تخلصي من شعورك بملل المطبخ

□ بغداد / المدى

تشعر بعض السيدات أحيانا بالملل من دخول المطبخ، خصوصا مع الاستخدام اليومي للمطبخ ولعدة ساعات، وتشرح الشيف أسيا عثمان بعض السلوكيات التي تحببك في المطبخ وتجعل الوقت التي تقضيه فيه مفيدا بعيدا عن الملل: تعلمي أن لا تنامي إلا والصحون مجلية وممسوحة ومرتبة في أماكنها وتأكدي أن بواقي الطعام محكمة الحفظ في الثلاجة، والفرن نظيف وتخلصي من أكياس القمامة.

وأخيرا امسحي أرضية المطبخ وعطري جوه للتخلص من روائح الطعام هكذا تضمنين بداية يوم جميل في مطبخك في الغد.

حاولي ترتيب الثلاجة والمجمد: استخدمي أكياس التجميد واستعيني بقلم حبر مقاوم للماء واكتبي على كل كيس محتوياته وتاريخ الحفظ.. تأكدي من صلاحية البيض.. رتبي منتجات الألبان مع بعض.. الخضراوات والفاكهة مع بعض والعصائر والمشروبات وهكذا.. يكفيك مسحها بالخل ووضع قطعة فحم بباب الثلاجة من الداخل للتخلص من كل الروائح التي يسببها الطعام.. استعيني بعلب محكمة الغلق لحفظ البواقي ولمنع تزايد الروائح.

نظفي البوتاجاز بالماء والصابون وللحفاظ عليه وسهولة تنظيفه يكفي تغليفه بورق القصدير وتغييره مرة كل أسبوع أو حين يتسخ . هكذا تتفادى مخلفات الطعام المحترق ورواسبه على الجهاز.

رتبي المعلبات والبقول وأكياس المكرونة وتأكدي من وضع المنتجات ذات الصلاحية القصيرة في الواجهة أمام متناول يديك لسرعة استهلاكها تأكدي من بعدها عن الرطوبة والضوء.

وحاولي إدخال بعض الزينة في مطبخك،و استخدمي نباتات وزهور من النوعية طويلة الحياة والتي تعيش في الأماكن المغلقة.

نظفي الفوط والشراشف واحرصي على ذلك، فالنظافة تحفز على الإبداع ولا تنسى ارتداء مريول المطبخ.

تخلصي من روائح القلي والتحمير والفرن عندما تنتهين من الطبخ ما عليك فقط سوى غلي كوب من الماء مع قليل من مسحوق القرفة وشريحة من التفاح واستمتعي برائحة فطيرة التفاح في البيت.

رتبي أفكارك وضعي قائمة لوجبة اليوم من الليل حسب ما هو متوفر لديك ابدئي اليوم وأنت على علم بما ستطبخين وغيري من شكل المطبخ كل فترة وذلك بتبديل أماكن الأجهزة مثل الغسالة والثلاجة والفرن ويمكن بذلك محاربة الروتين والملل.

تفادي غسل الفواكه ضعيها فقط في طبق أو سلة وزيني بها مطبخك اغسليها عند اللزوم لتطويل مدة سلامتها. اغسلي الخضراوات ماعدا البصل والبطاطس، نشفيها جيدا قبل حفظها وخصصي سلة للبصل والثوم والبطاطس في ركن من المطبخ بعيد عن الضوء.

عثرات انثى

▪ ابتهال بليبل
Ibtihal Blibl

عصابات نسويّة!

ليس عن آخر أخبار الانشطارات والصراعات السياسية، أو كواتم الاغتيالات أو الفساد المالي والإداري... لا.. خبر يقول: عمليات سطو وسرقة تنفذها نساء، حيث تشارك النساء في جمع المعلومات وتهيئة الأوضاع لتنفيذ تلك العمليات على البيوت الفاخرة في الأحياء السكنية.. وتم ضبط إحداهن في حالة تلبس! وعمليات السرقة هذه التي يحكى عنها بأنها تبدأ بخداع صاحبة المنزل من قبل إحدى النساء المتخفيات وراء رداء التسوّل، تطلب المساعدة وبعض الطعام والماء، مستغلة تعاطف ربة البيت معها، لتنقض عليها بسلاح تحمله تحت ملابسها بعد أن تدخلها إلى المنزل، وتهددها مقابل استيلائها على المال والمصوغات الذهبية!!.

