

عالم المرأة

العدد الثامن والخمسون
السنة الثانية



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد :

- ماكياج للمهرة .
- من المراهقة .
- الانبوسة .
- مالتون حديث .
- اكتسب للصغار .
- فساتين من القطن لله .
- شجرة الدر .
- قطريز آسيتين
- التحاب الجيوب
- تحريشات رياضية للـ

تجميل

ماكياج للمهرة

اعداد وتقديم :
نادية خيري

عندما نتكلم عن ماكياج الليل .. نظن
لاول 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
الهادئ.. لطواء حتى أثناء المهرات. وهنا نقدم
لك تصميم ماكياج المهرة كما لعت لمعهد
تجميل « أريت ريمي » وهي واحدة من
أكبر المصمحات ..

أساس اللون : شفاف ولون البشرة
الطبيعية .

أحمر الخدين : باللون المرجاني .
ظل الجفون : باللون الرمادي الفاتح .
أحمر الشفاه : باللون المرجاني الهالك
وقوله طبقة لامعة من « شامبو » .
بودرة الوجه : شفافة وخفيفة وبلون
البشرة .

ظل الرموش : طبقة بسيطة من « الماسكاراه »
ويستغنى بها عن استخدام « الألي لير » .



سن المراهقة



الرغبة في ارتداء الجوارب الشفافة ، فه تكون حارمة لدى فتاة الثالثة عشرة ، فلا تحرمها من هذه الشهوة . ولكن في ظروف خاصة كالحفلات مثلا .



مشاجرة منزلية . الابن يود أحد مفاتيح المنزل ، ولكن الأم رفض ذلك ، وتصر على أن ترجع ذلك ، ريثما يصل إلى مرحلة معينة من الثقة والنضج .

هي التي تدعى ، فإن القرصة مستهجن . فرائحة الدخان ، والسجائر المبروكة هنا وهناك ، والاعتقاد على القاصدين مع شخص آخر في المنزل ، كل ذلك من شأنه أن يجور التدخين للأبناء ، على أنه شيء مستحب ، وعادي .

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

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

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

(هـ) قد يابجا الأبناء ، في بعض الأحيان ، لتجربة التدخين ، كإثبات لشهيم ، أكثر من الرغبة في التدخين نفسه . فلي هذه الحالة ، يجب زيادة تأكيد اعتداد الابن بشخصيته ، عن طريق سبل أخرى ، مثل إرشاد بعض المشويات إياه ، أو أن يمهّد إليه باهتمامات جديدة ، وتشجيعه على ذلك .

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

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

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

ولا توجد من موهبة ، بتعين عليك حلها كأم ، أن ترهني من اهتمامك ورعايتك لابنتك ، أو ابنك أكثر من وقت آخر . ولكن عملية تكوين الإخلاقيات والشخصية ، تأتي بصورة تدريجية ، حتى يصبحا مستقدين في تفكيرهما على نحو أفضل . وعليك أيضا أن تفهمي ، أن هذا الاستقلال ، قد منح لهما نتيجة لشدة منكما فيهما ، وتحت إشرافك وعنايتك .

الابن الذي يدخن خلصة :

تعتبر هذه المشكلة ، من أعظم 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 ترشدك إلى بعض النقاط التي له تكون ذات فائدة ، في التخلص الابن من محاولاته الأولى للتدخين .

(أ) لا تدخني بالمنزل . فإذا كان الأب معتادا التدخين بكثرة ، فإن القرصة 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 حفلا ساهرا .

وإذا كانت الابنة مثلا مندجبة في مجموعة من الصديقات والأصدقاء الذين لا يروون لك ، ورأيت أنها قد تعيبت على بعض العادات التي لا تتفق والطريقة التي تتبعها في التربية ، فلا بأس من محاولة تنبيهها إلى ذلك بهدوء ، ومحاولة اكتساب أصدقاء جدد ، يروون 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 إرشاد وكأنه إهطاد لهم .

الابن أو الابنة التي تبلغ سن العشرين من العمر ، وتريد أن تستحدثوا على مفاتيح المنزل :

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

لأنك أنك عندما تكونين أما لابنة في سن المراهقة ، ستواجهين بعض المشاكل ، منها الكبير ، ومنها الصغير . وسنحاول في هذا المقال ، مساعدتك على مواجهة بعض هذه المشكلات .

الابنة عموها ثلاثة عشر عاما وتريد ارتداء الجوارب الشفافة :

ليست المشكلة خطيرة إلى هذا الحد ، ولكن ينظر إليها من الناحية العملية . فالجوارب الشفافة عمرها قصير ، وفي نفس الوقت ، غنما مرتفع . ولذلك أن كل أم ، تود دائما المحافظة على ميرانتها . 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 ،



صحة يدخن قيس ، فإنه قد يفعل ذلك ، لمؤكدة أنه كبر وصبح . وتلك أد للشهية . أن الصبح ليس بالهجين ، ولكن مما يغرمه من واحسات . وما يفسطع به من مشغوليات

الأنوثة



للإناث التي تعيش فيها .
وكان وجه المرأة أكثر جمالا ورقة . وكانت
حركاتها تنسم بالدعة والمقدية . أما ثيابها . فكانت
ذات طابع يبدو فيه الرأه . ونسريجات 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 . للعناية
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 . إنها الرقة واللفظ .
وهي الضعف والوفاء . وهي الأنافة والصفاء .
ولقد تعرض هذا المفهوم . كأي مفهوم آخر .
لتطور سريع في هذه المرحلة من الحياة . أو بمعنى

سنوات قليلة ، وحتى اليوم . تحاول المرأة بكل ماوى
صعها . العثور على نوع من التوازن . يتبع لها أن
تهي 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
أبوم . لم تكف بأن تأخذ على عاتقها مهمة الأم
والزوجة . ولكنها اضطلعت أيضا بنور . كان
فيها مضى وقتا على الرجال .

