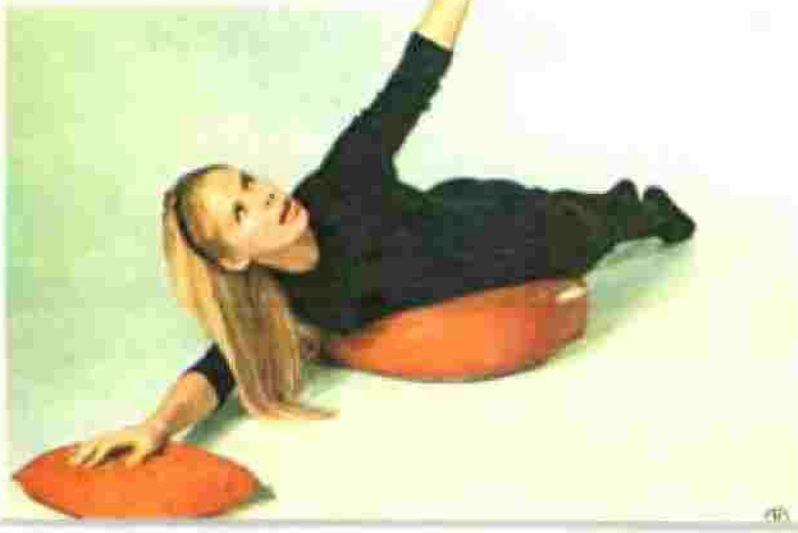
④



⑤

أصبحت كل سيدة تقريباً ، فى أيامنا هذه ، على ذواية برياضة السباحة . والكثيرات يمارسها . ولكن قليلات جداً . من اللاتي يمارسن هذا النوع من الرياضة . بطريقة صحيحة ووفية ، وذلك نتيجة التدريب على أيدي أشخاص متخصصين . ولكن حتى هذه القلة ، تمارسن السباحة ، على أنها نوع من الرياضة واللهو دون التفات إلى مدى إضفاء نوع من الأناقة والرفقة عليها أثناء الممارسة .

وتعدد طرق السباحة . فهناك طريقة الضفدعة ، والكروول ، والظهر ، والقراشة ، والدرفيل . وغيرها إلا أن أهمها الطرق الثلاث الأولى . وتقدم على هذه الصفحات ، بعض التمرينات التي تضيق المرأة التي تهوى السباحة ، فى تحسين حركاتها . ويمكنك ممارسة هذه التمرينات فى البيت ، بالاستعانة بخدبة ، أو التتيل .



- (٦) ضمي ساقك ، وار تكرى يديك على الأرض في وقت واحد ، وحركي الساقين والذراعين ، بحركة خفيفة ومستمرة .
- السياسة بطريقة الكرو:**
- (٧) انبطحي على الأرض ، مع فرد الساقين والذراعين ، حركي فميك حركات خفيفة ، إلى أسفل وأعلى بالتبادل .
- (٨) أدبري جذعك ببطء على الجانب الأيمن .
- (٩) انخفضي ذراعك اليسرى أمام صدرك تقريبا ، على أن تضمي راحة يديك كاملة .
- (١٠) استمري في خفض ذراعك بنفس الطريقة ، حتى تلامس القمخ .
- (١١) ارفعي ذراعك إلى أعلى ، وراحة اليد إلى الخارج ، مع رفع الرأس إلى أعلى من ناحية اليسار .
- تكرر نفس الحركة بعد ذلك إلى الناحية الأخرى .



١٢

السياحة على الظهر .

(١٢) استلقي على ظهرك - مع فرد الساقين - حركي ساقيك إلى أعلى وأسفل بالتبادل ، دون ثني الركبتين .

(١٣) أدبري جسمك إلى الجانب الأيمن ، مع فرد الذراعين فوق الرأس ، وكذلك فرد الساقين .

(١٤) افردي ذراعك اليسرى إلى أعلى ، مع إدارة اليد ، لتكوين زاوية مع الساعد .

(١٥) أكمل حركة الذراع ، حتى تصل بها إلى التخذ ، مع ثني المرفق بمقدار ٩٠° ، والكشف إلى الخلف .

(١٦) ارفعي ذراعك إلى أعلى ، مكوّنة بها نصف دائرة فوق رأسك ، مع تحريك الساقين باستمرار .



١٣



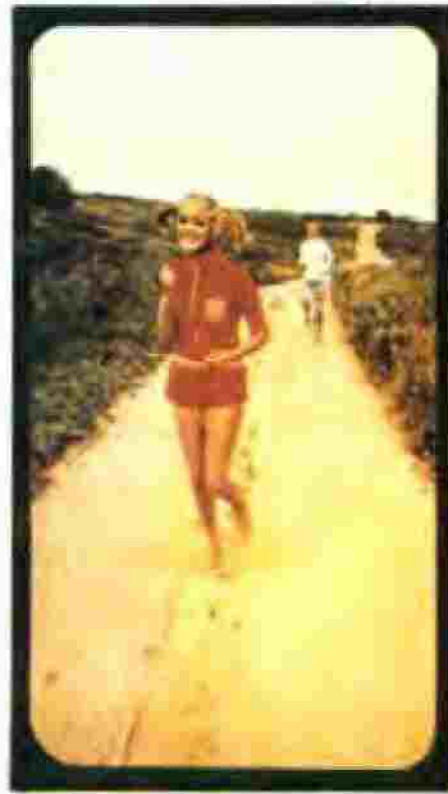
١٤



١٥



١٦



الرياضة تفيد المرأة بدنيا ونفسيا

لاشك أن المرأة التي تمارس الرياضة بصورة مركزة ، تكون منفعوعة إلى ذلك بإصرار من شخصيات (ويؤكد علم النفس الديناميكي ، أنه ليس هناك من تصرف أو فكرة إلا ولها سبب معين) أو نابعة من رغبة ملحة . بيد أن هذه الرياضة المركزة ، لها تأثير كبير على تصرفات المرأة . ويرجع ذلك إلى إحساس معين بإثبات نوع من الاعتقاد بالنفس . الذي يمكن أن يفوق أحيانا من رفض الأنوثة .

وإن محاولة إخماد هذه الرغبة ، أمر لا جدوى منه ، وقد يأتي بنتائج عكسية . فالشخصيات الثلاثي يمارس الرياضة . يتجلبن في الواقع ، مثل هذا الأمر (تأثير الرياضة على تصرفاتهن) . فهن يجدن فيها نوعا من التحفيز والتفكير من هذا الإحساس ، كما أنها تعد بمثابة مقاومة آلية دفاعية من جانبهن . ضد تسلط هذه الرغبة وتعميقها .

وفي بعض الأحيان ، يتجلبن - بصورة واضحة موقفا مستقلا وحاسما . وفي أحيان أخرى ، يتجلبن موقفا صارما . الأمر الذي يبدو مناقضا لطبيعة الأنوثة ، التي تنقسم بالوداعة . والاستسلام . والدعة . ومثل هذا الموقف له اعتباراه . كما أنه لا ينبغي أن يوصف بأنه مرض نفسي يحتاج إلى علاج . فيفضل تستطيع المرأة ، التحرر من عنصر عائق لأنوثتها ، وبه تستطيع المرأة ، حوض تجربة ناجحة ، في اكتشاف نفسها . قادرة على جعلها موقفة دائما . وبصورة أكثر سهولة . في دورها كمرأة . سواء خلال سنوات النشاط الرياضي ، أو في نهايته .

ويمكن القول . بأن الرياضة . هي ممارسة تقوم بها المرأة . بدافع من إحساس نفسي . أكثر من كونها اختيارا حرا . ويجوز القول أيضا . إن الرياضة نفسها . تساعد ليس فقط على احترام الأنوثة دون الإصرار بها . بل إنها مفيدة أيضا ، في تطورها ونموها بصورة سليمة . فقد يؤدي عدم ممارسة الرياضة ، إلى التأثير على الحالة النفسية للمرأة .

والواقع أن الدراسة النفسية العميقة . قد أثبتت أن في النساء الرياضيات ، شخصية متكاملة للأني . بكل ما تحمل هذه الكلمة من معاني ، الأمر الذي لا يتوفر في بعض النساء الأخريات . الثلاثي لم يستطعن . بل لم يجدن وسيلة سليمة لقهر الرغبة في العنف الموجودة بداخلهن . وهي تلك العناصر التي تؤثر وتنعكس بشدة على شخصيتهن .

