

عالم المرأة

العدد الثاني والتسعون
السنة الثانية



■ المنمنمات "المينياتير" التي تنتمي إلى عالم
الأمس تعود لتسهم في تجميل منزلك اليوم .
■ خولة بنت الأزور - أشجع نساء عصرها .
■ أسطوانة لحم البتلو .
■ العلب المغطاة بالتماش .

■ أناقة العروس .
■ الأطفال والتليفزيون .
■ طفلك في السنوات الأولى من عمره .
■ مفروش لسرير الطفل .
■ ربيع الخضر والاحمر .

أناقة العروس

تم تحديد يوم الزفاف ، والآن تمسك عروس المستقبل ببطاقات الدعوة ، التي يشاركها فيها زوجها ، وتأملها بسعادة غامرة لا توصف ، وهي لا تصدق عينيها 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 المساكياج 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 ، تايراً محلي بالقراء ،



الذى يتطلب أن يرتدى العريس حلة ذات صق
أزرار ، كما يتطلب وجود فتيات شرف . غير
أنه ليست ثمة قاعدة ، تحظر على الفتاة ، ارتداء
الفسطان 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 للفسطان الأبيض ، فإن عملية الاختيار
ما بين الطويل والقصير ، تعد مشكلة تدخل فى
إطار « الإتيكيت » حتى نقطة معينة . فالفسطان
الطويل فقط ، يكون فاخراً وفخماً للغاية ، الأمر
أو طبقاً يتكون من فستان وجاكت ، أو فستاناً ،
أو معطفاً من قماش أنيق ، تكملهما قبعة جميلة
بالنسبة لفصل الشتاء ، وأكسسوار مناسب .
وحتى العروس التى لا ترتدى اللون الأبيض ،
فإنها لابد أن ترتدى أيضاً قفازاً (جوانتى) ،
وتمسك بيدها باقة من الزهور ، دون أن ترتدى



زرقاء اللون ، أم من اللون الرمادى القاتم ، وسواء كان حفل الزفاف كبيراً ، أم حفلاً بسيطاً .

ويتعين على المرأة فقط ، التى تتزوج فى سن متقدمة نسبياً ، أن تتحاشى الزهو والأبهة لدى اختيار رداء زفافها ، وذلك لدواعى الذوق السليم فقط ، وتوخى حسن التقدير . إى عليها أن تختار

رداء كتلك التاييرات الأنيقة جدا ، التى تتسم بالوقار فى الصورتين رقمى ٢ ، ٤ .

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

فالفستان الرائع القيم جدا بالصورة رقم ١ هو من البروكار ، الذى يضى على العروس حيوية لا مثيل لها ، وهو مناسب لحفلات الزفاف الفاخرة جدا . هذا ويتعين على العريس ، الذى يحتفل مع عروسه بزفافهما فى فصل الشتاء داخل سردق أو قاعة شتوية ، أن يرتدى ، وكذا من يحضرون مراسم الزفاف ، أو على الأقل الآباء ، الحلة الرسمية ذات صنى 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 ، وفى نفس الوقت أنيق . إلا أنه يناسب فقط العروس صغيرة السن ، طويلة القامة ، والرشيقة . وما يزيد من جمال هذا الفستان ، القبعة التى ترتديها هذه العروس ، والمستوحاة من غطاء رأس الطاهى .

أما الفستان التقليدى الذى 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 صنى الأزرار .

وفى الصيف ، تستطيع العروس الشابة ، أن ترتدى فستاناً قصيراً من القطن الأبيض من قماش الركامة - على سبيل المثال - ذات حافة محلاة بفستونات ، ويكملة بجورب أبيض مطرز . ولا شك أن المرأة التى تختار الفستان الطويل ليوم زفافها ، تعلم تمام العلم ، أنها ستحضر فى حياتها الزوجية ، الكثير من المناسبات والسهرات الفاخرة والحامة . وفى إمكانها أن تتجه فى اختيارها ، إلى الموديلات التى تتكون من فستان ، وچاكت مطرز ، أو محلى بالفرو ، أو فستان من الساتان غير الشفاف ، مغطى بتونيك مطرز من قماش التل . وليس هذا مقصورا فقط على الفساتين الطويلة ، ولكن يشكل أيضا ، وعلى وجه الخصوص ، التاييرات التى 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 فى حفل الزفاف . وفى استطاعة هؤلاء ، أن يرتدين فستاناً من اللون الوردى الفاتح ، أو السماوى ، 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 :

