

تجارب و حلول منزلية

ساره عبد الله الفريح

٢٤٢٩ هـ (٢) سارة عبد الله محمد الفريح، ١٤٢٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الفريح، سارة عبد الله محمد

تجارب وحلول منزلية. / سارة عبد الله محمد الفريح.-

الرياض، ١٤٢٩ هـ

٢٦٩ ص، ٢١ × ١٤ سم

ردمك: ٩ - ١٣٧٣ - ٠٠ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- الاقتصاد المنزلي

أ. العنوان

١٤٢٩/٥٥٩٠

ديوي ٦٤٠

ردمك: ٩ - ١٣٧٣ - ٠٠ - ٦٠٣ - ٩٧٨

رقم الإيداع: ١٤٢٩/٥٥٩٠

الطبعة الأولى

١٤٣٠ هـ / ٢٠٠٩ م

حقوق الطباعة محفوظة

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي» أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

obeikandi.com

مُجْتَمِعَاتُ الْكِتَابِ

الصفحة	الموضوع
١٢	طرق تنظيف منزلي
٢١	نظافة أثاثي
٢٥	أدواتي الكهربائية
٦١	بعض أفكارني
٧٠	أفكارني عن استخدام الجرائد
٧٥	ثلاجاتي وحفظ الاطعمه
٩٩	حديثتي
١٠٥	الحشرات
١٠٨	أسماكي
١١٥	الملابس
١٤٠	غرفتي
١٤١	غرفة أطفالني
١٤٧	عطري
١٤٨	كيف اصنع عطرا في منزلي
١٥٠	وصفات بسيطة لعمل الصابون والجل
١٥٥	حُليكَ كيف تعتنين بها

١٥٩	فوائد الفازلين والزيوت الطبيعية وماء الورد
١٦٤	خلطات لليدين والرجلين ولبشرتي
١٨٥	خلطات لشعري
٢٠٣	ميزانيتي
٢٣٧	أفكار رومانسيه



obeyikandi.com

مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد ابن عبد الله نبينا عليه أفضل الصلاة والسلام. إذا كان جمال المرأة يبعث من الخيال إلهاما ووحيا .. ومن الفن إبداعا وإعجازا .. فأن تقانى المرأة وأعمالها وتضحيتها هي أصل الحياة الأسرية السوية والناجحة وأساسها وأيضا عمودها الفقري .. ومن ثم فأن لمساتها البسيطة ولا أقول (السحرية) في مملكتها الصغيرة حيوية وكبيرة

ستلاحظ القارئة الكريمة في هذا الكتاب بعض المشاكل التي تواجه ربة الأسرة من مشاكل في المطبخ أو في الملابس أو في الأثاث. قد تواجهك بعض الحشرات! ماذا تفعلين؟.

إليك بعض التجارب والحلول ليستفيد منها من اقتناها وقرأها.

اسأل الله العظيم أن يعم بنفعه الجميع،،،.



obeikandi.com

أهداء

أهدي هذا الكتاب (تجارب وحلول منزلية)
إلى كل زوجة، وكل أخت، وكل صديقة إلى بناتي
قرة عيني. ليستفدن منه.

الشكر كل الشكر لكل من طرحت هذه
التجارب والحلول وقد رأيت جمعها وترتيبها
ونشرها ليستفيد منها الجميع لا حرمهن ولا
حرمننا الله الأجر والثواب.





obeikandi.com

طرق تنظيف منزلي





obeikandi.com

طرق تنظيف منزلي



دائما ابدئي من أعلى الغرفة ثم إلى أسفل.

دائما قومي بالتنظيف من أعلى إلى أسفل أي عندما تفضين الغبار من أعلى إلى أسفل.

قومي بأخذ جميع أدوات النظافة اللازمة معك في كل غرفة لتفادي الذهاب والرجوع دون فائدة.



افصلي التليفون وأغلقي التلفزيون وأنت تنظفين.

دائما حاولي أن تزيل الفوضى فممنزل غير فوضوي يبدو أفضل كثيرا من منزل نظيف من الأتربة لكن فوضوي.

دائما نظفي ونظمي أينما ذهبت في المنزل بمعنى أن تنظفي دائما أفضل كثيرا من أن تنتظري وتنظفي الأتربة المتراكمة .



المنزل ذو الرائحة العطرة يعطي انطباع بالنظافة لذا قومي بترك الباكنج صودا على السجادة ليلا لتمتص كل الروائح الكريهة ثم قومي صباحا بتنظيفها بالمكنسة الكهربائية .

اجعلي في المطبخ سلة صغيرة للرسائل والجرائد ومفاتيح السيارة وما شابه.

اكتبي ورقة بالمهام التي يجب أن

تنتهي وعند الانتهاء من مهمة علمي عليها ستشعرين بالراحة لإنجاز هذه المهمة.



الشعور بإلحاح التنظيف.

دائماً انظري لكل غرفة وحددي

مهام معينة واكتبي ورقة بالأولويات مثلاً:- المطبخ

- اكنسي وامسحي الأرض - نظفي الثلاجة - غيري مشمع الخزانات أو الورق الموضوع عليه الأشياء في الخزانات - امسحي الخزانات بالماء والصابون .



الحمام :- مسحه وتنظيف الحوض

والبانيو (المغطس) .

الأثاث: تلميعه - والكنس

بالمكنسة الكهربائية ما بين

الوسادة وبجانب وفوق الكنب .

تنظيف النوافذ

عند القيام بتنظيف النوافذ يراعى أن لا تتظف في جو ممطر أو

في وجود أشعة الشمس المباشرة لأن أشعة الشمس عندما تضعين



منظف الزجاج تجففه سريعا مما يساعد على تكون علامات على الزجاج.

تفويض الغبار قبل البدء في التنظيف يقي دون تكوين طين أو ما شابه ومجرى الشباك بفرشة ألوان لتنفذ الغبار عنها.

استخدام قطعة قطنية في مسح الزجاج.

الماء النظيف هو أفضل حل لزجاج لامع وإذا لم يعطي نتيجة يضاف

له من ٢:٣ ملاعق أكل خل لكل جالون ماء

تنظيف الزجاج الداخلي يكون بصورة رأسية والزجاج الخارجي بصورة أفقية

للتجفيف يستخدم ورقة من جريدة مجعدة .



تنظيف الأبواب

إن تنظيف الأبواب يجعل المنزل كله يبدو

نظيفا بمسح الباب من أوله إلى آخره بقطعة مبللة بالصابون ثم بالماء وأيضا عدم نسيان مسح الحافة العليا والجانبية للباب فهي سريعا ما تتجمع عليها الأتربة.

نقدم لكي حلول جذرية لمشكلة ترتيب وتنظيف المنزل، خصوصا

إذا كنت سيدة عاملة خارج المنزل.

حددي مستوى الراحة والنظافة، بعض الأشياء مثل تنظيف

المطبخ، والحمام غير قابلة للتفاوض. على نفس النمط، من المهم

الحفاظ على نظافة الغرف العامة، مثل غرفة الضيوف، وغرفة

العيشة «الجلوس»، أكثر من نظافة غرفة النوم، بالطبع في الحالات

القصوى من عدم وجود وقت كاف لترتيب غرفة النوم.

✿ اقرئي مقترحاتنا للأعمال اليومية، والأسبوعية، والشهرية، فقد تجدينها مفيدة ومحفزة لبعض الأفكار. يمكنك التعديل عليها لتلاءم احتياجاتك الخاصة.

جدول الواجبات اليومية

✿ إذا كنت تعملين لساعات طويلة، فقد تجدين بأن التخلص من هذه الواجبات في الصباح الباكر، توفر لك الوقت المناسب لتحضير وجبة العشاء، والجلوس مع أفراد العائلة قبل البدء في تحضير الواجبات المنزلية للأطفال.

١. ترتيب الأسرة.

٢. وضع الثياب غير النظيفة في الغسالة الأوتوماتيكية، أو سلة الغسيل، أبعاد العاب الأطفال عن الطريق.



٣. غسل الحصون، ورش المغسلة والسطوح برذاذ خاص يقضي على البكتيريا، والروائح الكريهة.

٤. إخراج أكياس القمامة من الحمامات والمطبخ، واستبدالها بأخرى جديدة.

٥. تنظيف مغسلة الحمام ورشها بمادة تقتضي على البكتيريا، والروائح الكريهة.

جدول الواجبات الأسبوعية:

تتركز الأعمال الأسبوعية على مشكلة كي الثياب وتحضيرها للأسبوع القادم، ولكن يمكنك غسل الثياب وإرسالها للكي حيث توفر عليك الجهد، والوقت، في المقابل يمكنك متابعة الأعمال المنزلية الأخرى:



١. تنظيف أرضيات الحمامات والمطبخ.

٢. تنظيف أرضيات الغرف، أو تنظيف السجاد بالمكنسة الكهربائية.

٣. تنظيف الرفوف والأثاث من الغبار.

٤. تغيير أغطية الأسرة.

٥. شراء البقال الأسبوعية.

🌸 **ملاحظة:** قومي بتنظيف المطبخ أولاً ثم الحمامات، وهكذا لا يتبقى

لديك غير المهام الأصغر.

جدول الأعمال الشهرية:

١. تنظيف الشبائيك من الداخل والخارج.

٢. غسل سلة المهملات في المطبخ جيداً، ورش مكانها

بمواد تنظيف تقضي على الجراثيم والبكتيريا.



٣. تنظيف فرن الغاز، والثلاجة.

٤. تنظيف الستائر.

٥. تغيير فلتر أنظمة التدفئة، ومكيفات التبريد.

٦. تنظيف الأثاث، خصوصاً تحت الكنب والوسائد.



جدول أعمال المطبخ:

التنظيف اليومي:

١. رش وتنظيف السطوح جيداً.

٢. تنظيف الأرضية.

٣. تنظيف المغسلة، وترتيب الأكواب والحصون في مكانها.

التنظيف الأسبوعي:

١. مسح الأرضيات بمواد تنظيف، خصوصاً إذا كان هناك أطفال في المنزل.

٢. تنظيف الأدوات الموضوعة خارجاً على السطوح.

٣. مسح باب الثلاجة.

٤. تنظيف ومسح المغسالة، وغسالة الحصون.



التنظيف الشهري:

١. مسح الباب، وأبواب الخزانات.
٢. تنظيف الثلاجة والفرن من الداخل.

منزلك يستحق منك العناية الدائمة وخاصة مطبخك بما أنه مكان تحضير الوجبات ومكان جلوسك لساعات طويلة وملتقى أفراد أسرته عند تناول الطعام.

الفقرة الأولى: حفظ الكوبونات:



أخذت علبة من أحد المحلات ووضعتها فوق المايكرويف في المطبخ.. هذه العلبة مخصصة لحفظ أوراق الكوبونات مثل: اللي نحصلها في السوبر ماركت أو الجمعيات..

الفقرة الثانية: لوحة الملاحظات

عبارة عن لوحة علقته بجانب غرفة المكتب.. فأني ملاحظة أكتبها للتذكير مثلا أي شيء يتعلق للتصليح يخص بالبيت.

الفقرة الثالثة: «ملك الفواتير».

الملف مخصص لحفظ الفواتير وأوراق الضمان ورسوم الدراسية للعيال..

الفقرة الرابعة: درج الأغراض



والدرج مخصص لحفظ مثل: أدوات كهربائية ودرج للأدوات الزراعية ودرج لحفظ علب المسامير ودرج لحفظ مواد الصبغ وهكذا...

نصائح عامة لمطبخ منظم ونظيف

النظافة الفائقة واليومية للمطبخ عمل لا يقبل التأجيل، فهو يتعلق بصحة غذائنا، وللحفاظ على مستوى نظافة عال للمطبخ احرصى على مالي.

تنظيف الجدران والأرض والنوافذ بالماء والصابون والمطهرات، وتلميع الأبواب يوميا حتى لا تترسب فوقها آثار البخار المشبع برائحة الطعام.



طريقة إزالة الروائح من المطبخ: ماء مغلي

+ أعواد دارسين + نعناع + قشر برتقال
وليمون تترك تغلي حتى تنتشر رائحة
قوية للسّمك عند القلي ضعي شرائح
الليمون في زيت القلي.

تهوية خزائن المطبخ يوميا، على أن تنظف مرة كل ١٥٤ يوما بالمطهرات، وتغيير الأوراق، ويمكن وضع أقراص مطهرة على الرفوف لطرد الحشرات.

استغلال أعلى دواليب المطبخ في وضع بعض الزهور البلاستيكية «بحيث يسهل غسلها وتنظيفها» أو توضع بعض الأنية النحاسية كزينة.



عليك بوضع الزهور والنباتات الصغيرة عند المغسلة
أو على نافذة المطبخ لإضفاء بهجة وراحة نفسية
لكي عند قضاء وقت كبير في المطبخ.



يمكنك تزيين الأرفف ببعض منتجات السيراميك أو الخزف الصيني.

البخار الساخن المتصاعد من أواني الطبخ يسبب حروقا بالوجه، لذلك لا بد من مراعاة تخفيض شعلة النار قبل تقليب الطعام وعند رقع الغطاء يجب رفع جز بسيط منه ويكون الجزء بعيدا عن الوجه.

لا بد من تجفيف الماء والسوائل المنصبة على الأرض أولا بأول حتى لا تسبب الانزلاق، والذي يؤدي إلى عواقب وخيمة، ويمكنك نشر قليل من الملح الخشن إذا كانت الأرض ملساء جدا حتى لا تنزلق القدم بسهولة.



لتجنب انسداد البالوعات صبي فيها ماء مغليا مرة كل أسبوع، لإذابة المواد الدهنية العالقة فيها،

ورشي أي مبيد حشري داخلها فهي مصدر لخروج الصراصير، ويتم ذلك دوريا وخصوصا عند السفر لفترة ولو قصيرة.

للنعاية بالسخان يراعى عدم تسخين الماء لأعلى درجة في داخله حتى لا تتسرب الأملاح المعدنية فيه وبالتالي تضر فيه مع الوقت.

وأخيرا يجب مراعاة الأمن والسلامة، فالمطبخ له آثار جانبية جدا قد تطيح لا قدر الله بالحياة أحيانا، وفي مقدمتها أنبوبة الغاز التي لا بد



من فحصها بشكل جيد، وفحص المنظم والخرائطيم، والحذر من فحصه بالكبريت حتى لا ينفجر في حال وجود ثقب، والفحص السليم الآمن يتم باستعمال رغوة الصابون حول الخرطوم فإن تصاعدت فقايع يكون ذلك نذيرا بالخطر.

لتنظيف الأبواب البيضاء يفضل تنظف بماء فيها أوراق بصل مغلية ولا حاجة للصابون.

للاحتفاظ برائحة المطبخ زكية يمكن إضافة قطرات من ماء لكولونيا أثناء المسح وهي أفضل المطهرات العادية لأنها تبقى مدة طويلة.

حاولي نقع المفاتيح الخاصة بفتح المعلبات في خل وليمون مرة كل شهر ثم شطفها وتجفيفها حتى تحافظي على حدتها.



لتنظيف سلة المطبخ تغسل بماء وملح خشن وتشطف وتجفف في الشمس لإطالة عمرها.

حاولي تنظيف هاتف المطبخ بالكحول مرة كل يوم حتى تتجنبي ترسب الأبخرة عليه.

دعي نافذة المطبخ مفتوحة أثناء الطبخ حتى لا يترسب عليها البخار وتحبس الروائح المختلفة داخل المطبخ.

تنظيف النوافذ بدون ماء.

لا ضرورة لاستعمال الماء كي تحسلي على نوافذ نظيفة وبراقة يكفي أن تحضري جوربا قديما من النايلون وفركي فيه الزجاج لتحسلي على نتيجة رائعة سوف تذهلك فعلا.

معلومات عامة ولكن هامة

تنظيف الرخام



✿ لإزالة البقع من على الرخام انثري ملح على نصف ليمونه طازجة وامسحي بخفة على البقعة ولا تمسحي.

✿ بشدة وعنف لكي لا تزيل الدهان أو قشرة من الرخام ثم اغسله بالماء والصابون.

تلميع الأثاث الملتوية

✿ للأجزاء الملتوية أي الغير مستقيمة من الأثاث إحضار فرشاة أسنان قديمة وقومي بغمسها في ملمع الأثاث وادهني بخفة.

تنظيف ورق الحائط



✿ لتنظيف الغبار لفي قطعة قماش على المقشة وابدئي من أعلى إلى أسفل.

✿ لمسح علامات القلم الرصاص بالأستيكة (المحاي) الخاصة بأعمال وأقلام الرسم.

✿ لإزالة بقع الطعام والطباشير عمل عجينه من السائل المنظف +دقيق ذرة اتركها إلى أن تجف وابدئي بفركها على مكان البقع أعيدي العملية إلى أن تختفي البقعة.

إزالة البقع الناتجة عن الماء- إزالة بقع الماء من على الأكواب والزجاجات عن طريق مسحهم بقطعة من الصوف مغموسة في خل.

إزالة بقع الماء من على أدوات الحمام (الخلاطات وما شابه) بعمل عجينة مكونة من باكنج صودا + خل ثم غمس فوطة وبرية في العجينة لمدة ساعة ثم ابدئي بالتنظيف ثم اشطفيها بماء.

تنظيف أثاث الحديقة (كراسي البامبو أو الخوص)



يزال الغبار بواسطة المكنتسة الكهربائية (الفرشاة الصغيرة) لإزالة الهباب أو التراب الغليظ بواسطة وضع ٢. ملعقة نشادر على جالون ماء وغمس فوطة في المحلول ثم التنظيف ولثانيا الضيقة يستخدم فرشاة ألوان أو فرشاة أسنان وتترك لتجف في الظل.

إزالة أسعدل للغبار

قومي برش فرشاة الكنس (المقشدة) بلمع الأثاث المفضل لكي فذلك سوف يساعد على سرعة تجميع التراب عند القيام بعملية الكنس.

عش العنكبوت

إن لم تستطيعي الوصول إليه عن طريق الريشة ممكن أن تستخدم مكنستك الكهربائية بعد نزع الفرشاة منها أي تستخدم الماسورة في شفت خيوط العنكبوت المتراكمة في الأسقف.



الحنفيات جديدة وتبدق برف

وهي انك تأخذين مناديل وتشبعينها بالخل الأبيض وتلفينها على الحنفيات وتلفين فوقها. كيس نايلون وتربطينها زين وتخلينها طول الليل وإذا فتحتها يوم ثاني راح تفاجئين بالنظافة واللمعان وأي اثر للملح أو التكلس راح.

لتسليك مغاسل اليدين وطبالي

ملح الليمون



كبي المسحوق وصبي عليه كاس ماء حارة وسمي بالله وخليه ساعة أو طول الليل بعدين صبي ماء حارة ولا تتسي تسمين بالله راح تلاحظين أنها سلكت على طول وبدون مواد كيمياويه كيف تتظفين حمامك.

نقاط مفيدة

دائما احتفظي بأدوات النظافة الخاصة بالحمام في الحمام لتستخدمينها أول بأول.

احتفظي بممسحة مطاوية دائما لكي يستخدمها أفراد العائلة بعد أخذ حمام لمسح الأرض أول بأول

البخار جيد جدا للتنظيف لذا إذا أصبح الحمام مليء بالبخار حاولي أن تقومي بتنظيف السيراميك والمرايا.

يمكن استخدام مطهر الجراثيم في تنظيف كل شيء في الحمام ما عدا المرايا.

لا تنسى أن تنظفي مقبض الباب ومفتاح الكهرباء.

موانع الانزلاق في الحمام



يمكن تنظيف موانع الانزلاق في الحمام بواسطة غمس فرشاة البلاط أو أي فرشاة صلبة في محلول مكون من كيروسين+ ماء دافئ.

الملح ينفع للحمامات أكثر شي وأرضيات المطابخ بشكل خاص، يزيل الصدأ، يشيل الأوساخ اللي ماتقدر عليها الفرشاة بس انثري نص كوب من الملح الخشن على الارضيه وبليها بقليل من الماء وابدئي بالفرك لمده عشر دقائق أو على حسب قوة الجراثيم وشوي واحكمي بنفسك..

ملاحظه: حضري عليه فاضيه.

حقت رش وتحط فيها شوي من الصابون وملح وريجه حلوه وكميه معتدلة من الماء وتستعملها لغسيل الحمامات، وهذي الطريقه رائعه واقتصاديه وفعاله.



تنظيف الحنفيات

- ١- للبقع الخفيفة والفاحة عن طريق نصف ليمونه.
- ٢- للبقع الغامقة مثل بقع الصدأ عمل عجينة من عصير الليمون والبوراكس.
- ٣- للخلاطات الإستانلستيل يمكن مسحها بقطعة قماش مغموسة في خل أو زيت طعام.

تنظيف البانيو

- ✿ يمكن استخدام النشادر ولكن غير مخففة مع ارتداء القفازات المطاطية أو استخدام البانج صودا ثم شطفها بالماء ولبقع أصعب استخدام مسحوق أطباق الغسالة الأوتوماتكي أو قطعة قماش مغموسة في خل.



تنظيف المرحاضة

- ١- ممكن تنظيفه بينما أنت ذاهبة خارج المنزل ليضع ساعات بواسطة وضع $\frac{1}{4}$ كوب من المبيض المستخدم (كلوروكس وتركه إلى أنت للمنزل ثم قومي بشطفه.
- ٢- للحماية من البقع والاصفرار وضع $\frac{1}{2}$ جالون خل في داخله بالليل وشطفه في الصباح.

٣- للوقاية من الانسداد والروائح الكريهة قومي بوضع فنجان من الباكنج صودا أسبوعيا.

٤- لا تستخدم المبيض مع استخدام منظف المراض سويا.

٥- كيف تصلين للقاذورات في الأركان الضيقة للحمام بواسطة عمل العصا لمقشة قديمة ووضع قطعة قماش حولها.

الفطريات

✿ لإزالة هذه الفطريات من الأحواض اغمسي قطعة قطنية على شكل كرة في محلول الكلوروكس وضعيها عند فتحة الحوض واتركيها إلى أن تنظفي الحمام ثم قومي بإزالتها واشطفي بالماء.

مصرف المياه

✿ نضع 1/2 كوب باكنج صودا في المصرف و ٢/١ كوب خل لبضع دقائق ثم شطفها بماء بارد..



أولاً: التركيبة منظفات:

أضع في زجاجة فارغة (مثل زجاجة الشاوت البخاخة بعدما ينتهي).

١ - فلوري ماكس (أو جنرال أي منظف تعتمديه في تنظيف الحمام).

٢ - قليل من كلوركس الألوان. وأكرر القليل ومن كلوركس الألوان لا الأبيض عشان السجاد ليخرب.

٣- معطر الفسالة (أي نوع تعتمديه كمفور مثلا).

٤- خل تفاح كمية لا بأس فيه.

٥- كمية قليلة من هوى (hui) لتنظيف السيراميك. والحمام...

٦- كمية قليلة من الديتول..ونرج الزجاجاة بالمكونات السابقة وتستعمل كالأتي....

١ - إذا كان للحمام نرج الزجاجاة ونسكب منها على الحوض والأرض والحمام وتدعك بالفرشاة.

