



فقرة "الماجيك شو" التي أثارت انبهار الأطفال - (تصوير: ساهر قدارة)



أطفال مشاركون في مهرجان "زارا اكسبو" الذي أقيم أول من أمس بمناسبة عيد الفصح

ألعاب وفقرات تحفز الابتكار وتثير الدهشة للأطفال احتفالاً بعيد الفصح

"الماجيك شو" بأسلوب مختلف وعروض مفاجئة عرضت لأول مرة في المنطقة العربية، وذلك من خلال خيرة الساحر سامر لورد الحائز على لقب ساحر العالم في الصين.

وكشفت جاسر عن مفاجآت صيفية للأطفال ينظمها "زارا اكسبو" في الفترة المقبلة، داعية الأهالي إلى النظر بعين الاعتبار على أهمية إشغال أطفالهم بأنشطة تعمل على زيادة توعيتهم، وخلق خلفية ناضجة بعيداً عن الأساليب التعليمية التقليدية.

في المهرجان، السعادة والراحة لحسن التنظيم الملحوظ، بعيداً عن الضوضاء والأجواء الصاخبة، وتذهب المدير العام للمجمع سناء جاسر إلى أن كل فقرة كانت مدروسة وتم التدريب عليها من قبل لفكرة طويلة.

تخلت المهرجان فقرات تلوين بيض عيد الفصح، والعب القفز، فضلاً عن جلسات العناية بالقدم والبديكر من خلال مركز "شول" الذي عدته الإدارة للمشاركة في المهرجان امتدت فقراته لفئة الشباب كذلك. وختم المهرجان بإعادة فقرة

العنان لهم في محاولة اكتشاف ما يرونه أمامهم، الأمر الذي يساعد في تفعيل الجرأة لديهم، والبحث عن أجوبة للتساؤلات المشتتة في أفكارهم.

"مثل هذه الفعاليات تكسر روتين الطفل وتعلمه جوانب فكرية جديدة"، بحسب والدة الطفلة داليدا التي رأت أن مثل هذه العروض "تكسر الروتين في حياة الطفل وتعلمه جوانب فكرية جديدة"، مشيرة إلى أهمية أن تكون مثل هذه الأنشطة ضمن المناهج الدراسية.

وبدت على الأهالي والأطفال المشاركين

الأهالي مشاركة أطفالهم فرحهم. فقرة "الماجيك شو" أثارت انبهار الحضور، ووجدت نظراتهم المتفاجئة والمتسائلة ما إذا كان ما يرونه حقيقة أم خيالا، حيث مهارة العروض السحرية التي تميزت بخفة الحركة، فكانت الكرات تدخل في فم الساحر سامر لورد وتخرج على شكل مناديل ملونة، والأرناب الصغير الحجم كان يدخل في القبة ويخرج كبيراً.

وما أضفى على تلك الفقرة تميزها قيام لورد بالسماح للأطفال مشاركتها في عروضه، وإطلاق

إضافة إلى رسم "التاتو" وفقرة البالونات الملونة التي ملأت طوابق المجمع بألوانها وأشكالها الجميلة، حيث تسابق الأطفال في شراء أكبر كمية منها.

وقدم نادي "فتنس فيرست" عرضاً مميزاً شاركت فيه مجموعة من مدربي النادي آثاروا إعجاب الحاضرين من خلال التمارين الرياضية التي قدموها، فضلاً عن رقصات "الهاب هوب"، والرقص المنفرد بحركات جسدية تتسم بمرورتها الكبيرة، إضافة إلى رقصة "السالسا" التي حفزت

غادة الشيخ

عمّان- أشاع مهرجان "زارا اكسبو" أجواء محفزة للأطفال في الرسم والابتكار، إلى جانب توفير الجانب الترفيهي وتحقيق قدر كبير من الاستمتاع. ونظم المهرجان أول من أمس احتفالاً بعيد الفصح المجيد، ليغبر عن رغبة "زارا اكسبو" في تعزيز الوعي الذهني لدى الأطفال. تضمنت المهرجان، الذي امتد لنحو سبع ساعات، أنشطة متعددة بدأت بالرسم على وجوه الأطفال.

البيض الملون بهجة عيد الفصح

كيف نسلق البيض بطريقة صحيحة

إن سلق البيض سهل جداً وهذه البيض الإرشادات للمساعدة في سلق البيض بطريقة صحيحة:

- ضع البيض في أنية مخصصة للسلق، وضع فيها كمية من الماء حيث ترتفع عن مستوى سطح البيض بـ تقريبا 2 سم.

