باب شؤون المرأة
وتدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم المرأة واهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الصحة والطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وسير شهيرات النساء ومهنتهن ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

اتحاد النسائي السوري اللبناني

خطاب السيدة جوليا دمشقية

في مؤتمره المنعقد في ٢٣ — ٢٦ ابريل ببيروت

ليست غاية المؤتمر الا نتيجة اجتماعية لتطور نفسية المرأة ، وانقلابها الفكري التابع للانقلابات العامة ، في المعتقدات، الدينية ، والسياسية والاجتماعية . هي مظهر من مظاهر الفكر الذي وان لم تره العين، فقد تخطت اشعته اسوار الحدود التي قامت في سبيله حتى الآن لتمتزج بموجات الافكار الاخرى الجديدة في الحياة التي تولدت من الاكتشافات العصرية والاختراعات العلمية ، والصناعية . هي صورة من صور الحياة التي تتلمس دائماً ما حولها من الاحياء لتنضم اليها فتزداد قوة ومناعة

هذه قضايا ثلاث يسلم بها علماء الاجتماع وتلاميذهم من اخوتنا الرجال ، ولكن لا اعلم هل هم يتيحون تطبيقها على النساء ايضاً في ما سوى التطور في الجمال والازياء . ولهذا لابدَّ من ان يتساءل بعضهم عما تنطوي عليه نياتنا من هذه الحركة الفكرية الجديدة في الشرق وقد انضمَّ تحت لوائها سيدات من مصر وفلسطين وسوريا ولبنان . ولازالة ما قد يعلق بالاذهان من المشوهات لجمال غايتنا ، اشرح اجوبة مقتضبة للسؤالين التاليين :

١ — لماذا نحن النساء هنا مجتمعات ، وعلى ماذا نحن مؤتمرات ؟

٢ — لماذا اتركنا رجال حكومتنا ومحافلنا في جلستنا هذه الاولى ونحن ظاهراً في عملنا مستقلات ؟

منذ يفتح ابن آدم عينيه للنور يندفق منهُ واليهِ تيار كهربائي يصله بباقي المخلوقات الحية ، وهو لا يفتأ عن التقرب منها والالتصاق بها والعمل معها ولها ، فهو مرتبط بها كل الارتباط لا ينفكُّ عنها الاَّ بانفكاك اعضائه وانطلاق روحه الى عالم اللانهاية . ولو شئنا انصاف علماء

الفلسفة لقنا ان كل مخلوق متصل بكل ما في هذا الوجود قبل ان يولد وبعد ان يموت

أفليست المرأة هي احدى تلك المخلوقات الحية ذوات الفكر الذي يتطور مع تطور الاشياء ؟!!

أليست هي احدى تلك المخلوقات الحية التي تطلب الانضمام بحكم الطبيعة الى ما يجانسها تكويناً ومزاجاً من الاحياء الاخرى فتزداد قوة ونمواً ؟ ! !

بزغ النور فكحلت به المرأة عيونها . اشرقت الشمس فرجحت بشعاعها اشعة روحها وكهربائيتها . انتجت الارض محاصيلها وأثمارها فهفت اليها اعضاؤها . هبت العاصفة فاهتزت لها اعصابها . زلزلت الارض زلزالها فتخلخل مجموع كيانها . اسدل الظلام ستائره فملع منهُ فؤادها . وراحت تختفي تحت رهيب استاره

انه ولسوء الحظ قد طال ليلها . وأبى ذاك الظلام مغادرة خدورها . حتى خيل للرجال ان للمرأة عالماً مستقلاً تمام الاستقلال عن عالمه وانها في سبات ما من يقظة لها بعده ، ونسي سامحه الله وعافاه ، ان الحياة الكامنة لوقت طويل هي اضمن للحياة المقبلة من تلك التي تظهر للوجود بين عشية وضحاها شأن تلك الاشجار التي لا تنبت ان تورق اشجارها وتعقد اثمارها ، حتى يلفحها هبوب العاصفة ، فتقضي عليها لتعود الى امها الطبيعة هباءً منثوراً