٢- إذا كان للسيراميك في الغرفة أو

المطبخ نضع القليل من التركيبة

مع كمية من الماء مناسبة

وبالقماش نطلف الأرض....

وفى ماء الشطف نضع شوي

كولونيا أو مسك واللله على الريحه

واللمعان والنظافة.



٣- إذا كان للسجاد. وصدقوني كل من راح يشوف السجادة بعد

ما تدعك سنضع القليل من التركيبة مع كمية من الماء مناسبة

لدعك السجادة بالفرشاة بعدما تكون أنفضت أولا بالمنفضة

وكنست جيدا تدعك بالتركيبة وتشطف بالفرشاة المغموسة في

قليل من الماء ممزوج معه قليل من المسك أو أي عطر تقضلي

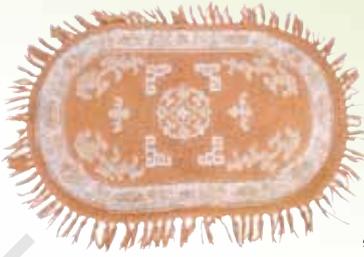
ثم تشرىها في الشمس حتى تشف.. السجادة سواء في الغسل

أو الشطف فقط تغمرى الفرشاة في الدلو. وتدعكي خط كامل

بعرض السجادة وتكرري هكذا حتى تنتهي منها وتستخدمي

فرشاة المكسة الخشبية اليدوية الناعمة. سواء في تنظيف

دعك السجادة أو تنظيف الشبايك.



لتنظيف سيراميك المطبخ سواء
الجدران أو الأرض يذاب قليل
من الخل الأبيض وقطرات من
الليمون والكحول النقي في ماء

فاتر ويلمع فيه السيراميك فيرجع له بريقه ونظافته.

لتنظيف سجاد المطبخ أو الموكيت يكنس بمكنسة عادية مبللة بالماء
حتى تزيل الأتربة والأوساخ وتمرر على السجاد قطعة من القماش
القطنية المبللة بالديتول ويجفف السجاد جيداً. في حالة وجود
بساط على أرضية المطبخ نثر القليل من نشارة الخشب تحتها لمنع
التزحلق والوقوع.



في دعك الشبايك مثل ما قلت بماء ممزوج بقليل
من التركيبة وبالفرشاة ثم يشطف بالماء وينشف
بفوطه نظيفة وجافة حتى ينشف بسرعة.

لتنظيف الحيطان (ماء فيه القليل من الخلطة
وقليل من كلور زيادة وتدعك بالليفة وتشطف
بماء بالكولونيا أو المسك وبقماش ناشف تمسح
الحيطان للتشيف).

أولاً لتحافظي على بريق الحمام أو المطبخ بعدما دعكت بالتركيبة
السحرية وشطفت هاتي زجاجة فيها جاز (كيروسين) غير مخفف
يعنى مركز وبخري السيراميك وأمسخ بفوطه وأفتح الشبايك
عشان الريحة تروح بسرعة وتمتع ببريق ونظافة لمدة أطول لحمامك
أو أي سيراميك آخر في الشقة...

للتخلص من الطبقة الكلسية التي تغطي رؤوس (الدش)
البلاستيكية.. ضعها في كمية متساوية من الخل والملح..

الستائر البلاستيكية



وجدت في بريطانيا لها جهازين لتنظيفها غاية في الروعة وهي كما ترين. كما يمكن غسل الستائر البلاستيكية بسهولة.. وذلك تقومي بوضع فوطة في مزيج من. نصف كوب مبيض للأدوات المنزلية. مع. ملعقة صغيرة من الأمونيا. لتذوب بقايا الصابون.

ويجب أن تقومي بلبس القفاز على يديك حتى تحميها من المنظفات ثم تمسحي على الشرائط من الإمام والخلف وتضعي يدك الاخرى خلف الشرائط وأن تمسحيها حتى لا تتسببي في كسر الشرائط البلاستيكية.

كيف تعتيه بأثاثك الخشبي

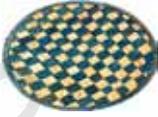
دهان الأحدثية (ورنيش) يعمل جيدا في إخفاء الخدوش البسيطة في الأثاث.



الحلقات الملونة المتروكة على المنضدة بسبب الأكوام والفناجين يمكن مسحها بورقة أو فوطة خشنة أولاً ثم مسحها بخليط من طفاية السجائر (رماد السجائر) وزيت طعام.

للتخلص من البقعة الدائرية بسبب كوب الماء على طاولة الخشب، ضعي بعضاً من معجون الأسنان على البقعة. اتركي المعجون حتى يجف، وبمنشفة ناعمة امسحيه.

مراعاة دهن الأثاث مرة كل أسبوع بلمع أثاث يجعله متجدد دائما وتجنبي استعمال أي منظف للأثاث يحتوي على نشادر.



منضدة غرفة الطعام دائما ضعي عليها القطع الكاوتشوك المخصصة لها أو قومي بتغطيتها عند عدم استخدامها وعند تقديم الصواني الساخنة لا بد أن تضعي أسفلها ماص للسخنية.

راعي عدم وضع الأثاث في ضوء الشمس المباشر فالشمس تجفف الأثاث.



عند وضع الأكواب على المنضدة راعي استخدام الحلقات الصغيرة المعدة لتوضع أسفل الأكواب.

نقط الماء الموجودة على الأثاث تترك لتجف نهائيا دون أن نمسحها بفوطة لكي لا ننشر تأثير الماء في نطاق اكبر ثم تلميعها بعد ذلك باللمع.

الشمع أيضا يترك ليحف تماما ثم نقوم بكشطه من على المنضدة أو الأثاث.



اصنعي دهان للأثاث بنفسك بواسطة مزج مقدار من زيت ليمون مع ثلاثة أضعافه من زيت الزيتون.

البقة البيضاء على الأثاث

يمكن إزالتها بغمس قطعة قماش قطنية في مزيج من معجون أسنان مع الباكنج صودا بنسبة متساوية ثم مسحها بقطعة جافة.

طرق العناية بالأرضيات الخشبية



إحدى العناصر التكميلية لديكور المنزل.. ولا تقل عن الحوائط أو الأثاث في إضفاء اللمسة الجمالية لأركان حجراتك. والباركين أو الخشب يلجأ إليه العديد من الأشخاص لما يعكسه من دفاء وأناقة، لكن قد تكون مشاكله كثيرة لعدم معرفة الاعتناء فيه أو التعامل معه.

الخشب في غرف محدده. يمنح شعورا بالدفء، ويأتي بألوان ونماذج مختلفة تشبه الحجر الحقيقي أو الفينيل المشابه للخشب. وتعتبر الأرضية المصنوعة من الخشب من أكثر الأنواع انتشارا فهي توحى بالجمال وتدوم طويلا.

ويعد خشب الزان والسنديان الأحمر والأبيض من أكثر الأنواع استخداما في تركيب الأرضيات. وللخشب مرونة طبيعية، لذا يعتبر المشي فوقه مريحا، كما انه مادة عازلة طبيعية. ويدوم طويلا إذا ما اعتني فيه جيدا كما تسهل المحافظة عليه.



وتناسب الأرضية الخشبية غرف الاستقبال والمداخل فهي تشيع جواً من الفخامة والأناقة على أرجاء المكان.

كيفية الاعتناء بالأرضيات الخشبية؟؟

- ١- الوقاية (بمنع تعرضها للتلوث).
- ٢- الأتربة والحبيبات الرملية أعداء الأرضيات الخشبية وهي تعمل بمثابة الصنفرة التي تزيل الزوائد من على أي سطح وتحدث خدوشاً. لذا ينبغي وضع سجاجيد صغيرة عند مداخل الحجرات.
- ٣- المياه والسوائل تراكمها على الخشب يؤدي إلى تخلصها للطبقات الداخلية ثم تآكل الخشب وتكون الحشرات فيه، فلا بد من تجفيف الأرضية سريعاً عند انسكاب أية سوائل عليها.
- ٤- المنظفات المركزة ينبغي الابتعاد عنها لأنها تضر بالطبقة العلوية التي تحمي سطح الخشب.
- ٥- الأثاث وجره على الأرض يؤدي إلى حدوث الخدوش بالخشب لذا ينبغي حمله عند نقله من مكان لآخر.
- ٦- الشمس وأشعتها المباشرة تغير من لون الأرضيات، فالستائر هنا تكون بالحل المثالي لمنع دخول الأشعة فوق البنفسجية للشمس بشكل مركز.

المفرش الخاص بالتسريحة:

يفضل أن يكون من خامة سهلة التنظيف أو من البلاستيك المطرز على شكل دانتيل مع وضع نايلون شفاف (يستخدم لتغليف الأطعمة) لكي لا يتسرب الماكياج وكريمات العناية إلى خشب التسريحة.

إزالة البقع والرواسب التي تظهر بين بلاطات القيشاني والسيراميك:



يمكن تنظيفها بفرشاة أسنان قديمة بعد غسلها في الكلوركس ماء التبييض - الكلور.

أدواتي الكهربائية



لتنظيف مروحة المطبخ يفضل فكها وغسلها كل قطعة على حدا وتجفف ويعاد تركيبها مرة أخرى..

تنظيف غلاية الشاي: غلي فنجال من الخل الأبيض في غلاية الشاي وغسلها جيداً.

بعد القلي بالزيت أو السمن نصب على البوتاجاز أو الفرن مسحوق التنظيف ويمسح الفرن بورق الصحف لأنه له خاصية التلميع. قطرات الفاكهة بالفرن:



إذا نقط سائل من الفاكهة بالفرن وأنتي تخزين خصوصاً إذا كان فاكهة رشي عليه ملح وسوف يجف حالاً ويتماسك وسيكون عليك من السهل إزالته.

طريقه تخلي عيون البوتاجاز ذهبه جناه

الطريقه: حطي ماء + ملح ليمون + قليل مره من الكلوركس وحطيها على النار تغلي وادعكيها ببساطه وشوفي النتيجة.



عندك الفرن والجدار فيه دهون رشي به بلمع الزجاج وشوفي النتيجة.

تنظيف الأدوات الكهربائية



إذا عندك طاحونة شفراتها لا تطحن جيداً؟
إليك الحل. ضعي قليلاً من حبات الرز في
الطاحونة ودعيها تعمل قليلاً. ستلاحظين
الفرق. أن الطاحونة قد سنت شفراتها
ويمكنك استخدامها بعد ذلك في طحن أي شيء.

نظافة الخلاط الكهربائي:

بعد الاستعمال مباشرة، ضعي بضع قطرات من سائل غسل الأواني
ثم أملئي بماء للنصف ساخن، شغليه للحظات ثم اشطفيه.

تنظيف الميكرويف:



أغلي ماء بطاسه من 5 إلى 10 دقائق
بالمكرويف على طاقة عالية، دعي الوعاء
عدة دقائق أخرى، أخرجها بحذر مرتدية
عازل قماش ثم نظفي. طريقه سهله وحلوة
ونضيفه جداً.

لتنظيف أدوات مطبخي

الأواني الفضية أو النحاسية وحتى تحافظ على لونها الأصلي
تطلى بقليل من الفازلين (مادة عازلة) أو من طبقة من روح الخل
(الكولودين) متوفرة في الأسواق والصيدليات.

✿ لتنظيف السكاكين وأدوات المائدة غير الفضية أو المعدنية يذاب



قليل من مسحوق الغسيل في لتر ماء وفيه قطرات من

الليمون ويرفع على النار وتكون هادئة

وتترك حتى تغلي لمدة ربع ساعة وتترك

حتى تبرد ثم تشطف وتجفف وسوف

تلاحظين أنها تلمع.

✿ فقدر الضغط من أهم مقومات الحياة في هذا الوقت فوائدها

عديدة. فقد انتشر انتشار سريع في كل البيوت وكان له مميزات

سوف أوضحها..

١- سرعة إنضاج الطعام.

٢- المحافظة على اللون الطبيعي للأطعمة.

٣- عدم التأثير على ما بالأطعمة من فيتامينات ومواد غذائية

نظرا لقصر مدة الطهي.

٤- يوفر كثير من وقت ربة المنزل وتقلل استهلاك الوقود اللازم

لعملية الطهي أما الآن لجميع أغراض الطبخ.

٥ - ولأنه يطهو في درجة حرارة عالية فيحذر عدم ترك الطعام

مدة أطول حتى لا يزداد عليها النضج.

تركيب قدر الضغط

- يتركب من حله عميقة من الصلب غير قابل للصدأ.



- له يد من مادة لا تتأثر بالحرارة.
- غطاء محكم جدا يحيط فيه إطار من المطاط لإحكام تغطيته.
- صمام أمان لتسرب البخار الزائد.
- ثقل معدني لتحديد كمية الضغط داخل الطنجرة.

ملاحظة هامة:

❁ لا يفتح صمام الأمان ولا يرفع غطاء الطنجرة إلا بعد التأكد من هبوط الضغط الداخلي إلى درجة الصفري أي درجة الضغط العادي ووظيفة صمام الأمان.

❁ إذا زاد الضغط أكثر من اللازم داخل الطنجرة إذا كان من المطاط فإنه ينفجر وإذا كان من المعدن فإنه ينصهر وعند تبريد الطنجرة برش قليل من الماء عليها أو تحريك الصمام قليل بالشوكة تحريكا خفيف فإذا اندفع البخار بكمية كبيرة فأنة يدل على كمية ارتفاع الضغط نقاط مهمة تراعي في تنظيفه وعند استعماله. تقرا التعليمات جيدا.

أفضل الأنواع ترو..



- يجب الاهتمام بنظافته جيد وتنظيف الإطار المطاطي والجدار الجانبي الذي يثبت عليه حتى نضمن أحكام الغطاء تماما.

- واستخدام فيري والسلك الناعم وفركه جيداً.

- ويجب تجفيفه وتركه لتهوية.

- إذا تغير شكل المطاط أو فقد صلابته لكثرة الاستعمال فيجب تغيير هذا الشريط المطاطي.

- وللعلم تدوم لأعمار مديدة.

- فالذي لدي له ١٦ سنة وهو تحت الاستخدام، والذي لدي والدتي ربما ٢٠ سنة.

- فإذا حافظتي عليه لن تخسريه أبداً وسيكون لكي وقت الحاجة الشواية النظيفة تشتعل بشكل أفضل ولا تترك طعماً سيئاً في الطعام.

كيفية تنظيف الشواية:

١ - أنزعي قضبان الشواية وضعيها في الماء الفاتر الذي أضيف إليه الصابون لتنتقع.

٢ - أملاي دلواً صغيراً أو قدرأ بالماء الصابوني الفاتر.

٣ - إذا كانت الشواية تعمل على الفحم أزيلي ترسبات الفحم ونظفي داخلها بالفرشاة.



٤ - إذا كانت الشواية تعمل على الغاز أنزعي قالب الفحم الحجري، الحمم، أو ترسبات المعادن لإظهار الموقد.



٥ - نظّفي حول الموقد من الرماد والفضلات بعناية لتتأكدي من أن الموقد جاهز للاستعمال عندما تحتاجين إليه.

٦ - استعملي فرشاة سلكية صلبة مع القليل من الماء الصابوني لتفركي برقة السطوح الداخلية للشوّاية.

٧ - نظّفي الشوّاية من كل الجزئيات العالقة بها حتى لا تتجمّع ثانية.

٨ - إذا كانت الشوّاية تعمل على الغاز، أنزعي قالب الفحم الحجري أو الحمم ونظّفيه بالفرشاة أو أغسلي الترسّبات في ماء صابوني فاتر.

٩ - أرفعي الأسيّاخ من الماء ونظّفها بالفرشاة السلكيّة.

١٠ - أعيدنها إلى الشوّاية.

١١ - عرّضي الشوّاية للهواء لكي تجفّ.

١٢ - ضعها على النار خمس دقائق عندما تريدين الشواء ثانية للتأكد من أنه تم القضاء على كل الفضلات العالقة.

ملاحظات:



١ - إن طلي الشوّاية وقضبانها بزيت الطهي أو البخّاخ يسهّل عملية تنظيفها.

٢ - إذا كانت المواد الناتجة عن الغاز عالقة، غيّري الموقد أو نظّفيه بفرشاة سلكية.

٣ - إن تنظيف الشواية بشكل متكرر ومنظم يساعد في تسهيل عملية التنظيف.

✿ لإزالة آثار البيض من الأواني والملاعق تفرد بقليل من الملح الخشن وتشطف بالماء الساخن وتجفف.

✿ قبل سن السكاكين ضعها في قليل من الماء المغلي لمدة دقائق ثم تجفف وتسن.



✿ لتنظيف الأواني المصنوعة من الألمونيوم قومي بفرکہا بقشر الليمون مع مسحوق الثيم لإزالة آثار الحروق من أواني المطبخ تفرك بقليل من الملح الخشن والليمون وتشطف وتجفف جيداً.

✿ للتخلص من رائحة قلي السمك وخصوصاً الربيان وقت التحمير ضعي عدداً من فصوص المسكته على صفيحة فوق النار وتكون النار هادئة وتمتص رائحة.

✿ للتخلص من رائحة البصل في اليد تفرك بقليل من البن المطحون وتغسل بماء وليمون.

✿ لحفظ صفار البيض حتى لا يفسد بعد استخدام البياض نضع عليه ماء بارد بحيث يغطيه ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣ ساعات بعد ذلك يخرب.



يجب عدم تقطيع أنواع مختلفة من الطيور واللحوم على لوح التقطيع حتى لا ينقل مرض السالمون.

لإزالة بقع الرمان والتوت والكرديه من كونتر المطبخ تنظف بمحلول الليمون والخل وتشطف جيداً بمخلوط ماء الأوكسجين.

لتنظيف النحاس تغلي الأواني النحاسية لمدة ربع ساعة في ماء مذاب فيه قليل من الرماد أو البوتاس ويجفف جيداً.

لإطالة عمر أزهارك الموجودة في المطبخ تضاف ١٠ قطرات من النشادر لكل لتر ماء للزهور وهذا يجعلها غير ذابلة أثناء الطهي.

لتلميع الأكواب والأواني الزجاجية تغسل بماء فاتر مذاب فيه ملح رطب وتشطف جيداً ولا تجفف بل تترك تجف طبيعي أما أكواب الكريستال فتشطف بماء فاتر مضاف له قطرات من الكحول الأبيض وتترك حتى تجف طبيعياً.



لتنظيف الصيني والبورسلان من بقع الشاي دعيها تغلي في ماء فيها قليل من الصودا لمدة ١٠ دقائق وتشطف وتجفف.

لكي تحافظي على الأواني المذهبة لا تغسليها بمحلول الصودا بل استعملي الخل الأبيض في ماء الشطف.

للتخلص من بقع الزيت على الكاونتر بالمطبخ يمكن إحاطتها بدقيق لمدة ساعة وتشطف بالماء الساخن وتجفف.

للتخلص من بقع القهوة من أي مكان بالمطبخ يمكن إزالتها بإضافة قليل من النشادر ماء الغسيل ثم تشطف وتجفف.

إذا صادفتك بقع من الصمغ لا تحتاري. أفركيه بماء وكحول أبيض.



لتنظيف لمبات المطبخ اغسليها بماء وخل أحمر حتى تستعيد لمعانها.

حتى تلين فرشاةك المستخدمة في دهن الصواني بطبقة ادهنيه تغسل بماء وخل وتشطف جيداً.

عند فتح علبة الصلصلة ينثر عليها قليل من الزيت على السطح حتى لا تتعفن وهي في الثلاجة.

قبل وضع المرببات في البرطمانات يبخر البرطمانات جيداً ويجفف لمنع تسرب البكتريا إلى المربى.

لتنظيف البقع من أواني الملامين ينثر فوقها الملح الخشن والليمون والبن وتترك جيداً وتشطف وتجفف.

حتى تحفظي الأواني الفضية أو النيكل لامعة تترك بقطعة صوفية مبللة ببعض قطرات من روح النشادر.

لتنظيف الأواني المصنوعة من القصدير تبل قطعة من الصوف بزيت البترول وتترك فيها الأواني فتصبح لامعة مثل الفضة.



لتنظيف الفضيات المشغولة تغسل بماء دافئ وتنظف بفرشاة أسنان مغمسة بالنشادر والصابون وتوضع في نشارة الخشب الخشنة وتترك فيها إلى أن تجف وتفرك بقطعة ناعمة من الجلد.

إذا تأكسدت الفضة بسبب عوامل الجو تغطس في محلول حامض الكبريتيك أو تترك الفضة بعصير الليمون وتغسل بالماء البارد وتجفف جيداً.

الجوارب القطنية ممتازة للتلميع والتنظيف من الغبرة، البسي واحد في يدك وامسحي الغبار.

الصوف ممتاز لتلميع الفرن.

إذا قررتي أن ترمي خزانة الأدراج التي توضع في غرفة النوم، لا ترمي (الدرج)، ضعي قطع بلاستيك من أسفلها، ليسهل جرها، ضعي داخلها قماشاً وأغراضاً أخرى ثم جربيها تحت السرير.



عندما تصبغين شعرك وكنت تلبسين نظارة فاستخدمي القصدير لتغليف إطار النظارة من جهة الاذن حتى تتأثر بالصبغة.

لإصلاح البطارية أو بشكل أصح الزنبرك الذي في أي جهاز فأحياناً يتغير مكانه أو يتسع ضعي قطعه صغيره من القصدير بين البطاريه أو الزنبرك.

عندما تصنعين فطيرة التفاح مثلاً أو أي طبخة ثانية تطبق عليها نفس الفكرة غلفي صحن الفرن من الأطراف بالتصدير حتى لا تحترق الحواف فكثيراً ما تحترق أو تيبس ولا يكون نضجها كباقي الفطيره.

تنظيف الأطباق الغير قابلة للالتصاق:

بدلاً أن تخشي هذا النوع من الأطباق، قومي بوضع كمية من الماء فيها ثم دعيه يغلي، ستنفصل بقايا الطعام العالقة بهذه الطريقة.



إذا سقطت منك بيضه على الأرض، قومي برشها فوراً بملح ثم اتركيها لعدة دقائق، ثم نظفيها بقماش.

للمحافظة على الأدوات من الصدأ، ضع قطع قليلة من الطباشير في صندوق أدواتك لامتصاص الرطوبة.

تنظيف أسطح القطع الخشبية:



كل أسبوع رشي أسطح القطع بالبيكنج صودا، ثم رشها بالخل الأبيض، دعيها مدة 5 دقائق ثم اغسليها بالماء ستلاحظين فوراً لكن ذلك عادي لتفاعل المادتين، جفي فيها حالاً حتى لا تتقوس من الماء الزائد مع المدة.

فتح البرطمانات بسهولة: ارتدي قفاز بلاستيكية.



✿ **إكساب البطاطس اللون الأبيض:** تضاف

بضع قطرات من عصير الليمون في منتصف مدة السلق.

✿ **للتخلص من رائحة الثوم والبصل:** تفرك اليدين بتفل القهوة (ما

تبقى في الدلة) أما الفم فيتناول عيدان البقدونس.

✿ **لإطفاء النار المشتعلة:** كثير ما تشتعل النار عند عملية القلي. يجب

المبادرة بغلق أسطوانة الغاز ثم تغطية الإناء المشتعل بغطاء أو رش النار بملح ودقيق.

