

العدد العاشر  
السنة الأولى

# عالم المرأة



مع العدد هدية باترون

- الأحجار الكريمة .
- ساعدت قبيلة تصنع اناقتك في يمتزق .
- دجاج معمر بالأرز ، فاصوليا بيضه «نشو» .
- طيق السمك اتملى .
- بلوزة كحلى في أحمر .
- نظام التوربيث في الإسلام .
- أكسسوارات الصيف .
- عامل ريزوس وأثره على سلامة الأم والجنين .
- احتياجنا تامين السعرات الحريزة من المواد الغذائية المختلفة .
- الطفل الذى يمسح اصابه .

أناقة

# الأحجار الكريمة

منذ قديم الزمان ، حاولت المرأة أن تظهر جمالها .  
متبينة في ذلك بالأحجار الكريمة قبل صقلها ،  
وبطريقة بدائية . وكان الرجال والنساء يشتركون في  
جلسات السحر ، ويقعون أمامهم الأحجار الكريمة  
الخام ، في وسط المعادن المصهورة ، لأسباب غير  
معروفة ، فكانت هذه أول الطرق لصياغتها . وبمرور  
الزمان ، ظلت هذه الأحجار تحتفظ بحبرها ، مثل  
الأوبال أو عين الهر - وهو حجر كريم متعدد  
الألوان - والمرجان ، والفيروز ، والياقوت ، والتي  
تبحث عنها المرأة لاكتلاكها ، ويبحث عنها الصياغ  
ليظهروا بها مهارتهم وفهمهم . فأدخلوها في صياغة  
الذهب والماس ، وزينوا بها الخواتم ، والبروشات ،  
والأكراط «الحلقان» ، والعقود ، والأساور التي تشمل  
كل كوار للملابك صباحاً أو مساءً ، كما زينت بها  
أطقم كاملة قيمة تلبس في السهرات .

## الأوبيان "عين الهر" :

كان القدماء يضعون كل ثقتهم فيه ، ويمتدبرهم 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 حامي اللصوص ، وكان  
بذلك رمزاً للمكر . وفي القرون الوسطى ، كان الاعتماد



### 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 الصخور

يظهر جمال الأوبال . يجب عند قطعه ، أن يكون سطحه مفرساً . والأوبال المفضل لدى الصياغ ، هو النوع الأسترالي ، الذي يكون لونه أزرق نصف شفاف ، ويوجد منه الرمادي ، والأسود ، والأزرق الغامق . وهذه الألوان تعطي منظرًا جميلًا 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 نجحت هذه المعتمدات ، وأصبح الأوبال يدخل في صناعة الخلي التي تزين بها المرأة ، مثل بروشات حصان البحر والملحاضة ، وكذلك في العنقايد الصناهية . إن هذا الحجر الثمين ، يختلف ألوانه حسب طبيعة استخراجة ، 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 الداخله . ولكن



والحصد من النادر جدا أن يوجد الفيروز بالحجم الكبير ، ولكنه يستخرج على شكل قطع صغيرة من داخل الصخرة الأم ، ولذلك تظهر به بعض البقع والعروق . وهو يكتب لونه تبعاً للمناطق المستخرج منها ، وتبعاً لكثبة الحديد والنحاس الموجودة بداخله . أما الألوان المرغوبة منه ، فهي الأخضر الفاتح ، والأزرق الغامق ، ويلى ذلك الأخضر السماوي . والفيروز الفاتح يمكن تصيفه بطريقة صناعية باللون الأزرق ، ولكن يمكن معرفة هذا الصنف بمجرد وضعه تحت النور الكهربائي . لأنه يعطى فوراً لوناً رمادياً . أما الصنف

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

### الفيروز :

وهو معروف منذ قديم الأزل ، ولكن ليس بنفس الاسم . وأصل الاسم فارسي « بيروزبه » ، وبالعربي فيروز ، وبالإيطالية توكيز . 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

القديمة لمصر قبل الروماني ، ومعرضة حالياً في البرج اليوناني القريب من ناهول . وفي عدة متاحف إيطالية . وتنظف فروع المرجان بالماء العذب . لكي تظهر ألوانها المختلفة . ويكتب المرجان قيمته من الألوان الداخلة فيه ، ومن طريقة التصنيع . فيمكن أن تصنع منه بعض التماثيل البدئية ، وأطعم الزيتة القيمة ، والخواتم والأقراط ، والخلقان ، والدبابيس التي يتيمن بها جليلاً لخط . والعقود الصغيرة والأقراط ذات القيمة المنوسطة . يمكن استعمالها تباراً ، وكذلك بالنسبة لصفيوات السن . ونسى الأطقم المصنوعة من المرجان



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 خاتم مكون من قرط وخاتم من مرجان أملس يسمى « جلد الملك » ، 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 ، وله فص من الفيروز الطبيعي القديم .
- ٨ خاتم ودبوس من المرجان الأحمر من الذهب والماس .
- ٩ خاتم وبروش من الأوبال الأسترالي آرنليكان ، مركب على ذهب رماس .
- ١٠ طقم مكون من قرط ، وسوار ، وعقد من المرجان الوردي مشغول بالياقوت والماس .
- ١١ طقم مكون من قرط وبروش ، وسوار من الفيروز الطبيعي ، مطعم بالماس ، فريد من نوعه .
- ١٢ قرط من المرجان الأحمر ، وسوار ، وعقد من الكؤلز « المزروع » ، محل بالياقوت المشغول .
- ١٣ عقد وقرط من المرجان الوردي ، محل بالماس ، ومركب على ذهب .

الكريم ، مثل حب الخمر ، والدكاء ، والمبدن ، والإخلاص . وكان الصينيون -ومازالوا - يتحملونه في عمل التماثيل والمصوغات الدقيقة ، التي تصنع الآن في بلدان كثيرة ، وتضفي عليها الصفات الشرقية ، ويدخل في صنعها الفن الصيني . رقيقة قطعة الياقوت ، 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 .