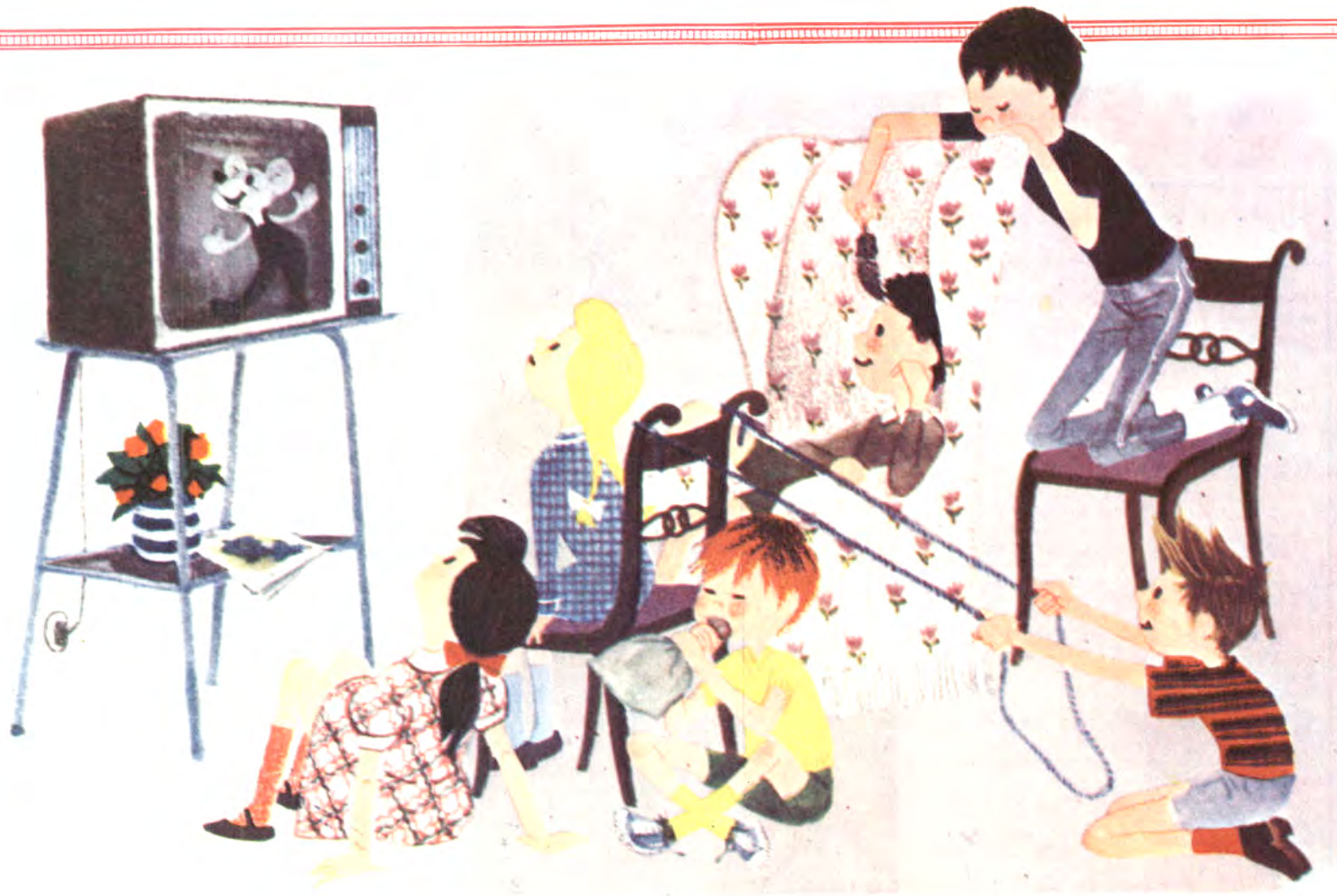
في استطاعة العروس ، أن تجرى تجربة (بروفة)
للفستان الذي سترتديه يوم زفافها . وقماش الجبير ،
هو أفضل ما ننصح به لعمل فستان الزفاف ،
ذلك لأن موديلات تفصيله وخياطته ، تتسم
بالبساطة ، وتحقق نتائج رائعة من الجمال ، والرقّة ،
والأناقة . غير أنه يتعين أيضاً ، اختيار تلك
الموديلات غير الضيقة ، حتى تكون حركة العروس
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 (المنغمش)
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 ترتدى العروس مجوهرات ، ويتعين عليها
أن تتجه إلى الماكياج الخفيف ، الذي يضيف
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 ، لتجعل هذا المشاهد يخفض عينيه إلى أسفل ، أو يرفعهما إلى أعلى ، ولكن يفضل أن يكون في مستوى النظر . لذلك يجب عليك ، مراعاة أن يكون المقعد الذى يجلس عليه الطفل ، مريحا بقدر الإمكان ، بحيث إذا طالت فترة جلوسه ، لايسبب له ذلك ألما معيناً ، كما يجب ألا يجلس متخذاً وضعا غير صحى .

