

عالم المرأة

العدد السابع والخمسون
السنة الثانية



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

- وجع الراس .
- أحدث تصميحات عام ١٩٧٥
- اللونان الاحمر والابيض في حجرة المكتب .
- امتحاق الزوجية الحاصلة للشقة .
- في انتقاد الطبيب .
- واجبات المعويين في الفداء .
- بلوزة من اللونين الابيض والفضي .
- الأطعمة المحفوظة .
- الخوف لدى الأطفال .
- واجبات ربة البيت حيال الضيوف .

تجميل

ماكياج طبيعي للصباح

إعداد وتقديم : نادية خيري

أصبح مصمم الماكياج يفضلون الاتجاه إلى تصمم ألوان هادئة قريبة من الألوان الطبيعية للوجه وذلك لرسم وجه حواء في الصباح . . ومع الحركة الدائبة للمرأة ومع ازدياد اتجاهها 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 يضيف طبقة . . وهو بلون البشرة .
- ٢ - البودرة : عذبة هي الأخرى وشفافة وبلون البشرة .
- ٣ - ظل الجفون : لونه بني في درجات تناسب ألوان

البشرة المختلفة . . التي تفتح لبشرة الفاتحة والداكن للبشرة السمراء .

- ٤ - أحمر اخنود : يفضل النوع السائل أو النوع الكريم ويوضع بعد كريم الأساس وقيل وضع البودرة .
- ٥ - أحمر الشفاه : باللون المناسب للبشرة . إما إحدى درجات اللون البرتقالي أو إحدى درجات اللون الكراميل .
- ٦ - ظل الرموش : أو « المسكادا » توضع طبقة مقبولة في الرموش ولا يستخدم « أي لاينر » .

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



الطفل والطبيعة

علم نفس



طريقة ذكية لتغريب الطفل من الطبيعة ، وتلخص في تشجيعه على جمع الفراشات ، أو أي شيء آخر . ولا شك أن هذه الهواية مترداد في فترة الإجازة الصيفية .

في كل مرة يعود فيها إلينا الربيع ، نشعر بحسب الطبيعة ، فنسبح بالشمس ، والرائحة الذكية لأوراق أشجار وبعبير الأزهار ، كما لو كانت المرة الأولى التي ننتظن فيها إلى بهاء الطبيعة وروائها . فيجدنا بنا في هذا المقام ، أن نحاول فهم أعضائنا أيضا . نتعرف على التواحي الجمالية التي تحيط بنا ، ونذوق كل المنافع الجميلة التي يزرعها هذا المجال الواسع ، لاستجلاء كنه الطبيعة ، والكشف عن أسرارها . ولا شك أننا نجد سبلا كثيرة ، ومسايل عديدة ، في مجال تفتيح أذهان الأطفال ، واجتذاب ميولهم إلى حسب الطبيعة وبيئاتها . لما الذي يجب عمله ، لكي نحقق أعضائنا ، ونفرض هذا الاهتمام في نفوسهم ؟ فوجد أمهاتنا ثلاثة طرق مختلفة ، لثلاثة أنواع من الأمهات ، نحاول كل منهن أن تبدأ في تعريف ابنها بحسب الطبيعة . وفقا لطريقتها الخاصة .



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

لا :
إن السحب عبارة عن فصوص جميلة . يعيش بداخلها أمهات حناويات ، قاتنات ، متدثرات ، بياب من الحرير ، وردية وسماوية اللون . وحوريات الربيع ، هن اللاتي يأتين إلينا بالزهور . فالخورية تناق في الليل ، وتمس الأغصان بعصاها السحرية ، فتحد الأزهار صباحا . هل ترى هذه المجموعة من الفراشات ؟

لا :
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 . زهرة . ودخل الزهرة ، توجد البذور ، التي ستكون بدورها فيها بعد ، زهورا أخرى ، وهكذا .

— إذا كان لديك في المنزل ، بهمن من طيور السكاناريه ، أو كلب أليف ، أو حوض أسماك مزينة ، أو غير ذلك ، فربما يمكنك البدء بلقمت 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 ، شجبه على التمتع بمجموعات متباينة من النباتات الطبيعية ، أو الفراشات ، 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 تقدم لابنك قدرا كافيا من الشرح بشأن كل ما يهمنه ودون أن يكون ذلك في شكل دروس مدرسي ، فإنه سيحب الطبيعة أعما حب ، وسيعود إلى المدرسة ، بذهن مليء بمفردات جميلة وشيقة .

وليد يكون هناك اعتراض من جانب بعض الأمهات ، فيقولن مثلا : إنه لا شك شيء جميل ، ويساعد في تربية الأولاد ، وتنمية فهم للطبيعة . ولكن لاأدري ، لسنا بعلماء حتى يمكننا أن نقوم بشرح كل صغيرة وكبيرة لهم ، بحيث يستوعبون كل ما هم في حاجة إليه . فما هي الطرق التي يمكن التئاد بها هل 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 التواحي التي تتعلق بالطبيعة وجمالها ؛ ويستعان فيها بالصور ، ولما نظر أجيالنا 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 مستفاد عليه من العالم الذي يحيطه .

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

وليس معنى ذلك ، أننا نحكم على الطريقتين الأولتين بانحطاط . فلا شك أن إحدا لن يلومك على محاولتك لإحياء الاحساس بالجمال داخله ، أو رغبتك في جعله يستلهم بأكثر قدر من المعرفة . ولكن الفئ تود قوله ، هو أنك إذا أردت أن تنمي اهتماما حقيقيا في نفس الطفل بنمو الطبيعة ، فإن أفضل السبل ، هي التي تعتم على ملاحظة كل التواحي الجسالية ، ومحاولة الوصول إلى تفهمها ، على شريطة أن تتفق وعقلية الصغيرة . فالشرح العلمي التجرد ، لن يفيد بشيء ، 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 ثقته بنفسه 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 .

وبمضى آخر ، ولأسباب متعددة ، فإن وجع الرأس ، يحدث نتيجة لاختلال في نظام الأوعية لسبب ما ، ويتناول المضيق الدائري لجمجمة ، وخاصة عند فزوة الرأس ، وعند قاعدة الجمجمة ، وعند الأم الجافية ، وهي الغشاء المغلف للدماغ والخلل الشوكي .

ولكن ، نوضح الأمر ، وإن كان ذلك ليس إيضاحا تاما ، 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 أمرا سهلا ، حتى مع الاستعانة بوسائل التشخيص الحالية ، كما أنه ليس مقطوعا به ، نظرا لأنه في الإمكان ، أن تتخذ مجموعة شكل المجموعة الأخرى

في تاريخ الطب ، عدد قليل من الأمراض ، منها أوجاع الرأس ، كانت دائما ولا تزال حتى اليوم ، مبهت حيرة حقيقة لدى الطبيب المعالج ، كما نجد الاستسلام الكامل من جانب المريض ، سواء فيما يتعلق بأسباب المرض ، أو إمكانية علاجه .

ويعكس ذلك ، الصعوبة التي تواجه الطبيب ، عندما يشخص هذه الأمراض تشخيصا محمدا ، نظرا لأنه لا يمكنه أن يتعرف ، بوضوح ، على الأسباب التي تكمن وراءها ، وعلى الأخص ما كان منها . تطلقا بأوجاع الرأس ، لكي يصل إلى منشئه ويضعه . فليتنا إذن أن نحاول نفهم تتابع 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 ، تنبت نتيجة جسيمات عصبية ، توجد على طول الأوعية الدموية ، على أثر انطلاق عناصر يتقال لها العناصر المثيرة للألم . وهذه العناصر ، التي تم اكتشافها مؤخرا ،

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) : وتغييرات في سلوك الإنسان نفسياً وعاطفياً (مثل كراهية مكان الإقامة ، أو العمل) .

