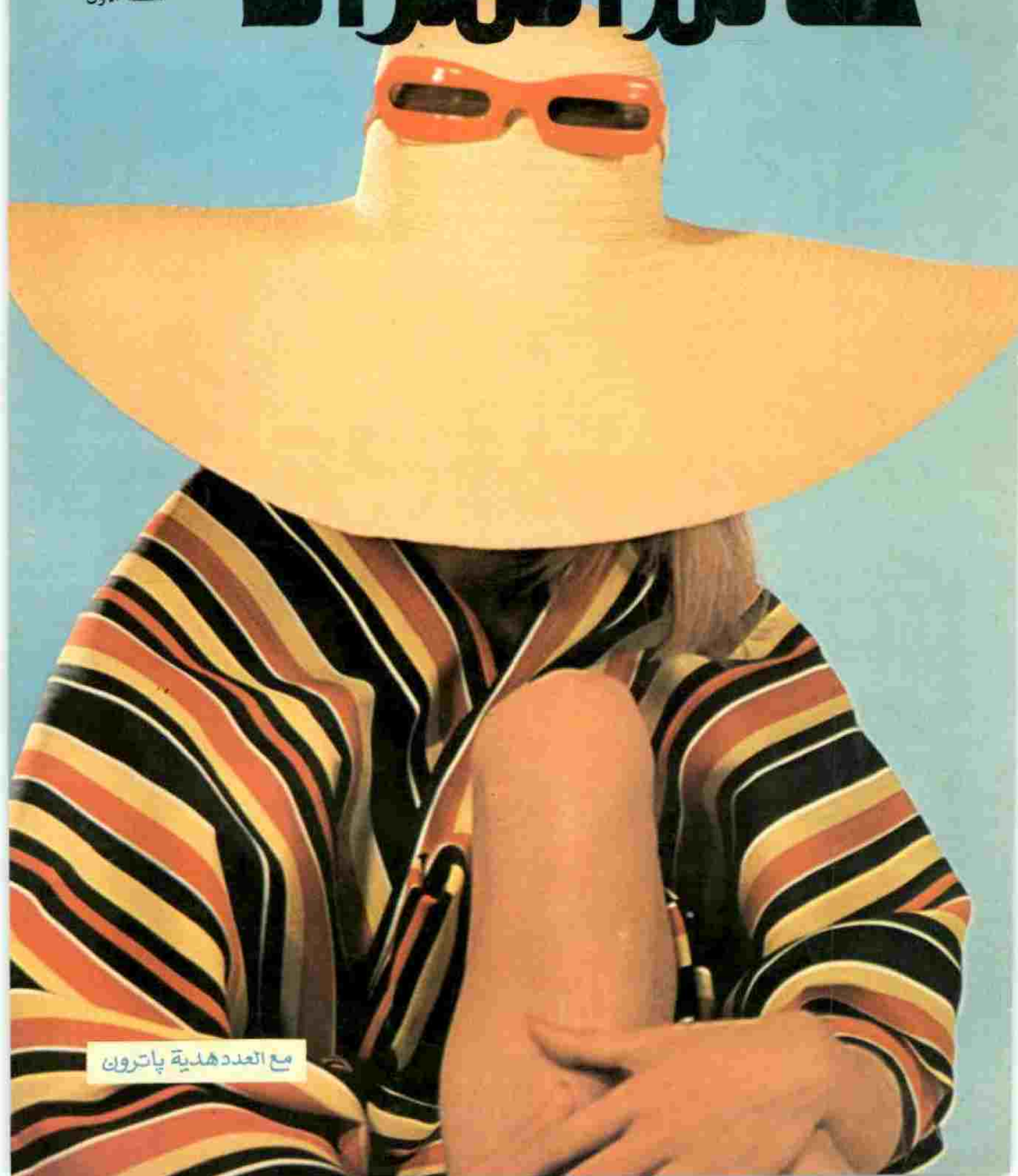


عالم المرأة

العدد العاشر
السنة الأولى



مع العدد هدية باترون

■ نظام التوثيق في الإسلام .
■ أكسوارات الصيغ .
■ عامل وزون وأثره على سلامة الأم والجنين .
■ احتياجنا تأمين السعرات الحرارية من المواد الغذائية المختلفة .
■ الطفل الذي يمسح أصابعه .

■ الأحجار الكريمة .
■ ساعت قبيلة تصنع اناسك في نمتون .
■ دجاج معمر بالآلة ، فاصوليا بيضه ، النش .
■ طبق السمك المصلي .
■ بلوزة كحلي في أحمر .

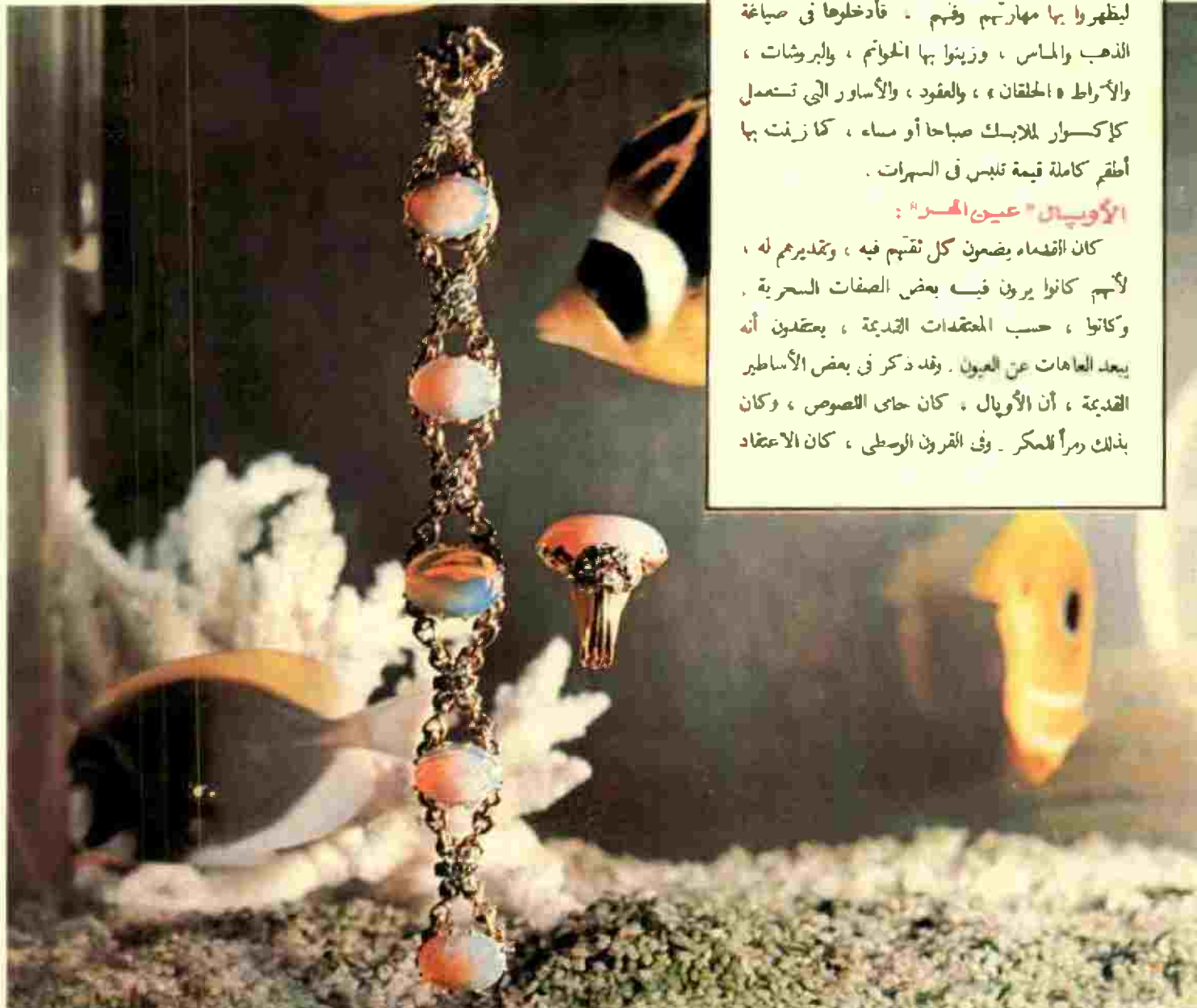
أناقة

الأحجار الكريمة

منذ قديم الزمان ، حاولت المرأة أن تظهر جمالها .
متبعة في ذلك بالأحجار الكريمة قبل صقلها ،
وبطريقة بدائية . وكان الرجال والنساء يشتركون في
جلسات السحر ، ويقضون أمامهم الأحجار الكريمة
الحام ، في وسط المعادن المصهورة ، لأسباب غير
معروفة ، فكانت هذه أول الطرق صياغتها . وبمرور
الزمان ، ظلت هذه الأحجار تحتفظ بحرمها ، مثل
الأوبال أو عين الهر - وهو حجر كريم متعدد
الألوان - والمرجان ، والفيروز ، والياقوت ، والتي
تبحث عنها المرأة لامتلاكها ، ويبحث عنها الصياغ
ليظهروا بها مهارتهم وفهم . فأدخلوها في صياغة
الذهب والماس ، وزينوا بها الخواتم ، والبروشات ،
والأكراط ، الحلقان ، والعقود ، والأساور التي تشمل
كل كسوار للملابك صياحا أو مساء ، كما زينت بها
أطقم كاملة قيمة تلبس في السهرات .

الأوبال "عين الهر" :

كان القدماء يضعون كل نقيهم فيه ، ويمدحهم له ،
لأنهم كانوا يرون فيه بعض الصفات السحرية .
وكانوا ، حسب المعتقدات القديمة ، يعتقدون أنه
يبعد العاهات عن العيون . وقد ذكر في بعض الأساطير
القديمة ، أن الأوبال ، كان حامى النصوص ، وكان
بذلك دمرًا للمكر . وفي القرون الوسطى ، كان الاعتقاد



المرجان :

كذلك عرف المرجان من قديم الزمان ، وكانوا يعتقدون أن طبيعة تكوينه غامضة ، وأن مصدره الأعشاب البحرية ، وأنه يتحجر عند تعرضه للهواء . ولكننا اليوم ، وبعد دراسات عديدة ، نعرف أن هذا الحجر الثمين ، مكون من مادة جيرية مشكلة من بعض الحيوانات البحرية الدقيقة ، تسمى باسم المرجان ، وتشبه الأكياس الصغيرة اللينة ، وتعيش في مستعمرات تحت الماء ، ومعلقة على أخصان جيرية ناشئة من إفرازاتها . وقد وجد كثير منه في الغفرانيات

يظهر جمال الأوبال . يجب عند قطعه ، أن يكون سطحه مغنيا . والأوبال المفضل لدى الصياغ ، هو النوع الأسترالي ، الذي يكون لونه أزرق نصف شفاف ، ويوجد منه الرمادي ، والأسود ، والأزرق الغامق . وهذه الألوان تعطي منظراً جميلاً جداً . ويتطلب الأوبال عناية كبيرة في الامتعال ، لأنه قابل للكسر بسهولة ، ويتأثر جداً بالحرارة ، وخصوصاً من ناحية اللون ، الذي يمكن أن يزال نهائياً إذا تعرض كثيراً للشمس . وكذلك يجب إبعاده عن المساء ، أو أي سائل آخر ، حتى لا يفقد قيمته .

