

العدد الثالث بعد المائة
الطبعة الثانية

عالم المرأة





(٦) ضمي ساقيك ، وار تكزي بيدك على الأرض في وقت واحد ، وحركي الساقين والذراعين ، بحركة خفيفة ومستمرة .

السباحة بطريقة الكروال :

(٧) انبطحي على الأرض ، مع فرد الساقين والذراعين . حركي قدميك 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 كالمعلقة .

(١٠) استمري في خفض ذراعك بنفس الطريقة ، حتى تلامس القفص .

(١١) ارفعي ذراعك إلى أعلى ، وراحة اليد إلى الخارج ، مع رفع الرأس إلى أعلى من ناحية اليسار .

تكرري نفس الحركة بعد ذلك إلى الناحية الأخرى .



١٢

السباحة على الظهر

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

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

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

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

(١٦) ارفعى ذراعك إلى أعلى ، مكونة 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 شخصيتها (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 الاعتداد بالنفس ، الذي يمكن أن يفتنوا أحيانا من رقص الأوتة .

وإن محاولة إخماد هذه الرغبة ، أمر لاجدوى منه ، وقد يأتي بنتائج عكسية ، فالفتيات اللاتي يمارسن الرياضة ، يتقبلن في الواقع ، مثل هذا الأمر (تأثير الرياضة على تصرفاتهن) ، فهن يجدن فيها نوعا من التخفيف والتخيل من هذا الإحساس ، كما أنها تعد بمثابة مقاومة آلية دفاعية من جانبهن ، ضد تسلط هذه الرغبة وتعميقها .

وفي بعض الأحيان ، يتخلل - بصورة واضحة موقفا مستقلا وحاسما - وفي أحيان أخرى ، يتخذن موقفا صارما ، الأمر الذي يبدو مناقضا لطبيعة الأوتة ، التي تنقسم بالدواعي ، والاستسلام ، والدعة . ومثل هذا الموقف له اعتباراه ، كما أنه لا ينبغي أن يوصف بأنه مرض نفسي يحتاج إلى علاج . فبفضله تستطيع المرأة ، التحرر من عنصر عائق لأوتتها ، 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 . ويعوز القول أيضا ، إن الرياضة نفسها ، تساعد ليس فقط على احترام الأوتة 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 للأثنى ، بكل ما تحمل هذه الكلمة من معان ، الأمر الذي لا يتوفر في بعض النساء الأخريات ، اللاتي 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 بالمقدرة على ضبط النفس ، وتكييف ألفسهن طبقا للظروف التي يوجدن فيها . كما يتميزن بقوة الإرادة ، والعزيمة ، والتسامح ، والميل إلى السلام ، للدين ضمير يقظ ، مرهفات الحس ، كما أنهن يتميزن بطابع الحجيل . وهذه جميعا هي العناصر التي يجب توافرها في الأنثى المثالية . وهي الصفات التي تود أن تسود جونا الانجتماعي والتفاني .

هذا ، وقد تم التوصل إلى نتائج مذهلة وهامة جدا ، بفضل الدراسة النفسية لفاحية التأثيرية لديهن .

ونذكر من بين هذه النتائج ، أن النساء الرياضيات ، هن أقل رجسية (حب التظاهر والظهور) من النساء اللاتي لا يعنين 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 منجاة لطبيعة العلوية ، فإن ذلك لا يمتنع مع السمات التي تتميز بها المرأة ، من

علوية ، وأمومة ، ودعة ، الرغبة التي تلعبها لممارسة الرياضة .

والصراع صمة من سمات البشر الذكور منهم والإناث ، غير أنه يتحقق في الجنتين بتفاوت ملحوظ ، فالشبان يتنافسون ، لبؤكديا معاني القوة ، أما الفتيات فينافسن من أجل التفوق والتفانير والجمال ، بينما يبحث الأولاد عن اهتمام من هم في أعمارهم ، عن طريق استعراض نشاطهم الجنسي ، هذا على حين تحاول الفتيات فرض ألفسهن ولفت انتباه من هم في أعمارهن ، عن طريق القيام ببعض التصرفات التي تنسم بالحنة والرفة . ومن هنا نجد أن ما يطلق عليه اسم الرياضة الفنية - التي ترجع إلى الرقص الكلاسيكي القديم - إنما هي رياضة نسائية ، تتميز بالرشاقة والرفة ، أكثر من كونها ألعاب قوى .

وإذا كانت هناك عشرات فقط من الجمهور الرياضي من النساء ، فرد هذا إلى حد كبير ، إلى أن الرياضة لم تدخل إلى حياة المرأة - بنفس 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 جدا القيام بمجهود لتربية الأولاد في الرياضة ، فإنه لا يمكن في الواقع ، تقديم النصيح ، لدفع فتاة إلى الرياضة ، وهي عارفة عبا ، لأن الرياضة في هذه الحالة ، قد تضطرها إلى السير في عكس طبيعتها ، وقد تؤدي بها إلى حالة أجمية ، من عدم الرضا عن نفسها ، ذلك لأنها قد لا ترغب فيها - وهذا مؤكد - بل وأن تحقق في هذا الخيال ، النجاح الذي يكون بمثابة تعويض عن الجهد الذي تبذله .

وقضلا عن هذا ، فقد يتسبب ذلك في إضاعة الوقت والمال . كما يمكن ملاحظة هذا الأمر بوضوح ، بين العبدب من الآباء ، الذين يسجلون بنتهم في بعض الفرق الرياضية ، حاليين مئين بعد ذلك ، ممارسة تمارين ألعاب القوى التي لا تتحمل .

إن النتائج السلبية لمثل هذا الموقف ، كانت باعنا « لفيونفسكي » 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 وخاصة . 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 ارتياحا من الناحية النفسية ، وأكثر رشاقة من الناحية الجسدية .