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

### المياقوت :

اكتشفت في بعض أنحاء العالم ، بعض الأدوات مثل الأسلحة الحادة والمدببة ، رمزاً للتقدم والحضارة ، مصنوعة من الياقوت ، وبالأخص في الصين ، حيث مازال الصينيون يولون لهذا الحجر أهمية كبيرة . إن الماثور عن كونفوشيوس المفكر والأديب الكبير ، أنه كان ينحني احتراماً للصفات العديدة لهذا الحجر

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





## ساعات قليلة تصنع أناقتك في المنزل

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

### القماش المطلوب :

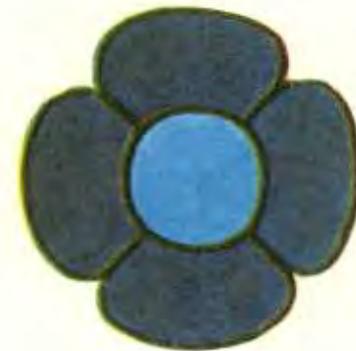
يلزم لتنفيذ هذا الموديل ٥٢٥ سم من القماش عرض ٩٠ سم . وذلك لتنفيذ مقاس ٤٤ طويلاً . أما إذا كان المطلوب تنفيذ الموديل بطول تحت الركبة فقط ، فيمكن تنفيذه بقماش طوله ٤١٥ سم عرض ٩٠ سم .





### إرشادات التنفيذ :

- ابني بطانة الجزء الأمامي من الصدر . . ثم  
بطني أيضا الكولة . .
- افنحي ثلاث عراوى للأزرار في الناحية  
اليسرى الخارجية ، الجزء الأمامي من الصدر ، كما  
هو موضح في الپاترون .
- افنح فتحات الأكفاف ، بحيث تنهى على شكل  
♦ بنسه ♦
- مكئي خياطات وسط الظهر والجانبين وجانبى  
الصدر .
- اثني طرف الأكمام . . ثم ركبي الأكمام في  
الرووب .
- ركبي الكولة في الرووب . . ثم اثني طرف  
الذيل . .
- الپاترون مقاس ٤٤ طبقا للتفاصيل الآتية :  
الصدر ٩٨ سم - الوسط ٧٨ سم  
أكبر حجم ١٠٦ سم . ويراهى التوسيع أو  
التصغير قبل قص القماش .
- الپاترون لا يتضمن مقدار الخياطات .. ولذلك  
يراهى قص القماش على بعد ٢,٥ سم من الپاترون .



# 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 يقنونس - جوزة الطيب -  
فلفل - ملح .

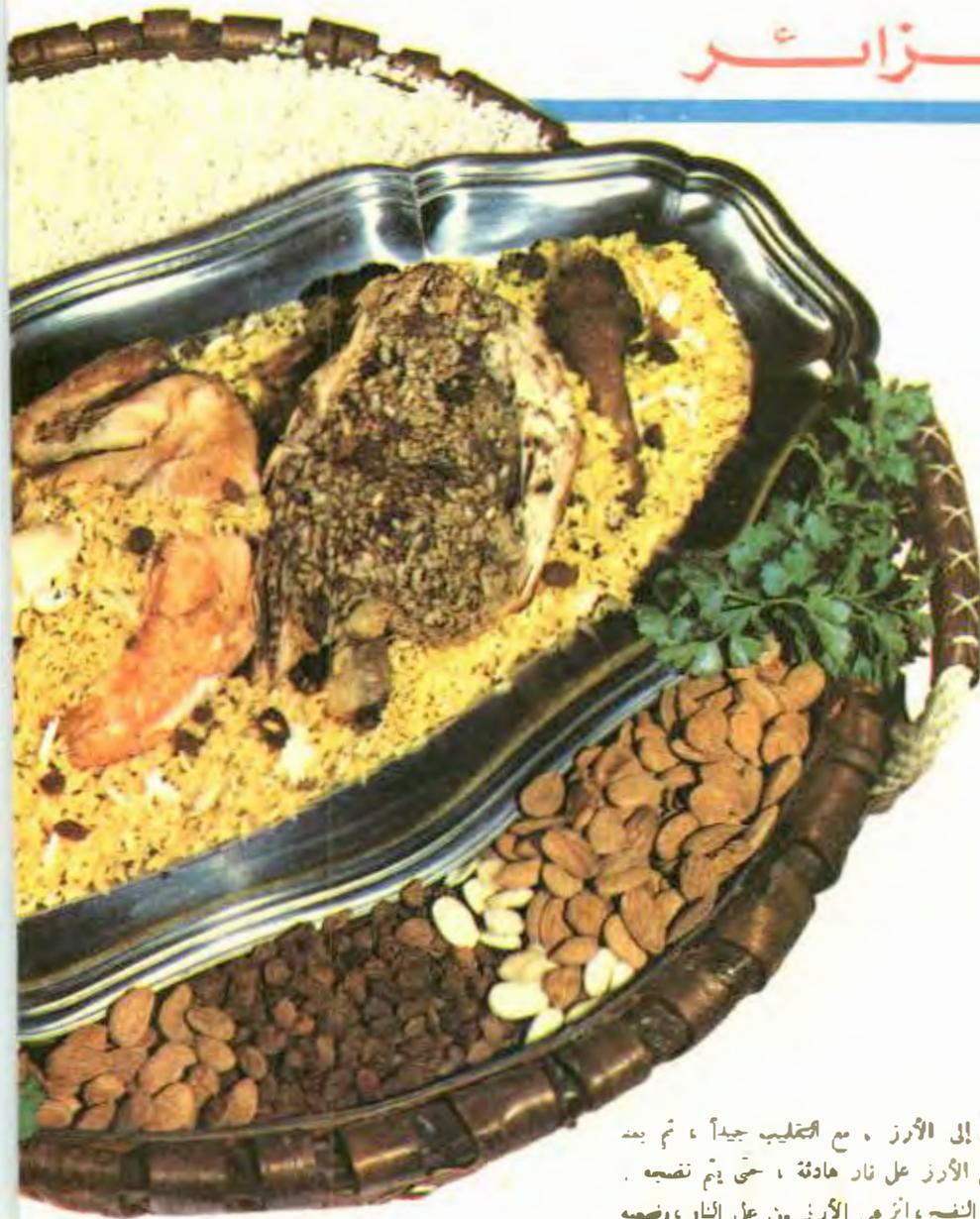
الطريقة:

- تغسل الدجاجة ، اتقضي عظمة الرقبة ، مع ترك  
قطعة من الرقبة بالدجاجة .  
- افضل الدجاجة جيداً بماء جار ، صفياً ، وأتركها في  
مصفاة ، حتى يتم التخلص من جميع ماها من ماء الفسيل .  
- انقى الزبيب في ماء فاتر . قشري ، القوز مع وضعه في  
ماء ساخن ، لتسهيل عملية التقشير . ثم قطعه إلى قطع  
كبيرة نوعاً .

