

# عالم المرأة

العدد الرابع والخمسون  
السنة الثانية



# موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

- وجع الرأس .
- أحدث تصاميمات عام ١٩٧٥
- اللونان الأحمر والأبيض في حجرة المكتب .
- استحقاق الزوجة الحاملة لمنفعة .
- في انتظار الطبيب .
- واجبات المعوين إلى الضياء .
- بلوزة من اللونين الأبيض والفضي .
- الأنظمة للحفلات .
- الخوف لدى الأطفال .
- واجبات ربة البيت حيال الضيوف .

تكميل

## ماكياج طبيعي للصباح

إعداد وتقديم : نادية خيري

البشرة المختلفة . . التي تحتاج البشرة الفاتحة والداكنة  
للشدة السواء .

٤ - أحمر اخضر : يفضل النوع السائل أو النوع  
الكريم ويوضع بعد كريم الأساس وقيل وضع لبودرة .  
٥ - أحمر الشفاه : باللون المناسب للبشرة . إما إحدى  
درجات اللون البرتقالي أو إحدى درجات اللون  
الكراميل .

٦ - ظل الرموش : أو « المسكرا » توضع طبقة  
مقبولة في الرموش ولا يستخدم « أي لاينر » .

هذه هي خطوات الماكياج الصباح . . وهي خطوط  
تجعل الوجه طبيعي تماما وهو ما يناسب طبيعة جو بلادنا  
خاصة في أثناء أشهر الصيف . .

أصبح مصمم الماكياج يفضلون الاتجاه إلى تصميم  
ألوان هادئة قريبة من الألوان الطبيعية للوجه وذلك لرسم  
وجه حواء في الصباح . . ومع الحركة الدائنية للمرأة ومع  
ازدياد انجاسها للعمل . . اتضح أنه من الأفضل لخؤلاء  
المصممين أن يتجهوا إلى إنتاج ألوان هادئة وطبيعية حتى  
لا تهجر حواء الماكياج بعدا عن الألوان الصارخة القوية .  
ويلاحظ في الاتجاه الجديد لماكياج الصباح الآتي :

١ - كريم الأساس : خفيف وشفاف، لا يعطى سمك  
أو بضيف طبقة . . وهو بلون البشرة .

٢ - البودرة : خفيفة هي الأخرى وشفافة وبلون  
البشرة .

٣ - ظل الجفون : لونه بني في درجات تناسب ألوان





طريقة ذكية لتغريب الطفل من الطبيعة ، وتتلخص في تشجيعه على جمع الفراشات ، أو أى شئ آخر . ولا شك أن هذه الهواية مترددة في فترة الإجازة الصيفية .

في كل مرة يعود فيها إليها الربيع ، نشعر بحسب الطبيعة ، فنسبح بالشمس ، والرائحة الذكية لأوراق الشجر وبعبير الأزهار ، كما لو كانت المرة الأولى التي نفطن فيها إلى بهاء الطبيعة وروائها . فيجدهم لنا في هذا المقام ، أن نحاول فهم أعضائنا أيضا . نتعرف على النواحي الجمالية التي تحيط بنا ، ونفوق كل المقاييس الجميلة التي يزعم بها هذا المجال الواسع ، لاستنباط كنه الطبيعة ، والكشف عن أسرارها . ولا شك أننا سنجد سبلا كثيرة ، ومسايل عديدة ، في مجال تثنيج ذهان الأطفال ، واجتذاب ميولهم إلى جمال الطبيعة وبهائها . فما الذي يجب عمله ، لكي نحت أعضائنا ، ونغرس هذا الاهتمام في نفوسهم ؟ نوجد أمامنا ثلاثة طرق مختلفة ، لثلاثة أنواع من الأمهات ، نحاول كل منهن أن تبدأ في تعريف أبنائها بجمال الطبيعة . وفقا لطريقتها الخاصة .



نعم : هل ترى يا صغرى هذه الزهور الجميلة التي تتفتح ليلا ؟ وبما نجد مثلها غدا أيضا ، بدلا من هذا البرعم الصغير المغلق . . . فإن كل زرع من هذا الذي نراه ، سوف يعطينا في وقت ومرحلة معينة من حياته . . . وداعا الزهرة ، توجد البذور ، التي ستكون بدورها فيها بعد ، زهورا أخرى ، وهكذا .

لا : إن السحب عبارة عن فصوص جميلة . يعيش بداخلها أميرات حشرات ، قاتنات ، متدثرات بشباب من الحرير ، وردية وسماوية اللون . . . وحوريات الربيع ، هن اللاتي يأتين إليهن بالزهور . . . فالخورية تاتي في الليل ، وتمس الأغصان بعصاها السحرية ، فتحد الزهور صباحا . هل ترى هذه المجموعة من الفراشات ؟

لا : انظر يا طفلي العزيز . . . كيف أن السماء زرقاء صافية ، وكيف أن هذه الزهور الصغيرة جميلة . . . كم هي ذات ألوان بهيجة . . . انظر إلى تنوع الأغصان بيننا وبينها . . . تأمل جمال البحر . . . كم من المراكب ذات الشراع تتجول فيه . . . هل رأيت هذه العصافير الصغيرة التي تطير هنا وهناك .

— إذا كان لديك في المنزل ، بهمس من طيور السكاناريه ، أو كلب أليف ، أو حوض أسماك مزينة ، أو غير ذلك ، فربما يمكنك البدء بلفت نظر طفلك إليها ، وجعله يتأملها ، ويلاحظ حركاتها ، لأن ذلك سيكون ، بلا شك ، به طريق له ، لاكتشاف ما هو أكثر وأبعد من ذلك .

— عندما يبدأ في النمو والإدراك ، ضجج على اقتناء مجموعات متباينة من النباتات الطبيعية ، أو راشات ، أو حتى بعض المعادن والأحجار ، إلا ما من شك في أن لذلك أهميته فيما بعد .

— تعتبر فترة الصيف ، مجالا من أوسع المجالات إتاحة للاكتشاف والملاحظة . وإذا استطعت أن تقدي لابنك قدرا كافيا من الشرح بشأن كل ما يهيمه ودون أن يكون ذلك في شكل دروس مدرسي ، فإنه سيحب الطبيعة أعما حب ، وسيعود إلى المدرسة ، بذهن مليء بملاحظات جميلة وشيقة .

وليد يكون هناك اعتراض من جانب بعض الأمهات ، فيقول مثلا : إنه لا شك شئ جميل ، ويساعد في تربية الأولاد ، وتنمية حبهم للطبيعة . ولكن للأسف ، لدينا معلومات حتى يمكننا أن نقوم بشرح كل صغيرة وكبيرة لهم ، بحيث يستوعبون كل ما هم في حاجة إليه . فما هي الطرق التي يمكن التخلب بها على هذه المشكلة ؟

إننا نحاول هنا تذليل بعض هذه العقبات ، عن طريق تقديم عدد من الاقتراحات :

— يتوافر في المكتبات ، الكثير من الكتب التي تتخاطب عقول الأطفال ، وتقوم بشرح مبسط لبعض النواحي التي تتعلق بالطبيعة وجمالها ، ويستعان فيها بالصور ، والكمبيوتر الجميلة الملونة ، مما يجذب أنظار الأطفال . — يمكنك أن تحتفظ في المنزل ، بمجموعة تستعين بها عندما يوجه إليك طفلك بعض الأسئلة التي يتعذر عليك الإجابة عنها بسهولة . على طفلك أن يتق بالكتب ، وأن هذه الكتب يمكن أن تعلمه الكثير ، مما هو مستغرق عليه من العالم الذي يحيطه .

لقد تعرفت الآن يا صديق على أفضل السبل لتشجيع الطفل على الاهتمام بالطبيعة ، وهي الطريقة التي اتبناها الأم المثالية ، والتي تعتمد على ثلاثة عناصر رئيسية : الملاحظة ، والشرح ، والامتنعاب ووصوح الرؤية .

وليس معنى ذلك ، أننا نتحكم على الطريقتين الأولتين بانحطاطا . فلا شك أن أحدا لن يلومك على محاولتك لإحياء الاحساس بالجمال داخله ، أو رغبتك في جعله يستلهم بأكثر قدر من المعرفة . ولكن الفئ نود قوله ، هو أنك إذا أردت أن تنمي ما حقيقيا في نفس الطفل بنمو الطبيعة ، فإن أفضل السبل ، هي التي تعهم على ملاحظة كل النواحي الجمالية ، ومحاولة الوصول إلى تفهمها ، على طريقة أن تتفق وعقلية الصغيرة . فالشرح للملئ الجحت ، لن يفيد بشئ ، ولكن إذا كان الشرح مبسطا ، ويتخلله عنصر التشويق ، فلا شك أن ذلك سيأتي بنتيجة مؤكدة . ويمكنك أن تهين الفرصة لطفلك ، بحيث تساعدته على اكتشاف ما يبحث عنه بنفسه ، مما يزيد إحساسه بالجمال ، ويؤكد له لفته بلسه أكثر وأكثر .



## وجع الرأس



معروف جانب منها فيما يتعلق بتكوينها ، ولكن لا يعرف الآن أى شئ عنها ، من حيث الطريقة التي تعمل بها ، كما أنه لم يجر حتى الآن الفصل بينها .

وبمعنى آخر ، ولأسباب متعددة ، فإن وجع الرأس ، يحدث نتيجة لاختلال في نظام الأوعية لسبب ما ، ويتناول المضيق الدائري المجمعة ، وخاصة عند فروة الرأس ، وعند قاعدة الجمجمة ، وعند الأم الجافية ، وهي الغشاء المغلف للدماغ والحبل الشوكي .

ولكن ، نوضح الأمر ، وإن كان ذلك ليس إيضاحاً تاماً ، نقول إنه يمكن تمييز مجموعتين كبيرتين من أوجاع الرأس . المجموعة الأولى ، هي الأوجاع العارضة ، والثانية ، هي الأوجاع الأساسية أو الأولية . ومن الناحية الإكلينيكية البحتة ، فإن هذا التمييز ليس في الواقع أمراً سهلاً ، حتى مع الاستعانة بوسائل التشخيص الحالية ، كما أنه ليس مطلقاً به ، نظراً لأنه في الإمكان ، أن تتخذ مجموعة شكل المجموعة الأخرى

في تاريخ الطب ، حدد قليل من الأمراض ، منها أوجاع الرأس ، كانت دائماً ولا تزال حتى اليوم ، مبهمة حيرة حقيقة لدى الطبيب المعالج ، كما نجد الاستسلام الكامل من جانب المريض ، سواء فيما يتعلق بالسبب المرضي ، أو إمكانية علاجه .

ويعكس ذلك ، الصعوبة التي تواجه الطبيب ، عندما يشخص هذه الأمراض تشخيصاً محدداً ، نظراً لأنه لا يمكنه أن يتعرف ، بوضوح ، على الأسباب التي تكمن وراءها ، وعلى الأخص ما كان منها : مطلقاً بأوجاع الرأس ، لكي يصل إلى منشئه ويضعه . فليتنا إذن أن نحاول نفهم نتائج ما يحدث ، ويؤدي في النهاية ، إلى الإصابة بأى نوع من أوجاع الرأس .