للصغيرات الرقيقات ، وضعت تصاميم خاصة
 بهن . كلها مصنوعة من الأقمشة التي لتحمل . ولصيف
 ١٩٧٦ ، صنعت هذه التسميات كلها من الأقمشة
 السادة والمنقوشة ، أو من الاثنين معا ، واستخدم
 « الزجراج » والورود الصغيرة المفروزة لتزيينها .
 إن طول قستان الطفلة ، لا يرتبط بطول الأزياء
 بالنسبة للسيدات ، فغالبا ما نجد ملابس الفتيات
 الصغيرات ، والأطفال حتى سن الرابعة عشرة ،
 أقل طولا من أزياء الأمهات والشابات الجامعيات .
 ولهذا فإن طول قستان الفتاة الصغيرة ، يكون عادة
 فوق الركبة ، ولكن ذلك لا يمنع من أن تصنع من
 أحياء قستانا طويلا لحزام الشمس ، أو للتسميات
 الخاصة مثل الأقواخ .

١ - بلوزتان من القطن ، إحداهما مربعات
 صغيرة ، ومخلدة بشرائط أصغر سادة ، والثانية

فساتين جميلة لطفلك

إعداد وتقديم: لادسية خيركا



من القطن السادة محلاة بزجراج وثلاثة أزرار .
 ٢ - إلى اليمين : فستان منقوش على أرضية
 منقطة ، الرقعة والأساور من البيكة البيضاء السادة ،
 والوسط كشكشة بالأسلاك
 إلى اليسار : فستان من القطن المنقوش ، والصدر
 كله كشكشة أسلاك
 ٣ - إلى اليمين : فستان من القطن الأحمر ، لمريملة ،
 وأكمام ، وصدر من القطن الأبيض المطرز
 بورقات حمراء .
 إلى اليسار : ثلث قطع عبارة عن بلوزة
 مشقولة عند أساور الأكمام ، وجيوب محلاة
 بالزجراج ، وصديري منقوش .
 ٤ - فستان طويل للشاطيء ، ولحمام الشمس ،
 لطفلة في الخامسة - يلاحظ أن الظهر مكشوف ،
 ليصرخ لأشعة الشمس .

تطبيقات تقنية وعملية تتصل بمشاكل التأثيث

تغطية الجدران

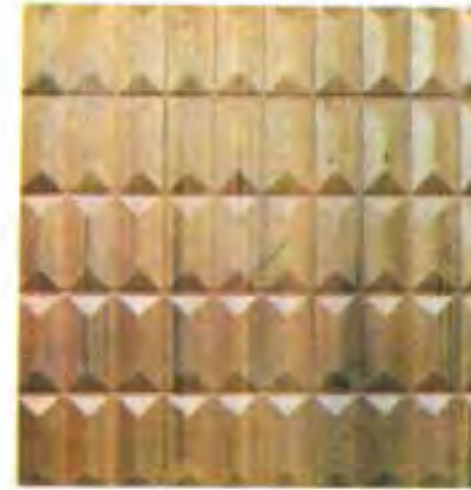
الخزفية ، لتغطية جدرانها ، كالخام والمطبخ ، فإن الخامات المستخدمة في « تشطيب » وتغطية جدران المنزل ، تتنوع من حيث الطابع والأسعار ، ما بين الطلاءات ، وورق التجليد ، والأقمشة ، ومشغولات القش ، وما بين الخامات البلاستيكية ، وتلك الخشبية ، باختصار . فإن مجال الاختيار ، واسع ومتشعب .

ولنتقل الآن لمحدث عن الخامات الأكثر استخداماً . تعتبر الطلاءات ، من أكثر الطرق انتشاراً ، كما أنها أسهل الطرق ، وأسرعها ، وأقلها تكلفة . وتعتمد على مواد التلوين السائلة ، التي تطبق على تحضير سابق للجدران ، يسمح باستقبالها ، وهي بعد جفافها ، تشكل طبقة ، من شأنها - إلى جانب التحميل - حماية الجدار نفسه . أما ورق التجليد ، الذي بلغ أقصى حالات انتشاره خلال القرن الماضي ، فقد عاد اليوم - بعد فترة إغفال مؤقتة - إلى الاستخدام الناجح والمعاصر ، بعد أن حقق انتصاراً عملياً واقتصادياً ، بفضل التقدم التقني الذي لحق به في السنوات الأخيرة ، مما هباً له فرص التفوق على الطلاءات ، من ناحية التصميمات ، والوحدات الخزفية المطبوعة والبارزة . ومن ناحية قابليته للغسل ، وتألُّق 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 للمسكن ، فهي بمثابة الأرضية ، التي تنتظم أمامها ، وعليها ، قطع الأثاث ، واللوحات ، والمعلقة ، والأشياء المختلفة . لذلك فإنها تؤثر في وحدة هذه الأشياء . في السجاءها ، وفي وضوحها ، بل وفي إخفاء أشكالها أيضاً .

والجدران بساتنها المعمارية ، وبألوانها ، وبخاماتها ، وبمقدار تألقها ونصاعتها ، تستطيع أن تكسب المكان لوناً خاصاً متميزاً . وعلى سبيل المثال ، فإن مكاناً غطيت جدرانه بتصميم دمشق الطراز ، من اللون الأحمر القاتم ، إنما يختلف كثيراً في تأثير الأضواء في الاتساع ، وفي الدفء ، عن مكان طليت جدرانه باللون الأبيض اللامع . ومن هنا ، نستطيع أن ندرك بسهولة وبسر ، أهمية اختيار الخامات المستخدمة في تغطية جدران منازلنا . ولعلنا نشير هنا ، إلى أن هذا الاختيار ، مرتبط كل الارتباط ، بطراز المكان نفسه ، من ناحية الشكل والاتساع ، كما أنه مرتبط من ناحية أخرى ، بطابع التأثيث ... الخ . وعلينا ألا ننسى ، عند التصدي لاختيار هذه الخامات ، الأهمية الكبيرة للجوانب الاقتصادية المرتبطة بالثمن ، وسهولة التنظيف .