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 التليفزيون عن مشاهدتها .

ومن أكبر المساوئ التي يسببها التليفزيون ، أنه يشغل الأبناء ، ويصرفهم عن كل شيء آخر ، فالأبناء يجدون فيه عاملا مسليا ، ومضيعة للوقت ، مما يجعلهم يفقدون اهتمامهم بدروسهم ، وقراءاتهم ، ورياضتهم ، وكذلك فترات الراحة والنوم .

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

١- المكان :

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

إذا كان لديك أطفال ، أو أن أبناءك شبوا عن طوقهم ، وأصبحوا فتيانا أو فتيات ، فلا بد من أخذ عنصر هام من العناصر الموجودة بالبيت في الاعتبار ، ألا وهو التليفزيون . فقد تصادفك بعض المشاكل ، إن أجلا أو عاجلا . وهناك سؤال ملح ، يطرح نفسه باستمرار هو : هل يمثل التليفزيون عاملا مساعدا بالنسبة للأبناء ، أم هو خطر عليهم ؟ ومن الصعوبة بمكان ، الإجابة فورا عن هذا السؤال ، إذ أنه توجد بعض المزايا ، كما توجد بعض المساوئ . فثلا من بين المزايا ، أنه يسود بعض الهدوء بالمنزل ، نتيجة لانشغال الأبناء بمشاهدة برامج التليفزيون المتعددة ، مما يتيح للأُم ، الاستفادة بهذا الوقت ، في إنجاز بعض أعمالها ، كما أنه يوفر بعض المصروفات الإضافية ، التي يتطلبها 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 التلفزيون مهما طالت مدة جلوسه للمشاهدة ، أو ذلك الذي يدعى اهتمامه الشديد بالبرامج ليتخذ من ذلك ذريعة لبقائه ساعات وساعات أمام شاشة التلفزيون .

فما لاشك فيه ، أن للتلفزيون تأثيراً شديداً على الأطفال ، وخاصة البرامج والقصص التي تمس المشاعر ، وتلك المثيرة للأحاسيس . ولاتنسى 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 التلفزيون ، 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 التلفزيون 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 نفسه .