- ضعي على النار كسولة تحتوي على نصف كمية  
الزبد ، ثم أضيفي إليها بصنة مبشورة . اتركها على  
النار ، مع التقليب المستمر بملقعة خشبية حتى يصفر  
لونها ، ثم أضيفي إليها الأرز ، وغطيه بكمية كافية  
من الماء ، واركبه يغلي على النار لمدة خمس عشرة  
دقيقة تقريباً . ثم تبليه بالملح والفلفل ، وذرة من  
جوزة الطيب . وفي التباية ، أضيفي إليه لزبيب  
الذي سبق نغمه في ماء فاتر ، وذوقه بعد التخلص من  
ماء التفتح ، وحجز جزء منه ، لاستخدامه في تجميل  
الطبق . وأضيفي أيضاً إلى الأرز ، نصف كمية اللوز ،  
مع ترك النصف الآخر لقرنين . قلبي الأرز بالزبيب  
واللوز تماماً ، حتى تختلط جميع الأنواع معاً .  
وبهذا الخليط ، المكون من الأرز واللوز والزبيب ،  
توى بمشو 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

بأن اخلو . ضعي الدجاجة في إناء ، وحمريها ببقايا  
كمية الزباد ، ثم تبئها بالملح والفلفل ، واركبها  
على نار متوسطة ، حتى لتضج لمدة ساعة ، مع تزويدنا  
بين الحين والحين بقليل من الماء . وبمجرد تمام  
التضج ، نطهي الدجاجة إلى قطع حسب الرغبة ، ثم  
رصيها في طبق تقديم ، ورشيها بالمصوص المنبق  
أثناء الطهي ، وزينها ببقايا البصل المقطع إلى شرائح ،  
وبالزبيب النقي تركبه للتجميل ، ونصف كمية اللوز  
التي احتفظت بها ، لنفس الغرض ، وأوراق اليقنونس .  
وإذا شئت ، فيمكنك أن تقدي الدجاجة المشوية هذه ،  
على كمية من الأرز المطهي على البخار بالطريقة التالية :

- اضلي كمية الأرز اللازمة ، وقوي بطهيها في ماء  
يفل . بعد ذلك صفيها من ماء الطهي ، وقبليها بالملح ،  
والفلفل ، وقوي بتسييح كمية مناسبة من الزبد ،



وأضيفيها إلى الأرز ، مع التقليب جيداً ، ثم بعد  
ذلك ارفعي الأرز على نار هادئة ، حتى يتم نضجه .  
وبعد تمام التفتح ، اترمي الأرز من على النار ، وضعه  
في طبق تقديم ، وضعي فوقه الدجاجة المشوية ، وزينها  
حسب الرغبة بالزبيب ، واللوز ، والبصل المقطع  
إلى شرائح ، والبقدونس المفري .  
( هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد )

## فاصوليا بيضاء بالشوم

المقادير:

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

الطريقة:

- في المياة السابقة لتجهيز هذا الطعام ، انقى الفاصوليا  
في كمية وفيرة من الماء .  
- وفي اليوم التالي ، اساق الفاصوليا في إناء حلقة ،  
يحتوي على كمية كافية من الماء الغلي . وفي منتصف  
التضج ، ضعي الملح المناسب حسب الرغبة .  
- دق الثوم في جرن خشبي ، وأضيفي إليه الكون ،  
وقليل من الفلفل الأحمر ، والشطة ، وعبد قرنفل .  
ودقي هذا الخليط تماماً في الجرن ، ثم ضعيه في إناء ،  
وضعي فوقه بعض الملاءق من الزيت ، على مراحل ،

مع التقليب بملقعة خشبية .  
- صفي الفاصوليا من ماء السلق ، وضعيها في قالب  
سلقة ، وقبليها بالصلصة التي سبق إعدادها ،  
وقدميها على المنبتة ، وهي ساخنة أو فاترة .  
( هذا المقدار يكفي لأربعة أفراد )

## طبق السمك المقلي

المقادير:

ثمانية ترانسات ( 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:

- اضلي شرائح السمك جيداً تحت ماء جار ، ثم صفيها ،  
وأركبها في مصفاة حتى يجف تماماً . ضعي الطماطم  
في ماء يفل ، ثم قشري بإجادة الرقيقة التي تغطيها .  
قطعي الطماطم إلى نصفين ، واطرمي البنور سها .  
- اضربي البيضة في سلطانية صغيرة جيداً ، حتى تختلط  
الصفار بالياض تماماً ، وذلك بشوكة أو مضرب بيض .

## روائع المطبخ

### الحساء الجزائرى:

( يمكن هذا المقدار لأربعة أفراد )

#### المقادير:

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

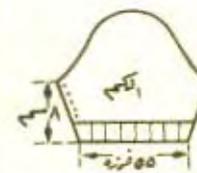
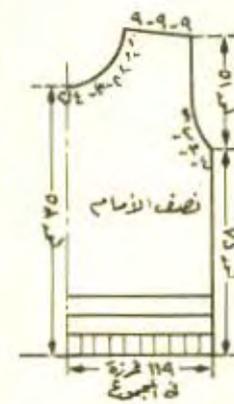
#### الطريقة:

- في الليلة السابقة لتجهيز هذا النوع من الحساء ، تقلى الفاصوليا والحمص في كمية وفيرة من الماء البارد .
- وفي اليوم التالي ، دق بخلطة وبجرص ، شرايح اللحم ، الكوستليمته ، ثم فشرى البصل وابتشربه . قشري الطماطم بعد وضعها في ماء ساخن ، وقطعها إلى قطع صغيرة . نغلق الفلفل ، ونطعمه إلى قطع صغيرة جداً . اغري البقدونس . ضعي حل النار كسرولة تحتوي على ست ملاعق من الزيت ، ثم أضيفي إلى كمية الزيت هذه ، البصل المبشور أو المقطع ، واركبه حتى يصبح لونه أصفر ، مع التقليب المستمر بملقعة خشبية . أضيفي بعد ذلك الطماطم ، والثوم ، والفلفل ، والزعتر ، وورقة اللاورو ، والبقدونس المغربي ، والكوستليك . وقيل كل ذلك بالملح ، والفلفل الأسود ، وانشطة .
- غطي هذا الخليط بحوالي لتر ونصف من الماء . وبعد ذلك صبي هوفه الفاصوليا والحمص ، بعد تصفيتها من ماء التقع غطي الإناء ، وأترك هذا الخليط على نار متوسطة حتى ينضج ، لمدة ساعة تقريباً .
- في إقائه آخر ، اصنعي المكرونة الاسجاجي في ماء به قليل من الملح . وبعد تمام نضجها ، صفيها من ماء السلق ، وأضيفي المكرونة إلى الحساء ، ثم قلبها جيداً حتى تختلط المكرونة بالحساء ، واركبها بضع دقائق ، ثم صبي الخليط كله في طبق تقديم عميق ، وقدميها ساخنة على الفور .