سائماً بأن حامل الأوبال ، يكون مخفياً ولا يرى . أما الآن ، فقد انجابت هذه المعتقدات ، وأصبح الأوبال يدخل في صناعة الخلي التي تزين بها المرأة ، مثل بروشات حسان البحر واللمحظة ، وكذلك في العنقايد الصناحية . إن هذا الحجر الثمين ، يختلف ألوانه حسب طبيعة استخراجه ، وحسب الضوء المعرض له . فبعض من أنواعه يكون نصف شفاف ، ويشبه فقاعات الصابون المتطايرة . ويوجد أصناف منه بها نقوب ، ينفذ منها الضوء ، وكلما كانت هذه الثقوب رفيعة ، كلما زاد جمال خيوط الضوء داخله . ولكن



القديمة لمصر قبل الروماني ، ومعرضة حالياً في البرج اليوناني القريب من ناهويل ، وفي عدة متاحف إيطالية . وتختلف فروع المرجان بالماء العذب ، لكي تظهر ألوانها المختلفة . ويكتسب المرجان قيمته من الألوان الداخلة فيه ، ومن طريقة التصنيع . فيسكن أن تصنع منه بعض التماثيل البديعة ، وأطلق الزينة القيمة ، والخواتم والأقراط ، الخلقان ، ، والدبابيس التي يتزين بها جلباً للخط . والعقود الصغيرة والأقراط ذات القيمة المنوسطة . يمكن استعمالها نهاراً ، وكذلك بالنسبة لصفيوات المن . وتسمى الأطقم المصنوعة من المرجان

الوردي باسم « جلد الملاك » ، وهي محللة بالذهب . والماس ، والياقوت . وذات قيمة كبيرة . ويمكن استعمالها مع فساتين السهرة .

الفيروز

وهو معروف منذ قديم الأزل ، ولكن ليس بنفس الاسم . وأصل الاسم فارسي « بيروزيه » ، وبالعربي فيروز ، وبالإيطالية نوكريز . ولأن الأتراك أول من استعمله في أوروبا ، لذلك نسب الاسم إليهم . وهذا الحجر الثمين اعتبره القدماء رمزاً للإحسان ، واعتقدوا فيه صفة الحفظ من الكوارث غير المتوقعة

والحمد . ومن النادر جداً أن يوجد الفيروز بالحجم الكبير ، ولكنه يستخرج على شكل قطع صغيرة من داخل الصخرة الأم ، ولذلك تظهر به بعض البقع والعروق . وهو يكتسب لونه تبعاً للمناطق المستخرج منها ، تبعاً لكثافة الحديد والنحاس الموجودة بداخله . أما الألوان المرغوبة منه ، فهي الأخضر التفاحي ، والأزرق الغامق ، وبلى ذلك الأخضر السماوي . والفيروز القاتم يمكن تصفيفه بطريقة صناعية باللون الأزرق ، ولكن يمكن معرفة هذا الصنف بمجرد وضعه تحت النور الكهربائي . لأنه يعطي فوراً لوناً رمادياً . أما الصنف



٧



٦



٨

- ١ خاتم وسوار من الأوبال الأسترالي
- ٢ مركب في الذهب والماس (سوديل شوك).
- ٣ قرط وخاتم من المرجان الأحمر .
- ٤ دبوس من الفيروز والماس .
- ٥ حاتم مكون من قرط وخاتم من مرجان أملس يسمى « جلد الملاك » ، مركب على ذهب ، ومحل بالماس .
- ٦ خاتمان من الفيروز : الأول مركب على الذهب ، ومحل بالماس ، والثاني مركب على ذهب أصفر مشغول على شكل ورقة شجر .
- ٧ بروش على شكل فراشة من الذهب ، ولها فصوص من الفيروز الطبيعي القديم .
- ٨ خاتم ودبوس من المرجان الأحمر
- ٩ حاتم وبروش من الأوبال الأسترالي
- ١٠ آرنيكان ، مركب على ذهب وماس .
- ١١ طقم مكون من قرط ، وسوار ، وعقد من المرجان الوردي مشغول بالياقوت والماس .
- ١٢ طقم مكون من قرط وبروش ، وسوار من الفيروز الطبيعي ، مطعم بالماس ، فريد من نوعه .
- ١٣ قرط من المرجان الأحمر ، وسوار ، وعقد من الأقواز « المزروع » ، محل بالياقوت المشغول .
- ١٤ عقد وقرط من المرجان الوردي ، محل بالماس ، ومركب على ذهب .

الطبيعي فلا يحدث له أي تغير في اللون . واللون الصناعي يضع بمرور الوقت ، وخصوصاً إذا وضع في النواذر . والصياغ الذين يعتبرون الفيروز من الأحجار الكريمة ذات القيمة العالية ، يعملون على قطع ككل الأحجار الكريمة ، بأن يكون سطحه مقوساً ، حتى تصبح كل التغيرات التي بالحجر من الداخل ، وبعد صقل الحجر لإظهار لونه ، يصاغ مع المس ، لصنع الدبابيس ، والأقراط ، والخواتم ، والأظقم الكاملة المكونة من الأماور والعقود ، الممكن استعمالها في جميع أوقات النهار ، وفي السهرات العادية . وهذا

الحجر الكريم يجب المحافظة عليه أثناء الاستعمال ، إذ أن بريقه يمكن أن يضع بسهولة ، مما يضطره إلى إعادة صقله .

المياقوت :

اكتشفت في بعض أنحاء العالم ، بعض الأدوات من الأسلحة الحادة والمدمية ، رمزاً للتقدم والحضارة ، مصنوعة من المياقوت ، وبالأخص في الصين ، حيث مازال الصينيون أن هذا الحجر أهمية كبيرة . إن الماثور عن كونفوشيوس المفكر والأديب الكبير ، أنه كان يتحنى احتراماً للصفات العديدة لهذا الحجر

الكريم ، مثل حب الخير ، والذكاء ، والمهذب ، والإخلاص . وكان الصينيون -ومازالوا - يتملونه في عمل التماثيل والمصنوعات الدقيقة ، التي تصنع الآن في بلدان كثيرة ، وتضفي عليها الصفات البشرية ، ويدخل في صنعها الفن الصيني . وقيمة قطعة المياقوت لا تستمد فقط من الحجر نفسه ، بل من الصناعة أيضاً . ويقوم الصناع حالياً بصنع تماثيل الحيوانات من هذا الحجر ، وكذلك في عمل الأساور ، والعقود ، والدبابيس ، والبروشات . ويقطع هذا الحجر عند الصقل بطريقة كروية .





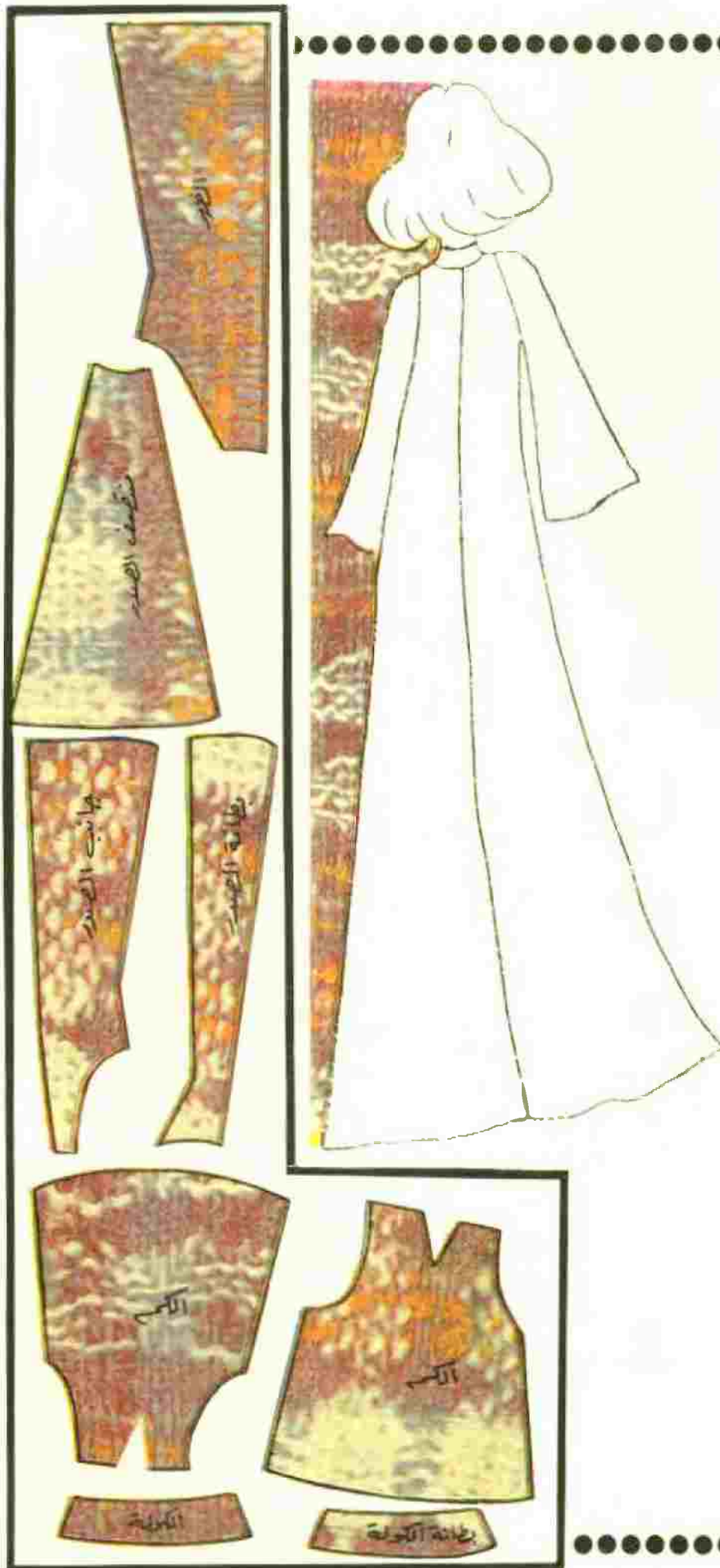
الأناقة أمر هام في حياة كل سيدة .. والأناقة داخل البيت قد تكون أهم من الأناقة خارجه .. والروب الجميل يصنع الأناقة في البيت .. وأهم شيء في الروب أن يكون مريحاً .. ارتداؤه سهل .. يمكن أن ترتديه في ثوان قبل مغادرة غرفة النوم .. هذا هو الشيء الأساسي الذي يجب أن يتوفر في الروب المنزلي ..

وهنا نقدم لك روباً بسيطاً تصنيه بنفسك .. نوع القماش تحددينه حسب رغبتك .. قد تفضلين نوع قماش قطني مثل اليك أو الساتان القطني .. وقد تفضلين الحرير الطبيعي أو الساتان المخروط بالنسيج الصناعي .. أما من حيث اللون، فإن الألوان الهادئة مفضلة دائماً في الملابس المنزلية .. ولا يتطلب منك هذا الروب سوى أن تنفرغي لساعات قليلة في الوقت الذي يتناسبك، في يومين متتاليين، لتصنيه بنفسك ..

القماش المطلوب :

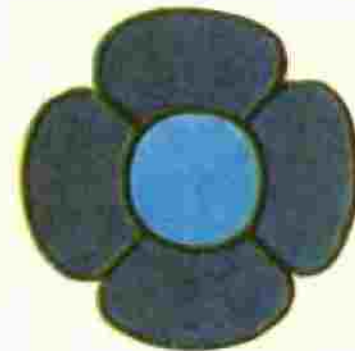
يلزم لتنفيذ هذا الموديل ٥٢٥ سم من القماش عرض ٩٠ سم ، وذلك لتنفيذ مقاس ٤٤ طولاً. أما إذا كان المطلوب تنفيذ الموديل بطول تحت الركبة فقط ، فيمكن تنفيذه بقماش طوله ٤١٥ سم عرض ٩٠ سم .





إرشادات التفصيل :

- ابني ببطانة الجزء الأمامي من الصدر . . ثم
بطني أيضا الكولة . .
- افنحي ثلاث عراوى للأزرار في الناحية
اليسرى الخارجية ، الجزء الأمامي من الصدر ، كما
هو موضح في الهاترون .
- افنلي فتحات الأكفاف ، بحيث تنهى على شكل
« ينس » .
- مكئي خياطات وسط الظهر والجانبين وجانب
الصدر .
- اني طرف الأكمام . . ثم ركبى الأكمام في
الرووب .
- وركبى الكولة في الرووب . . ثم اني طرف
الذيل . .
- الهاترون مقاس ٤٤ طبقا للتفاصيل الآتية :
الصدر ٩٨ سم - الوسط ٧٨ سم
أكبر حجم ١٠٦ سم . ويراهى التوسيع أو
التصغير قبل قص القماش .
- الهاترون لا يتضمن مقدار الخياطات .. ولذلك
يراهى قص القماش على بعد ٢,٥ سم من الهاترون .