وأوجاع الرأس – ونحن نعتذر عن كثرة تكرار هذا التعبير – هي إحساس بالآلام في الرأس ، تنبع نتيجة جسيمة عضوية ، توجد على طول الأوعية الدموية ، على أثر انطلاق عناصر يقال لها العناصر المؤثرة للألم . وهذه العناصر ، التي تم اكتشافها مؤخراً ،

أعراض مميزة ، مع اضطراب في النوم ، وانحراف في المزاج ، وحدوث زفلة في النظر ، واضطراب في الأعصاب المحركة للعروق ( شعور بالحرارة والبرد ، وشحوب الوجه أو احمراره بصورة عنيفة ، وإفراز عرق كثيف وهطول الدموع ) ، وحدوث ارتباك معوي ( كالتقيؤ والإسهال ) ، وتغيرات في سلوك الإنسان نفسياً وعاطفياً ( مثل كراهية مكان الإقامة ، أو العمل ) .

### العلاج :

يتطلب بالضرورة إجراءات خاصة بين الحين والآخر : فإلى جانب التزام المريض التزاماً مطلقاً بقواعد التغذية الصحية بصفة عامة ، وبالقواعد السليمة في عمله ، فإنه يجب ألا يغفل الاضطرابات المحتملة في وظائف الغدد : وكذلك الاضطرابات النفسية والعاطفية ، وعوامل الضغط ، أو أي عطل في امتصاص الجسم للعناصر الغذائية . وهناك تأكيد في أن يتضمن العلاج ، استخدام عناصر ذات منفعول مؤثر على الأوعية ، ومنها عنصر الكافيين .

### الصداع في الحمل :

قلنا قبل ذلك إن الصداع : في أشكاله المختلفة ، يصيب في أغلب الأحوال الجنس اللطيف ، ولذلك فإنه يكتب أهمية من ناحية عواقبه على الجسم ، وبالتالي على العناية به . والصداع : وبصفة خاصة الصداع النصفي . يتسبب في حدوث تغيرات في السلوك ، أو في مجموعة امتحانات الفرد . لما يحيط به من ظروف ، ابتداء من شعوره بالتوتر ، إلى الانهيار العصبي ، وحتى الإحساس بالعذاب . وقد تنشأ لدى المريض حالة من القمل ، وعدم احتمال المكان الذي يعيش فيه ، تقل لديه القدرة على القد ، وقد يصل به الأمر ، إلى حد عدم معرفة العلاقات الاجتماعية . أو العاطفية ، مع رفضه القيام بأي نشاط .

وحتى في ، والقدرة على التركيز الذهني . وتؤدي الحملات ، فإنها جميعاً عرضة للتأثر ، بل وتصبح من الأمور المرهقة ، التي لا يلجأ إليها إلا بصورة محدودة وضطربة . وينفقد المريض القدرة على التزم المستمر ، ويتحول ذلك تدريجاً ، إلى أن يصاب بالأرق الكامل .

ويمتد عدم اهتمام المريض وإحساسه بالاعتماد على شخصه ، فتراه يهمل في الاهتمام بشبابه ، ويهمل في صحته . بينما تنحصر فيه أعراض الصداع النصفي ، من انتفاخ في الوجه ، وعينين تحيط بهما الدوائر القاتمة ، إلى مظاهر الإرهاق البادية عليه ، إلى ظهور تجاعيد صغيرة على جانبي الفم وفي الجبهة وإلى جوار العينين ، فضلاً عن التغير الذي يحدث في البشرة ( وخاصة الوجه ) من شحوب أو احمرار . جاد ، وزيادة الإفراز . على أن الصعوبة في تشخيص وعلاج المريضة بالصداع النصفي ، لا يجب على الإطلاق أن تكون سبباً في الاستسلام ، أو تجعل المريضة عرضة للخوف والشك ، وهو ما حذرنا منه في البداية ، إذ لا فائدة من وراء ذلك ، سوى زيادة الحالة سوءاً .

ويمكن ، ونحن نختم هذا الحديث ، أن نقول أن البحث الواعي ، كثيراً ما يتيح التعرف على الأسباب المؤدية إلى المرض ، مما يجعل الطبيب المعالج ، يتجه إلى الأخذ بأفضل أساليب العلاج . وبذلك لا يكون هناك أي مبرر لاتخاذ موقف الرخص إزاء أي تقدم علمي وطبي ، يمكن التوصل إليه هذه الأيام .

إن أسباب أوجاع الرأس لا تزال ، مع الأسف ، من الأمور المجهولة . وهذا الرأس يصيب النساء على وجه خاص ، وبناك من الناحية الجمالية فيهن .

أو تختلط صفاتها ببعضها بعضاً .

ومع ذلك ، فإن هذا التمييز . أمر على جانب كبير من الأهمية . من حيث أن المجموعة الأولى : يتناول الحديث عنها أسباباً عضوية محددة على نحو ما ، في حين أن الحديث عن المجموعة الثانية ، يتناول عوامل الوراثة في التكوين ، والتي لا علاقة بينها وبين وجود أي سبب عضوي .

### أنواع عارضة من الصداع :

وهذه أمراض تصيب أساساً الجمجمة والمخ ، والميكسل العصبي في الجمجمة والوجه ، وكذلك الأجهزة والأعضاء الأخرى ( مثل الجهاز الهضمي ، والجهاز التناسلي وغيرها ) . والأعراض التي تكون مصحوبة بآلام في هذه الأمراض ، تختلف اختلافاً كبيراً ، من حيث المكان الذي تظهر فيه ، ومن حيث فترة استمرارها ، ومن حيث معدل قوتها ، ومن حيث تأثيرها بالأدوية ، بالنسبة بطبيعة الحال للمرض الأول .

وتنتمي إلى هذه المجموعة ، على سبيل المثال ، أنواع الصداع التي تنتج عن التهابات المسالك الهوائية ، وعن الأمراض البصرية المختلفة ( مثل صباغ قصر النظر ) ، وعن أمراض صوان الأذن ، وعن أمراض العمود الفقري ( مثل فقرات العنق ) . بالإضافة إلى تلك الأمراض الناتجة عن حالات التسمم .

والتشخيص في هذه الحالات ، لا يكون سهلاً عادة ، ولذلك فإن العلاج يجب أن يتناول أمراض المرنس ، وأسبابه معاً .

### أنواع الصداع الأساسية الأولية :

وهذه تمثل النوع التقليدي المعروف من أوجاع الرأس ، الذي تصاحبه أعراض كثيرة ، تختلف فيها بينها اختلافاً كبيراً ، وأهمها الصداع الذي يصيب نصف الجمجمة . والألم في هذه الحالة ، قد يكون حاداً ، مستمراً ، ومتشعباً في سطح الجمجمة كلها ، بغير أن يكون مبرحاً في مناطق معينة ، مصحوباً أو غير مصحوب بأنزمات في الأعصاب المحركة للعروق . وهذا النوع يصاب به الكبار والشباب من الجنين ، نتيجة لاضطرابات نفسية وعضوية ، أو نتيجة لضغط العمل . أو الوقوع فريسة لمشاكل نفسية وعاطفية ، أو نتيجة لاضطراب الدورة الشهرية لدى الشابات ، أو نتيجة للبدانة الزائدة ، أو نتيجة لاضطرابات الدورة الشهرية ، وهو مصروف للأطباء ( مثل برودة الدين ) . ويتخذ نفس الطابع الذي ذكرناه ، الصداع الذي يصاب به المرأة قبل مجيء الطمث ، ويتسبب فيه ، إلى جانب الاضطراب العصبي العادي ، التغير الذي يطرأ على معدل قبول الجسم لاستقبال المساء والأملاح .

وعلى العكس من ذلك ، يكون الصداع الذي يصيب الأشخاص الذين يتمتعون ببنية قوية ، ولديهم اتجاه إلى الضغط المرتفع في الدم . أو يكونون عرضة للانفعال ، ويتمتعون بقدرة ديناميكية على العمل ، ويقبلون إقبالاً شديداً على الطعام . ويجيء هذا النوع من الصداع مصحوباً بأزمة ، تنحصر في مكان واحد أو تنتشر في عدة أماكن ، وتكون باللغة الحدة ، مصحوبة باضطرابات في الأعصاب المحركة للعروق في البشرة ( احمرار في الوجه ، وزيادة العرق ) .

### صداع نصف الرأس :

هو الصداع التقليدي ، الذي يصيب أفراداً من الشباب ، ولكنهم ينتمون إلى طبقات اجتماعية من المثقفين ثقافة عائلية من كلا الجنسين ، ويكثر بين النساء ، ويكون وراثياً في الأسرة . وهذا النوع يصيب نصف الرأس ، ويكون عنيفاً غير محتمل ، تبعه بصفة عامة ،

## أحدث تصميمات

من بين أحدث مجموعة قدمها كبار مصممي الأزياء اخترنا لك مجموعة تنسم بخطوطها البسيطة التي تلأم كل ذوق .  
والصباح أو على الأصباح للنهار وقبل غياب الشمس نجد أنه من أنسب الأزياء ( التاير ) البسيط الذي يتميز بالاحتشام ويناسب العمل أو الذهاب إلى وسط البلد لشراء احتياجاتك أو احتياجات منزلك . .  
باختصار يناسب الواحد في الأماكن العامة . .  
ويستخدم لصنع عادة أقنعة تحمل من القطن أو الكتان أو الانسجة الصناعية المشابهة .

ماد من القطن مصنوع من القطن  
أخرى القطن . . . . .  
عند الأكتاف نعبه تمام وكذلك كشكشة عند  
الوسط . . . . .  
ز ياء المراء تحت المراء قبيل ( جي تروس )



تاير من النيل المرن . . . . .  
كثيره عند الوصل والطول يصل تحت الركبة . . . . .  
ه . . . . .  
عند الوصل . . . . .  
اكوريج ) .



Carzuschy



# عام ٧٥

## أزياء



أعداد  
في  
تقديم



نادية  
خيري

أما المساء وبعد الغروب فإن المناسبات تختلف تماماً . ومعظم هذه المناسبات تكون داخلية أي داخل أماكن خاصة وفي حالات قليلة تكون هناك مهرات في أماكن عامة . . . ولذلك فإن من المناسب للعناية بملبس بعد الغروب باعتبار أنها فرصة للزيارات وحفلات أعياد الميلاد والأقارب والأصدقاء أو للأفراح والمناسبات السعيدة . . . ونصنع هذه الأزياء عادة من الأقمشة الخيرية الرقيقة . وقد برزت الأقمشة الشفافة والشعوى في أزياء ربيع وصيف ٧٥ . . . ومما نقدم لك باقة من أزياء الصباح وأزياء المساء . . . قدمها خن من أكبر بيوت الأزياء الفرنسية .



٢٠ ستايل جديد من الحرير الرقيق . . . إلى  
البحر العساف تصور بالأمم الأفقية والوسط  
مكتسبة بجزء من لاهل . . . وإلى البحار  
الأمم باورب والوسط محدد بحزام عريض  
من الجند . . . ( دالو ) .

٢١ إلى السيرة من القطن . . . إلى الجند . . .  
شغول يلبس فوق ستان من الموحلين . . . الفستان  
صدره قريب من الجسم . . . أما « الجلوب »  
فتنحه بالقاع نحو الذيل . . . ومع الفستان إشارات  
ضوئيل من نفس اللون والنقاش ( فيرينش ) .