العلاج :

يتطلب بالضرورة إجراءات حاسمة 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 تفكير في أن يتضمن العلاج : استخدام عناصر ذات منقول مؤثر على الأوعية ، ومنها عنصر الكافيين .

الصداع والجهاز الهضمي :

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 تغييرات في السلوك ، أو في مجموعة استجابات الفرد . لما يحيط به من ظروف ، ابتداء من شعوره بالتوتر ، إلى الانهيار العصبي ، وحتى الإحساس بالعذاب . وقد نشأ لدى المريض حالة من القمل ، وعدم احتمال المكان الذي يعيش فيه ، ونقل لديه القدرة على القد ، وقد يصل به الأمر ، إلى حد عدم معرفة العلاقات الاجتماعية . أو العاطفية ، مع رفضه القيام بأي نشاط .

وحتى الذاكرة ، والقدرة على التركيز الذهني . وتقوى اللذات ، فإنها جميعاً عرضة للتأثر ، بل وتصبح من الأمور المرهقة ، التي لا يبلجها إليها إلا بصورة محدودة وضطربة . وينفقد المريض القدرة على التوم المستمر ، ويتحول ذلك تدريجاً ، إلى أن يصاب بالأرق الكامل .

وتمتد عدم اهتمام المريض وإحساسه باللامبالاة إلى شخصه ، فتراه يهمل في الاهتمام بشبابه ، ويهمل في صحته . بينما تظهر فيه أعراض الصداع النصفي : من انتفاخ في الوجه ، وعينين تحيط بهما الدوائر القاتمة ، إلى مظاهر الإرهاق البادية حله ، إلى ظهور تجاعيد صغيرة على جانبي الفم وفي الجبهة وإلى جوار العينين : فضلاً عن التغيير الذي يحدث في البشرة (وخاصة الوجه) من شحوب أو احمرار حاد ، وزيادة الإفراز . على أن الصعوبة في تشخيص وعلاج المريض بالصداع النصفي ، لا يجب على الإطلاق أن تكون سبباً في الاستسلام ، أو تجعل المريض عرضة للخوف والشك ، وهو ما حدثنا 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 الرفض إزاء أي تقدم علمي وطبي ، يمكن التوصل إليه هذه الأيام .

إن أسباب أوجاع الرأس لا تزال ، مع الأسف ، من الأمور المجهولة . وهذا المرض يصيب النساء على وجه خاص ، وينال 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 تصب أساساً الجمجمة والمخ ، والمبكل العصبي في الجمجمة والوجه ، وكذلك الأجزاء والأعضاء الأخرى (مثل الجهاز الهضمي ، والجهاز التناسلي وغيرهما) . والأمراض 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 للمرضى الأولى .

وتتنوع إلى هذه المجموعة ، على سبيل المثال ، أنواع الصداع التي تنتج عن التهابات المسالك الهوائية ، وعن الأمراض البصرية المختلفة (مثل صداع 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 المرض ، وأسبابه معاً .

أنواع الصداع الأساسية أو الأولية :

وهذه تمثل النوع التقليدي المعروف من أوجاع الرأس ، الذي تصاحبه أعراض كثيرة ، تختلف فيها بيناً اختلافاً كبيراً ، وأهمها الصداع الذي يصيب نصف الجمجمة . والألم في هذه الحالة ، قد يكون حاداً ، وتترا ، ومنتشراً في سطح الجمجمة كلها ، بغير أن يكون مبرحاً في مناطق معينة ، مصحوباً أو غير مصحوباً بأزمات في الأعصاب المحركة للعروق . وهذا النوع يصاب به الكبار والشباب من الجنين ، نتيجة لاضطرابات نفسية وعضوية ، أو نتيجة لضغط العمل . أو التفرغ فريسة لمشاكل نفسية وهاضمية ، أو نتيجة لاضطراب الدورة الشهرية لدى الشباب ، أو نتيجة للبدانة الزائدة ، أو نتيجة لاضطرابات الدورة الدموية ، وعدم وضوحها للأطراف (مثل برودة اليدين) .

ويتخذ نفس الطابع الذي ذكرناه ، الصداع الذي تصاب به المرأة قبل مجيء الطمث ، ويتسبب فيه ، إلى جانب الاضطراب العصبي العادي ، التغيير الذي يطرأ على معدن 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 صرعى الانفعال ، ويتمتعون بقدرة ديناميكية على العمل ، ويقبلون إقبالا شديداً على الطعام . ويجيء هذا النوع من الصداع مصحوباً بأزمة ، تنحصر في مكان واحد أو تنتشر في عدة أماكن ، وتكون بالغة الحدة ، ومصحوبة 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 الجنين ، ويكثر بين النساء ، ويكون وراثياً في الأسرة . وهذا النوع يصيب نصف الرأس ، ويكون عنيفاً غير محتمل ، تسببه بصفة عامة ،

أحدث تصميّمات

من بين أحدث مجموعة قدمها كبار مصممي الأزياء العالميون اخترنا لك مجموعة تنسّم بخطوطها البسيطة التي تلائم كل ذوق .
 وللمصباح أو على الأصبح 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 التواحد في الأماكن العامة . .
 ويستخدم لصنه عادة أقمشة تحمل من القطن أو الكتان أو الانسجة الصناعية المشابهة .

فستان من قطن مصبوع من القطن
 الحرير المطوي . . البري المصنوع من كتفكتة
 عند الأكتاف نصيبه تمام وكذلك كتفكتة عند
 الوسط . . الأكام أيضا منسفة وتصل إلى الأث
 أربع إبراء ونحت الميزر مقبل (جي تاروس)



تاير من اديل المرن . . اجوب تكمرات
 كثره عند اوصه والطول يصل تحت اركبة . .
 ه اجاكت منسفة وتأكدم عويقة تنسفي بمورة
 عند الرسع . . مع التاير باوزة واينسار
 (كوريج) .



Cyberway



اعداد
و
تقديم



نادية
خيري

أما للمساء وبعد الغروب فإن المناسبات تختلف تماما . ومعظم هذه المناسبات تكون داخلية « أي داخل أماكن خاصة وفي حالات قليلة تكون هناك مهرات في أماكن عامة . . . ولذلك فإن من المناسب للمناسبة بملابس بعد الغروب باعتبار أنها مخصصة للزيارات وحفلات أعياد الميلاد والأقارب والأصدقاء أو للافراح والمناسبات السعيدة . . . ونصنع هذه الأزياء عادة من الأقمشة الخيرية الرقيقة . وقد برزت الأقمشة الشفافة والشغولة في أزياء ربيع وصيف ٧٥ . وهنا نقدم لك باقة من أزياء الصباح وأزياء المساء . . قدمها خن من أكبر بيوت الأزياء الفرنسية .



❖ فستانان مزينان من الحرير الرقيق . . إلى العين العنان يميز بالألوان الالوانية والوسط « مكشكش » بجزم من لهاجن . . ولقد تميزت الألوان بألوان والوسط محدد بحزام عريض من الجند . . (داتو) .

❖ زي المسيرة من القطعيتين . . « تويك » مشغول يلبس فوق فستان من الموحلين . . لفستان صدره قريب من الجسم . . أما « الجلوب » فتتجه بالقاع نحو الذيل . . ومع الفستان إيشارب طويل من نفس اللون والنقش (ليجارينش) .

مطلّى بالابيض ، والمكب مكسو بالفورمايكا
البيضاء ، والكرسى دائرى ابيض كذلك . أما
المكبة والصوان . فقد كسيت ضلفهما بقماش
الصفوف الاسكوتلندى والكاروهات ، الذى
يحتوى على نفس اللون الأحمر الموجود بفضاء

هذه حجرة مكب . فصلح 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 الاسكتلندى في حجرة المكب





مكنة ذات أجزاء من زانغ كبلانك ، الجزء الأسفل
 ذو صفتين ، و جزء الأعلى مكون من رفوف ، يمكن
 تغيير أماكنها ، وهي تصلح لجزء طالب أو طالبة ،
 ويمكنها احتواء مكتب ولادوات تدوين . . .

