

مؤلفة "دليل الطبخ والتغذية" في لقاء خاص مع نون

نزيهة أديب:

لا تستغني اي سيدة عن هذا الكتاب الذي ينقذ حيرتها في الكثير من الاوقات



رسائل في مديرية التعليم العالي التابعة لوزارة المعارف، والقليل يعرف انني كنت اول فتاة عراقية تجلس على طاولة مكتب في احدي دوائر الدولة، حيث كان العمل للبنات مقتصرًا على التعليم والتمريض.

بعد ذلك انتقلت الى العمل في مدارس متعددة كمعونة مديرة او وكيلة مديرة لعدة سنوات، بعدها انتدبت عام ١٩٥٨ مديرة لمدرسة الفنون البيئية وكانت في مستوى الدراسة الاعدادية وتحتوي على اربعة فروع هي الخياطة والاقتصاد المنزلي وتربية الطفل والفنون التشكيلية، وتتأهل الخريجة للعمل في احدي هذه المجالات.

ولكنني في النهاية اجبرت على طلب احالتي على التقاعد مبكرا تخلصا من التدخل في شؤون الادارة والمناهج من قبل اتحاد الطلبة البعثي، والذي حاول فرض سيطرته على الادارة وبعد قضاء فترة من التقاعد في البيت عدت الى العمل مرة اخرى كمديرة تغذية في وزارة الصحة

الحياة مما دفعني الى المزيد من النشاط والفعالية كلما اشعر ان احدا قد استفاد مني سواء من خدماتي او اعمالي او اقوالي.

نون: من هي نزيهة اديب.. ما نوع العمل الذي امتهنته، وظروف الدراسة والتحصيل العلمي؟ متى تركت العراق، ولماذا.. وكيف هي الحياة بالنسبة لك خارج الوطن؟

نشأت في عائلة مثقفة ومتحضرة ومتحررة نسبيا ضمن محيط متخلف وجاهل خلال نهاية عشرينات القرن الماضي في السليمانية، حيث كانت والدتي آنذاك المرأة الكردية الوحيدة المثقفة تقريبا، وتم اسناد افتتاح وادارة المدرسة الوحيدة للبنات اليها، فاستلمت هذا العمل جاهدة على نشر التعليم بين الفتيات واستطاعت بكثير من الجهد والعمل على اجبار العوائل والأهل للموافقة على ادخال بناتهم المدرسة مستغلة مكانتها الاجتماعية في ذلك المجتمع الصغير.

انهيت دراستي الابتدائية في السليمانية، والاعدادية في بغداد، ثم تقدمت للدخول الى كلية الحقوق التي كنت احلم بدخولها منذ الصغر، فحين كنت في الصف الرابع الابتدائي اذكر انني قرأت في الجريدة خبر دخول السيدة صبيحة الشيخ داوود كأول طالبة الى كلية الحقوق، فانفجرت بالبكاء لان احدا ما سبقني الى ذلك، تم قبولي في الكلية وعدد البنات فيها عشرة، وفي صف عدده ١٥٠ طالبا كنا طالبتين فقط، وبالرغم من كل الصعوبات استطعنا بحسن تصرفنا ان نثبت لجميع الطلاب على اختلاف عقلياتهم وتفكيرهم اننا لا نقل عنهم في شيء، فاكسبنا احترامهم وتقديرهم وصادقوهم.

وبعد ان تخرجت عام ١٩٤٦ لم اتمكن من ممارسة مهنة المحاماة بسبب القيود الاجتماعية التي كانت لا تزال مسيطرة على المجتمع العراقي، فتعينت ملاحظة

