في الثامن عشر من الشهر الجاري احتفل العالم بيوم المرأة العالمي، رغم أنها لم تستطع حتى الآن أن تحصل على حقوقها كاملة، بل إنها ما زالت تتعرض إلى الكثير من القهر والظلم في الكثير من دول العالم وعلى الأخص في العالم الثالث.
ومن هذا المنطلق سنعرض قصص عشر سيدات مجهولات يعملن بجهد على مساعدة المضطهدين والمنسيين والمقهورين، متحديات بذلك كل الظروف السياسية والاجتماعية التي يعيشن في ظلها.
وقد قامت مجلة " " واسعة الانتشار باختيار هؤلاء السيدات المجهولات ومنحتهن جوائز عالمية على دورهن البطولي لتحسين أوضاع مواطنيهن، وذلك بعد أن تم البحث عنهن بدءاً من جبال الصين وحتى صحاري أفريقيا.

أهم عشر سيدات مجهولات يتحدين السلطة لتقديم المساعدات الإنسانية

في مارس ٢٠٠١ قامت باربورا بوكوفسك ، المحامية في مركز الحقوق المدنية والانسانية بعقد لقاءات مع مجموعة من الناشطات الرومانيات (الغجر) حول معاملتهن في المجتمع السلوفاكي. فقد عانى الغجر، وهم ثاني اكبر أقلية في سلوفاكيا من التمييز المفترض توقفه بسقوط الشيوعية وهو ما لم يحدث. أخبرتها إحدى السيدات الرومانيات أنه حتى وزارة الصحة تقول لهن ان السيدات البيض لا تقبلن مشاركتهن غرف المستشفى، لأنهن لسن نظيفات. قبلت بوكوفسك التحدي وقامت بزيارة جناح الولادة بالمستشفى واطلعت على أساليب التمييز والفصل بين البيض والرومانيات (الغجر). وعندما شاهدتها إحدى الممرضات وهي تكتب ملاحظاتها استدعت رجلا قام بجرها وضربها، ثم اعتقلتها الشرطة لساعات وتعرضت للتوبيخ. وقد صدمت عندما علمت أن الشرطة شكت في أنها تحاول النبش عن عمليات التعقيم لنساء الغجر، ولم يكن يدري عنها أحد. فقامت بوكوفسك بتوثيق ١٠٠ حالة لسيدات تم تعقيمهن من دون علمهن. وشاركت في كتابة تقرير "الجسد والروح " المنشور سنة ٢٠٠٣, حصلت بوكوفسك على منحة دراسية من برنامج حقوق الانسان بجامعة هارفارد وسوف تكرس وقتها للدفاع عن حقوق الرومانيات والمطالبة بتعويضات الضحايا منهن رنا الحسيني، من الأردن (٣٧ عاما) وهي محررة في جريدة Jordan Times الأردنية. استثارتها قصص قتل النساء بحجة الدفاع عن الشرف، ففي سبتمبر ١٩٩٣ صادفتها جريمة قتل شاب لأخته)١٦ عاما(بعد أن اغتصبها أخوها الثاني. من هنا بدأ اهتمام رنا بلفت الأنظار الى "جرائم الشرف " التي ترتكب في مجتمعها. وعرضت رنا ٣٥ من تلك الجرائم، وقامت مجلةNew York Times وBBC بتغطية لنشر الموضوع مما سلط الضوء على تلك الجرائم الفظيعة. ولم تثبط التهديدات التي هددت رنا بالموت من عزمها. وتقدر الامم المتحدة جرائم الشرف حول العالم بـ ٥٠٠٠ سيدة كل عام. تنام رنا الحسيني مرتاحة الى أن قصصها ستنقذ حياة نفس بشرية، وانها تقوم بدور من أجل النساء في مجتمعها.

اكتشفت الاميركية كاثلين لوكاس (٤٧ عاما) انها انتقلت للعيش في يورك على بعد ٦ أميال من أحد اكبر مراكز اعتقال المهاجرين في أميركا، حيث يسع سجن الولاية من ٨٠٠ الى ١٠٠٠ طالب لجوء في الولايات المتحدة. صدمت كاثلين لقيام الاميركان باعتقال الهاربين بحياتهم لتودعهم السجون. وتعمل كاثلين مديرة في مؤسسة متعددة الجنسيات، حيث تزور مراكز الاعتقال وتساعد الهاربين وتوفر لهم المحامين وتعد لجلسات الاستماع في المحكمة. في ١٩٩٨ أسست كاثلين مؤسسة التحالف لحقوق المهاجرين التي ساعدت في اطلاق سراح ٩٤٥ من طالبي اللجوء من مراكز الاعتقال في اميركا خلال السنوات الست الماضية.