وباستثناء الأماكن التي تحتاج إلى البلاطات



(١) ورق خشبي مرسوم بالشكل هندسي بارزة . ويفضل استخدام على المسطحات الصغيرة
(٢) ورق تجليد عليه وحدات مكتبة لزهود بسيطة .

(٣) ورق - خشبي يتكون من شرائح رفيعة ، لأنواع مختلفة من الأخشاب ، مثبت على أرضيات من الورق .



أو تلك التي تتضمن وحدات زخرفية متجانسة المرحبات . وقليلة الرضوح . غير أننا لا ننصح باستخدام نفس هذه الأوراق . ذات التصميمات المادية . في الأماكن المعرضة لضوء طبيعي شديد . لأنه بمرور الوقت . تصبح باهتة تماماً . والأمور ذات داخل حجرات الأولاد . إذ لا تسمح هذه الأوراق . بعودة الأجزاء التي تتعرض للقطع والتزيق . إلى حالتها السوية .

ولذلك فمن الأجدر . الاتجاه إلى استخدام الأوراق المدعمة بطلاء بلاستيكية رقيقة . وهي وإن كانت ذات أسعار أعلى . إلا أنها أكثر قوة ومتانة . كما توجد أنواع أخرى . تدعى الأوراق البانورامية . التي كانت تستخدم عادة في عمليات التثبيت . خلال القرن الماضي . وهي تتم بمظهرها ذي البهاء الزخرفي العالي . الذي يذكرنا بالمشاهد أو المناظر التي تستخدم في المسارح . وهي تسهم في الانطباع . بما يوحي باتساع المكان . كما أنها تستطيع أن تكسب جداراً معيناً . أو جزءاً منه . سمة تميزه عن بقية الجدران .

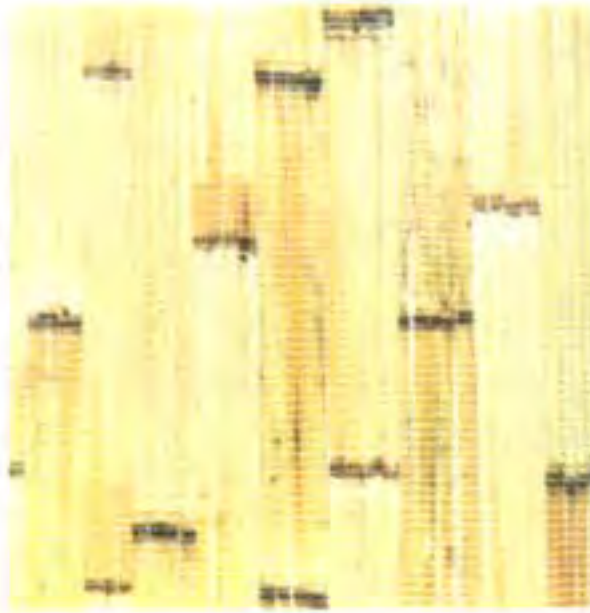
والأوراق ذات الزخارف الكبيرة . سواء كانت زهوراً أو وحدات . يتم الانساق بينها وبين بقية عناصر التصميم . من لوحات وأشياء أخرى . كما توجد خامات أخرى لتغطية الجدران . مصنوعة من مواد طبيعية - القش والحبر - ومثبتة على أرضية من الورق . يمكن استخدامها على أي جدار . حتى وإن كان غير ناعم . بنفس سهولة تطبيق ورق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



لتحقيق مزيد من التآلف جدران هذا المدخل المغطاة بالخشب . تم استخدام ورق مشابه . الأحمر للبواب ولإطار الذي يحيط بمرآة . والأزرق لبعض (الأثاث) الخاططة الحالية .

(الكائنات) شديد الاحتمال . وواسع الاستخدام في التثبيت الحديث . أسعاره متواضعة . ونماذج مبهرة . وهو متوفر في الأسواق بوفرة طبيعي . وبألوان طباشير بأخرى غاية في التنوع .

تتبادل من حيث القدرة على التجميل ، فإن المسوجات الخاصة بتغطية الجدران - وهي تنصف بقدرتها على امتصاص الأصوات - إنما تصيف بمصر تميز جديد ، لا يمكن التفوق عليه . وكل المسوجات المستخلصة في التأثيث ، يمكن استئجارها في تغطية الجدران ، من الصوف إلى القطنية . ومن الحرير إلى القطن ... إلخ . وتغطية الجدران بالمسوجات ، يحقق ثراء وأناقة متميزة داخل المكان ، حتى وإن تنوع مقدار المدفء ، باستخدام مسوجات أقل أو أكثر فخامة . وتثبيت المسوجات ، لا يحتاج إلى تحضير خاص للجدران ، باستثناء بعض (السبايب) الخشبية ، التي تنظم على أبعاد معينة ، تسمح بشد التسبيح عليها بعد ذلك بمسامير التجديد الخاصة . وتعد اللدائن البلاستيكية ، ثورة حقيقية في مجال تغطية أو تبطين الجدران ، وهي تنتج في ألواح ٢×٣ أمتار مربعة ، مما يسمح بتغطية مساحات كبيرة في وقت قليل . كما أنها مصقولة ، وملونة ، وقابلة تماما للغسل ، ومضادة للرطوبة . لذلك فإنها تصلح تماما ، لتغطية جدران المطابخ والحمامات ، وهذا لا ينطبق قابليتها للاستخدام ، داخل أماكن أخرى من المنزل . وهناك طريقة أخرى لتبطين الجدران تتسم بالقخامة ، وذلك عن طريق استخدام الأخشاب ، التي تتميز بقدرة فريدة على تحقيق الاستئناس ،



ورق-الفش، ورق - الحرير ، البابان ، الأول مصوغ من شرائح الفش المثبتة على أرضية من الورق . والتأثيل من نسج رقيق ، ودقيق جدا من الحرير ، مثبت أيضا . على أرضية من الورق . لصق هذه الأنواع يتم بسهولة ، سواء على الجدران المصقولة ، أو حتى على الخشبة بها .

