

بطرق بسيطة .. عبري عن حبك لطفلك



إظهار الحب للأطفال ضروري ومهم لتشجيع الطفل وغرس الثقة بالنفس، لذا يقدم لك الخبراء بعض النصائح من كتاب طرق لإظهار حبك لطفلك .

- كوني لطفك أعظم (مشجعة، معجبة، مدربة، معلمة، بطلة) ، حسب ما ورد بجريدة " فلسطين " .
- غني (أنشدي) لطفك أغاني (أناشيد) بإحساس صادق ينبع من قلبك.

- علمي طفلك الاستمتاع بنعم الله عليه، وعلمه شكرها .

- شجعي طفلك وساعديه على أن يرسل المال أو الهدايا إلى العائلات المحتاجة دون تدوين اسمه عليها، فهذا من شأنه تشجيعه على عمل الخير ومساعدة الآخرين، وتدريبه على أن يكون عمله خالصاً لله .

- علمي طفلك ألا يحكم على الأشخاص أو الأشياء منذ المرة الأولى، فهذا من شأنه أن يعلمه التدقيق وعدم الاستعجال في الاختيار أو الحكم وأن يكون عنده تأن .

- اصنعا الحلوى المثلجة وتناولها معاً .

- امنحي طفلك فرصة ثانية دائماً .

- وضحي لطفك ما قد تتعلمه منه، فهذا من شأنه أن يشجعه على أن يتعلم منك أيضاً، وأن يكون شغوفاً بالتعلم .

- علمي طفلك أن يحترم الأشخاص الأكبر منه سناً، (ليس منا من لم

يوقر كبيرنا ويرحم صغيرنا) .

- العبي مع طفلك دون تكلف .

- اقرأ وأحكي له الحكايات التي تغرس فيه القيم والمبادئ .

- أوف بوعودك دائماً معه، فهذا من شأنه أن يعلمه صدق الحديث والوفاء

بالوعد .

- إذا كنت غاضبة بشدة من طفلك فلا تتحدثي أو تتعاملي معه قبل أن تهدأي وتسيطر على أعصابك .

- اقتني بعض الهدايا المبهجة لطفلك أثناء الإجازات .

كُنْتُ وَكَانَ ..

سهام جمال الدين

كان الشك ينتابني و الوسواسُ تُراودني و تطاردني في كل مكان و في كل الاحيان، و تزهُقُ نفسي مِنْ ثَمَّ تعود الى ما كانت عليه، و الف سؤال و الف جواب...

حدث هذا بلوغى مرحلة ما بعد الطفولة و الذي ينتهي عندنا بَعْدَ سِنِ العاشرة مباشرة حيث يتوجب علينا نحن الفتيات ان نصبح ناضجات قبل نضوجنا و راشداً دون ان يرشدونا، فَيَحْتَمُّ بنا ان نكون رزيناات صاحبات حياء و فهم لكل ما يدور حولنا و في الواقع نحن لا ولم نفهم مثقال ذرة مما حدث و كل ما نعلمه هو السمع والطاعة و الويل للتي لا تطبع و تطالب بحقها كائنسان و ترفض عيش الاستعباد فتصبح في خبر كان.

تلك الامور كانت تضيق بصدرى و تشعرنى بالاختناق، فما الفرق بين الذكر و الأنثى و كلاهما إنسان مخلوق! ما الفرق بين البنت و الولد و كلاهما فلذات أكباد! ما الفرق بين الرجل و المرأة وكلاهما مصدر نسل الانسان و مبعث خير و ببناء للحضارات! (يا إلهى إهدنى بهداك و اقضى على شرور نفسي بَعْلَاك) خلت معاملة الفتاة فى وسطنا على ذلك النحو الى اواخر القرن الماضى

و فى خطوة سريعة و قفزة كبيرة وَجَدتُ البنتُ نفسها حرة دون قيودٍ تلفها و قوانين تتحكم فيها أو أيا يَسْخَطُ عليها أو أختا يتسلط عليها أو أما تأمرها بالاحتشام و الادب، وبعدها كانت لا تقوى على الحديث حتى الى خطيبها باتت تقيم عشرات العلاقات الغرامية الى ان اصبحت كالدمية اذا مل منها هذا رماها الى صاحبه، و طار الحجاب الذي هو رمز الاحتشام و قمة الحياء حتى صار

قطعة قماش يغطى به (القران الكريم) تحققت فيها قول احدى بنات جنسها عما وصلت اليه المرأة فى الغرب قائلة(ان ثمن حبة الدراق فى لندن او عنقود العنب فى باريس يفوق ثمن المرأة) بالرخاء و باللعب من فتاة كانت اسوة لمن حولها فى الاخلاق و الادب و وصل بها الحال الى ان تكون سيكارة يلهو بها الرجل حيناً ثم يروسها بدمية. افتاة انت عزيزة بدينك لا يفرك، انت قوية بحجابك لا بسفورك، انت جميلة بحياك لابدونك.