- مروري شرايح السمك في قليل من التليق ، مع قلبها هل الوجهين ، ثم بعد ذلك مروريها في البيض المصروب . ثم اقلها بعد ذلك في طاعة ، تحتوي على كمية وفيرة من الزيت المقذوح . وبعد أن تحمر شرايح السمك من هل الوجهين ، اقلها وضعيها على ورقة ، حتى تنص ما تبقى بها من زيت القلي . وبعد ذلك، قيلي السمك بالملح والفلفل .
  - ضعي على النار كسرولة أو طاعة ، تحتوي على خمس ملاعق من الزيت ، واقدميه جيداً ، ثم أضيفي إليه الثوم حتى يصفر لونه ، ثم ضعي الطماطم ، واركبها بصفة دقائق ، حتى تنضج .
  - رصي السمك المقلي في طبق تقديم ، وجمليه بالطماطم حول الطبق ، وكذلك مخلقات الليمون ، وقدميه ساخناً بعض الثوم .
- ( هذا الطبق يمكن لأربعة أفراد )





لينة  
وتجفقه من  
اللون الاحمر  
تزيد من حجة  
البلوزة الزرقاء.  
للمصنوعة من القطن

## بلوزة كلى في الأحمر

### المسوازم :

- ٢٥٠ جرام عيط تريكو طين ، لونه كحل .
- جرام عيط من نفس النوع ، أصغر اللون .
- زوج إبرة تريكو نمرة ٢ 1/٢ - زوج إبرة تريكو نمرة ٣ .
- ( هذه البلوزة تطلدة عمرها ٨ سنوات )

### الغرز المستخدمة :

- ١ - غرزة الإقرسية :
- سطر عدل ، سطر مقلوب •
- ٢ - غرزة الهلبيه :
- غرزة مقلوب ، غرزة عدل •
- ٣ - غرزة الهلبيه المزدوج :
- اشغل الغرزة العدل ، ثم انقل الغرزة المقلوب ، بعد سحب الفتلة إلى الأمام على الإبرة بدون شغل ، ثم اشغل غرزة عدل فوق الغرزة العدل الموجودة بالسطر السابق ، ثم ارجسي الفتلة إلى الأمام ، وانقل الغرزة المقلوب على الإبرة بدون شغل . . . . وهكذا .

### التنظيف :

### الظهور :

- بإبرة التريكو نمرة ٢ 1/٢ ، وبالخط الطين الأحمر ، ابدئي غنفر البلوزة على ١١١ غرزة ، وبغرزة الهلبيه المزدوج ، اشغلي أربعة أسطر ، ثم ١٦ سطرًا ، بغرزة الهلبيه العادية ( غرزة عدل ، غرزة مقلوب ) .
- واصل اشغل بإبرة التريكو نمرة ٣ ، وبغرزة الإقرسية ، اشغلي عشرة أسطر بالخط الطين الكحل ، ثم عشرة أسطر بالخط الطين الأحمر ، بعد ذلك واصل الشغل بالخط الكحل ، حتى يصل الطول الكلى للشغل إلى ٢٨ سم .
- وعند هذا الحد ، أنقصي من كل جانب ٥ من أجل حردة الإبط كما يلي :
- ثلاث غرز مرة واحدة ، ثم غرزتين مرة واحدة ، ثم غرزة مرة واحدة ، أي إن الحردة تكون ٣ ، ٢ ، ١ .
- واصل الشغل حتى يصل الطول ١٥ سم ، ابتداء من حردة الإبط . وبعد ذلك قومي بعمل حردة الكتف ، بعد نسج غرز ثلاث مرات من كل الجانبين . ثم اتركي بعد ذلك باقي الغرز ، وعددها ٤ غرزة للرقبة بدون شغل على إبرة التريكو .

### الأممام :

- بإبرة التريكو نمرة ٢ 1/٢ ، وبالخط الأحمر ، ابدئي على ١١٩ غرزة ، واشغلي بغرزة الهلبيه المزدوج أربعة أسطر ، ثم واصل للشغل ، بتبعية نفس الخطوات التي نفذت بها شغل الظهر ، وذلك حتى حردة الإبط ، التي يتعين أن يتم حردها كما يلي :
- احردي من كل جانب حردة الإبط : أربع غرز



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

واصل الشغل بعد ذلك بدون تنقيص ، حتى يصل طول الشغل ٧ سم من بداية حردة الإبط . وعند هذا الحد ، أوقف الشغل على النم ٢١ غرزة الموجودة بالوسط ، وأتركها على إبرة تريكو ، وذلك لفتحة الرقبة . ثم واصل الشغل على جانب واحد ، مع ترك الغرز الموجودة بالجانب الآخر من ناحية حردة الرقبة معلقة بدون شغل ، وذلك بالأسلوب الآتي : ترك أربع غرز مرة واحدة من ناحية حردة الرقبة 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 حردة الإبط ، احردي الكتف كما هي الحال في حردة كتف الظهر ، وذلك بعد نسج غرز ثلاث مرات ( ٩ ، ٩ ، ٩ ) . اشغلي بعد ذلك الجانب الأمامي الأحمر للبلوزة ، والذي تركه جانباً ، بنفس الطريقة التي اتبعت في شغل الجانب الأول .

### الككم :

بإبرة التريكو نمرة ٢ 1/٢ ، وبالخط الطين الأحمر ، ابدئي الككم على ٥٥ غرزة ، ثم اشغلي بغرزة الهلبيه المزدوج أربعة أسطر ، ثم ١٦ سطرًا بغرزة الهلبيه العادية ( غرزة عدل ، غرزة مقلوب ) .

واصل الشغل بالخط الكحل ، وبإبرة التريكو نمرة ٣ ، وبغرزة الإقرسية ، 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 حردة دوران الككم ، وذلك بالتقليص التالي :

ثلاث غرز مرة واحدة ، ثم غرزتان مرتين ، ثم غرزة مرة واحدة ( أي ٣ ، ٢ ، 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 الككم ، ثم سدي باقي الغرز ، وعددها ١٥ غرزة ، مرة واحدة .

