

٠١٤٢٠٢٠٣٨٦

## قصاصة من مجلة العهد

مجلة العهد، بقلم مقال بعنوان "الحكواتي نجم يسطع في سماء القدس" في  
فلاح أبو صلاح.

١٩٨٤ / ٢ / ١٥



ملينة بالاسمنت والخشب واسلاك  
الكهريا . وفي زواياها يعمل شبان في  
قد اسلاك الكهريا . ومن جهاز راديو  
يقربهما تغني ام كلثوم معلنة :  
وما نيل المطالب بالتعني

ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

اقترب مني شاب بملايس العمل مغبر  
معفر يلف رقبته بكوفية وقال والاهتامة  
تعلو وجهه "تفضل يا اخ .. بتدور على  
شي" - بلقي يساعدك \*

قدمت نفسي فقال \* راقي شحادة  
عضو في الحكواتي .

ورافقني الرجل بجولة للتعرف على  
المكان ماذا كان وما هو حلم المستقبل \*  
ستقام هنا منصة واسعة فيها متطلبات  
تلاحم اضخم فرقة مسرح . وهنا كما ترى  
غرف للمغنيين ، غرف كوليس ، هنا  
حمام .. هنا سنباشر قريبا ببناء مدرج  
للجمهور ، هناك سيكون جهاز الاضاءة  
والصوت ، هنا سنقيم كافيتيريا لتكون  
ملتقى للفنانين والجمهور يوميا \* .  
فقاطعته قائلا جميل جدا ولكن ماذا  
فعلتم حتى الان فرد مبتسما اننا ننظر

مسرح "الحكواتي" من منا لا يعرف  
"الحكواتي" .. فارس ذو مراس طويل  
النفس لا يعرف التعب والكلل سبيل الى  
قلبه ..

ولكن اما ان الاوان لهذا الفارس ان  
يترجل ؟؟ ..

القدس - كانت نقطة الانطلاق ..  
وعاد الحكواتي اليها ليهني محطة  
انطلاق .

مركز فني ثقافي في القدس - ما  
اجملها من فكرة وما اروعها من محطة -  
مركز الفن والمسرح محطة للناس  
والفنانين .

اعرف الحكواتي منذ زمن طويل  
فلقد رايت مسرحية محبوب محبوب  
جليلي يا علي .. وسعدت الكثير الكثير  
عن هذه الفرقة . سالت اين هذا المركز  
فقبل في مبنى سينما النهضة القديمة -  
رغدان ..

حملت اوراقتي وذهبت الى مرتع  
الطفولة وملجا الفكر والشباب قريبا ان  
شاء الله .

دخلت الى المبنى فتملكتني الرهبة  
والخشوع - مدخل واسع وقاعة مترامية  
الاطراف عالية الجدران فسحة الارجاء

الحكواتي

نجم يستطيع في  
سماء القدس

تحقيق: فداء أبو صبلح



لماذا لا نستفيد من خيرات الطبيعة المتوافرة عندنا ؟

## منافع فول الصويا .. الصنوبر .. والترمس

أحلقه العثرون  
إعداد كميتل محمد



فول الصويا :

موطن فول الصويا الاصلي هو الصين ، ومنها انتقلت زراعته الى المناطق الاسيوية اذ كان يشكل الغذاء الاساسي لشعوب شرق اسيا . أما أوروبا فلم تعرف فوائد فول الصويا الحقيقية الا في أيام الحرب العالمية الثانية عندما عز على الناس القمح وهددت المجاعة العالم . ومنذ ذلك الحين انتشرت زراعة فول الصويا في مختلف البلدان المعتدلة المناخ ليحل مكان القمح النادر الوجود يومذاك . وتعتبر الصويا اليوم في أوروبا من أهم المواد المغذية والشافية في آن واحد . ولقد أثبتت الدراسات العلمية التي جرت مؤخرًا على هذا النبات الذي يشبه اللوبياء في شكله بأنه أغنى الحبوب على الإطلاق بما فيه من فوائد ممتازة : حتى ان بعض أطباء التغذية سموها حيونة بالحبوب العجيبة . فما سر هذه الهالة التي أحيطت بفول الصويا ؟

الحقيقة ان فول الصويا بشكل منجم غنايا : فهو أغنى من القمح بالمواد البروتينية بنسبة تناهز الاربعة أضعاف وأغنى من حليب البقر بمادة الكالسيوم بنسبة تناهز الضعفين . ويفوق الحبوب والبقول كافة بالمعادن والفيتامينات والأملاح المعدنية وينسب مختلفه . كما تحتوي الصويا على نسبة عالية من المواد الزلالية والبروتينية والدهنية . وهي تختلف عن سائر الحبوب لاحتوائها على المواد الكاربوهيدراتية غير النشوية، مما يجعلها مامة جدا للتغذية ، وخصوصا للمصابين بداء السكري . أما الزلال في حبوب الصويا فهو كامل القيمة كالزلال في السمك والبيض واللحم والحليب ، اذ انه يحتوي على جميع حوامض الامينو اسيد الهامة للحياة . وهذا الزلال له مكانة الزلال الحيواني ويعوض عنه في التغذية للإصحاء وفي الحميات

ظهر لأطباء التغذية ان فول الصويا يحتوي على فيتامينات كثيرة أهمها فيتامين « أ » وفيتامين « د » وفيتامين « ك » فضلا عن فيتامينات ب1 وب2 وب3 أما القيمة الغذائية للصويا فيمكننا تصورها عندها نعلم ان كل ٥٠٠ غرام من الصويا تعادل ما يناهز ثلاثة ليترات من الحليب الكامل ، أو سبعة وعشرين بيضة دجاج . لذا تعتبر الصويا غذاء كامل القيمة وذا أهمية قصوى للنباتيين، كما تفيد المصابين بالسل ويفقر الدم وبالأمراض الجرثومية ، وتلائم الاولاد المقصرين في النمو . وفي اختيار

الغذائية عند المريض . ونظرا لكثرة المواد الدهنية في فول الصويا ، فقد استخرج منه شراب أكثر فائدة من الحليب العادي، يعطى للأطفال النحيلي الجسم لتقوية بنيتهم وسواعدهم . ومحتويات الصويا من الأملاح المعدنية تفوق الأغذية الأخرى الهامة كافة . فهي أغنى من مثيلتها في الحليب بسبع مرات ، ومثيلتها في اللحم والبيض بثلاث مرات ، كما تحتوي الصويا أيضا على نسبة عالية من الكالسيوم ، ونسبة ضئيلة من الصوديوم . ولكن ما هي الفيتامينات الموجودة في الصويا ؟