وفي ابريل ٢٠٠٣ ساعدت كاثلين في توفير مساكن وطعام وتسجيل بالمدارس والرعاية الصحية لنابي جابي وزوجته وأطفاله الستة والذين هربوا من أفغانستان أوائل التسعينات وعاشوا هاربين في باكستان لست سنوات قبل وصولهم الى "الحرية" في اميركا حيث سجنوا الى أن تم بحث التماسهم اللجوء. تقول كاثلين انها قابلت تلك الاسرة على باب السجن، وترى أن من الخطأ إيداعهم السجن رغم انهم لم يرتكبوا أي جريمة

(٤) نانج شارم تونج

تايلند

تحارب تجارة البشر

نحو غد مشرق في منطقة التلال بين تايلند وبورما (ميانمار) حاليا، تقوم الناشطة في حقوق الانسان نانج شارم تونج (٢٣ عاما) بمساعدة العائلات التي طردت من منازلها على يد الجيش حيث وصل العدد الى ٣٠٠٠٠٠ شخص.

توفر منظمة تونج الخدمات الاجتماعية والارشاد للأطفال والبالغين أيضا. تقول تونج "علينا نشر الحقيقة عن البورميين، فهم يكذبون على العالم " لأنهم يريدون إزاحتهم عن أرضهم الغنية بالمصادر الطبيعية". عاشت تونج في جو التجارة بالبشر والاستغلال الجنسي حيث تعاني نياتمكار من أسوأ مشكلات التجارة بالبشر في جنوب آسيا.

نجت تونج من فخ التجارة بالبشر وأصبحت ناشطة في سن ١٧ ثم شاركت وهي في سن ٣١ في كتابة تقرير "ترخيص بالاغتصاب " لصالح لجنة حقوق الانسان في الامم المتحدة وتفخر بأنها لسان حال شعبها وتقول إنه من الصعب التحدث عن معاناة السيدات، ولكن قدرتها ومسؤوليتها تفرض الأمر عليها.

(٥) اميليا تيلور

سيراليون

تحارب الحروب

من سيراليون تقول إميليا تيلور (١٩ عاما) إن الجنود يأخذونك ويغتصبونك ويعاملونك مثل العبيد، وان حاولت دفعهم عنك يقومون بقتلك. عندما كانت في التاسعة، خطفها الجنود من قريتها تونجو وأجبروها على أن تصبح جندية وأن تكون زوجة للقائد وأنجبت ابنها موسى وهي في الرابعة عشرة، ولكنها خاطرت بحياتها بعد سنوات وهربت مع ابنها. ولكن ما زال الحادث يؤرق حياتها ولا تستطيع الحديث عن رحلتها الرهيبة، والآن تواصل اميليا دراستها مع عملها مراسلة وتقدم برنامجا بالراديو ثلاث مرات أسبوعيا تتحدث فيه بصراحة عن الحرب والتشرد وموضوعات أخرى مشابهة بما فيها مصيبة الجنود الصغار، حيث إنه من ١٩٩١ حارب ١٠٫٠٠٠طفل كجنود عبيد. وبرنامجها يتمتع بشهرة واسعة ويتابعه ٦٠٪ من سكان سيراليون.

تقول إميليا إنها وزميلاتها في البرنامج يشكلن منتدى لأطفال أفريقيا لمناقشة آمالهم ومخاوفهم ويوضحن للأطفال أنه يمكنهم بناء مستقبلهم.