مطلّى بالابيض ، والمكب مكسو بالفورمايكا  
البيضاء ، والكرسى دائرى أبيض كذلك . أما  
المكتبة والصوان . فقد كبت ضلفهما بقماش  
الصفوف الاسكوتلندى « الكاروهات » ، الذى  
يحتوى على نفس اللون الأحمر الموجود بغطاء

هذه حجرة مكتب . تصلح لصغار السن من  
الشباب والطلبة ، وتتميز بكونها مريحة ، وأنيقة ،  
وعملية . وتتكون ألوانها من الأبيض ، والأحمر  
القائم العميق . قطع الأثاث بيضاء . فالدرير  
المصنوع من الخشب ذى الأجزاء المقوسة ،

## اللونان الأحمر والأبيض على الطراز الاسكوتلندى في حجرة المكتب







مكنة ذات أجزاء من زجاج كبلاتك ، الجزء الأسفل  
 ذو صفتين ، و جزء الأعلى مكون من رفوف ، يمكن  
 تغيير أماكنها ، وهي تصلح لجزء طالب أو طالبة ،  
 ويمكنها احتواء الكتب والادوات المدونة .

رير ، والموكيت الذي يغطي الأرضية ،  
 اللون الأحمر يكمو كفتك الحائط ذا المدفأة .  
 ونود أن نشير هنا ، إلى القيمة الزخرفية العالية  
 التي حققها ثمانى لوحات مزودة بمجموعة متنوعة  
 من النباتات والزهور المحففة ، وهذه اللوحات  
 نظمت فوق المدفأة تنظيماً أنيقاً .



## استحقاق الزوجة العاملة للنفقة

### تعريف الأخت الشقيقة :

الأخت الشقيقة هي التي شاركت الحقوق في الأب والأم ، وهي من الورثة الذين في بعض الأحيان يرثون بالترتيب ، وفي بعض الأحيان يرثون بالنصيب . ولها في الإرث خمس حالات :

١ - أن نصف كواحدة ، بشرط ألا يكون معها من يعسها أو يحجبها ، فلو توارثت زوجة عن زوج وأخت شقيقة ، يكون الزوج النصف فرضا ، وتلاخت النصف فرضا ، ولو توارث شخص عن أخت شقيقة ، وأخوين لأم ، وأخت لأب ، يكون للأخت الشقيقة النصف فرضا ، وللأخت لأب السدس فكله الثلكن ، وللأخوين لأم الثلث مناصفة بينهما .

٢ - الثلثان فرضا لأكثر من الواحدة لقوله تعالى : « فإن كانتا اثنتين فلهما الثلثان معا ترك » . فلو توارث عن أختين شقيقتين وأخوين لأم ، يكون للأختين الشقيقتين الثلثان مناصفة ، وللأخوين لأم الثلث مناصفة .

٣ - الإرث بالنصيب ، واحدة أو أكثر مع أخ شقيق أو أكثر ، فتأخذ الباقي مع أخيها . للذكر ضعف الأنثى ، لقوله تعالى : « وإن كانوا إخوة رجالا ونساء ، فللذكر مثل حظ الأنثيين » . فلو توارث شخص عن زوجة وإخوة أشقاء ، من الذكور والإناث ، يكون للزوجة الربع فرضا ، والباقي للإخوة الأشقاء للذكر ضعف للأنثى .

٤ - الإرث بالنصيب أيضا ، إذا كانت واحدة أو أكثر ، وليس معها أخ شقيق ، ومعه بنت أو بنت ابن ، فلها نصيب عصب مع البنت أو بنت الابن ، فيكون للبنت أو بنت الابن النصف فرضا ، والباقي للأخت نصيبا - ولو توارث شخص عن بنتين ، وأختين شقيقتين ، أخذت البنات الثلثين فرضا مناصفة ، والباقي للأختين نصيبا . ولو بنت وبنت ابن وأخت شقيقة ، للبنت النصف فرضا ، ولبنت الابن السدس فكله الثلثين ، وللأخت الباقي نصيبا .

٥ - تحجب الأخت الشقيقة من الإرث واحدة أو أكثر معها أخ شقيق أم لا فالابن وأخته ، وإن تزني ، وبالابن أي لا يحجبها أصل عاصب غير الأب ، ويحجبها كل فرع عاصب معها نزله ، درجته حجب حرمان ، ويحجبها من الإرث بالقرص فرع الميت المذنت فقط ، وبمثل ذلك البنت وبنت الابن وإن نزل أبوها .

### مسألة في الميراث

توفيت زوجة عن زوج ، وأم ، وأب ، وبنت ، وبنت ابن ، وابن ابن - يكون للزوج الربع ، وللأم السدس ، وللأب السدس ، وللبنت النصف ، ولابن الابن لابن الابن وبنت الابن .

ناذلة حدث لديها ، ولم نجد لدى زوجها ما يستغنى بهذا الأمر ، فإن لها أن تخرج . وكذلك لا يمنحها من أي عمل تزاوده داخل المنزل ، ما دام هذا العمل لا يتعارض مع حقوقه الأخرى . ولا يؤدي إلى تعطيل هذه الحقوق أو بعضها . والمقرر فقها ، أن العرف العام يخص النصف الشرعي - والعرف في الشرع له اعتبار ويبنى عليه الحكم - ولذلك سمح الخروج لأم مشرور في حالة الضرورة .

إن المرأة تسهم الآن في ميدان حياة العامة بنشاط كبير ، وتقوم بخدمات ضرورية في نواح كثيرة . من أجل هذا أمكن أن نجد أمثلة كثيرة ، يعتبر فيها الخروج من الضروريات التي لا تعتبر معها المرأة خارجة بغير حق ، ولا يسقط حقها في النفقة الواجبة لها على الزوج - فزواج المرأة وهي محترفة ، وغذاؤها بعد العقد بعسها ، أو قبول الزوج احترامها أثناء أيام الزوجية ، فريضة تدل على رضائه بهذا العمل فعلا .

وأنا نرى في هذا الزمن ، أن من أغر أماني الزوج ، أن تكون زوجته محترفة لعمل ، بل ويفخر بأن زوجته دكتورة ، أو مهندسة ، أو مديرة . فتقوله عنه ويورد نزاع بينهما : إنها خارجة عن طاعته ، وبذلك لا تستحق نفقة ، قول تأباه للشرعة ، ولا تقره عليه ، ولا يسقط شيئا من حقوقها التي أوجبها عليه الشرعة ، لأن احترامها بعد رضاه به ، لا تعتبر به خارجة عن إرادته ، ومن ثم فلا يسقط حقها .

### في الترتيب

توارث شخص عن أم ، وأخوين لأم ، وزوجتين ، وأبنة ٨٠ فدانا .

يكون للزوجتين الربع فرضا ، لعدم وجود فرع وارث ، وللأخوين لأم الثلث ، لعدم وجود من يحجبهما من الفرع الوارث أو الأصل الذكور ، وللأم السدس لوجود عدد من الإخوة حجبت به من الثلث إلى السدس ، فتأخذ الزوجتان الربع ، أي ٢٠ فدانا مناصفة بينهما ، أي لكل واحدة منهما عشرة أفدنة ، الباقي وهو ٤٠ أفدنة منه سهمان للأخوين لأم ، وسهم للأم ، وبما أن الباقي بعد الزوجة هو ٦٠ فدانا ، فتأخذ الأخوات لأم ٤٠ : فدانا ، لكل واحد منهما ٢٠ فدانا فرضا وودا ، وتأخذ الأم ٢٠ فدانا فرضا وودا ، لأنه لو فرضنا أن أسالة من اثني عشر سهمًا ، فيكون للأم ٤ ، وللزوجة الربع ٣ ، وللأخوين لأم الثلث ٢ ، ويبدو السهام هي ٣ + ٣ + ٤ = ٩ ، والباقي ٣ يرد على من عد الزوجية بنفسه سهم لكل ، إذ أنه لا يرد شيء من الباقي عن الزوجات ، ما دام هناك وارث غيرهن .

الكثير والمشاهد في هذه الأيام بين الشباب المتعلم ، الرغبة في الزواج من المطلقات المستغلات بمهنة التدريس أو غيرها ، كأن تكون مهندسة أو طبيبة . لكن قد يكون احترام الزوجة قبل الزواج ، وقد يكون بعده بزمان ، ولا يعارض زوجها في ذلك ، بل يرغب فيه ، وقد يسمى لها في العمل . وعندما يحدث نزاع بينهما ، يلجأ إلى عدم الإنفاق عليها ، بحجة أنها لا تقوم بمطالب التي من أجلها يلزمه الإنفاق عليها . فهل الاحتراف يسقط حقها في النفقة ؟

استفتت إمام فقها الشريعة في ذلك . فقد ورد أنه لو تزوج شخص من إحدى المتهجات التي تكون في النهار في مصالحها وبالليل عنده ، فلا نفقة لها ، وله منعها من ذلك . فإن عصته كانت ناشئة ، مادامت خارجة ، وإن لم يمنحها لم تكن ناشئة . والذي ينبغي تقريره أن يكون له منعها عن كل عمل يؤدي إلى تنقص حق أو ضرره ، ما العمل الذي لا ضرر فيه ، فلا وجه فتنها عنه ، خصوصاً في حالة غيبته . فإن ترك المرأة بلا عمل في بيتها ، يؤدي إلى مساوئ النفس ، أو الاشتغال بما لا يفى مع الأحباب وأجيران .

والأمر لم يكن أمر احترام أو سزاولتها عملا من الأعمال وكفى . فإن الاحتراف لم يكن في يوم من الأيام في ذاته جريمة ، أو نقضا تعالاب عليه المرأة ، بشرط حقها في النفقة . ولا يمكن معها كانت الحال ، أن تنظر الشرعة الإسلامية السمحة مثل هذه النظرة ، ولكن الأمر هو علاقة الزوجية المتقدمة ، وما ترتبه لكل من الزوجين من حقوق وواجبات ، تسكن من الزوجين على صاحبه .

والشارع الحكيم له أساط علاقة الزوجية بأولى الضمانات ، ووضع من الأحكام ما يكفل حفظها وصيانتها ، ويحفظ لكل من الزوجين حقه كاملا . وفي هذه الأحكام من المرونة والسمعة : ما يلائم جميع الظروف والأحوال .

والأساس في إعطاء الزوج حق منع زوجته من الخروج والعمل ، هو المحافظة على حقه ، وصيانة - فلا يستعمله إلا في هذه الغاية . وهو مقيد بما تعطيه الأحكام الأخرى العامة من حقوق للمرأة ، ورعاية للصالح العام أجازوا . ج أن يمنع زوجته من العمل الذي يمس كرامته ، أو يؤدي إلى عروجها من المنزل ، ويطلب مصالحه المنزلية ، أو يرتب عليه تشويه عاسها ، أو تعطيل نشاطها كرامة بيت . ولزموا إذا كان العمل الذي يؤدي إلى عروجها من المنزل يعتبر ضروريا . كحضور مجلس علم لمرقة



# في انتظار الطبيب

**نصائح وإرشادات:**

**عندما يحضر الطبيب إلى المنزل:**

يجب على الأم أن تخبره بجميع الأعراض التي قد تساعده في تحديد تشخيصه ، كما يجب أن تنبهه بكيفية البراز ، وتوجه ( من حيث اللون ، ودرجة الحموضة ووجود مخاط ، أو كونه مخزراً ، أو به دم ) . وتحتفظ ببعض الكفوفات الملوثة بالبراز ، لعرضها عليه . وإذا كانت الضفل قد تقيأ ، فعليها أن تحدد متى تم ذلك ( من حيث غريبه من موعد تناوله وجبته ) وكم مرة . وعليها أن تخبره في حالة ما إذا كان طفلها يبدو كثير الحركة . أو كان على عكس ذلك : أي متهاكاً . ورا إذا كان يكلؤه شديداً . أو كان مكتوماً بنبه الأنين ، أو إذا كانت قد لاحظت بعض التشنجات . أو إذا كان يلمس بإصرار جزء معيناً من جسمه . أو إذا كان يشكو من ارتفاع في درجة الحرارة . وفي هذه الحالة ، تقدم له كشفاً بين درجات الحرارة التي تم قياسها ، كل أربع ساعات .