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



استحقاق الزوجة العاملة للنفقة

تعريف الأخت الشقيقة :

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

١ - أن تصف كواحدة ، بشرط ألا يكون معها من يعصها أو يحجبها ، فذو توليت ، زوجة عن زوج وأخت شقيقة ، يكون الزوج النصف فرضاً ، وتلاخت النصف فرضاً . ولو توفى شخص عن أخت شقيقة ، وأخوين لأم ، وأخت لأب ، يكون للأخت الشقيقة النصف فرضاً ، وللأخت لأب السدس تكلة الثلكن ، وللأخوين لأم الثلث مناصفة بينهما .

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

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

٤ - الإرث بالتصيب أيضاً ، إذا كانت واحدة أو أكثر ، وليس معها أخ شقيق ، معها بنت أو بنت ابن ، فإنها تصير عصبية مع البنت أو بنت الابن ، فيكون للبنت أو بنت الابن النصف فرضاً ، والباقي للأخت نصيباً - ولو توفى شخص عن بنتين وأختين شقيقتين ، أخذت البنات الثلثين فرضاً مناصفة ، والباقي للأختين نصيباً . ولو بنت وابن وأخت شقيقة ، للبنت النصف فرضاً ، ولبنات الابن السدس تكلة الثلثين ، وللأخت الباقي نصيباً .

٥ - تحجب الأخت الشقيقة من الإرث واحدة أو أكثر معها أخ شقيق أم لا فالابن وإنه ، وإن برز ، 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 ، وبشمل 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 الثلث ، وللبنت النصف ، وللأخت لابن الابن وبنت الابن .

نازلة حدثت لديها ، ولم نجد لدى زوجها ما يسعها بهذا الأمر ، فإن لها أن تخرج . وكذلك لا يمنحها من أي عمل تزاو له داخل المنزل ، ما دام هذا العمل لا يتعارض مع حقوقه الأخرى . ولا يؤدي إلى تعطيل هذه الحقوق أو بعضها . ولتقرر فقهاً ، أن العرف الهام يخص النكح الشرعي - والعرف في الشرع له اعتبار ويبنى عليه الحكم - ولذلك أبيع الخروج لأمر مشروع في حالة الضرورة .

إن المرأة تسهم الآن في ميدان الحياة انغامة بنشاط كبير ، وتقوم بخدمات ضرورية في نواح كثيرة . من أجل هذا يمكن 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 - فزوج المرأة وهي محترمة ، وبفانها بعد العقد بصلها ، أو يترك الزوج احترافها أثناء قيام الزوجية ، لم يمتنع من هذا العمل فعلاً .

وأنا نرى في هذا الزمن ، أن من أغر أماني الزوج ، أن تكون زوجته محترمة للعمل ، بل ويفخر بأن زوجته دكتورة ، أو مهندسة ، أو مدرسة . فتقوله عنه وجود نزاع بينهما : إنها خارجة عن طاعته ، وبذلك لا تستحق نفقة ، قول تأباه للشرعية ، ولا تقره عليه ، ولا يسقط شيئاً من حقوقها التي أوجبها عليه الشرع ، لأن احترافها بعد رضاه به ، لا تعتبر به خارجة عن إرادته ، ومن ثم فلا يسقط حقها .

في الميراث

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

يكون للزوجتين الربع فرضاً ، للام والجد وجود فرع وارث ، وللأخوين لأم الثلث ، للام وجود من يعصها من الفرع الوارث أو الأصل الذكر ، 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 ، والباقي وهو ٦٠ فدانا منه سهمان للأخوين لأم ، وبسهم للام ، وبما أن الباقي بعد الزوجة هو ٦٠ فدانا ، فيأخذ الإخوة لأم ٤٠ ، فدانا ، لكل واحد منهما ٢٠ فدانا فرضاً ووداً ، وتأخذ الأم ٢٠ فدانا فرضاً ووداً ، لأنه لو فرضنا أن مسألة من التو عشر سهماً ، فيكون للام السدس ١٠ ، وللزوجة الربع ٢٠ ، وللأخوين لأم الثلث ٤٠ ، ويجتمع السهام هي ٣ + ٤ + ٤ = ١١ والباقي ٣ يرد على من عدل الزوجية بنسبة سهم لكل ، إذ أنه لا يرد شيء من الباقي عن الزوجات ، ما دام هنالك وارث غيرهن .

الكثير والمشاهد في هذه الأيام بين الشباب المتعلم ، الرغبة في الزواج من المطلقات المشتغلات بمهنة التدريس أو غيرها ، كأن تكون مهندسة أو طيبة . لكن قد يكون احتراف 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 إخوان فقهاء الشريعة في ذلك . فقد ورد أنه لو تزوج شخص من إحدى المحترفات التي تكون في النهار في مصالحتها وبالليل عنده ، فلا نفقة لها ، وإن 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 حقها أو ضررها ، أما العمل الذي لا ضرر فيه ، فلا وجه لمنعها عنه ، خصوصاً في حاله غيبته . فإن ترك المرأة بلا عمل في بيتها ، يؤدي إلى مساوئ النفس ، أو الاشتغال بما لا يفيد مع الاحجاب واجبران .

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

والشارع الحكيم له أحاط علاقة الزوجية بأوثق الضمانات ، ووضع من الأحكام ما يكفل حفظها وصيانتها ، ويحفظ لكل من الزوجين حقه كاملاً . 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 كرامته ، فلا يستعمله إلا في هذه الغاية . وهو مقيد بما تعطيه الأحكام الأخرى العامة من حقوق للمرأة ، ورعاية للصالح العام أجازوا للزوج أن يمنع زوجته من العمل الذي يمس كرامته ، أو يؤدي إلى خروجها من المنزل ، ويعطل مصالحه المنزلية : أو يترتب عليه تشويه عائلته ، أو تعطيل نشاطها كرامة بيت . ولرروا إذا كان العمل الذي يؤدي إلى خروجها من المنزل يعتبر ضرورياً ، كحضور مجلس علم لمعرفة

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 ، ونوعه (من حيث اللون ، ودرجة الحموضة ووجود مخاط ، أو كونه محمّراً ، أو به دم) . وقد تحفظ ببعض الكفولات الملوّنة بالبراز ، يعرضها عليه . وإذا كان الطفل قد تقيأ ، فعليه أن تحدّد متى تم ذلك (من حيث فربه 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 . وما إذا كان يكاؤه شديداً ، أو كان مكتوماً يشبه الأبنين ، 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 ، وتلصق يدها اليسرى بكتفه ، وتدخل يدها اليمنى ، طرف ميزان الحرارة (الترمومتر) - بعد دهنه بالفازلين - في فتحة الشرج ، وتنتظر الفترة المقررة لتسجيل درجة الحرارة . ومن المستحسن استخدام ميزان شرجي 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 التلصق لقياسها ، وذلك بوضع الإبهام على شريان المعصم ، والمتعارف عليه . هو أن عدد النبضات يبلغ ٨٠ نبضة ، عندما تكون الحرارة طبيعية ، أي ٣٧° مئوية وأن كل عشر نبضات إضافية ، توازي زيادة في درجة

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

في كثير من الصيغ استدعاء الطبيب:

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

وقد نظراً حالات نضطر معها الأم إلى استدعاء الطبيب . مثلاً ذلك : حالات سوء الخضم ، أو حالة ارتفاع درجة الحرارة : أوفي 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 الأضواء . 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 التلعجماً غريباً ، أو أدخل شيئاً صغيراً في أذنه أو أذنيه . أو إذا أحرق نفسه . أو بدأ أنه يشعر بألم في أذنه (تدخين الأم ذلك ، من محاولته حك أذنه في الوسادة ، ومن مكانه عندما يلتمسها أحد) .