وللتأثيل 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 والمتميز .

(والورق - الخشي) يعد 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 ،



يعتبر الجوخ من المسوجات الأكثر استخداما في عمليات التأثيث المنزلية . وهو شديد التنوع ، بألوانه القوية ، أو الطائفة الهادئة .



اختيار تنسيق المناسب لتغطية الجدران ،
بحكم تماثلها للمكان وأبعاده ، ونوع وطراز
قطع الأثاث ذاتها . في هذه الصورة ، نشاهد
تنسيق الرئيس و الحريمي ، وقد أكتب جدران
هذا المكان (المكتب) تألقا واضحا .

وقبل أن نختم هذا العرض ، الذي تناول الطرف
والحلول المختلفة لتغطية الجدران ، أود أن نؤكد
على نقطة أخيرة . سبق أن أشرنا إليها منذ البداية .
وهي ضرورة التناسب الكامل بين الطريقة التي
نختارها ، وبين طبيعة المسكان ، وأسلوب حياتنا
ذاته . ولنتخيل - على سبيل المثال - صالة المعيشة ،
وقد انتظمت من حول جدرانها قطع الأثاث ذات
الوظائف المتعددة : المكتبة ، الأريكة ، المنضدة ... إلخ
ليتم التكامل الجمالي والوظيفي العام للمكان .
ونستطيع عند ذلك أن نغلف جدران المداخل - مثلا -
بالمسطحات البلاستيكية البيضاء ، الخالية من أية
عناصر تزيينية . ذلك لتحقيق التألق والتباين
المريح بين جدران المنزل المختلفة .

التي تقلد شكل الخشب على الورق أو البلاستيك .

والمراد يمكن استخدامها أيضا في تغطية الجدران
بشكل كامل أو جزئي . ولكن في حالات خاصة .
تتطلب ذلك ، كفضيق 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
الطباعة بانساعها بمقدار الضعف . كما أن وضع
مرآتين متقابلتين ، يشكل ترديدا لا نهائيا 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) .

وحتى الأغلفة الدقيقة التي تبطن العين ، وأغشية الشعب الرئوية ، وغشاء الجهاز الهضمي الداخلي وتلك التي تبطن القناة الهضمية للرحم ، فإنها تضمر ، إذا حدث للجسم أى 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 ضرورى أيضا . لتكوين تلك المادة الحمراء التي تعرف باسم « القروفر الشبكي » . والتي تكون الحصاب البصرى 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 ؟
الجواب : من الأطعمة التي نأكلها

والواقع أننا نجد فيتامين « أ » جاهزا في الأطعمة المتخوقة من الحيوانات ، مثل اللحوم : والأسماك ، والبن ، والخبز ، والزبد ، وصفار البيض ، كما نجده بوفرة في الكبدية . وفي زيت السمك ، وهو موجود في صورة « برو فيتامين في الخضروات » وبنسبة كبيرة في الجزر خصوصا الأصفر ، وأيضاً في السبانخ ، وفي أوراق الجرجير . والخس والكرونب والفلفل الأخضر الرومى . والبطاطم) . وكذلك في بعض أنواع الفاكهة (البرتقال ، والمشمش بوجه خاص) .

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

نقول إحصائية وضعها عالم أمريكى ، إن عشرين ألفاً من الأطفال الرضع ، في الدول المتقدمة اجتماعيا واقتصاديا ، يصابون بالعمى في كل عام ، نتيجة لنقص فيتامين « أ » .

ولقد يبدو هذا الرقم باعثاً على الدهشة ، في بلاد يعتبر نقص التغذية أمراً غير معروف فيها . إلا أنه يكفى ، لكى يبين لنا كم هو ضرورى ، أن ندرك أهمية هذا الفيتامين . ونهتم بإعطائه بالمقادير الصحيحة لأطفالنا

فيتامين « أ » :

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

أعراض زيادة فيتامين «أ»

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

الزيادة الحادة في الفيتامين :

أولحت أول حالة للزيادة الحادة في الفيتامين . في أحد سكان الأسكيمو عرف بالشرهة . كان قبلها مباشرة ، قد تناول مقداراً كبيراً من كبد ديب أبيض .

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

أما الأعراض - فهي شبيهة بما يطرأ على الأطفال الذين يتلعنون - بطريق الخطأ - جرعة ضخمة من فيتامين «أ» ، وهي الإصابة بالغلثاد ، والتي - والإنسداد - والصداع - والرعشة .

سيادة الفيتامين القرمزية :

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

ويترب على ذلك انخفاض في الشهية ، وعسر في الهضم ، ويصبح الدم حاملاً لعدد أقل من الكريات الحمراء التي تتجلط بسرعة ، ويصبح شعر الرأس هشاً ، والجلد جافاً وقامحاً ، ويصحب ذلك غثيان ، وأوجاع في الرأس .

ومن هنا ، يجب أن نحرص 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 الأحوال الخاصة التي ينصح بها الطبيب .

في قوى الإبصار ليلاً ، وعدم القدرة على تمييز الألوان .