فهم نامت المرأة تحت ما يسميه الكتّاب نير العبودية ، ولكنها في الحقيقة التي لا جدل فيها انها لم تذق للنوم طعماً . وهل من انجبت الابطال وأوجدت النوابغ ، وغذت بلبها البنين والبنات ، جيلاً بعد جيل ، يجوز ان ندعوها نائمة ؟

سادتي — بينما كنتم انتم تتقلدون المناصب السامية ، وتخوضون غمار السياسة والتجارة ، وبكلمة كنتم تمثلون جميع ادوار الحركة والحياة ، كانت المرأة تتمخض عن روح حية تحيش في صدرها وفكر يختمر ورويداً رويداً بين احشائها حتى مطلع الحرب الكونية . عندئذ ادخل الرجل ذلك المرأة الثاني ، حلت هي مكانه في ساحة الاعمال الحرة حيث تجلت قواها الكامنة فبرهنت عن مقدرة وثبات وحنكة رفعت مقامها للمستوى اللائق بها الذي تراها فيه اليوم في العالم الغربي

وضعت الحرب اوزارها ، وعاد الرجل الى تتمة جهاده في حلبي الاقتصاد والادب ، فأسس الشركات ، وشكل الجمعيات والنقابات ، حتى بتنا لا نرى اليوم رجلاً واحداً منطماً لا ينتمي الى جمعية او حزب او نقابة ، كأنه بذلك اراد ان يزيد قوته مناعة ضد طوارئ الدهر التي ذاق سمها الامرين . وهكذا قد حل في ايامنا هذه تأثير الجماعات محل تأثير الافراد ، واصبح من اخص صفات الحياة الحاضرة . ثم انه كان للجمعيات المنظمة على الدوام تأثير شديد في حياة الامم : ان هذا التأثير لم يبلغ في زمن من الازمان مبلغه في الزمن الحاضر

رأت المرأة كل ذلك ، وادركت انه لا بدَّ لها من اللحاق بالرجل ، وهي شريكته في

الدكتور هيوغو كبر

في البلون غراف زبلين وربانهُ . وقد طلعا في صحن اميركا على انهُ
بدأ العمل الآن في بناء بون ضخم جدًّا سعتهُ نحو ستة ملايين من
الاقدام المكعبة للمواصلات بين ورو وأميركا الجنوبية

تمام الصفحة ٤٤٨

الجهاد والنهضة ، فأسست الجمعيات العديدة التي وان اختلفت غاياتها . فهي كلها ترمي الى اغراض سامية « كعضد اليتيم » و « اغاثة البائس » و « مأوى العجزة » و « مقاومة السل » و « الرحمة بالمتزة » . وقد تناولت كذلك من تنشيط الصناعات الوطنية كجمعية « النهضة النسائية » وجمع كلمة المرأة وتعزيز مقامها « كجامعة السيدات » و « تهذيب الفتاة » . والقاء دور للمرضى والاندية الادبية، الى ما هنالك من الاعمال التي قامت بها جماعات من النساء كل تعمل بمفردها في الحي او القرية ، او المدينة التي تقطنها

لم يمض زمن قصير على تأسيس هذه الجمعيات المختلفة ، حتى شعرت اعضاؤها العاملات بلذة العمل ونبل المسئولية ، فاستزادت منها وسرت عدواها في الاقطار العربية كافة ، وراحت الصحف تنشر اخبارها وتقرظ حفلاتها وجعل القوم يقبلون على نصرتها بالقول والفعل حتى شعر الناس جميعهم بقوة تأثيرها وشعرت تلك الجماعات النسوية بوجوب الاستزادة من المعرفة في كيفية تنظيم صفوفها ودرس احوال البلاد درساً يؤهلها لتأدية الخدمة التي تسعى اليها بشكل يتمشى مع المدنيات الاخرى الراقية