ولن نبحت هنا أسباب هذا التطور ، أو تصدر
عليه حكما . ولكننا سنتطاع 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 .
تنخذ من الرجل في بعض الأحيان ، مثالا لتحذيه ،
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 ينبغي لها أن تنسى قط . أن الرجل يجب أن يرى
المرأة على الصورة التي ترضيه .

ولكي تحظى المرأة بالإعجاب . وأن تكون أنثى .
فإنها يجب أن تمتلك قدرا من الدلال . وجانيا من
البساطة . وفي استطاعتها أن تهي الوقت الذي تنسى
فيه ذلك في نفسها . فهي هنالك 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 بالتأرجح الروحية والجسدية فيها .

إن هذه وتلك . في حاجة يوما 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
للأنوثة المرأة . وعليها ألا تغفل أية ناحية منها قط .
مهما كانت الأسباب .

ثم عليها بعد ذلك أن تعتني 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 الأخرى مشهورة
بذوقها ، إذ يجب أن يكون لكل امرأة ذوقها الخاص .
وإذا كان الذوق ليس طبعيا راسخا 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 صيل المثال . أن تعرفه
المرأة التي يخرج معها . عن الحاق بأول سيارة .
أو ترام . لأنها لم تنظم وقتها . بحيث تكون مستعدة
للخروج في الوقت المناسب . كما أنه لا يحب المرأة
التي ترعم أنها لم تجد الوقت الكافي . لكي تضع على
شفيتها صحن من أحمر الشفاه . أو أن تغير بلوزتها .
والرجل لا يري أنه من الأنوثة في شيء . أن تضع
المرأة في قدميها . بصفة دائمة . حذاء منخفضا بدون
كعب . مجرد أن ذلك يريحها .

ولا ينبغي للمرأة أن تشاهد ، وفي شفيتها عيب
سيجارة . لأنها قد انتهكت في أي عمل . وتنبت
أن تلقيه جانبا . ولا يجب أن تلحن وهي تسير
في الطريق . حتى وإن أتاها أي شيء .

وهناك أمر آخر يكرهه الرجل . ونصحه المرأة .
اعتقادا منها بأن ذلك يفسد 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 زئان . أو بصوت
فيه ما يوحي بأنها لا نبأ بشيء . أو ما لا يتفق مع
حياء 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 تغلد
حركات الرجال . كأن تجلس واحدة ساقا بعيدة
عن الأخرى . أو أن تضع يديها على ركبتيها .
بطريقة لا توحى بأنها أنثى .

ولقد تحدثنا حتى الآن . عن المظهر الخارجي
للمرأة . الذي يمكن أن ينال من أنوثتها . ولكن لكي
تكون المرأة أنثى حقيقية ، فإنه لا يكفي أن تنصرف
بهذه الوسيلة . وإنما يتعين عليها . أن تكون أنثى
بأحاسيسها . وبعبارة أخرى مع الآخرين .

وأول ما يجب عليها في هذا الصدد . ألا تعبت
معتمدة على نفسها فقط . مستقلة تماما عن الآخرين .
وإذا تفرك نفسها تناف مع الزمن . بغير أن تدرى
بحروره . 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 . ويمتلك شخصية مفصولة
عليه . ينبغي أن ينبغي بغير انسياق إلى محاكاة أنماط
أندري . من البشر .

ثم إن الأنوثة ليست أنماطا متكررة . لأن النمط
إذا تكرر . يصبح ممجوجا كبريا . 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 . وفيها سر الخفايا الرجل 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
يدركاها . تعرف كيف تعمل الرجل . على أن يفرد
أنها . هي بالذات . المرأة التي خلقت له . والتي
نبعث الذاكرة فيه . دون أن يدري .

فساتين من القطن للهواء الطلق

إعداد وتقديم : نادية خيري



- ١ - فستان من ليكس القطنية ماقونين الأصفر والأحمر المزاولة والفستان بحلي عاركةمة وكنار مشغول . .
- ٢ - إلى يمين فستان من نقض الشفوف الأرمية واكنة وتوروث اللون البيج وشرطان والأزرق الفاتح تحبه الدانتيل البيج . .
- إلى اليسار فستان من القطن المنقوش مدون أكام وتولية الركامة في الصدر وحول الفيل
- ٣ - فستان من نقطن المربعات ، فتحة الصدر مربعة تقريبا والأكام متسعة حول طرفها وطرف الفيل كدر ، مادة من ألوان مربعات الفستان .

الزيارات في الهواء الطلق تناسب فترة الربيع والصيف في بلادنا وهي من أمتع الأوقات التي نستطيع فيها صيا . . وكل هذه المناسبات قدم مفسر الأزياء مجموعة كبيرة من الفساتين القطنية الطويلة التي تمكن منسجها وكيا سيلة ولا تخفق روحها ولا تمنعك من الحركة أو الاستمتاع بالهبة . ومعظم هذه الأزياء مخصصة وتناسب أيضا الهبة في الصيف .



٤ - ٥، الجين :

لستان من الكتان القطنية النقية بوردات صميخة . . . و
أكتم ثلاث أروع . . . والحزام وقرق الكين والصدر محلاة
مكتنار باللونين الأحمر والبني .

إلى اليسار :

فستان من القطن المرصع ومحل بالركانة وبخزام طويل
ومالة دقيقة من الزرد المتناهي .



٢٤٤١٣ ٥٠

صالون حديث



ركن من الصالون الأزرق ، يمثل في كرسى « لوف »
ويطرس القطع الأخرى ، وهي : منضدة صغيرة من
الخشب ، مائدة مستديرة مغطاة ، وأخيراً « أمانجورة »
أرضية من البروز المخصص ، لها حاجز إضاءة مروحي
الشكل ، مصنوع من سبيج « الشاتونج » الأصفر المهدد
بالجلد الل .