حاولي إذن أن تنمي في الطفل ، الرغبة في الحكم الذاتي على ما يرى ، وحرية إبداء الرأي والمناقشة ، واتركي 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 التلفزيون ، مجالا واسعا 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 للتلفزيون ، ليست إلا وسيلة لتمضية الوقت ، وشغله عن ملاحظتك هنا وهناك ، وتعطيلك عن إنجاز أعمالك المنزلية ، فهنا يكون التلفزيون قد أظهر ما له من تأثير سيء على جميع من بالمنزل ، لأنه سياعد بينك وبين أبنائك ، ولن يفهم كل منكم الآخر ، ولن تكون هناك فرصة سليمة للمناقشة الحرة ، وإبداء الآراء ، والتعرف على الميول والطباع المختلفة لكل واحد منكم . كما أن التلفزيون 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 الجسافي .

٤ - البرامج :

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

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

ولكن هناك بعض الأمهات اللاتي يعترضن على بعض المشاهد الغرامية ، ويطالبن بإلغائها 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 تحتوى 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 إلهام 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 التلفزيون ذا فائدة كبرى لنا ولأبنائنا .

المنمنمات

«المنياتير»

التي تنتهي إلى

عالم الأمل

تعود لتسهم

في تجميل

مازل اليوم

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

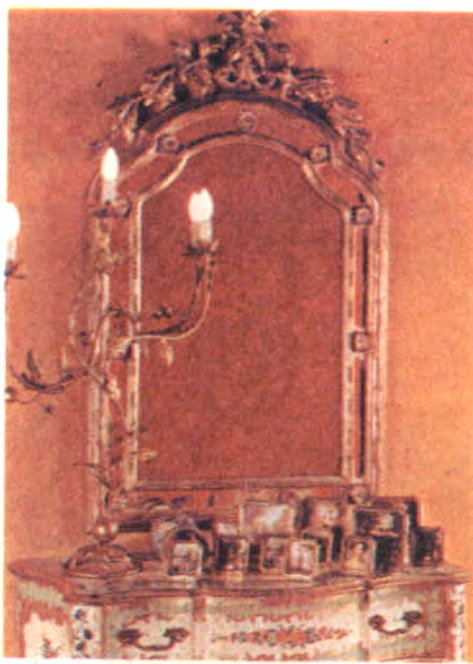
بعض الموضوعات الرمزية أو الغريبة . ولقد عادت المنمنمات لتحتل مكانا بارزا في منزل اليوم ، شأنها في ذلك شأن كل القطع التي تنتمي إلى القرن التاسع عشر ، التي كانت تعتبر ، إلى فترة وجيزة ، بمثابة قطع قبيحة لا نفع لها ، وهو قول وإن كان ينطبق على عدد قليل منها ، إلا أن ذلك لا يقلل من اتسام غالبيتها بحمال أخاذ ، 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 لمنمنمات 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 — أي المنمنمات — تعتبر لوحات صغيرة ، تصور أشياء وموضوعات منها : صور شخصية لسيدات المجتمعات القديمة ، صور النبلاء ذوي النظرات الفاترة أو الشامخة ، المناظر الريفية الراقية ، المناظر الطبيعية المتضمنة الخضرة والزهور ، وكذلك





مجموعة أخرى من المنمنمات القيمة التي تجمع بين النظام المتماثل ، والخيال الخصب ، 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 تنظيمنا مستوحى بهذا الشكل إنما يعتمد - دون شك - على الرؤية المتكاملة للمجموعة ، وليس لكل قطعة على حدة .



إطار مشتمل الشكل ، مصنوع من الخشب المذهب ، يحيط بأرضية من القטיפنة 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 للألوان .



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

من كل التزيين . أما عن طريقة الترتيب ذاتها فيفضل عدم تشتيتها (وخاصة إذا لم تكن من القطع النادرة) والاتجاه إلى تجميعها . والطريقة السهلة ، والأكثر كلاسيكية لتعليق وتنظيم هذه المنمنمات ، هي تلك التي تحقق تجميعا لها في المساحات التي تفصل - على سبيل المثال - بين ظهر أريكة ولوحة هامة ، بحيث يتم 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 .