هذا الخبر ليس حكاية لفيلم سينمائي، وليس من قصص الخيال، هذا الخبر حقيقي ونشر على مواقع الانترنت وكتبت عنه الصحف العراقية. ولا أدري لمن أوجه اللوم؟ وهل هو لوم فعلا أم خيبة أم حزن أم هو استفزاز، لوم لأن الجميع يذكر حكايات التلوث البيئي وقصص الاختراق الأمني والتصدع السياسي وجرائم القتل والسرقة ولا يذكرون شيئا عن التلوث الأخلاقي، وخيبة لما يحدث للنساء في أيامنا هذه، وحزن على نساء بأجساد ثعابين، زواحف يتمرغ جسدها بكل شيء تلاقيه، واستفزاز من ربات بيوت سانجات تتمزق قلوبهن على متسولات في زمن يترحمون فيه على فعل الخير.

وعلى حد قول والدتي... موضة عصابات النساء هذه، منتشرة بين طبقة نساء يمارسن البغاء، حيث انتقلت أيديهن من جيوب الرجال إلى المساكن الفاخرة بكل ثقة! وقد نتفق على أن سرقة جيوب الرجال خلف ستائر الليل، تجعله يستحق ذلك لأن هذا النوع من السطو ينمو في الثغرات الأخلاقية لفئة من الرجال، ولعبة هذه المهنة تكمن في هذا السر، هذا بالإضافة إلى أن القانون لا يحاسب على سرقة جيب الرجل (الدون جوان) وأتحدى هذا النوع من الرجال، إن حاول أحدهم تقديم شكوى قضائية ضد امرأة سرقت جيبه في ساعة نعرفها منذ قديم الأزل(...) !.

واختارت هذه النسوة الذكيات مهنة جديدة، هي سرقة المنازل، بعد أن نجحن في سرقة الجيوب الليلية، لذلك قررن أن ينشئن تنظيما خاصا نموذجيا للسطو وعلوما للسرقة، لتنهال طلبات الالتحاق، وكان الإقبال شديداً من قبل عصابات رجالية وكبار التنظيمات المريبة. تبدو هذه الصورة مثيرة تصلح لأن تكون مادة لمسلسل درامي، تلك المسلسلات الحياتية التي ترى فيها النساء وقد أصبن باللعنة من قبل قوى خفية، غالبا ما تكون في بلادنا بصورة بطالة، جوع، إرهاب، قتل، ترمل وضياع... هل هي غلطة نساء باحثات عن لقمة العيش في الوحل؟ أم غلطة نظام بلد وأسلوب حياة بائسة؟!.

من الشارع العراقي

فتيات يرفضن العريس الفقير

تشير الأبحاث والدراسات الى أن النساء ينجذبن إلى الرجال أصحاب السلطة والمال أكثر من الرجال البسطاء والأذكياء، والواقع يؤكد لنا أن نظرة المجتمع قد تغيرت وأن أغلب العائلات بدأت تفضل تزويج بناتها لمن يمتلك المال ليؤمنوا حاجاتهن ورغباتهن، ورغم اختلاف الآراء، إلا أن الغالبية ترى أن الإمكانات المادية للزوج سبب في السعادة.

ترفض لمياء علي وهي طالبة جامعية الزواج بشكل مطلق بشاب فقير وتبرر موقفها بأن ظروف الحياة قاسية تجعل من الصعب عليها الارتباط بمن لا يستطيع أن يوفر لها الحياة الكريمة، لافتة إلى أن الحياة تغيرت وبات يمكن شراء كل شيء بالمال حتى السعادة كما أن المال تسبب في شقاء وتعاسة الكثير من المتزوجين.

