أريد غرفة آمنة لطفلي الرضيع

إذا قررت تخصيص غرفة لطفلك الرضيع و ترغبين في توفير عنصر الأمان فيها هذه النصائح لك حول اختيار الغرفة المناسبة و مكملاتها :

– يفضل أن تكون قريبة من غرفة نوم الأم و إن كانت الأم عاملة و ستترك الطفل عند الخادمة فالأفضل أن يكون لغرفة الطفل بابين أحدهما إلى غرفة الأم مباشرة و الآخر للخارج (بحيث تدخل منه الخادمة) ميزة هذه الطريقة أن الأم لا تضطر لحمل الطفل صباحاً من سريره و نقلة لمكان أخر و الخادمة لن تدخل غرفة نوم الأم في غيابها و يكون الطفل قريب من أمه أثناء الليل أو جعل غرفة الطفل ملحقة بجناح غرفة النوم الرئيسية مع وجود باب يعزل الغرفة عن غرفة الطفل داخل الجناح .

– يفضل كذلك أن تكون الغرفة صحية من حيث درجة الحرارة و دخول الشمس و البعد عن مصادر الإزعاج و التلوث و مراعاة وسائل السلامة بداية من نوع الطلاء و الأرضيات و فتحات التوصيلات الكهربائية إلى نوع الأثاث و المفروشات المستخدمة .

– سرير الطفل مهم جداً أن يكون مريح و آمن للطفل و قادر على حماية الطفل من حركته التي تتطور بسرعة قد لا يتوقعها الأهل .

– تحتاج غرفة طفلك إلى جهاز اتصال (أنتركوم) لكي يسمح لك بسماع صوت طفلك عندما يصحو من النوم و أنت بعيدة عنه .

– يفضل بعض الأهل وضع كاميرا لمراقبة غرفة الطفل أثناء غيابهم عن المنزل خصوصاً تصرف الخادمة مع الطفل .

– حتى لا تضطري الذهاب إلى المطبخ في كل مرة يحتاج طفلك إلى رضعه أو حمله و تعريضه لتيارات البرد ممكن تخصيص ركن من الغرفة لوضع ثلاجة صغيرة و فرن مايكروويف أو جهاز كهرب لغلي الماء في غرفة الطفل.

–احرصي أن تكون توصيلات الكهرباء من النوع الأمن و غطيها بسدادات للأمان لأن فضول الطفل قد يدفعه لإدخال أي شئ في الداخل.

– خصصي لنفسك كرسي في غرفة طفلك تحتاجينه أثناء إرضاع الطفل أو تنويمه أو عندما تقصين عليه القصص , و كذلك لطفلك كرسي و طاولة بحجم صغير سيسعده جداً الجلوس عليها خصوصا في نهاية عامه الأول .

– أرضية غرف الأطفال يجب أن تكون آمنة لأنه في سنوات عمره الأولى سيكون قريبا من الأرض كثيراً سواء بالتدحرج أو الجلوس أو الحبو أو المشي و حتى السقوط و القفز و أفضل شئ هو أرضيات الفينيل خصوصاً أنها آمنة للسقوط و لا تسبب الحساسية و متوفر منها ألوان جميلة تناسب الأطفال ويمكن كذلك وضع سجادة صغيرة في منتصف الغرفة ذات رسوم مناسبة للأطفال بحيث يمكن إخراجها و تنظيفها باستمرار .

– الشبابيك لها وظيفتها كذلك في غرفة الطفل فهي للتهوية و الإضاءة و لا بأس لو أضيف وظيفة أخرى لها كوسيلة لديكور الغرفة و يراعي أن تكون آمنة مثلاً : لا تحتوي على أربطة قد يلفها الطفل حول عنقه و اهتمي باختيار أنواع يسهل فكها لتنظيفها و غسلها و للحصول على ظلام تام يمكن استخدام ستائر البلاك أوت أو الشرائح.

المرأة العربية ورهانات المستقبل:

مسيرة بطيئة نحو التعليم والعمل والحرية

جوسلين حداد الدبس

شهدت السنوات الماضية تحطيماً للكثير من القيود الاجتماعية والسياسية التي كانت تحول دون تبوّؤ المرأة العربية مراكز رفيعة جداً. وكمنت الخطوة الأساسية والاهم في إصلاح القوانين التي كانت تعتبر مجحفة بحقها والتي كانت تمنع عنها أي دور سياسي او اقتصادي فاعل في المجتمع العربي.