✿ **لنفي علبه الكبريت** بالتصدير لمنعها من الرطوبة.

✿ **لإبقاء قدميك دافئة** أثناء رحلات الشتاء كل ما عليك وضعها هو

تسخين قليل من الحجار ولفها بالتصدير.

✿ **وفي الرحلات** إذا لم يوجد لديك صحن كل ما عليك هو استخدام

إي كرتون لا تريديه وغلفيه لتصدير واستخدامها للأكل.

✿ **للتقوب التي في الحائط،** ضعي معجون أسنان، دعيه يجف ثم يدهن

بدهان.

✿ **دليل الهاتف الكبير،** بإمكانك أن تغلفيه بالقماش، أو ورق الحائط،

وتضعيه على كرسي ليجلس طفلك عليه.



✿ **الشعر الذي على الذرة الطازجة،** من السهل

إزالته بمناديل ورقية مرطبة.

حتى تبقى مرايا الحمام صافية من الضباب، نظفها بمعجون الحلاقة.



عندما تفصلي البياض عن الصفار لصنع حلومعين، تحتارين في استخدام الصفار، في هذه الحال، اسلقيه، ثم ضعيه في منخل واسع الثقوب، اضغطي عليه ليخرج من الثقوب. وعندها يصبح لديك برش للبيض يؤكل فوق السلطة.

حتى لا يختنق المجلى ويبقى الماء جارياً، ضعي في المجرى كربونات الصودا واسكبي فوقه خل.

ضعي بعضاً من حبوب الرز داخل المملحة حتى لا يتجمد الملح في أيام الرطوبة.

لعمل زيت زيتون منزلي، ضعي ٤ حبات زيتون كبيرة داخل كوب زيت عادي. ضعيه في البراد، وغطيه بإحكام لمدة أسبوع، ثم استخدميه. طعمه سيكون مثل زيت الزيتون.



لفتح ظرف حيث أغلق بالصمغ دون إن يتمزق: ضعه في الفريزر بضع ساعات، ثم أدخل سكين وافتحيه وستمكن أيضاً من إغلاقه مجدداً.

الشموع ستستمر مشتعلة مدة أطول إن وضعت في الفريزر على الأقل ثلاث ساعات قبل الاشتعال.



إذا أردت إدخال شمعة سميكة في شمعدان ضيق أغمسي طرفها بماء ساخن فيطرى ويسهل إدخالها.

تنظيف بقع الدهون: إذا وقعت بقعة من الزيت مثلاً على ملابسك رشي عليها من بودرة الاستحمام حتى تغطيه ومشطها بفرشاة ثم اغسلها بيديك مستعملة صابون تماماً واتركها نصف ساعة.

علامات السعر: عند شرائك الأدوات الزجاجية والبلاستيكية صعوبة نزع ورقة السعر الموجودة عليها، لذلك ضعي القليل من زيت الزيتون وستلاحظين سهولة إزالتها. استخدمي أي زيت بس زيت الزيتون.

تنظيف فتاحة العلب: لتنظيف شفرة فتاحة العلب ضعي فوق فرشاة الأسنان قديمة مقدار من الصابون المضاد للبكتريا وادعيها ثم اشطفيها، من المهم أن تعقمي هذه الشفرة من حين إلى آخر لضمان القضاء على البكتيريا المتكونة عليها.



لغسل أدوات المائدة للاحتفاظ بلمعانه: يتم جمعها ونقعها قليلاً في إناء فيه ماء مضاف إليه مبشور الصابون وقليل من النشادر.

للمحافظة على الأدوات المطلية بالكروم من الصدى: تمسح بالفازلين من وقت إلى آخر.



لخشب نظيف ولامع: قومي بمزج ١٥ ملي لتر من مادة «الرنتين» مع ١٥ ملي لتر من زيت الكتان من الماء الحار. ضعي هذا الخليط داخل زجاجة بلاستيكية مزودة بسدادة ثم رجها بعد ذلك يمكن تنظيف الخشب بقطعة من القماش الناعم المبللة بكمية من المزيج انتظري حتى يجف الخشب تماماً قبل القيام بتلميعه.

عندك حاجة مسك فيها صمغ أو غرى أو علكة على البلاط مثلاً رشها بالبريد أو بذاك شاين حق الزجاج ويزيله لكي بسرعة.

لعلاج الحروق الناتجة عن الماء المغلي راعي عدم فقئ الفقايع بل وضع مطهر عليها ولفها بالناش المطهر.

لإزالة بقع الدم:

- امزجي ٤ أكواب من البوراكس مع كوبين ماء بارد.



- اشطفي القطعة المتسخة بالدماء في ماء بارد، ثم ضعها في ماء دافئ وادعكيها بيديك دعيها في الخليط واغسليها بيديك.

منظف بقع القهوة والشوكولاته: لإزالة بقع القهوة والشوكولا، امزجي ملعقة صغيرة من الخل الأبيض في ٤ أكواب ماء بارد. استخدم اسفنجة لتنظيف البقعة.

🌸 **للصدأ الأواني:** نأخذ بطاطس تالفة ونمسحها على الأواني المتصدئة ثم نغسل بالماء والصابون.

🌸 **لإطالة عمر الشموع:** لا شك أن تناول العشاء على ضوء الشموع أمر ممتع فعلا، لأنها سرعان ما تذوب وتتطفئ الحل يكمن برش قليل من الملح عند جذوع الشموع لإطالة عمرها من خلال إبطاء عملية الذوبان فتدوم أكثر.

🌸 **فرشاة الشعر للتنظيف** انقعها في حمام مائي فيه قليل من النشادر حتى تستعيد نظافتها للتجديد انقعها في حمام ماء وخل.

🌸 **العلب البلاستيكية:** لإزالة الدهون الملتصقة فيها امسحها أولا بالورق الماص ثم نظفها بقماشه جافة وانثرى فيها بودرة التلك ثم اغسلها بالماء والصابون.

🌸 **الثقاب:** يمكنك استخدام أعواد الثقاب التي أطالتها الرطوبة بغمس أطراف عود الثقاب في زجاجة طلاء أظافر أو بحكها بفرشاة تصفيف الشعر وسوف تجف فوراً.

🌸 **للتخلص من رائحة الدخان:** ضعي قطعة إسفنج مغمورة في الماء في كوب أو كأس على جانب اشعلي أكثر من شمعة وضعيها فوق شئ مرتفع.



🌸 **لإزالة رائحة السجائر...** يكفي وضع قطرات عطر على شمعة وإشعالها.

للقضاء على رائحة السيجارة يكفي خلط قليل من الرمل المبلل إكليل الجبال الزعتر والريحان ووضعها في طفايات السجائر هذا الخليط سيمتص رائحة السيجارة حال وضعها في الطفاية.

إزالة الشمع من الشمواه ضعي القليل من بودرة التلك ودعيها على البقعة ليلة كاملة ثم مرري فرشاة ناشفة وكرري التجربة أن لم تفلح من المرة الأولى.



الدبابيس والإبر: تغرس في قطعة صابون

ذات رائحة طيبة وهذا يساعد على انزلاقها في القماش عند الخياطة كما يجعل علبة الخياطة ذات رائحة أخاذة ومحبية.

لإزالة بقع الجزر: يترك الجزر بقعا في الأنية البلاستيكية ويزال بفرك الإناء بأحد الزيوت النبات.

إذا كان لديك خزانتي فوق المجلي وبينهم فراغ، ضعي بينهم عصا من التي تستخدم لتعليق الستائر، وعلقي عليها ما تريدين، مثل الملاعق الكبيرة، والمغارف.



تحتاجين إلى منظف لما بين أزرار لوحة مفاتيح الكمبيوتر؟ ضعي فرشاة ألوان صغيرة الحجم قريبة منه، وكلما احتجت، قومي باستخدامها للتنظيف ما بين الأزرار.

ضعي شريحة تفاح داخل وعاء السكر البني الذي جف حتى يعود رطباً وناعماً.



لديك مشكلة بالأزرار التي تتساقط دائماً من ملابسك إن كان للأزرار ثقوب، قومي بخياطة كل ثقبين وحدهما واقطعي الخيط، ثم الثقبين التاليين. وبهذا إن انقطع الزر من جهة، لن يسقط، سيبقى عالقاً حيث الثقبين الآخرين.

بدلاً من رش الطحين في صينية الكيك قبل وضع الخليط، ضعي بعضاً من مسحوق الكيك الملعب وبهذا لن يكون لون الكيك أبيض بسبب الطحين عندما تخبزيه

ملح الليمون يشيل اللون الأسود من أباريق الشاي وهو تضعين ملح الليمون مع ماء حار وتركيه مدة نصف ساعة ثم تغسل الأباريق بالماء والصابون وتنفع أيضاً لتلميع عيون الفرن حتى تصبح ذهبية.



ويضاف ملح الليمون للجريش. ويمكن الاحتفاظ فيه طول السنة ويستعمل عند الحاجة.

عندك سفرة أكل (بلاستيك أو قماش) وماسك فيه لون الصلصة انشره فالشمس وانتظري النتيجة بعض ذلك.

❁ **لمنع فوران الحليب:** أغسل الوعاء بالماء البارد (من الثلاجة) قبل غلي الحليب.



❁ **لإزالة الحشائش من جوانب الطريق:** رش الملح عليها.

❁ **لإزالة آثار الحروق من القماش:** يفرّد الخل الأبيض على القماش المحروق ومن ثم يفرك ثانية بقطعة قماش نظيفة.

❁ **لإطفاء الزيت المشتعل:** إذا تعرض الزيت للاشتعال تغطى المقلاة كلياً بغطاء أو منشفة حتى تمنع دخول الهواء أو ينثر عليها ملح فينطفئ بإذن الله.

❁ **حتى لا تدمع عيناك:** ضعي البصل في قدر فيه ماء قليل لمدة نصف ساعة حتى لا تدمع عيناك عند تقطيعه أو وضعه في الفريزر لمدة ربع ساعة. ولمنع الدمع عند تقشير البصل: مضغ علكة.

❁ **طريقة التقليل من ملوحة الطعام:** إذا كان الطعام مالح وهو مازال على النار فيمكن وضع قطعة بطاطس. وسوف تمتص الملوحة.

❁ **إذا بدأ الطعام بالاحتراق:** غيري القدر مباشرة واتركي الأكل الموجود في أسفل القدر ثم ضعي عليه شريحة كاملة من الخبز العربي فهي تمتص الطعم والرائحة.



🌸 بقع مستحضرات التجميل على السجاد:



سواء كانت روج أو كريم أساس أو غيره من مستحضرات التجميل يمكنك تنظيفها بمنظف الزجاج وذلك برشها قبل إن تغسلها بالماء والصابون ثم تدعك بالفرشاة المخصصة للموكيت ثم تجففها بفوطة صغيرة.

🌸 للحصول على مكعبات نقية من الثلج: تغلي الماء أولاً.



🌸 تتحدثين على الهاتف اللاسلكي وتكتشفين أنه بدأ يعطيك إشارة بأنه سينقطع، ثم ينقطع فجأة انظري إلى هذه الخدعة!:

هاتِ قلم رصاص له ممحاة، وبالمحاة امسحي القاعدة المعدنية للهاتف وللشاحن، تلك القاعدة التي تضعيها على الشاحن فتبدأ بالشحن. فأنت عندما تمسحي بهذه المحاة. فعادة الغبار تقصر عمر الشحن وتحد من وصول الكهرباء، ومسحها بأي قطعة قماش لن يصل مثلما تصل المحاة. وبهذا تمدين بعمر الحديث حتى ينتهي ثم تشحني الهاتف.



🌸 لجعل الليمون يعطي أكبر كمية من العصير: ضعيه في ماء ساخن

لمدة ساعة قبل العصر.

عند شرائك الفحم عليك مراعاة اختيار الفحم العادي، لا المزود بإضافات لتسريع اشتعاله، فهذا النوع لا يحترق بنظافة أو تجانس. كما عليك عدم اختيار الفحم المصنوع بكبس نشارة الخشب على شكل مربعات صغيرة.



طريقة لجعل السيفون ذو رائحة زكية: نحضر علبة العملاق الأخضر الصغير ثم يخرج من الجوانب الأربعة. ثم توضع داخل السيفون.

ضعي القليل من الخل على أصابعك قبل وبعد تقطيع البصل. يخلصك من الرائحة الكريهة.

لإزالة بقع الفاكهة: أفركهما بقليل من الخل الأبيض ومن ثم مسحهما بالقماش.

لإزالة روائح الطلاء: لامتصاص روائح الطلاء نضع قليلاً من الخل الأبيض في صحن صغير داخل الغرفة المطلية جديداً.



سبراي الشعر:

- يرش فوق الأحذية البيضاء التي تم تلميعها لمنع اتساخها مرة أخرى.

- يستخدم لإبادة الحشرات وخاصة السحالي في المنزل.

- يمنع سريان القطع في الجوارب الخفيفة النسائية.

✿ **الافندر:** يستخدم للحد من الآفات والحشرات الطائرة.

✿ **لتلميع الرخام والمعادن:** اطحنى مجموعة من الطباشير في هاوون حتى يصبح مسحوق دقيق، اغمسي قطعة قماش ناعمة في المسحوق وامسحي فيه الرخام والمعادن، ومن ثم اغسله بماء صافٍ وجففيه

✿ **لملأ فراغ في حائط من الجبس:** ادخل قطعة طباشير في الفتحة ومن ثم اقطعها وضعي فوقها جبس.



✿ **طلاء الأظافر:** يمنع تقصف الأظافر ويمنحها القوة.

✿ **خيطة الأسنان:** بديل للسكين في تقطيع الكيك.

✿ **غسول الفم:** يرش في المرحاض (المنتهي صلاحيته) للتخلص من الروائح الكريهة.

✿ **بقع الشمع:** يجرد الشمع من على الملابس بقدر الإمكان بمعلقة أو سكين حتى تبقى بقعة الشمع التي لا يمكن جردها، ثم بعد ذلك نضع فوق البقعة وتحتها فوطة ورقية أو ورقة نشاف، ثم نشغل المكواة على درجة حرارة متوسطة بحيث تكون دائئة وتكوي فيها البقعة فوق ورق النشاف، فسوف تلاحظين إن الورق يمتص الشمع المنصهر.



✿ إذا أرت أن ينتشر العطر في كل مكان بدون فواحة. ادهني لمبات الأباجورات بأي عطر دهني قبل إضاءتها وسترين النتيجة.

إذا تقيأ الطفل في مكان طبعاً تكون الرائحة كريهة. ❀



تغسل أولاً ثم يرش عليها بكاربونات الصوديوم التي تستعمل في صناعة الحلويات تترك ليلة كاملة ثم تكنس.

❀ إذا خلص المريتوما تفعلين؟ إلكي الطريقة.

معلقتين نشاء + ماء. توضع في البخاخ ثم ترج. وتستخدم على الشماع وشوفي النتيجة.

❀ مناديل الطفل المرطبة: تملأ العبوات الفارغة بيودرة مطهرة، والفتحة التي يخرج منها المنديل تبعث رائحة زكية.

❀ زيوت العناية بالطفل. لتنظيف الستائر.

❀ مرطبات الجسم: تستخدم كملع للحذاء.

❀ بقعة الزيت على الأماكن:

نشأ الذرة يوضع على بقعة الزيت وتترك لمدة نصف ساعة. ثم بعد ذلك تغسل. وداعاً للبقعة.

❀ إذا أردت التخفيف من طرطشة الزيت ضعي عليه رشة ملح.

❀ عند سلق البيض أو البطاطس في القدر ضعي مع ماء

السلق عصره ليمون وقشر ليمون ثم أوقدي عليه النار، حتى ليتغير لون القدر.



✿ **ملح الطعام يساعد على:** إزالة العجينة المتعلقة في المكان الذي تركتها فيه. الملح يزيل رائحة الثوم والبصل من اليدين.

✿ **رائحة السمك:**



المشكلة: رائحة السمك بعد الفراغ من الطعام مما يصعب إزالته بس الآن... إليك طريقة يسيرة لإزالتها: وهي دعك اليدين جيداً بـ «تقل القهوة» وتغسل بالماء الدافئ.

✿ الأنينة الخشبية لوح التقطيع.. فلإزالة رائحة السمك منها: فقط تدعك من الليمون.

✿ الأواني الأخرى (غير الخشبية) فيضاف إليها قليل من الماء والخل على النار حتى غليان مزيج الماء والخل.



بعض مه افكاري



obeikandi.com

بعض مه أفكارى

أقراص الكمبيوتر المرنة: يعاد تدويرها (Recycling) للأغراض



المختلفة.

تستخدم في ديكور المنازل كحامل للأوراق
أو كبراويز للصور.

لا ترمي العصير المتبقي في البراد، بل

ضعيه في قالب الثلج ليجمد كمكعبات، وسيكون رائعاً بأي لون داخل
أي كوب عصير آخر.



للتخلص من الحكة بسبب عضه الناموس، ضعي بعض
الصابون على المكان وستجدين راحة فورية.

تحتاجين إلى منظف لما بين أزرار لوحة المفاتيح الكمبيوتر؟ ضعي
فرشاة ألوان صغيرة الحجم قريبة منه، وكلما احتجتِ، قومي
باستخدامها للتنظيف ما بين الأزرار.

ضعي شريحة تفاح داخل وعاء السكر البني الذي جف حتى يعود
رطباً وناعماً.



أدوات الملوخية: استخدمها لجرش
المكسرات الجوز والبندق والفسطق
- تكسير لوح الشوكولاته - تقطيع
البيتزا - التمييس والخبز بأنواعه.



✿ استخدام القمع:

- ١ - لفصل البيض الصفار عن البياض.
 - ٢ - صب المواد السائلة في العلب ذات الفوهات الصغيرة مثل علب سائل غسيل اليدين.
 - ٣ - أوصب الخليط في قوالب الكوب كيك وعدم اتساخ الصينية بالعجين وطبعاً مثل الصواني يصعب صب الخليط فيها.
- ### ✿ هراسة البطاطس:
- لطحن البسكويت وجرش المكسرات وهرس الفول والعدس والطماطم المسلوقة



✿ القشاره:

- ١ - لبشر الكاكاو وتزين الحلويات.
- ٢ - ولزبده اذا أردتي اخذ كميه صغيره لدهن قالب.
- ٣ - استخدمها لتجميل أطباق السلطة ارقق فيها الخيار والجزر وأتقن في التزين.

✿ قواره الكوسة: لتفريغ التفاح والطماطم والكمثرى من اللب.

✿ ملاعق قياس المقادير:

- ١ - هي لتفريغ البطيخ والشمام وإعطائها شكل خيالي.
- ٢ - استخدمت المعلقة الصغيرة لتفريغ التفاح وسويت التحفه اللي انبسط عيالي عليها.



أله الكابتشينو:

- ١ - لخدق البيض.
- ٢ - الحلويات اللي ما تحتاج خفاقة زي البسبوسة وكيك الجزر وغيرها.

أعواد الشواء:

- ١ - لتثبتها على تورطه مزينه بالكريمة وتغطيتها بوضع سفره أو قصدير عليها وتنفع للي ما عندها صينييه كيك بغطاء أو كان حجم التورته كبير أو حبيتي تزيينه من الليل وتضمني عدم جفاف الكريمة.

جهاز كهربائي:

- الذي يستخدم لهرس الشربات.
- حلو لطحن البسكويت والخبز المحمص في دقيقه وهو ناعم وهذا بسكوت اوريو طحنه



- ### قطاعات الشيبس:
- لتقطيع الخضار في الايدامات والشربات وتقطيع الكيك وسلطه الفواكه.

قطاعات البسكويت:

- ١ - استخدمها لتقطيع الكوسة والجزر والبطاطس ولعمل الشوربات والايدمات يطلع شكلها روعه.

٢ - ولتقطيع المعجنات والباف بساتري وهو في الرابط السابق.

٣ - أو الفواكه كالتفاح والموز الفرو اله أو للخيار لتزين السلطة.



هراسة الثوم: لكسر قشره البندق واللوز

وجوزه الطيب ولا تخافوا مراح يمسك

طعم الثوم في المكسرات واللي تخاف تلبسه

بقصدير.

علب الهرشي والكاتشب والخردل الفارغة:

أولاً: حلوه مره لاستخدامها للشيره، وحركه سهله في توزيعها على الحلويات بالذات في قوالب البف بستري الصغيرة وآميني بسبوسة.

والثانية: لصوص الكاكاو بديل لهرشي إذا لم يتوفر عندي.

والثالثة: عليه الخردل فيها توفيه سهل في التزين وحشو قوالب الحلويات الصغيرة.

علب الملاحه الفارغة:

١ - اخصص وحده للدقيق لسهوله رش صواني الكيك.

٢ - وحده للكاكاو لتزين الحلويات وحده للسكر والقرفة مخصصه للسيبابون.



محقنه الابره: لسهوله حشو الحلويات

ذات القوالب الصغيرة وممكن تعبئتها

توفيه أو نستله أو شوكلاته أو جبنه سائله

وطبعاً زى ما شفتموا في الموضوع السابق

حشيت فيها البف.

علبة الشامبو حقت الأطفال إلى عليها رسومات وأشكال حلوه
استعملها على المغسلة في المطبخ وحده للكورك.

استخدمك لعلبة بخاخ وهي تتوفر عند شرائك مثل بخاخ الزجاج أو
المنظفات ماهية استخداماتك لها بدلا من رميها أو شراء بخاخ.

وهذه بعض منها:

أولا بخاخ الزجاج:



- نظفي القارورة جيدا وضعي فيها زيتك الذي
تستخدمينه للشعر بدلا من وضعه بزجاجة
عادية وعند الاستخدام تضعينه على شعرك
وتدعك وفروه الرأس.

- عند قص الشعر. بوضع ماء فيها عند
التمشيط لشعر بناتك. عليك برشة رش
خفيف بدل من تفريق الشعر بالماء أو عند عمل السشوار.

- أيضا يستخدم لوضع زيت الطعام.

- الاستخدام لرش الصواني بالزيت عند وضع المعجنات بدلا من إن
تسكبي.



- إذا كان عندك واحدة صغيرة بعد تنظيفها عليك
بوضع الحليب واستخدامها لرش الفطائر بدل من
وضعها بالفرشة لكي يعطيك لمعة للفطائر جربي
سوف تدهشك الفكرة.



- وأيضاً استخدمها لوضع مخلط العطور التي تخلطينها.
- وتستخدم معطرات للغرف والفرش.
- أيضاً استخدمها للحمام أعزك الله. بخلط ماء مع إي مطهر مثل الديتول أو إي مطهر بالروائح مثل داك للزهور واستخدامه لتعطير الحمام.

- المطبخ بوضع ماء مع الكلوركس للتنظيف.
- وضع أيضاً فيري وماء وليمون لتنظيف جدار السيراميك الذي حول المجلي لتنظيف البوتاجاز وخلفه.
- أيضاً لمزروعاتك الداخلية أو الخارجية بالمنزل أو إذا يوجد عندك ورد بفازة.