**كيف تقاس حرارة الطفل:**

ترقد الأم الطفل على جنبه ، وتلمس يدها اليسرى بركبته ، وتدخل يدها اليمنى ، طرف ميزان الحرارة ( الترمومتر ) - بعد دهنه بالفازلين - في فتحة الشرج . وتنتظر الفترة المقررة لتسجيل درجة الحرارة . ومن المستحسن استخدام ميزان شرقي قصير ، ذي ظرف مستدير ، سريع في تسجيل حرارة الجسم .

**كيف تقاس حرارة بدون ميزان:**

يجب على الأم ، الاحتفاظ بميزان حرارة ، حتى إذا تعذر استخدام أحدها ، لا تجد نفسها في حيرة من أمرها . لكن قد يحدث أثناء الرحلات ، وانقطاعات أن تحتاج إلى قياس درجة حرارة طفلها بينما لا تحمل معها ميزاناً ! وفي هذه الحالة ، يمكنها اتباع طريقة عد النضض لقياسها . وذلك بوضع الإبهام على شريان المعصم ، والمتعارف عليه ، هو أن عدد النضضات يبلغ ٨٠ نبضة ، عندما تكون الحرارة طبيعية ، أي ٣٧° مئوية وأن كل عشر نضضات إضافية ، توازي زيادة في درجة

شخص لطيف ، يوزن مافي وسعه ، ليساعده على اتقن بصحة جيدة .

**في كثير من المرات: استدعاء الطبيب:**

يسمح بأن يعرض الطفل دورياً على الطبيب للاستشارة ، وذلك مرة كل شهر ، خلال السنة الأولى من عمره . وبعد ذلك يكون على الطبيب ، تقرير عدد الزيارات بالنسبة للفترة الدالية ، آخذاً في اعتباره ، مواعيد الضغيم . إذا كان قد أخذ على عاتقه القيام بهذه العملية .

وقد نظراً حالات تضطر معها الأم إلى استدعاء الطبيب . مثال ذلك : حالات سوء اخضم - أو حالة ارتفاع درجة الحرارة : أو في حالة شعور الطفل باختناق أثناء تناوله اللبن . أو إذا كان يرتعش بطريقة واضحة ، إذ يمكن أن يحدث ذلك نتيجة لخلل في الجهاز الهضمي . وفي حالات التشنج ، أو التصلب التي قد تصيب الجذع ، أو أحد الأعضاء . أو إذا بكى الطفل ، مع ثني الساقين على بطنه . أو في حالة ملاحظة أي انتفاخ بين أسفل البطن وبداية الفخذ ، أو في منطقة السرة . كذلك إذا كان رأسه قد اصطدم عند سقوطه على الأرض . أو إذا تقيأ على أثر سقطة أو ضربة . أو إذا ابتلع جسماً غريباً ، أو أدخل شيئاً صغيراً في أذنه أو أنفه . أو إذا أحرق نفسه . أو بدا أنه يشعر بالألم في أذنه ( تدني الأم ذلك ، من محاولة حك أذنه في الوسادة ، ومن بكائه عندما يلمسها أحد ) .

وفي حالة استدعائه بالتليفون ، قد يحدث أحياناً ، أن يطلب الطبيب من الأم ، قياس درجة الحرارة بانتظام . ويُرَجَّلُ عيادة الطفل إلى الغد . ولا يكون سبب ذلك امتناعاً منه عن الانتقال ، لكن رغبة في ملاحظة تطور الحالة خلال اثنتي عشرة أو أربع وعشرين ساعة . وبداً تصبح لديه عناصر يعتمد عليها عند التشخيص . إلا أنه لا يتردد في الذهاب لزيارة طفل ، تبين له من خلال المعنوبات التي حصل عليها تليفونيا من الأم . أنه في حاجة إليه .

اعلمى بإسديتي : أن الموسوعات مهما بلغت من درجات الكمال ، فإنها لا يمكن أن تغني عن استشارة الطبيب . لذا ستفقر الحديث في هذا المجال ، على تزويدك ببعض التعليمات المفيدة : التي تساعدك على اطلاع الطبيب على حالة طفلك الصحية . كما ستعرض للعلاقة التي تربط الطبيب بالطفل ، ثم نسدي إليك بعض النصائح العملية ، التي تفيد في العناية بطفلك ، في حالة ما إذا أصيب بأحد الأمراض ، أو تعرض لحادث بسيط .

يعتبر الطفل في الشهر الثالث أو الرابع ، مريضاً مثالياً بالنسبة لطبيب الأطفال ، إذ أنه في هذه السن ، يحب خلع ملابسه ، ويرفق له فحص الطبيب ، وبلاسته إياديه . ولا فرق عنده إذا تم ذلك في المنزل . أو في عيادة الطبيب . أو في مستشفى . وعندما يبلغ الشهر الثامن أو التاسع ، ينشأ لديه شعور بالخوف من المجهول . ويتوقع ذلك أن يرفض الطفل أن يدع الطبيب يفحصه ، ويعبر عن ذلك بالبكاء . خاصة إذا كانت الزيارة الأخيرة للطبيب ، ترجع إلى فترة بعيدة . يصبح خلافاً وجه الطبيب غير مأثوف لديه . لكن من حسن الحظ ، أن هذه السن هي من التسهيل أيضاً . فمعاية الطبيب ، أو زجاجة بها أقراص ملوثة ، كفيلة بأن تلتفت نظره ، وتبدد شعوره بالقلق . ويجب أن تكون الأم موجودة ، لكن عليها أن تتحلى جانياً ، ولا تتدخل إلا بناء على طلب الطبيب ، إذ يخشى أن ينتقل شعورها بالقلق إلى طفلها ، مما يزيد المواقف سوءاً .

أما إذا كان الطبيب يعود الطفل بصفة منتظمة ، فقد تنشأ بينه وبين مريضه الصغير ، علاقة صداقة ممتدة ، قد تدوم سنوات طويلة . فالطفل يشعر ، وإن كان في سن مبكرة . أن الطبيب يفحصه بمهارة ، ويعالجه . وعموماً ، فهو لن يحقد عليه بسبب حقنه . ولا ينبغي على الأم إقحام طفلها ، أن عيادة الطبيب تعد عقاباً ، وتستخدمها كوسيلة لتهديده ، بل على العكس ، يجب أن تتحدث عن الطبيب ، على أنه





الحرارة . تقدر بدرجة مئوية واحدة . فإذا بلغ عدد النضات ٩٠ في الدقيقة . فلن ذلك يشير ، إلى أن حرارة الطفل ٣٨° . وإذا بلغ عددها ١٠٠ كانت الحرارة ٣٩° .

### في حالات الإصابة بركام :

إذا كان الطفل يجد صعوبة في التنفس عن طريق الأنف ، فيمكن امتصاص المخاط بشفاطة خاصة تباع في الصيدليات لهذا الغرض . وإذا أشار الطبيب باستنشاق بعض الأبخرة الخاصة ، فمن المنحصر استخدام بخاخات ، يمكن من رش البلم . غير أن الطفل يتقبل مثل هذا العلاج بصعوبة . والطريقة المثلى ، هي أن يشع جو الغرفة التي يتام فيها بالمواد الضية المراد استنشاقها . ومن وقت لآخر . ترش الوسادة التي يوضع عليها رأسه ، ببلسم يساعد على سهولة التنفس .

### في حالات الانفلونزا والتهابات الشعبية :

يجب تدفئة الحجرة . وفي الشتاء ، لا ينصح بفتح النوافذ لتغير جوها أثناء وجود الطفل بها ، وذلك بسبب الفارق الكبير بين درجة حرارة الجو الخارجي والداخلي . وفي هذه الحالة ، يمكن تنقية جو الحجرة ، باستعمال المنضرات الخاصة .

وعندما يكون الطفل مريضاً ، وخاصة في حالات الأمراض الممدية ، يتعاضد بالمكنة الكهربائية عن المكنة العادية .

### الجوارح والحفاف :

تستخدم أجهزة الترطيب ، وخاصة في حالة ما إذا كان جو الحجرة مكيفاً ، بصفة مستمرة . وتعمل هذه الأجهزة ، على نشر رذاذ خفيف من الماء في الحجرة ، لتحقيق نسبة رطوبة طبيعية فيها .

وعندما يتعذر وجود مثل هذه الأجهزة ، يكفي وضع فوط مبللة أمام المدفأة ، أو قطعة من القماش ، تقع طرفها في إناء به ماء . وفي حالة عدم وجود مدفأة ، يوضع بعيداً عن تناول الطفل ، إناء به ماء يغلي ( فوق موقد كهربائي صغير مثلاً ) .

### عندما يطلب الطبيب تحليل البول :

في حالة ما إذا كان الطفل لم يستخدم بعد « الإناء الخاص » ، يجب العثور على حل للاحتفاظ بكمية البول . فبالنسبة للذكور ، يمكن إدخال العضو التناسلي في كيس من البلاستيك ، مع تثبيت الكيس

بالبلاستر . أما بالنسبة للإناث ، فالمعصية تكون أقل سهولة ، فقد توجد في الصيدليات معادلات خاصة . وفي حالة عدم العثور عليها ، يثبت كيس من البلاستيك بالبلاستر أيضاً .

### عندما يرفض الطفل فتح فمه لتناول الدواء :

إن الوسيلة الوحيدة ، هي سد أنفه . وإذا كان الطفل صغيراً لم يعتد بعد على استخدام الملعقة ، فيمكن إعطاؤه الدواء بقطارة من البلاستيك ، أو استخدام الملاعق الخاصة بالأطفال ، والتي يفضي طرفها بغطاء صغير منقوب ، ليدخ السائل يتزلى بكية ، يستطيع الطفل ابتلاعها دون متاعب .

### إذا أمر الطبيب باستخدام اللبوس :

تدهن اللبوس بقليل من الفازلين ، حتى يسهل إدخالها في الشرج ، على أن يبرق الطفل على جنبه ، أي في الوضع الذي سبق شرحه عند قياس درجة حرارته . وينبغي أن تغطى الأم أصابعها بقطعة من الشاش ، لتفادي جرح طفلها بأظفارها .

### عندما يشير الطبيب بفعل حقنة شرجية :

يجب دهن البسم بالفازلين قبل استخدامه ، كما يجب أن يكون البسم رخوا ( مصنوعاً من المطاط ) ، وليس صلباً كالذي يستخدمه البالغون .

### في حالة القيح والإسهال :

يشير الطبيب بالإكثار من تناول الطفل للسوائل ، حتى لا يضطر إلى حقنه بالسوائل ، لتعويض المفقود منها . لكن الطفل . في أغلب الأحيان . يشتر عند رؤية الكوب . أو الفنتجان ، أو الملعقة . التي تقدم إليه . فيلج عافياً من سائل . ويرفض تناوله . وفي هذه الحالة . يجب تقديم سائل لم يسبق له تناوله . أو مجرد ماء في كوب جديد ، أو كأس ، أو من الصنوبر مباشرة . والمهم على أية حال ، هو أن يتناول الجرعة الأولى ، وبعد ذلك سيتبين بنفسه أنه قد ارتوى .