بدأت القفزة النوعية الجوهرية بتعليم المرأة ومحو الأميّة من صفوفها التي سجلت في مجمل العالم العربي تراجعاً ملموساً جداً منذ عام ١٩٩٨ حيث كانت تتخطى عتبة ٦٠ في المئة بأشواط وصولاً الى العام الفين حيث سجلت النسبة ٣٦,١ في المئة فقط في البلدان العربية التي تعتبر متطورة. مع العلم ان أدنى مستوى للأميّة في دول مجلس التعاون الخليجي سجّل في عام ١٩٩٨ كان في قطر وتمثل بـ ١٨ في المئة فيما سجلت أعلى نسبة للعام ذاته في عمان وهي ٤٣ في المئة.

إلا أنّ هذه الأرقام لا تعني وجوب التهليل للنتائج النهائية من دون اي مسعى للتطور. اذ ان الطريق لا يزال طويلاً جداً وفق تقارير الامم المتحدة الخاصة باللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغرب آسيا، لا سيما تقرير العام ٢٠٠٣ بعنوان: «الرجل والمرأة العربية في مجال التعليم». وكشف التقرير ان معدل الامية بين الاناث في المغرب لا يزال يتحدد بـ ٦٦ في المئة مقابل ٤٦ في المئة للجزائر و٤٢ في المئة في تونس بينما ترتفع النسبة ذاتها الى ٧٧ في المئة في اليمن و٦٩ في المئة في موريتانيا و٥٧ في المئة في السودان.

الا ان الأمية تشكل جانباً واحداً فقط من وجه المرأة العربية العصري الذي تحدّده اساساً القوانين المتفاوتة بين دولة واخرى. فهناك دساتير عربية تنص بوضوح على الحقوق الاساسية للمرأة مثل الاردن ومصر وسورية والعراق وتونس والمغرب واليمن والصومال وغيرها. وهناك دول لا تزال دساتيرها تحتاج الى كثير من التطور لمنح المرأة كامل حقوقها السياسية.

وتشكل السياسة العربية الوجه الثاني للقوانين المعتمدة، اذ قلّما تجد المرأة فيها دوراً فاعلاً لها الا في بلدان محددة وفي مجالات ضيقة بدأت منذ قرابة سنتين فقط تنفتح امامها.

فالنساء شكلن في اليمن مثلاً نسبة ٤٧ في المئة من مجمل الناخبين للإنتخابات التشريعية العام ٢٠٠٣. ومع ذلك امتنعت الاحزاب اليمنية من دون استثناءعن ترشيح اي امرأة على لوائحها. وتمكنت امرأة وحيدة من بين ٣٧ مرشحة مستقلة من الفوز بمقعد في المجلس النيابي اليمني الجديد في تلك السنة. وكانت اليمن عيّنت اول امرأة في منصب وكيل وزارة الاعلام العام ١٩٩٧، ومن ثم اول امرأة في منصب وزير دولة لحقوق الانسان العام ٢٠٠٢، بعدما عيّنت اول سفيرة العام ١٩٩٩.

وسجلت قطر بدورها قفزة نوعية مميزة بالنسبة الى التقدم النسائي مذ أقرّ حقها الانتخابي العام ١٩٩٧، الا ان المسيرة لا تزال في اولها. اذ ان النساء يشكلن ١٥ في المئة فقط من القوة العاملة، ولم تفز في الانتخابات البلدية الثانية التي شهدتها البلاد العام ٢٠٠٣، الا مرشحة واحدة بالتزكية بعدما انسحب المرشحان اللذان كانا ينافسانها. كما شهدت قطر تعيين اول وزيرة للتربية وللتعليم في تلك السنة، هي شيخة بن احمد المحمود.