اشغلي الككم الثاني ، بتبعية نفس الخطوات التي اشغلت بها الككم الأول .

### الخياطة :

عيطي أحد الأكمام . ثم بإبرة التريكو نمرة ٢ 1/٢ ، جمعي الغرز التي أوقفت الشغل بها على طول الرقبة الأمامية ، والغرز التي أوقفت الشغل بها على الرقبة بالظهر . وبالخط الطين الأحمر ، اشغلي بغرزة الهلبيه العادية « غرزة عدل » ، غرزة مقلوب ٥ ، سطرًا ، ثم اشغلي بعد ذلك أربعة أسطر أخرى ، بغرزة الهلبيه المزدوج ، ثم اغنل جميع الغرز بإبرة خياطة .

عيطي الكتف التالي ، وجانب الرقبة ، والجانب . ثم عيطي بعد ذلك الأكمام ، وركبها بحردة الإبط .

## نظام التوريث في الإسلام ٤

### توريث 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 أخا أو أختا لأم - وليس من الورثة فرع وارث أو أصل مذكر ، امتنع 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 بالث في حالة استعراض أصحاب الفروض للركة . ووجد في الورثة أخ أو إخوة أشقاء . بل يشاركهم 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 حجبها حجب نقصان من الثلث إلى السدس ، وللأخوين لأم والأخوين الشقيقين الثلث الباقي . يقسم بينهم بالسوية ، لا فرقى بين ذكر وأنثى . ويعتبر الأخ الشقيق أخا لأم . إذ لو انفرد الأخوان لأم بالثلث في هذه الحالة ، لم يبين 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 الأقوى .

ومن الفرواح العامة في الإرث أن التوريث إنما يكون بالدرجة والقوة - وقد انحدرت - 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 وأمها 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 لإبائهم حجرا ملقى في اليم ، ألبست أمهم حمله - ، فإن لم يتعهم الأب لا يبنيني 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 فيها 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 والصحيح 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 صفة أساسية بها ،  
 ألا وهي الجهوية وأنضوية . ولتلك تلجأ كل سيدة أو فتاة ، إلى ارتداء الفستان  
 البسيط المريح الخالي من التعقيدات ذي اللون الزاهي ، ولنسيج الخفيف ،  
 للاحتفاظ بجمرة الحركة ، مع تجنب الإينشارب ، أو العقد الكبير ، أو مختلف  
 مكملات الزينة ، خاصة في الصباح ، والتي توحي بالحرارة عند رلايتها .  
 ومع ذلك ، فإن حرارة جو الصيف ، تلزمها بعض الإكسسوارات المنتقاة ،  
 لاكتفاء ممررها ، ومعاينة الوجه من أشعة الشمس الحارقة ، مثل اللبغات ، البراةط ،  
 ونظارات الشمس ، مع الاستعانة بأنواع معينة من الأقراط ، الحلقات ، والأساور ،

التي تصق بعض السمات الخفيفة ، وتوصلك إلى قمة الأناقة إبان الحر الشديد .

### ما أكثر الإكسوارات

في بداية الصيف ، تمتلئ واجهات المحلات بمجموعات عيالية من الإكسوارات . التي قد تسبب لك حيرة شديدة عند الاختيار . وسنحاول هنا مساعدتك في هذا الاختيار . بأن نذكر لك أهم الإكسوارات التي يمكنك شرائها .

ظلالها من أشعة الشمس . لا يوجد أفضل من اللبنة « الربطة » المصنوعة من القشر الخفيف . والتي تظل الوجه . وتبرز جماله في آن واحد ، سواء كان ذلك بالنسبة لليلة . أو الفتاة . وإذا كانت اللبنة بيضاء اللون . فإنها لن تلائم جميع الملابس لحب . ولكن يمكن استعمالها أيضاً في الرحلات والتزهات ، سواء كانت بالفوارب ، أو في سيارة مكشوفة . وتنوع من الأناقة ، يمكن أن يكل جمالها . بإحاطتها بإيثار خفيف من الشيفون . ويمكن أن يكون منقوشاً . إذا كان الفستان سادة . أو أن يكون سادة من لينة يتناسب ونقوش الفستان . وتعتبر القبعة من أهم إكسوارات الصيف ، إذ أنها تحمي





الوجه من أشعة الشمس الحارقة .  
 ثم يأتي بعد ذلك النيره الصغير ، الذي يمكن أن يجمع تحت الشعر غير  
 المصنّف ، فيحمل على إصغاله .  
 بعد ذلك يأتي الإكسوار الصيق الهام ، وهو النظارة . سواء كانت شفافة  
 أو غامقة ، كبيرة أو صغيرة ، فيجب أولاً ولبل كل شيء ، أن تتناسب مع  
 استدارة الوجه ، ثم مع بقية الألوان التي تحيط بها ، وعصواً لون الشعر .  
 وتنصحك بتجنب النظارة التي تكون كالمرآة في وجه الناظر إليك ، والتي  
 لا تظهر عينيك ، لأنها غير مناسبة ، بالإحصاء لك أنها تسبب تعباً للناظر .  
 ثم يأتي دور الأتراط ، الحفقات ، والمفود ، وهي من الإكسوارات التي  
 تحوط بالوجه ، والتي يمكن اختيار مجموعة كبيرة منها على مختلف الأشكال :  
 الكبير ، والصغير ، والقصير ، والطويل ، حل شكل ورود أو أشكال  
 هندسية ، من الهلامية أو من المعدن ، من الخرز ، أو حتى من الفس  
 المهدول . إنك بافتنائك هذه المجموعة ، يمكنك أن تختاري منها ، في كل مرة ،  
 ما يتناسب والفتنان الذي ترتديته ، كما يمكنك أن تصاحبي بالأحزمة التي  
 تتلامم معها ، والتي يمكن ، في ذات الوقت ، استعمالها مكان الصد . لذلك  
 عليك بالفتناء مجموعة من الأساور التقليدية التي تنسق معها ، على أن تراعي  
 أن يتناسب مع كل ذلك ، لون الصندل الذي ترتديته .  
 والأحزمة التي تتناسب مع الشنطة والهداء ، يمكن اختيارها أيضاً من أهم  
 الإكسوارات الصحية ، التي تقوم بدور رئيسي في الأناقة .  
 والفتنان المصنوع من الحرير ، أو أي قماش ناعم وعشيف ، يمكن أن  
 يصبح أيضاً زياً صوفياً جميلاً ، إذا ما أضفت إليه بعض اللصات الخفيفة ،  
 مثل الأزوار التي تتناسب وأون الشنطة ، أو الصندل ، أو الهداء .  
 هذه بعض الإكسوارات التي يمكنك الاعتماد عليها ، لكي تكوفي في قمة  
 أناقتك في فصل الصيف .