أما في الطفل ، وخاصة إذا كان رضيعاً - فإن من السهل رؤية ذلك التغير الذي يطرأ على قرنية عينيه - فتوفى المتخمة - تظهر بقع خضارية إلى البياض ، تكون جافة (بقع بيتوت) Bitot وتدل على وجود جفاف في ملتحمة العين ، وبروفانيا Keroftalmia ، وحتى القرنية ، فلها إذا لم نعالج - تصبح رخوة - وتصاب بالقرح - وينج عن ذلك عتامات يمكن أن تعطل - بصلة 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 يبرء منها . وعندما يتصح طبيب الأطفال بنظام غذائي حديث (استعمال حساء الخضار ، وبعض اللحم المقروم جيداً ، وصفار البيض - والجوز المشور - وقلب الطاطم) من الشهر الرابع أو الخامس - أو يجد أقصى السادس من عمر الطفل - فإنه يكون عارفاً بما يقول ، وكذلك عندما يتصح بعدم الاستعانة 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 - تميل إلى التحزين .

الحاجة إلى فيتامين «أ»

إن الجرعة اليومية التي يحتاجها الشخص البالغ هي ٥٠٠٠ وحدة . فإذا هو تناول غذاء غنياً بشرط أن يكون متوازناً أمكنه أن يحصل على أكثر مما يحتاج إليه .

وتنس الشيء يقال بالنسبة للطفل . فهو إذا أعطى غذاء متنوعاً ، وكاملاً ، ومناسباً 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 المزوج القشدة ، أو الأمطعة التي أساسها اللبيق (الحبز والمكرونة) - والإقلال من البيض - والقمح - والبقول .

٢ - صعوبة الامتصاص الجيد : نتيجة لأمراض في الجهاز الهضمي .

أمراض نقص فيتامين «أ»

وفي هذه الظروف ، فإن الحالة العامة للطفل تبدو متوحكة ، ويأخذ نموه في التوقف ، وتقل مقاومته للعدوى ، وتصبح أغشية رتيبه ضعيفة . مما يعرض جهازه التنفسي لمرض - وحتى أغشية جهازه الهضمي تعاني من هذا النقص - فيصاب بالإسهال - أو الإمساك - بل وقد يصاب بالالتهابات القرنية .

وقد يصبح جلد الطفل خشناً ، معيباً . وينتهي الأمر بوفاة عشرين في المائة من الرضع الذين يمرضون من فيتامين «أ» .

إلا أن التغيرات الأساسية التي تصيبه - هي ما يتعلق بعينه . فبالنسبة للشخص البالغ - تظهر أعراض نقص هذا الفيتامين - في صورة ضعف

تحفة من حجر اليشم "الحجاد" (١)



هيا بنا نمشي معا في عالم حجر اليشم « الحجاد » حيث الإشراف الفاضل ولتبدأ حديثنا عن هذا الحجر « بأجمل ما قيل فيه ، وأكثره موضوعية ، على لسان أكبر الحكماء في المصور القديمة ، الحكيم كونفوشيوس « الذي نظم في « الحجاد » قصيدة شعرية لطيفة ذات معنى رمزي .

ففي حجر اليشم قال كونفوشيوس :
« إنه صورة لشكرم والرأفة لنعمة مله .
وطيف البصر والقطعة لمروقة وشرايته الحقيقة المتناقلة . إنه صورة من صور العدالة ، لرواياه غير الحادة ، كما أنه رمز لموداة ، ذلك لأنه بالطرق عليه ، يصدر أصواتا واضحة عالية ، طويلة ونقية . إنه أيضا صورة من صور الإخلاص وصفاء السيرة . لأن تصارفه لا تتأثر بوجود بعض القيوب . وهو رمز للصدق والإخلاص لأن باعته أخيل يسخر من مظهره الخارجي . وإنه يمثل السباه في لونه . إذ يشبه قوس قزح . كما أنه غير معبر عن الأرض ، لأنه يستخرج من جبالها . إنه صورة من صور العفة والفضيلة ، لما يفضيه على المنفعة من وقار . وإنه رمز للحقيقة ، لأن كل العالم يقدره .

إن هذه الكلمات الجميلة لكونفوشيوس ، هي قصيدة شعرية تصويرية ، إلا أنها تسم - في الواقع - في إبراز عبارة وتلخيص هذا الحجر ، الذي استخدم في أقدم المصور ، ولا يزال يستخدم حتى اليوم ، في صناعة التحف الفخمة ، وأدوات الزينة ، والتمائيل و « الأليكات » ، مما يمثل فيها النوق الرفيع والرقبة في أهل مراحله .

أصل وأهم مراكز اليشم "الحجاد" :

اشتق اسم « الحجاد » من اللفظ الأسبالي «الحجاد» الذي يعني « جنب » . وترجع هذه التسمية ، إلى الاعتقاد الذي كان سائدا ، بأن هذا المعدن مضاد لأمر الشر الكل ، ومنه عرق النسا . وقد عرف حجم اليشم « الحجاد » ، وقدر ، حتى تصور ما قبل التاريخ . وإننا نعلم على وجه اليقين أن الشعوب القديمة في كافة أنحاء العالم ، استخدمت حجر اليشم ، في صناعة التحف ، والأدوات المختلفة والأشكال والأشياء ، ومن بينها أسلحة القطع ذات السلاع الحاد المذيب ، واللوحات ، ورموز الكتابة ، وأدوات الزينة الشخصية ، والقائم ، والمواظم... إلخ .

ونذكر من بين أشهر ما صنع من حجر اليشم ، الصولجانات «Yu-Ju» وهي عبارة صينية معناها « كما يحلو لك » التي قدمها الإمبراطور كهيات لفظية ولزواج ، وكذلك دبابيس الشعر للسيدات ، والأقراط ، والأساور وعلب البودرة ومساحيق 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 تحليل الجثث ، ونعني بذلك الأدوات التي كانت توضع في قم المتوفى .