بالانتقال الى الكويت التي تسجل اكبر قوة عاملة نسائية (٣٤,٥ في المئة) مقارنة بدول الخليج الاخرى، نجد ان المرأة فيها لم تحصل على حق التصويت والترشح في الانتخابات الا رمزياً العام ٢٠٠٣ وعبر مرسوم حكومي خاص اصدره امير الكويت الراحل الشيخ جابر الاحمد الصباح. الا ان البرلمان ارجأ اشتراك المرأة الى الانتخابات المقبلة العام ٢٠٠٩. كما اقرّ البرلمان الكويتي قانوناً بدأت وزارة الداخلية تطبيقه، يتيح للأب والزوج والشقيق حق شطب النساء من الجداول الانتخابية من دون سابق إنذار أو تبرير.

ويغفل كثير من القوانين تعرض المرأة للعنف، وفق ما كشف التقرير الذي اعدته اللجنة الاعلامية لقمة المرأة العربية الثانية بعنوان: «فلنتحدث عن المرأة العربية»، والذي اشار الى ان المرأة العربية «تتعرض لعنف قد يتسبب في احداث ايذاء او الم جسدي او جنسي او نفسي. ويشمل الأمر التهديد بالعنف او الضغط او الحرمان التعسفي للحريات في الحياة العامة والخاصة على حد سواء».

ولعل ابرز انواع هذا العنف جرائم الشرف التي تمر في غالبية الدول العربية من دون عقاب، لا بل يتسامح حيالها القانون الرسمي بشكل فادح مثل الأردن وفلسطين ومصر ولبنان حيث يتساهل المجتمع والقانون معاً حيال الرجل الذي يقتل ويذبح وينحر لمجرد الشك بأن شرف عائلته انتهك. اما العنف المتمثل في الضرب فهو «عمل يومي عادي» يتمثل بتعرض بين ٧ و١٠ اناث يومياً في المغرب له، وفق التقرير ذاته، فيما تعرضت ٤٦في المئة من نساء الاردن واليمن له ايضاً العام الماضي.

اما المساواة بين الرجل والمرأة لقاء الرتبة المهنية نفسها... فحدّث ولا حرج. اذ ان راتب الرجل يكون احياناً كثيرة ضعف راتب المرأة التي تقوم بالعمل عينه، هذا في حال السماح لها بتبوّؤ مناصب هي أساساً مخصصة للرجال.

وفي مقابل هذا الوضع القاتم، سجل بعض البلدان العربية سعياً واضحاً لمعالجته، خصوصاً الاردن الذي ادخل تعديلات تشريعية تمثلت بتخصيص ٦ مقاعد للنساء وفق «الكوتا» النسائية من اصل ١١٠ مقاعد برلمانية، ناهيك بمشاركة المرأة في الحكومة والبلديات وتعيين سفيرتين للأردن ووجود ١٧ قاضية.

وحذت دول اخرى حذو الأردن، لا سيما تونس ومصر وفلسطين وسلطنة عمان. ولعل ابرز دليل على هذه القفزة النوعية يتمثل في البحرين التي شهدت مطلع هذه السنة ترشح ثمانين بحرينية الى المجلس التشريعي فيها، بفضل سعي المجلس الاعلى للمرأة ونشاطاته في مختلف المجالات، خصوصاً تنظيم دورات تدريبية نسائية عدة في مجالات مهنية متعددة وبالتعاون مع مؤسسات غربية عريقة في هذا الاطار.

اما الانجاز المهم الذي تحقق العام ٢٠٠٥ ايضاً فهو اثارة مواضيع كانت تعتبر اساساً من الممنوعات، مثل سؤال: هل يجوز للمرأة المصرية ان تصبح رئيساً للجمهورية؟ وهو سؤال انكب على دراسته كبار الفقهاء والعلماء المسلمين في الازهر، على رغم معارضة مفتي مصر الدكتور علي جمعة.

كما ان مصر ايضاً بدأت تقطف ثمار سعيها لتحرر المرأة بعدما شهدت انطلاق الشرارة الاولى لها منذ عشرات السنين، مطلع القرن الماضي، وذلك في اعقاب نشاطات ملتقى المرأة العربية الذي ضم عربيات من احدى عشرة دولة عربية، واثر تقرير التنمية الانسانية العربية الصادر العام ٢٠٠٣ عن الامم المتحدة، والذي اكد ان اسباب تراجع معدلات التنمية في المنطقة يعود الى غياب الحرية وتمكين المرأة.

وقد عمل الملتقى على محورين: قانوني لخلق بيئة تشريعية ملائمة لرفع القيود عن المرأة، وسياسي لزيادة مشاركة المرأة في مراكز صناعة القرار.