(٦) رابية قدير

الصين

تدافع عن نساء الأقلية الأثنية

من سجون الصين نتابع مسيرة رابية قدير التي كانت في وقت سابق سيدة أعمال ناجحة في إقليم اكسنجيانج بالصين. أما الآن وهي في التاسعة والخمسين فإنها تقبع في زنزانة السجن، وقد أثرت سوء التغذية والعلاج الطبي على صحتها وهي أم لـ ١١ من الأبناء والبنات. في عام ١٩٩٥ جاءتها دعوة من الحكومة الصينية لتمثل اقليمها في المؤتمر العالمي الرابع للمرأة التابع للأمم المتحدة. وكانت تلك خطوة للأمام نحو تسامح الصين مع الأقليات الاثنية. ففي أواخر الثمانينات تعرض اليغور- أهل رابية قدير- للاضطهاد على يد السلطات، حيث أغلقت الحكومة المساجد واعتقلت من تظن أنهم أعداء الصين. من خلال تجربتها مع الامم المتحدة كونت رابية قدير حركة الأمهات للترويج لحقوق نساء الأقلية الاثنية. وعقد المنتدى الأول في محالها. في ١١ أغسطس ١٩٩٩ قامت السلطات الصينية فجأة باعتقال رابية قدير وهي في طريقها لاجتماع مع باحث في الكونغرس الاميركي للترويج لبرنامجها.

وعند المحاكمة لم يسمح لها ولا لمحاميها بالدفاع وتم اتهامها "بتزويد الأجانب بمعلومات سرية" والتي لا تزيد عن قصاصات من الصحف المحلية أرسلتها الى زوجها صديق روزي المعارض للحكم الأوطقراطي الصيني وكان قد هاجر الى الولايات المتحدة عام ١٩٩٦,

صدر حكم على رابية قدير بالسجن ٨ سنوات ولم يرها أبناؤها منذ ذلك حيث قالت لهم "ارفعوا رؤوسكم في الشارع ولا تخجلوا لأنني في السجن " حسب قول ابنتها عقيدة روزي)٢٣ عاما(. وتحت ضغط منظمة العفو الدولية خفضت السلطات الصينية مدة العقوبة سنة واحدة، ومن المقرر إطلاق سراحها في العام المقبل تقول رابية قدير إنها تريد الحضور الى الولايات المتحدة بعد اطلاق سراحها حيث ستواصل كفاحها لمساعدة أبناء شعبها في البحث عن السعادة.

(٧) جانينا أوكويسكا

مقعدة بولندية

تساعد ضحايا الحروب

بولندا منحت الجائزة للمقعدة بشلل الأطفال جانينا أوكويسكا التي أمضت طفولتها في دار المشلولين. ولم يمنعها الشلل من القيام بواجباتها كاملة. تقول جانينا "لا مجال للشفقة". فالآن وهي في السادسة والأربعين تطبق درس الطفولة وتتابع العمل الانساني، حيث تشارك في المنظمة التي تأسست عام ١٩٩٤ لمساعدة ضحايا الحروب والكوارث الطبيعية. وتقول جانينا "نحاول مساعدة الناس وليس قهرهم " وتطلب منهم أن يقوموا بدورهم في إعادة بناء مجتمعاتهم.

قامت المنظمة على سبيل المثال في أفغانستان والعراق بتوفير المال والكتب المدرسية لإعادة بناء المدارس، ولكن المجتمع المحلي قام بتوفير العمالة لأنها تعتقد أنه في العمل الانساني لا بد من معاملة الناس كشركاء في العمل كجزء من الدعم لتلك الشراكة من أطفال المدارس البولندية سبق أن تلقوا دعما لوجباتهم الغذائية من خلال برنامج جانينا، تطبيقا لمبدأ الشراكة عند جانينا.

(٨) حواء آدن

الصومال

تحارب الختان

في الصومال يتم إجراء الختان لـ ٨٠٪ من الفتيات قبل سن البلوغ وهو تقليد تحاول الصومال من ٥٠ عاما القضاء عليه. وتحارب حواء آدن محمد (٥٦ عاما) الناشطة في مركز جالكايو للتعليم من أجل السلام والتنمية في بونتلاند بالصومال التقاليد المغالية في المهور والختان، وفي العام الماضي أطلقت حملة "صفر التسامح " حيث تعقد الحلقات الدراسية والورش في أنحاء الصومال مشاركة في التظاهر ضد الختان في الصومال. وقد خرج أكثر من ١٨٠٠٠ شخص إلى الشوارع وشارك معهم نائب رئيس الدولة محمد عبدي حاشي وأعلن وسط دهشة الجميع "للنساء حق قول لا ونحن معهم فيما ينادين به ". وتلك أول مرة يقوم سياسي قيادي بمعارضة الختان علناً. تأمل حواء محمد أن تستخدم منحة ماري كلير في مواصلة تعليم النساء والبنات في مجتمعها، وتقول: "لا رجعة الى الوراء. علينا أن نمسك بزمام الأمور في أيدينا ونحارب ".