شاقها ما تسمعهُ عن اعمال المرأة وجمعياتها في البلدان الاخرى وعما وصلت اليهِ من القوة والتأثير من الوجهتين الادبية والاجتماعية ، فارادت هي كذلك لنفسها وبلادها ما لاولئك. ولكنها ادركت في الوقت نفسهِ ان القوة التي لكل منها على حدة يجب استخدامها للمصالح العامة ، ولا يمنع من اتساع نطاقها وازدياد تأثيرها سوى عدم ارتباط بعضها ببعض فلا بد اذاً من السعي لتوثيق عرى المودة والائتلاف بين الجمعيات على اختلاف غاياتها وطوائفها . وذلك بلمّ شعثها وتوحيد صفوفها باجتماع عام كهذا الذي ترون ، تعقده ولو مرة على الاقل في كل سنة . وهذا ما دعاهن الى تسمية هذه الفئة التي اخذت على نفسها تنظيم هذه الاجتماعات « الاتحاد النسائي »

لا وحياتكم ايها السادة اننا لم نقصد بهذه التسمية سوى الدلالة الصريحة على ما تنويه هاته الفئات — التي كانت معززة لنا مضى — من الجهاد الموحد والخدمة المجردة

سيدي نخامة الرئيس . وسادتي معالي وزرائنا الكرام

كونوا على ثقة ، اننا لم نقصد يوماً من هذا الاتحاد سوى الاعتصام بالقوة السامية التي ترتفع عن كل مايشين سمعة نهضتنا النسائية الحاضرة ، تلك القوة التي ترفع عن العمل في الخفاء ، او بث الدعايات المشبوهة او عرقلة مساعي حكومتنا المحلية[1] كلا ، بل ان الاتحاد

(١) كنا طلبنا رخصة من الحكومة فلم جميتنا « الاتحاد النسائي » فرفضت الترخيص لنا خوفاً من كلمة اتحاد واشارت علينا بتسمية الجمعية « المؤتمر النسائي » نتأمر! وهذا ما حدا بي الى مخاطبة الحكومة مكذا

الذي نعنيه هو تلك القوة المعنوية التي حشاها من النزول الى الانقسامات الأرضية ، بل تسير طليقة حرة فوق رؤوس بنات الله في الشرق والغرب على السواء تدعوهن للسير تحت راية «الاتحاد النسائي» لا السياسي ، لنشر الحرية والعدالة والسلام العام .

فللاسباب التي حثت على ذكرها ، وطلباً لتلك القوة التي لا يمكن تحقيقها بسوى الانضمام والائتلاف نحن النساء هنا مجتمعات . وعلى توحيد النيات ، والغايات ، بدرس طرق التربية ، والتهذيب ، ومواضيع العائلة او الامومة ، والاقتصاد ، والظهور ، والعادات ، نحن مؤتمرات

والآن اتقدم الى الجواب على السؤال الثاني : لِمَ اشركنا حكومتنا المحلية وصحافيينا الكرام في جلستنا هذه الاولى مع اننا ظاهراً في عملنا مستقلات ؟

إن الامة ليست كوماً من الرمال تذروه الرياح وتبعثره ، ولكنها جسم حي كبير تجمعهُ روح واحدة مكونة من ارادات مختلفة ومن افكار مشتركة . ويجب ان تكون تربية الامة قائمة على المحافظة على هذه الروح . وكيف يتسنى لنا ذلك اذا انفردت المرأة عن الرجل بعلمها وعملها وطرق تفكيرها ؟ او انفرد الشعب عن حكومته بتنظيم جهوده وعقائده وتكوين آرائه ؟

كلنا يعلم ان اعضاء الجسم الواحد وان اختلفت وظائفها بعضها عن بعض فكل منها يؤدي الوظيفة التي خلق لاجلها ، لا غاية لهُ سوى اسناد واحياء ذلك الجسم الذي هو جزء صغير منهُ ، اما اذا طرأ طارئ وانفصل عنهُ شُلَّ في الحال ومات