وأشهر الشعوب التي قامت بتصنيع حجر اليشم « الحجاد » ، هي شعوب الشرق ، وعلى وجه الخصوص

الآن ، ويصنع في الدول الآتية : نيوزيلاند ، آلاسكا ، المكسيك ، سويسرا ، إيطاليا ، وخصوصا في منطقة جبال الألب ، وفي ليجوريا ، وبالقرب من سترى لطانت ، وفي لوكانيا بالقرب من إيسكوبيا .

ألوان حجار اليشم "الحجاد" :

يرتبط اسم اليشم ، بمعدنين هما « التفرير » و « الحجاد » وتكاد ألوانهما تكون متساوية إلا أنها تختلف فقط من ناحية الدرجة . ويعني ذلك درجة اللون ، فإذا ما أجريت مقارنة بين لون المعدنين ، انضح أن لون الحجاد ، يندوا أكثر زهوا ولطافا من « التفرير » . والحجاد الثمين هو ذو اللون

الصبليوني ، الذين يجمعون كل أنواع « الحجاد » تحت اسم واحد فقط هو «Yu-Ju» . ويعني أن هذا الحجر ، هو أثمن ما يوجد بالعالم من أحجار . وكانوا يعتقدون أنه قادر على الحماية والوقاية من الصواعق (ويرجع هذا الاعتقاد ، إلى أن القدماء كانوا يستخدمون حجر اليشم في تبطين جدران وحوائط المنازل) ، كما أنه يشتمل على الفضائل الخمس : البر والاحسان ، والتواضع ، والشجاعة ، والعدالة ، والحكمة .

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



الأخضر البني ، أو الأبيض اللين الذي يعطى « صورة » أي لغة حضراء . وهناك نوع آخر من الجاد « إلا أنه نادر الوجود » وهو الجاد ذو اللون البنفسجي الفاتح . الذي يحيل إلى اللون الوردي (ليلاء - وردى) . كما توجد نماذج قديمة جداً من هذا النوع ، إلا أنها جميعاً تتميز بالرفق والجمال المفرط ، وتستحق أن تعد ضمن قائمة أجمل وأمين التحف بالعام أجمع . ومن العكس من ذلك ، فإن أشهر أنواع التحف المصنوعة من الجاد ، وأكثرها شيوعاً ، هي تلك التحف الملوقة باللون الأزرق ، أو اللون الأخضر الداكن إلى الصفرة . وبمعالجته كيميائياً يمكن أيضاً الحصول على اللون الأحمر الزاهي ، واللون البرتقالي ، أو البني ، واللون البني والأخضر الغامق ، والأسود في أحوال نادرة جداً .

تحف الجاد يكور من حجر اليشم :

تتوقف رقة وجمال التحف والتمائيل المصنوعة من حجر اليشم ، الجاد ، على دقة الصنع ، ومهارة الصانع . ولأنواع أن حجر اليشم ، الذي يدل مظهره على المرونة واللدونة ، كما لو كان مادة عضوية هو في الواقع ، بل وفي حقيقة أمره ، مادة صلبة ، ومن ثم يصعب تماماً تشكيلها .

وكان العمال الحرفيون الهنوديون ، يستحسنون في تشكيل هذه الصخرة مسحوقاً ناعماً كرمال القرو ، الصوان ، وبودرة حجر الجرايت .

إن هذه التحفة الجميلة المصنوعة من « الجاد » الأخضر الذي يضيق عليها صفة « امبراطوري أو سلطاني » ترجع إلى عام ١٣٠٠ . وهي إحدى النماذج الجميلة والدقيقة ، كما أنها من أصعب ما تم تشييده من التحف والتمائيل المصنوعة من حجر اليشم (صورة رقم ١) . وعليك أن تمنى النظر في الدقة المتناهية التي تتميز بها هذه التحفة ، وعلى وجه الخصوص ، تلك البسطة الرقيقة جداً ، الناعمة طوعاً حوالى ٧٠ سم ، التي تصل من أعلى حتى طلاء التحفة ، والتي لا بد أن يتوقف من يراها ليفكر ولو لحظات ، في إعجاب شديد ، 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 ، وترغبين في تزيين منزلك بإحدى التحف ، فمن يكون هناك أفضل من هذه التحفة النموذجية التي بهذا العرض .

ويمكنك وضعها في وسط « قريئة » منعزلة ، كما يمكن إضامها بقصود مباشر . أما هذا الملاك « الإله » ، فن التماثيل القديمة جداً ، يقف يده على العالم ، وهو رمز للفرادة والوفرة (صورة رقم ٢) . وقد تم تصميم هذا التمثال في الصين ، غير أن ملامحه الطبيعية ، تبدو كنماذج الهندية . والتمثال من حجر اليشم ، ذي اللون الأزرق الساوي ، ومحل إنتاج في فتحات ، يحيط برأس الملاك . أما قاعدته ، فزينا مصنوعة من الخشب ، مثلها في ذلك ، مثل جميع التحف والتمائيل المصنوعة من حجر اليشم . وفيها يخلص بالوحدة الديكورية ، فزينا عبارة عن أوراق زهرة اللوتس ، التي تبرز رقة هذا التمثال .