اما الشأن التربوي فله ايضاً الحيّز المهم لتطوير المرأة العربية. اذ انه ينعكس مباشرة على دورها كمربية لأجيال مستقبلية. لكنه للأسف لا يلقى الاهتمام المطلوب في غالبية الدول العربية.

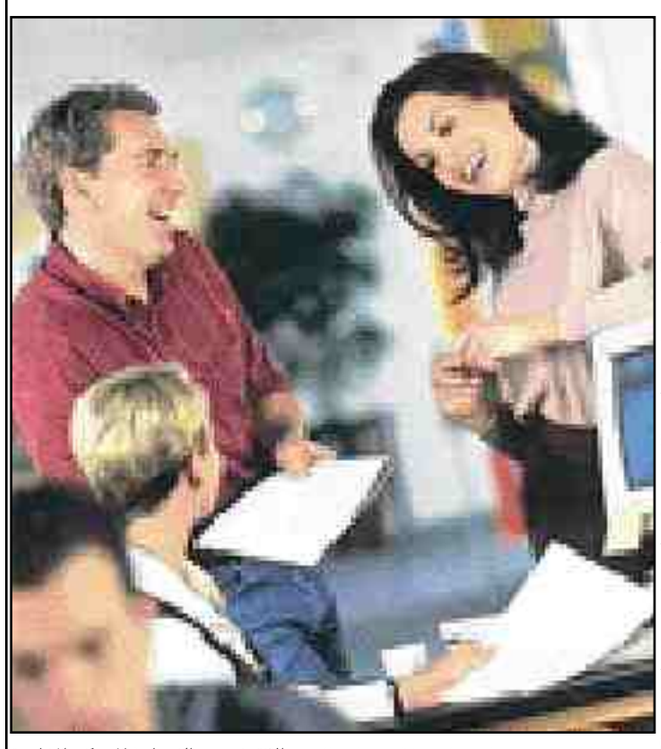
وانتهى العام ٢٠٠٥ بالوثيقة الختامية للجمعية العامة للأمم المتحدة التي اكدت مجدداً في بندها التاسع ضرورة «المساواة بين الجنسين وتعزيز وحماية تمتع المرأة بجميع حقوق الانسان والحريات الاساسية تمتعاً كاملاً، وهي امور اساسية للنهوض بالتنمية والامن وحقوق الانسان.

وشددت الوثيقة على وجوب زيادة فرص البنات في اكمال التعليم الابتدائي والالتحاق بالمدارس الثانوية، اضافة الى اتاحة الفرص لزيادة تمثيل المرأة في الهيئات الحكومية لصنع القرار وفي الوصول الى اسواق العمل وفي حماية المرأة من العنف».

وقد دأبت النساء العاملات منذ ١٥ سنة، اي منذ العام ١٩٩٠ في كندا، على الاجتماع مرة سنوياً في قمة هدفها تطوير قوتهن الاقتصادية عبر استعمال التكنولوجيا وتدعيم الشراكات العملية والتجارية، اضافة الى ارساء نوع من الجسور العملية بين مختلف البلدان لدفع المرأة الى مشاركة اكبر في المجالات العملية كافة. وكانت القمة الأخيرة العام ٢٠٠٥ في مكسيكو بمشاركة وفود نسائية من ٧٢ بلداً من كل اقطار العالم، وللمرة الأولى من افغانستان، بعدما كان اللقاء العام ٢٠٠٤ في جنوب كوريا، والعام ٢٠٠٣ في المغرب.

كما لبّت القمة طلب الوفدين الافغاني والعراقي في مساعدة النساء في هذين البلدين عبر تقديم للجان النسائية في افغانستان الف كومبيوتر. كما تم دعم مجموعة نسائية مصرية لتسهم في تنشيط الأعمال النسائية العراقية وتطويرها. وتولت الولايات المتحدة تنظيم برنامج تدريب لنساء الشرق الاوسط، ما دفع اكثر من ٥٠٠ سيدة من العالم العربي للاشتراك في دورات تدريبية مكثفة في الولايات المتحدة الاميركية. اما القمة المقبلة فتعقد في حزيران (يونيو) ٢٠٠٦ في القاهرة.