هكذا نحن النساء وان فزنا بالاستقلال في الظاهر تبعاً لما فرضتهُ علينا العادات الموروثة من الوقوف جانباً في جميع شؤون الحياة ، فنحن الاعضاء الحية الرئيسية المكونة لجسم الامة . وكل ما نأتيه سواء أكان في عالم الاعمال ام الاقوال هو موحى من هذه الامة وراجع اليها . ولكي نبقى على اتصال دائم مع بقية اخوتنا الاعضاء ، وحرصاً على التقرب والتفاهم المتبادل مع اخينا الرجل ، الامرين اللذين لا بد منهما لنجاح مسعانا — والبعد جفاء — جئنا نعرض الساعة هذه امام رجال حكومتنا المحلية وهي الهيئة المسيطرة على الامة ، وقوادنا المفكرين وهم الممثلون للاعضاء الباقية من اخوتنا الرجال ، صورة من اعمالنا وثمرة من ثمرات جهودنا النسائية علَّهم باخلاصنا يثقون وصواب خطتنا يعتقدون

عند هذا الحد ينتهي بي الواجب الذي تحدد لي غاية المؤتمر والى هنا تسير معي اخواتي الاعضاء ككتلة واحدة ، لا كافراد غير ان هذه القوة التي سلحتني بها هذه الجمعيات المتحدة وهذه الروح التي استمدها الآن من مجموع الارواح المشتركة ، تجرئني وتشدد عزمتي على اغتنام فرصة عليا لا تعود ، فابوح ببعض الاماني التي لم تزل مدفونة في صدور الكثيرات من بنات بلادي ، تلك الاماني التي وان كان الكلام فيها اليوم همساً ، اخاف ان الحوادث

السرعة ، والانقلابات المستعجلة ، لا تترك لنا مجالاً كما فيما مضى للتأني ، والسير التدريجي للوصول الى هدفنا المشترك

قالت احداهن : « ولماذا نحن النساء نخاف ان نرفع صوتنا في طلب الاصلاح حتى في الشؤون الصحية التي لها مساس بصحتنا وصحة اولادنا ؟

وقالت الثانية : « ولماذا عدد مدارس البنات قليل جداً اذا قيس بمدارس الذكور ، والاهتمام بهذه من جانب الحكومة والاهلين يزيد اضافاً على اهتمامهم بتلك ؟

وقالت الثالثة : « لماذا نسمع كل يوم خبراً جديداً بتأسيس نادٍ ادبي او رياضي للرجال ونحن حتى الآن لم تساعدنا الحكومة لتأسيس نادٍ واحد نقيم فيه حفلاتنا واجتماعاتنا؟»

وقالت اخرى : « لماذا ونحن في عصر الحرية والنور نسمع كل يوم عن استبداد بعض الرجال بالمرأة واحتقارهم لها ، وابتذالهم لكرامتها ما يحرجها فيخرجها للانتقام لنفسها بما هو محط بشأن الجنسين معاً ، فالامة جمعاء ؟ »

وهنالك الف لماذا، ولو جئت على تعدادها لاستغرقت الساعات، لا الدقائق المعدودات سادتي — سواء كانت المرأة على صواب في جميع طلباتها او لم تكن ، هل يمكننا ان نتعامى عن شتى الحواجز المنصوبة في طريقها ، التي تعيقها عن السير الى الامام ؟

وهل ترون من الحكمة دوام الصبر على هذه الحواجز بعد اليوم والى متى ؟

اخواني ، ولا اظن ان فيكم من ينكر عليَّ هذه الاخوة ولو فرقتنا المراتب ، فللمرأة اخت الرجل شاء او لم يشأ ، زد على ذلك ان هذه الاخت تطلب قسطها من الحياة ، فلا تقفوا في سبيلها . واذا خطر لاحدكم ان يمضي في جهاده منفرداً فسيضطر عما قريب ان يقف في سيره على مفرق الطرق حيث ينتظر وصول نصفه الاقضل — بعد امركم — ليسيرا معاً ، اذ يستحيل عليه ان يصل الى غايته منفرداً بل يتعرض حتماً للسقوط والضلال

افتحوا بوجه المرأة ابواب العلم والعمل ، والاَّ طلبت الحياة من حيث لا تريدون وانتم المسؤولون. اشركوا المرأة بآمالكم وامانيكم، والاَّ انجهت عواطفها الى ما تكرهون وأنتم الملومون . اشركوا المرأة بمسراتكم واسفاركم وبجالسكم والاَّ .... وانتم تعلمون!!