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 متخفية أم لا ، قديمة أم حديثة ، مرسومة باليد أم مصنعة آليا في مجموعات ضخمة ، فإن ذلك لا يعفينا من ضرورة الاهتمام بدراسة كيفية تنظيمها وترتيبها ، لرفع 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 المسماة في حياة الطفل ، حتى لقد أجمع أطباء الأطفال والأطباء النفسيون ، على اعتبار العجلة من الضروريات ، وليس

تبدو له كل المربيات على خط أفق ، أو عمودي ، إذا نظر إليها الطفل وهو يسير على أربع . ومنذ اللحظة التي يبدأ فيها السير ، ينظر الطفل من حوله ، ويسيطر على فراغ يبلغ مساحته حوالي متر ، ويتناسب اتساع 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 طريقته عقبة ما ! فهو يضرب المنضدة التي اصطدم بها ، رغبة منه في الانتقام .

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

بحقن 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 ساقيه ، 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 ساقيه 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 اللقائف ، 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 للشراسة ، أو صورة من صور « الماسوشية » . فما 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 الكيماوية بأنواعها .

الأعسر ، قد يفقد بعض الامتيازات ، في عالم صنع كل شيء فيه ليستخدم باليد اليمنى ، غير أن الضرر الذي سيصيبه ، سيكون أكبر ، فيما لو أجبر على استخدام يده اليمنى . وحينئذ سيشعر بأنه منبوذ ، وقد يصاب بانهايار عصبي . ويقال إن الأعسر قد يصاب بلعثمة 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 رز للاستقلال التام ، ووسيلة لغزو الفضاء المحيط بالطفل . وهذا ما يجعل جميع الأطفال ، يستقبلون هذه الهدية بحماس ملحوظ ، وإن كانت تسبب مشاجرات كثيرة بين الأطفال .

فيم 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 تتضح للطفل : فإذا شم رائحة الحساء ، ذهب فأحضر طبقه ، وإذا « أخفت » أمه شيئا في علبة ، يعرف كيف يخرجها .

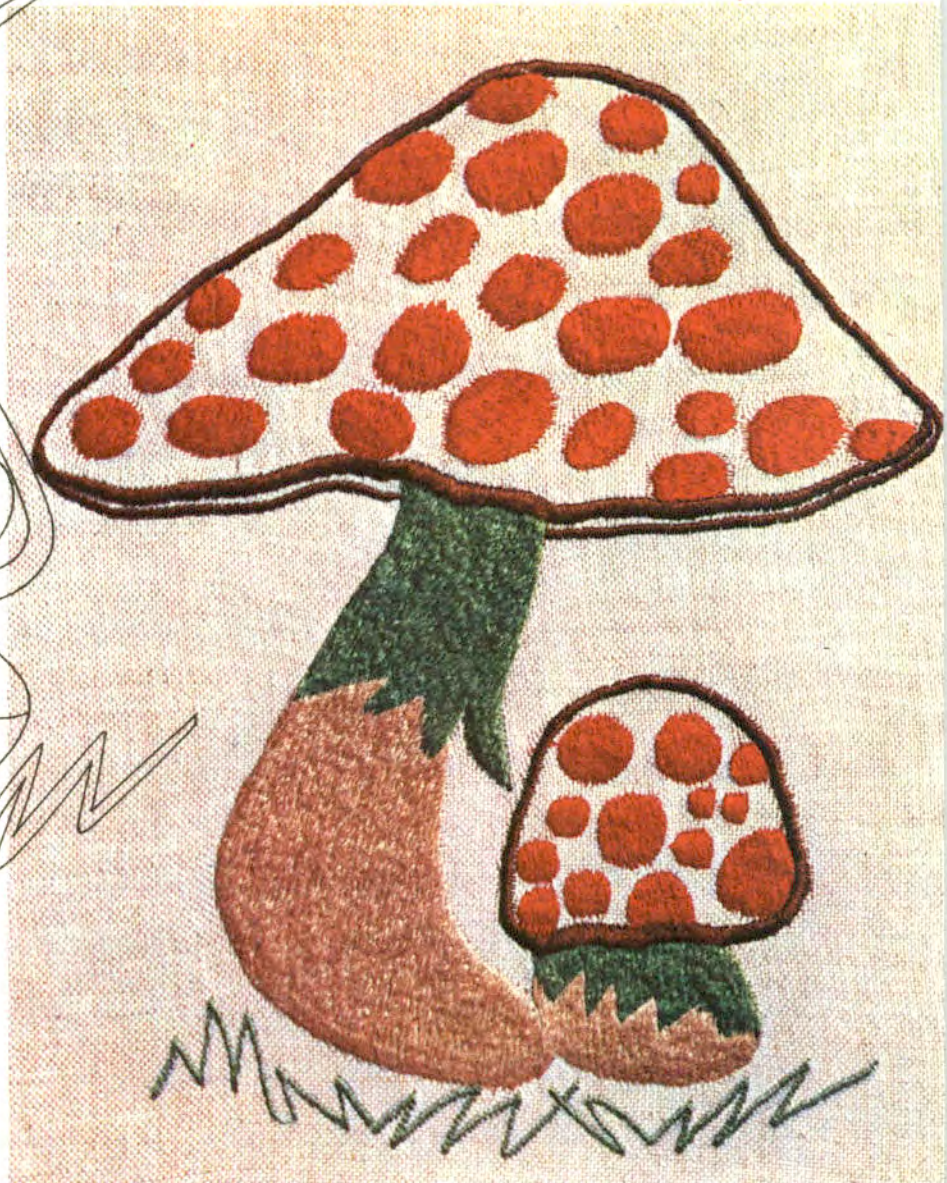
ويستطيع الطفل ، في هذه الفترة من عمره ، أن يستعمل يديه ، كلا على حدة (ففي استطاعته أن يجر عروسته بيده ، في نفس اللحظة التي يضع قطعة الحلوى بيده الأخرى في فمه) .