أطباق من الجزائر

دجاج معمر بالدرز

المقادير:

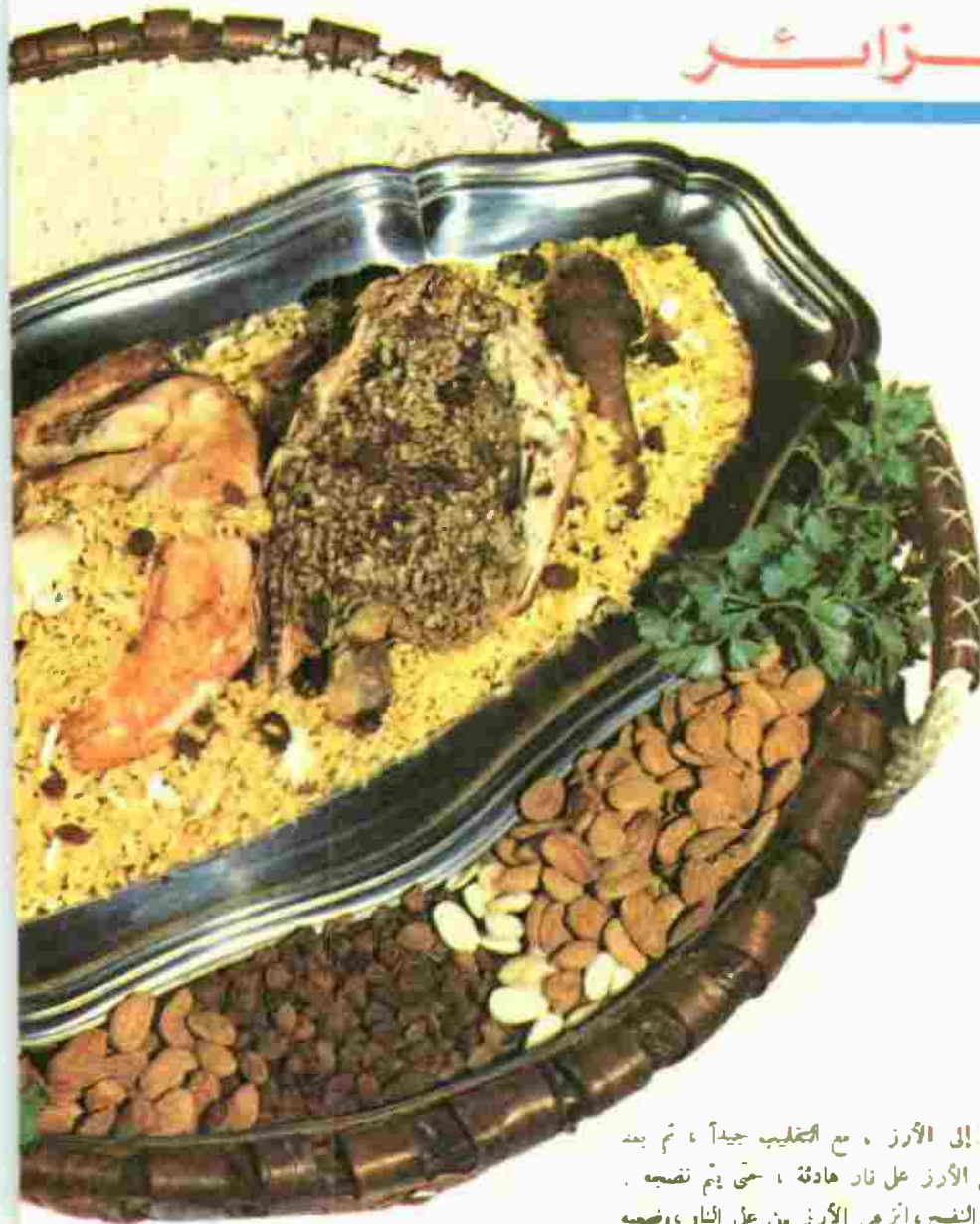
دجاجة وزنها حوالي ١,٢٠٠ كيلوجرام - ٥٠ جرام
أرز - ٩٠ جرام زبد - ٥٠ جرام زبيب - ٨٠ جرام
لوز - ثلاث بصلات - حزمة بقلونس - جوزة الطيب -
فلفل - ملح .

الطريقة:

- تغسل الدجاجة ، انقضي عظمة الرقبة ، مع ترك
قطعة من الرقبة بالدجاجة .
- اغسل الدجاجة جيداً بماء جار ، صفها ، وأتركها في
مصفاة ، حتى يتم التخلص من جميع ما بها من ماء الفسيل .
- انقعي الزبيب في ماء فاتر . قشري ، اللوز مع وضعه في
ماء ساخن ، لتسهيل عملية التقشير . ثم قطعي إلى قطع
كبيرة نوعاً .

- ضعي على النار كسولة تحتوي على نصف كمية
الزبد ، ثم أضيفي إليها بصلتين مبشورة . أتركها على
النار ، مع التقليب المستمر بملعقة خشبية حتى يصفر
لونها ، ثم أضيفي إليها الأرز ، وغطيه بكمية كافية
من الماء ، وأتركه يغلي على النار لمدة خمس عشرة
دقيقة تقريباً . ثم تبليه بالملح والفلفل ، وذرة من
جوزة الطيب . وفي التوبة ، أضيفي إليه الزبيب
الذي سبق نقعه في ماء فاتر ، وذلك بعد التخلص من
ماء التفتح ، وحجم جزء منه ، لاستخدامه في تحميل
الطبق . وأضيفي أيضاً إلى الأرز نصف كمية اللوز ،
مع ترك نصف الآخر لثنتين . قلبي الأرز بالزبيب
واللوز تماماً ، حتى يختلط جميع الأنواع معاً .
وبهذا الخليط المكون من الأرز واللوز والزبيب ،
قوي بمشور الدجاجة ، مع مراعاة عدم ملئها تماماً ،
ذلك لأن الأرز والزبيب عند التفتح ، يزداد حجمها
ويأخذان مساحة أكبر . بعد ذلك غطي الفتحات ،
حتى لا ينزل الأرز من الدجاجة أثناء الطهي ، وكذلك
بقي الحشو . ضعي الدجاجة في إناء ، وحمريها ببقايا
كمية الزبد ، ثم تبليها بالملح والفلفل ، وأتركها
على نار متوسطة ، حتى لتفتح لمدة ساعة ، مع تزويدها
بين الحين والحين بقليل من الماء . وبعد تمام
التفتح ، قطعي الدجاجة إلى قطع حسب الرغبة ، ثم
رصيها في طبق تقديم ، ورشيها بالمصوص المنبثق
أثناء الطهي ، وزينيها ببقايا البصل المقطع إلى شرائح ،
وبالزبيب النقي تركبه الجساي ، ونصف كمية اللوز
التي احتفظت بها لنفس الغرض ، وأوراق البقلونس .
وإذا شئت ، يمكنك أن تقدمي الدجاجة المشوية هذه ،
على كمية من الأرز المطهي على البخار بطريقة التالية :

- اغسل كمية الأرز اللازمة ، ونوي بطيها في ماء
يفل . بعد ذلك صفها من ماء الطهي ، وقليها بالملح ،
والفلفل ، وقوي بتمسيح كمية مناسبة من الزبد ،



وأضيفي إلى الأرز ، مع التقليب جيداً ، ثم بعد
ذلك ارفعي الأرز على نار هادئة ، حتى يتم نضجه .
وبعد تمام التفتح ، أترمي الأرز من على النار ، وضعيه
في طبق تقديم ، وضي فوقه الدجاجة المشوية ، وزينيها
حسب الرغبة بالزبيب ، واللوز ، والبصل المقطع
إلى شرائح ، والبقلونس المفري .
(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

فاصوليا بيضاء بالشوم

المقادير:

٤٠٠ جرام فاصوليا بيضاء ناشفة - فسان ثوم -
عود قرنفل - نصف ملعقة كبيرة من ينور الكون -
نصف ملعقة شطة - فلفل أحمر - زيت - ملح .

الطريقة:

- في الموزة السابقة تجهيز هذا الطعام ، انقعي الفاصوليا
في كمية وفيرة من الماء .
- وفي اليوم التالي ، اسلقي الفاصوليا في إناء وحلة ،
يحتوي على كمية كافية من الماء الغلي . وفي منتصف
التفتح ، ضعي الملح المناسب حسب الرغبة .
- دقي الثوم في جرن خشبي ، وأضيفي إليه الكون ،
وقليلا من الفلفل الأحمر ، والشطة ، وعود قرنفل .
ونقي هذا الخليط تماماً في الجرن ، ثم ضعيه في إناء ،
وضعي فوقه بعض الملاءق من الزيت ، على مراحل ،

مع التقليب بملعقة خشبية .
- صفي الفاصوليا من ماء السلق ، وضعيها في قالب
حلقة ، وقليها بالصلصة التي سبق إعدادها ،
وقدميها على المائدة ، وهي ساخنة أو فاترة .
(هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد)

طبق السمك المقلي

المقادير:

ثمانية ترانشات (شرائح) من سمك القوط ، وزن كل
شريحة ١٠٠ جرام (أو أي نوع من السمك ، يمكن
تقطيعه إلى شرائح) - ٤٠٠ جرام طماطم - بهونة -
ثلاثة فصوص ثوم - بيضة - قليل من الدقيق - زيت -
فلفل - ملح .

الطريقة:

- اغسل شرائح السمك جيداً تحت ماء جار ، ثم صفها ،
وأتركها في مصفاة حتى يجف تماماً . ضعي الطماطم
في ماء يغلي ، ثم قشري الجلد الرقيقة التي تغطيها .
قطعي الطماطم إلى نصفين ، وأترمي البذور منها .
- اضربي البيض في سلطانية صغيرة جيداً ، حتى يختلط
الصفار بالبياض تماماً ، وذلك بشوكة أو مضرب بيض .

روائع المطبخ

الحساء الجزائرى:

(يمكن هذا المقدار لأربعة أفراد)

المقادير:

٦٠٠ جرام كوستليمته صافي - ٢٠٠ جرام
مكرونة اساجنى - ٨٠ جرام فاصوليا بيضاء
حافة - ٨٠ جرام حمص جاف - ثلاث بصلات -
أربع ثمرات طماطم - ٢ ثمرة فلفل أخضر - فطر
ثوم - ورقة من نبات اللاورو - حزمة بقدونس -
ذرة زعفران - شطة - زيت - فلفل أسود - ملح .

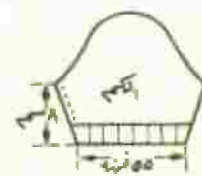
الطريقة:

- في الليلة السابقة تجهيز هذا النوع من
الحساء ، تقلى الفاصوليا والحمص في
كبة وفيرة من الماء البارد .
- وفي اليوم التالي ، دق بخنقة وبجرص ، شرايح
اللحم ، الكروستيليه ، ثم قشري البصل
وإثريه . قشري الطماطم بحد وضعها في ماء
سائغ ، وقطعها إلى قطع صغيرة . نقلى
الفلفل ، ونقطعها إلى قطع صغيرة جداً .
أغري البقدونس . ضعى حل النار كسرولة
تحتوى على ست ملاعق من الزيت ، ثم
أضيق إلى كبة الزيت هذه ، البصل المبشور
أو المقطع ، وأتركه حتى يصبح لونه
أصفر ، مع التقليب المستمر بمعلقة خشبية .
أضيق بعد ذلك الطماطم ، والثوم ، والفلفل ،
والزعتر ، وورقة اللاورو ، والبقدونس
المغري ، والكروستيليه . ونبل كل ذلك
بالمالح ، والفلفل الأسود ، وانشطة .
- غطى هذا الخليط بحوالى لتر ونصف من
الماء . وبعد ذلك صى عوفه الفاصوليا
والحمص ، بعد تصفيتها من ماء النقع
غطى الإناء ، وأترك هذا الخليط على نار
متوسطة حتى يصبح ، لمدة ساعين تقريباً .
- في إقائه آخر ، أضيق المكرونة الاساجنى في
ماء به قليل من الملح . وبعد تمام نضجها ،
صفى من ماء السلق ، وأضيق الكرونة إلى
الحساء ، ثم قلبتها جيداً حتى تختلط الكرونة
بالحساء ، وأتركها بضع دقائق ، ثم
صى الخليط كله في طبق تقديم عتيق ،
وقدمها ساخنة على الفور .