(٩) يانار محمد

عراقية

تطالب بحرية المرأة

لم تفاجأ يانار محمد (٤٣ عاما) عندما تلقت رسالة الكترونية تهدد بنسفها على يد المجاهدين. فهي تعمل مديرة لمنظمة حرية المرأة ومقرها بغداد، وقبل أسابيع هاجمت القوانين التي تحد من حقوق المرأة- على حد زعمها- أثناء تظاهرة في بغداد، وقالت أمام الجماهير " لن تكون تلك الفترة سهلة لأعداء المرأة، فسوف نرفع أصواتنا ولن يتمكنوا من الغائها ". بل إنها بعد التهديد بستة أسابيع نظمت تظاهرة من ٩٠٠ سيدة للغرض نفسه. خلال العام الماضي زادت يانار من أعداد إصدار جريدة "المساواة" من ٣٠٠٠ الى ١٠٫٠٠٠ نسخة، كما أنها توزع وجودها بين كندا والعراق وأشرفت على إقامة ملجأين للنساء أحدهما في بغداد والثاني في كركوك وقد تؤسس ملجأ آخر بمنحة ماري كلير. والآن ترتدي يانار سترة واقية وتسير في حماية حرس وتحمل مسدسا. وتقول في ذلك "أنا مقيدة ولا أستطيع الحركة بحرية لأن العمل الذي أقوم به له أعداء كثيرون. ومع ذلك سيستمر عملي".

(١٠) إلينا

روسيا

وسوء المعاملة العائلية

الفائزة العاشرة هي إلينا نيكولا ييفنا الروسية، ففي روسيا تموت سيدة كل ٤٠ دقيقة بسبب سوء المعاملة العائلية أي بمعدل ١٤ ألف وفاة من جراء العنف الأسري.سنوياً وعندما علمت إلينا أن الضحايا لا يجدن سوى ٥ أو ٦ ملاجىء لحمايتهن في كل روسيا، فقد تطوعت في "التحالف النسائي " في مدينة بارنا بعد أن ألهمتها تجربتها في السنة الماضية وهي طالبة من خلال التبادل الثقافي مع أميركا وتعلمت من أسلوب الحياة هناك وعن الديموقراطية وحقوق الانسان. والآن وهي في السابعة والعشرين، أصبحت المدير التنفيذي للتحالف النسائي لمساعدة ١٠٠٠ سيدة سنويا في المنطقة حول العنف العائلي بشكل خاص. وتعتبر السنة الحالية مرضية فقد أطلق المركز خطا ساخنا ٢٤ ساعة. وتقوم إلينا بمساعدة فتاة (١٦ عاما) في اتهامها لموظف حكومي (٤٠ عاما) وقد تحرش بها وبـ ١٠ فتيات على الأقل جنسيا. وقد حكم عليه في أغسطس ٢٠٠٤ بالسجن ٥ سنوات. تقول إلينا "في وقت ما لم اكن أعرف كيفية احتمال وجود تأثير الشخص على الأمور العالمية ولو على المستوى المحلي، والآن أنا هذا الشخص.

٥ سنوات عقوبة اشغال شاقة لتشويه زوجته العارضة الجميلة

مأساة (كارين حتي) تنتهي قضائياً بالسجن لزوجها

انتهت قضية عارضة الأزياء الشهيرة كارين حتي التي شوه زوجها وجهها بعدما حاول قتلها، والتي ضجت بها الأوساط الفنية والإجتماعية في لبنان، بحكم صدر عليه اليوم قضى بسجنه خمس سنوات أشغالاً شاقة وإلزامه دفع ٣٠٠ مليون ليرة عطلاً وضرراً. وقد صدر الحكم اليوم عن محكمة الجنايات في بيروت برئاسة القاضي ميشال ابو عراج على الجاني زوج كارين، مصطفى

وجاء في خلاصة القرار: "تحكم المحكمة بالاجماع: اولا (...) اعتبار فعله منطبقا على الجناية المنصوص عليها في المادة ٥٥٧ عقوبات وبتجريمه بها، وإنزال عقوبة الأشغال الشاقة به لمدة خمس سنوات، على ان تحسب له مدة توقيفه الاحتياطي. ثانيا، الزامه بأن يدفع للمدعية كارين ايلي حتي مبلغا قدره ثلاثمائة مليون ليرة لبنانية بمثابة تعويض عن العطل والضرر اللاحق بها. ثالثا، يحفظ حق المدعية بمراجعة القضاء المختص لمطالبة المتهم بالتعويض عن نفقات علاجها التي قد تترتب مستقبلا. رابعا، تضمين المتهم الرسوم والنفقات القانونية".