ماذا يفعل الرجال والنساء على الإنترنت ؟



من الولايات المتحدة حيث يشكّل مستخدمو الإنترنت حوالي ٣٠٪ من مجمل مستخدمي الانترنت في العالم، إلى الصين (يمثلون نسبة ١٠.٦٪) ما انفكت الدراسات والبحوث تولي اهتماماً كبيراً بطبيعة استخدامات الناس للشبكة وفق سؤال رئيس يقول: ماذا يريد وماذا يفعل المستخدمون بخدمات الإنترنت؟ وغالباً ما تتبع ذلك أسئلة من نوع: هل تختلف استخدامات الإنترنت عند النساء عنها عند الرجال؟ أو بعبارة أخرى هل يختلف الاستخدام والاهتمام باختلاف الجنس؟

ومع وضوح اهتمامات الباحثين في مجال الإعلام والسياسة وعلم الاجتماع والنفس ببحث مثل هذه المسائل إلا أن الأغراض التسويقية والاقتصادية تأتي في مقدمة اهتمامات الدراسات التي تظهر بشكل دوري. عالمياً تشير دراسات عادات مستخدمي الشبكة إلى أن خدمات الإنترنت الأكثر جماهيرية هي بحسب الترتيب التالي: البريد الإلكتروني، ثم التصفح العام، يلي ذلك قراءة الأخبار ثم التسوق، وأخيراً التسلية الترفيه. وهذه التراتبيّة للاستخدامات يستوي فيها الرجال والنساء على حد سواء، ولكن بعض الدراسات الأكثر تفصيلاً توضح أن هناك فروقاً واضحة في الاهتمامات بين الجنسين. ففي تقرير حديث أصدره مشروع The Pew Internet and Project American Life يتبيّن أن الرجال يهتمون بشكل أساسي بأخبار الطقس والسياسة والرياضة والمعلومات الاقتصاديّة، في حين تتميّز النساء بكثرة استخدام البريد الإلكتروني والبحث عن المعلومات الدينية والصحية، وحلول المشاكل العاطفية.

ويختصر التقرير القضيّة إلى أن الانترنت بالنسبة للرجال تأتي ضمن مفهوم «أعطني الحقائق» وبالنسبة للنساء «دعنا نتحدّث عن هذه المسألة».

ومع أن العرب لا يمثلون سوى ١.٤٪ من إجمالي مستخدمي الإنترنت على مستوى العالم، ومع عدم وجود دراسات عربيّة تبحث في عادات وأولويات مستخدمي الإنترنت العرب أيضاً، إلا أن نظرة سريعة على خدمات الإنترنت، وقوائم المواقع الأكثر شهرة وجماهيرية تكاد تُرَجِّح ارتفاع نسبة مستهلكي خدمات الحوار والدردشة والترفيه بين الجنسين. كما يتبين للمراقب تزايد نسبة من يستخدمون الإنترنت بهدف متابعة الأخبار السياسية والاقتصادية خاصة من بين الرجال. وهذا الاستنتاج تؤكده قوائم ترتيب المواقع خاصة لائحة شركة «الكسا» للمواقع العربية الأكثر إقبالاً، حيث تشكّل مواقع الأخبار والاقتصاد نسبة مهمة من اهتمامات المستخدمين الذكور. كما يتضح حضور المرأة العربية على الشبكة بشكل جلي فمن بين المواقع المائة الأكثر زواراً تظهر أربعة مواقع جماهيريّة جادّة موجهة للمرأة العربيّة هي منتديات «عالم حوا»، وموقع مجلة «عربيات»، وموقع لك.

وقد لا نلوم المستخدم العربي في هذا التوجه أو ذاك خاصة في ظل حقيقتين مركزيتين تعدان سمة الوجود العربي على الشبكة الأولى: ضعف المحتوى العربي الذي لا يزيد عن ١٪ من إجمالي المحتوى المعلوماتي، ونتيجة لذلك تأتي ثانية الحقائق المؤلمة لتقول إن مستخدمي الإنترنت العرب الذين لا يجيدون اللغة الانجليزيّة سيظلّون أقل حظاً من غيرهم في مجال الاستفادة من بلايين المواقع التي تقدم خدمات مذهلة وغنيّة باللغة الانجليزية والتي قدرت نسبتها بحوالي ٧٠٪ من إجمالي محتوى الإنترنت.