وتقول أم علي لا أريد لابنتي أن تعيش مع زوج لا يستطيع أن يوفر لها كل ما تريده في حياتها لذلك أتدخل دائما في قرار ابنتي عندما يتقدم لها عريس وأضع شروطا مقابل الموافقة عليه، أريدها أن لا تعيش الفقر أريدها سعيدة.

من جهتها، أكدت أم ناردين أنها متزوجة منذ خمسة وعشرين عام مستندة إلى تجربتها وهي الآن أم لثلاث بنات وأنها لا تمانع عن زواج إحدى بناتها من شاب ليس مقتدرا ماديا شرط أن يكون طموحا ومن أسرة محترمة ويحب ابنتي، لأن الأخلاق والتربية صفات مهمة لتحقيق الاستقرار الأسري.

وتقول مها سعيد موظفة حكومية: إن المال أهم من العاطفة وإنها مقتنعة بهذا الرأي ولن أستطيع أن أتجاوز حقيقة أن المال بات الآن هو من يحرك بوصلة الحياة والمشاعر والعلاقات بين الناس.

دراسة: واحدة من كل ١٧ امرأة تشعر بأنها رشيقة

□ لندن / رويترز

نشرت صحيفة الديلي تيلغراف البريطانية دراسة حديثة تؤكد أن امرأة واحدة فقط من بين ١٧ امرأة تشعر بأنها رشيقة، وأن وزنها مثالي ومتناسب مع طولها، وتأتي هذه الدراسة في ظل انتشار مرض السمنة المفرطة بين النساء في الآونة الأخيرة.

وقد شملت الدراسة عينة بلغت آلافا من النساء، حيث وجه لهن الباحثون أسئلة عما يشعرن به هؤلاء النسوة عندما ينظرن إلى المرآة، وهل يبدو جسمهن مناسباً لطولهن من وجهة نظرهن، وكانت نتيجة الدراسة أن نسبة ١٣٪ فقط من النساء لا تشعر الواحدة منهن بالخجل من شكل جسدها أمام المرآة، وتميزت هذه النسبة من النساء بأن جميع أفراد عائلتها لا تعاني من السمنة، كما أن طول كل واحدة منهن متناسب مع وزنها بشكل تام، كذلك وجد الباحثون أيضا أن واحدة فقط من كل سبعة عشر سيدة لا تعاني من ضيق أو حرج عندما تسأل عن وزنها أو رشاقتها. وعلى العكس من ذلك، أثبتت دراسة أخرى أجريت على مجموعة من الرجال أن الرجل أقل شعوراً بالحرج أو الضيق عندما يُسأل عن وزنه، فقد أظهرت الدراسة أيضا أن الرجال أقل ميلا للاعتقاد في أن وزنهم غير مناسب أو متوازن مع أطوالهم، ذلك على الرغم من أن ستة بالمئة فقط من الرجال الذين خضعوا للدراسة هم ممن يمتازون بأنهم أصحاب وزن مثالي متناسب مع طولهم.

الطلاق يؤدي إلى سقوط شعر المرأة

نيويورك/ أ.ش.أ

أظهرت دراسة طبية حديثة، أن السيدات اللاتي يتعرضن لتجربة الطلاق أو الانفصال عن حبيبهن أو فقدانه بسبب الوفاة، يصبحن أكثر عرضة للمعاناة من سقوط الشعر بصورة قد تشكل لهن مشكلة حقيقية تؤرقهن.

وأكد الباحثون، أنه بخلاف تأثير العامل الوراثي على آلية سقوط الشعر، إلا أن عامل التدخين وتناول الخمور يسهم بشكل كبير في مضاعفة معدلات سقوط الشعر بين السيدات خاصة اللاتي يعانين مشكلات نفسية.

كما وجد الباحثون، أن الرجل والمرأة يتأثران بصورة مختلفة بتجربة الطلاق لاختلاف طبيعتهما النفسية والبيولوجية، حيث لوحظ أن معدلات سقوط الشعر بين الرجال تكون أعلى ،عند كثرة تعرضهم للأشعة الشمسية أو معاناتهم من عامل وراثي للإصابة بالسرطان، بالإضافة إلى نمط الحياة الرتيب والمعتمد على الكسل.