- تضعين الماء لرش المزروعات بدل من رشها باليد فتصبح الارضيه كلها ماء وتمتلئ النبتة بالماء أو وضع مبيد المزروعات ورش المزروعات.
- ضعي فيها الماء وأي عطر تفضلين أو ملطف الملابس واجعليها لرش الملابس.



- أيضاً للامتاع صرير الأبواب، ضعي فيها زيت ورشي على المفاصل للأبواب.
- أيضاً لتنظيف اللمبات والثريات، بوضع محلول السبيرترمر مع خلطة بالماء أو خل وماء أو ماء وقليل من صابون فيري أو ماء فقط ورشي وامسحي فيه.
- ضعي فيها مقداراً من الماء علي الخل لتلميع الزجاج وإضفاء البريق عليه..



- إذا كنت تتبعين حمية غذائية ولا تريدين الإكثار من الزيت إثناء الطهي. ما عليك سوى وضع الزيت في عبوة البخ واستعملها.. كذلك فهي ممتازة لرش صواني الخبز بشكل متساوي لمنع الكيك والمعجنات من الالتصاق في القاع.. وكذلك لوضع زيت الزيتون ورشه على السلطة..

- استعملها لوضع الشيرة بداخلها لرش الكنافة والتطايف والبقلاوة إذا كنت لتريدين الحلي الزائد.. أو تتبعين الحمية أيضا..

- لجمالك.. خذي حبات من البطاطس المقشرة وضعيها في عصارة الجزر لتحصلي على عصير البطاطس ورشيها باستخدام العبوة أنفة الذكر.. على جسمك لتصفيته من الشوائب وتوحيد لونه..

- أيضا يمكنك تعبئتها بماء الورد الذي يعمل كتونيك طبيعي قابض للمسام بالإضافة إلى فوائده الأخرى للبشرة ورش الوجه فيها قبل النوم.. وتمتعي ببشرة جميلة في اليوم الثاني..



- ولترطيب الجسم بعد الاستحمام افرغي محتويات زيت الأطفال جونسون في هذه العبوة مع إضافة قطرات من المسك أو أي زيت عطري محبب.. وانعمي بجسم ناعم تقوح منه احلي الروائح..

- أيضا يمكنك تعبئتها بالماء المضاف إليه قطرات من سائل كمفرت لتنعيم الملابس لتسهيل عملية الكي وإضفاء رائحة جميلة للملابس..



تستطيعين الإستفادة من أكياس الشاي المستعملة والإستفادة منها قبل التخلص منها بالتالي:



- استعملي أكياس الشاي الأسود التي غمست مسبقاً في الماء الدافئ لتجميل شفتيك وذلك بالضغط عليها لمدة ثلاث دقائق فحامض التكنيك يزيد من رطوبة شفتيك.

- هل تعانيين من انتفاخ تحت عينيك؟ أجمعي أكياس الشاي المستعملة وضعيها في الثلاجة ثم استعمليهما عند الحاجة فلها مفعول جيد في إزالة الانتفاخ.

- لا تتخلصي من بقايا الشاي الأسود فهو مفيد للقدمين استعمليه كملطف ومعطر لقدميك انقيعهما في وعاء مليء بما تبقى من الشاي ثم جففيهما بالتربيت بفوطه ناعمة.

- أكياس الشاي الباردة تستعمل أيضاً لتخفيف الهالات الداكنة حول العينين.

✿ التخلص من ضجيج الكرسي:



الصغار في كل مرة يحركون الكرسي فيثير ضجيجاً، ضعي قطعه من الكرتون مثبتة بالمادة اللاصقة أسفل كل رجل للكرسي، وهكذا لا يعود يصدر صوتاً حين يحركه الأطفال.

✿ تسهيل فتح الأدراج:

إذا كانت إدراج الخزانة.. أو أي قطعه من الأثاث لانسحب بسهولة.. فهناك حل بسيط أخرجي الدرج المستعصي وافركي حوافه التي تحتك بالسكة المخصصة لها.. بقطعه من الصابون.. وسترين أنها أصبحت سهلة السحب.

الفحم النباتي يقوم بامتصاص روائح العفن والرطوبة وأي روائح أخرى ناتجة عن الأماكن المغلقة لفترات طويلة كالدواليب أو الإدراج المستخدمة في حفظ بعض البقوليات كالأرز والقمح والبقول واللوبيا والعدس. لتسهيل إدخال الخيوط في الإبرة، قوم برش رأس الخيط بمثبت الشعر.



اللبوبيا والعدس. لتسهيل إدخال الخيوط في الإبرة، قوم برش رأس الخيط بمثبت الشعر.

لفتح ظرف حيث أغلق بالاصمغ بلا أن يتمزق، ضعه في الفريزر بضع ساعات، ثم أدخل سكين وافتحه، وعندما تدخل

في أصبعك شوكة رفيعة، ضع على المكان شريطاً لاصقاً ثم انزعيه بسرعة وستخرج الشوكة المؤذية معه وبلا ألم، وهذا أفضل من الملقط والإبرة (تتمكن أيضاً من إغلاقه مجدداً).

لرفع لاصق الجروح قد تسبب هذه العملية بعض الألم لطفلك، ينصح بمسح اللاصق بقماش مشبعة بزيت الأطفال «بيبي أويل» فإن ذلك يسهل عملية نزع اللاصق كثير.



فوائد منزلية من ورق الجرائد!



إذا كان لديك أوراق مهمة ومحفوظة فيها ومشم عارفة طريقة لتنظيمها.... تعالى معي.

١- أوراق مهمة وفيها كتابة من الجهتين هاتي روزليف وخرامة وخرمي هذا الورق وضعيه في الروزليف فيكون سهل التصفح.

٢- إذا كان لديك ورق مكتوب من وجه واحد أو قصاصات من ورق جرائد اشترى كراسة رسم الأولاد ثم الصقي فيها الأوراق بلصق ورق فبذلك يكون التصفح أفضل.

٣- احتفظي بعلب الأدوية الكرتون القديمة وأحفظي فيها كل مجموعة ورق في علبة واكتبي عليها محتوياتها وضعي العلب في صندوق كبير.

٤- اصنعي معلقة من القماش فيها جيوب وضعي بكل جيب مجموعة أوراق مرتبطة بعضها وعلقها في متناول يدك.

بدلاً من الحيرة في كيفية التخلص من ورق الجرائد المتراكم في البيت، إليك فوائد عديدة للاستفادة منها في أعمال منزلية؛ فمن ذلك استخدامها في الآتي:-



وضع الأوراق لزائدة عن حاجتك داخل الأحذية المبللة بماء المطر، فتتشرب الماء، وتمتص الرائحة الكريهة منها. كما يمكن استعمالها في تلميع الأحذية قاتمة اللون (مع مراعاة عدم استعمال الأوراق المشتملة على آيات وموضوعات دينية).

لحفظ القبعات وحقائب اليد من الانثناء، يمكن ملؤها بأوراق الصحف للمحافظة على شكلها وقوامها.

وتستعمل في تشييف السوائل المتساقطة على الأسطح والأرضيات؛
لما لها من قوة امتصاص عالية.



وفي مطبخك: يمكن استخدامها لحماية الزجاج من
الكسر بوضعها أسفل الإناء الزجاجي الساخن. كما
تستخدم في إزالة الشحوم المتراكمة داخل الفرن.

ومن فوائدها في الحديقة: تمنع نمو الأعشاب
الضارة بوضع أوراق الجرائد بين صفوف الزراعة. كما تغطي بها
النباتات عند حدوث الصقيع في أيام الشتاء الباردة.

وحتى في طوارئ الطرق: إذا غرزت عجلات السيارة برمل أو طين
يمكن استعمال الصحف أسفل العجلات عند مكان الاتصال
بالرمل والطين فتتحرك فوقها وتخرج من المنزلق.



للمحافظة على الأشياء سهلة الكسر المخزنة
داخل صندوق: تستعمل أوراق الصحف لملء
الفراغات وتبطين الجوانب فتمنع الحركة التي تسبب
الكسر.

يستفاد منها في توفير نماذج بالحجم الطبيعي الباترون في تفصيل
الأزياء.



مفيدة جدا في تجفيف زجاج النوافذ وتلميعه بعد غسله.
استعمالها في تبطين قاعدة قفص عصافير
الزينة.

تستخدم لمسح فرشاة الرسم من آثار الألوان.

طريقه أخرى للاستفاده من الجرائد

كل سنة تتأذى من الغبار إليك بعض الأفكار: «أفكار عن التخلص من الغبار».



الجرائد:

- توضع الأوراق الزائدة عن حاجتك في الأحذية لامتصاص العرق والرائحة الكريهة التي تصاحبها.
- من أشهر استخداماتها تلميع الزجاج أو المرايا فهي لا تترك آثاراً كالتى تتكون عند التلميع بالأقمشة.
- جيبى الجرائد التي عندك وانقعهم بسطل ماء. أفكار عن التخلص من الغبار. ثم اتركه ساعة أو أكثر. ابحثي عن مداخل الهواء والغبار في شقتك أو بيتك حواف الشبابيك أبواب الرئيسية.
- اشترى الغراء الأرض الذي يوضع على شقوق البيت المحلي.
- حددي مواقع دخول الغبار. أبدي بعجن الجرائد ثم أدخلي بالشقوق وحواف الشبابيك والأبواب بشكل منظم. ثم ضعي الغراء فوق عجينة الجرائد. هذه أن كانت الفتحات كبيرة أما إذا كانت صغيرة فيكتفي بالغراء الأبيض بعد ما ينشف تزال الزوائد.
- عندك مكيف صحراوي ضعي في ماء مطهر أو أي عطر عندك.



تلا جتي وحفظ الأطعمة



obeikandi.com

ثلاجتى

أخطاء الثلاجة: التخلص من روائح الثلاجة.



تجنبى تكديس الثلاجة أو الفريزر بالأواني والمأكولات لأن هذا يرفع من درجة حرارتهما ويعرض ما فيها من الفساد.

تجنبى وضع أكياس بلاستيكية فيها مواد سائلة (شوربة - حليب) أو مواد طرية (عجين - فول مدمس - عجينة طعمية) في الرف العلوي من الفريزر لأنها سوف تكون أقواس تدخل بين أسلاك الرفق العلوي وتتجمد على هذا الشكل وسيصعب عليك جداً تحريرها من بين الأسلاك، انتظري حتى تتجمد في الرف السفلي ثم أنقليها أينما تشائين.

لا تضعي أي شيء بالفريزر إلا في أكياس شفافة حتى لا تتحيري بعد فترة ماذا يا ترى في هذا الكيس؟.



لا تضعي زجاجات الماء بدون غطاء في الثلاثة لأن الماء يمتص الروائح ويتغير طعمه.

عندما تنكسر بيضة في موضع البيض في الثلاجة فلا تضعي بيضة أخرى مكانها إلا كنت قد نظفتي مكانها تماماً بالماء وتأكدي من تمام نظافته وجفافه لأن أي نقطة زلال متبقية كافية لتلتصق البيضة الجديدة فيها وتنكسر بالطبع عند محاولة أخذها.



لا تكديسي الخضروات من طماطم ولفل وخيار في أناء واحد كبير في التلاجة لأنك قد تتسین أن لديك خيار مثلاً في قاع الإناء فيتلف ويتلف باقي الخضار أو ربما تشتري نفس الصنف مرة أخرى وهو لديك أصلاً.

هذا ترغيبه بالقضاء على الروائح والتمتع برائحة منعشة

كلما فتحت باب التلاجة؟

كمية من الفحم المكعبات الخاصة لشوي تساوي ٨ ملاعق طعام تقومين بتكسيه وهذا بوضع كمية من الفحم في كيس ومن ثم الطرق بواسطة أداة ثقيلة حتى يصبح مجروشاً.



- ثماني ملاعق كبيرة من البيكنغ صودا.
- معلقين طعام من مطحون قشر الليمون أو البرتقال.
- ملعقة طعام من المسمار (القرنفل - العويدي) أو قرفة (دارسين) مطحون.
- معلقتين طعام من الفانيليا السائلة.

تخلط المقادير الأربعة الأولى مع بعض في أناء من الزجاج ثم ينثر الفانيليا على المقادير السابقة ويخلط جيداً مرة أخرى ثم

يترك الخليط جانباً مدة ساعة واحدة، بعد ذلك تأتين بقطع قماش مقصوصة مسبقاً على شكل مربعات وتضعين في كل واحدة مقدار ٢ ملعقة طعام من الخليط السابق وتصرينها بشريط أو خيط مرتب، الآن أصبح لديك صرر من الخليط السابق وزعيها في الثلاجة وفي خزائن المطبخ وانعمي برائحة منعشة كلما فتحتي باب الثلاجة.

هذه الخلطة تقوم باللازم من سحب الروائح أيأ كانت من الثلاجة خاصة وباقي الأماكن عامة، يستمر مفعولها ما بين ١٠ - ١٢ أسبوع، وإذا أردتي التجديد ما عليكن سوى فتح أحدها ونثر بضع قطرات من الفانيليا ومعلقة صغيرة من البيكنغ صودا.

حتى تحافظي على برودة الثلاجة انزعي الفيش لمدة ١٠ كل عشرة أيام ثم يعاد مرة دقائق أخرى للمحافظة على قوة التبريد.



تغسل الثلاجة مرة كل عشرة أيام بالماء والصابون. وحتى نتحفظ برائحة الثلاجة زكية نضع قشور البرتقال والليمون متناثرة في ها في أطباق صغيرة.

حتى لا تختلط الروائح مع بعضها في الثلاجة نضع قليل من الفحم فيها فسوف تمتص الروائح العالقة. بعد عملية تنظيف الثلاجة لا تستعمل لمدة ساعتين ولا ترص فيها الأطعمة.

الدرجة المناسبة للتلاجة



يسهل بشر وتفتيت وتقطيع الجبن عندما تكون بحرارة التلاجة.

يُفضل بشر أو تفتيت الجبنة بدل تقطيعها

لشرائح، لأن شرائح الجبن غالباً ما تكون لها طبقة سميكة يصعب ذوبانها مع الحرارة في حين أن الجبن المبشورة تبقى منفصلة لخيوط رفيعة.

إضافة قليل (بعض ذرات) من السكر إلى الحساء يكسبه مذاقاً مميزاً خاصاً إذا كان ضمن مكوناته الطماطم.

من الأخطاء الشائعة استخدام خليط من الدهون (السمن البلدي) مع الزيوت النباتية، والأصح استخدام أي منهما منفرداً والأفضل استخدام الزيت بدلاً من السمن.

ضعي قطرات من الخل على اللحوم قبل طهيها لأنه يعمل على تفتيت خلايا اللحوم.



يجب أن تكون درجة الحرارة للتلاجة ٥ درجات مئوية فهي الدرجة المناسبة التي تمنع نمو كثير من المكروبات.

عند وجود كمية كبيرة من الجبن البيضاء

وخوفاً من تلفها وعدم جفافها، يتم غلي قليلاً من الماء وتركه حتى يبرد ويضاف إليه قليلاً من الخل والزيت وتوضع بالتلاجة.



لا تقطعي ثمار الفواكه إلا عند استعمالها فقط وليس قبل ذلك حتى لا يتغير لونها أو طعمها.

احذري رفع الغطاء عن الوعاء بين كل لحظة وأخرى لمراقبة النضج، فذلك يؤدي إلى تأخير النضج وبالتالي إلقاء الخضروات مدة أطول على النار، مما يؤدي إلى تأكسد بعض الفيتامينات وتلفها.

اعتادت أكثر ربات البيوت على نقع الخضار بالماء ثم سلقها وهذا خطأ لأن النقع يجعل الفيتامينات والمعادن معرضة للتلف ويجب الإقلال ما أمكن من نقع الخضار أو وضعها على النار.

لمنع فوران الحليب: غسل الوعاء بالماء البارد (من الثلجة) قبل غلي الحليب.

هناك أخطاء وهو إضافة بعض المواد الكيميائية إلى الطبخ للإسراع في طهيهِ. فأن إضافة ب كربونات الصودا أثناء الطبخ يزيد في تخريب الفيتامينات وفقدانها.

اعتدنا على سلق القرنبيط والملفوف وهذا خطأ لأن هذه النباتات



غنية بمعدن الكبريت الذي يدخل في الماء أثناء السلق فتفقد فوائدها الرئيسية. الأفضل أن توكل نية على شكل سلطة.



نبات الكرنب كل ١٠٠ جرام منه يعطى الجسم
٢٥ سعرا حراريا، وتناوله مسلوقا فيه فوائد
كثيرا ويساعد في عمل الرجيم.

لعمل محشو الكرنب أي الملفوف لا داعي لسلقه

يكفى وضعة في الفريزر مدة يوم ثم أخراجه بعد أن يكون قد جمد
ممکن يحتاج يومين وبعد ما يذوب الثلج ابدى في الحشو النتيجة
مثل المسلوق بنسبة ٩٠٪.

من الخطأ أن تبتاع كميات كبيرة من الخضار ونخزنها فأن الحرارة
والنور عاملاً في تخريب الفيتامينات

احرصي علي عدم نقع البلح مع التمر، وكذلك الزبيب مع التمر،
وذلك لسرعة التخمر التي تحدث عند النقع، وقد نهانا رسولنا
الكريم صلوات الله وسلامه عليه عن فعل ذلك كما ورد في الحديث
الصحيح، ولكن عليك بنقع كل نوع علي حدة، أما عند التقديم فقط
يتم مزج كل منهما بالآخر، وذلك لأن النهي ورد عن المدة وليس عن
المزج الذي يشرب في الحال.



إذا قطعتي الفواكه أو قشرتها ضعي عليها
ماء ممزوج مع ليمون حتى ليسود.

ضعي الموز في قصدير ويلف ويدخل الثلاجة
حتى ليسود.

لكي تحصلي على كميته كبيرة من عصير البرتقال أو الليمون يوضع
في ماء حار لمدة ١٠ دقائق دون قطعه.



توضع حبات البطاطا بعيدا عن ضوء الشمس لتجنب تحوّل لونها إلى أخضر.

لا تغسلي البيض عندما تضعيه بالثلاجة. فهناك طبقة طبيعية خاصة على البيضة

تحميها وتمنع عنها الروائح وتسرب البكتيريا إلى الداخل.

يمكن الاحتفاظ بالبيض المسلوق مع قشره في البراد لمدة ٢ - ٣ أسابيع أو لمدة أسبوع إذا تم قشره.

لتنع التصاق اللبن عند غليه: يغسل الإناء الذي يتم إلى اللبن فيه بالماء البارد قبل وضع اللبن فيه فأن هذه الطريقة سوف تمنع التصاق اللبن بالإناء.

لإزالة رائحة المفلوف أثناء الطبخ: ضعي قطعة خبز فوق المفلوف في الوعاء.

للتأكد من صحة المشروم: رشي قليلاً من الملح على الفطر، إذا

تحول لونه للون الأسود فإنه جيد وأن تحول لونه للأصفر فإنه سام.



لمعرفة السمك الطازج: ضعيه في ماء بارد، فإذا طفا على السطح فإنه طازج.

قشر الثوم قشر الثوم فقط بإضافته لزيوت قلى البطاطس الشبس أو المسلوقة، فسوف يعطيها طعما ومذاقا جميلا.



عند إعداد الاسكالبوب يتم عمل أكثر من شق في أطراف قطعة اللحم قبل البدء في عملية التحمير لأن ذلك يمنع عملية تقوس قطعة اللحم ويضمن سرعة النضج.

أفضل طريقة لتسخين الخبز للحصول على

خبز طازج دائما، قبل تقديمه، يتم أخراجه من الفريزر ووضع في صينية جافة على النار تم تسخينها تماما ويتم تهدئة النار وتغطي الصينية ويترك عدة دقائق ولا ينصح بالتسخين المباشر فوق فوهة البوتاجاز إلى درجة الاحتراق.

الأواني الألومنيوم تؤثر بشكل قاطع على الاطعمه وتتفاعل مع بعض أنواعها، لذا ينصح بحفظ الطعام في الثلاجة في أواني زجاجية أو ستانلي ستيل أو المصنعة من الفخار أو تلك المطلية بالميناء.



لحفظ الليمون: من أفضل الطرق لحفظه بالثلاجة هو وضع كل ليمونة ملفوفة بورق الجرائد (الخالي من الآيات القرآنية) فأن ذلك يطيل من عمره.

كيفية حفظ الخضروات: بوضعها داخل الثلاجة في أكياس «ورقية» دون غسيل بأحد الأرفف، وسحب الكمية المطلوبة وغسلها أولا بأول.

صلصة الطماطم: هي أولا بريئة من اتهامها بأنها تسبب عسر الهضم، لأن الذي يسبب عسر الهضم هي ما يضاف إليها إثناء عملية الطهي

مثل البصل والثوم والتوابل وتعرض تلك الإضافات للقلبي والتحمير، وأفضل طريقة لحفظها بالثلاجة عدم تركها بالعبوة المعدنية ونقل مايتبقى في عبوة زجاجية وإضافة بعض زيت الطعام إليها.



أسهل طريقة لحفظ الخيار: للحفاظ

على الخيار طازجا ومتماسكا لأطول فترة ممكنة، يتم وضع قليلا من الماء البارد في أناء واسع ثم يغرس الخيار فيه وهو متراص كأصابع المحشو مع مراعاة وضع الجذع مائلا للماء بالثلاجة.

لنائف السجق والنقانق: أقصى فترة لحفظها بالثلاجة هي فترة

أسبوعين فقط، أما إذا استخدمت وتم فتح الغلاف فأنها يجب أن تستخدم خلال أسبوع على الأكثر.

حفظ اللبن بالثلاجة: بعد غليه يترك حتى تهبط حرارته قليلا، ثم

يوضع في الثلاجة فأن عملية تركه فترة طويلة حتى يبرد تماما من شأنها أن تساعد على تكاثر البكتريا والعمل على نموها وهذا قد يسبب إسهال وغيثان أو الشعور بعدم الاتزان وهناك اعتقاد خاطئ بأن وضعه بالثلاجة ساخنا مباشرة سيذيب الثلج أو سيحرق الفريون.

لحفظ الجينة البيضاء: من أجمل طرق حفظ الجينة البيضاء

بالثلاجة ولضمان عدم جفافها، يتم غلى قليلا من الماء وتركه حتى يبرد ويضاف إليه قليلا من الخل والزيت وبعضا من حبات ثمار الفلفل الأخضر الحامي.



🌸 **للحفاظ على رائحة ونكهة السمن البلدي:** يتم إضافة كوب من اللبن الزبادي ثم ترفع إلى النار ليغلي لمدة عشر دقائق مع التقليب المستمر.

🌸 **للحفاظ على الزبد:** لا يتم ترك العلبه الخاصة بحفظ الزبد في الثلاجة بدون غطاء لأن الدهون سوف تتحد مع الأوكسجين الموجود بالهواء، ويترتب على ذلك أن الزبدة ستصبح كريهة المذاق بسبب فسادها.



🌸 **اللحوم والدواجن المجمدة:** يتم إخراجها

من الفريزر قبل عملية الطهي بنحو ١٢ ساعة ووضعها في رف الثلاجة الأسفل، ومن الأخطاء الشائعة وضعها في ماء ساخن

لسرعة ذوبانها لأن ذلك يؤدي إلى تشقق الأنسجة الرابطة ويفقد المذاق الشهي، كما أن الثلج الذي لا يزال عالقا باللحوم سيستهلك جزءا كبيرا من حرارة الطبخ. ولا يصح بأي حال من الأحوال إعادة تجميدها مرة أخرى. لأن بعضا من صفاته قد تغيرت.