على هذه السمات . نستطيع أن نشاهد ثانياً
كلاسيكيا - متميزاً فنياً - لصالون . يتكون من
أريكة لثلاثة أفراد ، وكرسي ، وفوف ، متباعدتين
وتتميز هذه القطع ، بخطوطها الجميلة ، ونشطيتها
المعتدلة ، أما التجهيد ، فقد تم بالقطعة ذات اللون
الأزرق ، اللافاند ، وهو لون يتميز بالأناقة والبساطة .
ونرى اللون نفسه ، وقد استخدمه في طلاء الجدران ،
وفي زخارف ، اللابنومات ، التي غطيت بورق التجليد
المزين بالزهور ، والطيور . كما نلاحظ أن المركبة
التي يكسو الأرضية : قد جاء - أيضا - بنفس
هذا اللون الأزرق ، الذي يصنع ثوبا جميلا رائعاً
مع ألوان السجادة الشرقية . إن مثالا كهذا ، قد
يوضح لنا كيفية إكساب المكان المراد تأثيثه ، طابعاً
مميزاً ، وشخصية - صبه . ارتكزت أساساً على
قيم الألوان

الكتب للصفار

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

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 . فلننا سوف نغرس فيه ملكة القراءة . وسوف نمتلئ فيه هذه الموهبة
عن طريق الرعاية . والإرشاد الكاملين .

ولا شك أنه لابد من مراعاة . أن تكون الكتب المعطاة للطفل . تتفق وسنه .
وميله . مما يريد من حبه للقراءة . ولا يبعثنا بالظلم . أن القراءة القائمة على
أساس من الإكراه . لن تأتي بـ فائدة . وأن النتيجة . على العكس من
ذلك . قد تكون سلبية تماما .

ولكن ماهي ميول الأطفال

سنحاول هنا . أن نعطي فكرة عامة عن الميول الشائعة بين الأطفال .
فما 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 . معيدا جدا ليس معينة .
ولكنه غير مفيد بالمرّة لمن أخرى . لذلك لابد 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 . بتوجيه مختلفة . لذلك كان الكتاب الذي يلائم
طفل في هذه السن . هو الكتاب الذي يحتوي على الكثير من الصور الكبيرة .
التي تعبر عن أشخاص . أو أشياء من تلك التي يراها في محيط المنزل .
فالطفل . عن طريق النظر إلى الصورة . سيتعلم أن يعي اسم لكل ما يرى .
ويتعرف على كل ما يحيط به من الصغير .

ما هو واجبك أنت ؟

لا شك أنك قد لاحظت . أن الطفل ينظر باهتمام شديد إلى الصور
وأنه باهتمام أكبر أيضا . قد يعمل على تمرير الصفحات . أو وضع الورق
بين شفتيه . أو تمرير الصور . ومن الطبيعي أنك لن تتركه يتلف كتبه بهذه
السهولة . ولكنك شبيهة . وتعتنيه عن إثبات هذه الأفعال التي تعتبر .

إذا وفد عليك ضيف . وأحضر هدية لصغيرك العزيز . وكانت هذه الهدية
كتاباً . فما هو رد فعل ذلك بائنسة لك ؟ لا شك أنك سوف تهين لذلك .
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 الواهب الثقافية لدى أطفالنا . فلابد من أن نبدأ معهم منذ الطفولة
على الطريقة المبكرة . وليس في ذلك ما يدعو إلى الغرابة . لأن ذلك يسدي لهم
الكثير من العون مستقبلا .

أما ان يجب تحتها

عامة أمثال هامان . يجب مراعاة عدم الإتيان بها . أو بأحداهما .
(١) الافتناع بفكرة أنه يجب عدم إعطاء الطفل أي كتاب . إلا بعد أن
يكبر . ويبرش قبضته . ونقوم بقراءته بنفسه . على اعتبار أن القراءة من الأمور
الخامسة بالكبار .

الذي يقرأ
الكتاب
والذي يقرأ
الكتاب
والذي يقرأ
الكتاب
والذي يقرأ
الكتاب



شجرة الدر

أم خليل المستعصية الصالحية
ملكة المسلمين

دخلت شجرة الدر التاريخ من أوسع أبوابه . إنها أول سلطنة على مصر . إنها المرأة الداهية . التي استطاعت أن تجعل فرنسا تجلو على ركبها أمام مصر . عندما أخلت عن الجيش ثأر وفاة قائده . زوجها الملك الصالح نجم الدين أيوب . حتى لا تثير في نفوس آيائه اليأس في المعركة ، التي كانوا يخوضونها ضد لويس التاسع . ملك فرنسا . لكن المرأة هي المرأة . حاكمة . أو جارية . لقد خائبا دعاؤها . بل لقد تحولت إلى وحش كاسر . عندما خائبا الرجل الذي أحبه . بعد أن مات زوجها الملك الصالح . إن الميتة التي ماتها على يديها . تشهد بأن انتقام المرأة . سوف يبقى رهيبا على مر الزمان . إذا ما لمس الأمر قلبها . لكن الأقدار شاءت أن تكون ميتة شجرة الدر . أكثر ضراوة . ومن السخرية أيضا . أن تكون نهايتها على يد امرأة .

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

ومن أبرز هؤلاء النساء . شجرة الدر التي كانت أول سلطنة على مصر في العصر الإسلامي الوسيط . وذلك بعد أن اقترعت ظاهرة تولي النساء العرش . حتى لم نسمع عن منكات حكم مصر بعد . خنت كنوس . في أواخر الأسرة الرابعة . و « حشبوت » في الأسرة الثامنة عشرة . و « وكتيواطرة » التي أثارت اهتمام العالم . كما كان عصرها زاخرا بأحوادث التاريخة . إذ في عهدها هزم الصليبيون شر هزيمة . وقتل قوادهم . وأسر ملكهم لويس التاسع ملك فرنسا . واعتقل في دار فخر الدين بن القمان في المنصورة . ولم يخرج منه . إلا بعد أن اعتدى نفسه . ونادى على ألا يعود أبدا إلى غزو مصر .