- يجب تغطية الأنية المخصصة للسلق وتركها على نار عالية حتى تصل إلى درجة الغليان، ثم اطفي النار تحتها، واترك البيض داخل الأنية المغطاة لمدة 15 دقيقة، إذا كان البيض كبير الحجم، و12 دقيقة إذا كان البيض متوسطا و18 دقيقة إذا كان كبيرا جدا.

- بعد فترة الانتظار يجب على الفور تعريض البيض لماء بارد أو وضعها داخل ماء متلج إلى أن تبرد تمام.

- لازالة القشرة يفضل نقر البيض من جميع الجهات، ثم تمرر البيضة بين اليدين من أجل زرع القشرة عن البيض، ويفضل البدء بتقشير البيضة من زاويتها العريضة، ويمكن وضع البيضة تحت ماء ربارد من أجل تسهيل التقشير.

- يفضل المجلس الأميركي للبيض أن يستخدم المرء تلك الطريقة بدلا من سلقها بالطريقة التقليدية، حيث يتم سلق البيض لمدة 15 دقيقة، وهي طريقة تفسد طعم البيض، وتجعل صفار البيض مائلا إلى اللون الأخضر، وهو أمر عادي لكنه يفسد المذاق.

أفكار لصبغ البيض

يمكن للمرء استخدام الألوان التي تباع في الأسواق خصيصا لصبغ البيض، أو صنع الأصباغ الطبيعية في المنزل عن طريق قشرات قليلة من أصباغ الطعام، وكأس من الماء البارد، وملعقتين أو ثلاث من الخل الأبيض.

- وهذه طرق مبتكرة لصبغ البيض بطرق جديدة:
- لف البيض بربصات من المصاطب بأحجام مختلفة بالعرض وبالطول، مع الحرص أن يكون المصاطب مناسبة لقياس البيض ثم أغمسه في الصبغة لتكون النتيجة مثل الشكل على اليمين.
- أكتب بقلم الشمع رسالة صغيرة، أو حرفا معيناً أو اسما ما حسب الرغبة، ثم اصبغ البيض لأنه بذلك لن تلتصق الصبغة بالشمع، والنتيجة تكون فنية مبتكرة.
- يمكن لصق ورقة شجر على البيض قبل غمسه في الصبغة، حيث يتم صبغ البيض بالكامل إلا في المنطقة التي تغطي من ورقة الشجر.

جرب هذه النصائح والطرق لعمل بيض العيد اللذيذ والمبهج



الأصباغ الطبيعية وبيبعها في علب صغيرة لربات المنازل، اللواتي كن في الغالب من أصول المانية.

وفي العام 1880 أنشأ شركة "تاونلي لاصباغ بيض الفصح"، وسرعان ما غير اسمها إلى باس المشتقة من كلمة باسن، وتعني عيد الفصح بالألمانية.

وسواء كنت من مستخدمي الأصباغ المصنعة أم الأصباغ الطبيعية، عليك اتباع التعليمات التالية من أجل الخروج بنتائج رائعة.

نصائح للسلامة:

- اغسل يديك بعد كل خطوة من خطوات الصبغ، منذ البدء بغلي البيض إلى عملية التزيين.
- احرص أن يكون البيض الذي تنوي صبغه خالياً من أي تصدع، وإذا تصدع خلال الغلي ارمه بعيداً.
- احتفظ بالبيض المصبوغ بالتلابة من أجل السلامة، وذلك وفقاً لمجلس الأميركي.

حقائق حول البيض

يمكن من يقوم بعملية صبغ البيض إلى اشتها تناول بعضها كوجبات عشاء أو فطور، لذلك يجب الحرص على صنع كمية كافية من البيض.

ويمكن تناول البيض المصبوغ في حال تم حفظه في الثلاجة، كما يشير مجلس البيض الأميركي فإن البيض المسلوق جيداً بقشره يمكن أن يبقى في الثلاجة لمدة أسبوع كامل، وإذا كانت من دون قشر يجب أن تستهلك على الفور.

أما نوع البيض الذي يفضل المرء استخدامه فيعتمد على رغبته، هناك من يرغب باستخدام البيض الأبيض وآخرون البني، أو البيض العضوي الذي يكون مناسباً لمن يريد صبغه بأصباغ طبيعية.