من هي كارين حتي؟ فتاة تربعت على عرش الجمال منذ نحو ثمانية سنين ,وعرفت طعم المجد والشهرة في عمر صغير جداً. فهي كانت بعمر الرابعة عشرة يوم انتخبت كأجمل وجه في مسابقة " مس نادين" وبدأت منذ تلك الفترة تنهال عليها العروض من مصممي الازياء لتحولها الى نجمة مشهورة يلمع اسمها في عالم دور عرض الأزياء وتملأ صورها الجميلة واخبارها مختلف المجلات والوسائل الاعلامية.

اسم كارين برز قبل أشهر وبشكل لافت في معظم الصحف والمجلات والوسائل الاعلامية المرئية والمسموعة، ولكن لم تكن هذه المرة في صفحاتها المعهودة او للتحدث عن الفن والجمال ,بل تصدرت الصفحات القضائية لتكشف عن الجريمة البشعة التي ارتكبها بحقها زوجها مصطفى علي بري ,والتي حولت كارين من آية من الجمال الى انسانة مشوهة تقشعر لرؤيتها الابدان.

ما هي قصة كارين مع مصطفى؟ كيف تزوجها؟ ولماذا شوهها بعدما حاول قتلها بعد مرور خمسة اشهر فقط على زواجهما؟

اسئلة كثيرة طرحت وروايات عديدة نسجت حول قصة كارين ومصطفى ,ولكن تبقى الحقيقة الكاملة في قلب وذاكرة كارين...

المأساة كما ترويها الضحية

تقول كارين: «صادفت مصطفى في بداية عام ٢٠٠٤ في احدى السهرات ومنذ تلك الليلة بدأ يلاحقني اينما ذهبت بهدف التعرف علي ,ولما عرف مكان سكني بدأ يحضر في شكل شبه يومي تحت المنزل, كما عمل المستحيل حتى حصل على رقم هاتفي ,ولما كنت اصد محاولاته ,حاول الاتصال باختي طالباً منها اقناعي في اعطائه فرصة لإظهار حسن نيته وصدق مشاعره نحوي».

لم تصمد كارين كثيراً امام هذه المشاعر الجياشة من الحب والملاحقات الغرامية ,وفتحت امام مصطفى باب قلبها آملة بمستقبل سعيد وبناء اسرة مترابطة خلافاً للاجواء التي كانت تعيشها داخل اسرتها.احبت كارين مصطفى كثيراً كونه شاباً وسيماً عرف كيف يجذبها ويعيشها بأحلام كثيرة لم تدم اكثرمن الفترة التي قضتها معه قبل الزواج. وتؤكد كارين حبها لمصطفى قائلة: «لو لم احبه لما تزوجته و سافرت معه الى اسبانيا

زواج كارين ومصطفى لم يمر عليه اكثر من ستة اشهر كانت خلالها حلقات التوتر والغيرة والضرب تزيد عنفاً كلما اكتشف احدهما شيئاً لدى الآخر ,مما جعل كارين تحسم امرها وتطالب بالانفصال بشكل جدي إلا ان هذا القرار لم يرق لمصطفى علماً انها كانت مستعدة كما تقول ان تتنازل له عن مؤخرها٤٠ الف دولار او ٤ كيلو ذهب لقاء انفصالها عنه «لم اعد استطيع تحمل العيش معه لذلك هددته اذا لم يطلقني سوف أغادر أسبانيا الى لبنان وافضح امرك واكشف حقيقتك امام الجميع هذا الكلام جعله يجن ويغلي ويأخذ قراره بالتخلص مني ,علماً انه كان يقول لي انه يمتنع عن تطليقي لأنه يحبني بجنون ولا يمكنه الابتعاد عني».