بالنسبة له . تعبيرا عن حبه للصور والكتب . وقد يكون ذلك . سببا في كرهه لها . وعزوفه عنها . لذلك عليك أن تعاليمه برفق . أعطيه الجرائد . والمجلات القديمة . وأتركه يمزقها ويفعل بها ما يشاء . وفي الوقت نفسه . علمه كيف يحافظ على الكتب . ويهتم بها .

من سن سنتين إلى أربع سنوات .

إن الكتب التي تروق للأطفال في هذه السن . هي الكتب ذات الصور الكبيرة (صورة تملأ الصفحة كلها) . والمذيلة بقعة صغيرة . أو أنشودة بسيطة . والكثير من هذه الكتب . مصنوع من ورق مقوى قابل للحمل . قوي بقراءة القصص والأناشيد لأنك . وقصص عنه ما وراء هذه الصور من وقائع ومن المتحزن . أن تكون الصور والحكايات ناعمة من البهيفة . وما يتعلق بالجو العائلي . ثم أيضا صور بعض الحيوانات والطيور . التي يمكن أن يتعرف عليها 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 الفزع . مثل الذئاب . والجنيات . وغير ذلك من شخصيات قصص الأصفان . حتى لا يسرب الخوف إلى نفسه منذ صغره . وحاولي أن يكون وصفك لهذه الأشياء . مذهبيا يوح من البسيط . فالطفل في هذه السن بالذات . يكون إحساسه بالعالم المحيط به . ويأثر مؤثرات خارجية . فويا جدا . خاصة إذا كانت هذه المؤثرات مخيفة . و باعثة على الرعب . لذلك كان عليك أن تمددي إليه يد العون . حتى يختار هذه المرحلة . وحتى لا تزوده 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 الفرائد . من أساطير خرافية . وقصص تاريخية أو علمية . ونواحي التأمل في الطبيعة والمخلوقات . وكذلك الأنواع المختلفة من الألعاب . والفناني . والفناني .

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

ويتبع على هذا النوع من المجلات . أن ينقسم بالصوت . والقصص . 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 تختاري ذلك في بعض الألعاب التي تتعلّق ذلك .

وبذلك سيجتهد الطفل . القراءة شيئا فشيئا . بالإضافة إلى كونها مسلية . فإذا كانت اليوم نلته وتبهجه . 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 . وتوفدت مكانتها مع مولد ابنها خليل . حتى لقد سميت « أم خليل » ، وظلب عليها هذا القب . 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 . بدينون 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 . ونزل الفرنسيون إلى الساحل عند دمياط ، حيث أوقفوا 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 يعد 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 رجلاها . ملكة ذات سلطان توشك أن تنزل عن العرش . قائد في المعركة قد أحيط به ، ويوشك أن يفخلى عنه عسكره . كل أولئك : المرجى ، والعرش ، والنصر ثلاثة أهداف بعيدة ، يجب أن تعرض شجرة الدر على بلوغها .

ونجل دهاونها في أنها أخفت نبأ وفاة زوجها في تلك الفترة الحرجة من تاريخ مصر . ذلك أنها رأت ، أن الجيش لو عرف أن قائده الأهل قد مات . لوهم وضعف ، وفشا الاضطراب في صفوفه ، ولاشته. أزر 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 يألفه الناس ترفع المكاتب والأحكام إلى القصر . ليرى الملك فيها رأيه . ثم تخرج عليها توقيع الملك برأيه وخطاه ، وتصدر الأوامر إلى الأمراء . والقادة . وروساء الجند . وعليها خاتم الملك وخطاه .

مضت شجرة الدر . تقرب حركات العدو . وتضع الخطط للإيقاع به . وبلغ من حماسها : أنها كانت تقرب سير المعركة وتضافر الأهالي مع الجند . في التكتيل 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 . يسبق 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 السوء . 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 السلطانية الأخيرة في هذه الدولة . لأنها زوجة الصالح أيوب . وورثة توران شاه . وعقب مقتل توران شاه . فادى كبار رجال الدولة بشجرة الدر سلطنة على مصر ، على أن يكون 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 التتاليه في مصر الإسلامية . لم تشهد قبل شجرة الدر أنثى على العرش .

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

ولم تنس شجرة الدر - حين أجمع الأمراء على توليتها - أن تسريتها هي وحدها الحجة التي يمكن أن يحتج بها الذين ينكرون 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 ولبت العرش « الملكة أم خليل » . وكأنها نرى في الأميرة . ما يدعم 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 . وحلت على الأمراء . فأفاضت . وأغدقت الصدقة على الفقراء . ونشرت راية السلام .

حكمت شجرة الدر مصر . مدة ثمانين 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 . فاعذبونا حتى نسير 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 التركمانى . بعد أن أجبرته على أن يطلق زوجته . ويمنع كل صلة له بها وبولدها . وكانت ملكة أرملة . فعادت ملكة زوجة . ولأنها 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 ديب الغيرة . مما جعل أيبك يعمل 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 .