- وإذا وجد المرء ثلاجته مليئةً في البيض فهذه عدة طرق لتقديمها:
- يمكن استخدام البيض المسلوق بعد تقطيعه لشرائح على قطعة طويلة من الخبز المشحية بالفلفل الأحمر والمايونيز والتونا وشرائح الزيتون وشرائح البيض.
- يمكن إضافتها مع النودلز عن طريق تقطيعها بطرق مبتكرة، وإضافتها إلى الطبخة اللذيذة.
- البيض مصدر مهم للبروتين ويمكن استبدال اللحم بالبيض.

ترجمة: مريم نصر

عمّان- يمثل عيد الفصح بهجة كبيرة للأطفال بطقوسه التي تتضمن الكثير من الإمتاع مثل تلوين البيض.

ويخترطون مع أهلهم بالتحضير مبكراً بإعداد الأصباغ المناسبة مع القليل من الخل والماء المغلي للحصول على ألوان زاهية، ثم يوضع في كؤوس خاصة للتفنن بالرسم عليها أو لصاق بعض الصور الملونة مثل الصيصان، وغيرها من الرسومات الزاهية التي تعبر عن الربيع.

يميل بعض الأشخاص إلى صبغ البيض بمواد طبيعية، باستخدام مواد من مطبخهم مثل الشمندر وأوراق السبانخ والقهوة وبودرة الفلفل الأحمر والكرمك والملفوف الأحمر وقشر البرتقال.

ولكن لماذا نقوم بصبغ البيض؟ يجمع علماء التاريخ أن البيض كان رمزاً للخصوبة والحياة منذ آلاف السنين. وكان الفرس والإغريق والرومانيون والفرانجة يتبادلون البيض الملون كرمز لبدء الربيع؛ فصل الحياة الجديدة والسنة الجديدة.

وكان البيض، وما يزال، موضع فضول الناس لما فيه من أسرار، وحوله حيك الكثير من الأساطير والمعتقدات، كما رُمز إلى الطبيعة لأن حياة النبات والخضرة تخرج من البياس والجماد.

ولتزيين وتلوين البيض تاريخ طويل؛ ففي العصور الوسطى كان الملك إدوارد الأول يأمر بصبغ البيض بالذهب في عيد الفصح ليهديه إلى الملوك.

ومن بين أشهر من زيّن بيض الفصح صانع يدعى بيتر كارل فابريجيه، الذي صنع بيضة في العام 1883 قشرها الخارجي من البلاطين، يجد من يفتحها في داخلها بيضة من الذهب، وإذا فُتحت وجد فيها صوص مصنوع من الذهب ونموذج مصغر من الذهب للتراج الملكي للقيصر الروسي الكسندر الذي أعجب بالبيضة، وأمره بصنع واحدة في كل عام، حيث بلغ عددها 57 بيضة.

شركة سنشتر براند تؤكد أن أصباغ البيض يعود تاريخها لصدلي يدعى ويليام تاونلي، كان يصنعها من

صلب المسيح وقيامته يتجسدان في طقوس الاحتفال بالفصح

مريم نصر

حتى يوم الخميس، ثم غسل الأرجل. ويؤشر دبور بذلك إلى أن ذلك تيمناً بما قام به السيد المسيح "عندما غسل أرجل تلاميذه ليقول للعالم إن الرئيس يجب أن يكون خادماً للمجموعة". ومن الطقوس التي تسبق العيد، قراءة 12 فصلاً انجيلياً عن صلب المسيح، مساء الخميس، وصباح يوم الجمعة يكون الذهاب إلى الكنيسة لإنزال الجسد عن الصليب، وفي المساء يقام ما يسمى بجنائز المسيح.

أما يوم السبت، الذي يطلق عليه "سبت النور"، وهو إعلان مسبق للقيامته "ظهور النور من قبر المسيح"، حيث قام السيد المسيح يوم الأحد، والتقى تلاميذه الإثني عشر، والزيارات العائلية وتفقد الفقراء والمحتاجين تعد من أبرز مظاهر الاحتفاء بالعيد.

ويذهب دبور إلى أن لكل عنصر في عيد الفصح رمزاً معيناً، ذاهباً إلى أن البيض يرمز إلى القبر الذي يخرج منه الحي، وهو البيض ثلاثة على حياة جديدة، مبيناً أن الصبغ "ما يزال موضع فضول الناس لما فيه من أسرار".