# عامل "ريزوس" وأثره على سلامة الأم والجنين

عامل "ريزوس" :

يعتبر عامل ريزوس ، منميزات دم كل إنسان .  
ففي عام ١٩٤٠ اكتشف العالمان « لاند شتاينر »  
و « فيبر » 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 عامل موجب ،  
فإنه يمرض نفسه لخطر جسيم .

ولأن تناقص عامل « ريزوس » في دم الأم ودم  
الجنين ، يعتبر ذلك بداية لمشاكل خطيرة .

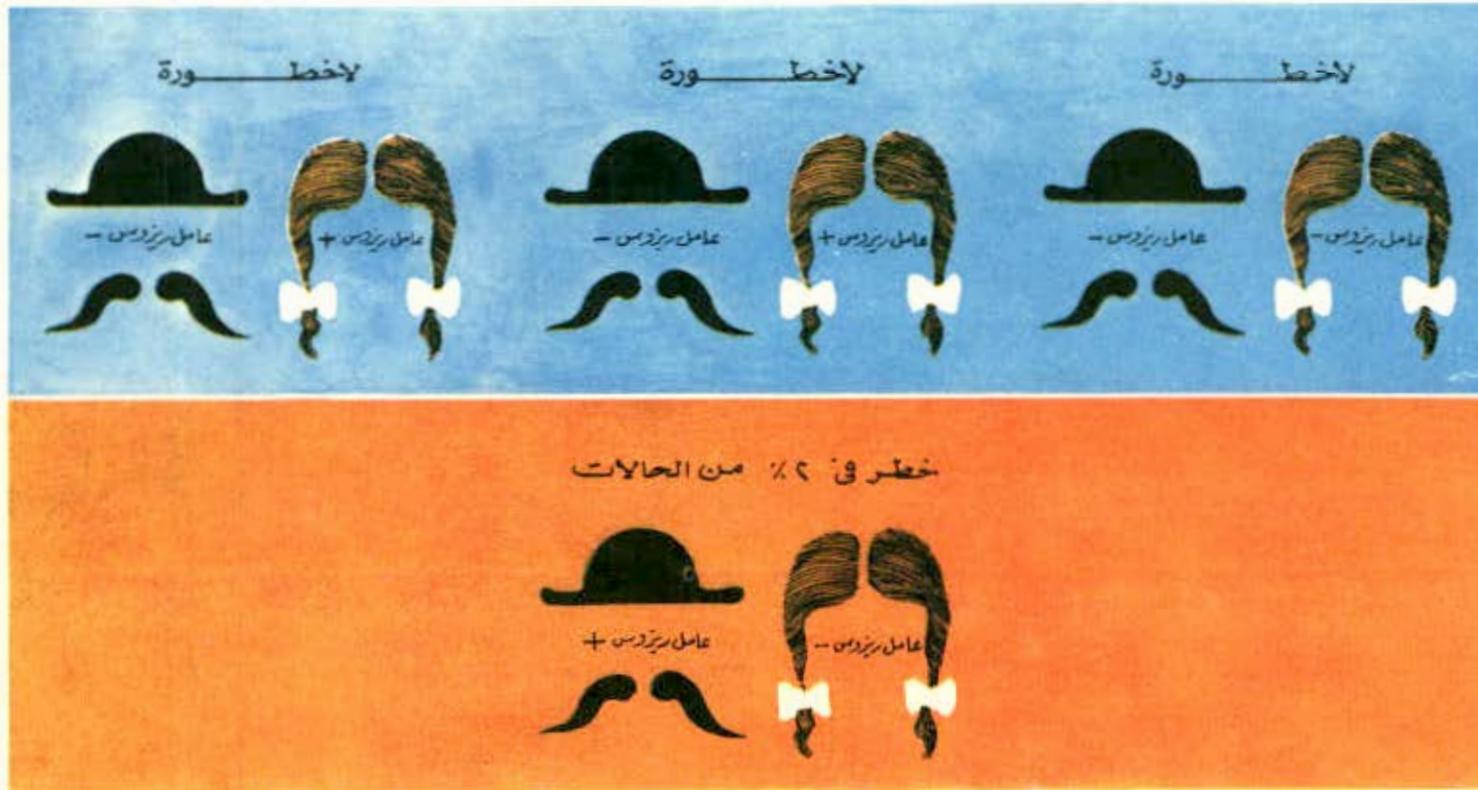
إن الطفل المولود من أب من ذوى العامل الموجب ،  
وأم من ذوات العامل السالب ، يكون أحيانا ذا عامل  
موجب مثل أبيه . فالجنين ، كما سبق أن قلنا في عدد  
سابق ، يصنع دمه بنفسه ، وهذا الدم يجرى مستمرا  
عن دم أمه . غير أنه قد يحدث أن تسرب من خلال  
المشيمة ، كمية - وإن كانت ضئيلة جداً - من دم  
الجنين إلى الدورة الدموية للأم . فالأم ذات العامل  
السالب ، تدافع عن نفسها ، من طريق الأجسام  
المضادة ، التي بدورها يمكن أن تمر من خلال  
المشيمة ، وتهاجم الجنين ، فتسبب 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 ، للوقوف على نسبة الأجسام  
المضادة .

وإذا 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  
توسعك 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 ، وتفاهى المشاكل  
التي تنأى نتيجة لذلك ، عندما تهاجم الأجسام المضادة  
للأم ، الجنين ذا العامل الموجب .

وعلى سبيل المثال ، فقد أجريت الدراسات حول  
إمكان حث 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 ،  
وإخراج ساق الجنين ، ونقل الدم إليه ، من طريق  
وريد أو شريان الفخذ ، وبعد ذلك يقفل على الجنين  
في الرحم ، حتى يجف الوضع . وعلى كل حال ،  
فهذه عمليات جراحية دقيقة ، يتم تنفيذها بصعوبة .  
وتظل عملية تغيير الدم ، الطريقة الوحيدة للوقاية  
من هذه الحالة المرضية .