وكانت الأبحاث قد أجريت على ما يقرب من ٨٤ سيدة من التوائم المتماثلين، حيث قمن باستيفاء استبيان حول حالاتهم النفسية والمواقف الصعبة التي واجهوها، بالإضافة لأخذ عينة دم لقياس مستوى الهرمونات في الوقت الذي تم فيه التقاط صور لبصيلات الشعر ومراحل تطورها. ووجد الباحثون، أنه كلما زادت سنوات تدخين المرأة كلما تأثر سلبا لحاء المخ الأمامي، وهي المنطقة الواقعة في مقدمة الجبهة وزادت معدلات سقوط الشعر، في الوقت الذي ساهم فيه وجود العامل الوراثي للأمراض الجلدية في زيادة حدة سقوط الشعر، كما لوحظ أن معاناة المرأة من مرض السكر يلعب أيضا دورا في زيادة فرص سقوط الشعر.

الشعر يريد إسقاط المستحضرات الكيميائية

الشعر هو تاج المرأة ومرآة صحتها، وعن كيفية العناية بالشعر باستخدام المواد الطبيعية تقول خبيرة التجميل هند محمد: هناك بعض المستحضرات الكيميائية التي تستخدم في تحسين حالة الشعر لكن نتائجها تؤدي مع الوقت إلى تلف الشعر، ويتجه الآن خبراء التجميل إلى الطبيعة واستخدام المواد المفيدة للشعر لإكسابه اللمعان والكثافة المطلوبة. وتضيف: هناك وصفات عديدة لفرد الشعر، ويمكن عملها في المنزل مثل خلطة لبن جوز الهند والليمون وذلك عن طريق خلط كأس من لبن جوز الهند مع ربع كأس من عصير الليمون بشكل جيد ونضعه في الثلاجة ثلاث ساعات ثم نعاود الخلط مرة ثانية حتى نلاحظ ظهور طبقة سميكة على السطح ثم نضع المزيج على الشعر حتى تتم تغطية الشعر كاملا، يترك لمدة نصف ساعة ويتم غسله جيدا، تعمل هذه الخلطة على فرد الشعر من ٤ إلى ٥ أسابيع. وهناك طريقة طبيعية أخرى لتنشيط فروة الرأس والعمل على تكثيفه وهي عبارة عن وضع ١ ملعقة من الكركدية الناعم وثلاث ملاعق خميرة فورية ناعمة في ٢ كوب ونصف من زيت السمسم ونتركهم ثلاثة أيام على الأقل حتى يأخذ الزيت اللون الأحمر ثم نقوم بدهان الشعر بهذا المستحضر بعد مزجه جيدا ثلاث مرات في الأسبوع.

سابتايتل

ثدي السليكون

هل تعلم المرأة التي تحصل على ثدي من السليكون أنها سوف تحتاج إلى جراحات إضافية، وأن عليها الخضوع باستمرار إلى تشخيص صور الرنين المغناطيسي لكل بضع سنوات. حيث أوجزت تقارير حديثة الكثير من المضاعفات والنتائج السلبية لهذا النوع من العمليات التجميلية، ففي عام ١٩٩٢، انتشر ثدي السيلكون في السوق على الرغم من أن إدارة الأغذية والعقاقير أكدت أن المصنعين لم يعالجوا بشكل كاف المخاوف التي تتعلق بالسلامة الصحية في استخدامه لأغراض تجميلية. حيث لخصت الدراسات والأبحاث العلمية إلى أن زراعة ثدي السليكون تكون "آمنة وفعالة" على الرغم من التعقيدات والنتائج السلبية المتكررة.

الحقائب الكبيرة

الحقائب الكبيرة موضة فرضت نفسها على هذا الموسم لتتماشى مع أزيائك التي تعبر عن ذوقك. فتزينت بالإكسسوارات والسلاسل والسحابات الذهبية لكسر الرتابة والروتين.