ويمكن استخدام هذا التمثال ، في ديكور المنزل ذي



الاثاث الحديث ، وهو يضفي بلا شك على المنزل لمسة وإشراق اللون الشرقية . ومن بين التحف المنتشرة إلى حد بعيد ، في جميع أنحاء العالم ، تشير إلى الأكوأ أو « العازرات » ، وتقدم من أروع هذه النماذج نموذج مركب لعام ١٥٠٠ (صورة رقم ٣) ، وهي تحفة « سلطانية » مصنوعة من حجر اليشم ذي النعومة البنفسجية الفاتحة (ليلاء) وعروق دقيقة جداً من اللون الأخضر والوردي . وانتجت البارز هو أهم ما يميز هذه التحفة . هذا وتميل الشعوب الشرقية - كما لاحظنا إلى أن تعطى للأشياء الشائعة قيمة

رمزية . فمثل سبيل المثال ، زهرة اللوتس ، غائب لرمز إلى البقرة والرخاء . وقد قامت هذه الشعوب بنحت هذه الزهرة ، على أنواع كثيرة من الحجارة والمعادن ، ومن بينها أيضاً حجر اليشم . كما أن مجموعة الأزهار وأوراق الشجر المصنوعة على الجاد السلطاني ذي اللون الأخضر والأبيض ، تحتوي على كل مشاعر تلك الشعوب (صورة رقم ٤) وقد تم نحت هذه التحفة في حوالي عام ١٥٥٠ ، أما قاعدتها مصنوعة من خشب الساج ، وهي عبارة عن أوراق شجر ، بها فتحات ، وزينة بنقش وحدة التحفة الفنية .

مفرش إسباني لوسط المنضدة

لونه أبيض كالأتلس ، أبيض كالجليد ،
يمثل في بياضه أشجار إسبانيا التي يغطيها الجليد :
إنه لون إسبانيا ، إنه ذلك اللون الأبيض الناصع
الذي يعطي كل شيء فيها ، حتى الضوء والشمس ،
وكذا أشغال الإبرة الرقيقة .

وهذا المفرش الذي تقدمه ، يتسم بالبساطة
والرقة ، وقد استخدمت في تطريزه غرزة الحشو ،
والتوجات ، والكوردون ، بصورة دقيقة ،
تأركه بذلك مكانا للفتحات الحقيقية ، التي سرعان
ما تنقلنا إلى الطابع المميز للفن المعاصر الإسباني .

وقد استطاعت أن تغذي هذه القطعة الصغيرة
والقيمة ، لنقل إلى بيتك ، صورة من صور
إسبانيا ، ولأشك أنها ستضفي لهجة والإشراق على
المنضدة التي توضع فوقها .

إن مقاييس هذا المفرش الرقيق ، المصنوع من
قماش الكتان ، هي ٢٧ × ٣١ سم . ولتطريزه ،
قومي أولاً بنقل وحدات التطريز على القماش ،
وإحدى تطريز وحدات الدانتيل بإبرة الخياطة ،
وهي خطوط متوازية ، تنمو على شكل إطار يحيط
بوحدة التطريز الوسطى ، استمري في تطريز
الوحدات المفتوحة ، الفتحات ، عن طريق تسلي
الأجزاء المراد فتحها ، ثم تغطية جوانب ، براويز ،
هذه الفتحات ، وكذا الخيوط الموجودة بالوسط ،
مستخدمة في ذلك غرزة الكوردون .

وداخل هذه المربعات المفتوحة ، لنغلي عدداً
من الروابط المتقاطعة ، وذلك بمعد الخيوط ونغطيها
بغرزة الكوردون ، أو غرزة القستون .





طرزى الوحدات المثلثة بغرزة الحشو ،
وحددى وحدات التطريز هذه بغرزة الكوردون ،
ثم طرزى كافة مجموعات الروابط بغرزة القستون ،
وبذلك تبدو كأنها حلقات بسيطة .

قوى بعد ذلك بتحديد الجوانب الأربعة الخارجية
لوحدة التطريز الموجودة بوسط المقرش ، بخطوط
مزدوجة من السراجة الصغيرة .

وبإبرة الكروشيه ، قوى بشغل جالون مكون
من سلسلة محلاة بعدة كرات صغيرة ، ثم ركبى
هذا الجالون المشغول بالكروشيه ، ببعض الغرز
غير الظاهرة ، على الجوانب الأربعة للمقرش .

ونصحك ، لكي تحصل على نتيجة طيبة لدى
تطريز هذا المقرش ، أن تشدى النسيج على قطعة
من الكرتون ، حتى يظل مفروفاً أثناء التطريز .

استخدمى فى تطريز هذا المقرش ، خيط القطن
الثلث والخامس بالتطريز رقم ٣٠ من اللون الأبيض .



أرز بالسجق
إسكالوب بالصلصة
سباغ بالزبد
الكريمة ذات اللونين

طبق أرز بالسجق:

- اسحق كمية الأرز التي تحتاجها ، في ماء مغلي وملح . ثم صفها من ماء السلق .
- سبج ، قطعة من الزبد في كسرولة ، وأصق إليها السجق المقطع إلى حلقات أو دجاجا مسلوقا مقطعا أيضا إلى قطع صغيرة ، أو لحم رستو مقطعا إلى قطع صغيرة .
- حمري السجق في الزبد ، وأصق إليه محتويات علة بازلاء محقوقة ، بعد تصفيتها وغسلها من ماء الحفظ .
- اتركي البازلاء لتتفج على النار لمدة عشر دقائق تقريبا ، ثم أصق إليها قليلا من الماء ، أو البيريز (ويفضل هذا الأخير) إذا لزم الأمر ، لكي يكتمل نضجها .
- صبي الأرز في سلطانية كبيرة ، أو إناء تقديم عميق ، وتليه هذه الصلصة ، وقليل من الزبد ، والجبن الرومي المبشور .
- قاي الأرز ، وقدميه على الفور ، وهو ساخن جدا .