🌸 **أقصى مدة لحفظ الدواجن المجمدة:** شهرين في درجة حرارة ١٠ تحت الصفر، ٤ شهور في درجة حرارة ١٨ تحت الصفر، و ٨ شهور في درجة حرارة ٢٤ تحت الصفر.



🌸 **لكيلا تلتصق قوالب الثلج بالفريزر:** الحل

العملي وبسيط وهو أن يتم وضع قطعه من البلاستيك أو كيس نايلون تحتها.

✿ **إزالة الثلج من الفريزر:** من أسرع الطرق لعمل ذلك، فصل الكهرباء عن الثلاجة وتسليط مروحة هواء مكتب أو عمودية على الفريزر، سيتم إذابة الثلج في غضون ربع ساعة ومن الخطأ اللجوء لإزالة الثلج بسكين أو أداة حادة لأن ذلك من شأنه تجريح جدران الفريزر أو تلف جهاز التشغيل بأكمله وتسرب غاز الفريون منه.

✿ عند تغير طعم القشطه هذا في حالة تركها لفترات طويلة على رف الثلاجة، وبالتالي سيتغير طعمها ولعلاج ذلك يمكن إضافة قليلا من البيكنج بودر، كما أن قليلا من الفانيليا سيضفي عليها نكهة محببة.

✿ لا ينصح بنقع حبات البطاطا في الماء البارد لفترات طويلة لأن ذلك قد يؤدي لفقدانها بعض الفيتامينات.

✿ البطاطا المقشورة تصبح سوداء اللون إذا لم تطهوها مباشرة. للإبقاء على لونها الأبيض، اخلطها بقليل من عصير الليمون.

✿ لسلق البطاطا بسرعة: قشر حبة البطاطا من جهة واحدة فقط قبل السلق.



✿ لا يؤثر التلج في القيمة الغذائية للأطعمة إذا ما خزنت وطهيت بشكل صحيح.

✿ لا تضعي في الثلاجة إلا الخبز الطازج، لأن التبريد لا يحسن من جودة المخبوز ولكنه يحفظها فحسب.



عملية نضج الموز والأفوكادو تحفظ في أكياس ورقية بنية.

يمسح الليمون على الأفوكادو والفطر قبل تخزينها في البراد للحفاظ على نضارتها ولونها.

احذري من استخدام البرطمانات المصنوعة من مادة البلاستيك عند عملية التخليل أو أي نوع من الطعام يدخل في إعداد الليمون، حيث أن الليمون يتفاعل مع البلاستيك مما يتسبب في إحداث ضرر بالصحة وهذا ما حذرت منه دراسات علمية متطورة بجامعة كاليفورنيا.

أيضا إضافة الليمون إلي الشاي المعد في أكواب صنعت من مواد يدخلها البلاستيك يهدد الصحة ويؤدي إلي الإصابة بأورام سرطانية.



حتى لا تتسببي في إصابة أفراد أسرتك بالتسمم الغذائي.. احرصي علي عدم استخدام السكين أو أدوات المطبخ التي قمت باستخدامها في تقطيع اللحوم النيئة عند إعدادك لطبق السلطة أو أي أطباق أخرى تقدم لأفراد أسرتك علي المائدة

أفرغي عبوة من المشروبات الغازية في الثياب المتسخة بالدهون قبل غسلها، لتسهلي عملية إزالة الدهون العالقة فيها.

شرائح الزبدة

إذا كانت الزبدة في ثلاجتك قاسية ؛ بسبب البرودة وليس لديك وقت للانتظار بحيث يسهل قطعه ودهنه على الخبز عليك باستخدام مقشر البطاطا، لانتزاع شرائح رقيقة من قالب الزبد بسرعة ويسهل دهنها.

وأنت في المطبخ تحاولين قراءة وصفة طعام من كتاب، تحاولين تثبيته، تقلب الصفحة ويتسخ الكتاب، فما عليك إلا تحضير علاقة ملابس التي مثل المشبك أو الملقط التي تستعملينها لبنطلون زوجك، علقى داخلها الكتاب على الصفحة التي تريدين، وعلقى العلاقة على يد باب الخزانة أمامك لتتبعي الوصفة بكل بساطة.



تطرية الخبر: إذا يبس الخبز قومي بوضع قطعة الخبز المراد تطريتها في مصفاة تحتها وعلى كمية قليلة من الماء المغلي. ثم قومي بتغطية الخبز.. وبعد أن يسخن الخبز يمكن استخدامه في أقرب صورة ممكنة.

إذا تبغي رز أبيض ومفضل ويلمع مثل الزجاج:

- أسلقي الرز على ماء كثيرة وملح وزيت وكم حبة هبل - وعود قرفة وملعقة صغيرة كمون وكزبرة ناشفة وكيلو صاحي مطحون.

- وبعدين لما تشوي الرز أبدى يستوي شيليه من على النار وصفيه من الماء واتركي شوي ماء في قاع القدر عشان يكمل استواء الرز. وطى النار عليه وديري عليه زيت مرة ثانية لأن الأول طلع مع التصفية.

- وبعد خمس دقائق هدي النار على الآخر والرز كل ما يطول على نار هادية يكون أفضل بس ما يتعدى ساعة.

- ورشي على وجه الرز شوي بهارات ومطحونة بين أصابعك بس عشان الرز يمتص الريح شوي في النتيجة.

- أضيفي إلى كشنه البصل أو حمسه البصل حقت الرز-قليل من السكر والملح- وقليل من الكزبرة وشوي الفرق.



عند تحميه الخبز في الفرن ادھني الخبز بقليل من الزبد ورشة سكر يطلع الخبز لون وطعم أحلى.

عند عمل التبولة لا تتقي البرغل في الماء استبدلي الماء ب عصير ليمون وزيت زيتون.

احمسي جميع البهارات قبل طحنها لتزيد نكهتها.

عند عمل المحاشي أو الملوخية اعملها قبل بوقت من تقديمها- يزيد هذا من طعمها حتى لو اضطريتي إلى تسخينها.

لرز أطيب - انقعيه في ماء مذاب فيه حبة ماجي أو قليل من مرقة الدجاج.

لجريش وهريس مميز ضعي معها جنبه فلا دلف ياء..

لتتبيل مضمون ضعي الدجاج أو اللحم بعد تتبيله في كيس بلاستيك وأغلقه جيداً أو صينية بايركس بس يكون لها غطا محكم.



عند عمل الفطائر أضيفي على عجنتك المعتادة ملعقتين من الزبادي ستلا حظين هشاشة مذهشة.

قبل إدخال الدجاج إلى الفرن لتحميره خذي بعض الزيت من الحمسة حقت الرز. وادهني فيها سطح الدجاج طعم ولون أحلى.

عند شرائك خضاراً مثلجة، اختاري تلك التي تتحرك بحرية داخل العبوة. إذا كانت مثلجة وملتصقة ببعضها، ببعض فهذا يعني أنه سبق تذيوب الثلج عنها وتثليجها مرة أخرى.

لا داعي لتقشير الطماطم قبل تثليجها. اغسلي الطماطم وجمديها كاملة وعند الاستعمال خذي الطماطم وضعيها تحت الماء الجاري فترال القشرة بسرعة.



يفضل عدم شراء كميات هائلة من المواد الغذائية وخاصة التي تفسد بسرعة كالخضروات والفاكهة.

لا تترك الفاكهة التي في الأطباق فترة طويلة حتى لا تتضج أكثر من اللازم لأن هذا يؤدي إلى اجتذاب ذباب الفاكهة.



تخلص من الخضراوات التي فسدت لأنها سوف تتسبب في فساد باقي الخضراوات.

زيادة التوابل في الطعام في حالة زيادة كمية التوابل في الطعام يمكنك إضافة بعض من اللبن الزبادي فهو يساعد على إضعاف حدة طعم التوابل.



ضعي على الثلاجة ورقة خاصة بالتسوق، وكلما احتجت لشراء شيء اكتبيه عليها خلال الأسبوع، وكلما تذكر أحد أفراد الاسره

المنزل شيء أو أكل ما تبقى من فاكهة، يضيف

على القائمة، وبهذا عندما يحين وقت التسوق، ما عليك إلا أخذ الورقة ولن تنسى أي شيء، ولن تقولي عند عودتك إلى المنزل: يا إلهي نسيت الحليب! ولن يسألك أحد إن تذكرت شراء أغرضه أم لا!

البيضة الجديدة ترى صافيه اللون إذا نظرت إليها بجهاز عدسة، أما إذا كانت غير طازجة فتظهر فيها هالة داكنة اللون.

هناك طريقة تستعمل لتظل الكعكة طرية وناعمة وهي إضافة فنجان ماء مغلي يرش عليه وجه الكعكة وهي ساخنة.

لعلاج سلق البيض المشروخ إذا لاحظت قبل سلق البيض أن واحدة أو اثنتان منه أو أكثر مشروخة، يتم إضافة عصير ليمونة إلى ماء السلق أو تغليف البيضة المشروخة بورق الفويل.



إذا بغيتي كثافة مفرومة بدون ما تتعبين وتقطعينها بالسكين فيه طريقتين سهلات... إما أن تفصصينها بالمقص حق المطبخ أو تحطينها بالفريزر لحد ما تجمد وبعدين تفرك بيدك ستلاحظين أنها صارت ناعمة وقد ما تحبين تعمينها افركيها أكثر.

الملوخية عشان تبقى مثل الطازجة...



- أولاً تورقينها وبعدين تحطينها في ماء نظيفة في زبدية كبيرة والماء لازم تكون باردة مرة يعني إذا في الشتاء عادي من الحنفيه وإذا في الصيف حاولي تضيف ماء بارد وتجنبني الساخن في غسيل أي شيء له أوراق خضراء أو لون ثاني مثل الكرب.

- المهم بعد ما تضعيها في الماء وتحركيها لحد ما ينزل التراب تشيلها بيدك وتضعيها في مصفى تحت الحنفيه مرة ثانية وبعدين تتركها تتشف من الماء وتعيها في أكياس نايلون وتحطينها في الفريزر.. لحين حاجتك إليها وإذا أردت تسوي الملوخية.

- لا تضعي عليها ماء ساخن مباشرة بل بعد ما تطلعها من الفريزر ضعي عليها ماء باردة وضعيها في الخلاط أو إذا تحبينها مفرومة خشنة دقيقتها بيديك وهي في الكيس وسوي التقلية التي على مزاجك وبعدين ضيفي الملوخية وحركي باستمرار.



- لا تغطي القدر ولا تتركها تفور منك على النار وهي ما تأخذ منك أكثر من عشر دقائق.

- يعني قبل تقديم الغداء بربع ساعة وخلي بالك ما تغطيها أبد لأنه هذا اللي يخلي لونها أسود ليس أخضر فرش.

وفيه حركة حلوه للتقلية هي تأخذين رأس ثوم كامل وتتشرينه بس ما تقطعينه وتحمرين الثوم في قليل من زيت مثل الصنوبر ولما يصير ذهبي فاتح في ضعيه في الملوخية.

لتخزينه الطعام

١ - افحص ثلاجتك كل يومين وخاصة منتجات الألبان الموجودة بها وألقي بما هو لم يعد في حالة جيدة.

٢ - احتفظي باللحم غير الناضج في الرف الأسفل من الثلاجة حتى لا يتساقط منه شيء على باقي الأطعمة.

٣ - احتفظي دائماً باللحم الناضج أعلى اللحم غير الناضج.

٤ - افحصي مكونات دولااب المطبخ وخاصة المواد الجافة كالفاصوليا والمكرونات والصلصات

والتوابل وغيرها وتخلصي من المواد التي اقتربت صلاحيتها من الانتهاء.



تحتفظ البهارات في مكان بارد ومظلم لكي تحتفظ بنكهتها. 🌸



يُحفظ زيت الزيتون في وعاء غير شفاف وفي مكان بعيد عن أشعة الشمس لكي يحتفظ بقيمته الغذائية.

يُحفظ الزيتون والمخلل في وعاء زجاجي ويفضل أن يغطى بالسائل المتنوع فيه أو إضافة بعض الزيت ويحفظ في الثلاجة.

لحفظ النعناع بطريقة التجفيف يغسل ويصفى ويوضع على ورق في الشمس إلى أن يجف.

لحفظ الملوخية المقلية تغسل وتصفى ثم تقلى في الزيت ثم توضع في وعاء بلاستيكي تحفظ في الفريزر.

تحفظ الفاصوليا في الفريزر في كيس بلاستيكي بعد غسلها وتقطيعها.

لحفظ المعجنات لمدة طويلة تخبز ثم تترك لتبرد ثم توضع في وعاء بلاستيكي ويحفظ في الفريزر.

يُحفظ الدقيق في مكان جاف وبارد وفي وعاء محكم الإغلاق.



يُحفظ الأرز في وعاء محكم الإغلاق في مكان بارد وبالنسبة للأرز البني يُحفظ في الثلاجة.

تحفظ المكسرات المنزوعة القشرة في الفريزر لكي لا تظهر لها رائحة وطعم كريه.

✿ لحفظ الخبز لفترة طويلة يوضع في الفريزر.

✿ لحفظ السكر وإضافة نكهة محببة إليه: يضاف بشر برتقالة أو ليمونة لكل نصف كيلو ثم يحفظ في برطمانات زجاجية محكمة الغلق.



✿ لحفظ الملح: أفضل طريقة للحفاظ على ملح الطعام من عدم تسرب الرطوبة إليه بوضع بضع حبات من الأرز الجاف إلى الملاحه.

✿ لحفظ زيت القلي حتى ٦ أشهر، يبرد الزيت ويصفى من خلال مرشح قهوة ورقي فوق قمع. يسكب الزيت في وعاء ويحكم إغلاق الغطاء ويحفظ في الثلاجة (الفريزر).

✿ يحفظ زيت الزيتون بعيداً عن ضوء الشمس في وعاء غير شفاف، لحفظ العناصر الغذائية بشكل أفضل.



كيف نخزن البقوليات

✿ كالأرز أو العدس أو الفريك، بوضعها في أكياس من القماش، أما الكميات القليلة منها وباقي البهارات في أكياس نظيفة في الدرج الأسفل.

✿ لا تخزني الأعشاب والبهارات الجافة بقرب أفران الغاز والميكروويف أو أي مصدر للحرارة أو الرطوبة كالمغاسل وأجهزة غسل الصحون وغلايات الماء ومحضرات القهوة. إن تم تخزينها بالشكل الصحيح، فإن الأعشاب والبهارات الجافة تحتفظ بنكهتها لمدة عام كامل. بينما يمكن للبهارات الكاملة أن تبقى لمدة ٢ - ٥ أعوام.



احتفظي بالبهارات في مكان بارد ومظلم. فالحرارة والرطوبة والضوء الزائد قد تُفقد الأعشاب والبهارات الجافة نكهتها بسرعة.

للاحتفاظ بكميات كبيرة من الأعشاب والبهارات طازجة، ضعها في أوعية محكمة الإغلاق في الثلاجة. ولكن تجنبى الاحتفاظ بالأعشاب والبهارات الجافة في البراد بسبب الرطوبة.

لحفظ الثوم في الفريزر يطحن ويوضع في كيس ويطبطن على الكيس كله بحيث يصبح سخيخ ويكسر منه عند الحاجة.

لحفظ البقدونس والكزبرة في الفريزر تقطف وتغسل وتوضع في مصفى ٣ ساعات وتوضع في علبة بلاستيك ويحكم إغلاقها وتستعمل عند الحاجة وتدخل الفريزر فوراً.



طريقه تشيف أو تفريز النعناع يقطف من عروقه ويغسل ويصفى ويوضع على ورق إلى أن ينشف منه الماء ويوضع في الفريز أو في الشمس.

تفرز الملوخية مثل تفريز البقدونس وعند الاستخدام توضع في القدر فوراً.

طريقه تفريز بصل الصيادية يخلط في الخلاط ويوضع في علبة محكمه الإغلاق.

تفرز البندورة بحجمها الطبيعي وليست مطحونة وتغسل عند الحاجة وتقطع.

يجفف عيش التوست ويطحن لعمل البقسماط.

لتطريه لحم الاستيك تترك كل قطعه لحم بالخل والزيت.

obeikandi.com

نباتي

الحشرات - أسماك



obeikandi.com

نباتي

كنتِ مسافرة لعدة أيام ونببتك محتاجة للري، ضعي طرف (pipe cleaner) في التراب والطرف الآخر في بعض الماء. البايب كليئر سيسحب الماء بالتدرج.



لنظافة على الزهور الصناعية لتنظيف الزهور الصناعية بسهولة ويسر مع الاحتفاظ بلونها ورونقها، يتم تعريضها لبخار الماء المنبعث من ماء مغلي ثم ترش بعد ذلك بمثبت الشعر.

وكذلك ماء سلق البيض (بعد أن يبرد) لأنه يغذي التربة ويكون بمثابة سماد طبيعي لها.

ري نباتات الزينة أفضل الطرق لري نباتات الزينة هي مليء الإناء بالماء وتركه ٢٤ ساعة قبل سقى النبات حتى يتخلص الماء من الكلور الموجود فيها لأن زيادة الكلور في الماء تضر بأوراق النبات وتغير لون أوراقه الخضراء.



لتغذية أوراق النبات يتم عمل ذلك بالمرور عليها بقطعة قطنية مغموسة باللبن والماء لأن ذلك يعطيها غذاء أكيدا.

ري النباتات أفضل طريقة لري النباتات أن تكون بمياه درجة حرارتها عادية وليست مياها باردة لأن الماء البارد

يضر النبات ضرراً شديداً. كما أن ماء سلق البيض يمكن الاستفادة منه في ذلك وكذلك المياه الغازية بعد أن تنتهي منها الفقاعات خاصة السفن أب الذي يعطى للزرع حيوية.

النباتات المعلقة يتم تعريضها للشمس في بدء النمو ولفترة قصيرة فهذا يساعد على سرعة نموه.



الذي يستعمل في الصعوبات الزراعية وذلك لعدة أيام، وسيبدأ النبات بالعودة إلى حالة ازدهاره مرة أخرى.

للحفاظ على الورد والزهور لا ينصح بوضع ماء في الزهرية من الصنبور مباشرة، أما يغلى هذا الماء أولاً ثم يبرد فقد أثبتت التجربة أن الأزهار تظل نضرة لعدة أيام وكأنها قد تم قطفها من لحظات.

عليك بوضع الزهور والنباتات الصغيرة عند المغسلة أو على نافذة المطبخ لإضفاء بهجة وراحة نفسية لكي عند قضاء وقت كبير.

في المطبخ



تظل النباتات والأزهار الطبيعية أفضل من غيرها المتمثلة بالمنتجات الصناعية، حيث تتميز بنضارة طبيعية وتتسم بأريج عبق يمكن أن ينثر في الأجواء أحلى شذاً. ولكن تتطلب هذه الزهور اهتماماً خاصاً.

كي يطول عمرها ونبعد عنها شبح الذبول والشحوب، ولكي
تصلي عزيزتي إلى هذه النتيجة ما عليك إلا إتباع الآتي:



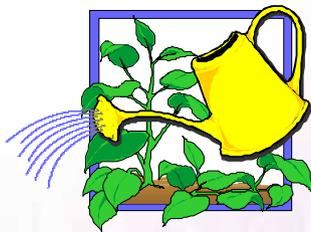
حاولي بصفة دائمة عند قطع الزهور أن
تقطعي أفرعها بواسطة مقص أو سكين
حادة.

لكي تصلحي كسراً حدث لساق النبات أو
غصنه، ضعي قشة بجوار الكسر وأصقي
عليها بشريرط لاصق لتضمني امتصاص النبات للماء بصورة
أفضل، حاولي أن تخلقي تشققات في أطراف الأعناق الغليظة قبل
وضعها في الماء

حتى لا تتجمع فقاقيع الهواء وتمنع دخول الماء إلى أعناق الأزهار،
اقطعي الأعناق دائماً تحت الماء.

لإعادة الحيوية للأزهار الذابلة، ينبغي أن يقص جزء من عنق كل
واحدة، بحيث توضع في الماء الساخن وفي مكان مظلم تماماً حتى
يبرد الماء، لنقوم على إثر ذلك بغسلها مرة أخرى بماء بارد.

عند ملاحظة النبتة الذابلة أو المتعبة، يجب مراعاة أخذ كيس من



النايلون الشفاف، الذي ينبغي رش
سائل قاتل للحشرات بداخله لتغلف
النبتة فيها وبعد أربعة أيام يمكن
نزع الكيس عن النبتة التي تعافت
تماماً.

❁ لابد من نزع جميع الأوراق الموجودة تحت مستوى الماء لأن المواد النباتية تسمم الماء عند التحلل.

❁ يمكنك تلميع أوراق النبات بمسحها بقطعة قماش مدهونة بالجلسيري.



❁ **جفاف التربة:** - يحدث نتيجة قلة الرطوبة تعطيش النبات بعد مرور لفترة طويلة خصوصاً خلال موسم النمو مما يؤدي إلى جفاف وذبول الأوراق.

❁ **مياه الري:** خصوصاً في الشتاء تؤدي إلى موته ومن ثم تساقط أوراقه ومن الخطأ الخلط بين أعراض نقص مياه الري وأعراض زيادتها حيث أن في كلتا الحالتين يحدث تساقط الأوراق الجافة للنبات لكن في حالة زيادة مياه الري يحدث اصفرار للأوراق فيتحول لونها من الأخضر الداكن إلى الأخضر المصفر أما في حالة تعطيش النبات فتظهر عليها لأوراق بقع بنيه كما أن زيادة مياه الري تؤدي إلى ظهور نمواً خضراً فوق سطح التربة ناتجة عن نمو بعض الطحالب.



❁ برودة الليل (الصقيع) يحدث في بعض المناطق انخفاض شديد في درجات الحرارة ليلاً مما يؤدي إلى موت النبات فجاءً بإبعاد النبات عن النوافذ وأي صقيع.

ارتفاع درجة حرارة الجو يؤدي إلى انخفاض نسبة الرطوبة الجوية وهذا يضر ببعض النباتات.

الجفاف الشديد عبارة عن تيارات هواء يتعرض لها النبات مما يؤدي إلى جفاف الأوراق والتربة مما قد يؤدي إلى موته.

سبل الوقاية من الأمراض التي يمكن أن تصيب النباتات:



استخدام بعض المواد الآمنة التي لا تضر الإنسان أو البيئة مثل الرش بالكبريت الميكروني أو مادة الفير تيميك وهو مستخلص حيوي غير كيميائي، وذلك كل ثلاث أسابيع صيفا وكل أسبوعين شتاء.

نباتات الزينة يمكن معها استخدام المبيدات الكيميائية الموجودة بالأسواق حسب نوع المرض.

استخدم بعض المستخلصات النباتية مثل الثوم بأخذ حوالي ٥ جرامات (٣ فصوص من فصوص الثوم الطازج).