- مروي شرايح السمك في قليل من النعيق ،
مع قلبها كل الوجهين ، ثم بعد ذلك
مرويها في البيض المضروب . ثم ألقها
بعد ذلك في طاعة ، تحتوى على كبة وفيرة
من الزيت المقدوح . وبعد أن تحمر شرايح
السمك من كل الوجهين ، ألقها وضعها
على ورقة ، حتى تنص ما تبقى بها من زيت
القلي . وبعد ذلك قبل السمك بالملح والفلفل .
 - ضعى على النار كسرولة أو طاعة ، تحتوى
على خمس ملاعق من الزيت ، واقدميه
جيداً ، ثم أضيق إليه الثوم حتى يصفر
لونه ، ثم ضعى الطماطم ، وأتركها
بضعة دقائق ، حتى تنضج .
 - رصى السمك المقل فى طبق تقديم ، وجمليه
بالطماطم حول الطبق ، وكذلك مخلقات
الليمون ، وقدميه ساخناً بعض الثوم .
- (هذا الطبق يمكن لأربعة أفراد)





اللون الاحمر
تزيد من حجة
البلوزة الزرقاء
للمصنوعة من القطن

بلوزة كلى في احمر

المواد:

- ٢٥٠ جرام خيط تريكو قطن ، لونه كحل .
- ٥٠ جرام خيط من نفس النوع ، أحمر اللون .
- زوج إبر تريكو نمرة ٢ ١/٢ - زوج إبر تريكو نمرة ٣ .
- (هذه البلوزة لطفلة عمرها ٨ سنوات)

الغرز المستخدمة :

- ١ - غرزة الجرسية :
- ٢ - سطر عدل ، سطر مقلوب .
- ٣ - غرزة الهلبيسي :
- ٤ - غرزة مقلوب ، غرزة عدل .
- ٥ - غرزة الهلبيسي المزدوج :

اشتغل الغرزة العدل ، ثم انقل الغرزة المقلوب ، بعد سحب الفتلة إلى الأمام على الإبرة بدون شغل ، ثم اشتغل غرزة عدل فوق الغرزة العدل الموجودة بالسطر السابق ، ثم ارجعي الفتلة إلى الأمام ، وانقل الغرزة المقلوب على الإبرة بدون شغل . . . وهكذا .

التنقيذ :

الظهر :

بإبرة التريكو نمرة ٢ ١/٢ ، وبالخيط القطن الأحمر ، ابدئي ظهر البلوزة على ١١١ غرزة ، وبغرزة الهلبيسي المزدوج ، اشتغلي أربعة أسطر ، ثم ١٦ سطرًا ، بغرزة الهلبيسي العادية (غرزة عدل ، غرزة مقلوب) .

واصل اشتغل بإبرة التريكو نمرة ٣ ، وبغرزة الجرسية ، اشتغلي عشرة أسطر بالخيط القطن الكحل ، ثم عشرة أسطر بالخيط القطن الأحمر ، بعد ذلك واصل الشغل بالخيط الكحل ، حتى يصل الطول الكلي للشغل إلى ٢٨ سم . وعند هذا الحد ، أنقصي من كل جانب ٥ من أجل حرة الإبط كما يلي :

ثلاث غرز مرة واحدة ، ثم غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة مرة واحدة ، أي إن الحرة تكون ٣ ، ٢ ، ١ . واصل الشغل حتى يصل الطول ١٥ سم ، ابتداء من حرة الإبط . وبعد ذلك قومي بعمل حرة الكتف ، بعد تسع غرز لثلاث مرات من كل الجانبين . ثم افرقي بعد ذلك باقي الغرز ، وعددها ٤٤ غرزة للربطة بدون شغل على إبر تريكو .

الأكمام :

بإبرة التريكو نمرة ٢ ١/٢ ، وبالخيط الأحمر ، ابدئي أكمام ١١٩ غرزة ، واشتغلي بغرزة الهلبيسي المزدوج أربعة أسطر ، ثم واصل الشغل ، متبعة نفس الخطوات التي نفذت بها شغل الظهر ، وذلك حتى حرة الإبط ، التي يتعين أن يتم حرة الإبط كما يلي :

مرة واحدة ، ثم ثلاث غرز مرة واحدة ، ثم غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة مرة واحدة (أي أن الحرة تكون ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) .

واصل الشغل بعد ذلك بدون تنقيص ، حتى يصل طول الشغل ٧ سم من بداية حرة الإبط . وعند هذا الحد ، أوقف الشغل على الـ ٢١ غرزة الموجودة بالوسط ، وأتركها على إبر تريكو ، وذلك لفتحة الربطة . ثم واصل الشغل على جانب واحد ، مع ترك الغرز الموجودة بالجانب الآخر من ناحية حرة الربطة معلقة بدون شغل ، وذلك بالأسلوب الآتي : تركي أربع غرز مرة واحدة من ناحية حرة الربطة بدون شغل ، ثم ثلاث غرز مرة واحدة ، ثم غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة ثلاث مرات (أي ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) .

وعندما يصل طول الشغل إلى ١٥ سم من بداية حرة الإبط ، اسردي الكتف كما هي الحال في حرة كتف الظهر ، وذلك بعد تسع غرز ثلاث مرات (٩ ، ٩ ، ٩) . اشتغلي بعد ذلك الجانب الآخر للبلوزة ، والتي تركي جانبًا ، بنفس الطريقة التي أتيت في شغل الجانب الأول .

الكمام :

بإبرة التريكو نمرة ٢ ١/٢ ، وبالخيط القطن الأحمر ، ابدئي الكمام على ٥٥ غرزة ، ثم اشتغلي بغرزة الهلبيسي المزدوج أربعة أسطر ، ثم ١٦ سطرًا بغرزة الهلبيسي العادية (غرزة عدل ، غرزة مقلوب) .

واصل الشغل بالخيط الكحل ، وبإبرة التريكو نمرة ٣ ، وبغرزة الجرسية ، مع زيادة غرزة واحدة من كل جانب ، خمس مرات في كل سطر عدل . وعندما يصل طول الشغل إلى ٨ سم (من البداية) ، ابدئي في حمل حرة دوران الكمام ، وذلك بالتنقيص التالي :

ثلاث غرز مرة واحدة ، ثم غرزتان مرة واحدة ، ثم غرزة واحدة (أي ٣ ، ٢ ، ١) ، فيكون لديك بعد ذلك على الإبرة ٤٩ غرزة . أنقصي غرزة في نهاية كل سطر ، حتى يكون ما لديك من غرز ٢٧ غرزة فقط ، ثم أنقصي بعد ذلك غرزتين ثلاث مرات من كل جانب من جانبي الكمام ، ثم سدي باقي الغرز ، وعددها ١٥ غرزة ، مرة واحدة .

اشتغلي الكمام الثاني ، متبعة نفس الخطوات التي اشتغلت بها الكمام الأول .

الخياطة :

خيطي أحد الأكمام . ثم بإبرة التريكو نمرة ٢ ١/٢ ، جمعي الغرز التي أوقفت الشغل بها على طول الرقبة الأمامية ، والغرز التي أوقفت الشغل بها على الرقبة بالظهر . وبالخيط القطن الأحمر ، اشتغلي بغرزة الهلبيسي العادية ٥ غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، ١٦ سطرًا ، ثم اشتغلي بعد ذلك أربعة أسطر أخرى ، بغرزة الهلبيسي المزدوج ، ثم اقلبي جميع الغرز بإبرة خياطة .

خيطي الكتف الثاني ، وجانب الرقبة ، والجانب . ثم خيطي بعد ذلك الأكمام ، وركبها بحرة الإبط .



نظام التوريث في الإسلام ٤

توزيع أولاد الأم :

فولده يطلق على المذكر والمؤنث ، والابن خاص بالمذكر ، والبنت خاص بالمؤنث . والمراد بهم إخوة وأخوات المتوفى من أمه فقط ، ولا يرثون إلا بطريق الفرض ، فهم مقدمون في الإرث على ذوي المصبات ، لقول الرسول صلى الله عليه وسلم : « ألحقوا الفرائض بأهلها فما بقى فلأولى رجل ذكر » ، فالإخوة لأم سواء كانوا ذكورا أو إناثا ، لهم ثلاث أحوال في الإرث .



الحالة الأولى :

السدس فرضا للواحد منهم مذكرا أو مؤنثا ، لقوله تعالى : « وإن كان رجل يورث كلالة أو امرأة وله أخ أو أخت فلكل واحد منهما السدس » . والكلالة هي القرابة الضعيفة ، أي قرابة غير الأصول أو الفروع ، فالذي يورثه كلالة هو من ليس في ورثته ولد ولا والد . والمراد الأخ أو الأخت في الآية ، الإخوة لأم ، لأن الآية فرضت لكل منهما السدس ، والأخ الشقيق والأخ لأب ، إنما يكون لأمهما بالتصيب فقط ، فإذا توفى شخص وترك أمًا أو أختًا لأم ، وليس من الورثة فرع وارث أو أصل مذكر ، استحق الأخ أو الأخت السدس فرضا .

الحالة الثانية :

الثلاث فرضا للأثنين فأكثر ، سواء كانوا ذكورا أو إناثا ، يقسم بالتساوي ، لافرق بين ذكر وأنثى لقوله تعالى : « فإن كانوا

أكثر من ذلك فهم شركاء في الثلث » . والشركة عند الإطلاق ، تقتضي المساواة . ولأن إرثهم الثلث هو بطريق الفرض ، وإرث الأخ ضعف الأخت ، إنما هو في الإرث بطريق التصيب ، والإخوة لأم لا يفردون بالثالث في حالة استعراض أصحاب الفروض للركة . ووجد في الورثة أخ أو إخوة أشقاء . بل يشاركونهم الإخوة الأشقاء في ذلك ، كما إذا توفيت زوجة عن ورثتهم : زوج وأم وأخوات لأم وأخ شقيق وأخت شقيقة ، يكون للزوج النصف فرضا ، لعدم وجود الفرع الوارث ، وللأم السدس فرضا ، لوجود هدد من الإخوة حجبوها حجب نقصان من الثلث إلى السدس ، وللأخوين لأم والأخوين الشقيقين الثلث الباقي . يقسم بينهم بالسوية ، لا فرق بين ذكر وأنثى . ويعتبر الأخ الشقيق أمًا لأم . إذ لو انفرد الأخوان لأم بالثلث في هذه الحالة ، لم يبق للأخوين الشقيقين ما يرثانه بالتصيب ، لأن سهام أصحاب الفروض استغرقت الركة كلها ، فيكون الأخ لأم وارثا ، والأخ الشقيق غير وارث ، والأخت لأم وارثة ، والأخت الشقيقة غير وارثة . وفي ذلك إهدار قوة القرابة ، وتوريث الأضعف قرابة دون أقوى .