والنساء الرياضيات . يتميزن بالقدرة على ضبط النفس . وتكيف الفسيفساء طبقا للظروف التي يوجدن فيها . كما يتميزن بقوة الإرادة . والفرجة . والتسامح . والميل إلى السلام . للذين يصير يقف . مرهفات الحس . كما أنهن يتميزن بطابع الحميل . وهذه جميعا هي العناصر التي يجب توافرها في الأنثى المثالية . وهي الصفات التي نود أن تسود جونا الأجنبي والتفاني .

هذا . وقد تم التوصل إلى نتائج مثيرة وهامة جداً . بفضل الدراسة النفسية لقناعية التأثيرية للنسب .

ونذكر من بين هذه النتائج . أن النساء الرياضيات ، هن أقل رجسية (حب الظاهر والظهور) من النساء الثلاثي لايعتنين بالرياضة . مما يدل على أن الرياضة تساعد على التخلص من هذه السمات ، التي تكن داخل المرأة . تلك السمات التي لا يمكن الحد منها بسهولة .

وإذا كان لدى الرجل ميل طبيعي لممارسة الرياضة . باعتبارها متعة لطيفة العنوية ، فإن ذلك لا يتفق مع السمات التي تتميز بها المرأة . من

عنوية . وأتمومة . ودعة الرغبة التي تلعبها لممارسة الرياضة .

والصراع حمة من سمات البشر الذكور منهم والإناث ، غير أنه يتحقق في الجفنين متفاوت ملحوظ . فالشبان يلعبون . ليوكتوبا معاني القوة ، أما الفتيات فتتنافسن من أجل التفوق والظفر والجمال . بينما يبحث الأولاد عن اهتمام من هم في أعمارهم . عن طريق استعراض نشاطهم الجسدي . هذا على حين تحاول الفتيات فرض أنفسهن ولفت انتباه من هم في أعمارهن . عن طريق القيام ببعض التصرفات التي تنسج بالخفة والرق . ومن هنا نلاحظ ما يطلق عليه اسم الرياضة الفنية - التي ترجع إلى الرقص الكلاسيكي القديم - إنما هي رياضة نسائية . تتميز بالرشاقة والرق . أكثر من كونها ألعاب قووى .

وإذا كانت هناك عشرات فقط من الجمهور الرياضي من النساء . فرد هذا إلى حد كبير . إلى أن الرياضة لم تدخل إلى حياة المرأة . نفس التسلط الذي دخلت به . على العكس من ذلك . في حياة الذكور .

وفضلا عن ذلك ، فإن علم النفس الرياضي . يوضح أيضا أنه إذا كان من الملائم جنسا القيام بمجهود لتغريب الأولاد في الرياضة . فإنه لا يمكن في الواقع ، تقديم التصنع . لدفع فتاة إلى الرياضة . وهي عارضة عنها . لأن الرياضة في هذه الحالة . قد تضطرها إلى السير في عكس طبيعتها . وقد تؤدي بها إلى حالة أليمة . من عدم الرضا عن نفسها . ذلك لأنها قد لا ترغب فيها - وهذا مؤكد - بل ولن تحقق في هذا القيد . النجاح الذي يكون بمثابة تعويض عن الجهد الذي بذله .

وفضلا عن هذا ، فقد يسبب ذلك في إضاعة الوقت والمال . كما يتكهن ملاحظة هذا الأمر بوضوح . بين العديد من الآباء ، الذين يسجلون بناتهم في بعض الفرق الرياضية . طالبين منهن بعد ذلك . ممارسة تمارين ألعاب القوى التي لا تحبهن .

إن النتائج السلبية لمثل هذا الموقف . كانت باعنا لصوت نفسي . على القول بأنه : « من الممكن اقتياد حصان إلى مصدر الشرب . ولكن من المستحيل إجباره على الشرب » .

وعلى هذا الأساس . يتعين أن تكون ممارسة الرياضة . نابعة من ميل ورغبة حقيقية وخالصة . وإذا ما توافر مثل هذا الميل . وهذه الرغبة . فلا شك في أن هذه الفتاة تستطيع أن تجد في الرياضة . وسيلة جذابة ومسلية لسلامة جسدها . كما أنها تجعلها أكثر انزاعا من الناحية النفسية . وأكثر رشاقة من الناحية الجسمية .



للصغيرات الرقيقات ، وضعت تصاميم خاصة
 من . كلها مصنوعة من الأقمشة التي للتحصيل . ونصف
 ١٩٧٦ ، صنعت هذه التفسيرات كلها من الأقمشة
 السادة والمقشورة ، أو من الألوان معا ، واستخدم
 والجزء ، والورود الصغيرة المطرزة لزيئها .
 إن طول فستان الطفلة ، لا يرتبط بطول الأرياء
 بالنسبة لمصمحات ، غالبا ما نجد ثلاث الفتيات
 الصغيرات ، والأطفال حتى من الرابعة عشرة ،
 أقل طولا من أزياء الأمهات والشابات البالغيات .
 ولذا فإن طول فستان الفتاة الصغير ، يكون عادة
 فوق الركبة ، ولكن ذلك لا يمنع من أن تصنع من
 أحياء فستانا طويلا لحام الثفس . أو للمناسبات
 الخاصة مثل الأفراح .

١ - يوزن من الطفل ، إحداهم مريمات
 صغيرة ، ومجلة بشرط أصغر سادة : وثانية

فساتين جميلة لطفلك

إعداد وتقديم : لادمية خبونا



من القطن السادة محلاة بزجراج وثلاثة أزرار .
 ٢ - إلى اليمين : فستان مشقوش على أرضية
 منقطة . الرقبة والأساور من التيك البيضاء السادة ،
 والوسط كشكشة بالأسك .
 إلى اليسار : فستان من القطن المشقوش ، والصدر
 كله كشكشة أسك .
 ٣ - إلى اليمين : فستان من القطن الأحمر ، لغيره ،
 وأكمام ، وصدر من القطن الأبيض المقرز
 بورقات حمرام .
 إلى اليسار : ثوب قطع عبارة عن بلوزة
 مشقولة عند أساور الأكمام ، وجيوب محلاة
 بالزجراج ، وصديري مشقوش .
 ٤ - فستان طويل قشاشي ، ولحام الشمس ،
 لطفلة في الخامسة - يلاحظ أن الظهر مكشوف ،
 ليتمتع لاشعة الشمس .

تطبيقات تقنية وعملية تتصل بمشاكل التأثيث

تغطية الجدران

الحرفية ، تغطية جدرانها ، كالخام والمطبخ ، فإن الخامات المستخدمة في « تغطية » جدران المنزل ، تتنوع من حيث الطابع والأسعار ، ما بين الطلاءات ، وورق التحليل ، والألصقة ، ومشغولات القش ، وما بين الخامات البلاستيكية ، وتلك الخشبية ، باختصار ، فإن مجال الاختيار ، واسع ومتشعب .

ولنتفل الآن لمحدث عن الخامات الأكثر استخداماً تعتبر الطلاءات ، من أكثر الطرق انتشاراً ، كما أنها أسهل الطرق ، وأمرعها ، وأقلها تكلفة . وتعتمد على مواد التلوين السائلة ، التي تطبق على تحضير سابق لجدران ، يسمح باستقبالها ، وهي بعد جفافها ، تشكل طبقة ، من شأنها - إلى جانب التحميل - حماية الجدار نفسه ، أما ورق التحليل ، الذي بلغ أقصى حالات انتشاره خلال القرن الماضي ، فقد عاد اليوم - بعد فترة إغفال مؤفة - إلى الاستخدام الناجح والمعاصر ، بعد أن حقق انتصاراً عملياً واقتصادياً ، بفضل التقدم التقني الذي لحق به في السنوات الأخيرة ، مما حبا له فرص التفوق على الطلاءات ، من ناحية التصميمات ، والوحدات الزخرفية المطبوعة والبارزة . ومن ناحية قابليته للغسل ، وتألقي ألوانه ، وشدة تحمله للاستخدام الطويل . وعلى وجه العموم ، فإنه يفضل استخدام الأوراق ذات اللون الواحد ،

تعتبر الجدران ، من بين العناصر التي تسهم إسهاماً كبيراً ، في تشكيل السمة اللونية العامة لمسكن ، فهي بمثابة الأرضية ، التي تنتظم أمامها ، عليها ، قطع الأثاث ، واللوحات ، والمعلقة ، والأشياء المختلفة . لذلك فإنها تؤثر في وحدة هذه الأشياء ، في انسجامها ، وفي وضوحها ، بل وفي إخفاء أشكائها أيضاً .