ان المرأة تريد ان تحيى ، وها هي الحياة تدفق بغزارة وسرعة من كل ما تراه العين وتسمع به الاذن . صباح متواصل ، ونداء ملح من السماء والارض والبحر ، من افواه الآلهة القديسين والملائكة الابرار ، من افواه المكتشفين والمخترعين على الاسلاك الجوية والبرية ، في المجلات العلمية والصحف السيارة، دعوة عامة شاملة الى جميع مخلوقات الله من الانسان الناطق الى الحشرة المستترة عن العيان ! الى الحياة ! ! الى الحياة ! ! الى الامام ! ! !

اوهام الحامل

لقد اسفرت المباحث التي عني بها بعض الاطباء في عدد غير قليل من السيدات في زمن الحمل عن نتائج حسنة جداً مما تدعو بل تفرض على كل امرأة حامل الاهتمام بمعرفة ما يحيط بها من احوال وتستهدف له من طوارئ ومفاجآت وان تنقل ما تتناقله الالسنة من عقائد وعادات سخيفة فتها قائمة على الوهم بعيدة عن الصواب وعليها ان تلجأ الى طبيب مولد فيرشدها وينير ما تراه في طريقها من ظلام ومنهُ تفهم انهُ لا علاقة بين وجوه الشر في مختلف ادواره وبين جنينها في نشأته ولا اثر له في تذكيره ولا في تأنيثه ولا في طول قامته ولا في قصرها ولا في سمنه ولا في نحافة جسمه وتتأكد منهُ ان معظم ما كانت تسمعهُ من الاقاويل ليست الا خرافات واوهام

معرفة جنس الجنين

لم يدرك العلم حتى يومنا هذا قوة التحكم في نوع الجنين اي ليس في مقدرة احد ان يجعل المرأة تلد ذكراً اذا شاء او انثى اذا احب، ولا يستطيع ان يتنبأ بنوع الطفل الذي تلده المرأة من حصر ضربات قلب الجنين في الدقيقة ولا من انواع المآكل التي تميل اليها الحامل ولا من الوضع الذي يكون عليه الجنين في الرحم ولا من مشيتها او جلستها وليس في ذلك جميعاً ما يستدل منهُ على حقيقة نوع الجنين أأنثى هو ام ذكر . وسئل مرة المولد الاميركي الشهير الدكتور وليم ، ماذا تقول للمرأة الحامل عند ما توجه اليك سؤالها عن نوع جنينها فاجاب يقوله اني اسألها اي نوع تحب ان يكون جنينها فانها بخلاف ما تريد ان يكون حتى اذا جاء كما تريد انساها فرحها ما قلتهُ لها ، واذا جاء الجنين كما انبأتها به اصبحت في نظرها رجلاً عظيماً . أما الطعام فكلي منهُ ما يكون سهل الهضم ملائماً لذوقك ولا تذهبي فيه الى حد الاكثار فيسوء هضمهُ وتصابين بالتخمة او التلبك كما يقولون ولا تنسي ان تأخذي مقدار

رطلين من اللبن في اليوم اما مطبوخاً بانواع الاكل واما سائلاً صرفاً . وسبب ذلك ان الجنين يحتاج الى زيادة مايحتويه جسمك من الحليب ولاسبيل للجسم ان يحصل على الكفاية من هذه المادة الا بهذا المقدار من اللبن (الحليب) فضلاً عما يدخل اليه منهُ مع بعض المآكل التي تتغذين بها