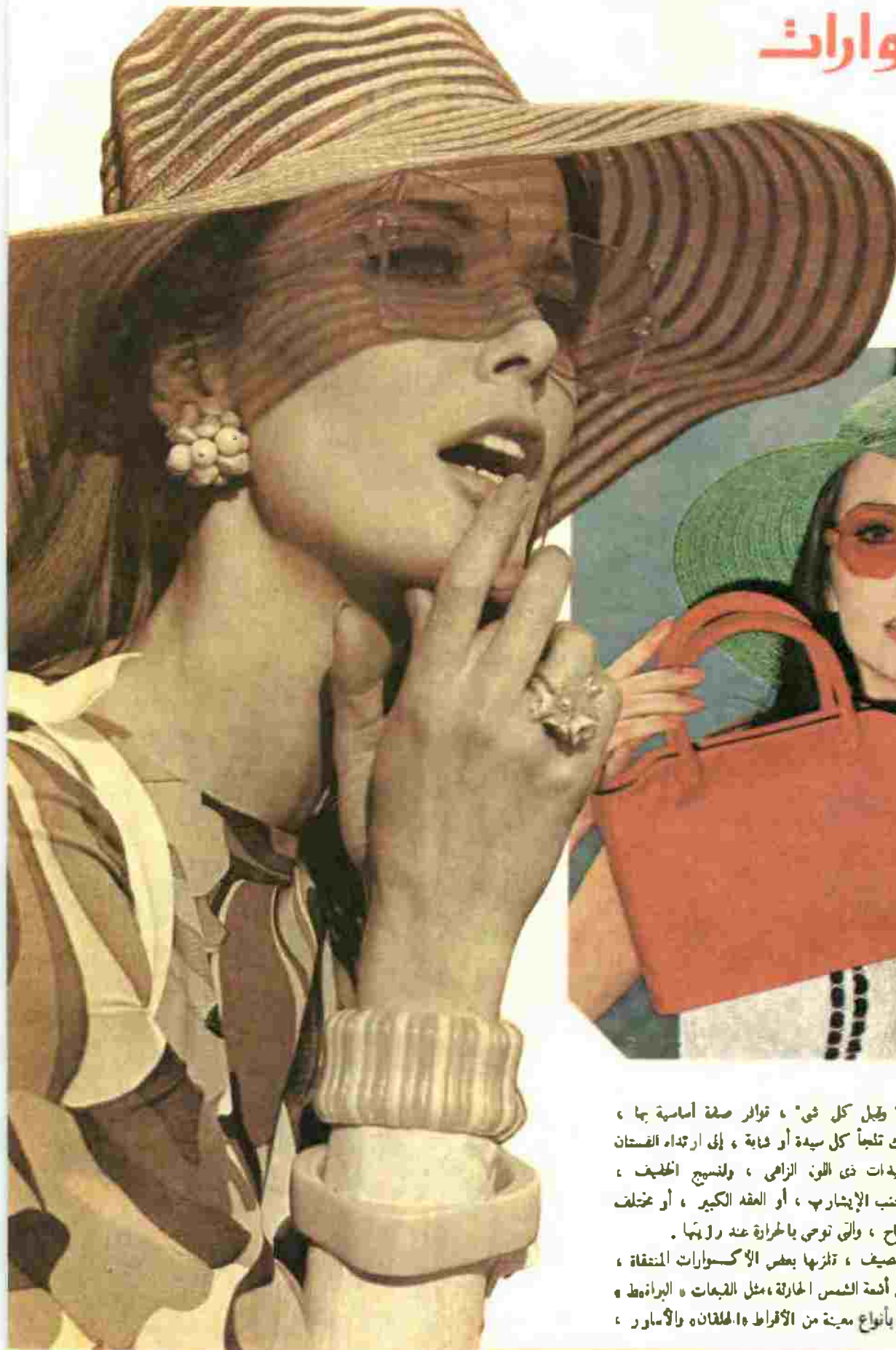
ومن القواعد العامة في الإرث أن التوريث إنما يكون بالدرجة والقوة . وقد انحدرت درجة - لكن الأخ الشقيق أقوى قرابة من الأخ لأم - لأنه يستوى معه في قرابة الأم ، ويزيد عنه قرابة الأب . وقد رفع إلى عمر بن الخطاب رضي الله عنه في خلافته ، أن امرأة ماتت عن زوجها وأما وأخويها لأمها وأخيها الشقيق ، فأعطى أصحاب الفروض سهامهم ،

ولم يعط الأخ الشقيق شيئا ، لأنه حاصب يرث الباقي بعد أصحاب الفروض ، ولا ينافي له في هذه المسألة ، لأن الزوج يرث النصف ($\frac{2}{3}$) لعدم وجود الفرع الوارث ، والأخوين لأم الثلث ($\frac{1}{3}$) . والأم السدس ($\frac{1}{6}$) لوجود هدد من الإخوة . وليس هناك باق من الركة يرثه العاصب . وهو الأخ الشقيق . وبهذا الرأي أخذ أبو حنيفة . وكان العمل قبل قانون الموارث على هذا الرأي . وكان قد رفع إلى عمر بن الخطاب مثل هذه الواقعة ، فلما رأى أنه يريد القضاء بمثل هذه في قضائه السابق ، قبل له هب لإياهم حجرا ملقى في اليم ، ألبست أمهم وملته ، فإن لم يقعهم الأب لا ينبغي أن يضرهم ، باعتبارهم كلهم إخوة لأم . وبهذا أخذ الشافعي . وقد اختير هذا الرأي في قانون الموارث رقم ٧٧ لسنة ١٩٤٣ ، ولا تتحقق المسألة المشتركة . وهي اشتراك الإخوة الأشقاء مع الإخوة لأم . إلا في حالة فيما إذا كان الإخوة لأم أكثر من واحد ، وكان الموجود من الإخوة الأشقاء ذكورا فقط ، أو ذكورا وإناثا ، لأنهم هم الذين يرثون الباقي بالتصيب . أما إذا وجدت شقيقة فقط ، أو شقيقات ، فيرثن بالفرض ، ولا تتحقق المسألة المشتركة .

الحالة الثالثة :

عدم استحقاق الإخوة لأم شيئا من الركة ، عند وجود الفرع الوارث مطلقا ، كالابن وابنته وإن نزل . أو مؤنثا كالبنت أو بنت الابن كذلك ، أو وجود الأصل الوارث المذكر كالأب والجد الصحيح وإن هلا ، لأن الآية نصت على توريث الإخوة لأم كلالة ، يعنى بشرط أن لا يرث الميت ولد ولا والد . فلو ورثه شيء منهم ، حرم الإخوة لأم من الإرث .

إكسسوارات الصيف



تطلب الملابس الصيفية أولاً وقبل كل شيء ، قوالب صلبة أصامية بما ،
الألوان الجذابة والنعومة . ولتلك تلجأ كل سيدة أو فتاة ، إلى ارتداء الفستان
البسيط المريح الخالي من التعقيدات ذى اللون الزاهي ، ولنسيج الخفيف ،
للاحتفاظ بجمالية الحركة ، مع تجنب الإيثار ، أو العقد الكبير ، أو مختلف
مكملات الزينة ، خاصة في الصباح ، والتي توحى بالحرارة عند رديها .
ومع ذلك ، لأن حرارة جو الصيف ، تلزمها بعض الإكسسوارات المنقاة ،
لاكتفاء ممرها ، وحماية الوجه من أشعة الشمس الحارقة ، مثل القبعات البراءة ،
ونظارات الشمس ، مع الاستعانة بأنواع معينة من الأقراط ، الحلقات والأساور ،

الى نفس بعض السمات الخفيفة ، وتوصلك إلى قمة الأنافة إبان الحر الشديد .

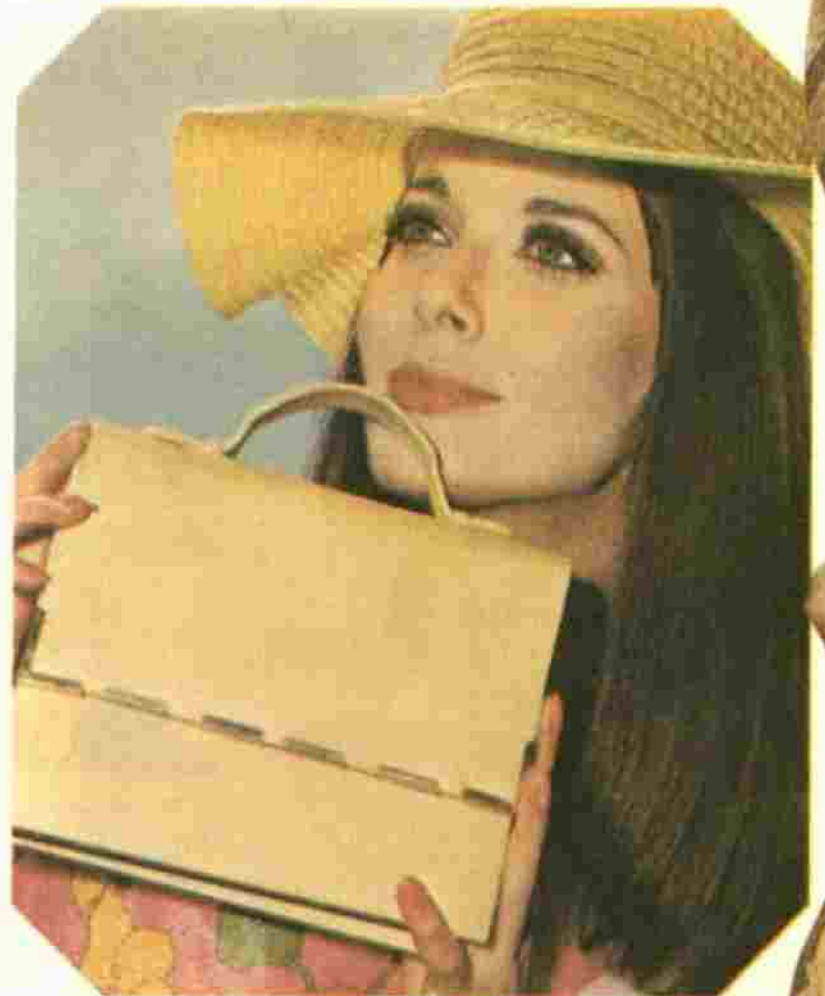
ما أكثر الإكسوارات

في بداية الصيف ، تمتلئ واجهات المحلات بمجموعات خيالية من الإكسوارات . التي قد تسبب لك حيرة شديدة عند الاختيار . وتعامل هنا مساعدتك في هذا الاختيار . بأن تذكر لك أهم الإكسوارات التي يمكنك شرائها . فلاحتماء من أشعة الشمس . لا يوجد أفضل من القبعة « البربطة » المصنوعة من القشر الخفيف . والتي تظل ألوية . وتبرز جماله في آن واحد ، سواء كان ذلك بالنسبة لليد . أو الفتاة . وإذا كانت القبعة بيضاء اللون ، فإنها لن تلام جميع الملابس بحسب . ولكن يمكن استعمالها أيضاً في الرحلات والتزهات ، سواء كانت بالقوارب . أو في سيارة مكشوفة . وتنوع من الأنافة ، يمكن أن يكل جمالها . بإحاطتها بإيشارپ خفيف من الشيفون . ويمكن أن يكون منقوشاً . إذا كان اللون سادة . أو أن يكون سادة من لون . يتناسب ونقوش الفستان . وتعتبر القبعة من أهم إكسوارات الشاطئ ، إذ أنها تحمي





الوجه من أشعة الشمس الحارقة .
 ثم يأتي بعد ذلك النيريه الصغير ، الذي يمكن أن يجمع تحت الشعر غير
 المصطف ، فيحمل على إصبعه .
 بعد ذلك يأتي الإكسوار الصيق الضام ، وهو النظارة . سواء كانت شفافة
 أو غامقة ، كبيرة أو صغيرة ، فيجب أولاً دبل كل شيء ، أن تتناسب مع
 استدارة الوجه ، ثم مع بقية الألوان التي تحيط بها ، وعصياً كون الشعر .
 ونصائح بتجنب النظارة التي تكون كالمرآة في وجه الناظر إليك ، والتي
 لا تظهر عينيك ، لأنها غير مناسبة ، بالإضافة إلى أنها تسبب تعباً للنظر .
 ثم يأتي دور الأتراط « الحلقان » والمفرد ، وهي من الإكسسوارات التي
 تحيط بالوجه ، والتي يمكن اختيار مجموعة كبيرة منها على مختلف الأشكال :
 الكبير ، والصغير ، والقصير ، والطويل ، حل شكل وريد أو أشكال
 هندسية ، من الهلامية أو من المعدن ، من الخرز ، أو حتى من الفس
 المهدول . إنك بافتناك هذه المجموعة ، يمكنك أن تختاري منها ، في كل مرة ،
 ما يتناسب والفتن الذي ترنديته ، كما يمكنك أن تصاحبي بالأحذية التي
 تنلام معها ، والتي يمكن ، في ذات الوقت ، استعمالها مكان العقد . لذلك
 عليك بافتناء مجموعة من الأساور التشيلية التي تنسق معها ، على أن تراعى
 أن يتناسب مع كل ذلك ، لون الصندل الذي ترنديته .
 والأحذية التي تتناسب مع الشنطة والحداء ، يمكن اعتبارها أيضاً من أهم
 الإكسسوارات هسية ، التي تقوم بدور رئيسي في الأناقة .
 والفتن المصنوع من الحرير ، أو أي قماش ناعم وخفيف ، يمكن أن
 يصبح أيضاً زياً صوفياً جميلاً ، إذا ما أضفت إليه بعض القمصان الخفيفة ،
 مثل الأزوار التي تتناسب وأون الشنطة ، أو الصندل ، أو الحداء .
 هذه بعض الإكسسوارات التي يمكنك الاعتماد عليها ، لكي تكوني في قمة
 أناقتك في فصل الصيف .