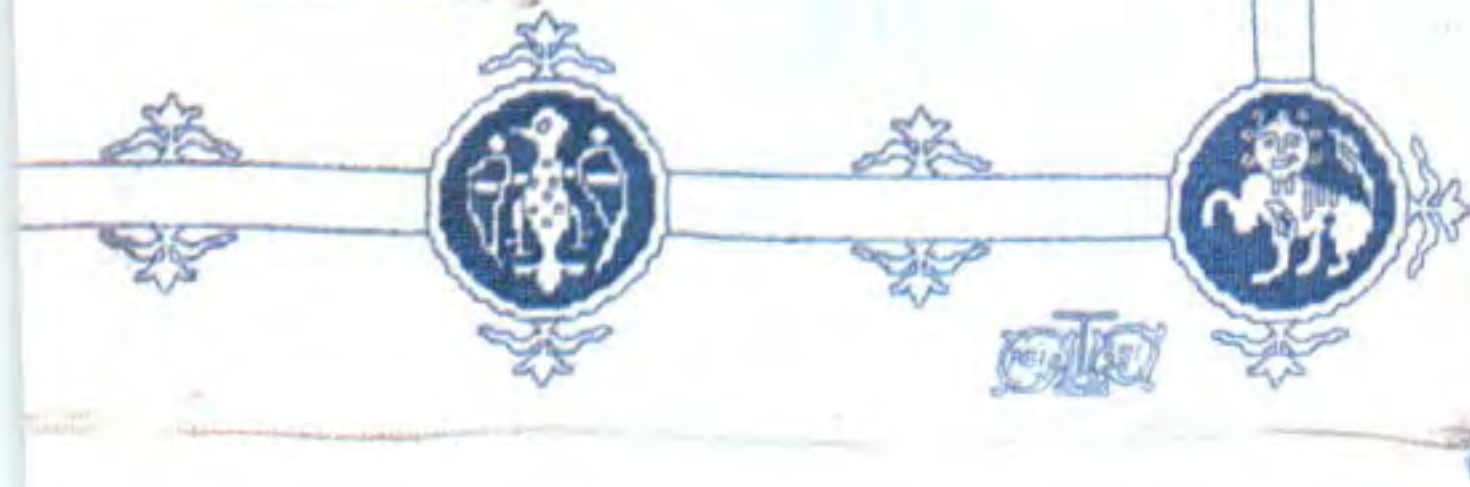
ولم يكن غريبا أن تفكر شجرة الدر فيها يمكن أن يحدث . بعد أن جاءها الأخبار . إنها أيضا تعرف



الحقيقة المؤكدة . التي تقول إنها لم تخلص منه تخلص هو منها ! ومن هنا توجت من زوجها حيفة . فبعث إليه تظف 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 العلماء . ولم يستمعوا إليها . خوفا على حياتهم . إننا ما ظل على قيد الحياة . وحلت شجرة الدر بجوار جسد زوجها تبكيه . بدموع صادقة . لقد أحسنه وقتله . ثم لجأت إلى البرج الأحمر بالقنعة . تفكر في المصير الذي ينتظرها . فلما تعلم أن عليا بن عز الدين أبلك قد جلس على عرش أبيه . وأنه أقام في قصر القلعة مع أمه . التي تحقد عليها . وترى بها . ولما تعلم أن مماليكها الذين يحمون البرج الذي لجأت إليه . لن يمنعوها طويلا . فلم تخش الموت . ولم تفكر في الهرب . ذلك أنها كانت تفكر في كيفية تخلص من جواهرها وحليها . حتى لا تؤذي إلى ضررها . فجمعت كل ما كانت تملك من حلي وجواهر . وحقنت 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 تنول قتلها بنفسها . فصر بها الجوارى «بالقباب» إلى أن ماتت . وألقوها من سور القنعة إلى الخندق . وبعد أيام . دفنت في تربتها قرب مشهد السيدة 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 عاقبة النفس . قوية العزيمة . ظلت منذ تنول 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 محتمة . وقد فادت هذه المرأة التي رفعها القدر إلى عرش مصر . بدور هام في حوادث انتقال السلطة من أيدي الأيوبيين . إلى أيدي أمراء المماليك .

تطريز آسيزي



لقد عملت على إعداد وحساب الخيوط . الأمر الذي يجعلني
تفدين وحدة الرسم بكل دقة وسهولة .
وعليك أولاً . أن تنقل الرسم الذي أمامك .
والذي 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 المتفضل في هذا النوع من التطريز .
أن يكون لون القماش الذي سيتم تطريزه . من قماش
النيل العاجي اللون «لون سن القبل» المشابه إلى حد
بعض . لذلك النسيج الذي كان يستخدم في
التطريز القديم . وقد تم بالنسبة لهذا التطريز .
اختيار وانتقاء حيوط من اللونين الكلاسيكيين
التقليديين . ألا وهما اللون الأزرق . والأصفر
الكوني . بينما تبدو خطوط الرسوم . هي تلك
الخطوط الأسنيل . ونفس وحدات الرسم المستوحاة
من الخطوط المعتدلة للآثار القديمة بمقاطعة أوسيريا .
ولا يزال نجاح هذا التطريز الرقيق . والأنيق .
والغلاب . مستمراً حتى يومنا هذا . ولا تزال الأشياء
المطرزة والمشغولة . بوحدات رسم مستوحاة من فن
آسيزي . ومستخدمة فيها غرزة آسيزي . تحتل
مكاناً مقدماً هاماً في حقل الأناقة وبجمال الفن .
ولتنفيذ تطريز آسيزي هذا . ينبغي استخدام نيل
من لون طبيعي . له خطوط منتظمة . فإن هذا يسهل

تعتبر مقاطعة « أوسيريا » 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 إغناهم بها .
وعلى حدران كنائس مدينة آسيزي . توجد
رسومات كلاسيكية لحيوانات وطيور . ومن هذه
الرسومات الجميلة . استوحى بعض الأشخاص .
الذين يعتقدون في التطريز . أفكارهم . وقد بدأ عشاق
أشغال الإبرة . في انتاج غرزة تطريز جديدة .
مستوحاة من فن آسيزي في أوائل هذا القرن .
وأطلقوا عليها اسم « غرزة آسيزي » . وقد اشتقوا هذا
الاسم . من اسم مدينتهم الجميلة الخلابة . وهكذا
ولدت غرزة آسيزي .
ومن الطبيعي . وكى نكون صادقين في هذا
الصد . فقد كان لنا أن نكون غرزة آسيزي
هذه . قريبة كل القرب من النماذج التي تم فحصها

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

— أما الخيط الذى ينبغي عليك أن تستخدميه فى هذا النوع من التطريز ، فينصح أن يكون سمكه مناسباً سمك القماش المراد تطريزه .

— وفيما يتعلق بالألوان ، فينبغى عليك أن تختار منها الألوان التى لها ارتباط بالألوان التقليدية لقن أسيرى : صبغة قاتمة ، أسود أو أزرق غامق ، للأطراف والمخطط ، وصبغة حيوية صارخة مثل الأزرق القاتع ، واللون الأصفر ، الأوكرا ، أو الأصفر الكوفى . بالنسبة للعمق ، فإن هذا سيعطى بكل تأكيد ، نتيجة رائعة للتطريز .