العناية بالاسنان

واذا شعرت بالم في سن او ضرس اتعجي حالاً الى طبيب الاسنان لمداواته واجراء ما يراه لازماً لهُ ولا تبالي بما تقوله العامة من الاقاويل الخاطئة فانها قد تبعث فيك الخوف من الذهاب الى طبيب الاسنان على الجنين وهو خوف او حذر لا محل لهُ في نظر العلم وفي امكان الطبيب ان يداوي اسنانك ويزيل مايكون بها من الم من غير ان تتعرضي انتِ او جنينك لخطر ما . ولك ان تأكلي من الطعام ما تشائين على شرط أن لا تتجاوزي في الاكل حد الشبع . واذا وقع اختيارك على انواع المآكل السهلة للهضم والغنية بقيمتها الغذائية كان ذلك ادعى الى توطيد نظام معيشتك ونمو جنينك ويحسن بك ان تكثري من اكل الفاكهة والخضروات وشرب الماء

اما الرياضة فالمشي في الخلاء افضل انواعها ولا سيما في اواخر مدة الحمل وعليك ان تامي تسع ساعات على الاقل نوماً هادئاً وفي الوضع الذي يريحك . واهم شروط العناية بالحامل هي ان تذهب في اوائل شهور الحمل الى طبيب العائلة وتستعين بعلمه وفنه على تخفيف اعباء الحمل وما ينشأ في مدته من طوارىء واحداث . ويرى الطبيب دفعاً لها ووقاية للحامل منها ان يدرس تاريخ العائلة فضلاً عن تاريخ المسألة نفسها ويجري البحث الدقيق في الدم والبول والاعراض الاكلينيكية وضغط الدم ووزن الجسم وقياس الحوض . وعليها ان تواظب على زيارة الطبيب مرة في الشهرة في اوائل الحمل وفي اواخره مرتين في الشهر الا اذا رأى موجباً لاكثر من ذلك

والحمل حادث طبيعي لاخوف منهُ ولكن قد يطرأ احياناً على الحامل طوارئ تكون بسيطة جدًّا في حدّ ذاتها انما الاهمال يجعلها وبيلة العاقبة نذكر منها اضطراب الجهاز الهضمي في اوائل الحمل والجهاز البولي في اواخره . واقل اهمال في بحث اسباب اضطراب كلا الجهازين يؤدي الى اسوإ نتيجة وخصوصاً اذا كان الاضطراب واقعاً في الجهاز البولي . وتأييداً لهذا القول اذكر حادثة جرت لزميل فاضل قال دعيت لعيادة السيدة نفيسة احمد من سكان شبرا في اوائل سبتمبر الماضي فوجدتها بحالة شيوبة وهي في الثامن من شهور الحمل وانهُ وهو يجري الكشف عليها حدثت لها نوبة تشنج عنيفة زعزع أركانه بشدتها وعلم انهُ قد عادها طبيبان في صباح ذلك اليوم ووصف لها الدواء وان احدهما طلب ان

يرسل انبول للبحث. ولم تكن قبل ذلك اليوم تشكو علة بل كانت في جميع مظاهرها عادية. وبعد مداولة قصيرة اقنع زوجها ووالدتها بضرورة نقلها الى المستشفى لتوليدها في الحال وفعلاً نقلها بسيارته الى مستشفى كنشر. وفي حال وصولها اجرى لها الاسعافات اللازمة وصار توليدها وبعد ثلاثة ايام رجع اليها وعيها والامل بشفائها وبعد مضي اسبوع فقط نقلت الى بيتها بحالة جيدة. قلت لو لم تنقل نفيسة احمد الى المستشفى وبالسرعة التي تم نقلها اليه ولو لم تسرع طبية المستشفى في اجراء التوليد الاجباري لكان قد قضى عليها المرض لا محالة. وفي سنة ١٩٣٠ دخل مستشفى بلفيو في مدينة نيويورك ١٢٠٠ حامل اعتنت ادارة المستشفى بتسعمائة منهنَّ ولاسباب لم تتمكن من الاعتناء بالثلثمائة وكانت النتيجة ان التسعمائة وضعنَ اطفالهنَّ من غير ان يصبن بمرض ما. اما الثلثمائة فقد اصيب عشرة منهنَّ بمرض الاكلمبسية او التشنج القاسي وذهبنَ ضحية الاهمال. ومما تقدم اظنه كافياً لاقناع القارىء بأهمية العناية بالحامل