والجدران بساكنها المعمارية ، وبألوانها ، وبخاماتها ، ومقدار تألقها ونصاعتها ، تستطيع أن تكسب المكان لوناً خاصاً متميزاً . وعلى سبيل المثال ، فإن مكاناً طُليت جدرانه بتصميم دمشق الطراز ، من اللون الأحمر القاتم ، إنما يختلف كثيراً في تأثير الأضواء في الانساج ، وفي الدفء ، عن مكان طُليت جدرانه باللون الأبيض اللامع . ومن هنا ، نستطيع أن نقول بسهولة وبسر ، أهمية اختيار الخامات المستخدمة في تغطية جدران منزلنا . ولعلنا نشير هنا ، إلى أن هذا الاختيار ، مرتبط بكل الزناط ، بطراز المكان نفسه ، من ناحية الشكل والانساج ، كما أنه مرتبط من ناحية أخرى ، بطابع التأثيث ... الخ . علينا ألا ننسى ، عند التصدي لاختيار هذه الخامات ، الأهمية الكبيرة لمجواب الاقتصادية المرتبطة بالمشاة ، وسهولة التنظيف .

وباستثناء الأماكن التي تحتاج إلى البلاطات



(١) ورق جدران مرسوم بأشكال هندسية بارزة . ويفضل استخدامه على المسطحات الصغيرة .
(٢) ورق جدران مطبوع بوحدة مكشوفة لزهرة بسيطة .

(٣) ورق جدران مطبوع بوحدة مكشوفة لزهرة بسيطة . ويفضل استخدامه على المسطحات الصغيرة .



أو تلك التي تتضمن وحدات زخرفية متجانسة للدرجات - وقابلة للوضوح - غير أننا لا ننصح باستخدام نفس هذه الأوراق ، ذات التصميمات الباذخة ، في الأماكن المعرضة لقصور الطبيعة الشديد ، لأنه بمرور الوقت ، تصبح باهتة تماماً ، والأمور ذاتها داخل حجرات الأولاد ، إذ لا نسمح هذه الأوراق ، بعودة الأجزاء التي تتعرض للقطع والتزيق ، إلى حالتها السوية .

ولذلك فننصح ، الاتجاه إلى استخدام الأوراق المدعمة بطلاء الاستايكية رقيقة ، وهي وإن كانت ذات أسعار أعلى ، إلا أنها أكثر قوة ومتانة ، كما توجد أنواع أخرى ، تسمى الأوراق البانورامية ، التي كانت تستخدم عادة في عمليات التثبيت ، خلال القرن الماضي ، وهي تسمم بمنظرها في السهات الزخرفي العالي ، الذي يذكرنا بالمشاهد أو المناظر التي تستخدم في المسارح - وهي تسمم في الانعطاف ، بما يوحي بانساع المكان ، كما أنها تستطيع أن تكسب جداراً معيناً ، أو جزءاً منه ، حجة تميزه عن بقية الجدران .

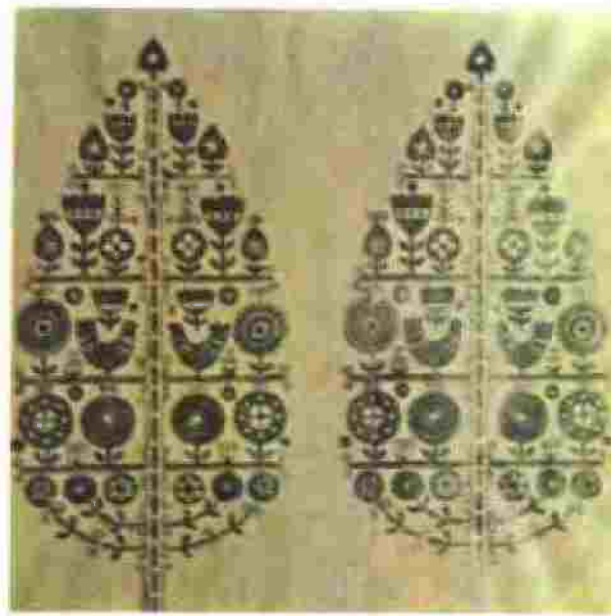
والأوراق ذات الزخارف الكبيرة ، سواء كانت زهوراً أو وحدات ، يتم الاتساق بينها وبين بقية عناصر التصميم ، من لوحات وأشياء أخرى ، كما توجد خامات أخرى لتغطية الجدران ، مصنوعة من مواد طبيعية - القش والحجر - ومثبتة على أرضية من الورق ، يمكن استخدامها على أي جدار ، حتى وإن كان غير ناعم ، ويتنفس بسهولة تطبيق ورق التجليد العادي . وهذا النوع الأخير ، يتميز بألوانه الرائعة ، وقدرته على خلق جو من الطراوة يكسبه الجدران . أما أسعاره فتعد مرتفعة بشكل واضح ، وإذا كانت العلامات ، وأوراق التجليد ، يمكن أن



لتطبيق مزيد من التآلي حتم ، هذه الخيارات
المنظمة بالخشب ، تم استخدام ورقين متباينين
الأحمر لسان وإيجار الذي يحيط بهرآة ،
والأزرق لبعض (الكثاف) الخلفية الخالية

(الكثافة) شديد الإحساس ، وواسع الاستخدام
في الثأنيث الحديثة ، أسعاره متواضعة ، وإمكانه
مبهرة ، وهو متوفر في الأسواق بوفرة هائلة ،
وبألوان طباشرية أخرى غاية في التنوع

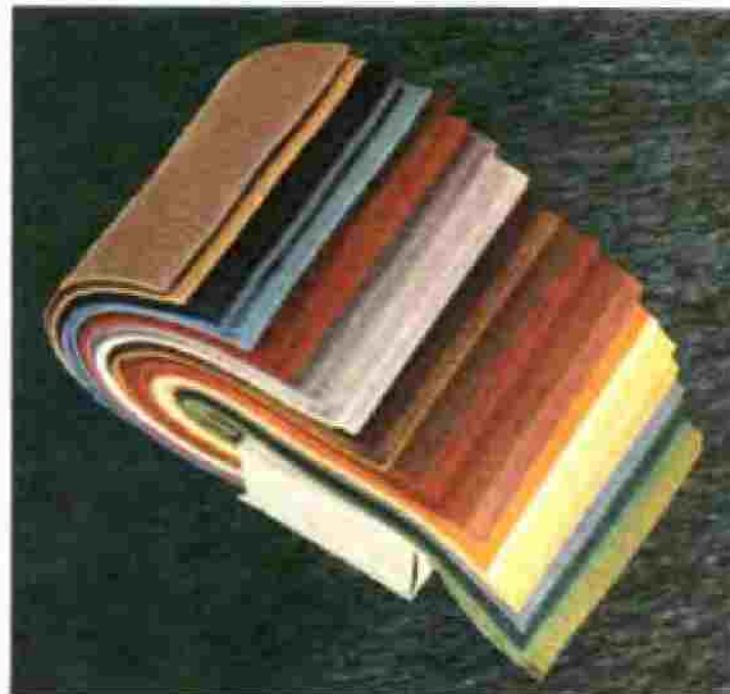
تتبادل من حيث القدرة على التجميل ، فإن المسوجات الخاصة بتغطية الجدران - وهي تتعدد بقدرة على انتصاص الأصوات - إنما تضيف عنصر تميز جديد ، لا يمكن التفوق عليه . وكل المسوجات المستعملة في التأثيث ، يمكن استنساخها في تغطية الجدران ، من الصوف إلى القطنية . ومن الحرير إلى القطن . إلخ . وتغطية الجدران بالمسوجات ، يحفز ثراء وأناقة متميزة داخل المكان ، حتى وإن نوع مقدار المدفوع ، باستخدام مسوجات أقل أو أكثر فخامة . وتثبيت المسوجات ، لا يحتاج إلى تحضير خاص للجدران ، باستثناء بعض (السائب) الخشبية ، التي تنظم على أبعاد معينة ، تسمح بشد السيج عليها بعد ذلك بإسليم التجيد الخاصة . وتعد اللدائن البلاستيكية ، ثورة حقيقية في مجال تغطية أو تبطين الجدران ، وهي تتيح في ألواح ٣×٢ أمتار مربعة ، مما يسمح بتغطية مساحات كبيرة في وقت قليل . كما أنها مصقولة ، وملوثة ، وقابلة تماما للغسل ، ومضادة للرطوبة . لذلك فإنها تصلح تماما ، لتغطية جدران المطابخ والحمامات ، وهذا لا ينفي قابليتها للاستخدام ، داخل أماكن أخرى من المنزل . وهناك طريقة أخرى لتبطين الجدران تتسم بالفخامة ، وذلك عن طريق استخدام الأخشاب ، التي تتميز بقدرة فريدة على تحقيق الاستئناس ،