واطحنها وأضفها إلى لتر من الماء، ثم خذ الرائق منها لرش النباتات لمقاومة الآفات الفطرية والحشرية وذلك كل أسبوعين.



يمكن أيضا أن تخلط ملعقة خميرة مع ملعقتين من السكر على لتر من الماء ثم تضعها في الثلاجة لمدة يوم واحد، ويرش على النباتات كل أسبوعين، لمقاومة الأمراض الفطرية.



للاحتفاظ بباقة من الورد الطبيعي
لأطول فترة ممكنة ضعي حبة من
الأسبرين في المياه التي تضي فيها
هذه الإزهار.

ولتجفيف باقة من الإزهار الطبيعية والاحتفاظ فيها لفترة طويلة
غلفها بورق الصحف لحمايتها من الغبار ثم علقها من جذورها
في غرفة قليلة الضوء ومعرضة جيدا للتهوية. وبعد بضعة أيام
يمكنك الحصول على باقة جميلة من الإزهار المحففة.

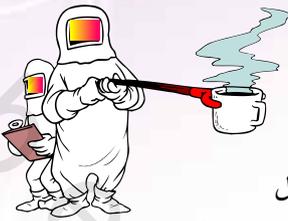
لتدوم باقات الإزهار الطبيعية لفترة أطول يجب أن تذب عنها
الأوراق التي تدخل في الماء ونضيف إلى مياهها القليل من خل
الكحول.



لإعادة إحياء باقة من الإزهار بدأت تذب
يجب قص أطرفها ووضعها لبضع ثوان في
مياه ساخنة جدا قبل إعادة وضعها في الإناء
المخصص لها الذي يحتوي على ماء نظيف.



الحشرات



لطردهوام يرش المنزل بالنشادر أو

دخان خشب الرمان وقشرها.

طردهبق والبراغيث والقمل يرش المنزل

بطبيخ الحبة السوداء أو يرش بماء الترمس أو يتم

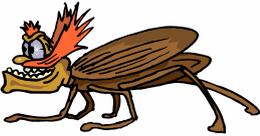
تبخير المنزل بالكمون. ٥ النمل: خليط من بودرة الطلق والخل

سيساعد على اختفائه. أو تبخير المنزل بالكمون.

رش ملح أو ماء فيه صابون على النمل يجعله يهرب أو ضعي في

بخاخ م ك ديتول وم ك فيري للمواعين. ثم املييه ماء ورجيه ثم

رشي مكان النمل.



الصراصير: يوضع مسحوق البورق

(Borax) حول المداخل، مع الاحتفاظ

فيه بعيداً عن متناول الأيدي.

الحشرات الطائرة: وضع أوراق الريحان أو الكستناء حول الفاكهة

لطردهحشراتهما.

عند تحضير الطعام في مكان مفتوح، عليك بإيقاد الشموع ووضعها

بالقرب من اللحم غير الناضج فهي تعمل على طرد الحشرات

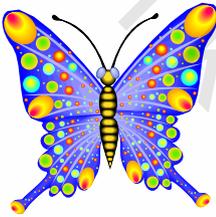
الطائرة حتى تنتهي من أكله.



حشرات الحديثة: نثر رماد الخشب على الأوراق
لتجنب تكون العفن عليها.

للتخلص من إزعاج القطن تتكالب القطن الضالة على صندوق القمامة
ويؤدي ذلك إلى تآثرها أمام باب الشقة، وللتخلص من إزعاجها يتم
وضع قليلا من مادة النشادر بالقرب من فوهة الصندوق.

الثوم واللفل الحار كلاهما من الوسائل الفعالة ضد الحشرات العديدة.



يرقات الفراشة: للتعامل مع يرقات الفراشات،
عليك بعمل هذا الإسبراي: مزج بشر أو بزور
أية فاكهة حمضية وغمسها في الماء حتى صباح
اليوم التالي

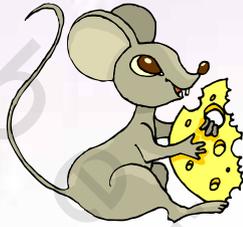
الخنفساء: الخنفساء يمكنك مطاردتها بخلط ملعقتين من مسحوق
غسالة الأطباق مع ٥٠٠ ملي لتر من الماء ثم رشه على النباتات.
تكرار هذه العملية من ٥ - ٧ أيام حتى تمام اختفاء الحشرات،
ويستخدم هذا الإسبراي أيضاً مع يرقات الفراشات.

الفئران: عمل شاي بالنعناع ثم تصفيته ووضعه حول الأماكن التي
يمكن أن تتردد عليها الفئران.



للتخلص من النمل في المطبخ وحتى نتجنب
مخاطر المبيدات الحشرية ينثر جبس أو
رماد في المكان الذي يتجمع فيه النمل أو
نثر القليل من الصودا المخلوطة بالسكر
فإن النمل يموت على طول.

ولكي تتخلصي من النمل في خزانة المطبخ أو حشرات أخرى انثري فيها قليل من القهوة المرة أو الفلفل غير المطحون.



للتخلص من الفئران أعزكم الله يوضع عشب البابونج في أماكن متفرقة فتهرب الفئران من رائحته النفاذ للتخلص من الفئران: رش الفلفل الأسود في الأماكن المحتمل وجود الفئران فيها، عندها تجد الفئران تخرج.



للتخلص من البعوض خاصة في الليل: ضعي بعض أوراق نعناع طازج قريباً من الوسادة وفي أنحاء الغرفة. - ١٧ ١٧ لطرد الذباب. توضع شريحة ليمون وفوقها أعواد قرنفل عند الأكل.

الوقاية من الصراصير. عن تجربة: عجينة بسيطة مكوناتها موجودة في البيت نصف علبة حامض البوريك يباع في الصيدلية. ملعقة كبيرة سكر. تخلط المقادير مع بعض ثم تعمل كور صغيرة توضع تحت الفريزر أو داخل الخزانة أو الحمامات أو الزوايا في المنزل. للتخلص من النمل وضع قشر خيار في المكان الذي يخرج منه النمل.



منع غزو النمل: ارسمي خطأ بالطباشير حول النوافذ والأبواب خارج منزلك وحول أنابيب الماء فالنمل لن يمر عبر الطباشير.

أسماك



مهم وجود نباتات طبيعية للحوض لها

فوائد عدة مثل أنها ملاذ آمن للأسماك الصغيرة وهي غذاء للحياة المائية ولخلق جو طبيعي للأسماك.

عند شراء صخور لحوض السمك يفضل غليها في الماء الحار مع قليل من الملح ثم تتقع فيه لمدة أسبوع مع تغييره بماء حار يومياً.

عند شراء السمك يجب أن يكون لون ماء الحوض الذي عند البائع صافي جداً.

يفضل التنوع في الأكل بين الرقائق الملونة والديدان الحية والجافة والحبوب.

الملح هو المطهر الوحيد لأحواض السمك وعند استخدامه تزال كل بقاياها.

أولاً: بقولكم أخطائنا: عندما نشترى السمك لنخلط من كل شيء

ما نتعرف على طبيعة كل نوع وماهي احتياجه.



نحاول تجمع أكبر قدر من المعلومات عن الحيوانات التي نقوم بتربيتها عندنا معلومات عن مقاس الحوض وطريقة تنظيفه والأدوية التي لازم تكون عندنا.

ونسوى حوض لحجز الأسماك المريضة لمعالجتها.



ثانياً: الأشياء التي لازم تكون عندنا:

مثل (الفلتر والسخان والإضاءة وفرش الأرضية بالحصى الخاص وكهوف لدخول السمك فيه ووضع البيض وماسح خاص بالزجاج).

ثالثاً: طريقة الإشراف على الحوض اليومي والشهري والسنوي.

الإشراف اليومي: يتم وضع كمية قليلة من أكل للسمك ويمسح الحوض بفضة ويضاف له ماء إذا نقص عن الخط المحدد لكمية ماء الحوض.

الإشراف الشهري: سحب نصف كمية ماء الحوض وتبديله بجديد.

الإشراف السنوي: إخراج الأسماك في وعاء كبير سبق وضع الماء فيه لمدة يومين أو ثلاث ثم سحب ماء الحوض كله وإخراج ما فيه وغسله جيداً ووضعها في الشمس للتعقيم وتنظيف الحوض جيداً من أي عوائل لتأسيس حوض جديد.



يتم اختيار مقاس الحوض بحسب

الرغبة والمكان الذي سيوضع فيه ولا يوضع مكشوف للأطفال ولكن لا بد من وجود فتحات تهوية (صديقة لي وضعت الحوض مكشوف أمام أطفالها

وفي يوم وضع أكل للسمك بكميات كبيرة حتى ماتوا فجأة).



يملأ الحوض بالماء ويترك مسافة ٥ - ٧ سم فراغ ويتم وضع علامة الماء.

يفرش الحوض بالحصى المعروف لأحواض سمك الزينة ويفضل أن لا يكون صغير جداً حتى لا يبلعه السمك وأن لا يكون ملوناً.

توضع الكهوف ومواد الزينة سنلاحظ أن الماء قد تغير لونه.

عند تغير لون الحوض يتم تغييره بماء ثان إلى الخط هنا يضاف له مادة مطهرة لإزالة الكلور من الماء ونضع السخان والفلتر ويتم تشغيلهم ويترك الحوض مدة ثلاث أيام قبل وضع السمك.

يجب التركيز على أنواع نكون قد درسنا طبيعتها.

يتم اختيار السمك بطريقة مدروسة على أن نلاحظ نشاطه الزائد وذات ألوان زاهية وأن لا تكون عليها بقع أو فيها مرض وأن لا تكون خاملة كسولة وأن تكون أسماك قادرة على التعايش مع بعض بسؤال البائع ولا ننسى أن نشترى سمك البلدية أو الزبالة هكذا تسمى عند بائعي السمك لتنظيف الحوض من الطحالب يفضل حجمين أو ثلاثة لسهولة دخولهن في الأماكن والشقوق.



عندما نشترى السمك نضع الأكياس في الحوض بعد فتحه ويترك مدة خمس دقائق ثم نملأ كوب ماء من ماء الحوض ونسكبه داخل الكيس وننتظر خمس دقائق أخرى ثم نعيد الكرة وننتظر خمس

دقائق أخرى ثم نحرر السمك داخل الحوض بدون الماء الموجود في الكيس وهنا ستبدأ لحظات الاستمتاع للحوض واللذة بعد التعب.

لمعلوماتك:



يتم سحب ماء الحوض بوضع خرطوم مياه داخل الحوض وتوصيله إلى أقرب حمام ليتم الصرف فيه وعند ملء الحوض يتم توصيل الطرف الخرطوم بصنبور الماء داخل الحمام إلى الحوض وهذه طريقة سهلة تؤدي الغرض.

يجب عدم استخدام منظفات للحوض فإنها مضرّة للمسمك ينظف فقط بماء دافئ مع أسفنجه وبفوط جافة.

إضاءة الحوض يجب أن يشتغل عن مدة لا تقل عن ١٤ ساعة في اليوم ويفضل إطفائها ليلاً.



يجب أن يكون لدينا حوض صغير جانبي بما يسمى مستشفى الحجر الصحي للمسمك لمعالجة السمك المريض.

يتم اختيار قوة الفلتر بحسب حجم الحوض.

عادي ترك السمك بدون طعام من ٥ - ٧ أيام وعند السفر والاضطرار لذلك.



عند السفر الطويل يوجد أكل خاص عند بائعي الأسماك في حالات السفر.

يجب امتلاك شبكة نقل الأسماك.



obeikandi.com

الملابسة

غرفتي - غرفة الأطفال





obeikandi.com

ملا بيسي

تريدين طريقة تنظيف المكواة تنظف بشريحة ليمونة حامضة أما الثقوب فتتنظف بعيدان قطنية مبللة.

كيفية إزالة بقعة العرق: ربما تختفي إذا قمنا بإضافة قرصين أسبرين (بعد طحنهما جيدا) إلى ماء غسيل الملابس.



عدم غسل الدماء بالماء الساخن: إذا ما أصيب طفلك بجرح أدى إلى اتساخ ملابسه فلا تقومي بغسل ملابسه بالماء الساخن، لأن ذلك من شأنه إن يساعد على تثبيت بقع الدم والأفضل غسلها بالماء البارد والصابون مع إضافة ماء التبييض إلى ماء الغسيل.

بقع الفلوماستر: يتم إزالة بقع أقلام التلوين (الحبر الفلوماستر) برشها بمثبت الشعر، وتغسل بماء دافئ.

بقع مستحضرات التجميل: من الروج أو كريم الأساس أو مستحضرات تجميل أخرى يمكنك تنظيفها بمنظف الزجاج وذلك برشها فيه قبل أن تغسلها بالماء والصابون ثم تدعك بفرشه الموكيت ثم تجفف بفوطة صغيرة.



البقع البترولية: يرش عليها القليل من مبيد الحشرات (البف باف) أو ريد أو البيروسول، ثم تغسل بالصابون وتشطف وتستجدين نتيجة رائعة.



✿ علاج التصاق اللبان (العلك) بالملابس:
تمرر قطعة ثلج في مكان التصاقه
حتى يتجمد، ثم يسهل نزعها بعد ذلك
وتظيفه يتم باستخدام فرشاة نظيفة
أو ملقاط.

✿ إزالة بقع صدأ الحديد: توضع شريحة ليمون بين طبقتين من الثوب
الذي فيها بقعة الصدأ، وتكرر مكواة ساخنة على المكان مع تكرار
العملية وتجديد شريحتي الليمون حتى يزول الصدأ.

✿ لإزالة بقع صدأ الحديد من على الملابس يتم استخدام عصير
الليمون مع بعض الملح وتترك قطعة الملابس المراد تظيفها مدة
طويلة، ثم يلي ذلك غسلها بالماء والصابون.

✿ بقع العشب وحشائش الأرض: تغسل الملابس المراد تظيفها في كمية
وافرة من ماء الصابون الرغوة، وبعد أن تجف تمسح بقطعة قماش
مبللة بالكحول (وهي مادة مطهرة تستخدم في الجروح والإصابات
وتباع في الصيدليات ولها اسم آخر هو السبرتو الأبيض) أو تظف
ببنزين التظيف.



بقعة الحبر:

✿ بقع الحبر الجاف يتم إزالتها بفرسها
(بالكحول المستخدم في تطهير الجروح ويوجد بالصيدليات) أو
بماء كولونيا الليمون ثم تشطف بالماء والصابون.



بقع الحبر للتخلص من بقع حبر الملابس يجب أن يوضع عليها ليمون أو خل أو زيت ذره ثم فركها حتى تختفي البقعة ثم تغسل مع باقي الملابس.

إذا كانت البقعة حديثة يمكن شطفها بالماء البارد لإزالة ميمكن إزالته أو تدك بعصير الليمون + ملح الطعام.. وفى حالة اللون الأبيض يتم نقع البقعة في اللبن الزبادي.

إذا نعتت بعض الألوان الداكنة لبعض الملابس على ملابس أخرى، عليك وضع هذه الملابس المراد إزالة اللون منها، في ماء مضاف إليه قليل من الكلور وصابون غسالة الملابس الذي تستخدمينه، وذلك لمدة ساعة، ثم قومي بوضع هذه الملابس في غسالة الملابس مرة أخرى في دورتها المعتادة، وبذلك تعود الملابس لونها الطبيعي، ولكن احرصي على أن تقومي بهذه المهمة والملابس ما زالت مبللة، لأنه إذا ما جفت على حبل الغسيل، فمن الصعب أن تأتي بالنتيجة المرجوة.



التخلص من بقع الشمع على الملابس: ضعي كيسا ورقيا فوق البقعة ومرري المكواة فوقها. وسيقوم الكيس الورقي بامتصاص الشمع فتختفي البقعة تماما.

طريقة عمل النيلة أربع مكعبات نيله:



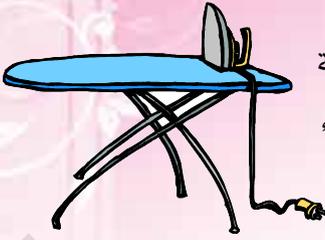
- ١- قارورة ماء وسط ملئ القارورة ماء دافئ أو عادي.
- ٢- ضعي الماء والمكعبات واتركيها إلى أن تذوب.
- ٣- طبعا إذا كان الماء دافئ بسرعة راح تذوب.
- ٤- وإذا ماء عادي خليها تغلي عليه وحدة على النار واتركيها تذوب وضعيها في القارورة واستخدم وتقديري تزيدي الماء كل ما قلت وتستعمل لمدة طويلة. وبياض ناصع لملا بسكم.

انتساخ الياقات والأساور: إن السبب في انتساخ الياقات والأساور هو الزيوت التي يفرزها الجسم، ولكي يكون القميص نظيفا يمكن استخدام صابون التواليت لتدليك هذه المناطق المتسخة ثم بعد ذلك تُغسل كالمعتاد.

تنظيف الياقة: علمي البقعة بالطباشير بكثرة لان الطباشير يمتص الزهم الموجود في الياقة.



لديك مشكلة بالأزرار التي تتساقط دائماً من ملا بسك؟ إن كان للأزرار ثقوب، قومي بخياطة كل ثقبين وحدهما واقطعي الخيط، ثم الثقبين التاليين. وبهذا إن الآخرين. انقطع الزر من جهة، لن يسقط، سيبقى عالقا.



لتسريع عملية الكوي غلفي طاولة الكوي بالتصديير ثم ضعي غطاء الطاولة واكوي حرارة التصديير تسرع عملية كوي الملابس.

افركي بالطباشير بقعة شحم على الملابس أو غطاء المائدة، دعيها تمتص الزيت ومن ثم أزيلِي الطباشير واغسلي القطعة كالمعتاد.

عند تجفيف الملابس في مجففة الغسيل، قومي بتزيرير كمّ القميص بزّرّ من الأزرار الأمامية، وهذا حتى لا يلف على بعضه ويصبح متعباً في الكيّ.

الستائر والأقطان إضافة قليلاً من النشادر إلى ماء غسل الستائر والأقطان يحميها من الكرمشة ويضفي عليها بياضاً شاقق، مع الحرص على عدم عصر الستائر لأن عصرها يشوه جمالها ويؤثر على نسيجها.

إزالة بقعة الشاي أو القهوة بالنسبة للملابس القطنية أو المصنوعة من الكتان، يتم الإسراع في إزالتها قبل أن تثبت بسكب الماء البارد من ارتفاع حتى يتخلل الماء كل البقعة ويتم تكرار ذلك بالماء الساخن، ولا تستخدم المبيضات إلا في الضرورة ولو كانت البقعة قديمة يتم نقعها في الجسرين مدة ٨ ساعات. وبالنسبة للحريير أو الصوف يمكن إزالة البقعة بنقعها في ماء الأوكسجين.



بقع الشوكولاته والكاكاو يتم إزالتها باستخدام الماء البارد مع البوراكس. مع عدم استخدام مواد التبييض إلا للضرورة.

أفضل طرق غسيل البلوفرات: لحمايتها من



التصل أو الترهل يتم وضعها داخل كيس مخدة مناسب وربطه وذلك قبل وضعها في الغسالة الكهربائية.

إزالة الآثار حول ياقة القميص: ضعي

قليلاً من الشامبو على محيط الياقة.. ثم احضري قطعه من الطباشور وافركي الآثار المتشكلة حول الياقة. حيث أن الكلس الذي يتكون منه الطباشور يمتص الزيوت أو الدهون بعد ذلك اغسلي القميص بالطريقة المعتادة.

لتبييض الملابس: ضعي مع الماء شريحة من الليمون لمدة عشر دقائق ثم تغسل.

* **عندما تشتري الملابس نجد أن فيها ورقة صغيرة عليها إشارات تعليمية للغسيل والكي، قد نعرف بعضها وقد نستصعب البعض الآخر..**

- عندما نستصعب البعض الآخر قد نتعرض لمشاكل منها حرق الملابس أو القضاء عليها عند غسلها!!.

- لتفادي ذلك إليكن تفسير بسيط لمعظم هذه الإشارات وشرحها.

- وأتمنى الفائدة للجميع.. الشرح سيعطي صورة توضيحية عن الإشارات.

- * المكواة اللي فيها نقطة واحدة... حرارة باردة لكي الحرير.
- * المكواة اللي فيها نقطتين.. حرارة متوسطة.. لكي الحرير والصوف.

Labels Meanings	Symbols Meanings
 Machine washable with water up to 40°C (104°F)	 Don't use chlorine-based bleach
 Hand washing with water up to 30°C (86°F)	 No dry cleaning
 Dry cleaning only	 Gentle squeeze and spin
 Ironing with 140°C to 160°C (284°F to 320°F)	 No squeezing
 Use a cloth between the iron and material	 Dry in shade
 No twisting	 Hang to dry

- * المكواة اللي فيها ثلاث نقاط.. حرارة عالية.. للقطن والقطن.
- * المكواة وعليها إشارة أكس لا تكوى مطلقاً مستطيل فارغ هذه الإشارة للنشر والتجفيف.

- * مستطيل وفيه دائرة.. يمكن عصر وتجفيف القطعة بالعضارة الكهربائية.

- * المستطيل فيه ثلاث خطوط عرضة أو طولية أو مستطيل فيه.. أو مستطيل فيه صورة علاقة.. معناها لا تُعصر مطلقاً وإنما تعلق على العلاقة وهي مبلة.

- * مستطيل فيه خط عرضي واحد.. يجب نشر القطعة على سطح مستوي مغطى بيشكير.

- * مثلث.. تعني استعمال مواد تنظيف مثلث فيه CL.. ممكن استعمال الكلور.

- * صورة دائرة.. يمكن تنظيف القطعة تنظيف جاف.

- * دائرة فيها A أو T أو S.. تعليمات للمصبغة.

- * حوض غسيل فيه درجة حرارة معينة.. تعني أن القطعة ممكن غسلها باليد أو الغسالة والأرقام تبين درجة الحرارة.

* حوض غسيل فيه دائرة فيها الأحرف A أو T .. إمكانية تنظيف القطعة بالبيت أو تنظيف جاف.

* حوض غسيل فيها صورة يد .. الغسيل باليد دون الغسالة.

* حوض غسيل وعليه إشارة أكس .. لا يمكن غسل القطعة باليد ولكن تنظيف جاف.

* رقم ثمانية بالإنجليزي ولكن بشكل عرضي تعصر باليد.

* رقم ثمانية بالإنجليزي بشكل عرضي وعليه إشارة أكس .. لا تعصر باليد.

* صورة شمس. إمكانية نشر القطعة بالشمس.

* صورة شمس مظلمة .. نشر القطعة بالظل فقط ..

* Warm wash ماء دافئ.

* ot wash Hand ماء حار والغسيل باليد.

* Wash assitation .. فرك بقوة.

🌸 **وقاية الأزرار:** للحفاظ على الأزرار التي قد تسقط وتضيع .. ثم

يصعب الحصول على نفسها تدهن الخيوط الماسكة للأزرار بطبقة

ومن طلاء شفاء (ورنيش) من النوع للأظافر.



🌸 وأيضا: يتم تثبيت هذه الأزرار بخيوط

الحرير المخصصة لتنظيف الأسنان فهي

ذات تحمل ومقاومة عالية.