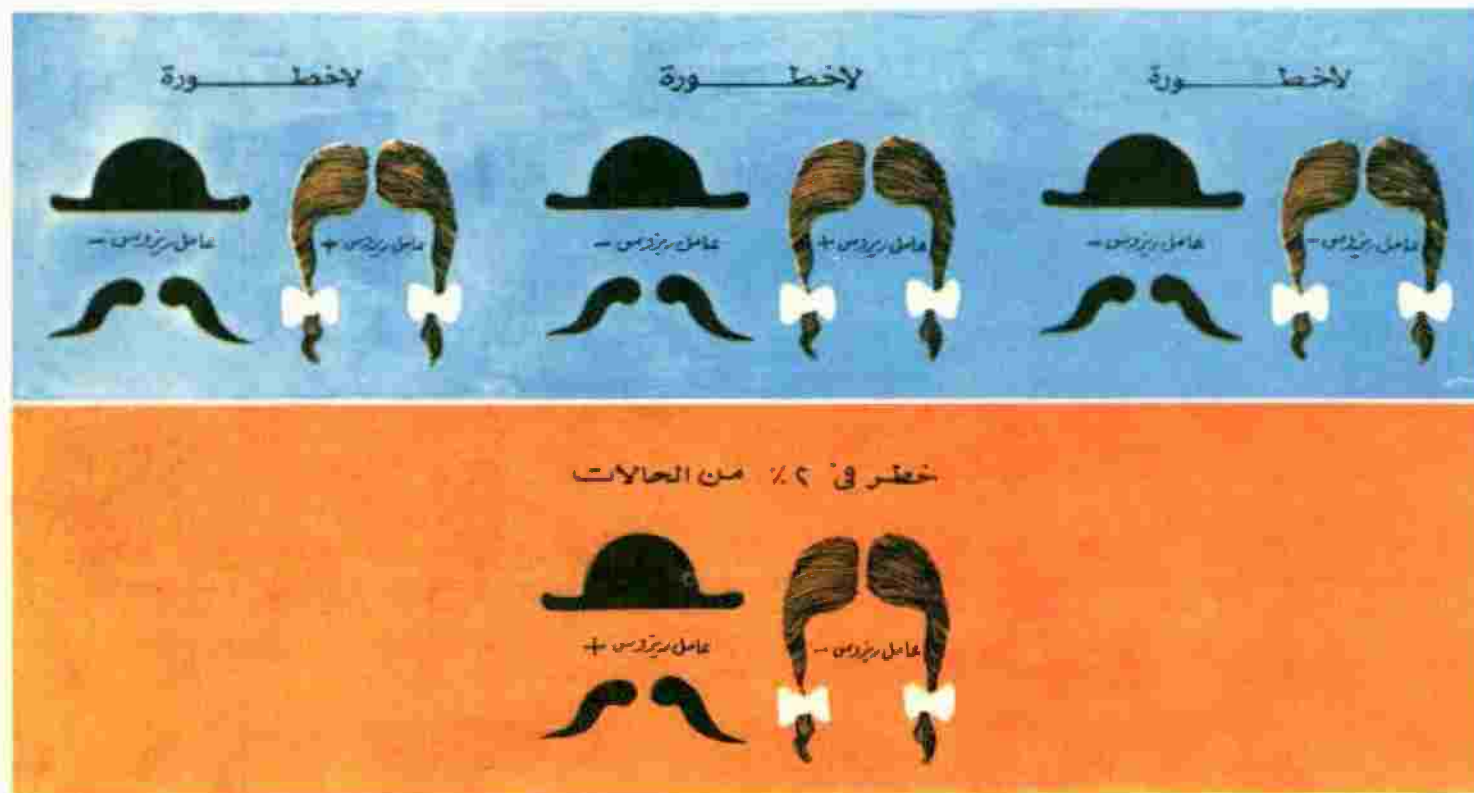
عامل ريزوس وأثره على سلامة الأم والجنين

عامل "ريزوس" :

يعتبر عامل ريزوس ، من مميزات دم كل إنسان .
ففي عام ١٩٤٠ اكتشف العالمان « لاندشتاينر »
و « فينر » في الكرات الحمراء من دم القردة
« ماكاكوس ريزوس » : مادة ذات طابع خاص
أطلقا عليها اسم « عامل ريزوس » . وقد لوحظ أن
هذا العامل موجود في الكرات الحمراء ، عند
٨٢٪ من الجنس البشري ، بينما يخلو دم الـ ١٨٪
الباقين منه . وتسمى الفئة الأولى « ذوات العامل
الموجب » ، والفئة الثانية ذوات العامل السالب » .
ويشكل تبادل الدم بين الأفراد ذوات العامل
السالب وذوات العامل الموجب ، بعض الأخطار :

فإذا حدث أثناء عملية نقل دم ، أن استقبل فرد من
« ذات العامل السالب » دما به حامل موجب ،
فإنه يمرض نفسه لخطر جسم .
وإن تناقص عامل « ريزوس » في دم الأم ودم
الجنين ، يعتبر ذلك بداية لمشاكل خطيرة .
إن الطفل المولود من أب من ذوي العامل الموجب ،
وأم من ذوات العامل السالب ، يكون أحيانا ذا عامل
موجب مثل أبيه . فالجنين ، كما سبق أن قلنا في عدد
سابق ، يصنع دمه بنفسه ، وهذا الدم يجري مستقلا
عن دم أمه . غير أنه قد يحدث أن تسرب من خلال
المشيمة ، كمية - وإن كانت ضئيلة جداً - من دم
الجنين إلى الدورة الدموية للأم . فالأم ذات العامل
السالب ، تدافع عن نفسها ، من طريق الأجسام
المضادة ، التي بدورها يمكن أن تمر من خلال
المشيمة ، وتهاجم الجنين ، فتتكرر كراته الحمراء ،
وينتج عن ذلك نوع من الأنيميا .
وتتوقف درجة خطورة هذه الحالة المرضية ،
على كمية الأجسام المضادة التي تتكون في جسم الأم .
لذا وجب على مثل هذا النوع من الأمهات ، أن
يضعن أنفسهن تحت الإشراف الطبي ، ويكون
من عمل التحليلات ، الوقوف على نسبة الأجسام
المضادة .

ولذا كانت نسبة الأجسام المضادة مرتفعة (وكثيراً
ما يحدث ذلك في نهاية الحمل عند المرأة المتكررة
الولادة) ، يشير الطبيب بتعجيل الولادة ، وفي
الغالب تكون الولادة قيصرية . وفي حالة ملاحظة
تورعك عند الجنين ، فلا بد من المبادرة بتغيير دمه :
transfusion ويواصل العلماء أبحاثهم العلمية ، على
أمل اكتشاف دواء أو مصل ، للتغلب على تأثير عامل
« ريزوس » الموجب ، والموجود في دم الجنين -
على دم الأم ذات العامل السالب ، وتفادي المشاكل
التي تنال نتيجة لذلك ، عندما تهاجم الأجسام المضادة
للأم : الجنين ذا العامل الموجب .
وعلى سبيل المثال ، فقد أجريت الدراسات ل
إمكان حقن الجنين في التجويف البريتوني ، بكمية
من الكرات الحمراء ، لتعويضه عن الدم الذي
فقدته ، نتيجة مهاجمة الأجسام المضادة .
وقد توصلوا إلى فكرة عمل فتحة في جدار الرحم ،
ولإخراج ساق الجنين ، ونقل الدم إليه ، من طريق
وريد أو شريان الفخذ ، وبعد ذلك يفرغ على الجنين
في الرحم ، حتى يحين الوضع . وعلى كل حال ،
فهذه عمليات جراحية دقيقة ، يتم تنفيذها بصعوبة .
وتظل عملية تغير الدم ، الطريقة الوحيدة للوقاية
من هذه الحالة المرضية .





وتكون البويضة قد لقحت بحويان منوي واحد ، غير أنها انقسمت مبكراً . مما أدى إلى تكوين جنينين . وحتى اللحظة التي يتم فيها هذا الانقسام . ينمو التوأمين في كيس مياه جنيني واحد . أو في كيتين منفصلين . ويتغذيان من مشيمة واحدة ، أو مشيمتين ، كما هو ظاهر في الرسوم الإيضاحية بالصفحة التالية .

وعموماً ، يتخذ التوأمين وضعا عموديا في الرحم . ويكون رأس أحدهما في أسفل . ورأس الآخر في أعلى . وقد يحدث أحيانا أن تتم ولادة التوائم مبكراً ، بسبب الضغط الشديد على جدار الرحم . أو قد تعرض بعض الشيء ، إذ أن شد عضلات الرحم بهذا القدر غير العادي ، يحول دون انقباضها بالطريقة الطبيعية . ومن ثم يلجأ الطبيب للعقاقير المناسبة . لإحداث الانقباضات الطبيعية . وفي الغالب . تستغرق ولادة التوائم وقتاً أقصر من ذلك الذي تستغرقه ولادة الطفل الواحد ، لأن التوأمين يكونان أصغر حجماً ، فيسهل إخراجهما .

وهناك حالة واحدة تشكل خطورة في ولادة التوائم . وهي عندما يكون الرأسان متشابكين . إذ يخشى أن يصيب كل منهما الآخر . فنصبح الولادة عسيرة على الأم . لكن هذه حالة نادرة جداً . ومن الناحية العضوية . تتم عملية الوضع وما بعدها دون مشاكل . إلا أن التوأمين يحتاجان لعناية أكثر . نظراً لأن وزنهما يكون أقل من الوزن الطبيعي . ويحتاج طبيب أمراض النساء ، وإخصائى الأطفال . ما إذا كان من الضروري . أن تقوم الأم بإرضاع طفليها . وقد يشيران بأن تخصص لبنها للضعف . وتتغذى الآخر صناعياً . أو بالرضاعة المختلطة للإثنين . وفي هذه الحالة . تعطى الأم بالتبادل لطفليها . وجبة من لبنها الطبيعي . وأخرى من اللبن الصناعي .

الأجسام المضادة :

لنلاحظ أخيراً أن امرأة فصيلة دمها O يمكن أن تنتج أجساماً مضادة . فإذا تزوجت من رجل فصيلة دمها تختلف (A أو B) ، فإنها تنجب طفلاً من نفس فصيلة دم أبيه . وإذا دعت الحال ، فهي تحصن بنفس الطريقة ، التي تحصن بها المرأة ذات العامل السالب . وفيها تقدم ، دليل على أهمية معرفة عامل ريزوسه عند الزوجين ، وفصيلة دم كل منهما .

التوائم :

اقتصرنا في حديثنا حتى الآن ، على العلاقة والجنين . غير أن المرأة يمكن أن تلد طفلين : أي توأمين . فكيف يتم ذلك ، ومتى يمكننا معرفة أن الحمل توأمين ؟ في الشهور الأولى من الحمل ، لا يشكل وجود جنينين في الرحم . أي فرق بالنسبة للأم . وقد يحدث أن تكون أعراض الاضطراب العصبي ، المميز للشهور الأولى من الحمل ، أكثر وضوحاً . أما إذا كانت هذه هي التجربة الأولى للمرأة ، فقد تعاني من جراء المقاومة .