### عندما يضع الطفل كبرش في فمه :

قد يبتلع طفلاً شيئاً صلباً . فإذا تسبب في انسداد

دهنًا يهرهم مظهر ( يجب على الأم أن تحتفظ لديها بمثل هذه المستحضرات ، خاصة إذا كانت تقطن الريف ) .

#### عندما يمكث الطفل طويلاً في الشمس :

ترفع درجة حرارته ، ويبدو كالمصاب بدوار . وقد يحدث له ذلك ، إثر قيامه برحلة بالسيارة ، وبقائه فترة طويلة في حجرة دافئة أكثر من اللازم . وفي هذه الحالة ، يبرق الطفل في مكان رطب ليستريح . كما توضع على رأسه كمادات مبللة بالماء . ويتناول بعد ذلك بعض الماء المالح ، بنسبة ملعقة شاي ، على كوب ماء ، فإن ذلك يساعده على تعويض كمية الملح التي يحتاجها جسمه . وفي حالة ما إذا كانت أشعة الشمس قد تسببت في حرق جلد الطفل ، ندهن الأماكن المصابة بمرهم ملطف . وإن تعذر وجوده ، يمكن عمل كمادات ماء ، مضافة إليه قطرات من الخل ، ثم يستدعى الطبيب . وأخيراً ، يجب على الأم ألا تنزعج عند إصابة طفلها بأي من هذه الأعراض ، خاصة وقد بلغ القلب الآن ما بلغه من تقدم .

#### إذا أصيب الطفل بنوبة تشنج :

في هذه الحالة ، يستدعى الطبيب فوراً . وإلى أن يحضر الطبيب ، يمكن إعطاء الطفل بعض الماء المحلى بالسكر . وزراعته . حتى لا يصب نفه بأذى ، نتيجة الحركات اللاإرادية التي تصدر عنه . وفي حالة ما إذا كانت له أسنان ، يستحسن وضع منديل بين فكبه ، فتادها من أن بعض طرف لانه .

#### عندما يشفق الطفل "زغطة" :

أفضل وسيلة لتختص منها ، هي إعطاء الطفل بعض فطرات من الليمون .

#### عندما يشفق الطفل أثناء الرضاعة :

#### ويجد صعوبة في التنفس :

يجب رفعه من قدميه ، أي يصيح في وضع مقلوب . لكي يبصق ما ابتلعه . وبعد ذلك نساعد على تنظيم التنفس ، بأن نمدده على الفراش ، مع ثني الذراعين في بطة ، لبضع دقائق .

#### عندما تلدغه إحدى الحشرات :

يجب غسل موضع اللدغة بالماء والصابون . ثم

المسالك التنفسية ، ينج عن ذلك تورم هذه المسالك . مما يتعذر معه التنفس تماماً ، وعندئذ يغشى عن حدث اختناق . وهنا تبدو صعوبة التنفس على الطفل . وقد لونه ، ومن ثم يجب أن تتصرف الأم فوراً . وذلك بأن ترزع الطفل من قدميه ، على أن يكون رأسه متجهاً إلى أسفل ، وأن تضرب بشفة على ظهره . حتى يبصق ما ابتلعه .

#### عندما يحضر شيئاً في أنفه :

يجب ألا تنزعج الأم ، إذ لا يغشى على طفلها من الاختناق . بل عليها أن تواجه الموقف في هدوء . ففي حالة ما إذا كان يظهر جزء منه الشيء من فتحة الأنف ، يمكن إخراجها بملقط صغير ذي أطراف مستديرة . وإذا تعذر عليها الإمساك به ، فعليها أن تضع بعض الماء البارد في الفتحة الأخرى : إذ أن الماء سيكسب الفتحة الأخرى الخروج . ويخرج معه الجسم الغريب . ولا يجب اللجوء إلى هذه الوسائل ، إلا في حالة عدم إمكان الاتصال بالطبيب . أو في حالة عدم وجود وحدات إسعاف قريبة . كما يشترط أن تتميز الأم بالفدوء ، والمهارة ، في أداء مثل هذه الأعمال .

## واجبات المدعوين إلى الغداء



هذا الشاب قد تصرف تصرفاً خاطئاً بخلوه إلى السيدة قبل السيدات ، إذ كان ينبغي عليه الانتظار ، ريثما تجلس السيدات . ثم يجلس بعدهن .

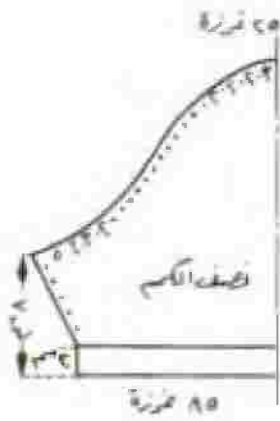


عند العزوف عن تناول نوع معين من الطعام ، يجب الاعتذار بركة ، دون إثارة أي حوساء ، أو لفت نظر الآخرين إلى ذلك .

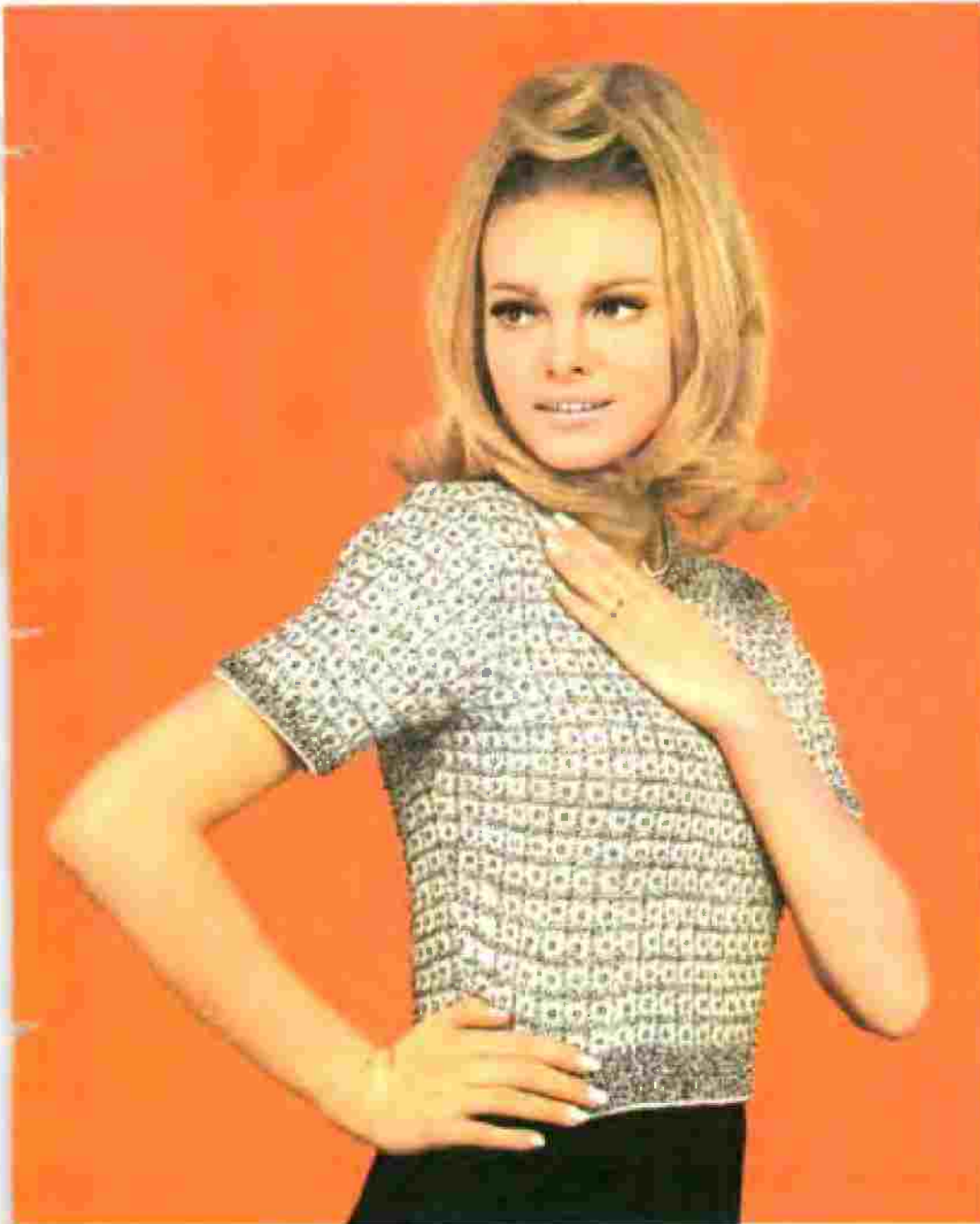
( ١ ) إن المدعو إلى تناول الغداء ، يجب عليه أولاً ، أن يرد بقبوله الدعوة ، أو بالاعتذار عنها ؛ قبل موعدتها بما لا يقل عن أربع وعشرين ساعة . ( ٢ ) يجب على المدعو ، أن يعدل في الموعد المحدد ( ولا بأس من وصوله قبل الموعد بخمس أو عشر دقائق ) . أما إذا اضطر للتأخير ، فعليه أن يخبر الداعين بذلك ، عن طريق التليفون ، مع شرح سبب التأخير . فإذا لم تتوفر له سبل الاعتذار عن التأخير ، فيجب عليه المبادرة بالاعتذار فور وصوله ، مع شرح السبب . وفي حالة إذا ما زاد تأخيره عن نصف ساعة مثلاً ، فعليه أن ينصل تليفونياً ، ويعتذر عن الغداء نهائياً ، تليها لتعطيل الآخرين . أما إذا أصر أصحاب الدار على بحرته بعد كل هذا التأخير ، فلا حير من مجيئه ، مع تقديم الاعتذار لجميع المدعوين أيضاً .

( ٣ ) إذا رغب المدعو في تقديم باقة من الزهور عند ذهابه إلى منزل صاحب الدعوة ، فلا يجب أن يحمل هو الباقة ، ولكن عليه أن يرسلها قبل وصوله بساعة تقريباً ، عن طريق المحل الذي ابتاع منه الزهور ، ومعها بطاقة ودية . وكذلك يمكنه إرسال زهور

( ٤ ) يجب على الضيف - ألا يبدأ - أول الطعام ، إلا بعد أن يقدم إلى ثلاثة أو أربعة أشخاص آخرين ، وخاصة السيدات . كما يجب عليه الاعتدال في الكميات التي يأخذها في طبقه . ( ٥ ) على كل ضيف أن يبادر إلى المساعدة ، إذا لم يكن هناك شخص مخصص للخدمة ، كأن يساعد في تمرير الأطباق . للرجل عليه أن يقوم بملء الأكواب بالعصير . وعلى السيدة أن تتحدث إلى جارها ، بينما يسارا ، ولا تخلص واحداً فقط تاركة الباقيين .