ربما خدعتك المظاهر وربما هو انتقام منك للماضى العسير يذفنوك، لكن لا والله با اختاة ان كنت تظنين ذلك فقد سهوت كثيرا و الشيطان تمكن منك، فانت الاعلى و انت الاعز بجعل الماضى درسا تدوينية بكلمات من نور على صفحات من ذهب وتشرحية للجيل الحديث النشأة الغافل عن كل معنى للوجود وجعل الماضى والحاضر كحلقة وصل تجسدن بها العقول و تبينن مواطن الافراط اذناك و التفريط الحالى، ليهدى الله بك من يشاء من عباده و ليكن لك الاجر فيه، و لئن يهدى بك الله فتاة واحدة الى صراطه المستقيم خير لك من الدنيا وما فيها.

جاهدى اختى المسلمة حتى تكونى مؤمنة مسلمة فى الحين ذاته وداعية الحق و العدل الذى لم يعاملك بها احد فى الماضى و ناهية عن الباطل الذى لا ترضينه لنفسك و لمن حولك فلا يكمل ايمان المرء ان لم يحب لغيره ما يحب لنفسه.

و ختاماً اقول بان الله فى عون العبد مادام العبد فى عون اخيه وكما هديتني يارب الى ما انا عليه فاهدى اخواتى الغافلات اللواتى مكر بهن الشيطان والقى اليهن بحباله واغفر لهن ولنا. امين

كثير من الدنيا وما فيها. جاهدى اختى المسلمة حتى تكونى مؤمنة مسلمة فى الحين ذاته وداعية الحق و العدل الذى لم يعاملك بها احد فى الماضى و ناهية عن الباطل الذى لا ترضينه لنفسك و لمن حولك فلا يكمل ايمان المرء ان لم يحب لغيره ما يحب لنفسه.

و ختاماً اقول بان الله فى عون العبد مادام العبد فى عون اخيه وكما هديتني يارب الى ما انا عليه فاهدى اخواتى الغافلات اللواتى مكر بهن الشيطان والقى اليهن بحباله واغفر لهن ولنا. امين

كثير من الدنيا وما فيها. جاهدى اختى المسلمة حتى تكونى مؤمنة مسلمة فى الحين ذاته وداعية الحق و العدل الذى لم يعاملك بها احد فى الماضى و ناهية عن الباطل الذى لا ترضينه لنفسك و لمن حولك فلا يكمل ايمان المرء ان لم يحب لغيره ما يحب لنفسه.

و ختاماً اقول بان الله فى عون العبد مادام العبد فى عون اخيه وكما هديتني يارب الى ما انا عليه فاهدى اخواتى الغافلات اللواتى مكر بهن الشيطان والقى اليهن بحباله واغفر لهن ولنا. امين

العصائر تتفوق على الفواكه فى علاج الأمراض



العنب الأحمر على مكونات فينولية تزيد عن مثلي ونصف عصير التفاح.

ومقارنة بالحيوانات التي تناولت مياها كان لدى الحيوانات التي أعطيت فاكهة أو عصير فاكهة معدلات كولسترول أقل وضغط أكسدة أقل وتركم دهني أقل في شريانها الأورطي وهو الشريان الرئيسي الذي يمد الجسم بالدم المشبع بالأكسجين، وكان لعصير العنب الأحمر التأثير الأقوى يليه العنب الأحمر وعصير التفاح والتفاح.

ماء بالإضافة إلى أغذية محفزة لتصلب الشرايين للتحقيق في كيفية تأثير العصر على المكونات الفينولية وهي عبارة عن مضادات أكسدة قوية تحتوي عليها الفواكه، وفي المقابل تناولت مجموعة من الحيوانات المخصصة للمقارنة طعاما عاديا، وتعادل كمية الفواكه التي استهلكتها القوارض ثلاث تفاحات أو ثلاثة عناقيد من العنب يومية للانسان.