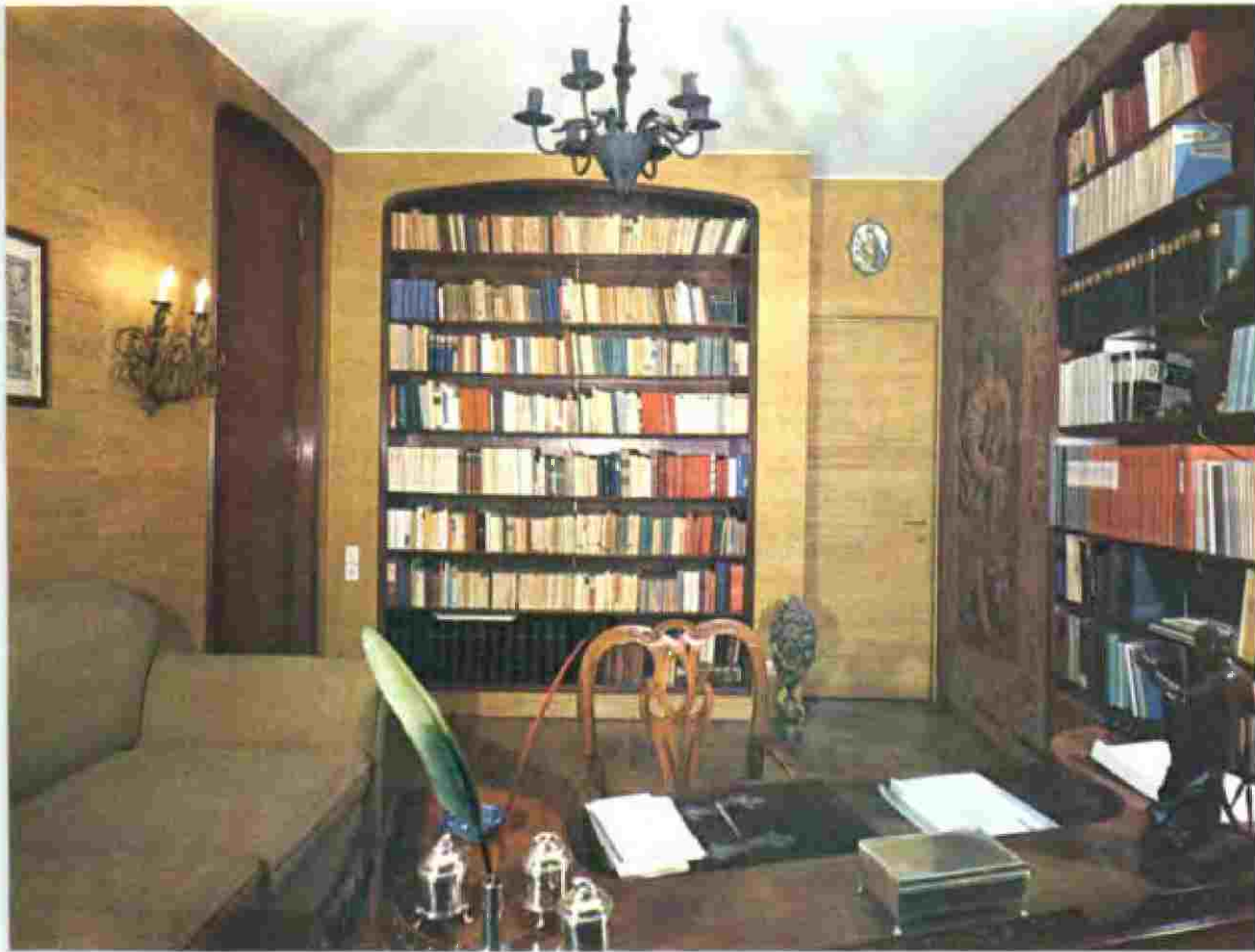
ورق القش ، ورق - الحرير ، قباياك ، الأول مصوغ من شرائح القش المثبتة على أرضية من الورق . والنماذج من مسج رقيق ، وقابل جدا من الحرير ، مثبت - أيضا - على أرضية من الورق . لصق هذه الأنواع يتم بسهولة ، سواء على الجدران المصقولة ، أو حتى على الخشب سها .

ولاستدائه في ذلك نخامة أخرى . وهذه الطريقة وإن كانت تكاليفها مرتفعة ، إلا أنها تتميز بدوام غير محدود . وهناك طرز مختلفة لتغطية الجدران بالأخشاب أكثرها كلاسيكية ، تلك التي تعتمد على التغطية الكاملة للجدران ، مع تزويدها بالأرفف ، وقطع الأثاث الثابتة ، التي قد تصل إلى هيئة التأثيث الكامل المتجانس والتميز .

(والورق - الخشب) بعد آخر طرز استخدام الأخشاب ، في تغطية الجدران ، وأقلها تكلفة ، وهو عبارة عن مسطحات من الورق مثبتة عليها رقائق من الخشب (قشرة) . أما طريقة لصق هذا النوع ، فهي نفس طريقة لصق ورق التجليد العادي . وهو وإن كان أقل فخامة من التغطية الكاملة بالأخشاب ، إلا أنه أفضل وأجمل من الحمامات ،



يختار الجوع من المسوجات الأكثر استخداما في عمليات التأثيث المنزلية . وهو شديد النوع ، بألوانه القوية ، أو الطليعية المداقة .



اختيار تسليح المناسب لتغطية الجدران .
بحكم تماثل المسكن وأبعاده وسرع وطراز
قطع الأثاث ذاتها . في هذه الصورة ، شاهدت
تسليح الرئيس و الحريري . وقد اكتسب جدران
هذا المكان (المكتبة) تألقاً واضحاً .

وقبل أن نختم هذا العرض ، الذي تناول العرض
والحلل المختلفة لتغطية الجدران ، نود أن نؤكد
على نقطة أخيرة . سبق أن أشرنا إليها منذ البداية .
وهي ضرورة التناسب الكامل بين الطريقة التي
نختارها . وبين طبيعة المسكن . وأسلوب حياته
ذاته . ولنتخيل - على سبيل المثال - صالة المعيشة .
وقد انتظمت من حول جدرانها قطع الأثاث ذات
الوظائف المتعددة : المكتبة ، الأريكة ، المقعدة .. إلخ
لنتم التكامل الجمالي والوظيفي العام للمسكن .
ونستطيع عند ذلك أن نغلف جدران المداخل - مثلاً -
بالمسطحات البلاستيكية البيضاء ، الخالية من أية
عناصر تزيينية . ذلك لتحقيق التآلف والتجانس
المريح بين جدران الممرات المختلفة .

التي تقلد شكل الخشب على الورق أو البلاستيك .
والمراد يمكن استخدامها أيضاً في تغطية الجدران
بشكل كامل أو جزئي . ولكن في حالات خاصة .
تتطلب ذلك . كغضيق المكان . أو الرغبة في إيجاد
تأثيرات معينة . وهي طريقة مكلفة ، إلا أنها من
الممكن - إذا أحسن التوظيف - أن نحقق نتائج
باهرة . وعلى سبيل المثال ، فإن مرآة مثبتة على
جدار واحد ، داخل المكان . بمقدورها أن تصنع
انطباعاً بانساعقه بمقدار الضعف . كما أن وضع
مرآتين متقابلتين ، يشكلان تردداً لا نهائياً في كلا
الاتجاهين . لهذا يمكن تحويل مدخل صغير ، إلى مكان
يوحى بالانساع الكبير .



الأطفال

فيتامين

٩٩

للإبقاء على الأنسجة التي تغلف الجسم . في حالة جيدة . وذلك سواء للأنسجة الخارجية (الجلد) : أو الأنسجة الداخلية (الأغشية) .

وحثي الأغلفة الدقيقة التي تبطن العين . وأغشية الشعب الرئوية . وغشاء الجهاز الهضمي الداخلي . وتلك التي تبطن القناة الهضمية للرحم . فلها نصيب . إذا حدث للجسم أي نقص في فيتامين (أ) .

إن هذا الفيتامين له تأثيره في نمو الجسم . ونمو العظام . ثم إنه لا غنى عنه . من أجل استمرار شفافية قرنية العين وعدسة العين والشبكية . فإذا حدث نقص فيه . تصبح العدسة (غير لامعة) وهو ضروري أيضا . لتكوين تلك المادة الحمراء التي نعرف باسم « القزوين الشبكي » . والتي تكون الحجاب البصري لأجهزة الإبصار (المقروطيات والعموديات) .