# بلوزة من اللونين الأبيض والفضي



## المواد :

٣٠٠ جرام من الخيط الصوف الأبيض .  
من قتلين : ، على أن تشتغل بالخيط مزدوجاً  
« أو خيط أبيض سمك أربع قتلات » - ١٠٠  
جرام من الخيط الفضي - زوج إبر تريكو رقم  
٢ ١/٢ - سوستان من اللون الأبيض ، طول  
الوحدة ١٢ سم - زر زر وخدرز فضي . ( هذه البلوزة  
مقاس ٤٤ )

## الغرز المستخدمة : ١ - الغرزة الزخرفية :

السطر الأول والثاني : عدل بالخيط الفضي .  
السطر ٤ ، ٥ : اشتغل . غرزة مقلوبة بالخيط  
الفضي . مرري الخيط ناحية ظهر الشغل ، واحتفظي  
به جانبا ناحية اليمين . واشتغلي ٤ غرزة عدل بالخيط  
الأبيض ، مرري الخيط ناحية ظهر الشغل ،  
واحتفظي به جانبا ناحية اليمين . كرري ما بين  
العلامتين . وأنتي السطر بـ غرزة مقلوبة بالخيط الفضي .  
السطر ٤ ، ٦ : . اشتغلي غرزة عدل بالخيط  
الفضي . مرري الخيط أمام الشغل ، واحتفظي به  
ناحية اليمين . واشتغلي ٤ غرزة مقابوب بالخيط  
الأبيض . واحتفظي بالخيط ناحية أمام الشغل من  
الجانب الأيمن . كرري ما بين العلامتين ، وأنتي  
الشغل بـ غرزة عدل بالخيط الفضي .  
استأنفي الشغل ابتداء من السطر الأول .

## ٢ - غرزة الكوت البسيطة :

السطر الأول : . غرزة مقابوب ، غرزة عدل .  
كرري ما بين العلامتين حتى نهاية السطر .  
السطر الثاني : . اشتغلي الغرزة العدل عدل ،  
الغرزة المقابوب مقلوبة .

## التفصيل :

الطاهر : لبدي على ٩٦ غرزة بالخيط الأبيض ، ثم  
واسلي الشغل بالخيط الفضي . وذلك بـ غرزة  
البسيطة ( غرزة عدل ، غرزة مقابوب ) حتى  
يصل ارتفاع الشغل ٤ سم .

- ضعي الخيط الأبيض ، واشتغلي بالغرزة  
الزخرفية مسافة ١٩ سم ، مع الزويد من على  
كل جانب ، وبصورة تدريجية . خمس غرر .

- اشتغلي بنفس الغرزة الزخرفية ١٧ سم أخرى .  
بنون أن تربدي أية غرزة . وذلك خردة الإبط .  
وحتى لا تمند خياطه الأجناب ، إلى خردة الإبط .

ولخردة الكتف : إقتلي ٣٠ غرزة على ثلاث  
مراحل ، أي الفتي ١٠ ، ١٠ ، ١٠ وذلك من على  
جانبي الشغل .



## أشغال اليد

وعندما يصبح الطول الكلي للشغل ٣٣ سم ،  
إحدى الدوران الرقبة ، وذلك بأن تقطع الـ ١٥  
غرز الموجودة بالوسط ، ثم وأصل الشغل على  
منتصف الشغل فقط ، وإحدى الرقبة ٤ غرز  
مرة واحدة ، ٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرز  
مرة واحدة ثم غرز واحدة مرة واحدة .

— وعندما يصل طول الشغل ١٨.٥ سم إبتداء  
من حردة الإبط ، إحدى الكتف ، متبعة  
بنفس الخطوات التي التينا في الظهور  
( ١٠ - ١٠ - ١٠ ) .

— وعلى الغرز المعلقة والمتركة جانباً لمنتصف  
أمام البلوزة ، اشتغلي بنفس الخطوات ،  
واحدة نصف الآخر الرقبة ، بنفس النظام  
أيضاً .

— القطني الغرز الموجودة حول دوران الرقبة  
بالخيط الأبيض (والقطني حوالي ٩٠ غرز) ،  
وبالخيط القضي ، اشتغلي على الـ ٩٠ غرز  
التي سبق لقطعها حول دوران الرقبة ، سطرين  
عند ثم ٦ أسطر بغرزة البليسيه ، غرزة عدل ،  
غرزة مقلوب ، وبالخيط الأبيض ، اشتغلي  
سطر عدل ، ثم قتل جميع الغرز مرة واحدة .  
الكم : إبدئي بالخيط الأبيض على ٨٥ غرز ،  
وأصلي الشغل بالخيط القضي ، وبغرزة البليسيه  
« غرزة عدل ، غرزة مقلوب » مسافة ٢ سم .

— ضعي الخيط الأبيض ، واشتغلي بالغرز  
الزخرفية مسافة ٨ أسطر ، مع تزويد بانتظام ،  
ومن على كل جانب للشغل ، غرزة واحدة  
خمس مرات .

— وعند هذا الحد ، إبدئي التقيص من على كل  
جانب لمجردة دوران الكم . كما يلي :

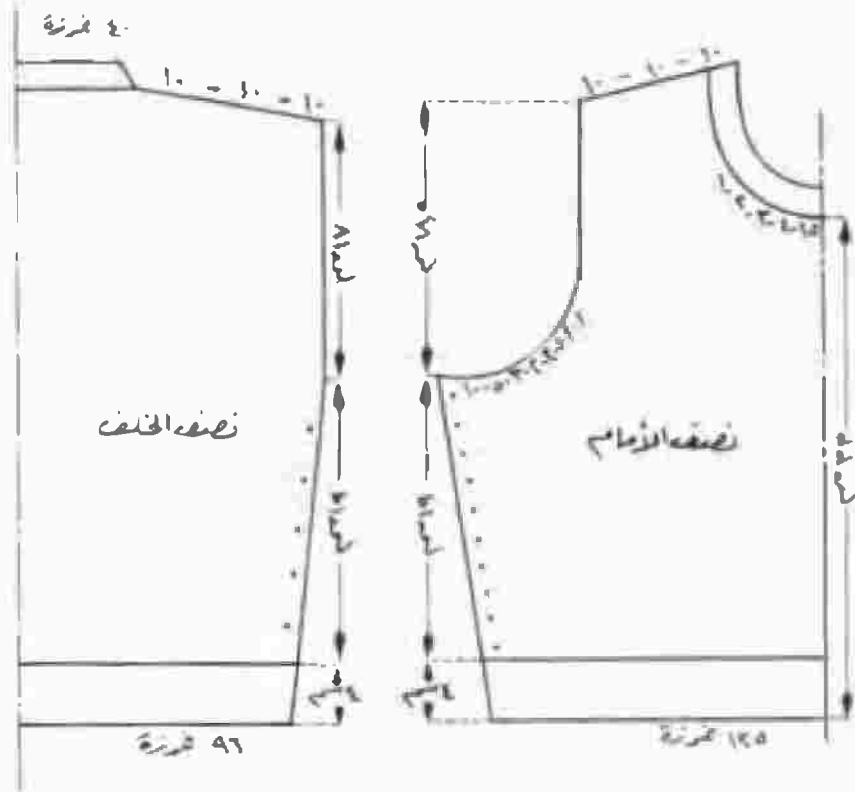
١ غرز مرة واحدة ، ٤ غرز مرة واحدة ،  
٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرز مرة واحدة ، ثم  
غرزة واحدة ١٢ مرة ، ٢ غرز ثلاث مرات ،  
٣ غرز مرة واحدة ، ثم اقللي الـ ٢٥ غرز المتبقية  
سيرة واحدة .

— اشتغلي الكم الثاني بنفس النظام .

### الخياطة

— خيطي الأجناب ، وخيطي لمستتين على  
فتحة الكتفين ، ثم خيطي الأكمام ، وركبيها  
في حردة الإبط .

— وخيطي متين ، ركيي بوسط كل مربع شغل ،  
توترة وخزرة .



نموذج للبلوزة بعد انتهاء  
ووضع فيه حردة الرقبة

— وعلى الـ ٤٩ غرز المتبقية ، اشتغلي بغرزة  
البليسيه مسافة ٢ سم فقط بالخيط القضي ،  
على أن تقصّي من على كل جانب ، غرزة  
واحدة ثلاث مرات ، ثم اقللي (سدي)  
الغرز المتبقية ، وعددها ٤٠ غرز مرة واحدة ،  
وذلك بالخيط الأبيض .

الأكمام : — إبدئي على ١٢٥ غرز بالخيط الأصفر  
— وعلى الـ ٤٩ غرز المتبقية ، اشتغلي بغرزة  
البليسيه غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، مسافة ٤ سم .  
— أدخل الخيط الأبيض ، واشتغلي بالغرز  
الزخرفية مسافة ١٩ سم ، مع التزويد تدريجياً  
من على كل جانب ، عشر غرز .  
ولحردة الإبط : إقللي ١٠ غرز مرة واحدة ،  
ثم ٥ غرز مرة واحدة ، ٣ غرز مرة واحدة ،  
٢ غرز مرتين ، ثم غرزة واحدة ثلاث مرات .



## « السويديش »

### المقادير :

١٤٠ جرام دقيق - ١٢٠ جرام سكر  
ستيفيش - ١٠٠ جرام زبد - ست بيضات -  
٥٠ جرام كاكاو حلو - ورقة فانيليا -  
ملعقة كبيرة سكر بودرة - ٤٠ غرام فاكهة حب  
الرغبة - مربى - ملح .

### الطريقة :

- ادقني صاجي قرن ، أو صلبتين مستطيلتين  
بالزبد ، ثم ضعي فيهما ورقى زبدة بيضاويتين  
مدونتين بالزيت ، وادهنيهما بالزبد ،  
ورشيها بطبقة خفيفة جدا من الدقيق .

- اضربي صفار البيض جيدا ، مع السكر  
الستيفيش ( واحتفظي بالياض جانبا )  
مستخدمة في ذلك ملعقة خشبية . ثم أضيفي  
إلى هذا الخليط ، ياق العقيق ، عن طريق  
إفزاله عبر منخل حرير .

- قسمي الخليط « العجينة » إلى نصفين ، وأضيفي  
إلى نصفها الكاكاو ، واخفطيها جيدا .

- وفي إناء ، قومي بضرب بياض البيض ،  
مع ذرة ملح . وقائديها في تسجيل عملية الخفق ،  
وجعل البياض كالرغوى . أضيفي نصف  
كبة البياض المخفوق جيدا ، إلى العجينة  
البضاء واتخالي من الكاكاو ، وانصفت الآخر  
إلى العجينة انصاف إليها الكاكاو . افردى  
كل عجينة على حدة ، فوق صاج القرن ،  
أو الصينية المستطيلة ، على أن يكون سمكها  
سنتيمترا واحدا فقط . وبذلك يكون لديك  
صاج يحوى على العجينة البيضاء ، وآخر  
يشتمل على العجينة البنية اللون .

- ضعى الصاجين معه ذلك ، في فرن ساخن  
درجة حرارته ٢٠٠ درجة مئوية ، لمدة  
عشر دقائق .

- وعندما تنفخ الكمكة ، اقليها فوق قطعة  
من قاش اندبلان البصل قليلا بالماء ، ثم  
رشى فوق الحنوى الصفراء ، قليلا من عصير  
فاكهة « برتقال مثلا » ، وافردى فوقها نصف  
كبة المربى ( أو كشر فانيليا حسب الرغبة ) .