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

اعنى ياسيدتي : أن الموسوعات مهما بلغت من درجات الكمال ، فإنها لا يمكن أن تغني عن استشارة الطبيب . لذا سننصّر الحديث في هذا المجال ، على تزويدك ببعض التعليمات المفيدة : التي تساعدك على اطلاع الطبيب على حالة طفلك الصحية . كما نتعرض 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 ، ويروق له فحص الطبيب ، وملاسته إياه . ولا فرق عنده إذا تم ذلك في المنزل ، أو في عيادة الطبيب . أو في متوصف . وعندما يبلغ الشهر الثامن أو التاسع ، ينشأ لديه شعور بالثوق 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 خلاصاً وجه الطبيب غير مأثوف لديه . لكن من حسن الحظ ، أن هذه السن هي من التفضول أيضاً . فمعاية الطبيب ، أو زجاجة بها أقراص ملونة ، كغاية 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 الوقت سوءاً .

أما إذا كان الطبيب يعود الطفل بصفة منتظمة ، فقد نشأ بينه وبين مريضه الصغير ، علاقة صداقة ممتدة ، فد ندوم 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 ، وتخدمها كوسيلة لتهديد ، بل على العكس ، يجب أن تتحدث عن الطبيب ، على أنه



عندما يشير الطبيب بعمل حقنة شرجية :

يجب دهن البسم بالتازلين قبل استخدامه ، كما يجب أن يكون الميسم رخوا (مصنوعا من المطاط) ، وليس صلبا كالذي يستخدمه البالغون .

في حالة القيء والإسهال :

يشير الطبيب بالإكثار من تناول الطفل للسوائل ، حتى لا يضطر إلى حقنه بالسوائل ، لتعويض المفقود منها . فكل الطفل . في أغلب الأحيان . يتمتر عند رؤية الكوب . أو الفنتجان ، أو الملحقة ، التي تقدم إليه . فيلقى بما فيها 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 هل أية حال ، هو أن يتناول الجرعة الأولى ، وبعد ذلك سيتبين بنفسه أنه قد ارتوى .

عندما يضع الطفل كبرشي في فمه :

قد يبتلع طفلك شيئا صلبا . فإذا تسبب في انسداد

بالبلاستر . أما بالنسبة للإناث ، فالمعلبة تكون أقل سهولة ، فقد توجد في الصيدليات معادلات خاصة . وفي حالة عدم العثور عليها ، ثبت كيس من البلاستيك بالبلاستر أيضا .

عندما يرفض الطفل فتح فمه لتناول الدواء :

إن الوسيلة الوحيدة ، هي سد أنفه . وإذا كان الطفل صغيرا لم يعتد بعد على استخدام الملحقة ، فيمكن إعطائه الدواء بقطارة من البلاستيك ، أو استخدام الملاعق الخاصة بالأطفال ، والتي يفضي طرفها بغشاء صغير منقوب ، ليُدخ السائل بترك بكية ، بتطبع الطفل ابتلاعها دون متاعب .

إذا أمر الطبيب باستخدام اللبوس :

تدهن اللبوس بقليل من التازلين ، حتى يسهل إدخالها في الشرج ، على أن يترقد 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 .

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

في حالات الإصابة بزكام :

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 ، فن المنحصر استخدام بخاخات هـ ، تمكن من رش البلم . غير أن الطفل يفضل مثل هذا العلاج بصوتية ، والطريقة المثلى ، هي أن يشبع جو الغرفة التي يتام فيها بالمواد الضيئة المراد استنشاقها . ومن وقت لآخر . ترش الوسادة التي يوضع عليها رأسه ، بيلم 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 التباين الكبير بين درجة حرارة الجو الخارجي والداخلي . وفي هذه الحالة ، يمكن تنقية جو الحجرة ، باستعمال المتحضرات الخاصة .

وعندما يكون الطفل مريضا : وخاصة في حالات الأمراض المعدية ، يتعاض بالمكنة الكهربائية عن المكنة العادية .

الجو الحار والجفاف :

تستخدم أجهزة الترطيب ، وخاصة في حالة ما إذا كان جو الحجرة مكيفا ، 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 بعيدا عن متناول الطفل ، إناء به ماء يغلي (فوق موقد كهربائي صغير مثلا) .

عندما يطلب الطبيب تحليل البول :

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

المسالك التنفسية ، يفتح عن ذلك تورم هذه المسالك : مما يعترض معه التنفس تماما ، وعندئذ يخشى من حدوث اختناق . وهنا تبدو صعوبة التنفس على الطفل . وقد يترقب لونه ، ومن ثم يجب أن تتصرف الأم فوراً . وذلك بأن ترفع الطفل من قدميه ، على أن يكون رأسه متجهاً إلى أسفل ، وأن تضرب مؤخرة عنقه ظهره . حتى يبصق ما ابتلعه .

عندما يحضر شيئاً في أنفه :

يجب ألا تنزعج الأم ، إذ لا يخشى على طفلها من الاختناق . بل عليها أن تواجه الموقف في هدوء . ففي حالة ما إذا كان يظهر جبهه 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 بالهدوء ، والمهارة ، في أداء مثل هذه الأعمال .

إذا أصيب الطفل بنوبة تشنج :

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

عندما يشهق الطفل "زغطة" :

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

عندما "يشرق" الطفل أثناء الرضاعة ويجد صعوبة في التنفس :

يجب رفعه من قدميه ، أى يصيح في وضع مقلوب ، لكي يبصق ما ابتلعه . وبعد ذلك ناعده على تنظيم التنفس ، بأن نأمدده على الفراش ، مع ثني الذراعين في بطنه ، ليضع ذقنق .

عندما تلدغه إحدى الحشرات :

يجب غسل موضع اللدغة بالماء والصابون . ثم

دهنها بمرهم مطهر (يجب على الأم أن تحتفظ لديها بمثل هذه المستحضرات ، خاصة إذا كانت تحتفظ بالريف) .

عندما يمكث الطفل طويلاً في الشمس :

ترتفع درجة حرارته ، ويبدو كالمصاب بدوار . وقد يحدث له ذلك ، إثر قيامه برحلة بالسيارة ، وبقيائه فترة طويلة في حجرة دافئة أكثر من اللازم . وفي هذه الحالة . يبرقد الطفل في مكان رطب ليستريح . كما توضع على رأسه كادات 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 فطرات من الحليب ، 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 .

واجبات المدعوين إلى الغداء



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

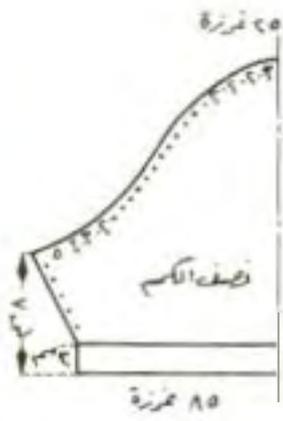


عند العزوف عن تناول نوع معين من الطعام ، يجب الاعتذار برفقة ، دون إثارة أى ضوضاء ، أو لفت نظر الآخرين إلى ذلك .