— وفى شغل الإبرة باستخدام غرزة أسيرى ، ينبغي أن تتم على ثلاث مراحل :

— فى المرحلة الأولى ، يفتح 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 ذهاب وعودة « ذهاب وإياب » .

وفى الوقت الذى تملئين فيه العمق ، قوى أيضا تطريز وحدات الجمل الأخرى بغرزة الصليب . وللاستهاء من التطريز ، لن يقتصر الأمر على ثنى وتشطيب الأحرف بغرزة المربع . تذكرى أيضا أنه ينبغي أن تكون الحافة التى سيتم ثنيها بغرزة المربع ، صغيرة جدا .

ولتنفيذ التشطيب بعناية ، قوى بثنى 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 المنزل .



طبق الدجاج بالأرز :

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

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

الطريقة :

- قطعي الجزر إلى مكعبات
- ينثر البصل ناعماً ، وازعى البشور من
- الطماطم ، ثم قطعيها إلى قطع صغيرة .
- قطعي البصل ، ونظفي الدجاجة ، واغسلها
- جهداً ، وقطعيها .
- ضعي على النار ، كسرولة تشتمل جل ٣٠
- جراماً من الزبد ، وأضفي البصل المبشور
- ناعماً ، واتركيه على النار حتى يصفر لونه ،
- وأضفي الجزر ، واتركى الخضروات لتتفحم
- على نار معتدلة لمدة ١٥ دقيقة ، مع تغطية
- الإناء ، وتقليب الخضروات من حين لآخر .
- أضفي الطماطم ، ثم الملح والخضروات بالملح
- والفلفل الأسود ، والفلفل الأحمر ، واتركى
- المسلة 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 ، وادققي الوعاء على النار
- وعندما يصبح لون البصل وردياً ، أضفي الأرز
- الذي سبق تنقيته ، وقلبه جيداً ، وقلبه ،
- وتبله بالملح ، وأضفي البهريز المذاب فيه
- قليل من الكركم .

- وعندما يبدأ الأرز في التليان ، ارضيه من على
- النار ، وقلبي الوعاء لتتحمارى ببطائه ، ثم ادخليه
- في الفرن لينضج ، وذلك لمدة ٢٥ دقيقة .
- وبعد تمام النضج ، أخرجي طاجن الأرز
- من الفرن ، واحفظيه في مكان دافئ .

- حمري قطع الدجاج في باقى مقدار الزيت ، مع مراعاة
- عدم التصاق القطع ببعضها ببعض ، حتى تتحمر
- تماماً .

- أضفي الخضروات ، ثم نصف كوب ماء ،
- واتركى الدجاج على النار ، لكنك بتشرب
- الماء ، ثم أطفئي النار .

- صبي الأرز في قالب كيك أو بيل
- واضغطي عليه بشدة .

- اقلبي الأرز في طبق تقديم مستدير ، ورضي
- نقعه قطع الدجاج ، ثم تبليه بصوص الطهى
- والصلصة ، وجليه بالخضروات

طبق الدجاج الحاريف

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير :

- دجاجة زنها 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 ، وأزعي ما بداخلها
- من أحشاء ، ثم اغسلها تحت ماء جار
- (واحتفظي جانباً بالكبد والقوصنة) .

- قطعي الدجاجة إلى قطع منتظمة .
- ضعي على النار ، إناء يشتمل على مقدار
- الزبد (ثلاث ملاعق كبيرة) ، وعندما
- يتم فحسه تماماً حمري قطع الدجاجة التي
- سبق غسها في قليل من التدقيق .

- اترك 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 ،
- واتركى الإناء على النار العالية ، حتى يتبخر
- الماء تماماً .

- قومي بطحن قليل من حبوب الفلفل في الهاون
- والجزر الخشبي ، وأضفي إلى الدجاج .

- وبعد تمام تبخر الماء المضاف إليه عصير
- الليمونة ، غطي اللحم بقطع الدجاج وبكبة وجبة
- من البهريز ، بحيث تغطي قطع الدجاجة
- تماماً ، ثم أضفي ورقة لاورو ، وغطوي
- الإناء ، واتركى الدجاج لينضج على نار
- معتدلة لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً ، مع إضافة
- قليل من الكركم المذاب في قليل من الماء .

- راعي أثناء الطهى على النار المعتدلة ، أن
- تقلبي قطع الدجاج من حين لآخر ، حتى لا تلتصق
- بقاع الكسرولة .

- قبل تقديم هذا الطبق ، رشيه بالهقدونس
- المفري ناعماً ، وجلبه بمحافظات البيض
- المسلوق ، وشرائع الليمون المحمر في الزبد .
- ويمكن ذلك بيضتان مسلوختان .





الحساء الشوم في طريقة القبطية

(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

المقادير

أربع بيضات - ثلاثة فصوص ثوم - ثلاث ثمرات فلفل أحمر وثلاثة ثمرات فلفل أحمر طازج - رغيف خبز توست ثلثة حوالى ٢٥٠ جراماً - قليل من الكركم - لوز ونصف لتر من البهريز - زيت - فلفل - ملح .

طريقة

- اغسل الفلفل جيداً ، ثم اغرسى في سلك واحدة ، سيخاً أو سوت سوكة ، وغمضى الفلفل النار ، حتى تحترق القشرة الخارجية الرقيقة التي تحيط بثمار الفلفل .

- نظف ثمار الفلفل تماماً من القشور ، بقطعة من قاش الأيل المبللة بالماء .

- قطب الفلفل إلى نصفين ، واترى ما بداخله من بذور ، ثم قطبه إلى شرائح حلوية صغيرة .