- افردى مستطيل اللوى التي بالكاكاو ،  
فوق المستطيل الآخر الخالى منه ، ثم رشى  
هذا المستطيل أيضا قليل من عصير الفاكهة ،  
وافردى فوقه نصف كبة المربى الآخر . لى  
الخلوى معه ذلك ، مستعينة بقماش الدبلان ،  
فتصبح كالأسطوانة ، ثم ضعى أسطوانة الحنوى  
هذه ، في ورقة ميللة بالزيت .

- ضعى الحنوى في الفرن حتى لحظة الاستخدام .  
- اضربي باقى الزبد ، ثم أضيفي إليه ملعقة  
السكر البودرة .

- وقبل عشر دقائق من تقديم هذه الخلوى ،  
أخرجيها من الفرن ، وضمعي في طبق  
اللتقديم ، ورشيها بالسكر البودرة المطهر  
بالفانيليا ، وجعلها بالزبد المخفوق بالسكر .

## كبد الأوز بالجيلاتين

( هذا المقدار يكفى لثمانية أفراد )

### المقادير :

٧٠٠ جرام تقرميا كبد أوز - ١٠٠ جرام  
دهن مفرور - كوب ماء بعصير ليمون - علبة  
جيلاتين ( بصفة ورقات تنفك ) - بهارات -  
نفل - ملح .





### الطريقة :

- أعدى الجيلاتين أو ورق التغليف ، بنقعه في ماء دافئ لمدة ساعة ، أذيبه على النار وصفيه .
- صب الجيلاتين في طبق عريض ، وواسع إلى حد ما ، وعندما يبرد ، ضمه في الثلاجة ليجمد . أما الثلث الباقي من الجيلاتين ، فاحتفظي به خارج الثلاجة ، كي لا يتجمد .
- اغسلي كبد الأوز جيدا بالماء ، وانزكي فيه ما به من دهون طبيعية . صفيه من ماء التمسيل ، وتبليه بملح بهارات ، وقليل من الفلفل ، والفلفل . اعمل بسكين حاد ، عدة تشريجات صغيرة في الكبد .
- ضعي الكبد في صينية ، أو قالب فرن ، وغطيه بالماء ، وأدخليه لينضج في فرن حار . وبعد تمام النضج ، أخرجه من الفرن ، واتركيه ليبرد في نفس صوص الطهي .
- وفي أثناء ذلك ، قومي الجيلاتين الجمد ، جزئه من إله مثلثات ، والجزء الآخر إلى مكعبات صغيرة ، ثم احفظيه في الثلاجة حتى لحظة الاستخدام .
- وعندما تبرد الكبد ، اوقفيها من صوص النضج ، ورصيها بنظام في قالب ، وصب فوقها طبقة خفيفة من الجيلاتين الذي احتفظت به جانباً . ثم ضمها على الفور في الثلاجة ، حتى يتجمد الجيلاتين ، وضمي فوقه طبقة أخرى من الكبد ، ثم أخرى من الجيلاتين ، وضمي القالب في الثلاجة .
- اتركي القالب في الثلاجة ، وأخرجيه قبل تقديمه بـعشر دقائق . اقلي قالب الكبد بالجلاتين في طبق تقديم ، وجليه بالجلاتين المثلثات والمكعبات . ويقدم مع هذا الطبق شرائح التوست .



# الاطعمة المحفوظة

— إن طبيب الأطفال ، يمتحن باستهلاك الأطعمة المحفوظة لابل ، وسكنى لست ملتزمة بذلك .  
— لماذا ؟ أنا شخصياً اعتبرها مفيدة ، ومريحة ، وعملية ، واقتصادية في نفس الوقت .  
— ربما كانت ذلك صحيحة ، ولكننى أفضل أن أعلم طفل بالخضروات والفواكه الطازجة .  
قد تكون هذه بعض الآراء التى تدور فى أذهان الأمهات ، حول الأطعمة المحفوظة التى ابتكرت حديثاً لتغذية الأطفال .  
لما هى مميزات ومساوئ هذه الأنواع من الأطعمة ؟ ولماذا أنتجت ؟  
سنحاول هنا أن نوضح بعض النقاط التى تود الأمهات معرفتها فى هذا المجال .

## ماهى الأطعمة المحفوظة :

الأطعمة المحفوظة والخاصة بالأطفال ، عبارة عن مواد غذائية ، صنعت وعبئت فى أوان ؛ وهى تعتمد على أساس من اللحم ، أو الخضروات ، أو الفواكه . وهى نتيجة لعملية تشغيل معقدة ، ولكنها تتم عن طريق آلات حديثة . وتعرض الأساسيات ، هو الحصول على المواد الغذائية ، فى صورة معاجين متجانسة ، تتوافر فيها جميع العناصر الغذائية من ناحية ، مع اكتمال النظافة ، وإمكانية حفظها من ناحية أخرى .  
فبالنسبة للحوم ، يتم ذلك عن طريق اختيار أجود أصنافها ، مع تعدد أنواعها . فقد تكون من اللحم البتلو ، أو الكتوز ، أو لحم الدجاج ، أو الكبد ، أو الكلى . الخ .  
كذلك يتم تغليص هذه اللحوم من جميع العظام ، أو العروق ، أو الجلد . ثم يتم نضجها عن طريق البخار ، وبعد ذلك تمرر عبر آلات خاصة من شأنها أن تهرسها هرساً جيداً .

وعند التشغيل ، يراعى عدم وجود أى هواء ، تجنباً لتلوث الأطعمة ، وتلافياً لتكوين فقاعات هوائية داخلها . ويتم بعد ذلك تعبئة هذه الأطعمة فى أوان زجاجية ذات أغشية ، تحتوى على مادة عازلة . وقد تتم أيضاً إضافة بعض المواد الأخرى للحوم ، مثل الأرز ، أو أى حبوب أخرى ، أو خضروات ، أو أنبان مجففة ، ابتغاء تزويد المنتج بمذاق أفضل .

وبماعى الاهتمام بتحضير الأطعمة المحفوظة اهتماماً خاصاً ، ويظهر ذلك جلياً فى الخضروات والفواكه بالذات ، إذا ما تخلف بعض الشيء عن اللحوم . فالفواكه بعد تقشيرها ، ونزع البذور منها ، وتخليصها من الأجزاء الصلبة ، يتم تعريضها للنار بسرعة ، لتجميع البروتينات ومنع تحمرها . ثم يتم بعد ذلك طهيها على البخار كالحوم . وبعد أن تتم بقدرة عملية التحضير ، تحفظ فى الأوان بسرعة وهى ساخنة ، لمنع تعرضها للتلوث ، أو الجراثيم ، ولإتمام عملية الحفظ دون أى تحمر .

أما الجزء الصنيل من فيتامين ج الذى يهلك أثناء عملية التعليق ، فيتم تعويضه عن طريق زيادة الكمية .

## مميزات أو فوائد الأطعمة المحفوظة :

يمر عند النظر إلى الأطعمة المحفوظة لأول وهلة ، أنها تمثل من الناحية الغذائية ، طفرة كبيرة وناجحة ، وخاصة بالنسبة للأطفال صغرى السن وأرضيع ، فإن ألياف اللحم والنباتات التى يتم تحضيرها فى صورة أجزاء صغيرة جداً ، تنجح للأطفال تناولها كأطعمة منذ حوالى الشهر الثالث أو الرابع من عمرهم ، دون خشية أية خطورة على المعدة ، ذلك لسهولة هضمها عن الأطعمة الطازجة ، حتى لو كانت مهروسة ، أو معصورة .

أما من الوجهة العملية ، فإن الأطعمة المحفوظة جد مريحة لأى فرد ، إذ يمكن أن يفتح الإناء ، ليكون أمام الأم طعام شهى لطفلها ، مع خبر إعداد .

أما من الوجهة الاقتصادية ، فإنه إذا ما قورن ثمن الطعام المحفوظ داخل الإناء ، بمثيله الطازج ، ولناخذ اللحم مثلاً لذلك ، فإن ثمن اللحم المحفوظ ، يقل كثيراً عن ثمن نفس الكمية وهى طازجة . ومرد ذلك إلى الرواج الكبير لهذه المنتجات ، الأمر الذى يقلل من أسعارها .

أما من الوجهة التى ننظر إلى هذه الأطعمة من حيث المذاق والتغذية ، فإن الأصناف المتعددة الموجودة بالأسواق هذه الأيام ، تجعل مجال الاختيار واسعاً ، وتتمتع التكرار الملل فى تناولها . ويمكن تناول كل صنف يوماً من أيام الأسبوع ، فمثلاً يوم يتم به تناول دجاج ، ثم يوم آخر لحوم ، ثم فاكهة اللحم المحفوظ ، وربع اللحم ، وخامس لحم البقرى ، وسادس للبالزلاء أو السبانخ ، أو مجموعة خضروات ممزوجة ببعضها بعضاً ، وكذلك الحال بالنسبة للفواكه .

# الخوف لدى الأطفال

قد يحدث أن نجد الطفل الصغير يركض هادئاً في فراشه ، وفجأةً يقتفز مذعوراً ، نتيجة لسامعه صوتاً غريباً ، أو غير مألوف لديه ، فيترك عينيه ، ويحرك يديه ، ثم يبدأ في البكاء . وقد تتساءلين لماذا يفعل ذلك ، بيد أنه بائ نظر إليه ، قد تتركبن لأول وهلة ، أن علامات الخوف مرتسمة على أساري وجهه .

فما هو الخوف ، ولماذا يتولد في نفس الصغير ؟ يؤكد علماء النفس ، أن الخوف يتولد لدى الطفل ، عندما ينتقل من حالة أمنة ، إلى نقيضها .

## واجب الأبوين :

ماذا يمكن عمله ، لكي يظل أبنائنا بعيدين عن الخوف ، أو لكي نبعد الخوف عن أبنائنا ؟ يجب قبل كل شيء ، أن يعيش الطفل في جو هادئ ، فالأسرة غير المترابطة ، التي لا يتوافر فيها جو الأمان والبهجة ، أو الأسرة التي يعودنا النظام ، وتعودها الفوضى ، والتي يتقصها الإرشاد والحنان واليقظة ، أو التي لبست لها عادات وتقاليد وقواعد أسرية تحترمها ، كل أولئك يمكن أن يخلق حول الطفل ، جواً من عدم الطمأنينة . وهنا يكون الحال خصماً نحو بنور الخوف وترعرعها .

ومن ناحية أخرى ، فإن الأم الدائمة القلق ولاضطراب ، والتي تشغل بابنها ، بدرجة غير طبيعية ، ضا منها أنها قادرة على حمايته من جميع المخاطر — هذه الأم تجنح على ابنها بهذا الخوف ، والقلق الدائم طيه ، حتى إنها في النهاية ، تفرس فيه الكثير من القلق ، والخوف غير الصحيح .

إذن فالأبوان هما المسئولان أولاً وأخيراً عن ظاهرة الخوف الموجودة لدى الأطفال .

ومن الناحية الصحية ، فإن الأطعمة المحفوظة ، تتساوى تقريباً مع الأطعمة الطازجة ، والثيتامينات التي تحتوي عليها ؛ فالسموات الحرارية موجودة بها ، وكذلك البروتينات وغيرها من العناصر الغذائية .

أما العيوب التي يمكن أخذها على هذه الأنواع من الأطعمة ، فيمكن حصرها في صيغتين اثنتين فقط : أولهما أنه نظراً للتعقيم الذي يتم بالنسبة للزواقي ، فإنه لايد من استعمال جميع محتوياتها عند فتحها ، وإلا أصبح كراما الاستفناء عن الجزء الزائد منها . أما ثانيهما فهو أن النكهة والطعم قد يختلفان بعض الشيء عن النكهة الطبيعية ، وإن كانا يقربان منها كثيراً .