وهو أخيرا يزيد من قدرتنا على مقاومة العدوى .

الحاجة . وأفضل الأمكنة التي يتم تخزينه فيها . هو الكبد .

فمن أين نحصل على هذا الفيتامين في الجواب . من الأطعمة التي نأكلها

والواقع أننا نجد فيتامين « أ » جاهزا في الأطعمة المتخوذة من الحيوان . مثل اللحوم . والأسماك . والبن . والخبز . والزيبد . وصفار البيض . كما نجد بوفرة في الكبد . وفي زيت السمك . وهو موجود في صورة بروتين في الخضروات (وبنسبة كبيرة في الجزر خصوصا الأصفر . وأيضاً في السبانخ . وفي أوراق الخرجير . والخس والكرفس والفلفل الأخضر الرومي . والطماطم) . وكذلك في بعض أنواع الفاكهة (البرتقال . والمشمش بوجه خاص) .

والوظائف التي يقوم بها فيتامين « أ » في الجسم متعددة . إلا أنه ضروري . على وجه الخصوص .

تقول إحصائية وضعها عالم أمريكي . إن عشرين ألفاً من الأطفال الرضع . في الدول المتقدمة اجتماعيا واقتصاديا . يصابون بالعشى في كل عام . نتيجة لنقص فيتامين « أ » .

ولقد يبدو هذا الرقم باعظاً على الدهشة . في بلاد يعتبر نقص التغذية أمراً غير معروف فيها . إلا أنه يكفي . لكي يبين لنا كم هو ضروري . أنه نادر أهمية هذا الفيتامين . ونتم بإعطائه بالتدابير الصحيحة لأطفالنا

فيتامين « ب »

وفيتامين « ب » مادة مذابة في الدهون العضوية . أما في المواد النباتية . فتجد البروفيتامين الذي يعرف باسم « بيتا كاروتين » . الذي تحول له أجهزة الجسم إلى فيتامين « ب » وعلى العكس من فيتامين « ج » . الذي يستهلك على الفور . فإن فيتامين « ب » يتم تخزينه في الجسم . الذي يحتفظ به لينفق منه ليعا

أسباب زيادة فيتامين «أ»

مع التعود على تناول الفيتامين بصورة مباشرة ، وسواء كانت هناك حاجة إليه أو لم تكن ، وبغير ما اعتدنا لما يصعب التمييز ، من حيث كمية الجرعة ، أو مدة العلاج ، ينشأ عن ذلك في الدول الغنية والمتحضرة ، مرض جديد ، السبب فيه ليس نقص فيتامين «أ» ، وإنما كثرة .

الأسباب الخاصة في القيتامين :

أولحت أول حالة للزيادة الحادة في القيتامين ، في أحد سكان الأسكيمو عرف بالشرافة ، كان قبلها مباشرة ، قد تناول مقداراً كبيراً من كبد سم أبيض .

وبعد ذلك ظهرت حالات أخرى مماثلة بين سكان القطب ، الذين اعتادوا أكل كميات كبيرة من كبد الرنة .

أما الأغنام ، فهي شبيهة بما يطرأ على الأطفال الذين يتلعون ، بهريق الحطب ، جرعة ضخمة من فيتامين «أ» ، وهي الإصابة بالغثاء ، والقي ، والإسهال ، والصداع ، والرعشة .

أسباب نقص فيتامين «أ»

وهذه الحالة منتشرة بصورة أكبر ، وتحدث نتيجة لتناول جرعات كبيرة من فيتامين «أ» ، لقدرات طويلة ، في صورة دواء ، أما العضو الذي يعاني ، نتيجة لذلك ، أكثر من غيره من أعضاء الجسم ، فهو الكبد ، التي تصاب عندئذ بالتشمع .

ويتربى على ذلك انخفاض في الشهية ، وخسر في القضم ، ويصبح الدم حاملاً لعدد أقل من الكريات الحمراء التي تنحط بسرعة ، ويصبح شعر الرأس هشاً ، والجلد جافاً وقامحاً ، ويصحب ذلك غثاء ، وأوجاع في الرأس .

ومن هنا ، يجب أن نحرس في تناول هذا الفيتامين ، كما في غيره من الفيتامينات ، على أن نكتفي بما نحصل عليه من الأغذية ، وذلك باتباع نظام غذائي سليم ومتوازن ، وألا تلجأ إلى المستحضرات الطبية ، إلا في الاستهلاك الخاصة التي ينصح بها الطبيب .

في قوى الإبصار ليل ، وعدم القدرة على تمييز الألوان .

أما في الطفل ، وخاصة إذا كان رقيقاً ، فإن من السهل رؤية تلك التغيير الذي يطرأ على قرنية عينيه ، فتكون المتحمة ، تظهر بقع خضارية إلى البيضاء ، تكون جافة (يقع بيترث) Bitot وتدل على وجود خفاف في ملتحمة العين . روبروفسكي Kruft's sign ، وحتى القرنية ، فإنها إذا لم تعالج ، تصبح زخوة ، وتصاب بالقرح ، وينزعج عن ذلك خدمات يمكن أن تعطل ، بصفة دائمة ، وظيفة الإبصار (٥٠ في المائة من الحالات) .

وسائل العلاج

يغذى الطفل وفقاً لنظام غذائي سليم ، وهذه هي الوقاية الوحيدة من الأضرار الخطيرة التي لا يبره منها ، وعندما يتضح طيب الأطفال ، بنظام غذائي حديث (استعمال حساء الخضار ، وبعض اللحم المفروم جيداً ، وصفار البيض ، والجوز المشور ، وقلب الطاووس) من الشهر الرابع أو الخامس ، أو بعد أقصى السادس من عمر الطفل ، فإنه يكون عارفاً بما يقول ، وكذلك عندما يتضح بعدم الاستجابة للطفل الكبير في نزواته الغذائية .

وإذا كانت أعراض نقص الفيتامين واضحة ، فإنه يتعين الإسراع في تناول فيتامين «أ» في صورة الدواء : من ٥٠ إلى ١٥٠ وحدة في اليوم ، تبعاً لخطورة الحالة ، سواء كان ذلك في شكل نقط أو حبوب .

ولا يطول هذا العلاج ، لأن هذه المادة كما قلنا ، تحل إلى التحزين .

الحاجة إلى فيتامين «أ»

إن الجرعة اليومية التي يحتاجها الشخص البالغ هي ٥٠٠٠ وحدة ، فإذا تناول هذه غذائياً بشرط أن يكون متوازناً تمكنه أن يحصل على أكثر مما يحتاج إليه .

ونفس الشيء يقال بالنسبة للطفل ، فهو إذا أعطى غذاء متوازناً ، وكافلاً ، ومناسلاً لعمره ، لا يصبح في حاجة إلى فيتامين «أ» في صورة دواء ، ونقص هذا الفيتامين قد يحدث نتيجة لأحد سببين :

١ - نتيجة لنظام تغذية خاطئ ، ومن أمثلة ذلك ، إرضاع الطفل من الثدي لمدة تزيد على ١٢ شهراً ، أو إعطاؤه أغذية غير دسمة أكثر مما ينبغي ، مثل اللبن المزروع القشدة ، أو الأطعمة التي أساسها اللبني (الحليب والمكرونة) ، والإقلال من البيض ، والقمح ، والبقول .

٢ - صعوبة الامتصاص الجيد نتيجة لأعراض في الجهاز الهضمي .

أعراض نقص فيتامين «أ»

وفي هذه الظروف ، فإن الحالة العامة للطفل تبدو متوهكة ، ويأخذ نموه في التوقف ، وتقل مقاومته للملوى ، وتصبح أغذية رتيبة صعبة ، مما يعرض جهازه التنفسي للمرض ، وحتى أغذية جهازه الهضمي تعاني من هذا النقص ، فيصاب بالإسهال ، أو الإمساك ، بل وقد يصاب بالالتهابات القرنية .

وقد يصبح جلد الطفل خشناً ، صعباً ، ويقتى الأمر بوفاء عشرين في المائة من الرضع الذين يمرضون من فيتامين «أ» .