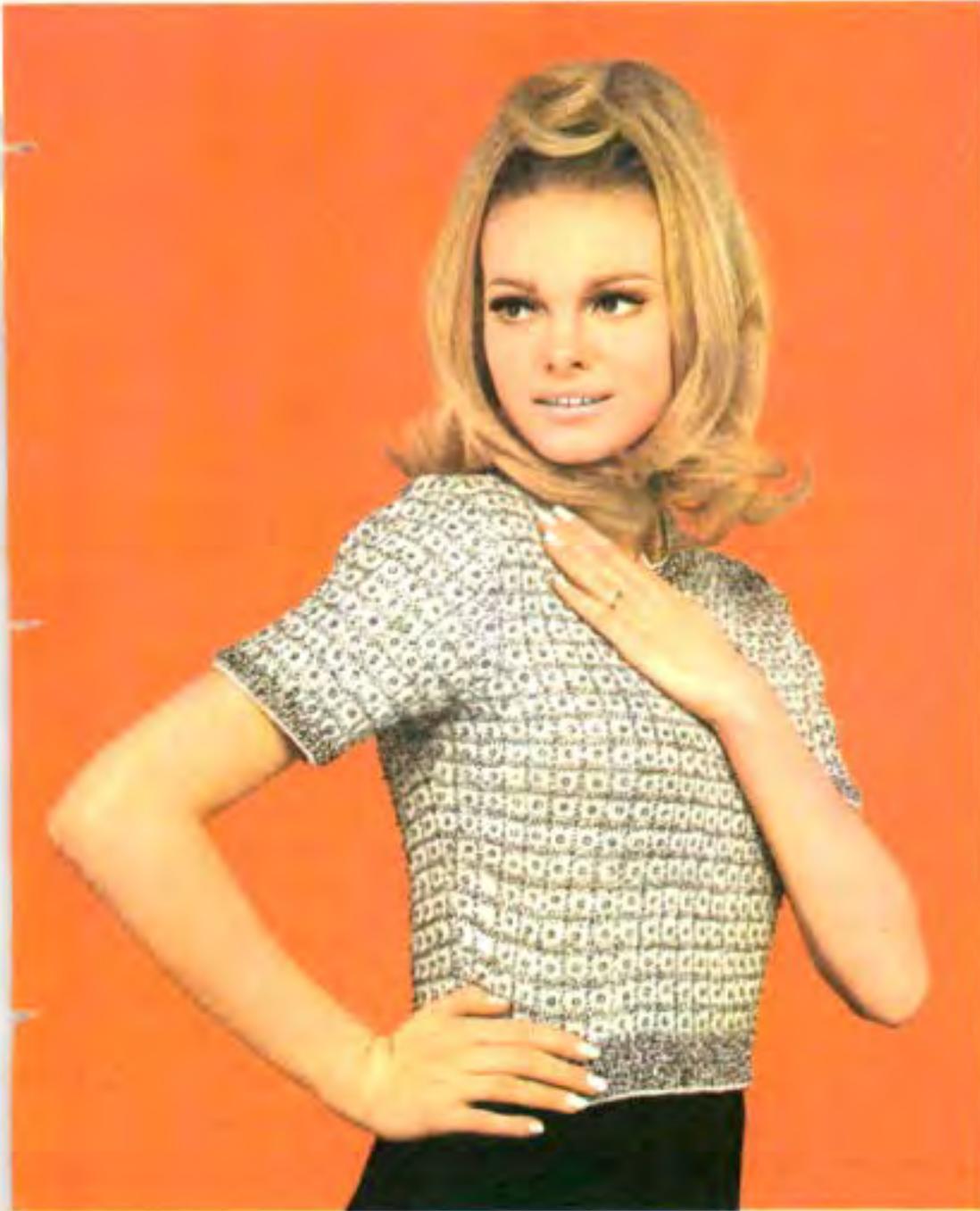
(١) إن المدعو إلى تناول الغداء ، يجب عليه أولاً ، أن يرد بقوله الدعوة ، أو بالاعتذار عنها ؛ قبل موعدها بما لا يقل عن أربع وعشرين ساعة .
(٢) يجب على المدعو ، أن يعدل في الموعد المحدد (ولا بأس من وصوله قبل الموعد خمس أو عشر دقائق) .
أما إذا اضطر للتأخير ، فعليه أن يخبر الداعين بذلك ، عن طريق التليفون ، 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 يتصل تليفونياً ، ويعتذر عن الغداء نهائياً ، تلاطياً لتعطيل الآخرين . أما إذا أصر أصحاب الدار على مجيئه بعد كل هذا التأخير ، فلا صبر 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 يحملها في اليد ، ولكن عليه أن يرسلها قبل وصوله بساعة تقريباً ، عن طريق المحل الذي اتباع منه الزهور ، وسعها بطاقة ودية . وكذلك يمكن إرسال الزهور

(٤) عند اتوجه إلى المائدة ، لا يزال الضيف إلا بعد أن يقدم إلى ثلاثة أو أربعة أشخاص آخرين ، وخاصة السيدات . كما يجب عليه الاعتذار في الكليات التي يأخذها في طبقه .
(٥) على كل ضيف أن يبادر إلى المساعدة ، إذا لم يكن هناك شخص مخصص للخدمة ، كأن يساعد في تحرير الإطباق . للرجل عليه أن يقوم بملء الأكوام بالعصير . وعلى السيدة أن تتحدث إلى جارها ، بينما ويسارا ، ولا تخص واحداً فقط تاركة الباقي .



بلوزة من اللونين الأبيض والفضي



الموزم :

٣٠٠ جرام من الخيط الصوف الأبيض .
١ من قتلين ، على أن تشتغل بالخيط مزدوجاً
(أو خيط أبيض سمك أربع فتلات) - ١٠٠
جرام من الخيط الفضي - زوج إبر نويكو رقم
٢ ١/٤ - سوستان من اللون الأبيض ، طول
الواحدة ١٢ سم - زرّة وخرز 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 غرز عدل بالخيط
الأبيض ، مرري الخيط ناحية ظهر الشغل ،
واحتفظي به جانبا ناحية اليمين - كرري ما بين
العلامتين . وأسى السطر بغرزة مقلوبة بالخيط الفضي .

السطر ٤ ، ٦ : اشتغلي غرزة عدل بالخيط
الفضي . مرري الخيط أمام الشغل ، واحتفظي به
ناحية اليمين . واشتغلي ٤ غرز مقابوب بالخيط
الأبيض . واحتفظي بالخيط ناحية أمام الشغل من
الجانب الأيمن . كرري ما بين العلامتين ، وأسى
الشغل بغرزة عدل بالخيط الفضي .

- استأنفي الشغل ابتداء من السطر الأول .

٢ - غرزة الكوت اليسيه :

السطر الأول : غرزة مقنوب ، غرزة عدل .
كرري ما بين العلامتين حتى نهاية السطر .
السطر الثاني : اشتغلي الغرزة العدل عدل ،
الغرزة المقلوب مقلوب .

التفصيل :

الظاهر : إبدئي على ٩٦ غرزة بالخيط الأبيض ، ثم
واصل الشغل بالخيط الفضي ، وذلك بغرزة
اليسيه (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 غرز .

- اشتغلي بنفس الغرزة الزخرفية ١٧ سم أخرى .
بدون أن تريدي أية غرزة . وذلك خردة الإبط .
وحتى لا تمتد خياطة الأجناب ، إلى خردة الإبط .

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

أشغال إبرية

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

– وعندما يصل طول الشغل ١٨.٥ سم لإنهاء
من حردة الإبط ، إحدى الكتف ، متعة
بنفس الخطوات التي التحيا في الظهر
(١٠ - ١٠ - ١٠) .

– وعلى الغرز المعلقة والمبروكة جانبا لمنتصف
أمام البلوزة ، اشتغلي بنفس الخطوات ،
والحدوي نصف الآخر لرقبة ، بنفس النظام
أيضاً .