وفي الشهور الثلاثة الأخيرة . عندما يزيد حجم البطن بنسبة غير عادية ، يماور الأم الشك في أنها تحملي توأمين . وقد ينجح طبيب أمراض النساء ، عند الكشف أحياناً . في سماع دقات قلبين . أو في تبين مكان رأسين صغيرين . منذ الشهر السادس من الحمل . لكن التشخيص بمجرد الكشف العادي . لا يمكن أن يكون أكيداً . إلا بعد الشهر السابع . ولابد أن يعزز بكشف الأشعة ، الذي لم يعد يشكل أي ضرر على الجنين ، أو الأجنة ، في هذه المرحلة من الحمل .

وفي سبعين في المائة من الحالات ، يتكون التوأمين من بويضتين مختلفتين ، كل منهما تم تلقيحها بحويان منوي . وهناك حالات توأمين كاذبة ، وهي التي يكون فيها الشبه بين التوأمين ، كالشبه الذي يربط بين الأشقاء العاديين ، ويمكن لها في هذه الحالة . أن يكونا من جنسين مختلفين . وفي ثلاثين في المائة من الحالات فقط ، يتكون التوأمين من بويضة واحدة ، وهذه التوائم هي التوائم الحقيقية ، ويكونان متماثلين في الجنس ، والشكل ، والطباع أحياناً .

لكن يجب ألا ننسى . أن الحالات المرضية التي ترجع إلى اختلاف عامل ريزوس نادرة جداً : حالة واحدة من كل ١٦٦٦ حالة حمل . كما يجب الإشارة . إلى أن وجود الجنين ذي العامل الموجب . لا يسبب بالضرورة تكوين الأجسام المضادة عند الأم ذات العامل السالب . وعموماً . يمر أول حمل للمرأة ذات العامل السالب . دون مشاكل (إلا في الحالات التي يكون سبق لها استقبال دم ذي عامل موجب) . لأن فكرة الحمل . لا تكتفي لتكوين كية الأجسام المضادة . التي يمكنها الإضرار بالجنين .

أما في الحمل الثاني أو الثالث . فإن الأجسام المضادة تكون قد تراكمت في دم الأم . مما يعرض الجنين لخطر الإصابة بهذه الأنيميا الخطيرة . التي سبقت الإشارة إليها .

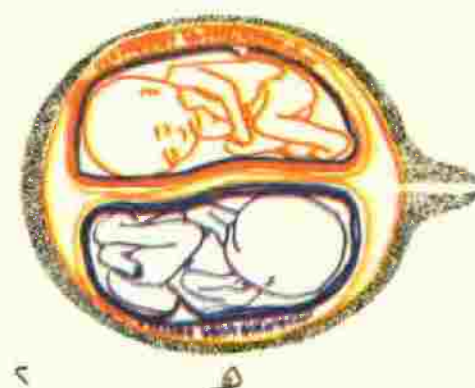
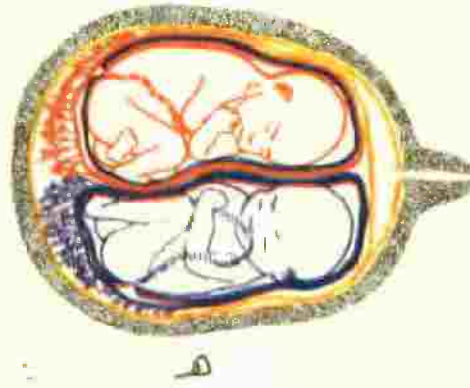
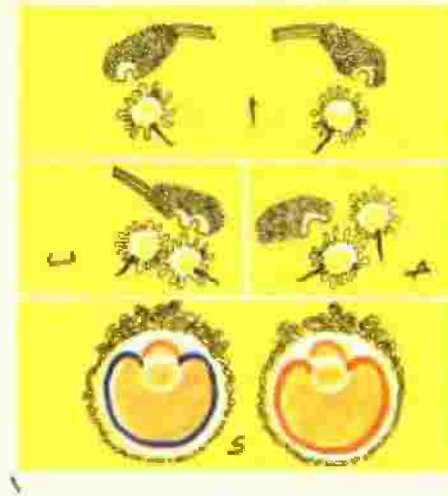
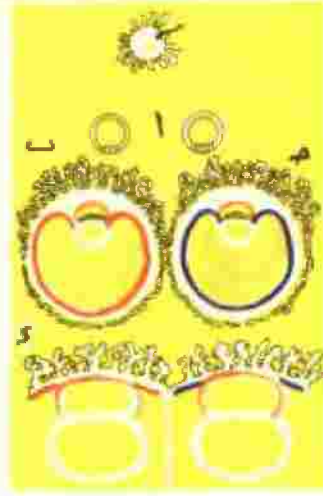
واستناداً إلى هذه الاعتبارات ، اتجه الأطباء إلى حل آخر لهذه المشكلة . وهو استخدام المصل الوقائي .

فإذا سبق نقل دم ذي عامل موجب ، لامرأة ذات عامل سالب . أو إذا كانت قد أنجبت طفلاً ذا عامل موجب ، أو أجهضت جنيناً ذا عامل موجب ، فإنها تحصن بأصصال خاصة . من شأنها مقاومة الكرات الحمراء ذات العامل المخالف الموجودة بنمها . وبذلك لا تتكون عند الأم أجسام مضادة . مما يزيل الخطر الذي يمكن أن يهدد حملاً مستقبلاً . وبفضل هذه الوقاية ، لا تختلف ظروف المرأة ذات العامل السالب ، في حملها العاشر . عن ظروفها في الحمل الأول ، أي إنها تكون بعيدة عن أي خطر . أما العامل السالب الموجود عند الرجل . فليس له أي تأثير على الجنين ، سواء كانت الأم ذات عامل سالب ، أو موجب .



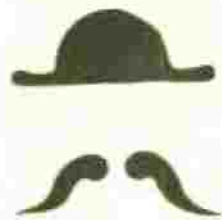
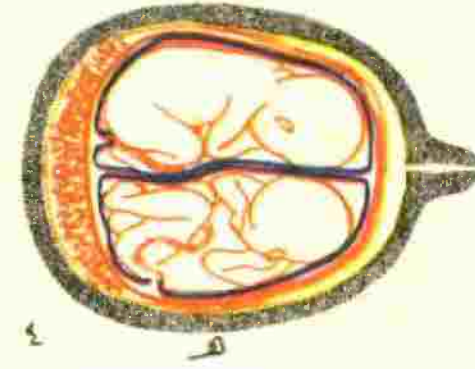
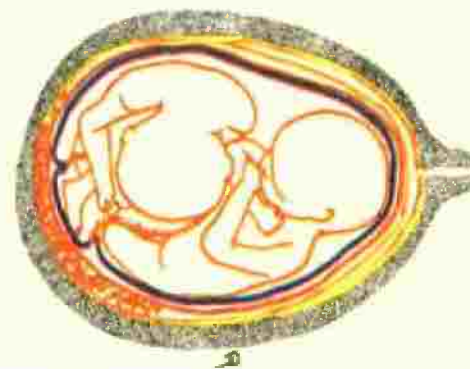
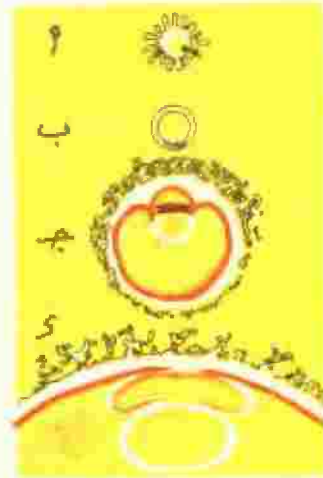
١- التوائم الكاذبة :

- (أ) تفصل بويضتان من مبيض .
- (ب) أو من حصيلتين من مبيض واحد .
- (ح) أو من حسيمة واحدة ، ثم نلتقيان بحيوأتين متوأمين .
- (د) تنمو كل من البويضتين بطريقة مستقلة .
- (هـ) يتكون جنينان ، لكل منهما مشيمة (باللون الأحمر للأني ، والأزرق للذكر) .
- وكيس الماء الجنيني (باللون البنفسجي) .
- وغشاء خارجي (باللون الأصفر) .
- والشب الذي يربط بينهما ، لا يتعدى الشبه الذي يربط بين الأشقاء العاديين .



٢- توائم حقيقية :

- (أ) بويضة واحدة ينفتحها حيوان منوي .
- (ب) تنقسم إلى جزئين .
- (ح) كل جزء يصير علفة .
- (د) تلتصق كل منهما في مكان مختلف من جدار الرحم . . ويكون لكل جنين مشيمة وكيس ماء مستقل . لكن الغشاء الخارجي واحد . ويمكن للجنين في هذه الحالة أن يختلفا في الجنس .



٣- توائم من نفس الجنس :

- في هذه الحالة بالذات ، يحدث انقسام البويضة الواحدة ، في اللحظة التي تلتصق فيها بجدار الرحم . أو بعد الإخصاب بحوالي أسبوع . ويكون لكل من الجنينين كيس نخط (الماء الجنيني) مستقل ، لكن المشيمة واحدة ، والغشاء الخارجي واحد .

٤- توائم متماثلة :

- يشتركان في كل شيء : مشيمة واحدة - كيس ماء جنيني واحد - نخط هـ - غشاء خارجي واحد . ويكون الشبه بينهما كبيراً حتى في الطباع ، وأحياناً تكون لهما أعضاء مشتركة ، لكن ذلك لحسن الحظ نادراً ما يحدث .

الاحتياج انشاصه السعرات الحرارية من المواد الغذائية المختلفة

القيم الغذائية والسعرات الحرارية للمواد الغذائية "محمية لكل ١٠٠ جرام"

المواد الغذائية		سعر مصري	بروتين	دهون	كربوهيدرات	الفيتامينات				أعلاج معاكبة	
						أ	ب	ج	د	هـ	ك
الحبوب ومنشقاتها :											
الخبز الأبيض	٢٧٥	٩	٣,٢	٥٦	-	+	+	++	-	+	-
الشكرونة	٢٨٠	١٢	١	٦٩	-	+	++	++	-	+	-
الأرز	٢٥٢	٧	١	٧٧	-	+	++	+++	-	+	-
لحوم :											
ضأن	٢٣٠	١٨	١٨	-	-	+	+	+++	-	+	-
كتفوز	١٨٩	١٩	١٣	١,٥	-	+	+	+++	-	+	-
دجاج	١٨٩	١٧	١٥	١	+	+	+	+++	-	+	-
ألبان ومنشقاتها :											
لبن خليب	٦٥	٣,٥	٣,٦	٤,٥	+	+	+	+	+	+	+++
جب رومي	٢٩٢	٣٠	٢٤	١,٥	+	+	+	+	-	+	+++
جبين	٢٣٢	٣٦	٣٢	٠,٥	+	+	+	+	-	+	+++
الدهنيات :											
زبد	٧٧٦	١	٨٣	١	++	-	+	-	-	+	-
زيت	٧٧٦	٤	٨٤	-	-	+	++	+	-	+	-
زيت زيتون	٨٩١	-	٩٩	-	-	-	-	-	-	-	-
بيض	١٤٩	١٣	١١	١	-	+	++	+	-	++	-
شكولاته ملين	٤٠٠	٦	٣٤	٤١	+	+	+	+	-	++	-
عسل	٣٠٩	١٠,٣	-	٧٥	-	+	+	+	+	+	-
سكر	٣٨٥	-	-	١٠٠	-	-	-	-	-	-	-
فواكه طازجة :											
مشمش	٥٠	٢,٥	-	٨	++	+	+	+	+	+	-
برتقال	٤٤	١	-	٧	+	+	+	+	+	+	-
تفاح	٤٠	١	-	٩	-	+	+	+	+	+	-
خوخ	٦٠	٢,٢	-	١٢	+	+	+	+	+	+	-
فواكه حادة :	٤٥	٢,٣	-	١٨	+	+	+	+	+	+	-
التين	٢٧٠	٣,٥	٣	٦١	+	+	++	++	-	++	+
الوز	٦٠٠	١٨,٥	٤١	١٠	-	+	++	+++	-	++	+
الجوز	٦٥٠	١٩	٦,٨	١٠	+	+	++	++	-	++	+
مضربات :											
أخرشوف	٤٠	٢,٥	-	٧	+	+	+	+	+	++	++
الموز	٤٧	١	٠,٣	١٠	+++	+	+	+	+	+	+
كرنب	٢٢	١,٥	-	١	+	+	+	+	+	++	+
حمص	٦٥	١	٠,٥	٣	+	+	+	+	+	+	+
بطاطس	٨٥	٢,٥	٠,٥	١٦	+	+	+	++	+	+	+
طماطم	٢٠	١	٠,٥	٤	+	+	+	+	+	+	+
فاصوليا حضراء	١٤٤	١٠	١,٥	٢٢	+	+	++	++	+	+	+
فول أخضر	٢٨	٥,٥	-	٤	+	+	++	++	+	+	++
فول جاف	٢٣٢	٢١	٢	٥٢	+	+	+++	+++	-	+	++
بازيلا - حضراء	٩٨	٧	١,٥	١٦	+	+	++	++	+	+	++
ملحوظة : +++ وفير ++ متوسط + قليل											