صحة المرأة

كانت السيدة المصرية الراقية فيما مضى تأنف من الاعمال المنزلية وتتركها للخدم حتى تربية اولادها كانت تفوضها الى المراضع والمربيات دون ان تشرف عليها وكثيراً ما نتج عن ذلك اضرار جسيمة قاست السيدة منها الامرين وظهرت نتيجتها السيئة على الاولاد في الكبر الامر الذي جعلهم يتندمون على جهل امهاتهم مما يقاسون من الاسقام والاوجاع. وكذلك كانت السيدة تفوض امر الغذاء وطبخه الى الطباخة الذين لا يعرفون الا طبخ الاطعمة اللذيذة والفطائر الشهية دون مراعاة قواعد الصحة او ما يلائم الجو من الاطعمة الدسمة وغيرها فينتج عن ذلك كثير من سوء الهضم وأوجاع المعدة

اما الآن وقد اخرجت دور التعليم طائفة كبيرة من السيدات المتعلمات اللائي كوّنَّ اسراً تتمتع بكامل الصحة والعافية من حسن تعليمهن واشرافهن على كل اعمال المنزل من نظافة وترتيب وملاحظتهنَّ للغذاء وطبخه وتربية اولادهنَّ على احسن الطرق الصحية وصرنَ لا يأنفنَ من عمل الاطعمة بأيديهنَّ ويرحبنَ بكل ما يزيد في معارفهنَّ لذلك رأيت ان أوافي قارئات المقتطف بما يمنَّ لي او اطلع عليه راجية ان تحوز مقالاتي رضاءهنَّ

في المطبخ

فطيرة عباد الشمس

Sun Flower Cake

المقادير عدد

٦ اوقيات دقيق
٣ » زبد
٤ ½ بيضات
٦ أوقيات سكر ناعم
½ ملعقة بن خميرة Baking Powder
½ » روح البرتقال أو الفانيليا

الطريقة — يخفق البيض جيداً في وعاء ثم يخفق ثانياً بعد وضع الوعاء على قدر (حلة) بها ماء يغلى وبعدها يرفع ويخفق ثالثاً من دون القدر ثم يضاف اليه روح البرتقال والدقيق والخميرة بعد نخلها والزبد بعد اسالته (تسييحه) ويمزج ويعمل تسعان أو ثلاثة من هذا المزيج وتوضع في قوالب مستديرة متساوية الحجم مدهونة بالزبد أو مغطى قاعها بورقة خفيفة مدهونة بالزبد ويخبز في فرن معتدل الحرارة . وبعد ما يبرد توضع الفطائر الثلاث الواحدة فوق الاخرى ويمن كل واحدة واخرى قليل من مربى المشمش أو أي نوع من المربى يليق بهذا الغرض وكذلك يدهن سطح الفطيرة العليا ثم يحلى بالمزيج الآتي : —

يخلط اوقيتان من السكر الناعم ومثلها من الزبد واللوز المدقوق أو المفروم فرماً ناعماً وقليل من الفانيليا ثم يعجن ويفرد على هيئة رقاقة صغيرة ثم يقطع على شكل اوراق زهرة (عباد الشمس) وتنسق على سطح الفطيرة

وفي وسط الزهرة مكان البذور يعمل المزيج الآتي : —

اوقية زبد مخفوق وأوقيتان سكر ناعم واوقية شكولاته اوكاكاو وقطة او اثنتان من الكرز المسكر

يخلط الجميع ويملأ بهذا المزيج وسط الزهرة على شكل البزور

نحية عبد الحكيم