– القمطي الغرز الموجودة حول دوران الرقبة
بالخيط الأبيض (واقطعي حوالي ٩٠ غرز) ،

وبالخيط القضي ، اشتغلي على الـ ٩٠ غرز
التي سبق لقطعها حول دوران الرقبة ، سطرين
عند ثم ٦ أسطر بغرزة الهلبسيه ، غرزة عدل .

غرزة مقلوب ، وبالخيط الأبيض : اشتغلي
مطر عدل ، ثم قطن جميع الغرز مرة واحدة .

الكم : إبدئي بالخيط الأبيض على ٨٥ غرز ،
واصل الشغل بالخيط القضي ، وبغرزة الهلبسيه
غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، مسافة ٢ سم .

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

– وعند هذا الحد ، ابدئي التقصيص من على كل
جانب لحدود دوران الكم ، كما يلي :

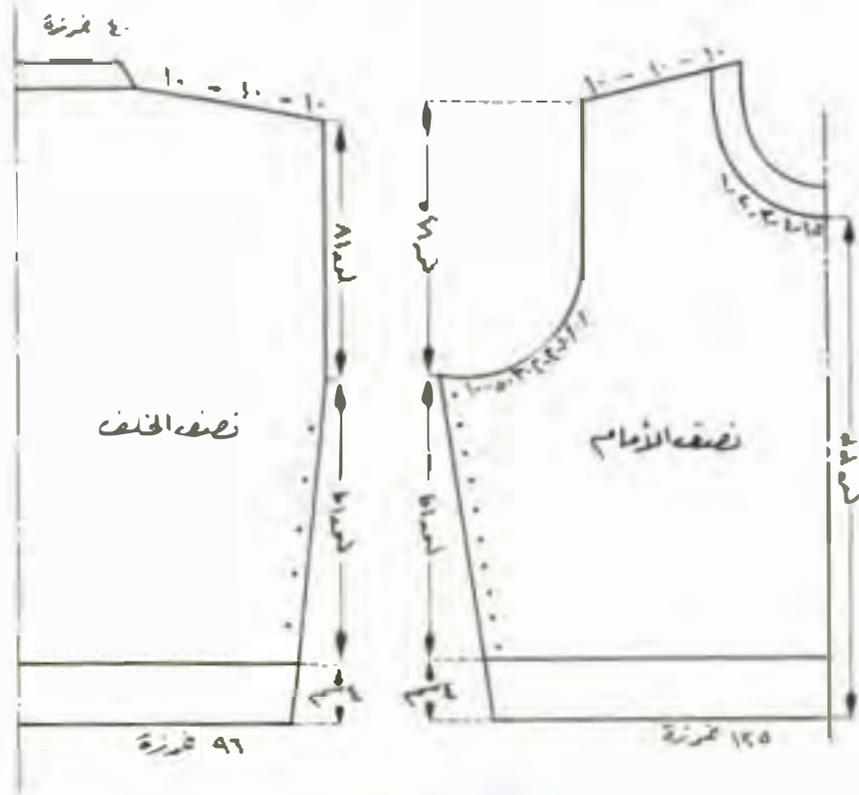
٥ غرز مرة واحدة ، ٤ غرز مرة واحدة ،
٣ غرز مرة واحدة ، ٢ غرز مرة واحدة ، ثم
غرزة واحدة ١٢ مرة ، ٢ غرزة ثلاث مرات ،
٣ غرز مرة واحدة ، ثم اقلبي الـ ٢٥ غرزة المثبتية
سرة واحدة .

– اشتغلي الكم الثاني بنفس النظام .

الخياطة :

– خيطي الأجناب ، وخيطي لمستتين على
فحة الكفتين ، ثم خيطي الأكمام ، وركيبها
في حردة الإبط .

– وخيط متين ، ركيي بوسط كل مربع شغل ،
ترترة وحذرة .



تودج للبلوزة بعد انتهاء
ووضع فيه حردة الرقبة

الأبيض ، وواصل الشغل بالخيط القضي بغرزة
الهلبسيه ، غرزة عدل ، غرزة مقلوب ، مسافة ٤ سم .

– أدخل الخيط الأبيض ، واشتغلي بالغرزة
الزخرفية مسافة ١٩ سم ، مع التزويد تدريجياً
من على كل جانب ، عشر غرز .

والحردة الإبط : إقلبي ١٠ غرز مرة واحدة ،
ثم ٥ غرز مرة واحدة ، ٣ غرز مرة واحدة ،
٢ غرز مرتين ، ثم غرزة واحدة ثلاث مرات .

– وعلى الـ ٤٩ غرزة المتبقية ، اشتغلي بغرزة
الهلبسيه مسافة ٢ سم فقط بالخيط القضي ،
على أن تقصصي من على كل جانب ، غرزة
واحدة ثلاث مرات ، ثم اقلبي (سدي)
الغرز المتبقية ، وعدده ٤٠ غرزة مرة واحدة ،
وذلك بالخيط الأبيض .

الأكمام : – إبدئي على ١٢٥ غرزة بالخيط الصوف



« السويرول »

المقادير:

١٤٠ جرام دقيق - ١٢٠ جرام سكر
ستيفيش - ١٠٠ جرام زبد - ست بيضات -
٥٠ جرام كاكاو حلو - ورقة فانيليا -
ملعقة كبيرة سكر بودرة - ٤ سمير فاكهة حسب
الرغبة - مربى - ملح .

الطريقة:

- ادمن صاجي قرن ، أو صلبين مستطيلين
بالزبد ، ثم ضمي فيهما ورقى زبدة بيضاويتين
مدهونتين بالزيت ، وادهنهما بالزبد ،
ورشيها بطبقة خفيفة جدا من الدقيق .

- اضربي صفار البيض جيدا ، مع السكر
الستيفيش (واحتفظي بالبياض جانبا)
مستخدمة في ذلك ملعقة خشبية . ثم أصبقي
إلى هذا الخليط ، باق العقيق ، عن طريق
إنزاله عبر منخل حرير .

- قصي الخليط « العجينة » إلى نصفين ، وأصبقي
إلى نصفها الكاكاو ، واخذيها جيدا .

- روي إناء ، قوي بضراب بياض البيض ،
مع فزة ملح . وقائدها هي تسجيل عملية الخفق ،
وجعل البياض كالرغاوى . أصبقي نصف
كية البياض المخفوق جيدا ، إلى العجينة
البيضاء والخالية من الكاكاو ، وانصفت الآخر
إلى العجينة انصاف إليها الكاكاو . افردي
كل عجينة على حدة ، فوق صاج القرن ،
أو الصينية المستطيلة ، عن أن يكون سمكها
ستيمترا واحدا فقط . وبذلك يكون لديك
صاج يحوى على العجينة البيضاء ، وآخر
يشتمل على العجينة البنية اللون .

- ضمي الصاجين بعد ذلك ، في فرن ساخن
درجة حرارته ٢٠٠ درجة مئوية ، لمدة
عشر دقائق .

- وعندما تنضج الكمكة ، اقليها فوق قطعة
من قاش اندبلان البليل قليلا باناء ، ثم
رشى فوق الحنوى الصفراء ، قتيلا من عصير
فاكهة « برتقال مثلا » ، وافردي فوقها نصف
كمية المربى (أو كسر فانيليا حسب الرغبة) .

- افردي مستطيل الملوى التي بالكاكاو ،
فوق المستطيل الآخر الخالي منه ، ثم رشى
هذا المستطيل أيضا بقليل من عصير الفاكهة ،
وافردي فوقه نصف كمية المربى الآخر . لنى
الخلوى بعد ذلك ، مستعينة بقماش الدبلان ،
فتصبح كالأسطوانة ، ثم ضمي أسطوانة الحنوى
هذه ، في ورقة ميللة بالزيت .

- ضمي الحنوى في الكلاجة حتى لحظة الاستخدام .
- اضربي باقى الزبد ، ثم أصبقي إليه ملعقة
السكر البودرة .