إن المواد الغذائية المختلفة التي نتناولها كل يوم ، لها فوائد أساسية ، يستعملها الجسم في عملية بنائه . كما أن هذه المواد الغذائية ، تتحرك داخل الجسم ، وتغطي سعرات حرارية ، فجرام البروتين يعطى ٤ سعرات حرارية تقريبا ، وجرام الكربوهيدرات (المواد السكرية والنشويات) يعطى ٤ سعرات ، وجرام الدهون يعطى ٩ سعرات . أما الأملاح المعدنية والفيتامينات ، فلا تغطي سعرات حرارية تكاد تذكر ، فضلا عن أن الكميات المطلوبة للجسم منها صغيرة ، ولذلك لا يعمل حسابها ضمن السعرات اللازمة للفرد . لذلك يحسن أن نقسم هذه السعرات بين المواد الغذائية في حدود النسب الآتية :

من ١٠ إلى ١٥ في المائة من عدد الصعرات ، من الألم وتوجد
ومن ٥٠ إلى ٦٠ في المائة من عدد الصعرات ، من
الكربوهيدرات .

ومن ٢٥ إلى ٣٠ في المائة من عدد السمرات ، من الدهون .
فلا ، إذا كان جسم الإنسان العادي يحتاج إلى ثلاثة
آلاف سعر حراري في اليوم الواحد ، لئلا يطحن أن هذا
العدد من السمرات لا يتوافر في نوع واحد من الطعام ،
ولكنه يتوزع على مختلف أصناف الطعام ، التي تتكون منها
الوجبة الغذائية الواحدة . ومن هنا تأتي أهمية معرفة ما تحتوي
عليه كل مادة غذائية من السمرات الحرارية ، حتى يمكن
العمل على تناول الأصناف التي تعطي أكبر فائدة ممكنة
بحسب احتياجات الجسم فعلا . والجداول المبينة هنا ، يساعد على التعرف
على القيمة الغذائية لأنواع الطعام المختلفة . واستنادا إليه ،
يمكن تصحيح الوهم ، سواء كان ذلك بالزيادة أو بالنقص .

كيف اذن يمكن استخدام الجدول عمليا ؟

فلنحاول أن نؤلف معا قائمة طعام لولية بيت عمرها ٢٥ سنة ، ونقوم بمجهود متوسط ، آخذين في الاعتبار أن احتياجاتها اليومية من السرات الحرارية تبلغ ٢٥٠٠ سعر حراري ، ويراعى أيضاً أن تحتوي هذه القائمة على البروتين ، والدهون ، والفيتامينات ، والسكريات . وفيما يلي نقدم مثالا لوجبة غذاء تحتوي على ما يقرب من ١٠٠٠ سعر حراري .

الفداء

سعر	٢٤١	ربع فرقة حمرة (١٢٠ جراما)
سعر	٢٥٠	طبق خضار مطهى
سعر	٢٩٨	مفرقة مكرونة (٩٧ جراما)
		سلطة خضراء (مكوة من ٣٠ جراما من الطرير
سعر	٣٣	والطماطم والجوز والفشار)
سعر	١٢٠	محضر
سعر	٢٠	فاكهة طازجة (٢٠٠ جراما)

ويكون المجموع ٩٦٢ معرا

الطفل الذي يمشي أصابعه



إبعاده عنها بسرعة ، وبحكمة ، عن طريق الانتقال من الرضاعة ، إلى التعود على الأكل بالملقعة الصغيرة . ولكن على الأم أن تراعى تزويد الطفل تدريجياً بعصير البرتقال والماء ، بوساطة الملقعة ، بحيث يكون في الوقت الذي يبعد فيه عن الرضاعة ، قد تعود فعلاً على تناول غذاءه باستخدام الملقعة .

ولكن يجب أن يؤخذ في الاعتبار ، أن تضايق
الطفل من منعه من اللعب ، أو من صدر أمه ،
قد يزيد من رغبته في مص أصبعه . لذلك يجب
على الأم ، أن تعمل على جذب انتباهه إلى العالم
الخارجي ، أي أن يشغل بأشياء أخرى ، كأن
تضع له أمه أجراما صغيرة بالقرب من فراشه ،
أو بعض الألعاب الملونة ، والتي يكون من السهل
عليه إمساكها ، أو بعض الشرائط الملونة ، والتي
تنتدي من جوانب فراشه . كذلك فإن حديث الأم
مع طفلها ومع أخاه الأكبر ، قد يجعله يضحك .
كل هذه العوامل تلهي ، وتقلل من حاجته إلى
مص أصبعه .

۲۔ من مکتبہ الی اربع سنوات

تقل الحاجة إلى مص الأم ، وتبقى علودة في حالات معينة ، مثل حاجته إلى النوم ، أو عندما يكون حزينا ، أو عندما يكون في فراشه ويحاول النوم .

وفي بعض الأحيان يأتي الأطفال بحركة أخرى ،
 فصاحب مص الأصبع ، ارتتم في نفس الوقت ،
 كأن يحك خصلة من شعره ، أو طرف أذنه ،
 أو أحد أزراره البهجة ، أو أن يمر يده الأخرى ،
 أو قدميه ، على أطراف ملابسه ، أو على فرش
 السرير . وعلى الأم في هذه الحالة : أن ترك طفلها
 يفعل ذلك ، فلا يوجد أى ضرر في مثل هذه الحالات .
 وقد تظن الأم أن استمرار الطفل في مص
 صابعه ، قد يفسد لثته ، أو قد يشوه تكوين
 مسنانه . وقد تكون تلك نظرية صحيحة ، ولكن
 ما دام الطفل قد تخلص من هذه العادة قبل خمس
 سنوات ، فإن كل ذلك مآل له إلى زوال .

هل أنت مع هذه العادة - أو ضدها ؟ هل أنت من ذلك النوع من الأمهات ، اللاتي يعلنن إلى رؤيته أولادهن ، وأصابعهم في أفواههم ؟ أم أنت من الأمهات اللاتي يكرهن هذه الطريقة غير الصحية : ويعملن على إبعاد يد الطفل عن فمه ، بمجرد رؤيته يفعل ذلك ؟ ؟

وهل مص الإصبع عادة سيئة أم هي غير ضارة ؟؟ وهل هي لازمة للطفل ، بحيث لا يمكنه الاستغناء عنها ؟

إن الإجابة عن كل هذه الأسئلة ، تدور على
الظروف ، وسن الطفل .

١- من شهر إلى خمسة شهور :

يبدأ الأطفال عادة في مص أصابعهم ، بعد بضعة أسابيع من ولادتهم . وليس من المحقول ، أن نعمل على توجيه تصرفات الطفل في هذه السن المبكرة ، إذ أنه لا يقوم بذلك متعمداً ، ولكن يمكن القول بأن هذه الحركة تلقائية ، ترجع إلى وجود أصابعه بالقرب من فمه ، أو عندما تلاصق أصابعه حفتيه . فإنه يمصها بسرور . . ومن ذلك يضح أن عملية مص الإصبع ، تشكل جزءاً من احتياجات الطفل الغريزية . ففي الشهر الأول ، يبلذ الطفل تماماً من مص أصابعه ، فهو يرتبط بشعور جميل لديه ، يرتبط بقرب صدر أمه منه . والهدف الذي يشعر به ، واللبن الذي يتناولونه ويرأى ضمأه . وهذه المرحلة من حياة الطفل (ويمكن أن تكون تعبيراً عن السنة الأولى من حياته) ، يمكن تسميتها المرحلة الشفهية ، إذ أن كل الغرائز تتجمع في الفم ، وتنطلق منه .

وواضح جداً أنه حتى بين خسة مشهور ، لا يمكن
منع الطفل من هذه العادة ، لأنها حركة تلقائية .
وقد وهب الطبيعة يدين يحركهما ، ولا يمكن
منعه من ذلك .

٩- بعيد العيدين الجوامع :

يمكن أن تنقص هذه العادة أو تقل ، حتى تتلاشي تماماً . وقد يحدث أن نلزمه ، إذا لم يحسن

وبكل سهولة ، يمكن للأم أن تنزع أصبع طفلها من فمه ، بعد أن يتنام ، ودون أن تقلقه . وكذلك يمكن للأم أن تضع طفلها في فراشه ، مع إحدى لعبه المفضلة ، أو أى شئ آخر يشغله ، وينبهه اليام بحركة المعتادة .

٤ - عند ما يبلغ سنواك الستة

حينما ينهب الطفل إلى المدرسة ، فالتأليب الأم
أن لا تكون هناك أى آثار لتلك العادة . أما إذا
ما استمر فيها ، وأصر عليها ، فإنه يجب على الأم
أن تعلم أن الطفل يمتص أصبعه : ليتحرى عن شئ
معين ، وأنه يلجأ لتلك الحركة التى طالما أحس
براحة معها منذ صغره .

وعلى الأم في هذه الحالة ، ألا تمنع طفلها ،
ولا تزجره ، فإن في ذلك خطورة ، بل تحاول
أن تفهم سبب الجأته إليها . - قد يكون مغناظا ،
لأنه يشعر أن أخاه الأصغر ، قد استأثر بعناية أمه
ابتهاها أكثر منه . وقد تكون لديه طاقة زائدة
من النشاط ، ولا يستطيع أن يفرغها خلال يومه ،
فتضيق من جراء ذلك . - الخ .

وإذا ما توصلت الأم إلى معرفة الأسباب الحقيقية التي يحس طفلها أصعبه من أجلها ، فإنه سيكون من السهل عليها إبعاده عن هذه العادة .

بعض النسخة	
ج ٢٠٠	١٥٠ عبا
لبنان ١٤٥٠	٢٠ د
سوريا ١٥٠	١٥٠ د
الأردن ١٥٠	١٥٠ د
تمسراق ١٥٠	١٥٠ د
البحر ٢٠٠	٢٠٠ د
البحرين ٢٥٠	٢٥٠ د
قطر ٢٥٠	٢٥٠ د
دoha ٢٥٠	٢٥٠ د
أبوظبي ٢٥٠	٢٥٠ د
الكويت ٢٥٠	٢٥٠ د
عمان ٢٥٠	٢٥٠ د
السعودية ٢٥٠	٢٥٠ د
فلسطين ٢٥٠	٢٥٠ د
تونس ٢٥٠	٢٥٠ د
الجزائر ٢٥٠	٢٥٠ د
مصر ٢٥٠	٢٥٠ د

© Copyrights pour le monde
Frédère Fabre, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDRADI SA - Genève
الطبعة: شركة ادراك س.أ. - جنيف
الطبعة: شركة ادراك س.أ. - جنيف

کیفہ تحصیل علی نخلک

اطلبوا منكم من باعة الصحف والمكتبات في كرمين الكوفة
لذا لم تمكن من الحصول على عدد من الاعياد القليلة
في م.م. المكتبة، لانه قديم
في اعيادهم، في الحركة الشرقية في الشرق في م.م. في م.م.