في المملكة العربيّة السعودية بلغت نسبة نمو استخدامات شبكة الإنترنت بين السكان ١١٧٠٪ خلال الفترة ما بين ٢٠٠٠ – ٢٠٠٥م، ومع أن هذه النسبة تبدو كبيرة إلا أن مستخدمي الشبكة حتى بعد هذه القفزة المهمة لا يتجاوزون ١١٪ من إجمالي السكان (٢.٥٤٠.٠٠٠ مستخدم). ونظراً لغياب الإحصائيات التفصيليّة، ولصعوبة اعتماد حساب النسبة والتناسب في عدد السكان (الإناث والذكور) لاستخلاص نسبة استخدامات الإنترنت بين النساء فلا يمكن المغامرة كثيراً في بحث ما ماذا يفعل رجال ونساء السعوديّة على الإنترنت بشكل دقيق.

نعم قد لا يكون مهماً أن نعرف ماذا يفعل مستخدم الإنترنت (الرجل أو المرأة) على شبكة المعلومات العالميّة، ولكن هل لنا أن نعرف ما يمكن أن نفعل؟ وماذا سنضيف لهذا المنتدى العالمي بعد أن تجاوزنا مرحلة الانبهار والتلذّذ بحرية التجول بعيداً عن الرقابة لأكثر من سبع سنوات هي العمر الرسمي للشبكة في بلادنا؟..مجرّد سؤال!

بالأزهار جملوا كل شئ حتى الشبشب

هذا العمل سيعجب الفتيات كثيراً و يمكنهن القيام به بأنفسهن و هو تجميل الشبشب التقليدي بالأزهار للاستخدام عند البحر أو المسبح أو الحمام أعزكم الله .

الأدوات و المواد:

– شبشب بلاستيك بأي لون تفضلين .
– أزهار بلاستيك صناعية.
– مسدس شمع .
– مقص

الطريقة

١–اختيار أزهار بألوان متناسقة مع الشبشب.
٢– نزيل الأفرع الطويلة باليد أو المقص.
٣– تجميع الأزهار بشكل منسق ومناسب للشبشب سواء كان زهرة واحدة في المنتصف أو مجموعة أزهار صغيرة .
٤– باستخدام مسدس الشمع تثبت في مكانها المناسب .

يداك واجهة جمالك

يداك عنوان الاهتمام الأبرز بجمالك. هما أول ما يقع النظر عليه، ويكشف الخلل فيهما. يبرز عليهما التعب فوراً عبر شرايين بارزة وجلد جاف ومتشقق، فيما يأتي ملمسهما ليؤكد امتناعك عن الاهتمام بهما، عبر تبيّن قساوة في الاصابع وخشونة في الشكل.

واليدان هما ايضاً الجزء الاكثر استعمالاً من اعضاء جسمك. تحتاجين اليهما لأقل حركة، أتعلّقت بتسريح شعرك ام الجلي والكي، لكنك غالباً ما تهتمين بكل اقسام جسمك الاخرى وتنسينهما كلياً. فكم مرة اهتممت بوجهك وبشرتك وشعرك... ونسيت ان يديك هما الوسيلة الوحيدة للحفاظ على الاقسام الجسدية الاخرى سليمة من اي اذى.

لذا، المطلوب منك السعي اولاً الى منع الجفاف عنهما عبر تنعيمهما على مدى النهار... جلي الاطباق والصحون، يجب ان يتم دوماً بارتداء قفازين من المطاط، اذ ان العناصر الكيماوية الموجودة في سوائل الجلي تلحق الاذى المباشر بهما. اما اذا كنت ممن لا يرتدين هذا النوع من القفازات لقلة العادة، او لإثارتها حساسية لديك، فينصحك خبراء التجميل بإضافة قليل من زيت اللوز الى مياه الجلي. كما يشيرون الى وجوب فرك اليدين مرتين على الاقل اسبوعياً بعصير الليمون لإزالة الخلايا الميتة عن سطحهما ومحو عنهما اي بقع ناجمة عن عملية الطهو.