وتكون البويضة قد لقحت بحيوان منوي واحد ، غير أنها انقسمت مبكراً ، مما أدى إلى تكوين جنينين . وحتى اللحظة التي يتم فيها هذا الانقسام ، ينمو التوأمان 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 التوأمان وضعاً عمودياً في الرحم ، ويكون رأس أحدهما في أسفل ، ورأس الآخر في أعلى . وقد يحدث أحياناً أن تتم ولادة التوائم مبكراً ، بسبب الضغط الشديد على جدار الرحم . أو قد تعسر بعض الشيء ، إذ أن شد عضلات الرحم بهذا القدر غير العادي ، يعول 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 يصبه 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 وزنها يكون أقل من الوزن الطبيعي . ويحتاج طبيب أمراض النساء ، وإخصائى الأطفال ، ما إذا كان من الضروري ، أن تقوم الأم بإرضاع طفلها . وقد يشير إلى أن تخصص لبنها للأضعف . وتتغذى الآخر صناعياً . أو بالرضاعة المختلطة للإثنين . وفي هذه الحالة ، تعطى الأم بالتبادل لطفلها . 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 مختلف (أ أو ب) ، فإنها تنتج طفلاً من نفس فصيلة دم أبيه . وإذا دعت الحبال ، 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 جراه المقاومة .

وفي الشهور الثلاثة الأخيرة ، عندما يزيد حجم البطن بنسبة غير عادية ، يماور الأم الشك في أنها تحملي توأمين . وقد ينصح 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 .

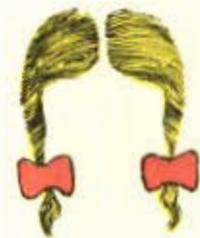
وفي سبعين في المائة من الحالات ، يتكون التوأمان من بويضتين مختلفتين ؛ كل منهما تم تلقيحها بحيوان منوي . وهناك حالات توائم وكاذبة ، وهي التي يكون فيها الشبه بين التوأمين ، كالشبه الذي يربط بين الأشقاء العاديين ، ويمكن لهذا في هذه الحالة ، أن يكونا من جنين مختلفين . وفي ثلاثين في المائة من الحالات فقط ، يتكون التوأمان 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 ريزوسه نادرة جداً ؛ حالة واحدة من كل ١٦٦٦ حالة حمل . كما تجب 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 تكفي لتكوين كمية الأجسام المضادة ، التي يمكنها الإضرار بالجنين .

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

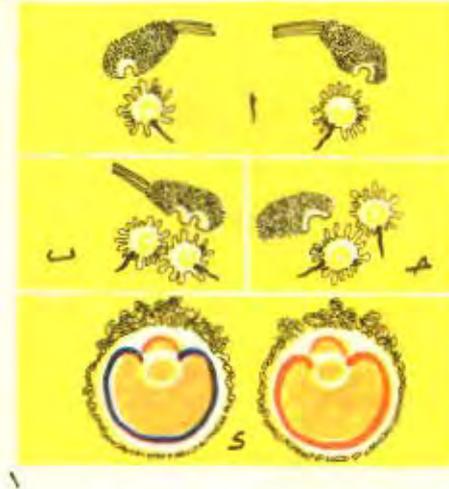
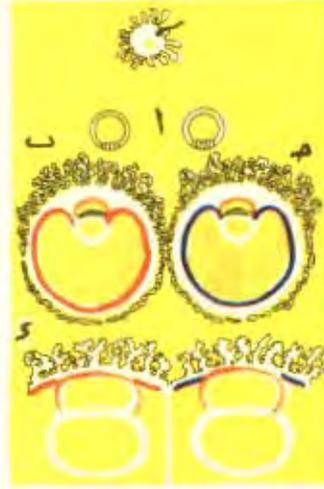
واستناداً إلى هذه الاعتبارات ، اتجه الأطباء إلى حل آخر لهذه المشكلة ، وهو استخدام المصل الوقائي .

فيما 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 .



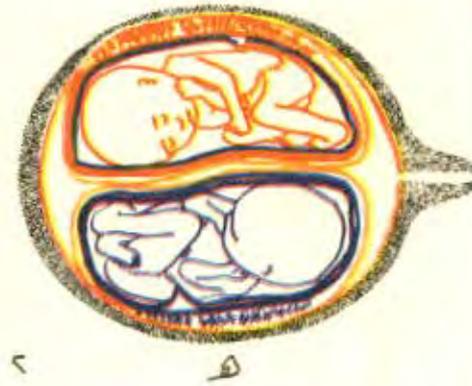
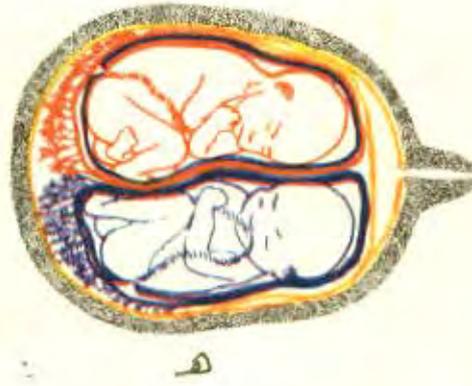
### ١- التوائم الكاذبة :

- ( أ ) تفصل بويضتان من مبيضين .  
 ( ب ) أو من حصيلتين من مبيض واحد .  
 ( ج ) أو من حصيلة واحدة ، ثم تلغيان بحيواتين منويرين .  
 ( د ) تنمو كل من البويضتين بطريقة مستقلة .  
 ( هـ ) يتكون جنينان ، لكل منهما مشيمة ( باللون الأحمر للأُنثى ، والأزرق للذكر ) .  
 وكيس الماء الجنيني ( باللون البتصجي ) .  
 وغشاء خارجي ( باللون الأصفر ) .  
 والشبه الذي يربط بينهما ، لا يعدي الشبه الذي يربط بين الأشقاء العاديين .



### ٢- توائم حقيقية :

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

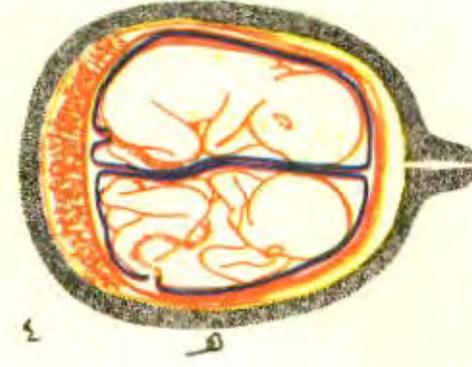
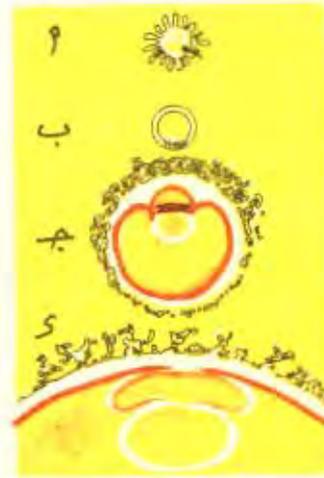


### ٣- توائم من نفس الجنس :

- 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 ه - غشاء خارجي واحد . ويكون الشبه بينهما كبيراً حتى في الطباع ، وأحياناً تكون لهما أعضاء مشتركة ، لكن ذلك لحسن الحظ نادراً ما يحدث .