- وقبل عشر دقائق من تقديم هذه الخلوى ،
أخرجها من الكلاجة ، وضعها في طبق
لتقديم ، ورشيها بالسكر البودرة المطهر
بالفانيليا ، وجعلها بالزبد المخفوق بالسكر .



كبد الأوز بالجيلاتين:

(هذا المقدار يكفى لثمانية أفراد)

المقادير:

٧٠٠ جرام تقرهيا كبد أوز - ١٠٠ جرام
دهن مفروم - كوب ماء بعصير ليمون - علبة
جيلاتين (بقصة ودرجات تفكك) - بهارات -
فلغل - ملح .



الطريقة :

- أعدى الجيلاتين أو ورق التغليف ، بنقعه في ماء دافئ لمدة ساعة ، أذيبه على النار وصفيه .
- صبى الجيلاتين في طبق عريض ، ووسع إلى حدا ما ، وعندما يبرد ، ضمه في الثلاجة ليتجمد . أما الثلث الباقى من الجيلاتين ، فاحتفظى به خارج الثلاجة ، كي لا يتجمد .
- اغسل كبد الأرز جيدا بالماء ، واتركه فيه ما به من دهون طبيعية . صفيه من ماء التمسيل ، وقليه بذرة بهارات ، وقليل من الفلفل ، والملح . اعمل بسكين حاد ، عدة تشريجات صغيرة في الكبد .
- ضمى الكبد في صينية ، أو قالب فرن ، وغطيه بالماء ، وأدخليه لينضج في فرن حار . وبعد تمام النضج ، أخرجه من الفرن ، واتركه ليبرد في نفس صوص الطهى .
- وفي أثناء ذلك ، قلعى الجيلاتين الجميد ، جزء منه إلى مثلثات ، والجزء الآخر إلى مكعبات صغيرة ، ثم احفظيه في الثلاجة حتى لحظة الاستخدام .
- وعندما تبرد الكبد ، ارفعها من صوص النضج ، ووصفها بنظام في قالب ، وصبى فوقها طبقة خفيفة من الجيلاتين الذى احتفظت به جانبا . ثم ضمها على الفور في الثلاجة ، حتى يتجمد الجيلاتين ، وضمى فوقه طبقة أخرى من الكبد ، ثم أخرى من الجيلاتين ، وضمى القالب في الثلاجة .
- اتركى القالب في الثلاجة ، وأخرجيه قبل تقديمه بيشر دقائق . اقلبى قالب الكبد بالجيلاتين في طبق تقديم ، وجليه بالجيلاتين المثلثات والمكعبات . ويقدم مع هذا الطبق شرائح التوست .

الأطعمة المحفوظة

— إن طبيب الأطفال ، يمتحن باستهلاك الأضمة المحفوظة لابن ، وسكنى لست ملتمة بذلك .
— لماذا ؟ أنا شخصياً اعتبرها مفيدة ، ومرجحة ، وعملية ، واقتصادية في نفس الوقت .
— ربما كان ذلك صحيحاً ، وسكنى أفضل أن أعلم طفل بالخضروات والفواكه الطازجة .
قد تكون هذه بعض الآراء التي تدور في أذهان الأمهات ، حول الأطعمة المحفوظة التي ابتكرت حديثاً لتفذية الأطفال .
لما هي مميزات ومساوئ هذه الأنواع من الأطعمة ؟ وسأذا أنتجت ؟
سنحاول هنا أن نوضح بعض النقاط التي تود الأمهات معرفتها في هذا المجال .

ماهي الأطعمة المحفوظة :

الأضمة المحفوظة والخاصة بالأطفال ، عبارة عن مواد غذائية ، صنعت وعبئت في أوان ؛ وهي تعتمد على أساس من اللحم ، أو الخضروات ، أو الفواكه . وهي نتيجة لعملية تشغيل معقدة ، ولكنها تتم عن طريق آلات حديثة . وتعرض الأضمة فيها ، هو الحصول على المواد الغذائية ، في صورة معاجين متجانسة ، تتوافر فيها جميع العناصر الغذائية من ناحية ، مع اكتمال النظافة ، وإمكانية الحفظ 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 الدهون ، 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 أي هواء ، تجنباً لتلوث الأضمة ، وتلافياً لتكوين فقاعات هوائية داخلها . ويتم بعد ذلك تعبئة هذه الأضمة في أوان زجاجية ذات أغشية ، تحتوي على مادة عازلة . وقد تتم أيضاً إضافة بعض المواد الأخرى للحوم ، مثل الأرز ، أو أي حبوب أخرى ، أو خضروات ، أو أنبسان مخففة ، ابتغاء تزويد المنتج بمذاق أفضل .

وبماي الاهتمام بتحضير الأطعمة المحفوظة اهتماماً خاصاً ، ويظهر ذلك جلياً في الخضروات والفواكه بالذات ، إذا ما تخنفت بعض الشيء عن اللحوم . فالفواكه بعد تقشيرها ، ونزع البذور منها ، وتخليصها من الأجزاء الصلبة ، يتم تعريضها للبخار بسرعة ، لتجميع البروتينات ومنع تحمورها . ثم يتم بعد ذلك طهيها على البخار كالحوم . وبعد أن تتم عملية التحضير ، تحفظ في الأوان بسرعة وهي ساخنة ، لمنع تعرضها للتلوث ، أو الجراثيم ، ولإتمام عملية الحفظ دون أي تخمر .
أما الجزء الصنيلي من فيتامين ج الذي يلفه أثناء عملية التعليق ، فيتم تعويضه عن طريق زيادة الكمية .

مميزات أو فوائد الأطعمة المحفوظة :

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

أما من الوجهة العملية ، فإن الأطعمة المحفوظة جد مرحة لأي فرد ، إذ يمكن أن يفتح الإناء ، ليكون أمام الأم طعام شهي لطفلها ، معد خبير إعداد .

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

أما من الوجهة التي تنظر إلى هذه الأضمة من حيث المذاق والأصناف ، فإن الأصناف المتعددة الموجودة بالأسواق هذه الأيام ، تجعل مجال الاختيار واسعاً ، وتسمح التكرار العمل في تناولها . ويمكن تناول كل صنف يوماً من أيام الأسبوع ، فمثلاً يوم يتم فيه تناول دجاج ، ثم يوم آخر لحم ، ثم ثالث للكبد ، ورابع للمسك ، وخامس لحم البقر ، وسادس للبالزلاء أو السبانخ ، أو مجموعة خضروات مجزوجة ببعضها بعضاً ، وكذلك الحال بالنسبة للفواكه .

الخوف لدى الأطفال

قد يحدث أن نجد الطفل الصغير يركض هادئاً في فراشه ، وفجأة يقفز مذعوراً ، نتيجة لسماعه صوتاً غريباً ، أو غير مألوف لديه ، فيغرك عينيه ، ويحرك يديه ، ثم يبدأ في البكاء . وقد تسمعون لما إذا يفعل ذلك ، بيد أنه بالنظر إليه ، قد تتركز لآول وهلة ، أن علامات الخوف مرتسمة على أسارير وجهه .

لما هو الخوف ، ولماذا يتولد في نفس الصغير ؟ يؤكد علماء النفس ، أن الخوف يتولد لدى الطفل ، عندما يتقبل من حالة أمته ، إلى تقيسها .

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 يعوزها النظام ، وتسودها الفوضى ، والتي يتقصها الإرشاد والحنان واليقظة ، أو التي ليست لها عادات وتقاليد وقواعد أسرية تحترمها ، كل أولئك يمكن أن يخلق حول الطفل ، جواً من عدم الطمأنينة . وهنا يكون المجال خصياً بنمو الخوف وترعرعها .