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 تسع مرات على
سطح الملاية ، 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 بيرليه ، بنفس
الألوان الموضحة بالصورة ، مع استخدام غرزتي
الحشو والكردون .

يتوقف على مقاس السرير نفسه . قوى أولا بثني
الجوانب الأربعة للملاءة ، بثنية مقدارها ٥ سم ،
بغرز الآچور ، 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 داهمتها 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 شجاعتهن وبراعتكن التي تتحدث
بها عنكن أحياء العرب ؟ والله إني لأرى القتل أهون
عليكن ، مما ينتظركن من خدمة الروم !!
قالت عفراء بنت غفارة : « صدقت والله ،
ولكن السيف يحسن فعله في مثل هذا الوقت . ولقد
دھمنا العدو على حين غفلة ، وما نحن إلا كالغيم 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 ، وصاحت 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 تحترق 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 سجلا 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
معه ، من جنود جيشها ، الذين أبت عليهم شهادتهم ،
إلا أن يسعوا معها ، إلى خلاص أخيها البطل .

وإذا معشر من مات منا
فليس يموت موت المستكين
ولأنه إن يقال مضى ضرار
لباكية بمنسجم هتون
وقالوا: لم أبكاك؟ قلت مهلا
أما أبكي وقد قطعوا وتني ؟

ثم جاءها من يزف البشري : إن أخاها حي
لم يم ! صاحت خولة : « يا أخى .. 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 ضراراً ، كان من بين الشهداء ، مما أثار حزن

لم يكن الوعي العربي بالفتح والمجد لدى الرجال ،
يفوق ما لدى النساء قوة وأثرا .. كان هذا الوعي ،
وعى حركة ، كما كان وعى 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 لأنها تشبه
بخالد بن الوليد في حملاتها .