إطلالة مفعمة بالأنوثة

سترة وتنورة الحرير المرجاني بخليط من الظلال الملونة لموضة مليئة بالحياة، كإطلالة مفعمة بالأنوثة مناسبة للأمسيات الحالمة وتزيدها في وضح النهار إشراقاً.

مقاييس الجمال الأنثوية تغيرت

العديد من النساء يقبلن على عمليات التجميل فقط للتخلص من تعليقات وانتقادات الآخرين، والبدانة تعتبر سبباً في ذلك، وخاصة عند مشاهدة ما تعرضه شاشات التلفاز من جميلات رشيقات، لتجد الجميع ينصحون المرأة البدينة بتخسيس وزنها حتى تستطيع المشي مثلاً أو حتى ترتدي ملابس وفق الموضة. ومقاييس الجمال الأنثوية تغيرت في مجتمعنا كحال بقية مجتمعات العالم، ومنذ عشرات السنين ومع انتهاء عصر جمال المرأة في سمنتها أصبح النضر إلى مقاييس جمال الوجه تختلف عما كان من قبل، فلم يعد الفم الصغير هو المرغوب بل الفم الضخم والشفاه البارزة هي علامة الجمال.

حديث الأسبوع

البسطيّات النسائية مهنة كبيرات السن!

أمام غضب الظروف المادية الصعبة تقف نساء طاعنات في السن عاجزات عن توفير قوت يومهن للعمل وراء البسطيات لمواجهة الفقر والحرمان الذي ألم بهن... تقول أم علي صاحبة بسطية في داخل سوق شعبي: دفعت هذه الظروف بها إلى اتخاذ مكان لها على رصيف إحدى الأسواق، مشيرة إلى أن حالتها الصحية سيئة ولكنها لا تستطيع ترك هذه المهنة، فليس لديها معيل، أو حتى راتب من دائرة الضمان الاجتماعي، لافتة إلى أن ما تحصل من بيع الخضرة لا يكفي لسد قوت يومها.

ويبدو أن البسطيات النسائية باتت اليوم مهنة كبيرات السن، لنجد في كل سوق شعبية عدد منهن، يبعن الخضار والسمك وغيرها.

وأشار معاون مدير عام دائرة بلدية الرشيد صلاح عسكر الى أنهم بصدد تنظيم عمل هذه البسطيات و توفير أماكن خاصة لهم، وفق شروط بيئية وحضارية عالية.

عراقيات يعانين روتين استكمال المعاملات الحكومية

لا تخلو مؤسسة من مؤسسات الدولة من المشاكل ! لكن، هناك مشاكل بدت دائمة وأبطالها بعض الجهات المعنية، والضحايا كالعادة المواطنون، الحكاية تبدأ عند بزوغ عدة أزمات وقضايا شائكة تقع جميعها في نطاق استحصال الموافقات الإدارية ومعاناة المواطن في وصول الخدمات إليه، رغم الاستعدادات التي تضعها تلك المؤسسات.

ومن جهتها، تؤكد المراجعة (أم حيدر): أنها تحاول استكمال معاملة فرز وتحويل ملكية، إلا أنها تواجه الكثير من الصعوبات، منها الانتظار في هذه الصالة الضيقة التي تحوي ما يقارب الخمسين مراجعا. وتؤكد أم حيدر قائلة:بعد ساعات من الانتظار تؤجل معاملتي ليوم آخر.

وبدت ساهرة عبد الوهاب متذمرة من الطوابير التي تراها يومياً وهي تحاول استكمال معاملة راتبها في دائرة الضمان الاجتماعي، فتقول : أنتظر في هذا الطابور وعند وصولي إلى الموظف ينظر إلى أوراقي، ويقول لي " تعالي بعد عشرة أيام ". تؤكد ساهرة في أن الوقوف في هذه الطوابير متعب جدا، مناشدة الجهات المعنية الالتفات إلى معاناة الأرامل .

يذكر أن المواطن العراقي يتطرق دائما إلى معاناته بهذا الصدد، ويطالب بوضع قوانين وضوابط للحد من تلك المعاناة والسلبيات.