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

- قشرى الثوم ، وصعبه في حنة أو كدرونة ، مع قليل من الزيت ، وأضرب إلى الفلفل ،

وقليه وهو على النار بضع دقائق . وبعد تمام تشويح الثوم والفلفل ، صبي فوقهما البهريز الذي سبق أن أذيت فيه الكركم . (ويمكن إعداد حساء الثوم ، باستخدام الماء بدلاً من البهريز)

- اترك الحساء لينضج على النار لمدة ثلاثين دقيقة تقريباً . ثم أضرب إلى أيضاً شرائح الخبز المحمص .

- ارفعي الحساء من على النار ، وتبليه بالملح والفلفل .

- اكسري البيض ، وصبي الباردة ثلث الأخرى في الكسرولة ، التي تحتوي على الحساء (بمجرد ملاسة البيض البهريز الحقل ، بضعه على الفور) .

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

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

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

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

تمارين رياضية للصيف



١٠



١١



١٢



١٣

توى بتنفيذ هذه التمارين ، تصاحبه اخذت أو صدقت
١- (أ) اجلس على الأرض ، اثن ساقيك مع تقاربهما من بعضهما بعضاً ، على أن تقوم زبيلتك بتنفيذ نفس الحركة في مقعدك ، حيث تكون أقدامك بجوار بعض . كن هو موضع بالنسبة . ولا بد من مشاركة
بمنشور إلى الخلفين

(ب) اسلق بعد ذلك على ظهرك ، وكذلك زبيلتك ، وقوما برفع ساقيك إلى أعلى ، مع الاستناد على الأكف فقط ، وتلمس الأقدام إلى أعلى ، ونسك الأكف .

(ج) من الوضع السابق بنفذة تمرين آخر ، اثن إحدى الساقين مع فرد الأخرى إلى جهة الرملة ، وذلك يكون الوضع عكسياً بالنسبة لها . على أن يراعى أن يكون ارتفاع ثقبه شوية . موازياً لارتفاع الركبة في الساق المفردة . ثم يبدل الوضع وهكذا . عودى إلى وضع البداية . (هذا التمرين يفيد جداً لعضلات البطن) .

(د) من وضع البداية (أ) استلق على ظهرك على الأرض . وسك بحضرك وكذلك زبيلتك . انصق قدسك مقدس . وتقوم إحداكما بشي سابق على الظهر . بينما الأخرى ساقها مفردة تماماً ، ثم يعكس الوضع ويكرر .

٤ - الضابطة

وهذا التمرين يمكن تنفيذه أيضاً بأكثر من شخصين . تركز الأولى على ركبتيها ، مع ثني رقبته إلى الأمام . وتجري الأخرى من الخلف ، ثم تستند بيدها على كتف الأولى . تقفز مع فتح الساقين .

٥ - السلسلة المستمرة :

تتركع الأولى على ركبتيها ، ويدأها إلى جانبها . ثم تلتها الأخرى وهكذا . . تقوم الأولى . من نفس الوضع . بالجنوس على الأرض . مع حمل ساقين مثبتين 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 .



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

٣ - لعبة اليد

وهذا التمرين يهدف إلى تقوية عضلات الذراعين . تتركز إحداكما بيدها على الأرض ، وتقوم الأخرى بإمساك كفها من الخلف ، مع رفعها إلى أعلى . على أن يكون جسم الأولى مشروداً تماماً . . ويستبدل الوضع مع التكرار .



تجاويف الأنف :

إنها خمسة تجاويف صغيرة ، تقع في داخل عظام الوجه والجمجمة ، وهي مبطنة بغشاء ، وتتصل بالأنف عبر فتحات دقيقة ، تصب في التجويف الأنفي . وتتخذ هذه الجيوب أسماء مختلفة ، وفقاً لموقعها في الوجه والجمجمة .

- فالجيوب القذبان يسميان جيوب الفك ، يوجدان في عظام الوجنتين على كلا جانبي الأنف .

- وجيوب الجبهة موضوعان الواحد إلى جانب الآخر في عظام الجبهة ، ويفصل بينهما جدار عظمي . وهما يبدآن من قاع الأنف الأيمن ، ويمتدان إلى أعلى ، حتى منتصف الجبهة .

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

أسبابه :

يظهر التهاب الجيوب عادة ، في أعقاب الإصابة بالبرد ، أو بعد الإصابة بالإنفلونزا ، أو بعد الإصابة بالتهاب في الجيوب الأنفية .

فما الذي يحدث ؟ :

من اليسر استنتاج ذلك : فإنه نظراً لأن الأنف على اتصال بالتجاويف الأنفية ، يسهل على البارد والتهابات ، أن يجد له طريقاً لكي ينتشر من الأنف إلى التجاويف نفسها . ولكن تتوحي الدلة ، نقول إنها عضويات أو بكتيريا تنقل العدوى .

وفي بعض الأحيان ، يكون لالتهاب الجيوب سبب آخر . فخلول الإصابة بالبرد ، أو بالتهاب في الجيوب الأنفية ، يحدث أن تنغلقت الفتحات الدقيقة الموصلة بين التجاويف الأنفية والجيوب ، وبانغلاقها 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 الإمكان ، وجود البكتيريا في الإفرازات المتراكمة .

أعراضه :

هناك أنواع مختلفة من التهاب الجيوب ، ولكننا سنكتفي هنا بالحديث عن النوعين الأكثر انتشاراً . والنوع الأول هو الأكثر انتشاراً ، ولكنه ليس خطيراً . وفيه يظل الجيب المصاب ، على اتصال بالتجويف الأنفي ، عن طريق القناة العظمية الخاصة به . ومن هنا ، فإن الإفراز المخاطي ، يستطيع أن يفرغ نفسه طرقياً إلى الخارج ، وبالتالي فإن الالتهاب يجد متنفساً له كما يقال .

وفي الحالات الأخطر من ذلك لفظ ، يشعر المريض بأن هناك وانحة كرجية ، ثم يدفع إلى أن إفرازاً مخاطياً متكاملاً ، يخرج من إحدى فتحات الأنف ، كهذا هو (الجيب المصلب الفتح) .