وهي كذلك شاعرة مطبوعة ، في شعرها جزالة وفخر:
ولكى نقرب 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
كنايب 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 ، وأهزيج الحرب إلى ساحات القتال ،
ولتسرى في الجيوش العربية ، قوى جديدة ، وعزائم
ماضية رجحت معها كفة النصر مع العرب ، ولتتد
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 تشيكو سلوفاكيا

(هذا المقدار يكفي لستة أفراد)

المقادير :

شريحة كبيرة من لحم البتلو (الجزء الخاص بالفتيك) زنة ٦٠٠ جرام تقريبا . ١٥٠ جرام
بجق ناضج مهروس - ٢٠٠ جرام لحم كندوز

مفروم - ٣٠ جرام زبد - أربع أصابع سجق
غير ناضج - أربع بيضات - شطة - زيت -
ملح - فلفل .

الطريقة :

- اسلق ثلاث بيضات .

- نطق شريحة لحم البتلو من العروق والجلد
والدهون ، ثم دقها بمطرقة اللحم ، وتبليها
قليلا بالفلفل .

- ضعى السجق غير الناضج للحظات في ماء
مغلى ، مع عمل شق بسيط بالسكين بالجلدة
الرفيعة التي تحيط به ، بحيث يكون الشق طويلا .
ثم انزعى بحرص قلب أصابع السجق .

- ضعى لحم الكندوز المفروم في سلطانية ،
وتبليه بالملح ، وقليل من الفلفل ، وذرة
شطه ، وبيضه نيئة ، وقلبي هذه المقادير
جميعا ، حتى تختلط تماما .

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

المسلوق والمقشر .

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

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

- ضعى بها أسطوانة اللحم ، وتبليها من الخارج
بالملاح ، والفلفل ، ووزعى فوقها باقى
كية الزبد . ثم ضعى الصينية فوق النار ،
واتركها إلى أن تتحمر من الخارج .

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

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

١٥٠ جرام شيكولاته - بيضتان - قليل من عصير الفاكهة .

لفصلاء سطح الحلوى:

١٠٠ جرام شيكولاته - قطعة زبد حجم عين الجمل .

طريقة إعداد الحلوى:

« حمص » البندق في الفرن ، دون أن يحمر ، واركبه ليبرد ، ثم افركه فوق منخل سلك ، ونظفه من القشور الرقيقة التي تحيط به ، وافرجه ناعما .

ضعي في سلطانية : ٥٠ جراما من الزبد السائح أو المقطع قطعا صغيرة جدا + السكر المستقيش ، واخلطيهما معاً ، لكي تحصل على خليط كالكريمة . أضيف عند ذلك البندق المقرى + ٥٠ جرام شيكولاته مبشورة ، وقابلي هذه الكريمة جيدا .

أعدي الحشو كما يلي :

اخفقي باق الزبد + السكر المطهر بالفانيليا ، حتى يصير هشاً كالقشدة .
قطعي أو « أبشري » باق الشيكولاته ، ثم صبيها في كسرولة ، وضعيها تسيح على حمام مائي فوق نار متوسطة الحرارة . ارفعيها من على النار ، واركبها لتبرد ، وأضيفي إليها الزبد المخفوق بالسكر ، ثم أضيفي إليها صفار البيضتين ، الواحد بعد الآخر ، مع استمرار التقليب ، حتى تفتيح الكريمة ، ويبيض لون صفار البيض .

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

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

وفي النهاية ، غطي سطح الحلوى بطبقة من خليط الشيكولاته . 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 ، وقلبي حتى « تسيح » الشيكولاته تماماً .

صبي خليط الشيكولاته هذا ، وهو لا يزال ساخناً ، فوق سطح الحلوى ، وضعيها في الطلاجة لمدة ساعة تقريباً ، قبل أن تقدميها . إن نجاحك يا سيدتي في إعداد هذا الصنف من الحلوى ، متوقف على نوع الرقائق الذي تستخدمينه وطرز إجهته .

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

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

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

رستو البط بالكرب:

(هذا المقدار يكفي لثمانية أفراد)

المقادير:

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

الطريقة:

- نظفي البطه من الريش ثم اغسلها جيداً تحت ماء جارٍ ثم كتفيها (الأجنحة والأرجل) ثم تبلها بالملح والفلفل من الداخل والخارج .

