

المرأة العاملة وأزمة أسرها : عطلة نهاية الأسبوع

عندما تقترب نهاية الاسبوع تطلق المرأة العاملة تنهيدة راحة وسرور وهيا متوجهة نحو منزلها فالعطلة آتية .. تقول لنفسها سأحظى بساعة نوم اضافية ولحظات استرخاء وقد اخرج للسوق اوازور صديقاتي بك ربما اصطحبنا " ابو الجاهل " الى مطعم او متنزه ...

بغداد / الصفا
تكبر الاحلاخم مثل بالونة ضخمة وممان تطا عتبة المنزل حتى لتلتقط عينها الخبيرة بفنون التنظيف عشرات الاعمال المؤجلة .. هناك ملابس واغطية ومفارش عديدة تنتظر الغطس في الغسالة او " الطشت " واعمال مطبخية شاقة تتنوع بين " جيس " الطرشى وعمل المريات والمعنجات ومالي ذلك ، وقبل كل شيء ، ذلك الطقس الاثير باعداد وجبة مميزة تستنزف نصف النهار للأحتفال بيوم العطلة .. تنفجر بالونة الاحلام وتتناثر في الهواء فقد ضاعت العطلة وستستغل ماتبقى منها لتابعة دروس الابناء وكى ملابس الزوج وطهو طعام الغد .. 9.9.9...
اين أنا اذن ؟ تتساءل المرأة المسكينة المهكة ولتجد الوقت حتى للتفكير فقد غالبها النعاس وينتظرها اسبوع عمل جديد ولن تفلت من المنغصات ان تلكت في اداء مهامه وواجباته !!!
يوم العطلة اذن هو ازمة في حياة المرأة العاملة لأن اغلب النساء وخاصة المتزوجات منهن يتابعن متطلبات البيت والزوج والاولاد لمدة اسبوع في يومي الجمعة والسبت بل ربما يتعدى ذلك الى اتمام شؤون الاهل واهل الربايع وقضاء الواجبات الاجتماعية بأنواعها .. كيف تنظر النساء العاملات الى عطلة نهاية الاسبوع ؟ وهل تكنت بعض النساء من استرداد انفسهن فيها ؟؟
السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

الموظفة والاضامشك مع رئيس العمل والمراجعين ستكون كبيرة وسيؤثر ذلك في مشاعرنا ورواتبنا فنحن لانفضل طبعاً خصم اجور يوم او يومين كعقوبة .. اننا بشر والازواج لا يريدون الاعتراف بذلك فهم يتوقعون منا المزيد وبحاسيون لأتفه الاسباب .. نحن ننتظر منهم التعاون وتهئية الاجواء المناسبة لراحتنا وترفيهنا كما نهين لهم الاجواء المناسبة للعمل والراحة ..

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

السيدة رباب غافل / موظفة في المصرف تقول :
يوم الاحد هو يوم العمل الاكثر بالنسبة لعظم الوظائف لأنه بداية الاسبوع وفي عملنا لا يمكن للموظفة ان تتذمر من العمل لأنها منهكة او فالدقة والانتباه مطلوبان مهما عانت

لأن العديد من الزوجات الموظفات يفضن ذرعا ويرين ان من الاسهل تحمل كل الاعباء بدلا من ان يحترقن من برود الزوج ولاميلالاته وهذا وضع خاطيء ...
وتخالف السيدة ابتسام مطلب (معلمة) السيدتين السابقتين في آرائهما فتقول :
- احب ان ارى زوجي جالسا في المنزل خلال عطلة نهاية الاسبوع وكأنه ملك في مملكته واستمتع بخدمته وخدمة اطفالنا مهما نال مني التعب لكي يراني احوم حوله كالفراسة ، نشيطة وحيوية فيحبنى اكثر .. كما احرص على انجاز عملي بسرعة وتنظيم خلال الاسبوع كله ولاؤجل عملي الى العطلة لأحظى مع اطفالي بلحظات من الراحة الحقيقية من خلال نزهة او زيارة لأحد الاصدقاء وهذا يعيدني