ومن ناحية أخرى ، فإن الأم الدائمة القلق والأضطراب ، والتي تشغل باينها ، بدرجة غير طبيعية ، ضا ضها أنها قادرة على حمايته من جميع المخاطر - هذه الأم تجتج على ابنها بهذا الخوف ، والقلق اللدائم 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 .



الشيح الأسود :

قد نلجأ في بعض الأحيان ، إلى بعض الأساليب الخاطئة ، لحمل الأطفال على طاعتنا . فالطفل الذي لا يريد ما تطلبه منه أمه ، قد يسمع أن الشيح الأسود سيأتي ويختطفه في جوال ، وبأخذه بعيداً .

وقد يرد الطفل على والديه بطريقة غير لائقة ، فيكون جزاؤه الحبس وحده في غرفة مظلمة . وكذلك الطفل الذي يفسد لعبه ، فقد يهدده والده بتركه للكلب الكبير ليأكله .

كل هذه الأساليب التي قد يعتقد أنها تقيه في التقليل من شقاوة الأطفال ، لا شك أن نتائجها الوتية قد تكون ناجمة ولكنها من ناحية أخرى ، تنطوي على نتائج خطيرة على نفسية الأطفال ، فهي التي تولد لديهم الكثير من الخوف .

لذلك يجب أن نعلم ، أنه لابد من أطراح هذه الأساليب نهائياً ، وهي الأساليب التي يمكن اعتبارها سلاحاً ذا حدين .

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

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

والجدير بالذكر ، أن الأطعمة المحفوظة ، كثيراً ما تتوافق ونفوق الأطباق ، وغالباً ما يعتادون عليها ، لدرجة أنه في أحوال عديدة ، قد يشق على الأم ، أن تطعم طفلها طعاماً طازجاً مهنوساً ، 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 كإجراء 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 ، والنوسفور ، وبعض الفيتامينات . وبذلك يمكن تعويض نقص الحديد بالجسم ، أو نقص الليثيامات ، مما يقلل من الإصابة بالكساح ، وانحساف ، والخرزاق ، وإعطاء مناعة ضد العدوى ، ونمو الجسم نمواً سليماً .

ويمكن البدء باستعمال الأطعمة المحفوظة التي تتمثل في المراكه ، مثل الففاح ، والكزبي ، والشمش . . . الخ . مع إضائها إلى اللبن ، إذ أنها تسهل عملية الهضم ، وتمنع تكديس الطعام بالمعدة .

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

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

وطريقة إعدادها سهلة للغاية ، إذ يمكن تدفئتها في حمام ماء ، ثم تقديمها كوجبة أساسية ، أو كعنوان ، أو بين الوجبات ، وقد تكون مصحوبة بلبن أو زبادي ، أو بدونها .

صحة





على ربة البيت ، ألا تظهر تبرعها ، عندما يكسر الضيف شيئاً في البيت ، حتى لو كان شيئاً ، ولكن عليها الاحتفاظ بابتناسها دائماً .

واجبات ربة البيت حيال الضيوف

عندما يأتي إليك ضيوف لتناول الغذاء مثلاً، فيجب أولاً ، وقبل كل شيء، أن تكفي نفسك، 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 لا بد 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 تسير في طابور عسكري مثلاً ، إذ عليها أن ترشد كل واحد إلى مكانه ، مبتدئة بالسيدات أولاً ، وعليها أيضاً أن تقوم بتلك بكل رقة .

وعليها بعد ذلك ، أن تكون البادئة بالجلوس ، ودعوة الباقين إلى اتخاذ أماكنهم حول المائدة . وفي أثناء تناول الطعام ، وينبغي الضيوف يتكلمون 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 واللحمة واللبن ، فهذه الأصناف فقط ، هي التي لا يتكرر تقديمها . ولكن ليس معنى ذلك ، إخراج الضيف الذي يجمل القواعد ، ويعيد طلبها .

وعلى أصحاب الدار ، ألا يكونوا البادئين بمقادرة المائدة . وبالنسبة لتناول الطعام ، يجب ألا يتم بسرعة جدا ، أو ببطء شديد . كما يجب عليهم التنبه ، إلى أن ضيوفهم لا يتحسسون شيئاً ، 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 صك شيئاً على المائدة ، فعلى ربة البيت أن تتحمل كل ذلك ، وألا تظهر ضيقها وتبرعها ، بل يجب أن تحفظ بابتناسها 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) تلاقى ذكر مدى العناية والجهد الذي تطلبه إعداد 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 المنهوم . إذن لا بد من إقناعه طبيعة كل ما هو عاف عنه ، 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 بالهدوء له ، ولا مانع من أن تسرد 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 يبرره :

في بعض الأحيان ، قد لا يكون الأمر بسيطاً ، فقد يتسلك الطفل خوف شديد لا يبرره له .

فقد تخاف طفلة صغيرة من كل من يرتدى اللون الأبيض . وقد تهاب من فراغها مدعورة في وسط الليل ، معتقدة أن بالغمرة أسداً يريد التهامها .

هذه الأشكال من الخوف ، على فرايتها ، يجب أن تؤخذ بكثير من الجدية . ويجب عدم التمسك على الطفل ، وتعتيقه ، أو إجباره على مصالحة الشخص الذي يرتدى اللون الأبيض مثلاً ، أو تركه ينام وحده ، مع تحيلته الضخيرة حول الأسد ، تأكيده له على عدم وجوده . ولكن يجب إحاطة الطفل بسياج من الأمان ، وليلالؤه مزيداً من الرعاية ، ومحاولة خلق جو هادي من حوله . ففي ساعات النهار ، يمكن تشجيعه على الإقبال على اللعب المختلفة ، والمهو بها ، حتى مع أصدقائه . كذلك يجب محاولة الإقلال من الأسباب التي تؤدي إلى إثارة أمصابه (مثل للشاهد التلفزيونية المثيرة ، أو انعقاب الشديد . . . الخ) .

والجدير بالذكر ، أنه من التصوية بمكان ، التعرف على الدوافع والأسباب الحقيقية وراء هذا النوع من الخوف (الخوف الذي لا يبرره له) ، والذي يعتمد على الخيال ، أكثر من أي شيء آخر . ولكن لا شك أنه يوجد سبب حقيقي . فالطفلة التي أجريت لها منذ وقت قريب ، عملية استئصال الوزين ، لا شك أنها تخاف من كزمن يرتدى اللون الأبيض ، دون أن يلمح من خوفها هذا سبب . وكذلك الحال بالنسبة للأسد الذي يهاجمها ليلاً ، فقد تتخيل ما لانت به من أخطاه ، وما سببوع عليها من عقاب ، في صورة أسد شرير .

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

كيف تحصلين على نفسك

- أظنني نضحت من بهمة الصحف والمجلات والمكتبة وكرد من المعلق العبية
- بذالسم تتمكن من الحصول على عدد من الأعداد القصير
- في جميع المجلات . بدار التوزيع . مبنى مؤسسة الأحياء في شارع خيلو . تقصيرة
- في البلاد العربية ، الشركة المطبعية للشؤون الثقافية - بيروت - ص ١٩٧٤

سعر النسخة

ع. ٣٠ - ٤٠	١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	١٥٠ - ١٥٠
١٤٤ - ١٤٤	١٤٤ - ١٤٤	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
١٥٠ - ١٥٠	١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
١٥٠ - ١٥٠	١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
١٥٠ - ١٥٠	١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
١٥٠ - ١٥٠	١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
١٥٠ - ١٥٠	١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠
١٥٠ - ١٥٠	١٥٠ - ١٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠	٢٥٠ - ٢٥٠

Copyrights pour le monde
Franco-Fabert, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève
طبعة شركة فرانكو فابرت ميلانو - جنيف - ١٩٧٤