إسكالوب بالصلصة:

- دق بطريقة الخم ، بعض شرائح اللحم الحمر البتلو (الخاصة بالفتيك) وأغصيا في الدقيق ، وتبليا بالملح والفلفل ، وحمريا في طاسة ، على مقدار من الزبد والزيت .
- في إناء آخر ، حمري بصل مبشورة ، مع فص ثوم كامل .
- وعندما تحمر البصل ، صبي فوقها الطماطم ، التي سبق وضعها في ماء ساخن . والتي تم تقشيرها وتقطيعها إلى قطع صغيرة . أصق إليها ورقى ريجان ، وتبل الصلصة بالملح والفلفل و اتركها لتتفج على النار ،

- مع إضافة قليل من البيريز كلما لزم الأمر . بعد ذلك رشي هذه الصلصة ، بقليل من الكون .
- رصي الإسكالوب فوق الصلصة ، مع إضافة قليل من البيريز ، و اتركي الإسكالوب على النار يلح دقائق ، حتى يتشرب جزءا من الصلصة .
- قدمي الإسكالوب على المائدة ، وهو ساخن جدا .

سباغ بالزبد:

- نظقي السباغ ، وأغصيا بماء وفير ، ثم صفها ، وقطعها ، وضعها في وعاء ، مع قليل من الملح ، وأغصيا على النار لتتفج ، دون أن تصق إليها أية كمية من الماء .
- قلبها من حين لآخر أثناء الطهي ، حتى لا تلتصق بقاع الوعاء .
- صفها جيدا من الماء المتخلف منها ، وصيها في طاسة ، سبق أن قمت بتسييح ، كمية كبيرة من الزبد بداخلها .
- تبل السباغ بإضافة قليل من الملح إذا لزم الأمر .

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

كريمة "مربية" ذات لونين:

- اخفقي صفار ثلاث بيضات ، مع ثلاث ملاعق من السكر وثلاث ملاعق من الدقيق .
- ضعي هذا الخليط على النار ، مع إضافة لترين ملى إليه - قليلا قليلا - مضافة إليه ورقة قانيليا ، أو بشر قشرة ليمونة .
- اتركي الكريمة لتغل على النار ، لمدة ست دقائق . وصي نصلها في سلطانية .
- أعيدى وضع الكسرولة على النار ، وهي تحتوي نصف مقدار الكريمة الآخر .
- أصق إلى الكريمة الموضوعة على النار ، ملعقتين من الكاكاو الحلو ، وقليلا من عصير الليمون حسب رقتك .
- اتركي الكريمة تغل لمدة دقائق

قليلة ، ثم صيها فوق الكريمة الصفراء وتصبها في التلاجة ، حتى لحظة تقديمها .

حساء بالبيض والجبن
طبق اللحم القليل
الميراث

حساء بالبيض والجبن:

- اخفري عدداً من البيض ، حسب مقدار الحساء الذي ترغبين في إعداده (مع ملاحظة أن كل أربع بيضات ، تكفي لستة أشخاص) ثم تبل البيض بالملح والفلفل ، وأصقي إليه الجبن الرومي المبشور ،

والسبب الناعم (ملعقة كبيرة من السبب لكل بيضة) ، وكذلك ذرة من جوز الطيب .

- أصق إلى هذا الخليط ، قليلا من البيريز القاق .

- ضعي على النار ، بيريزا حسا من اللحم أو الدجاج ، وعندما يغلي ، صبي الخليط فوقه ، وقلبيه بشدة .
- وبعد ثلاث أو أربع دقائق من الغليان ، رشه بالجبن الرومي المبشور ، وقدميه على الفور ، وهو ساخن جدا .







طبقة اللحم الذينة :

- بطرقة اللحم ، دق بعض شرائح اللحم الحمراء ، وضمي فوق كل شريحة قليلا من السجق الزر ، الذي سبق تقطيعه ، وكذلك قطعة من الجبن الغلامنك .

- لوى اللحم فوق الحشو على شكل أسطوانة ، ثم « الضمها » في سبخ وضمي بينها ورق المرمرية ، لإعطاء اللحم رائحة جميلة ، ثم « شوحى » اللحم في وعاء به كمية من الزيت والزيت ، وأضيف إليه قليلا من عصير الليمون ، وقليلا من البهريز أو الماء ، واتركيه على النار حتى يكتمل نضجه .

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

الميرايج :

- اشترى عددا من حلوى الميرايج الصغيرة الحجم .

- اضربي كمية من القشدة الطازجة جدا والمثلجة ، وأضيف إليها السكر البودرة .

- الصق كل التين من حلوى الميرايج ، وبينهما القشدة المخفوقة ، ويفضل أن تقوى هذه العملية قبل تقديم هذه الحلوى بدقائق .

- رصي شطائر « مالدونشات » الميرايج فوق طبق تقديم ، ورشيها جيدا بالكاكاو أو الحلو ، مستخدمة في ذلك منخل سلك .

سعر الصفحة

ج ٣٠ - ٤٠	١٥٠ - ٢٥٠	السوداني - ١٥٠
ليبيا - ١٥٠	قطر - ٢٥٠	ليبيا - ٢٥٠
ج ١٥٠ - ٢٥٠	دبي - ٢٥٠	السوداني - ٢٥٠
الأردن - ١٥٠	أبوظبي - ٢٥٠	البحرين - ٢٥٠
البحرين - ١٥٠	البحرين - ٢٥٠	البحرين - ٢٥٠
البحرين - ١٥٠	البحرين - ٢٥٠	البحرين - ٢٥٠

Copyrights pour le monde
French Edition, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITHAIDE SA - Genève

الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - الطبعة الثانية : ١٩٧٥

كيف تحصلين على نسختي

- اطبعي نسختي من باقة الصحف والكتالوجات والكتيبات في كرمين أدولف العربية
- إذا لم تشككي من الحصول على عدد من الأعداد فمضاهي بـ ١
- في ج ٣٠ - ٤٠ : الإصدارات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٥٧٧٥