شؤون تربوية

خطورة توبيخ الاطفال

يلجأ العديد من الآباء إلى عقاب أطفالهم حين يسيئون التصرف بالتوبيخ وبإمطارهم بسيل من الكلمات الجارحة اعتقادا منهم بأن هذا الأسلوب يمكن أن يعوض الضرب وأنه أخف ضررا إلا أن الأبحاث العلمية تؤكد أن التوبيخ الكلاسي لا يقل خطورة عن الضرب، لأنه يحدث نفس الآثار السلبية على نفسية الطفل. سبق للعلماء أن حذروا من ضرب الأطفال لاعتقادهم أن الأطفال الذين تعرضوا للضرب في طفولتهم يفقدون ثقتهم بأنفسهم وينعدم لديهم الإحساس بالأمان في مراحل متقدمة من عمرهم إلا أنهم لم يهتموا كثيرا بإجراء أبحاث عن الآثار المترتبة على تعنيف الأطفال، إلى أن أكد أحد الباحثين في دراسة أجراها أن احترام الذات يتضرر كثيرا عند التعرض للعقاب بوسيلة أو بأخرى لأننا عندما نعاتب الأطفال فإننا نعطيه الإحساس بأنهم عديمو القيمة. و يذهب بعض الخبراء في علوم التربية إلى التأكيد على أن التعنيف يعد دربا من دروب الألم النفسي، وأن الآباء يخطؤون حين يستبدلون الضرب بالتعنيف والتوبيخ، لأنه لا يقل ضررا عن الضرب. ويصعب التعنيف والاستمرار في إثارة الألم النفسي، عن طريق اللفظ والضغط على الأطفال بنوع من الإحساس بالدونية إذ يفترض أن يعالج الآباء المواقف التي يسيء فيها الأطفال التصرف بالتثري وروية الموقف من جميع جوانبه، وعلى الآباء أن يعاقبوا الأبناء على قدر الخطأ، وعليهم ألا يبالغوا في تعنيف أبنائهم، وهذا لا يعني بالضرورة أن الهادئة هي البديل التربوي. ويعتبر الضرب عموما أسلوبا خاطئا، حيث يترتب عن ذلك تغيرات سلبية في شخصياتهم، حيث يصبحون معقدين وتزداد مشاكلهم النفسية التي يصبح حلها والعلاج منها صعبا، فالإنسان يتأثر بطفولته ويبقى محتفظا بآثارها السلبية

ويحذر المبرون الآباء من ضرب أبنائهم لأنهم بذلك يخلقون منهم أطفالا خجولين أو عدوانيين، ويساهموا بالتالي في هدم إنسانيتهم وتشويه شخصياتهم إذ يصح الطفل، الذي تعرض للتعنيف، يحتقر ذاته ويعتبرها بلا قيمة. وينبغي على الآباء تفهم أسباب ارتكاب الأطفال لأخطاء يمكن إصلاحها. وحتى في حالة عدم تصور تربية من دون عقاب، فإن من واجب الآباء تحديد العقوبات المسموح بها، إذ هناك عقوبات تهدف إلى إصلاح خطأ، وهناك عقوبات تهدف إلى إثارة شعور الطفل بالخجل والندم على ما تم إقراره. ينبغي دفع الطفل إلى إصلاح أخطائه عن طريق دفعه إلى ما ارتكبه دون اللجوء إلى المبالغة في توبيخه أو ضربه .
وبذلك يجب على الآباء أن يكونوا قدوة لأطفالهم، ولا يكثروا من العقاب، ولا بأس من مكافأتهم على الأمور الجيدة ليدركوا سلبية الأمور الخاطئة.

أسعافات أولية للأطفال في المنزل

الطفل ولا تقم بوضع اية ادوية او مواد منزلية على الحرق و يمكن تغطية الطفل ببطانية حتى يتم اسعافه الحروق الكهربائية والكيميائية وافضل مصدر الكهرباء أولا ولا تحاول لمس الطفل بيدك المجردة ولكن حاول ابعاد الطفل عن مصدر الكهرباء بقطعة خشب جافة او بقطعة قماش سميكة وجافة و بالنسبة للحروق الناجمة عن المواد الكيماوية تسعف بشكل اولي بسكب الماء التنظيف عليها و جميع الحروق الكهربائية و الكيماوية يجب ان تشاهد لاحقا من قبل الطبيب



بيننا وبينكم

صدرية بيضاء

عدوية الهلالي
بدأت سعيدة مبتهجة وهي تزهو بين صديقاتها بمصوغاتها الذهبية وملابسها الجديدة وخاتم الخطوبة الذي يزين خنصرها الايمن .. لقد تحقق لها ما حلمت به طويلا وتفردت بين صديقاتها في الاقل بحصولها على عريس وفرصة زواج مغربية وهي في اوج صباها .. كان خطيبها طبيبا وقد وصفته لصديقاتها باعجاب واضح وهي تقول : كم اعجبني منظره وهو يرتدي صدريته البيضاء . لقد افتعلت فرصة لزيارة المستشفى الذي يعمل فيه لمجرد رؤيته بملابسه البيض . قالت لها صديقتها الحميمة : وذلك الشاب الرياضي الذي كنت معجبة به .. كيف تخلت عنه واجبك الطبيب المتزن الرزين الهيئة والطباع .. لاح اضطراب واضح في لهجة الفتاة المخطوبة وهي تقول : كان ذلك الشاب رائعا بملابسه الرياضية .. كان يعجبني وهو يلعب الكرة والجمهور يصفق له لكنه لم يطلب مني الزواج وسبقه الطبيب الى ذلك .. ثم تساءلت بمرح بدا طفوليات : اتراني الاثنيثن معا ؟ كانت شقيقتها الكبرى تستمع مصادفة اي حديثها مع صديقاتها وبعد مفارقتها قالت لهما : هل تحبين خطيبك ؟