إلا أن التغييرات الأساسية التي نصيبه ، هي ما يتعلق بعينه ، فالنسبة للشخص البالغ ، تظهر أعراض نقص هذا الفيتامين ، في صورة ضعف

تحفة من حجر اليشم "الحجاد" (١)



هيا بنا نعيش معا في عالم حجر اليشم ، الجاد ، حيث الإحراق العائلي ولدينا حديثنا من هذا الحجر ، بأجمل ما قيل فيه ، وأكبر موضوعه ، على أحد أكبر الحكام في العصور القديمة ، الحكم كوتفوشوس ، الذي لطم في « الجاد » قصيدة شعرية لطيفة ذات معنى رمزي .

في حجر اليشم قال كوتفوشوس :
« إنه صورة لشكرهم والرائحة لعمدة ملهه وحظيف البصر والطفلة لبروكة وشرايينه الدقيقة المتعاقبة . إنه صورة من صور الحياة ، الرواية غير الحادة ، كما أنه رمز لعداوة ، ذلك لأنه بالعرق عليه ، يصدر أصواتا واضحة عالية ، طويلة ونقية . إنه أيضا صورة من صور الإخلاص وصفه السريرة . لأن قصارته لا تتأثر بوجوب بعض العيوب . وهو رمز للصلابة والإخلاص لأن باطنه جميل يسخر من مظهره الخارجي . وإنه يجادل البناء في لونه ، إذ يشبه قوس قزح . كما أنه خير حجر من الأرض ، لأنه يستخرج من جبالها . إنه صورة من صور العطف والقبيلة ، لما يقنيه على المنفعة من وقار . وإنه لرمز لحقيقة ، لأن كل العالم يقدره .

إن هذه الكلمات الجميلة لكوتفوشوس ، هي قصيدة شعرية تصويرية ، إلا أنها تسم - في الواقع - في إبراز عذبة وتفاؤل هذا الحجر ، الذي استخدم في أقدم العصور ، ولا يزال يستخدم حتى اليوم ، في صناعة التحف الفخمة ، وأدوات الزينة ، والمخاليق و - الألبكيات ، كما يمثل فيما نذكره الزرع والرفق ، في أهل مراحله .

أصل وأهم مراكز اليشم "الجاد" :

اشتق اسم « الجاد » من اللفظ الأمازيغي « الجاد » الذي يعني « حطب » ، وترجع هذه التسمية ، إلى الاعتقاد الذي كان سائدا ، بأن هذا المعدن مفيد لأثره الكلي ، ويخفف عنق النسا . وقد عرفه حكام اليشم « الجاد » ، « يقدر » ، حتى تصور ما قيل في التاريخ . وإننا لنعلم على وجه اليقين أن الشعوب القديمة في كللة أنحاء العالم ، استخدمت حجر اليشم ، في صناعة التحف ، والأدوات المختلفة والأشكال والأنواع ، ومن بينها أسلحة القطوع ذات السلاع الحادة ، والفرجات ، ورموز الكتابة ، وأدوات الزينة الشخصية ، والمخاليق ، إلخ .

ولذلك من بين أشهر ما صنع من حجر اليشم ، الصوابع ذات 4-5 ، وهي عبارة صينية متعاقبة كما يحلو لك ، التي قدمها الإمبراطور كهيات عظيمة والزجاج ، وكذلك دبابيس الشعر للسيدات ، والأقراط ، والأساور وعلب الجودرة وساحيق التجميل .

كما أن التحف التي يصدر ذكرها هنا ، هي تلك الأدوات والتحف المنحوتة ، التي تم العثور عليها في المقابر الصينية القديمة ، والتي كانت تنسب إليها القدرة على منع تحلل الجثث ، وتعني بذلك الأدوات التي كانت توضع في قبور الموتى .

وأشهر الشعوب التي قامت بتصنيع حجر اليشم « الجاد » ، هو شعوب الشرق ، وعلى وجه الخصوص

الآن ، ويصنع في الدول الآتية ، نيوزيلاند ، ألاسكا ، المكسيك ، سويسرا ، إيطاليا ، وخصوصا في منطقة جبال الألب ، وفي ليجوريا ، وبالقرن من سترى إيطاليا ، وفي لوكانيا بالقرب من ليبستونيا .

أما عن حجر اليشم "الجاد" :

يرتبط اسم اليشم ، عمدين هما « الثغريت » و« الجاد » وتلك الأوانيد تكون متساوية إلا أنها تختلف فقط من ناحية الدرجة ، ويعني ذلك درجة اللون ، فإذا ما أجريت مقارنة بين لون المعدن ، النضج أن لون الجاد ، يدنو أكثر زهوا ولذنا من « الثغريت » ، والجاد الثمين هو ذو اللون

الصبويون ، الذين يجمعون كل أنواع « الجاد » تحت اسم واحد فقط هو « ٧٥ » ، ويعني أن هذا الحجر ، هو أثمن ما يوجد بالعالم من أحجار ، وكانوا يعتقدون ، أن قدرته على الحماية والوقاية من الصواعق (ويرجع هذا الاعتقاد ، إلى أن القمام كانوا يستخدمون حجر اليشم في تبطين جدران وحوائط المنازل) ، كما أنه يشتمل على الفضائل الخمس : البر والاحسان ، والتواضع ، والشجاعة ، والعفة ، والحكمة .

وبالإضافة إلى آسيا ، حيث توجد المراكز الهامة لصناعة « الجاد » ، وبعض مناجم استخراج هذا المعدن الثمين ، التي عرف منذ القدم ، فإن حجر اليشم يستخرج



١



٢

الأخضر البني ، أو الأبيض اللين الذي يعمل « صورة » أي لغة خضراء . وهناك نوع آخر من الجاد ، إلا أنه نادر الوجود ، وهو الجاد ذو اللون البنفسجي الفاتح ، الذي يميز إلى اللون الوردي (ليلته - وردتي) كما توجد نماذج قيمة جداً من هذا النوع ، إلا أنها جميعاً تتميز بالرقّة والجمال المفرط ، وتستحق أن تعدّ من قائمة أجمل وأهمّ التحف بالعلم أصعب . ومن العكس من ذلك ، فإن أشهر أنواع التحف المصنوعة من الجاد ، وأكثرها شيوعاً ، هي تلك التحف المكونة من اللون الأزرق ، أو اللون الأخضر الداكن إلى الصفرة . ويمتدحه كيميائياً يمكن أيضاً الحصول على اللون الأخضر الزاهي ، واللون البرتقالي ، أو البني ، واللون البني والأخضر الغامق ، والأسود في أمثلة نادرة جداً .

تحف قد يكون من حجر اليشم

تتوقف رقة وجدال التحف والمقاييل المصنوعة من حجر اليشم ، الجاد ، على دقة الصنع ، ومهارة الصانع . والواقع أن حجر اليشم ، الذي يدلّ مظهره على المرونة واللدونة ، كما لو كان مادة خصوية عوف في الواقع ، بل وفي حقيقة الأمر ، مادة صلبة ، ومن ثم يصعب جداً تشكيلها .

وكانت أعمال الحرفيون البوهيون ، يستخلصون في تشكيل هذه الصخرة مسجوقاً ماعداً كرملة الفرو ، الصوان ، وبودرة حجر الجرايت .

إن هذه التحفة الجميلة المصنوعة من الجاد ، الأخضر الذي يصقل عليها صفة « اجراموري أو سطر » ترجع إلى عام ١٣٠٠ . وهي إحدى النماذج الجميلة والدقيقة ، كما أنها من أصعب ما تمّ تشكيله من التحف والمقاييل المصنوعة من حجر اليشم (صورة رقم ١) . ويمكن أن تحقّق النظر في أيقنة المتأخرية التي تتميز بها هذه التحفة ، وعلى وجه الخصوص ، تلك البنية الرقيقة جداً ، البالية مظهرها حوالي ٢٠ سم ، التي تصل من أعلى حتى هذه التحفة ، والتي لا بد أن يتوقف من يراها ليتفكر ولو للحظات ، بالعبء الشديد ، في مهارة الصانع . وهذه التحفة الفنية الرائعة ، تشتمل في أن كل شيء فيها بارز ، وهي عبارة عن وحدات من أوراق الشجر والطيور الصغيرة .

أما قاعدة هذه التحفة ، فن الخشب المزخرف بالفتحات الدقيقة ، وإذا كنت من محبي وشاق الفن ، وترغب في تزيين منزلك بإحدى التحف ، من يكون هناك أفضل من هذه التحفة الخوخية التي بهذا العرض .