والجدير بالذكر ، أن الأطعمة المحفوظة ، كثيراً ما تتوافق وذوق الأطفال ، وغالباً ما يعتادون عليها ، لدرجة أنه في أحوال عديدة ، قد يشق على الأم ، أن تطعم طفلها طعاماً طازجاً مهروساً ، أو معصوماً .

ولهذا السبب ، كان من المفصل ، في حوالي الشهر السابع أو الثامن من حياة الطفل ، أن تبدأ الأم تدريجياً في إعطاء طفلها بعض الأطعمة الطازجة ، بدلاً من الأطعمة المحفوظة ، وذلك كيبدء في تنشيط جهازه الهضمي .

## كيف ومتى تستعمل الأطعمة المحفوظة ؟

يمكن إضافة ملعقتين أو ثلاث ملاعق من الطعام المحفوظ إلى اللبن في خلال الشهر الثالث من عمر الطفل . وعن طريق الأطعمة المحفوظة التي يتناولها الطفل ، يمكن إمداده بعناصر غذائية هامة وأساسية ، كالحديد ، والكالسيوم ، والفوسفور ، وبعض الثيتامينات . وبذلك يمكن تعويض نقص الحديد بالجسم ، أو نقص الثيتامينات ، مما يقلل من الإصابة بالكساح ، وانحساف ، والهزك ، وإعطاء مناعة ضد العدوى ، ونمو الجسم نمواً سليماً .

ويمكن البدء باستعمال الأطعمة المحفوظة التي تتمثل في المراكه ، مثل التفاح ، والكمثرى ، والخممش . . . الخ . مع إضائها إلى اللبن ، إذ أنها تسهل عملية الهضم ، وتمنع تكدر الطعام بالمعدة .

وبعد أسبوعين من استعمال الفواكه المحفوظة يمكن الانتقال إلى استعمال نوع آخر ، كالدجاج ، أو اللحم البتلو . ثم في نهاية الشهر الرابع ، وعند بدء استعمال الخضار المسلوقة والمهروسة مع الأرز ، أو أي حيوب أخرى ، يمكن استعمال نصف كمية الوعاء ، ثم تزداد الكمية تدريجاً بعد ذلك .

وبعد انتهاء فترة الرضاعة ، فإن الأطعمة المحفوظة تكون ذات فائدة كبيرة ، بحسبانها سريعة الإعداد ، وغنية بالثيتامينات والعناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم ، كما أن طعمها مقبول .

وطريقة إعدادها سهلة للغاية ، إذ يمكن تدفئتها في حمام ماء ، ثم تقديمها كوجبة أساسية ، أو كعنوى ، أو بين الوجبات ، وتكون مصحوبة بلبن أو زبادى ، أو بدونهما .

## صحة







على ربة البيت - ألا تظهر تيرها - عندما يكر  
الضيف شيئاً في البيت - حتى لو كان شيئاً  
ولكن عليها الاحتفاظ بلباسها دائماً

## واجبات ربة البيت حيال الضيوف

عندما يأتي إليك ضيوف لتناول الغذاء مثلاً، فيجب أولاً ، وقبل كل شيء، أن تكفي مائدة، من أن الكميات الموجودة لديك كافية، بحيث لا يشعر أي فرد منهم، باحتياجه للمزيد من صنف معين مثلاً فلا يجده . وفي الوقت ذاته ، يجب مراعاة تناسب هذه الكميات مع عدد الأشخاص فلا يجب أن تكون المائدة مليئة بالأصناف من هنا وهناك ، بينما عدد الضيوف لا يتجاوز اثنين . إذن لابد من مراعاة الاعتدال ، فلا تقتير ولا إسراف ولكن مزيداً من التلقائية والصراحة ، حتى يشعر الضيف ، أنه ليس حيناً عليك . وهذه هي المقومات الأساسية لنجاح المائدة .

وعلى ربة البيت ، أن تصب ضيوفها حتى المائدة ، ولكن ليس معنى ذلك ، أن تبدو وكأنها تدبر في طابور عسكري مثلاً ، إذ عليها أن ترشد كل واحد إلى مكانه ، مبتدئة بالسيدات أولاً ، وعليها أيضاً أن تقوم بذلك بكل رقة .

وعليها بعد ذلك ، أن تكون البادئة بالجلوس ، داعية البقيين إلى اتخاذ أماكنهم حول المائدة . وفي أثناء تناول الطعام ، وينبغي الضيوف يتناولون طعامهم ، على أصحاب البيت ، أن يكرروا الدعوة لتناول الأصناف ، تشجيعاً لضيوفهم على تناول المزيد من الطعام . على أن هناك بعض الأصناف التي لا يتكرر تقديمها مثل الحساء ، والصلصة ، والجبن ، فهذه الأصناف فقط ، هي التي لا يتكرر تقديمها . ولكن ليس معنى ذلك ، إخراج الضيف الذي يجمل القواعد ، وحيد طلبها .

وعلى أصحاب الدار ، ألا يكونوا البادئين بمقادرة المائدة . وبالنسبة لتناول الطعام ، يجب ألا يتم بسرعة جداً ، أو ببطء شديد . كما يجب عليهم التنبيه ، إلى أن ضيوفهم لا يتخصص شيء ، وأن المقادير الموجودة كافية تماماً . ويجب معاملة جميع الضيوف معاملة واحدة ، فلا استثناءات ولا مجاملات لأحد دون الآخر .

وإذا كسر أحد الضيوف إناء ، أو كوباً مثلاً ، أو صكب شيئاً على المائدة ، فعلي ربة البيت أن تتحمل كل ذلك ، وألا تظهر ضيقها وبهرها ، بل يجب أن تحفظ بابتسامتها دائماً .

### بعض الواجبات التي تؤخذ في الاعتبار :

- ( ١ ) يجب على أصحاب الدار ، عدم المناقشة أثناء تناول الطعام .
- ( ٢ ) عدم تأنيب الأطفال أو الخدم ، أثناء تناول الطعام .
- ( ٣ ) الإشراف على الخدمة في هدوء .
- ( ٤ ) نفاق ذكر مدى العناية والجهد الذي تطلبه لإعداد الطعام .
- ( ٥ ) الانتباه لمناقشات الدائرة ، ومحاولة البعد بها عن المواضيع السياسية ، أو الأمراض ، أو العبارات النابية ، أو الروايات المرعبة ، أو المفزعة .

لتحاول التناغم معهم وتبسيط الأمور :

لا شك أن كل ما يخيف الطفل ، هو شيء غير الطبيعي ، أو غير المألوف أو غير المألوف . إذن لابد من إقناعه طبعاً كل ما هو عاف منه ، كما يجب مساعدته على اجتياز كل التجارب التي قد يتعرض لها .

فإذا ، إذا كان الطفل يخاف من صوت الرعد ، فيجب على الأم أن تشرح له ، بصورة مبسطة تكون في مجال إدراكه ، ما هو الرعد ، وما هي أسبابه . ويمكن أن تصحبه إلى المائدة ، وتحاول أن تهون من الأمر بالندبة له ، ولا مانع من أن تدرج له بعض الحكايات ، التي تتعلق بهذا الموضوع ، أو أن تقول له كيف أنها هي أيضاً في صغرها ، كانت تخاف من الرعد ، إلى أن عرفت طبيعته ، ولهمتها ، فأصبحت لا تخافه ، وأنها أصبحت على العكس من ذلك ، تحب سماعه ، وهكذا . . .

### الخوف الذي لا مبرر له :

في بعض الأحيان ، قد لا يكون الأمر بسيطاً ، فليسك الطفل خوف شديد لا مبرر له .

فقد تخاف طفلة صديرة من كل من يرتدى اللون الأبيض . وقد تهاب من فراستها مدعورة في وسط الليل ، معتقدة أن بالعبرة أسداً يريد التهامها .

هذه الأشكال من الخوف ، على غرارها ، يجب أن تؤخذ بكنية من الجدية . ويجب عدم التمسك على الطفل ، وتعتيقه ، أو إجباره على مصافحة الشخص الذي يرتدى اللون الأبيض مثلاً ، أو تركه ينام وحده ، مع تحياله الصغيرة حول الأسد ، فأكد له على عدم وجوده . ولكن يجب إحاطة الطفل بسياج من الأمان ، وليللاه مزيداً من الرعاية ، ومحاولة خلق جو هادئ من حوله . ففي ساعات النهار ، يمكن تشجيعه على الإقبال على اللعب المختلفة ، والمهوى بها ، حتى مع أصدقائه . كذلك يجب محاولة الإكلال من الأسباب التي تؤدي إلى إثارة أمصابه ( مثل للشاهد التلفزيونية المثيرة ، أو تعاقب الشديد . . . الخ ) .

والجدير بالذكر ، أنه من الصعوبة بمكان ، التعرف على الدوافع والأسباب الحقيقية وراء هذا النوع من الخوف ( الخوف الذي لا مبرر له ) ، والذي يعتمد على الخيال ، أكثر من أي شيء آخر . ولكن لا شك أنه يوجد سبب حق . فالطفلة التي أجبرت لها منذ وقت قريب ، عملية امتصاص اللوزتين ، لا شك أنها تخاف من كزمن يرتدى اللون الأبيض ، دون أن يلمح من حوضاً هذا تسبب . وكذلك الحال بالنسبة للامد الذي يهابها ليلاً ، فقد تتخيل ما لالت به من أخطاء ، وما مبرر عليها من عقاب ، في صورة أسد شرير .

وهنا يجب معالجة ما يمنع للطفل من اهتمام ورعاية ، وتوفير أكبر قدر من الأمان حوله ، وبذلك يمكن الانتقال بالطفل من جو الخوف والرعب ، إلى جو أكثر هدوءاً واستقراراً .

كيف تحصل على نفسك

- أطلبني نسخة من بطاقة الصحف والمجلات والمكتبة في مركز من المجلات الحية
- إذا لم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد فقم بـ
- في جميع المجلات بجانك المجلات - مبي مؤسسة الإعلام في الجزائر - تقم
- في البلاد العربية : الشركة المطبعية للنشر والتوزيع - الجزائر - ج.ب. ٥٥٥٥

Copyright pour le monde  
Fédération Française des  
USA Copyright pour l'Union arabe  
EDITION SA - Genève

الطبعة الأولى : ١٩٨٥ - الطبعة الثانية : ١٩٨٥

معلومات إضافية

|        |       |         |       |         |       |
|--------|-------|---------|-------|---------|-------|
| ج. ٢٠٠ | ١٥٠ ص | البحرين | ٢٥٠ ص | السودان | ١٥٠ ص |
| ليبيا  | ١٥٠ ص | قطر     | ٢٥٠ ص | مصر     | ٢٠٠ ص |
| سوريا  | ١٥٠ ص | دول     | ٢٥٠ ص | موتو    | ٢٥٠ ص |
| الاردن | ١٥٠ ص | أبوظبي  | ٢٥٠ ص | الجزائر | ٢٠٠ ص |
| عمان   | ١٥٠ ص | المملكة | ٢٥٠ ص | البحرين | ٢٠٠ ص |
| الكويت | ٢٥٠ ص | عمان    | ٢٥٠ ص | البحرين | ٢٠٠ ص |