ويحتوي التفاح والعنب على نفس القدر من المكون الفينولي، بينما يحتوي عصير

كشفت باحثون فرنسيون أن العنب والتفاح وعصائرها يمكنها الوقاية من تصلب الشرايين عند القوارض التي تتناول غذاء يحتوي على نسب عالية من الدهون والكولسترول.

وتوصل الدكتور كيلي ديكورد من جامعة مونتيليبه وزملاؤه إلى أن عصائر الفواكه لها تأثير أقوى ضد تصلب الشرايين من الفاكهة نفسها.

وقام الباحثون بإطعام قوارض عنبا وعصير عنب وتفاحا وعصير تفاح أو

وصفات طبيعية لتبييض بشرة الوجه واليدين



تعتبر وسائل التجميل الطبيعية المكونة من الخضار والفواكه وسيلة آمنة للعناية ببشرة الوجه والرقبة واليدين، ولا تنتج منها متاعب الحساسية، بعكس المستحضرات التي تدخل في تركيبها المواد الكيميائية والتي لا تتناسب مع كل أنواع البشرة، كالدهنية والجافة والعادية. وهذه بعض الوصفات الطبيعية لتبييض البشرة:

لتبييض البشرة والتخلص من البقع المكونات : ثلاث حبات لوز، بيضة واحدة، ملعقتين صغيرتين من عصير الليمون. التحضير: يقشر اللوز، وينقع في الماء، ثم يطحن لصنع عجينة، ويضاف للعجينة عصير الليمون بعد خلطه ببياض البيضة. توضع طبقة من العجينة على مكان البقع، ثم تشطف بعد 15 دقيقة بماء فاتر، ثم ماء بارد.

يكرر ذلك يوميا. لتبييض الوجه: يجب تنظيف الوجه والرقبة جيدا بالماء الفاتر وماء الورد وتجفيفه جيدا قبل القيام بعمل القناع.

أولاً) قناع دقيق اللوز الناعم: المكونات: ثلاث ملاعق كبيرة من دقيق اللوز الناعم، خمس ملاعق كبيرة من لبن دافئ. التحضير: تخلط المكونات إلى أن تتكون عجينة قابلة للفرد، ويتم فردا على الوجه

والرقبة لمدة 15 دقيقة ثم تزال بالماء الفاتر. ثانيا) قناع زهر البيلسان: المكونات: ثلاث ملاعق كبيرة من منقوع زهر البيلسان (يمكن الحصول على المنقوع باستخدام قبضة من الزهور مع ربع لتر ماء مغلي).

يصفى المنقوع ويؤخذ منه ثلاث ملاعق كبيرة تضاف إلى ثلاث ملاعق كبيرة من دقيق اللوز إلى أن تتكون عجينة قابلة للفرد... يتم فردا على بشرة الوجه.

ويمكن إزالة هذا القناع باستخدام مغلي زهور البيلسان الدافئة ثم غسل الوجه بالماء الفاتر وتجفيفه. ثالثاً) قناع الزبادي والخيار: المكونات: ملعقتين كبيرتين من الزبادي. ثمرة خيار متوسطة الحجم. التحضير: يقشر الخيار، ويهرس جيدا، ويخلط باللبن الزبادي. ويستخدم في دهان بشرة الوجه، ثم يشطف الوجه بعد عشرين دقيقة بالماء الدافئ ثم الماء البارد.

لتبييض اليدين : أولاً) غسول من البطاطس - لتبييض اليدين ونعومتها: المكونات: ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون، ثلاث ملاعق صغيرة جليسيرين، ملعقتين صغيرتين من ماء بطاطس مصفى، عشر نقط من خلاصة البنزوين.

البطاطس الأندونيسية

المقادير :

4 حبات بطاطس، متوسطة .
2 بصلة صغيرة .

شرائح كريستال .
زيت عباد الشمس، للقلي .

2 ملعقة كبيرة زيت ذرة كريستال .
2 حبة فلفل أحمر مفروم .

3 ملعقة كبيرة صوص الصويا .
1 ملعقة صغيرة سكر .

1 ملعقة صغيرة كاتشب .
صوص تبايسكو حسب التذوق .

ملح و فلفل .
طريقة الطهي :

- تقشر البطاطس و تقطع الى اصابع كبيرة .
- يسخن الزيت في اناء على نار عالية

حتى يغلى و تحمر البطاطس حتى تصفر .