ويمكنك وضعها في وسط « قريّة » صغيرة ، كما يمكن إضامها بضم مباشر ، أما هذا المثال « الإله » ، فمن المقاييل القديمة جداً ، يلمح يده على العالم ، وهو رمز للفرادة والوفرة (صورة رقم ٢) . وقد تمّ تصنيع هذا المثال في الصين ، غير أن جماله الطبيعية ، تدمج كالمناخ الحديث . والمثال من حجر اليشم ، ذي اللون الأزرق الساوي ، ومثل بناج ذي قنصات ، يجسد برأس الملائكة . أما قاعدته ، فإنها مصنوعة من الخشب ، مثلها في ذلك ، مثل جميع التحف والمقاييل المصنوعة من حجر اليشم . وفيما يخص الوحدة الديكورية ، فإنها عبارة عن أوراق زهرة القوس ، التي تبرز رقة هذا المثال .

وعن استخدام هذا المثال ، في ديكور المنزل في



٣



٤

رمزية . فكل جميل المثال ، زهرة القوس ، فإن أبرز إلى الوفرة والرخاء . وقد قللت هذه الشعوب بنحت هذه الزهرة ، على أنواع كثيرة من الخجارة والمعادن ، ومن بينها أيضاً حجر اليشم . كما أن مصنوعة الأزهار وأوراق الشجر المصنوعة على الجاد السلطاني ذي اللون الأخضر والأبيض ، تحتوي على كل مضاعف تلك الشعوب (صورة رقم ٣) . وقد تمّ نحت هذه التحفة في حوالي عام ١٥٥٠ ، أما قاعدتها مصنوعة من خشب الساج ، وهي عبارة عن أوراق شجر ، بها فتحات ، ورمزية بنسب وحدة التحفة الفنية .

الآثار الحديثة ، وهو يصلي بلا شك على المنزل لصارده وإثراء الدول الشرقية .

ومن بين التحف المنتشرة إلى حد بعيد ، في جميع أنحاء العالم ، تشير إلى الأول « أوك » الفلزات ، وتقدم من أروع هذه النماذج نموذج مركب لعام ١٥٠٠ (صورة رقم ٤) . وهي تحفة « سلطانية » مصنوعة من حجر اليشم ذي اللون البنفسجي الفاتح (ليلته) وعروق دقيقة جداً من اللون الأخضر والوردي . والنحت البارز هو أهم ما يميز هذه التحفة . هذا وتميل الشعوب الشرقية - كما لاحظنا إلى أن تعمل لأشياء الشائعة قيمة

مفردتي إسباني في الوسط المنضدة

لونه أبيض كالأنديس - أبيض كالجليد -
يمثل في بيانه أشجار إسبانيا التي يعطيها الجليد
إبه لون إسبانيا - إنه ذلك اللون الأبيض الناصع
الذي يغطي كل شيء فيها - حتى الضوء والشمس ،
وكذا أشغال الأبرة الرقيقة .

وهذا القرش الذي تقدمه - يتم بالسهولة
والرقة - وقد استلهمت في تطريزه غرزة الخشب ،
والتموجات ، والكورنوز - بصورة دقيقة -
تاركه بظنك مكانا للشحنات الخفيفة - التي سرعان
ما تنقل إلى الطابع المعين للثقافة المعاصرة الأسبانية .

وفي استطاعتك أن تغني هذه القطعة الصغيرة
والقيمة - انتقل إلى بيتك - صورة من صور
إسبانيا - ولاشك أنها ستعطي البهجة والإشراق على
المنضدة التي توضع فوقها .

إن مقاييس هذا القرش الرقيق - المصنوع من
قماش الكان - هي ٢٧ x ٣١ سم - ولتطريزه -
غرضي أولا بقل وحدات التطريز على القماش ،
وبعد تطريز وحدات الدانتيل بزررة الخياطة -
وهي خطوط جوانب - تتم على شكل إطار يحيط
بوحدة التطريز الوسطى - استمرى في تطريز
الوحدات المنوحة ، المتعرجات - عن طريق تسلي
الأجزاء المراد فتحها ، ثم تغطية جوانب - براوير -
هذه الشحنات - وكذا الخطوط الموجودة بالوسط -
مستخدمة في ذلك غرزة الكورنوز .

وداخل هذه التريعات المنوحة - اشغل عددا
من الروابط المتقاطعة ، وذلك بعد التحيوط وتغطيتها
بغرزة الكورنوز - أو غرزة الستون .





طرزى الوحدات المثلثة بخرزة الحشو ،
وحدتى وحدات التطريز هذه بخرزة الكور دون ،
ثم طرزي كافة مجموعات الروابط بخرزة القستون ،
وبذلك تبدو كأنها حلقات بسيطة .

فوى بعد ذلك بتحديد الجوانب الأربعة الخارجية
لوحدة التطريز الموجودة بوسط المفرش ، بخطوط
مزودة من السراجة الصغيرة .

وبطريقة الكروشيه ، فوى بشغل جانون مكون
من سلسلة محلاة بعدة كرات صغيرة ، ثم ركبى
هذا الجانون المشغول بالكروشيه ، بعض الغرز
عبر الظاهرة ، على الجوانب الأربعة للمفرش .

ونصحبك ، لكي نحصل على نتيجة طيبة لدى
تطريز هذا المفرش ، أن تشدى النسيج على قطعة
من الكرتون ، حتى يظل مفروفاً أثناء التطريز .

استخدمى فى تطريز هذا المفرش ، خيط القطن
الثلثي والخالص بالتطريز رقم ٣٠ من اللون الأبيض .



أرز بالسجق
إسكالوب بالصلصة
سباغ بالزبد
الكريمة ذات اللونين

طبق أرز بالسجق :

سلق كمية الأرز التي تحتاجها ، في ماء مغلي وقلع . ثم صفها من ماء السلق .

• سحى ، قطعة من الزبد في كسرونة ، وأضيق إليها السجق المقطع إلى حلقات أو دجاجا مسلوقا مقطعا أيضا إلى قطع صغيرة . أو لحم رسلو مقطعا إلى قطع صغيرة .

• جرى السجق في الزبد ، وأضيق إليه محتويات حلة بالزلاء محقوقة ، بعد تصفيتها وغسلها من ماء حفظ .

• التركي بالزلاء لتصفح على النار لمدة عشر دقائق تقريبا ، ثم أضيق إليها قليلا من الماء ، أو البيريز (ويفضل هذا الأخير) إذا لزم الأمر ، لكن يكتمل تصفيتها .

• صب الأرز في سلطانية كبيرة ، أو إلاء تقدم محرق ، وتليه بهد الصلصة ، وقليل من الزبد ، والجبن الرومي المبشور .

• قلى الأرز ، وقدميه على الفور ، وهو ساخن جدا .

إسكالوب بالصلصة :

• دق بمطرقة اللحم ، بعض شرائح اللحم المرء البتلو (الخاصة بالفتيك) والخميس في المقل ، وقليليا بالملح والقلقل ، وحبرها في طاسة ، على مقدار من الزبد والزيت .

• في إلاء آخر ، جرى بهلة مبشورة ، مع فصولوم كسل .

• وعندما تحمر البصلة ، صب فوقها الطماطم ، التي سبق وضعها في ماء ساخن . والتي تم تقشيرها وتقطيعها

إلى قطع صغيرة . أضيق إليها ورقى ريجان ، وقليل الصلصة بالملح والقلقل ، والتركيبا لتصفح على النار ،

مع إضافة قليل من البيريز كلما لزم الأمر . بعد ذلك رشي هذه الصلصة ، بقليل من الكوند .

• رشي الإسكالوب فوق الصلصة ، مع إضافة قليل من البيريز . واتركي الإسكالوب على النار بضع دقائق ، حتى يشرب جزءا من الصلصة .

• قدمي الإسكالوب على المائدة ، وهو ساخن جدا .

سباغ بالزبد :

• نطو سباغ ، والمسلية بهد وقير ، ثم صفها ، وقطعها ، وحمها في وعاء ، مع قليل من الملح ، وارفها على النار لتصفح ، دون أن تصفى إليها أية كمية من الماء .

• قلنها من حين لآخر أثناء الطهي ، حتى لا تلتصق بقاع الوعاء . صفها جيدا من الماء المتصطف منها ، وصفيها في طاسة ، سبق أن فت

• بتسح ، كمية كبيرة من الزبد بداخلها .

• تلى السباغ بإضافة قليل من الملح إذا لزم الأمر .

• رشها بالجبن الرومي المبشور ، وقدمها على الفور على المائدة ، وهو ساخن .

كريمة "مربية" ذات لونين :

• اخفق صفار ثلاث بيضات ، مع ثلاث ملاعق من السكر وثلاث ملاعق من البقيق .