وتتابع كارين «في ذاك اليوم المشؤوم خرج من البيت بصحبة الضيف الذي كان يبيت عندنا وهو الشاهد الوحيد لدي لدى المحكمة الذي شهد المشاجرة التي دارت بيننا ,وعاد مصطفى بمفرده بعد عشر دقائق وما ان فتحت له الباب حتى عاود شجاره معي واخذ يضربني ثم وضع يديه حول عنقي وخنقني حتى غبت عن وعيي ,فظن انني مت ,و حتى يخفي جريمته وبصمات يديه عن جسدي حملني ووضعني في مغطس الحمام وفتح الماء المغلي فوق رأسي ,لم يستغرق الوقت اكثر من ١٥ دقيقة استفقت بعدها وانا بحالة يرثى لها ,وكأن الله وهبني الحياة مرة ثانية حتى اكشف امره استجمعت قواي ونزلت الى الشارع وطلبت من احد المارة المساعدة ,ونقلت اثر ذلك الى المستشفى. وهناك دخلت في غيبوبة لمدة شهرين ,استفقت بعدها على وضعي المأسوي هذا ,اصبت بانهيار عصبي عندما اكتشفت حجم التشوه الذي اصاب وجهي وجسدي, ولكن قررت ان اكون اقوى من حكمه علي بالاعدام لذلك حاولت ان اتابع العلاج في اسبانيا ولكن حالتي المادية لم تساعدني فعدت الى لبنان وفاجأت مصطفى بكشف امره الذي ظن انه سيدفن معي".

وبعد فعلته هذه هرب مصطفى من اسبانيا خلسة ,ولاحقته الشرطة الاسبانية ونشرت صوره في جميع الوسائل الاعلامية كشخص مطلوب للعدالة. ولكن فراره من اسبانيا الى لبنان لم يخلصه من السجن الذي كان ينتظره ,حيث قبض عليه بعدما ادعى عليه والد كارين بتهمة محاولة قتل ابنته ,وهو اليوم يقبع في سجن رومية المركزي.

كارين حتي ابنة ٢٣ ربيعاً عاشت حالة الموت المتجدد كل ساعة ,فهي وبعد القضاء على مستقبلها عبر تشويه جمالها ,مورد رزقها ,تألمت آلاماً لا توصف كلما لمست وجهها او نظرت اليه عبر المرآة, وشعرت بآلام الموت كلما حركت رأسها او حاولت النوم او الشرب ، ولم تكن تستطيع النوم إلا بعينين مفتوحتين بسبب التصاق جفونها وعدم قدرتها على اطباقها ,كما انها لم تكن تستطيع الشرب سوى عبر القشة «الشلمون» بسبب عدم قدرتها على اطباق شفتيها ايضا ,وقد أجرت نحو اثنتي عشرة عملية تجميل ليعود وجها إلى طبيعته.

وكانت كارين تجرأت على الاطلالة بحالتها المأسوية هذه عبر تلفزيون " المستقبل" قبل أشهر في برنامج "سيرة وانفتحت" الذي يقدمه زافين قيومجيان لسببين كما قالت: الاول لتظهر للناس حجم بشاعة الجرم الذي ارتكب بحقها ولتظهر اكاذيب كثيرة لفقت عنها. اما السبب الثاني والأهم فهو طلب دعم الناس كي يقفوا بجانبها في ما اصابها. ومهما كان حجم بشاعة الذنب الذي قد تكون اقترفته لن يتعدى جزءاً بسيطاً من بشاعة الجريمة التي قابلها بها زوجها.

لغرفة نوم مميزة .. إليك فن التلاعب بالألوان

"الفنون جنون" .. تؤمنين بهذه المقولة ؟ على استعدادا لتطبيقها في غرفة نومك لتكوني أنت الأميز والأفضل من بين نساء كثيرات؟ إليك بعض الأفكار التي تساعدك في ذلك:

- ليس من الضروري أن يكون كيس المخدة مطابقا للملاءة أو غطاء الريش ، بل ان التباين في الألوان يكون له وقع رائع على ديكور الغرفة ، اذ يمكن أن يكون غطاء الريش أخضر زمردي وأكياس المخدات صفراء نرجسية.
- يمكن إضفاء لمسة من الحيوية والنضارة على البياضات القديمة باضافة كشكش انجليزي من قماش مخرم أو مطرز يدرز على الحواشي مع عروة زينية من الساتان
- يمكن استعمال لونين متباينين في الملاءة أو غطاء الريش ، بحيث نستعمل لونا غامقا على الوجه ولونا فاتحا على الظهر ، وهكذا يتماشى الغطاء مع فصلي الربيع والصيف وفصلي الخريف والشتاء.
- يمكن صنع اللحاف من قطع مختلفة من القماش ، يتم ترقيعها على الطريقة الريفية القديمة أو من الكروشيه.