التهاب الجيوب

هناك قول مأثور ، إن البرد إذا عولج جيداً ، ينتهي في أسبوع ، وإلا فإنه يستمر أطول من ذلك .

غير أنه إذا ما انتصح بعد اليوم السابع ، أنه لا ينتهي ، فإننا نبدأ في الشعور ببعض الآلام البسيطة في في الوجه ، مما يجعلنا نشك ، في أن شيئاً ما أكثر خطورة من البرد ، قد أصابنا .

ما هو التهاب الجيوب ؟ :

كثيراً ما نعرض ، بعد الإصابة ببرد ، يعانيه في الشفاء ، أو حتى بدون سبب ظاهر ، لآلم ملح في الرأس ، يبدو معه كأن ثقلًا شديدًا قد حل به ، وبنشأتنا شعور بوجع قابع فوق العينين مباشرة . فإذا نحن تناولنا أحد المسكنات ، اختفى وجع الرأس ، ولكن لا يكاد أثر المسكن يختفي ، حتى يعود الألم من جديد .

وفي بعض الأحيان ، نرى أن الألم ، بدلاً من أن يتركز في الجبهة وفوق العينين ، نشعر به في عظام الوجنتين ، أو خلف العنق . وفي كل من هاتين الحالتين ، نتمنح علينا أن نشك في أن هناك التهاباً في الجيوب ، أي في تجاويف الأنف .

وفي هذه الحالة ، فإن حرارة المريض ترتفع ، وخاصة قرب المساء ، ولكنها لا تميل إلى درجة عالية قط . ويشعر للمريض بإرهاق عام ، ويبدو عكر المزاج ، ويحس بوجع في الرأس ، وفي المنطقة التي فيها الجيوب الأنفية . وإذا هو ضغط بأصابعه على عظام الوجنتين (في حالة إصابة جيوبهما) ، أو على الزاوية الداخلية للجبين (في حالة إصابة جيوب الجبهة) ، شعر نتيجة لذلك بالآلم حاد .

أما التهاب الجيوب المحسب بالانسداد ، فإنه أكثر خطورة ، ذلك لأن السائل المخاطي ، يتكون داخل التجاويف ، ولكنه لا يجد سهلاً للانطلاق إلى الخارج ، وبالتالي يضغط على الجدران العظمية ، فيحدث آلاماً مبرحة .

وليس ذلك لحسب ، ولكن نتيجة لعدم وجود مخرج ، فإن المادة المخاطية الممتلئة ، التي تكونت نتيجة للالتهاب ، تتجمع في التجاويف ، وتحدث مواد سامة يمتصها الدم . وهذه المواد السامة ، تسبب في حدوث إصابات خطيرة ، ومن ذلك الحمى المرتفعة غير المنتظمة ، التي تصاحبها قشعريرة عندما تصعد ، وإفراز وفير للحمى عندما تنبسط ، وتجعل المريض يظن أنه شبيه تماماً . وظلاً عن ذلك ، فإن ضربات القلب تزداد سرعة ، ويصاب المريض بالحرال خلال فترة قصيرة ، وغالباً ما يصاب بالانيميا .

طريق الوقاية :

من حسن الحظ ، أن الإصابة قليلة بالتهاب الجيوب . والواقع أن الإنسان في مقدوره أن يتجنب من عدة نزلات البرد ، بغير أن يتعرض لهذه المضاعفات الكرجية . فإذا حدث أن إصابات البرد والإنفلونزا كانت كثيرة ، لدينا ، أو إذا استمر التهاب المخاط في الأنف ، أو إذا ظل الأنف مسدوداً لأسابيع طويلة ، عند ذلك يفد من الضروري ، أن نتوجه إلى إخصائي في الأنف والأذن والحنجرة ، لكي يصف لنا العلاج المناسب .

طريقة العلاج :

أما إذا استمر التهاب الجيوب ، بالرغم من كل هذه المحاولات ، فإن العلاج الذي يحدده الطبيب ، والطبيب وحده ، هو الذي يصلح للقضاء على المرض ، وأن يجد طريقة لإفراغ الجيوب المصابة ، عما بها ، بتسليك فتواتها . ولوقاية من هذا المرض ، فإن المضادات الحيوية (مثل البنسلين ، والاميترومايسين ، والثرانامايسين) لها فائدتها القصوى ، وكذلك مركبات السلفا ، سواء كانت أقراصاً ، أو عن طريق الحقن .

وتؤخذ في نفس الوقت ، الأدوية التي تزيد مخاط الأنف المنجهد (وهي مركبات تصعد على الكورتيزون ، أو الإدرينالين ، أو الألفنتونين) . ومن المفيد كذلك ، وضع نقط في الأنف ، بحيث تصل إلى أقاص الجيوب . والأنفي . وفي حالة الإصابة بالتهاب الجيوب المحسوب بالانسداد ، يستدعي الأمر تدخل الطبيب المختص ، ليقيم بعملية جراحية صغيرة ، لتوصيل المسالك بين الجيوب الأنفية ، حتى يمكن المصادرة المخاطية ، أن تتدفق إلى الخارج .

معلومات

ج ٢٠٠٠ - ١٥٠٠٠٠	ج ٢٠٠٠ - ١٥٠٠٠٠	ج ٢٠٠٠ - ١٥٠٠٠٠
سببنا ١٢٥٠	سببنا ١٢٥٠	سببنا ١٢٥٠
سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠
سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠
سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠
سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠
سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠
سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠
سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠
سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠	سببنا ١٥٠

Copyrights pour le monde
Protegi Patent, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - الطبعة الثانية : ١٩٧٤

كيف تحصلين على نسخة

- اطلبين نسخة من باعة الصحف والإعلانات في كل مدينة عربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد فقصص ب :
- في ج ٢٠٠٠ : الإشراف : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في المجلد العربي : الشركة المصرية للتوزيع - بيروت - ص ١٥٠٠٠٠