• خشي هذا الخليط على النار ، مع إضافة لترين ملى إليه - قليلا قليلا - مصافة إليه ورقة قالييا ، أو بشر قشرة إمونة .

• التركي الكريمة لتقل على النار ، لمدة ست دقائق . وصفي تصفها في سلطانية .

• أعيدي وضع الكسرونة على النار ، وهي تحتوي نصف مقدار الكريمة الآخر .

• أضيق إلى الكريمة الموضوعة على النار ، ملتصقين من الكاكاو المحلو ، وقليل من عصير الليمون حسب رغبتك .

• التركي الكريمة تقل لمدة دقائق

قليلة ، ثم صبها فوق الكريمة الصفراء وقطعها إلى ثلاثة ، حتى خففت لثقتها .

حصاء بالبيض والجبن
طبق اللحم القليل
الميراني

حصاء بالبيض والجبن :

• أخصري عدداً من البيض ، حسب مقدار الحساء الذي ترغبين في إعداده (مع ملاحظة أن كل أربع بيضات ، تكفي لستة أشخاص) ثم تلى البيض بالملح والقلقل ، وأضيق إليه الجبن الرومي المبشور ، وهو ساخن جدا .

والسبب الناعم (مشقة كبيرة من السبب لكل بيضة) ، وكذلك مدة من جود الطيب .

• أضيق إلى هذا الخليط ، قليلا من البيريز القاق .

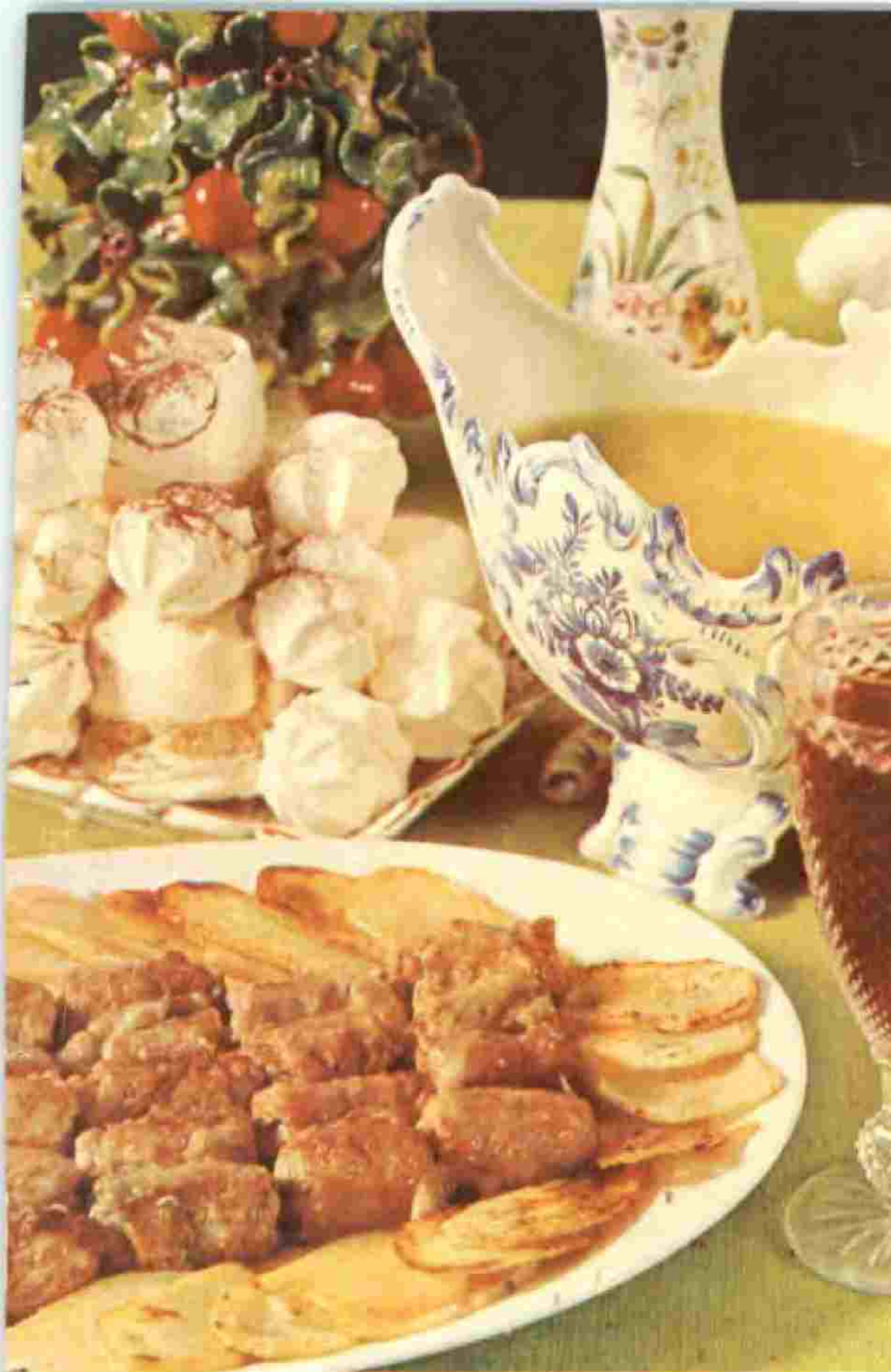
• نسي على النار ، بيريزا وصفا

من اللحم أو السباغ ، وعشما يمل ، صبي الخليط فوقه ، وقلبيه بشدة .

• وبعد ثلاث أو أربع دقائق من القليان ، رشه بالجبن الرومي المبشور ، وقدمه على الفور ، وهو ساخن جدا .







طبقت اللحم الذينة :

- بطرقة اللحم ، دق بعض شرائح اللحم الحمراء ، وضعي فوق كل شريحة قليلا من السجول الزم ، الذي سبق تقطيعه ، وكذلك قطعة من الخبز الغلامك .

- نقي اللحم فوق الحشو على شكل اسطوانة ، ثم ، انصبيها في سيج وضعي بينها ورق المرمرية ، لإعطاء اللحم رائحة جميلة ، ثم ، شوي اللحم في وعاء به كمية من الزيت والزيت ، وأضيفي إليه قليلا من عصير الليمون ، وقليلا من البهريز أو الماء ، واتركيه على النار حتى يكتمل النضج .

- قدمي هذا اللحم وهو ساخن ، مع البطاطس المقطعة إلى شرائح طويلة وعسرة في الزيت .

المسحوق :

- اشربي علدا من حلوى المراجح الصغيرة الغجم .

- اشربي كمية من القشدة الطازجة جدا والثلجية ، وأضيفي إليها السكر البودرة .

- الصق كل التين من حلوى المراجح ، وبينها القشدة المخفوقة ، ويفضل أن تقوى هذه العملية قبل تقديم هذه الحلوى بفدائق .

- رشي شطائر ، مالدونشات ، المراجح فوق طبق تقديم ، ورشيا جيدا بالكاكاو الخلو ، مستخدمة في ذلك منخل سلك .

تسعر النسخة

ج ٢٠٠ - ٢٥٠	البحرين ٤٥٠ - ٤٥٠	السودان ١٤٠ - ١٤٠
ليبيا ١٤٠ - ١٤٠	قطر ٤٥٠ - ٤٥٠	ليبيا ٢٠ - ٢٠
سوريا ١٤٠ - ١٤٠	دعنا ٤٥٠ - ٤٥٠	سوريا ٢٥ - ٢٥
الأردن ١٤٠ - ١٤٠	أبوظبي ٤٥٠ - ٤٥٠	البحرين ٢٠ - ٢٠
البحرين ١٤٠ - ١٤٠	المعوية ٤٥٠ - ٤٥٠	البحرين ٢٠ - ٢٠
الكويت ٤٥٠ - ٤٥٠	عسك ٥٠ - ٥٠	عسك ٥٠ - ٥٠

Copyrights pour le monde
French Editors: Mille
100 Copyrights pour l'édition arabe
EDITHAIE SA - Genève

الطبعة الأولى: ١٩٨٥ - الطبعة الثانية: ١٩٨٥

كيف تحصل على نسخة

- انطوي نسخة من باقة الصباح، والأكشاك والنكتات في كل مدينة في الكويت
- إذا لم تتمكن من الحصول على نسخة من الأعداد فستجد :
 - في ج ٢٠٠ : الإصدارات : إدارة التوزيع ، مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الصحافة - القاهرة
 - في الإصدار العربي : الشركة العربية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٤٠٠٠٠