- يقطع البصل الى شرائح و تقطع كل شريحة الى النصف. تسخن 2 ملعقة كبيرة زيت في طاسة و يقرب فيها الزيت و البصل حتى يتحول الى اللون البنى المذهب .

- يمزج الفلفل الاحمر، صوص الصويا، سكر، كاتشب، صوص تبايسكو، الملح و الفلفل و يقرب حتى تمزج كل المحتويات .

- توضع البطاطس، للتقديم، في طبق تقديم، تغطى بالبصل، ثم يرش نصف كمية الصوص على السطح .

حتى يغلى و تحمر البطاطس حتى تصفر .

- يقطع البصل الى شرائح و تقطع كل شريحة الى النصف. تسخن 2 ملعقة كبيرة زيت في طاسة و يقرب فيها الزيت و البصل حتى يتحول الى اللون البنى المذهب .

- يمزج الفلفل الاحمر، صوص الصويا، سكر، كاتشب، صوص تبايسكو، الملح و الفلفل و يقرب حتى تمزج كل المحتويات .

- توضع البطاطس، للتقديم، في طبق تقديم، تغطى بالبصل، ثم يرش نصف كمية الصوص على السطح .

حتى يغلى و تحمر البطاطس حتى تصفر .

- يقطع البصل الى شرائح و تقطع كل شريحة الى النصف. تسخن 2 ملعقة كبيرة زيت في طاسة و يقرب فيها الزيت و البصل حتى يتحول الى اللون البنى المذهب .

حتى يغلى و تحمر البطاطس حتى تصفر .

حتى يغلى و تحمر البطاطس حتى تصفر .

- يقطع البصل الى شرائح و تقطع كل شريحة الى النصف. تسخن 2 ملعقة كبيرة زيت في طاسة و يقرب فيها الزيت و البصل حتى يتحول الى اللون البنى المذهب .

- يمزج الفلفل الاحمر، صوص الصويا، سكر، كاتشب، صوص تبايسكو، الملح و الفلفل و يقرب حتى تمزج كل المحتويات .

- توضع البطاطس، للتقديم، في طبق تقديم، تغطى بالبصل، ثم يرش نصف كمية الصوص على السطح .

حتى يغلى و تحمر البطاطس حتى تصفر .

- يقطع البصل الى شرائح و تقطع كل شريحة الى النصف. تسخن 2 ملعقة كبيرة زيت في طاسة و يقرب فيها الزيت و البصل حتى يتحول الى اللون البنى المذهب .

- يمزج الفلفل الاحمر، صوص الصويا، سكر، كاتشب، صوص تبايسكو، الملح و الفلفل و يقرب حتى تمزج كل المحتويات .

- توضع البطاطس، للتقديم، في طبق تقديم، تغطى بالبصل، ثم يرش نصف كمية الصوص على السطح .

حتى يغلى و تحمر البطاطس حتى تصفر .

- يقطع البصل الى شرائح و تقطع كل شريحة الى النصف. تسخن 2 ملعقة كبيرة زيت في طاسة و يقرب فيها الزيت و البصل حتى يتحول الى اللون البنى المذهب .

- يمزج الفلفل الاحمر، صوص الصويا، سكر، كاتشب، صوص تبايسكو، الملح و الفلفل و يقرب حتى تمزج كل المحتويات .

- توضع البطاطس، للتقديم، في طبق تقديم، تغطى بالبصل، ثم يرش نصف كمية الصوص على السطح .

حتى يغلى و تحمر البطاطس حتى تصفر .

- يقطع البصل الى شرائح و تقطع كل شريحة الى النصف. تسخن 2 ملعقة كبيرة زيت في طاسة و يقرب فيها الزيت و البصل حتى يتحول الى اللون البنى المذهب .

- يمزج الفلفل الاحمر، صوص الصويا، سكر، كاتشب، صوص تبايسكو، الملح و الفلفل و يقرب حتى تمزج كل المحتويات .

- توضع البطاطس، للتقديم، في طبق تقديم، تغطى بالبصل، ثم يرش نصف كمية الصوص على السطح .

حتى يغلى و تحمر البطاطس حتى تصفر .

- يقطع البصل الى شرائح و تقطع كل شريحة الى النصف. تسخن 2 ملعقة كبيرة زيت في طاسة و يقرب فيها الزيت و البصل حتى يتحول الى اللون البنى المذهب .

حتى يغلى و تحمر البطاطس حتى تصفر .