عند تنظيف الملابس يراعى فصل الملونة منها عن البيضاء بعناية؛ حتى لا يتأثر لونها.

❁ خياطة أيّ قَطْع أو تمزق حتى لا يتسع مع الغسيل.

❁ لا تترك (سُوسَت) الملابس مفتوحة أثناء الغسيل.

❁ إخراج قلب الجيوب لكي تنظف جيداً. وفك الأزرار.

❁ قلب البنطلونات والبلوفرات على الظهر لضمان سلامتها من الوبير والخيوط التي تعلق فيها.

❁ نقع الملابس في الماء قبل الغسيل للحصول على درجة نظافة أعلى.

❁ عند غسيل رابطة العنق يتم وضعها في برطمان مليء بالماء المذاب فيه مسحوق غسيل أو صابون سائل، ويقفل ثم يَرَجّ ثم تشطف بنفس الطريقة بماء نظيف.

❁ ولجعل الملابس بيضاء ناصعة، يمكن وضع ملعقة من النشادر في بعض الماء المغلي.



❁ يراعى شطف الغسيل بعد تنظيفه من الصابون لعدم اصفرار لونه بمجرد نشره في الشمس، أو تعرضه لحرارة المكواة.

❁ وضع قليل من الملح والخل في ماء الشطف للحصول على ألوان ثابتة للملابس الغامقة والملونة.



عند نشر الأقمشة ينظف الحبل جيداً، ويمكن وضع شريط من الورق المشمع ولفه على الحبل.

دك الأيدي بالملح الناعم بعد الغسل تنظيف الملابس القطنية البيضاء: وتتم عملية الغسل على عدة مراحل، تختلف

باختلاف نوعية أقمشة الملابس، **غسل الملابس القطنية البيضاء يتم على مراحل هي:**

- * تنقع الملابس في الماء البارد لفترة تتراوح ما بين ساعتين إلى ثلاث ساعات. وأهمية عملية نقع الملابس تكمن في أنها تساعد على إذابة البقع القابلة للذوبان فضلاً على تليين القذارة وتسهيل إزالتها.
- * يراعى عند النقع أنه إذا كانت الأنسجة شديدة القذارة مثل ملابس العمال فإنها تنقع في ماء دافئ وصابون.



- * لأن الماء الدافئ يساعد على تحلل المواد الدهنية وتفاعلها مع الصابون، يفضل نقع الملابس المتسخة جداً في إناء منفصل، يراعى نقع المناديل على حدة في ماء بارد وملح بنسبة ملعقة كبيرة ملح للصفحة المتوسطة؛ حتى تتحلل المادة المخاطية ثم تضاف مادة مطهرة بعد ذلك يغلى الغسيل لمدة زمنية تتراوح بين ١٥-٢٠ دقيقة.



وذلك لتطهير أنسجة القماش، كما أن الغلي يعطي البياض الناصع للأنسجة، خاصة عندما تكون الشمس في أيام الشتاء ضعيفة، فتقل فرصة تعريض الغسيل للشمس.

* يراعى أن تبسط القطع جيداً في الماء،

ويستحسن وضع القطع الصغيرة مثل المناديل في كيس من الشاش أو كيس فيه أتقب، وتقلب القطع جيداً من أن لآخر في إناء الغلي عن طريق عصا من الخشب..

* بالنسبة لإناء الغلي يملأ إلى ثلاثة أرباعه بالماء، ويوضع على النار، ويضاف لكل أربع لترات من الماء ملعقة كبيرة بور اكس إذا كانت الأنسجة رقيقة، أو (بوتاس) إذا كانت الأنسجة عادية، ويجب إذابة البوتاس قبل وضعه في الماء المغلي خوفاً من بقاء قطعة صلبة تحتك بالأنسجة فتتسبب في إتلافها.

* شطف الملابس جيداً يحافظ على صفاء لون الأقمشة؛ لأنه يزيل الصابون الذي إذا ترك يسبب اصفرارها، وتتم عملية الشطف باستخدام ماء دافئ؛ لأنه يساعد على سهولة إذابة الصابون، ثم تشطف بماء بارد.



* تزهو الأنسجة البيضاء للتغلب على ظهور اللون الأصفر، الذي يظهر من تكرار عملية الغسل، وإذا أريد تقوية الأنسجة، يضاف النشا بنسبة معقولة.

خطوات لتنظيف الملابس البيضاء الصوفية، وهي:



- * يبشر الصابون في الماء المغلي حتى يذوب لعمل سائل الصابون.
- * إزالة الغبار من وبر الصوف، ثم يغسل أحد وجهيه في ماء دافئ مضاف إليه سائل الصابون مع الدّعك، ويعاد غسله على وجهه الآخر حتى ينظف، ثم يشطف في ماء دافئ مرتين.
- * يجب أن يكون ماء الغسيل والشطف في درجة حرارة واحدة حتى لا ينقبض الصوف وينكمش، وبذلك يتلف.
- * توضع ملعقة كبيرة من النشادر لكل أربعة لترات من الماء الدافئ للشطف؛ لأن الصابون الكثير يتلفه.
- * لا تستخدم صودا الغسيل في غسل الصوف؛ لأنها تتلف الألياف.
- * لا ينقع الصوف في الماء الساخن حتى لا يتقلص أو يتلبد.
- * لا يُعصر نسيج الصوف، ولا يُغلى على النار ينشر الصوف في مكان دافئ جاف فقطولاً يُعرّض لحرارة شديدة حتى لا ينكمش
- * إذا سحاب الفستان لا يبقى مقللاً، رشيه بقليل من سبراي الشعر وسيبقى مقللاً كل اليوم.
- * عند كيّ الملابس الصوفية فإنها تكوى على ظهرها بمكواة معتدلة الحرارة قبل جفافها، وإذا جفت قبل كيها، يوضع عليها قطعة من القماش مبللة بماء دافئ ثم تضغط بالمكواة؛ لكي يُندى الصوف، ثم ترفع قطعة القماش ويكوى الصوف كالعادة.
- * بعد انتهاء كيّ الظهر، تقلب الملابس الصوفية؛ لتكوى على وجهها.





تنظيف الملابس الصوفية الملونة:

هناك خطوات تراعى عند غسل الملابس الصوفية الملونة، وهي:

- * تتقع في ماء فاتر وملح (فتجان صغير ملح لكل ستة لترات من الماء) لمدة خمس عشرة دقيقة؛ حتى يثبت لونها.
- * لا يستخدم النشادر؛ لأنه يعمل على تغيير الألوان.
- * تغسل بماء دافئ وسائل الصابون -الذي قمنا بتصنيعه فيما سبق- ثم تشطف في ماء دافئ، مضاف إليه قليل من الخل بنسبة ملعقة كبيرة لكل أربع لترات من الماء الدافئ؛ لأن في ذلك إعادة لرونق الصوف وبهائه بعد غسله بالصابون ذي التأثير القلوي.
- * عند غسل الملابس الصوفية المتعددة الألوان تلف بفوطة قديمة أو ثوب آخر، ثم تطوى وتعصر؛ حتى لا تختلط الألوان.
- * الجوارب الصوف تغسل على وجهها أولاً، ثم تقلب وتغسل على ظهرها، وينبغي أن تغسل الجوارب الجديدة قبل لبسها؛ حتى لا تبلى أو تتمزق بسرعة. وتغسل الجوارب الصوف حسب الطريقتين السابقتين.

تنظيف الملابس الحريرية:

لغسل الملابس الحريرية يراعى الآتي:

- * تُزال البقع من الملابس الحريرية قبل غسلها، ولا تستخدم محاليل إزالة الألوان؛ لأنها تتلفها سريعاً.



- * تفضّ الملابس قبل غسلها لكي نتخلص من الغبار المتراكم عليها
- * تغسل بالضغط، عن طريق وضع سائل الصابون في ماء دافئ، ولا تدلك منها إلا الأجزاء القذرة؛ كطوق الرقبة والأكمام،
- * ثم تشطف في ماء بارد لإزالة الصابون مرتين.
- * يجب تجنب استعمال القلويات - حتى النشادر - باستثناء الحرير الأسود الذي يفضل فيه وضع قليل من النشادر فقط
- * وعند كيّ الحرير يبسط بين قطعتين من الشاش؛ حتى لا يتغير لونه من حرارة المكواة. وأخيرًا، يفضل معرفة رموز الغسيل والكي المثبتة على المنتج..

كيفية إزالة البقع من الملابس:

على ربة البيت الإسراع في إزالة البقع عقب حدوثها مباشرة؛ لأن إزالتها تكون أسهل مما لو تركت لمدة طويلة، وتكون إزالة البقعة حسب نوعها وذلك كالاتي:



- * بقع الفاكهة الحديثة في الملابس المصنوعة من القطن والكتان الأبيض تغطي بطبقة من ملح الطعام الناعم؛ لمنع انتشارها، ثم يصب عليها ماء دافئ، والبوراكس فتزول البقعة، ثم تغسل.



* بقع الفاكهة الحديثة في باقي أنواع الأنسجة تغطى بطبقة من ملح الطعام، ويصب عليها الماء الدافئ، وتكرر العملية حتى تزول البقعة، أو يضاف (البوركس) إلى الماء.

* بقع الفاكهة القديمة في الملابس المصنوعة

من القطن والكتان الأبيض تبلل البقعة بالماء المغلي، ثم يوضع عليها البوراكس وتترك قليلا، ثم يصب عليها ماء مغلي، أو تعالج بمحلول اتساخ الياقات والأساور.

* إن السبب في اتساخ الياقات والأساور هو الزيوت التي يفرزها الجسم، ولكي يكون القميص نظيفا يمكن استخدام صابون التواليت لتدليك هذه المناطق المتسخة ثم بعد ذلك تُغسل كالمعتاد.

✿ **بقع العرق:** يمكن إزالة بقع العرق الحديثة باستخدام قطعة من الإسفنج مبللة بمحلول الأمونيا، أما بقع العرق القديمة فيمكن إزالتها بنقعها في كمية قليلة من الخل المقطر النقي مع الماء، ثم بعد ذلك يغسل كالمعتاد فسوف تزول بالمرّة.



✿ **بقع العفن:** استخدم فرشاة ناعمة في إزالة أكبر قدر من العفن بقدر المستطاع، ثم استخدم خليطا من المبيض والماء متبعا تعليمات الغسيل، فإذا كان هناك بقع من العفن على

ستارة الحمام يمكن تدليكها بصابون التواليت أو سائل تنظيف الحصون أو الخل ثم توضع في الغسالة على دورة الغسيل الباردة.



بقع الاسبراي مزيل العرق والكرة الدوارة

مزيلة العرق: تكون صعبة في إزالتها عندما

تكون قديمة، يمكنك أولاً تجربة الماء الفاتر

وصابون التواليت، فإذا لم تزل البقعة يمكن

نقعها في محلول مخفف من الخل النقي المقطر ومسحوق الخبز

(بكربونات الصوديوم) ثم اشطف وبعد ذلك اغسل كالمعتاد.

تلاذير:

إن كل الخلطات الطبيعية المستخدمة في إزالة البقع مجربة وتم

اختبارها، ولهذا لا تحاول مزج منتجات إزالة البقع التجاري معا

حيث من الممكن أن يؤدي هذا المزج إلى خلق أبخرة سامة، ولهذا فلا
تمزج أبدا المبيض أو الامونيا مع أي منتج آخر معالجة الألوان.

بقع الشحم في جميع الأنسجة والألوان تكشف البقعة السطحية، ثم تدلك

بزيوت النفط (التربنتينا)، أو البنزين أو زيت البترول، ثم تغسل.

يزال الشمع في الأنسجة القابلة للغسيل بكشط طبقة الشمع، ثم

تغسل بالماء الساخن والصابون.



يزال الشمع في الأنسجة غير القابلة للغسيل بكشط طبقة

الشمع السطحية، ثم توضع بين طبقتين من ورق

النشاف، ويضغط عليها بمكواة، أو يظهر ملعقة

ساخنة، مع تغيير موضع البقعة على الورق؛ حتى يمتص

جميع الشمع المنصهر وتزول البقعة، وإذا ظهرت

علامة على شكل حلقة خفيفة تعالج بالبنزين أو زيت التربنتينا.

تُزال البقع الدهنية في الأنسجة القطنية والكتانية البيضاء والأنسجة القابلة للغسل بغسلها بالماء الدافئ أو الساخن والصابون والصودا حسب نوع النسيج.



تُزال البقع الدهنية في حرير طبيعي أو صناعي بالبنزين، ثم توضع البقعة وظهرها إلى أسفل على ورق النشاف أو على سادة من النسيج وتضغط بعد ذلك بمكواة.

تُزال بقعة شراب أو حلوى أو مربى أو مواد سكرية في نسيج قطني بالماء الساخن والصابون، وإذا احتاج الأمر تبييض بيودرة ألتك.

تُزال بقع مربى أو مواد سكرية في نسيج صوفي بماء فاتر مع ونشادر، حيث تبلل البقعة بالماء الفاتر، وتستعمل الفرشاة برفق بعد غمسها في الماء مع بعض نقط النشادر.

تُزال بقعة أحمر الشفاه في نسيج قطني بالكحول، ثم تغسل بالماء الساخن والصابون، ثم تشطف بماء ساخن.



تُزال بقعة أحمر الشفاه في نسيج صوفي بالبنزين، ثم ترش عليها بودرة ألتك مع إزالتها بالفرشاة.

تُزال بقعة أحمر الشفاه في نسيج صناعي بالماء الفاتر وقليل من الصابون، ثم تشطف.



تُزال بقع الشاي، والقهوة، والشكولاتة
حديثّة العهد في نسيج قطني أو كتاني
بماء مغلي وبور اكس، ثم تغسل غسلاً
عادياً.

تُزال بقع الشاي، والقهوة، والشكولاتة حديثّة العهد في باقي أنواع
الأنسجة بنقعها في ماء دافئ ثم تغسل حسب نوعها.

تُزال بقع الشاي، والقهوة، والشكولاتة قديمة العهد في الأنسجة
القطنية أو الكتانية البيضاء بغسلها بالماء الساخن، وتغطى بمسحوق
البور اكس، ويصب فوقها ماء مغلي، وتبيض بمحلول إزالة الألوان.

تُزال بقع الشاي، والقهوة، والشكولاتة قديمة في نسيج قطني أو
كتاني ملون أو قاتم بنقعها في محلول البور اكس الدافئ، وفي حالة
الألوان الثابتة تزال بمحلول الألوان المخففة.

تُزال بقع الشاي، والقهوة، والشكولاتة قديمة العهد في نسيج حريري
أو صوفي أو حرير صناعي بنقعها في محلول البور اكس الدافئ، أو
تنقع في ماء الأكسجين.



تُزال بقع اللبان في جميع الأنسجة بوضع
قطعة من الثلج على البقعة فيتجمد اللبان
ويرفع بعد ذلك، ويزال الأثر الباقي بدعكه
بالأستون، أما الحرير الصناعي فيزال أثر اللبان منه بدعكه
بقطعة من لباب الخبز الإفرنجي.

عندك عبائه ما تحتاجينها؟.. تعالي أعلمك ماذا تفعلين فيها
تبرعي فيها لمغاسل الأموات يغطون فيها أخواتنا المتوفيات. يغطون
فيها أخواتنا المتوفيات.



لتعطير دولاب الملابس ضعي داخل الأكياس
مكعبات المسك. مبشور وعلقه بالعلاقة.

لحفظ الجوارب والملابس الداخلية. ضعي

كل شراب على حده داخل كل كيس حتى لا تختلط
مع بعضها البعض. وكذلك ينطبق على الملابس الداخلية.

إذا عند اكسسورات متشابكة مع بعضها البعض! إليك الحل. يوضع
الخواتم مع بعض ثم يوضع الأسوار مع بعض ثم توضع السلاسل مع
بض في أكياس السي دي كل على حده.

لتنظيف الجوارب البيضاء لتصبح ناصعة البياض، اتركيهم فترة في
ماء مغلي. فيها حامض المحافظة على الألوان: عندما نقوم بصباغة
الألوان أضيفي فنجال ملئ بالخل الأبيض عند غسل الشيء المصبوغ
بما يساعد على بقاء طرق العناية بالملابس ذات اللون الأسود:

تتطلب الملابس ذات اللون الأسود عناية خاصة عند غسلها كالأقمشة
الحريرية، فلا بد من معرفة دقيقة في كيفية الغسل، والا
سيؤثر ذلك على رونق اللون الأسود فيخضر أو يحمر
أو يتأثر لونه وهذه طرق غسل الملابس حريرية ذات
اللون الأسود.





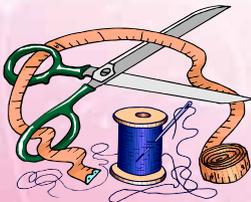
✿ **غسل الحرير الأسود:** جميع القلويات تؤثر على الحرير حتى النشادر لأنها تضعف نسيجه، وتغير لونه ما عدا الحرير الأسود، فيضاف قليل من ماء النشادر إلى الماء الذي يغسل فيه وإلى ماء الشطف حتى لا يخضر لونه أو يحمر.

✿ يغسل الحرير الأسود بالصابون المذاب مع قليل من النشادر بالضغط باليد، ولا يتم الدعك إلا للأجزاء المتسخة فقط، ثم يشطف بماء دافئ مضاف إليه قليل من النشادر، ثم يشطف في ماء بارد ليبدو اللون أكثر إشراقاً.

✿ **طرق استرجاع اللون الأسود وتجديده:** يتجدد اللون الأسود بوضعه في منقوع الشاي القاتم بعد أن يبرد ثم يكوى. المقادير: أوقيتين من الشاي + ربع لتر من الماء المغلي. ثم يشطف في ماء زهر شديد اللون.

✿ **عند إعداد حقائب السفر:** أحرصى على لف البنطلونات بشكل اسطواني بدلاً من فردها في الحقيبة.

✿ **طريقة ظريفة وتريحك من عناء البحث عن مسن المقص:** قومي



بثني ورق الألمونيوم (الفيول) ٤ ثنيات، ثم قومي باستعمال المقص لقص هذه الأوراق. دقيقة كاملة. ستفاجئين بعدها بحصولك على مقص مسنون جيد.

✿ **سلة غسيل تفوح بالعبير:** لعلك تشتكي من سوء رائحة سلة

الغسيل.. لا بأس.. اتبعي الآتي:

* استخدمى قطعة من القماش مبللة بسائل معطر.. وضعيها في

أسفل السلة فسوف تضي رائحة جميلة على الغسيل حتى ولو

كان متسخاً لكن تغيري قطعة القماش كل أسبوع.



* ومن الوسائل الأخرى أيضاً: رش

كمية قليلة من بكتونات الصودا

في قعرها حيث أنها تساعد على

امتصاص الروائح الكريهة.

لوقاية السجاد:

من الإرشادات للمحافظة على السجاد:

* تجنب غسل السجاد أكثر من مرة واحدة في السنة.

* تجنب تنظيفه بالمكنسة الكهربائية أكثر من مرة واحدة أسبوعياً.

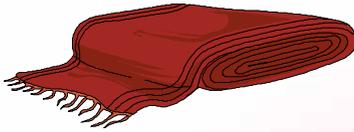
* إذا أردنا نتيجة أفضل لعقد الرخوة أو القماش الذي لا يتم كوي

بسهولة، نفركه بقطعة من القماش المبللة بمحلول الخل الأبيض

وقليل من الماء ثم نضع كيس ورقي

بني اللون فوق القماش المراد كويه

ونضغط المكواة جيداً.



التصنيف الخطوة الأولى في التنظيم: ترتيب الملابس

* أفضل الملابس التي تود تعليقها والملابس التي تريد طيها كل على

حدة كي تتمكن من معرفة طريقة تخزينها والفرغ لكل منها.



- * جمع كل نوع من الملابس على حدة (البنتلونات، القمصان،..... الخ) ومن ثم وزعها حسب استخداماتها (العمل، الراحة، الرياضة...الخ) ومن ثم أبتكر الفئة الأمثل التي تخدم غرضك.
- * يمكنك إذا رغبت تجميعها وفق اللون والنسيج أو فصول العام.

إرشادات ونصائح للملابس المعلقة:



نظام التعليق في خزانة الملابس يتيح لكي حلاً جيداً لتعليق الملابس. ضع الملابس الطويلة مثل الفساتين والمعاطف في جانب والملابس القصيرة مثل القمصان والجاككات على الجانب الآخر. يمكنك استغلال الفراغ أسفل الملابس القصيرة بوضع قضيب إضافي لتعليق الملابس أو وضع أرفف لتخزين الأحذية.

استخدام علاقات تثبت على جوانب الخزانة لتعليق الملابس التي تكثر في استخدامها أو التي لبستها مرة واحدة فقط.

أكياس حفظ الملابس تحميها من الغبار وتأثير الضوء وهي وسيلة جيدة للمحافظة على فساتين الأفراح أو الملابس التي ينذر استخدامها.

الملابس المطوية: وحدة الأدراج تتيح لكي

سهولة الوصول للملابسك إلى جانب مظهره الأنيق داخل خزانة الملابس.



استخدام القاطع داخل الأدراج لتخزين أشياءك الصغيرة مثل الجوارب، الملابس الداخلية، الأحزمة.

استخدام وحدة الأدرج المرتفعة صغيرة العرض في الفراغ المحدود.



خزانات الملابس التي فيها أرفف قابلة للتعديل تلاءم متطلبات التخزين، استخدم الأرفف العلوية للملابس قليلة الاستعمال.

سلال الملابس القابلة للسحب حسنة المظهر جيدة التهوية ويمكن الوصول إلى محتوياتها بسهولة.

أدرج تخزين تحت السرير تساعد على تخزين اللحاف والبطانيات والوسائد وبيضات الأسرة

صناديق تخزين قابلة للتكديس تحمي الأشياء من الغبار.

الأحذية:

أرفف الأحذية في خزانة الملابس تمكنك من احتواء جميع أحذيتك في المكان الذي توجد فيه ملابسك.



الأبواب والأدرج في خزائن الأحذية تحمي أحذيتك من الغبار والضوء في الأماكن الضيقة يمكنك استخدام خزائن الأحذية قليلة العرض (١٥ سم)

أرفف الأحذية التي تثبت على الحائط يمكن استخدامها في المكان المناسب الذي تختاره وبالطريقة التي تفضلها.

منظم الأحذية المعلق يتيح لكي تخزين أحذيتك داخل خزانة الملابس.

الملابس المعدة للغسيل:



علاقات الملابس المثبتة على الباب من الداخل أو داخل خزانة الملابس وسيلة لتنظيم الملابس التي سبق ارتداؤها مرة واحدة وترغب في إعادة ارتدائها.

سلال الغسيل متعددة الأصناف والأحجام يمكنك الاحتفاظ بها داخل خزانة الملابس أو وضعها في أي مكان تختاره بشكل مناسب وتهوية جيدة.

الصناديق التي توضع فوق بعض لا توفر التهوية الجيدة ولكنها تساعد على تصنيف ملابس الغسيل وفق طريقة غسلها أو وفق ألوانها أو عزل اللون الأبيض على حدة أو الملابس التي ترسل إلى الغسيل الجاف.