ويكمن الاهتمام باليدين في خطوة ثالثة تتمثل بغسلهما بماء فاتر قبل تجفيفهما بقطعة قماش قاسية بعض الشيء لتنظيفهما ايضاً من الخلايا الميتة عن سطحهما. ثم يدهنان بمزيج من ملعقة صغيرة من العسل واخرى من زيت الزيتون، وتوضع كل منهما في كيس صغير من النايلون، ومن ثم يتم ارتداء قفازين من القطن لثلاثين دقيقة حتى تسمح الحرارة بامتصاص المزيج المرطب جيداً.

كما يمكنك ايضاً نقعهما لخمس دقائق بكوب من الحليب الساخن من اجل تقوية الاظافر الضعيفة وتنعيم الجلد الجاف. اما قبل النوم، فادهنيهما بمادة «الفازلين»، ثم ارتدي فوراً قفازين من القطن ونامي بهما، مما يجعل الحرارة الناجمة عن هذه العملية تضاعف نتيجة النعومة خمس او ست مرات في صباح اليوم التالي.

وينصحك الاختصاصيون بتدليك اليدين مراراً لتنشيط الدورة الدموية فيهما، وذلك عبر فرك راحة اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى في شكل دائري، ومن ثم تكرر العملية باليد الاخرى.

من جهة ثانية، يركز الأطباء على وجوب اراحة اليدين في شكل دوري، خصوصاً بالنسبة الى المرأة العاملة، ولا سيما امام الكومبيوتر او الآلة الكاتبة التي تستهلك مجهوداً قوياً من يديك عموماً واصابعك ومعصميك خصوصاً، مما يفترض منك ان تريحيهما تلقائياً كل ٤٥ دقيقة عبر وقف الطبع على لوحة المفاتيح او الآلة الكاتبة، والا ستعرّضين العضلات والمفاصل بينها لنسبة كبيرة من الضغط نظراً الى انها لن تتمكن من التخلص من العناصر المؤذية toxin التي تكون تكونت في اطرافها.

ويكفي ان تحاولي ابقاء يديك ممدودتين من دون حراك طوال جسمك لبعض الوقت كي تشعري بالثقل المنتشر فيهما ومن ثم بالألم الناجم عن عضلاتهما كافة.

اما اذا كنت ممن يطبعن بسرعة كبيرة ومتواصلة، فيجب اقران الاستراحة ببضع حركات الرياضة بدءاً بمدّ الذراعين بقوة وبعيداً الى الامام، ومن ثم تحريك المعصمين في شكل دائري بكل الاتجاهات قبل فتح راحة اليد وتحريك الاصابع الى الامام ومن ثم الى الوراء في حركة شبيهة بفتح قبضة اليد واغلاقها بسرعة.

وتكمن الحركة الرياضية الثانية، في تجميع الاصابع في شكل قبضة وبتمريرها من اعلى الذراع الى اسفله لتنشيط الدورة الدموية في كامل الذراع. ثم توضع راحتا اليدين قبالة بعضهما على مستوى الصدر، وتضغطان بقوة قبل المحافظة على الحركة ذاتها وتحريك اليدين نحو الاسفل باتجاه الأرض. والمهم هو ان يحرك القسم الأعلى من الذراعين، من الكتفين حتى اطراف الأصابع لجعل الدم يتدفق بقوة فيهما وينشّط بالتالي عمل عضلاتهما كلها.

دراسة: النساء يملن للرجل خفيف الظل

لندن / وكالات :

امرأة ترغب في الارتباط برجل يتمتع بخفة الظل.. جملة مألوفة في اعلانات البحث عن شريك في الحياة أوضحت دراسة علمية ان لها ما يبررها فالنساء وليس الرجال لديهن ميل لاختيار شريك حياة يتمتع بخفة الظل.

وقال باحثون يوم الثلاثاء ان المرأة مستعدة للتغاضي عن عيوب الرجل اذا كان قادرا على ان يجعلها تضحك.

وقال اريك بريسلر من ويستفيلد ستيت كوليدج في ماساتشوستس "توضح النتائج التي توصلنا اليها أن خفة الظل يمكن ان تؤثر بشكل ايجابي على قبول شخص ما كشريك في علاقة لكن هذا التأثير من المرجح انه يحدث عندما يستخدمه الرجل وتقوم المرأة بتقييمه."

وعرض بريسلر وسيجال بالشاين من جامعة ماك ماستر في اونتاريو بكندا في تجربة ان تمتع الرجل بخفة الظل يحدث فارقا كبيرا لدى النساء.