ردت الفتاة بعد تردد : طبعاً ، ألم اوافق على الزواج منه ؟ ثم انه جميل .. وقبل ان تكمل كلامها قالت لها شقيقتها : اري انك تعشقين ثيابا .. لا رجلا .. انت لم تحبي من الرياضي الا هيئته وكذلك طبيبك هذا .. مازلت صغيرة على الحب فاعتري الى الامر ليس سوى فرصة زواج مناسبة ..
ردت الفتاة : انه شاب مناسب فعلا ولديه امكانيات جيدة وسأكون سعيدة معه فهو يحبني ..
اعترضت الشقيقة الكبرى قائلة : لكن الحب هو ان تجعلي الآخرين سعداء وليس ان تكوني انت سعيدة .. سألت الفتاة بفضول : ماذا افعل الآن ؟ فقالت لها شقيقتها ناصحة :
- لا تتحدثي عن خطوبتك وكأنها صفقة رابحة وعن خطيبك وكأنه فاز بك في نزال .. احبيه وقدمي له ما يستحق من احترام مشاعر جميلة وتحدثي عنه وليس عن صدريته البيضاء .. بعد ايام زارت الفتاة خطيبها في المستشفى وتوقعت ان يستقبلها بفرح كما يستقبل صوتها في الهاتف لكنه أوما لها بيده من بعيد ان تنتظر وواصل اسعافه لجرح احضر الى المستشفى مع عدد اخر من الجرحى بعد حدوث انفجار في منطقة قريبة .. خاب امهلا بعض الشيء وطال انتظارها وحين همت بالمغادرة سمعت نداء باسمها بصوت الطبيب الهادي فالتفتت لتلمح صدريته الملطخة بالدماء ويبدو انه لمح نظرة الرفع في عينها فسارع الى خلع صدريته .. في تلك اللحظة شعرت الفتاة بدفق مشاعر جميلة اجتاحتها نحو هذا الشاب الذي تلطخ للتو بدماء انسان حاول انقاذه ويرغم ذلك لم تتأدر عينيه نظرة الحب وشلالات الحنان المناسبة نحوها .. في تلك اللحظة بالذات شعرت الفتاة بالاعجاب تجاه هذا الرجل حتى بعد ان خلع صدريته البيضاء فقد استمدت الصدرية جمالها من انسانيته وليس العكس ...

فجيا تلك اللحظة شعرت الفتاة بدفق مشاعر جميلة اجتاحتها نحو هذا الشاب الذي تلطخ للتو بدماء انساكاه ويرغم ذلك لم تتأدر عينيه نظرة الحب وشلالات الحنان المناسبة نحوها .

صحة الاسرة

ثم اتصل بالطبيب ولا تغطي الحرق وكل حرق في الوجه او اليدين او القدمين او الاعضاء التناسلية يجب ان تتم مشاهدتها من قبل الطبيب في اقرب وقت الحروق الكبيرة او العميقة اتصل بالإسعاف مباشرة او قم باسعاف الطفل المحروق بنفسك وريثما يحضر الإسعاف قم بازالة جميع الالبسة من على جسم

يداك .. هراتك

اليدان هما أكثر أعضاء الجسم تعرضاً للأعمال الشاقة واليدين دائماً تواجهان العوامل الخارجية وبشرة اليدين تهرم قبل بشرة الوجه لذا تتطلب منك عناية خاصة، فهناك وصفات لجمال يديك ومن تلك الوصفات:
- وصفة النعومة والبياض، ولتحصلي على ايدي ناعمة، وجميلة، وبيضاء، ابشري قشر ليمون ثم اضيفي اليه ملعقتي جلسرين إضافة إلى بياض بيضة وعصير نصف ليمونة تخلط المقادير جيدا ويدهن بهم اليدين ويراعى لبس قفازين من البلاستيك وتترك لمدة ساعتين ثم تغسل اليدين جيدا ثم ضعي الكريم المرطب الذي تفضلينه.
- وصفة مرطبة وملطفة لليدين وتتكون من نصف ملعقة خل إضافة إلى ملعقتي عسل يخلطان جيدا ويدهن بهما اليدين.
- وصفة للتخلص من البقع البنية التي تظهر على اليدين: دلكي يديك بعصير ليمون، ثم اتركيه يجف عليها ثم دلكيهما بزيت الخروع ثلاث مرات يوميا، ثم استعملي وصفة النعومة والبياض واحرصي عزيزتي على تناول الغذاء الذي يحتوي على فيتامين E فهذا الفيتامين يعمل على تجديد الخلايا وهناك طريقة للتخلص من عرق اليدين عند غسل يديك اضيفي إلى الماء الفاتر ملعقتي شرب ويمكنك أيضا رشها ببودرة للشعور بالانتعاش.
عزيزتي حواء: إذا كنت تعانين من جفاف كفيك فيمكنك خلط القليل من زيت اللوز والقليل من الملح الخشن اخلطيهما جيدا. ودلكي بهما كفيك تدليكا خفيفا لمدة ١٠ دقائق، ثم اغسليهما بماء دافئ ثم ماء بارد وضعي كريما مرطبا، واحرصي عزيزتي على العناية والاهتمام بيديك وعمل حم زيت ليدك مرتين في الاسبوع ثم استعملي قناع للنعومة والانتعاش.