## احتياجاتنا من السعرات الحرارية من المواد الغذائية المختلفة

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

المواد الغذائية	سعر حراري	بروتين	دهون	كربوهيدرات	الغذائيات					ألياف غذائية	
					أ	ب	ج	د	هـ		
الحبوب ومنتجاتها : الحبث الأبيض المكرونة الأرز	٢٧٥ ٣٨٠ ٣٥٣	٩ ١٢ ٧	٣.٢ ١ ١	٥٦ ٦٩ ٧٧	- - -	++ ++ ++	+	+	+	- - -	+
اللحوم : ضأن كفتوز دجاج	٢٣٠ ١٨٩ ١٨٩	١٨ ١٩ ١٧	١٨ ١٢ ١٥	- ٠.٥ ١	- - +	++ ++ +	+	+	+	- - -	+
اللبان ومنتجاتها : لبان حليب جبنة رومي جبنة	٦٥ ٣٩٢ ٩٣٢	٣.٥ ٢.٠ ٣.٦	٣.٥ ٢.٩ ٣.٦	٤.٥ ١.٥ ٠.٥	- - -	++ ++ ++	+	+	+	+++ +++ +++	+
الدهنيات : زيت سمن زيت زيتون	٧٧٦ ٧٧٦ ٨٩١	١ ٤ -	٨٣ ٨٤ ٩٩	١ - -	++ - -	- - -	+	++	+	- - -	-
بيض	١٥٩	١٣	١١	١	-	++	+	+	+	++	+
شكولاتة بالحليب	٥٠٠	٦	٣٤	٢١	+	++	+	+	+	++	+
عسل	٣٠٩	١٠.٣	-	٧٥	-	-	+	+	+	+	+
سكر	٣٨٥	-	-	١٠٠	-	-	-	-	-	-	-
فواكه طازجة : مشمش برتقال تفاح تفاح حلو خوخ	٥٠ ٤٤ ٤٠ ٦٠ ٣٥	٠.٥ ١ ١ ٠.٢ ٠.٣	- - - - -	٨ ٧ ٦ ١٢ ١٨	++ + + + +	++ ++ ++ ++ ++	+	+	+	++ ++ ++ ++ ++	+
فواكه جافة : التين الوز الجوز	٢٧٠ ٦٠٠ ٦٥٠	٣.٥ ١٨.٥ ١٩	٣ ٥١ ٦.٨	٦١ ١٠ ١٠	++ - +	++ ++ ++	+	+	+	++ ++ ++	+
حشويات : الخرفوف الجوز كروية حب بطاطس طماطم فاصوليا حمر فول أخضر فول حاف بازلاء حمر	٤٠ ٤٧ ٢٣ ٦٥ ٨٥ ٢٠ ١٤٤ ٢٨ ٢٣٢ ٩٨	٢.٥ ١ ١.٥ ٠.٥ ٢.٥ ١ ١.٥ ٥.٥ ٢.١ ٠.٥	- ٠.٢ - - - - ١٠ - ٢ ٧	٧ ١٠ ١ ٣ ١٦ ٤ ٢٣ ٤ ٥٢ ١٦	++ +++ + + + + + + + +	++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++	+	+	+	++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++ ++	+
ملحوظة : ++ ولبان											

إن المواد الغذائية المختلفة التي تتناولها كل يوم ، لها فوائد أساسية ، يستخدمها الجسم في عملية بنائه . كما أن هذه المواد الغذائية ، تحترق داخل الجسم ، وتغطي سعرات حرارية ، فجرام البروتين يغطي ٤ سعرات حرارية تقريبا ، وجرام الكربوهيدرات (المواد السكرية والنشويات) يغطي ٤ سعرات ، وجرام الدهون يغطي ٩ سعرات . أما الأملاح المعدنية والليثامينات ، 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 السعرات ، من البروتينات .  
ومن ٥٥ إلى ٦٥ في المائة من عدد السعرات ، من الكربوهيدرات .

ومن ٢٥ إلى ٣٥ في المائة من عدد السعرات ، من الدهون .  
فبلا ، إذا كان جسم الإنسان العادي يحتاج إلى ثلاثة آلاف سعر حراري في اليوم الواحد ، فلو الطبيعي أن هذا العدد من السعرات 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 السعرات الحرارية ، حتى يمكن العمل على تناول الأصناف التي تغطي أكبر فائدة ممكنة يحتاجها الجسم . والجدول المبين هنا ، يساعد على التعرف على القيمة الغذائية لأنواع الطعام المختلفة . واستنادا إليه ، يمكن تصحيح الوضع ، سواء كان ذلك بالزيادة أو بالنقص .

### كيف اذن يمكن استخدام الجدول عمليا ؟

فلنحاول أن نؤلف معا قائمة طعام لوجبة بيت عمرها ٢٥ سنة ، ونقوم بمجهود متوسط ، آخذين في الاعتبار أن احتياجاتها اليومية من السعرات الحرارية تبلغ ٣٥٠٠ سعر حراري ، وبراءى أيضا أن تحتوي هذه القائمة على البروتين ، والدهون ، والليثامينات ، والسكريات . وفيما يلي نقدم مثلا لوجبة غذاء تحتوي على ما يقرب من ١٠٠٠ سعر حراري .

### الغذاء

ربع فرخة محمرة (١٢٠ جراما)	٢٤٤ سعرا
طبق خضار مطبوخ	٢٥٠ سعرا
مفرقة مكرونة (٩٧ جراما)	٢٩٨ سعرا
سلطة خضراء (مكونة من ٣٥ جراما من الجرجير والطماطم والجوز والخيار)	٣٣ سعرا
خبز	١٢٠ سعرا
فاكهة طازجة (٢٠٠ جراما)	٢٠ سعرا
ويكون المجموع	٩٦٢ سعرا