وتقوم العائلات المسيحية بتبادل البيض على مدار أيام ويشير خوري إلى أن إخفاده يأخذون معهم البيض المزين للتلابة مع زلاتهم في المدارس واهدائه إلى معلميهم الأرنب الذي يرسم على البيضة يرمز إلى الطهارة والنقاء والتواضع، ويعود تاريخ رسمه إلى الفرانجة، حيث وجد علماء الآثار رسومات للأرنب على جدران آثارهم. ويؤيد الأب دبور إلى أنه كان يرمز للقيامته كون الأرنب تعيش في جحور تحت الأرض، وهي صورة ممتازة لتصوير خروج الحياة الجديدة من الجماد، وبقي رمز الأرنب إلى يومنا هذا يظهر في عيد الفصح.

أما الكعك فيشير إلى أكليل الشوك الذي وضع على رأس المسيح قبل صلبه، والمعمول من إسنفنج الخل الذي وضع في قم المسيح عندما طلب شرب الماء، فوضع اليهود الخل في فمه بدلا من الماء.

وتعدوم موعدي وفق نظام قديم، لاختلف تقويم عيدي الفصح بالحساب الغربي والحساب الشرقي. وكباقي العائلات المسيحية في الأردن تبدأ عائلة سامي مدانات احتفالها بعيد الفصح بالصلاة فجر اليوم، قبل زيارة الأهل والأصدقاء والتلنج في منزل كبير للعائلة لتناول طعام الغداء. "العيد يمثل لنا عيد المحبة والسلام"، يقول مدانات مشيرة إلى أن الأطفال ينتظرونه بفارغ الصبر. ومن التقاليد المتبعة كذلك، كما يضيف سامي، صنع الكعك والمعمول، وتبادل البيض الشوكولاته والمشكلة بأشكال البيض والأرنب. وتقوم عائلة داود خوري باستقبال العيد بعد أداء الصلاة في الكنيسة والعودة إلى المنزل لتناول طعام الغداء. ويقول خوري، تتجمع أفراد عائلتي لتناول طعام الغداء "لأن أهم ما في العيد هو جمعة الأهل ورؤية الأحفاد حول مائدة الطعام".

الأب إبراهيم دبور يقول إلى أن طقوس العيد تبدأ منذ أحد الشعانين، حيث تحمل العائلات المسيحية سفح النخيل إلى الكنائس ويزينونها بالورد. ويرمز سفح النخل، وفق دبور، إلى الانتصار؛ "انتصار المسيح على الموت وعلى الشيطان". ومنذ أحد الشعانين يبدأ المسيحيون بالصلاة مساء كل يوم، وتهنئته للثوبة والتفكير

نصائح للتغذية السليمة في الفصح

إسراء الرديادة

عمّان- 48 يوماً مرت على "الصيام الأريغيني" امتنع خلالها الصائمون المسيحيون عن تناول المنتجات الحيوانية من اللحوم والألبان، واستبدالها بأطعمة نباتية غنية بالبروتينات والنشويات.

فترة الصيام طويلة نسبياً، وتحتاج إلى عناية أثناءها أو بعدها، وتقدم استشارية التغذية الطبية والعلاجية تيناانا الكور بعض الإرشادات والنصائح للصائمين قبل العودة إلى نمطهم الغذائي السابق، التي تجنبهم التعرض لسوء الهضم والأم المعدة.

في العادة، وبعد الصلوات الكنسية التي تستمر حتى ساعات متأخرة من ليلة العيد، يقوم المسيحيون بالتخلل من صيامهم بتناول وجبات تحتوي على المنتجات الحيوانية، وفي هذه الحالة تنصح الكور بتناول السوائل المفيدة كالحليب أو الشوربات قليلة الدسم، مع أهمية الإكثار من شرب السوائل والابتعاد عن الأطعمة كثيرة الدسم.

وتدعو الكور إلى عدم الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة دفعة واحدة، لرأيها أنها تسبب سوء الهضم، خصوصاً أن المعدة تعودت على إفراز الإنزيمات الهاضمة للبروتينات النباتية. المشي لفترة قصيرة بعد تناول وجبات الطعام الغنية بالدسم يساعد الجسم على تقليل الشعور بالتخمة. الكور تلتفت إلى بعض الممارسات الموجودة في المجتمع كعادة الإلحاح على الضيف بتذوق المأكولات التي قاموا بتحضيرها، وترى أنه في حالة الاستجابة ينبغي تحديد الكمية المتناولة من الأطعمة، وعدم الإكثار من الأصناف المتناولة وبكميات قليلة. وتدعو إلى توخي الحذر في حالة تلبية دعوات العشاء المتأخرة التي تحتوي على كثير من الأطعمة المتنوعة المرتكزة بشكل أساسي على اللحوم والدواجن والأصناف الغذائية غير النباتية، مع الموازنة بتناول الخضار والفواكه.