رفوف خشبية من صنع يديك

أفضل طريقة لاستغلال المساحات الضيقة هي استخدام أرفف الحائط وبإمكانك عملها بنفسك بخطوات بسيطة تضيف جمال وروعة لمطبخك، حمامك، أو غرفة أطفالك ... الخ

الأدوات:

عدد 3 ألواح خشبية مستطيلة بذات الحجم و الطول.
عدد 2 حبل طويل.
دريل كهربائي.
شريط لاصق.
مسطرة وقلم رصاص لأخذ القياسات.

الطريقة.

1- نأخذ القياسات بدقة على كل لوح بحيث نحدد 4 علامات للثقوب في كل زاوية ثقب.
2- نحفرالألواح بواسطة الدريل أربع ثقوب في ثلاث ألواح.
3- نلف أطراف الحبال بالشريط اللاصق حتى لايتفلل الحبل اثناء العمل.
4- ندخل الحبل من الثقوب في الطرف الأيمن من الألواح ثم نعمل بالحبل الاخر كما عملنا في الاول ولكن هذه المره مع الطرف الأيسر.
5- نشد الحبال ثم نعمل عقدة في الحبل كلما خرج من ثقب.
وفائدة العقد انها تعمل بمثابة مثبت للرف ويجب اخذ المقاسات جيدا قبل عمل العقد حتى تكون الارفف غير مائلة بل فى وضع متواز ومتساو.
6- ندخل اللوح الثاني بحيث يكون اعلى العقد السابقة و نتبع معه ذات الخطوات السابقة.
7- و كذلك أيضاً مع اللوح الأخير.
8- نجمع أطراف الحبال معاً و نترك مسافة ثم نعقدها معاً بشكل جيد.
9- يمكن الآن تعليقها على الحائط بواسطة مسمار جيد التثبيت.

إطراء المرأة

- المرأة هي النصف الأفضل سواء أكانت ظالمة أم مظلومة
- ما من رجل عظيم يصادفني في الحياة إلا وأجزم في الحال إن والدته أكثر عظمة منه
- عظمة الرجل من عظمة المرأة وعظمة المرأة من عظمة نفسها
- كل عقل الرجل لا يساوي عاطفة من عواطف المرأة
- يحتاج الرجل للعاطفة أكثر من احتياج المرأة لها لنقصانها عنده وازديادها لديها
- عندما تسمو عاطفة الحب عند المرأة تصبح حنانا
- المرأة أثمن جوهرة نزعت من تاج الطبيعة لتكون زينة للرجل وسعادة له
- المرأة أحلى هدية خص بها الله الرجل
- الحياء والصمت أجمل زينات المرأة
- المرأة أبهج شيء في الحياة
- المرأة تحفة الكون الرائعة
- الصمت حلية بالنسبة للنساء
- المرأة الهادئة تفرض الاعتبار
- أيتها التفاحة ليس لك اسم آخر غير المرأة
- قلب الفتاة وردة لا يفتحها الحب
- المرأة نصف الحياة إن أخلصت لزوجها
- النساء أشجع مما نتوهم
- المرأة كوكب يستضئ به الرجل ودونه يبيت في الظلام
- المرأة هي التي تقود الرجل إلى السعادة

صدور دجاج بصلصة الطماطم

المكونات:

صدور دجاج مخلية من الجلد و العظم
زيت زيتون
بصل مفروم ناعم
سكر بني
عصير طماطم طازجة
صلصة طماطم
نعناع جاف مفروم ناعم
مستردة (خردل)

الطريقة

- يُسخن القليل من زيت الزيتون في وعاء على نار متوسطة، و يُحمر البصل المفروم و يُضاف إليه السكر البني مع التقليب ، ثم يُضاف عصير الطماطم و صلصة الطماطم والنعناع الجاف و المسترد مع التقليب الجيد ، ثم تُترك على نار هادئة إلى أن تبدأ الصلصة في الغليان ، ثم تُترك جانباً حتى تبرد قليلاً
- يُدهن صاج بقليل من الزيت ، وتُرص عليه صدور الدجاج المخلية، ثم تُغطى الصدور بصلصة الطماطم السابق أعدادها.
- يُوضع الصاج في فرن حرارته ١٨٠° حتى تنضج صدور الدجاج ، و يُمكن إشعال النار العلوية (الشواية) آخر خمس دقائق حتى يحمر سطحها.
- عند التقديم تُقطع شرائح ، و يُمكن أن تُقدم إما دافئة أو باردة