من منا لم تقتني دليل الطبخ والتغذية ونحن نبدأ خطواتنا الاولى في تعلم اصول الطبخ، وكم من ام اهدت ابنتها المتزوجة حديثا هذا الكتاب، الذي أعد خصيصاً لتعليم ربة المنزل كيفية إعداد بعض الأطباق اللذيذة والمتنوعة وهو يحتوي على توليفة من الوصفات العراقية المحلية اضافة الى الشرقية والغربية اللذيذة والصحية التي تتلاءم مع مختلف الأذواق، بالإضافة على المحافظة على التوازن وخواص المواد المستعملة وفوائدها الغذائية، وقد استعملت المؤلفة في إعداد وصفاته الطرق البسيطة في العمل والمقاييس المعروفة والمتوفرة في كل المطابخ، كما وازدادت الى طرق الإعداد بعض الصور الفوتوغرافية الملونة التي تبين كيفية إعداد الوصفة. صدر هذا الكتاب عام ١٩٦٥، ومنذ ذلك الحين والكتاب يلاقي نجاحاً منقطع النظير، فقد طبع في عدد من الدول وبأكثر من نوع وحجم وكمية، بل إن هناك سياق محموم بين دور النشر المختلفة في الترويج للكتاب بحلة مختلفة توأكب كل طبعة جديدة، والتقدير بالحد الأدنى لحجم توزيعه منذ صدوره تؤكد انها فاقت خمسة ملايين نسخة، ومازال الكتاب يتربع على عرش مبيعات كتب الطبخ العربية.

(نون) ومن خلال بحثها عن مؤلفتي الكتاب نزيهة اديب وفردوس المختار، استطاعت ان تعثر على السيدة نزيهة اديب المقيمة حاليا في لندن ليكون لنا معها هذا اللقاء عبر البريد الالكتروني، الذي استهلته حديثها فيه بالقول: لا اشعر بالسعادة الا عندما ارضي احدا او اساعد احدا او اخدم احدا، وكان هذا شعاري في



و فعلا تم طبع الكتاب باللغة الانكليزية في لندن من قبل دار لام للنشر وتحتوي النسخة الانكليزية على الوصفات الخاصة بمنطقة الشرق الاوسط من الخليج الى البحر الابيض وينفع بصورة خاصة للاجيال الجديدة التي نشأت في الغربية وتصعب عليهم قراءة اللغة العربية وكذلك للسيدات الاجنبيات المتزوجات من عرب، على امل ان يساعد هذا الكتاب في اعداد المأكولات التي اعتاد الكثير منهم عليها ويجدون صعوبة في اعدادها.

نون- هل كنتما تعدان الوصفات عمليا في المطبخ قبل ان تدرجاها في الكتاب ام اعتمدتما على حدسكما في نجاح الوصفات المعدة للكتاب؟

ان الوصفات المذكورة في كتاب دليل الطبخ والتغذية مجربة بصورة تامة من قبلي ومن قبل الاخوت فردوس سواء منها الاصلية او المترجمة او المقتبسة من مصادر اخرى، ولم نترك اي واحدة منها للحدس او الشك واعتقد ان هذا هو السبب في نجاح الكتاب اضافة الى الاسلوب المبسط المستعمل في طرق العمل. وقد اعتمدنا في الحصول على المعلومات الضرورية على الكثير من المصادر الاجنبية والعربية وجميعها مذكورة في نهاية الكتاب وكان لاختصاص الاخوت فردوس في التغذية اثر كبير في تصنيف وتبويب المواضيع المختلفة.

نون- كيف تنظرين إلى المرأة العراقية اليوم هل مازالت تحب أن تعد الوجبات الصعبة من الطعام لعائلتها أم إنها اكتفت بالجهاز من الطعام؟

ان للطعام والغذاء من حيث اعداده وتقديمه اهمية كبيرة في الحياة العربية بصورة عامة والعراقية بصورة خاصة فالضيافة ركن مهم من اركان الحياة الاجتماعية وقد تقتزن احيانا بشخصية الفرد ومكانته الاجتماعية وخاصة ربة البيت بما تستطيع ان تقدمه الى الضيوف في المناسبات المختلفة، ولا تخلو اي مناسبة من تقديم نوع ما من الطعام وتزهو المرأة العربية عادة بما تقدمه وتفتخر بذلك امام عائلتها ومعارفها.

والان وبعد انتشار الاطعمة الجاهزة والاقبال عليها لاسباب متعددة، الا انها لن تستطع ان تحل محل الطعام المعد في البيت حيث تتوافر هنا امكانية تقديم وجبات متنوعة وبطرق جذابة وصحية تساعد على اقبال افراد العائلة والاطفال على المائدة في جو من المرح والابتهاج وتساهم في تحسين المستوى الصحي لهم جميعا.



معتمد لطبع الكتاب مرة ثانية حيث استمر الاقبال عليه بشكل غير متوقع، لذا اعيد طبعه مرة بعد اخرى في بغداد وفي بيروت عن طريق مكتبة المثنى المعروفة. وقد اقترح الناشر في حينه ان نوقع على كل نسخة من الكتاب للتأكد من سلامة توزيعه.