وعرض الباحثان على مجموعات من النساء صورتين لرجلين يتمتعان بنفس القدر من الجاذبية وقدما اليهن سيرة ذاتية لكل منهما واحدة مكتوبة بصيغة مرحة والاخرى بصيغة جادة.

وأعاد الباحثان التجربة بشكل عكسي بعرض صورتين لامرأتين على مجموعات من الرجال وطلبا من الجنسين اختيار من يفضلونه شريكا في علاقة غرامية.

واختارت النساء الرجل المرح في حين لم يختر الرجال المرأة الخفيفة الظل.

وقال الباحثان في الدراسة التي نشرت في دورية التطور والسلوك البشري "تختار المرأة الرجل الذين يتمتع بخفة الظل على الرغم من انه عادة ما يعتبر اقل أمانة وذكاء."

واضافا ان الرجال المرحين عادة ما يتم تفضيلهم حتى وان كانت خفة ظلهم تتسم بالسطحية.

البيتزا

يخبز في فرن حرارته ٤٢٥ درجة "فهرنهايت" حوالي عشر دقائق .

طريقة عمل صلصة طماطم البيتزا :

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
١ بصلة متوسطة مفرومة
١ فص ثوم مفروم "مش إلزامي"
٤ كوب عصير طماطم
١ ملعقة كبيرة معجون طماطم
١ ملعقة صغيرة جداً من السكر
٢/١ ملعقة صغيرة ريحان جاف
٢/١ ملعقة صغيرة أوريجانو جاف
ملح أو فلفل .

الطريقة :

يسخن الزيت ويضاف إليه البصل المفروم ويقلب حتى يحمر لونه لمدة ١٠ دقائق .
يضاف الثوم ويقلب مع البصل لمدة ٣ دقائق أخرى .
يضاف عصير الطماطم وكذلك تضاف باقي المحتويات وتقلب لمدة ١٥ دقيقة .
عندما يبدأ المزيج في الغليان تخفف الحرارة ويراعى الاستمرار في التقليب لمدة ١٥ دقيقة .
تترك الصلصة حتى تبرد قبل إستعماله فوق البيتزا .
لتغطية البيتزا نستعمل :
١ كوب جبن موتزريلا مبشور
١ فلفل أخضر مقطع قطعًا صغيرة
٢/١ بصل متوسط مقطع مربعات صغيرة
٤/١ كوب زيت أسود منزوع البذر.
الطريقة :
تغطى البيتزا بقليل من صلصة الطماطم للبيتزا .
ترش بنصف الجبن الموتزريلا المبشور .
يخلط البصل والزيتون والفلفل ويرش فوق الجبن .
تخبز البيتزا في فرن حرارته ٣٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ٢٠ دقيقة.

المقادير :

٢/١ ملعقة كبيرة خميرة
٤/١ ملعقة صغيرة سكر
٣/١ ١ كوب ماء دافىء
٤/٣ ٣ كوب دقيق
٢ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة كبيرة زيت الزيتون

الطريقة :

تذاب الخميرة والسكر في نصف كمية الماء الدافىء ، وتترك لمدة عشر دقائق حتى تتفاعل .
يخلط الملح والدقيق ويوضع في عجانة كهربائية على سرعة متوسطة وتضاف الخميرة (يمكن العجن باليد).
يضاف الزيت إلى الخليط ، ثم يضاف الماء المتبقي تدريجيًا ويعجن حتى يصبح العجين كتلة واحدة ملساء ناعمة .
يوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويغطى بقطعة قماش ويترك في مكان دافىء لمدة ساعتين أو حتى يتضاعف حجمه ...حسب وضعنا وإحنا جوعانين
يرش قليل من الدقيق على سطح طاولة ويعجن العجين مرة أخرى لمدة خمس دقائق (مع مراعاة عدم الإكثار من الدقيق).
يقسم العجين الى قطعتين متساويتين ويمد على شكل دائرة ليكون قطرها حوالي ٣٠ سنتيمير.
في صاج مدهون بقليل من الزيت يوضع قرص البيتزا .
يغطى ويترك لحوالي نصف ساعة حتى يختمر ، ثم يعمل به بعض الثقوب بالشوكة