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

- وفي منتصف النضج رشي البطه بكوب من الماء المضاف إليه عصير ليمونة .

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

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

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

- قدمي الكرب حول البطه لتزين الطبق أو احشي البطه به .

حلوى الرقائق:

المقادير:

خمس رقائق (من ذلك النوع الرقيق كالورق ، الذي يباع في محال الحلوى ، وهو من نفس نوع بسكويت الجيلات) 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 أغليبتنا ، 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 السبائى :

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 وتبدد فى المساء الذى نطهها فيه ؛ وبمعنى آخر أكثر بساطة ، نتيجة لفعل الحرارة .

ويقول النباتيون المتطرفون ، إن عملية طهى 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 الكريات 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 تحتوى 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 للكوليسترول . 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 الكوليسترول .

ومن الواضح بطبيعة الحال ، أنه لا يمكن أن يتغذى الإنسان على النباتات وحدها . ومن هنا كانت الأنيميا التي يشكو منها النباتيون المتزمتون ، 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 لقوامهم .

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 ، للبقاء 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 ، تنغلق مسامه ، مما لا يسمح إلا لقليل من عناصره بالنسقل 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 ئ ، تحتوى على كمية مركزة من العناصر الغذائية ، مما تحتوى عليه الثانية .

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

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

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



العلب المغطاة بالقماش

وقصى جميع أجزاء الكسوة ، على أن تتركى مسافة ٢ سم تقريبا للحواف ، أى زيدى على الباترون مسافة ٢ سم .

قوى بعد ذلك بلصق البلاستيك على جميع أجزاء العلبة بالصمغ ، أو بأية مادة لاصقة ، على أن تدخل الزوائد بداخل العلبة (٢ سم) .

بطنى بعد ذلك العلبة ، بورق ملون يتناسب واللون المستخدم فى كسوة العلبة .

وبهذه الفكرة البسيطة والرائعة ، يمكنك ياسيدتى أن تكسى الأشكال المختلفة من العلب التى تحفظين بها أى أشياء صغيرة بصوان ملايسك .

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

استنفيد :

اشترى من أحد محلات البلاستيك ، قطعة من قماش البلاستيك الرقيق المنقوش بالألوان التى تجدين أنها تناسب وصوان ملايسك .
ومن أجل كسوة « تغطية » العلبة ، اعملى باترونا على ورقة ، لجميع أجزاء العلبة : الغطاء ، والقاعدة والأجناب ، ثم ضعى هذه الورقة على البلاستيك ،

العلبة المفيدة جدا ، والتى يمكنك أن تضعى فيها أى شىء فى صوان ملايسك ، هى التى تستطيعين أن تضعى فيها جواربك ، وقفازاتك ، وحليك ، وكذلك أدواتك الصغيرة ، التى لا يوجد بصوان ملايسك مكان محدد لها .
ونقدم لك على هذه الصفحة ، فكرة رائعة لعمل

سعر النسخة

السودان ١٥٠ مليم	اليبحريين ٢٥٠ فلسا	ج ٢٠٠ ١٥٠ مليم
ليبيا ٢٠ مليم	قطر ٢٥٠ فلسا	لبنان ١٢٥ ق.ن
ستونس ٢٥٠ مليم	دلف ٢٥٠ فلسا	سوريا ١٥٠ ق.س
الجزائر ٣٠ مليم	أبوظبى ٢٥٠ فلسا	الأردن ١٥٠ فلسا
البحرين ٣٠ مليم	السعودية ٢٥٠ فلسا	العراق ١٥٠ فلسا
دلهام ٣٠ مليم	عمان ٥٠ فلسا	الكويت ٢٠٠ فلسا

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

الناشر : شركة إيد إيتريد - شركة مساهمة سويسرية - جنيف

كيف تحصلين على نسختك

- أطلبى نسختك من باعة الصحف والاكتشاف والمكتبات فى كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكنى من الحصول على عدد من الأعداد انصبرى ب :
- فى ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ب.٥٥٧٦٥