نون- هل هناك مؤلفات اخرى غير هذا الكتاب للسيدة نزيهة اديب او ملاحق اعدت لاحقا للكتاب؟

خلال الثمانينيات وحين دخلت المجمدات اكثر المنازل العراقية ظهرت الحاجة الى معرفة صحيحة وصحية لتجميد الاطعمة، وهكذا مرة اخرى عملنا انا وفردوس على طبع كتاب صغير وجميل لإرشاد ربوات البيوت للقيام بعملية تجميد الاطعمة في المنزل بطريقة علمية وصحية، كما ساهمنا معا في وضع كتابين لوزارة التربية لتدريس موضوع ادارة البيت والاقتصاد المنزلي.

وفي نفس الفترة خطرت لنا فكرة ترجمة الوصفات العربية الاصلية الى اللغة الانكليزية وبدانا بالعمل انا وفردوس بالاستعانة مع زوجة ابني انذاك السيدة بان اسماعيل وقد تم اعداد الكتاب وكان برفقتي وانا اسافر الى المملكة المتحدة.



وعملت ثلاث سنوات في مستشفيات ابن سينا ومدينة الطب وابن النفيس.

تركت العراق صيف ١٩٩١ الى لندن للاصطياف بعد ان كان محرما علينا السفر لمدة ثمان سنوات من قبل النظام السابق، وخلال هذه الرحلة تم اجتياح الكويت فقررنا البقاء خارج الوطن في انتظار تحسن الاوضاع، فدام انتظارنا عشرون عاما لأرى نفسي قد تركت خلفي كل ما املكه من مال وذكريات عزيزة وفقدت صحبة الاحبة والاصدقاء والمعارف وقلبي يتفطر الما وحزنا.

نون: حديثنا عن قصة تأليف دليل الطبخ والتغذية، كيف جاءت الفكرة وكيف اتفقت انت والسيدة فردوس المختار على تأليفه، هل كنتما تتوقعان ان يلاقي الكتاب كل هذا النجاح؟ متى كانت اول طبعة له وكم نسخة طبعت منه وكم كان سعره انذاك؟

ان الحديث عن كتاب دليل الطبخ والتغذية لا ينتهي ولا يمل فخلال ادارتي لمدرسة الفنون البيئية كانت زميلتي السيدة فردوس المختار مدرسة للاقتصاد المنزلي، وفي يوم طلبت مني الاذاعة العراقية ان اقدم منهجا يوميا قصيرا خاصا بالمرأة وفعلا وافقت وقدمت لهم المنهج لمدة خمسة اشهر، وكان المنهج يحتوي يوميا على وصفة غذائية، وفي نهاية العمل وجدت امامي عددا لا ياسب به من مختلف الوصفات.. فخطرت على بالي عند ذلك جمعها في كتاب وبعد التفكير وبحث الفكرة مع فردوس ومع الاهل والاصدقاء الذين اعتبروها جميعا نكتة او فكاهة، لكن بالحاحي واصراري تطورت الفكرة الخيالية الى عمل انهمكنا به انا وفردوس لمدة تزيد على سنة وفجأة وجدنا امامنا عملا جديدا قد ظهر الى الوجود، لنبدأ بعدها بالتفكير في كيفية طبعة؟ واين نطبع؟ ومن يتكلف بذلك العمل؟ ومن يدفع المصاريف؟ ومن ومن الخ...

على كل حال تم طبع الكتاب في مطابع مديريةية السكك الحديدية ولم يكلفنا الا مبلغا بسيطا وتم طبع نسخة للتجربة حيث سعرنا الكتاب انذاك بدينار واحد فقط.

وهكذا صدر الكتاب بالطبعة الاولى عام ١٩٦٥ واستلمنا النسخ وبدأنا ن فكر مرة اخرى بطريقة لتسويق الكتاب ونحن في حيرة من امرنا.. قررنا ان نبدا بتسويق الكتاب عن طريق المعارف والاصدقاء والاقارب وهم كثيرون والحمد لله، واذا به يحقق نجاحا باهرا ونفذت النسخ في فترة قليلة مما اضطرنا الى اللجوء الى ناشر