صنف وجمع كافة الأشياء في مكان واحد

لمنع الرطوبة في خزانة الملابس: ضعي حفنة من الطباشير في قطعة قماش واربطها ومن ثم علقها في الخزانة.

اختر وحدة تخزين قائمة بذاتها أو صمم خزانتك باختيار الوحدات التي تروق لكي من أنظمة التخزين من أرفف و سلال معدنية وقضبان التعليق وفق احتياجاتك.



إذا كانت لديك غرفة ملابس يمكنك تأثيثها لوحدات بأبواب أو بدون أبواب أو استخدام نظام التخزين المفتوح الذي يخدم كافة أغراضك.



لتفادي رائحة القدمين بعد خلع الحذاء: رش قليلا من بودرة ب كربونات الصودا قبل ارتعال أو لبس الحذاء.

ضغط الحذاء الضيق للتخلص من ضغط الحذاء الضيق على القدم ومعه يزداد الشعور بالألم وعدم الراحة، يتم دعك المناطق الضاغطة من الداخل بالصابون عن طريق بشره بالمبشرة.



لتطهير الوبر والشعر عن الوسادة المخملية والكنب، البسي القفاز المطاطي الخاص بالجلي، وامسحي المخدة، والقفاز سيزيل كل شيء.



غرفة

* قبل كل شيء.. ابدئي بتجميع كل العطور اللي عندك.. الحلو والمفضلة.. وهاتي بعد كل أنواع البخور اللي عندك.. كلها دون استثناء.. جمعي البخور والعطور..



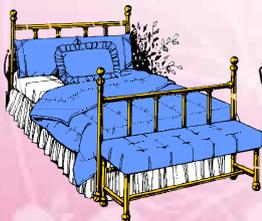
* عندك الشرشف السرير أو الطقم كامل يجي معها الشرشف صغير الأغلب ما يستخدمه..

* اغسله بالغسالة اقل من خمس دقائق.. بعدين ضعيه بالنشافة بس لا يطول فيها يعني أطلعيه وهو باقي.

* فيه شوي الماء.. صفطي الشرشف ورتبيه وهاتي العطور والبخور اللي عندك كلها وبخري الشرشف بكل البخور

* وبعدين رشي العطور عليه بين الطيات والطيات ومن فوق وتحت ولجوانب.. عبيه مرة من كل نوع.

* بهذا الوقت تكوني وضعتي الشرشف بكيس نايلون.. بعد متخلصين اربطي الكيس جيد وشدي عليه..



* ضعي الكيس بالفريزر واتركيه ثلاث أيام بعدين أطلعيه وافرشيته تحت الفرش الأساسي حق السرير.

* وتعالى شويفى الريحة تجنن.. تدوم تقريبا من أربع لست شهر..
سوي نفس الطريقة وغطى المخدات بعد.



* جيبى غير طقم السرير.. وبعدين غطي
المخدة بالكيس الأول المعطر وبعدين
لبسي المخدة الكيس اللي طقم السرير.

* تعالى وشويفى ريحه السرير كيف؟

* روعة حتى الغرفة صارت ريحها تجنن وما راح تقدرى تستغنى
عنه.

غرفة أطفالى

أخواتى على الرغم من أن الأطفال صغيرى الحجم لكننا نعلم
جميعا أنهم يحتاجون لأدوات وملابس كثيرة مما يجعلنا نبذل جهد
ووقت اكبر فى تنظيم خزائهم وترتيبها...

وهنا أردت أن أوجز لكى أهم النقاط التى تساعدك فى تنظيم
خزائن كتاكيتك الصغار.

يفضل أن تكون خزانة أطفالك كثيرة الرفوف وتكون المساحات
بين هذه الرفوف قليلة... لأن إحام ملابس الأطفال تكون صغيرة
ولكنها تأتي بأنواع عديدة... بذلك ستخصصين رف لكل نوع
من الملابس مثل رف للملابس الداخلىة... رف للملابس النوم. رف
للقمصان. وهكذا....





عمل أماكن تعليق الثياب فوق بعضها لأن ملابس الأطفال قصيرة فنستطيع بذلك تعليق ثلاث مجموعات من الملابس فوق بعضها.... ولا تكون المساحة الفارغة مهدورة.... وهذا واضح في الصور التالية....

استخدام إدراج داخلية ويفضل إن تكون من السلال المعدنية ليتمكن رؤية ما بداخلها وإبقائها منظمة....

استخدام علب أو سلال صغيرة لوضع الملابس الصغيرة مثل الجوارب والقبعات والأحزمة وغيرها.

ضعي الملابس التي تستخدمها بصورة كبيرة في الإدراج التي في متناول يدك أما الملابس التي تستخدمها بصورة اقل ابعدها عنها وهكذا....

الملابس التي لن تستخدمها حاليا سواء بسبب عدم ملائمة الموسم أو لتغير القياس فالأفضل تخزينها في علب ووضعها في مكان مرتفع....



وأخيرا إليك بعض الإكسسوارات المساعدة في تنظيم خزانة أطفالك.

وأيضاً أفكار حلوة لخزانات ألعاب أطفالك:

طريقة تعطير الخزانة



- ١ - افتحي خزانة الملابس وامسحيها بفضة مبللة بالماء مع قليل من عطرك المفضل.
- ٢ - رشي الملابس المعلقة بقليل من الماء من بخاخ الملابس الخاص بالكي.

٣ - ضعي العود في المبخرة وضعيه أسفل الملابس وكوني حذرة أن ليلامس أطرافها.

٤ - ضعي على ياقات وأطراف أكمام ملابسك القليل من ماء الورد أو دهن العود ذو الرائحة الهادئة.

إليك حواء كيف تحفظيك ملابسك المطهرة

طرق حفظ الملابس المزينة بالتوتر والخرز والمصنوعة من الحرير يمكن الاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة بإتباع الآتي:

١- عند حفظ هذه النوعية من الملابس في الدولاب أحرصى على تعليقها في شماعة مبطننة على أن تعلق على الوجه الآخر، ثم غطيها بكيس الحفظ المخصص بأبقيص أو فستان قديم.



٢- أحذري استخدام الغطاء البلاستيك في تغطية الملابس المراد حفظها، حيث إنه يمنع وصول الهواء إلى النسيج مما يسهل إصابته بالعته، أو فقدان رونقه خلال فترة قصيرة.

٣- عند حفظ بعض النوعيات من الملابس في الأدراج كالأقمشة أو الفساتين أو البلوزات أو القمصان، أحرص على تطبيق هذه النوعيات في أقل قدر من الطبقات حتى لا تضعف الأجزاء المثنية وتؤثر على النسيج، كما يجب العناية بوضع شرائح من الورق الأبيض الرقيق بين الثنايا.

٤- قومي بلف قطعة القماش أو الفستان بقطعة قماش من نسيج القطن الرقيق وإذا كانت الملابس في حاجة إلى كي، استخدم مكنة البخار للتخلص من الكرمشة على أن يتم الكي من الظهر وليس من على سطح النسيج، ويمكنك زيادة كمية البخار على المنطقة التي تزداد فيها الكرمشة بشكل ملحوظ.

الطريقة الثانية:

- ١- اخرجي جميع ملابسك من الدرج ورتبها بجوارك المسك الأبيض، اغمسي قطنه صغيرة بالمسك وامسحي فيه كل قطعة ثم رتبها في الدرج.
- ٢- ضع في مرش المسك الأبيض مع ماء الورد وأي من عطورك المركزة ثم ابدئي برش الملابس وهي في الأدراج.

الطريقة الثالثة:

- ١- إن كنت ممن ليفضلن رائحة دهن العود هذه الطريقة باستبدال دهن العود بعطرك المركز في الطريقة الأولى
- ٢- وضع العطر مع قليل من اللوشن أو من الماء في الفواحة وتركها داخل الخزانة حتى تلتصق الرائحة بملابسك.

تنبيه: إن كنت ممن يخرجون مع سائق أو غير محرم فانتهي لئلا تكون رائحتك عطرة.

عظري

بشدرتي - لشعري



The image features a soft, light purple and pink background with a subtle floral pattern. In the top right corner, there is a decorative illustration of a vine with leaves and circular motifs. In the bottom left corner, there are faint illustrations of various plants and flowers. A large, semi-transparent watermark is overlaid diagonally across the center of the page.

obeikandi.com

عطري

أفكار لجعل المنزل ذوو روائح عطرة وجميلة..

الفكرة الأولى



* ضعي بضع نقاط من الزيت العطري الذي تفضلينه في وعاء فيه ماء ساخن جدا وضعي هذا الوعاء في الغرفة وسوف تنتشر منه الرائحة الجميلة..

* أو يمكن أن تضعي في اسفنجة بضع نقاط من الزيت وبعد ذلك تبليلها بماء حار وتضعيها في أي مزهرية في الغرفة ولكي تدوم الرائحة بللي الاسفنجة مرتين في اليوم بالماء وبللي الاسفنجة بالعطر مرتين كل أسبوع

الفكرة الثانية

* وهذه طريقة أخرى وهي أن تضعي أعشاب عطرية مثل النعناع أو الحبق في القفاز الذي تستخدمينه لأمسك القدور الساخنة وعندما تلمسين القدور فيها سوف تفوح رائحة جميلة منها..

الفكرة الثالثة



* لكي تنامي على رائحة عطرة اعلمي مخدة صغيرة واحشيها بالإعشاب وضعيها تحت مخدة النوم وسوف تفوح رائحة زكية منها..

الفكرة الرابعة



* وعشان تعملي فواحة طبيعية احضري برتقالة وأدخلي فيها أعواد قرنفل من خلال غرزها في القشرة ومع ترتيبها بشكل جميل وبعد ذلك قطعي الجلد الخارجي للبرتقالة فقط أربعة

أقسام، وبعد ذلك رشى بودرة القرنفل في داخل هذي الفتحات الأربعة إلى عملتها، واربطي البرتقالة بخيط وعليقها في البيت وهذه الفواحة الطبيعية تبقى لفترة طويلة تقريبا سنة.

* لتعطير المنزل قومي بإخراج الفريون الموجود بالمكيف وتنظيفه ثم ضعي نقطتين من العطور المخصصة للفواحات وانصح بالزيوت تبع بودي شوب ورجعي الفريون وافتحى المكيف (جربي وادعي لي طريقة مرة روعة).

كيف اصنع عطرا في منزلي؟

الطريقه الأولى:

- ١- زجاجة زعفران أصفر (عطر).
- ٢- زجاجة صندل (دهن يعني عطر).
- ٣- فتجان مسمار مطحون.
- ٤- توله (وردي).
- ٥- زجاجة حبشوش.
- ٦- نصف كأس زعفران بودر.



٧- كيلو عود مطحون أو حسب الكمية.

٨- ربع كيلو ظفور يحمر ويطحن.

٩- ٢ زجاجة ماء ورد.

١٠- ٢ كأس سكر.

١١- مسك سائل أو بودرة (البودرة ملعقة واحدة).

*** الطريقة:** تخلط المقادير مع بعض وتوضع على النار إلى أن تغلي لمدة ١٠ دقائق فقط.

الطريقة الثانية:

- طريقة عمل البخور: بالخلطة العطر العربية.

- المقادير: ربع كيلو عود مطحون (سحال) أو عود صحيح على حسب الرغبة. من كل شيء

١- توله عنبر سائل.

٢- عطر البخور.

٣- عطر الورد.

٤- عطر خمائل.

٥- عطر المشموم (الريحان).

٦- دهن المسك.

٧- دهن العود.

٨- دهن الزعفران.



- تضاف العطور العربية على العود ويترك ليتخمر ويتشرب العود العطور لمدة شهر.

الوصفات البسيطة لعمل صابون وجل

(صابون هلامي) بالمنزل.

تتميز أنواع كثيرة من الصابون التجاري بأنها غير ملائمة للبشرة
فقد تهيج البشرة وقد تحفزها مع كثرة الاستعمال.



هذا يرجع أساساً إلى مادة (الصودا)

الكاوية التي تدخل في تركيب

الصابون، ويرى بعض الخبراء

في هذا المجال أن بعض أنواع

الصابون التجاري التي تتميز

بروائح عطرية قوية وبارتفاع أثمانها قد تبدو

للمشتري أفضل النوعيات التي يمكن شراؤها، ولكن كثيراً ما

تحتوي على مواد كيميائية مضرّة بالبشرة

إن أبسط أنواع الصابون تركيباً،

وإن خلى من الرائحة الجذابة وكان

رخيص الثمن إلا أنه يعد النوع الأفضل

للاستعمال، هذه الأنواع تتفوق على

أغلب أنواع الصابون التجاري فلا تُنتج

أي أضرار علاوة على أثرها الواضح

المُجمل للبشرة.





ويراعى عند تحضير هذه الأنواع الالتزام بجرعات المواد المستخدمة بدقة لا مانع من إضافة بضع نقاط من الزيوت العطرية المفضلة لهذه المستحضرات، وذلك قبل تعبئتها في زجاجات.

بصفة عامة تعدّ أنواع الصابون - التي يدخل في تركيبها العسل - من أفضل الأنواع التي يمكن الاعتماد عليها للعناية بالبشرة.

اجمعي القطع الصغيرة المتبقية من الصابون في قطعة نايلون مشبكة (مثل أكياس البصل)، اربطها وعلقها على حائط الحمام.

صابون العسل وزيت الزيتون:

المكونات:

- ١ - ملعقة صغيرة ونصف (عسل).
- ٢ - ثلاثة أرباع الملعقة الصغيرة (زيت زيتون).
- ٣ - تسعة ملاعق كبيرة (صابون مبشور) أي: مقشر.

التحضير والاستعمال:



يُسخن (الصابون المبشور) على نار هادئة، ويقبّل بملعقة خشبية، وبعد أن يذوب يضاف إليه تدريجياً (زيت الزيتون) نقطة. نقطة ويُخلط معه جيداً، ثم يضاف (العسل) مع استمرار التقليب لبضع دقائق للحصول على خليط سميك متماسك.

ثم يرفع الإناء من على النار، ويُصبُّ الخليط في وعاء مناسب، وعندما يجف تماماً ويصبح صلباً يكون عندئذ جاهزاً للاستعمال، ويستغرق بضعة أسابيع، ويفضل عدم إضافة زيوت عطرية لهذا النوع من الصابون حيث أن وجود العسل يعد كافياً لاكتسابه رائحة منعشة مقبولة، ويمتاز هذا الصابون بمفعول مرطب للبشرة وملين للجلد.

صابون تباع الشمس والعسل:

المكونات:

- ١ - ثلاثة ملاعق صغيرة (زيت تباع الشمس)
- ٢ - ثلاثة ملاعق صغيرة (عسل).
- ٣ - ثمانية ملاعق كبيرة (صابون مبشور).
- ٤ - بضعة نقاط (زيت السمسم).

التحضير والاستعمال:



يُسَخَّن (الصابون المبشور) على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يتم ذوبان الصابون، ثم يضاف إليه (زيت تباع الشمس) و(العسل)، ويستمر التقليب لحوالي ٧ - ٩ دقائق أخرى.

وبعدها يضاف (زيت السمسم)، ثم يرفع الإناء من على النار، ويصب الخليط في وعاء مناسب، ويترك بمكان دافئ، وبعد أن يصبح صلباً يكون جاهزاً للاستعمال، ولا تستغرق هذه العملية وقتاً طويلاً.

صابون (اللافندر) الجذاب الرائحة:

المكونات:

- ١ - ملعقتان - كبيرتان - ونصف من (رؤوس أزهار نبات اللافندر) المجففة.
- ٢ - عشرة ملاعق كبيرة (صابون مبشور).
- ٣ - ثمانية ملاعق كبيرة (ماء مغلي).
- ٤ - أربعة نقاط من (زيت اللافندر) العطري.



التحضير والاستعمال:

تُسحق (رؤوس اللافندر) بالهاون - وهي آلة يدوية لسحق الحبوب - حتى تتحول إلى شبه بودرة. ثم يوضع الصابون مع الماء المغلي في وعاء، ويقلب الخليط مرات عديدة ثم يضاف إليه (بودرة اللافندر) مع (زيت اللافندر)، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة.

صابون النعناع والجلسرين:

المكونات:

- ١ - ثمانية ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ٢ - ملي لتر (ماء).
- ٣ - خمسة ملاعق كبيرة (جلسرين).
- ٤ - أربعة نقاط (زيت نعناع).



التحضير والاستعمال:

يُغلى (الماء) و(الصابون) في وعاء، وبعد ذوبان الصابون تماماً، يضاف للوعاء (الجلسرين) مع التقليب، ثم يرفع الإناء من على النار، ويضاف (زيت النعناع) للخليط، وعندما يبرد الخليط، يُعبأ في وعاء مناسب.

صابون الكافور

المكونات:



- ١ - حفنة ونصف (أوراق نبات الكافور).
- ٢ - ٧ : ١ لتر (ماء).
- ٣ - ستة ملاعق كبيرة (صابون مبشور).

التحضير والاستعمال:

توضع أوراق الكافور في وعاء، ويُصبُّ فوقها (الماء)، ثم يُسخن الوعاء لمدة (١٥ دقيقة) مع مراعاة تغطيته بإحكام، وبعدها يرفع الوعاء من على النار، ويترك لمدة ساعة أو ساعتين للحصول على منقوع مرّكز.

ثم يُصفى المنقوع، ويعاد تسخينه ثانية، وعند بلوغ درجة الغليان



يضاف الصابون المبشور مع التقليب المستمر إلى أن يذوب الصابون تماماً، وعندما يبرد الخليط يُعبأ في وعاء مناسب ويحفظ في الثلاجة، يساعد هذا الصابون - بالإضافة لفوائده الجمالية - على التخلص من وجع العضلات والإجهاد الجسماني.

حُلِيِّك .. كيف تعتني به فيه؟

تصينا الحيرة دائما في كيفية تلميع وتنظيف الحلي وإعادة لعانها ورونتها، وتوجد عدة طرق للتنظيف والتلميع كل حسب نوعه وإليك هذه الطرق:

طريقة تنظيف الذهب



١- يفضل عدم استخدام الكحول أو أي مادة كيميائية في تنظيف الذهب حتى لا يتفاعل معها.

٢- ضعي ما تريدين تنظيفه من الذهب في إناء فيه ماء ذوب فيه صابون مبشور أو أحد المساحيق المنظفة، ثم ضعيه على النار حتى يغلي، ثم ارفعيه عن النار، وحين يبرد الماء قومي بدعكه بفرشاة أسنان قديمة، ثم اشطفيه بماء دافئ ثم نشفيه، وستدهشك النتيجة، وستجدين أن الذهب يلمع لعانا شديدا وجذابا.

٣- لتلميع الذهب بسرعة قومي بدعكه بلبانة الخبز، ثم ادعكيه بفرشاة أسنان قديمة.

وهذي من عندي: خالي يقول ضعوها في نشارة خشب.



طريقة تنظيف الفضة:

لتنظيف الفضة عدة طرق وهي:

١- ضعي الخواتم والأساور المصنوعة من الفضة في إناء فيه ماء ساخن وعصير ليمون، ثم دلقيه بقطعة من الشمواة.



٢- جهزي محلولاً يتكون من لتر ماء مغلي مضاف

إليه عشرة جرامات من الشب. اغمسي قطعة من الصوف في هذا المحلول ثم ادعي فيه الفضة جيداً ثم اشطفيها بنفس السائل بعد ذلك اشطفيها ونشفيها.

٣- تدعك الحلي المصنوعة من الفضة بمعجون أسنان على فرشاة أسنان قديمة وبذلك ستحتفظ بلمعانها وتكتسب رائحة عطرية.

٤- يمكنك الاستفادة من ماء سلق البطاطس، وذلك بغمس قطعة قماش فيه ثم دعك الفضة.

٥- لتنظيف أزرار الفضة وهي مثبتة على الجاكت أو الفستان، ضعي قطعة من الكرتون حولها لتغطية القماش الموجود تحت الأزرار ثم لمعيها بإحدى الطرق السابقة.

طريقة تنظيف الإكسسوارات

١- عندما تقومين بشراء الإكسسوارات ادھنيها بمقوي الأظافر لتحتفظي بلمعانها ولونها مدة أطول.

٢- احفظيها في أماكن بعيدة عن الرطوبة لكي لا يتغير لونها أو تصدأ.

٣- لتنظيف فصوص الإكسسوارات وتلميعها ادعي الفصوص أولاً بفرشاة أسنان لتنظيفها، ثم ادعيها بقطعة صوف وباتجاه واحد.

٤- ويمكن تنظيفها.

طريقة تنظيف الإكسسوارات المصنوعة من القماش

١- لتنظيف الإكسسوارات المصنوعة من الجوخ أو القطيفة تُرش بالملح وتنظف بفرشاة أسنان.

٢- بللي قطعة إسفنج بقليل من البنزين وقومي بدعكها إلى أن يتم تنظيفها ولمعانها.



يجب أن تتم طريقة التنظيف بالبنزين بعيداً

عن مصدر النار لأنه سريع الاشتعال.

الحلي من الأشياء الثمينة التي يجب المحافظة

عليها وتنظيفها بعناية، حتى لا تفقد جمالها

وبريقها.. وإليك - عزيزتي ربة البيت - طرق

العناية ببعض من أنواع الحلي:

* **الحلي المصنوعة من الذهب**، وهو الشائع عموماً بين النساء، فهي تغسل بالماء الفاتر والصابون، وللمحافظة على لمعانها تدهن بطلاء أظافر عديم اللون وتترك حتى تجف ثم تستعمل.

* **الحلي المصنوعة من الفضة**: وهي بأي مستحضر من المستحضرات الجاهزة أو بمزيج لين من الماء ومسحوق الجواهر بواسطة فوطة ناعمة ونظيفة، ويترك المزيج ليحف ثم يزال عن طريق غسل قطعة الحلي في ماء فاتر ثم تجفف بفوطة ناعمة ثم تلمع بفوطة أخرى نظيفة.

* **الحلي المطلي بقشرة من الذهب:** تلمع بقطعة من جلد الغزال،



وإذا لم تكون متوافرة فيمكن تنظيفها بأحد المستحضرات الجاهزة الخاصة بتنظيف الفضة، مع مراعاة عدم الدعك بشدة، حتى لا تزول القشرة ثم يزال أثر المزيج بعد جفافه بفوطة ناعمة، أو تشطف قطعة الحلي في ماء فاتر ثم تجفف بفوطة ناعمة.

* **لمنع مجوهراتك الفضية** من أن ينطفئ لمعانها ضعي قطعة من الطباشير في علبة الفضيّات حتى تمتص الرطوبة وكذلك مجوهرات الزينة.

* **الحلي المصنوعة من اللؤلؤ:** تغسل في ماء فاتر به مسحوق صابوني من نوع جيد جلد الغزال، إن وجد، ويوضع أفقياً في العلبة الخاصة به، ويجب مراعاة الكشف على الخيط الذي يصل حبات اللؤلؤ كل فترة وهو يغير عادة كل سنة.

* **الحلي المصنوعة من الصلب:** تنظف بدعكها بكربونات الصوديوم بواسطة فوطة ناعمة.



* **الأحجار الكريمة كالياقوت وغيره:** تتقع في ماء وبكربونات بنسبة ملعقة شاي من البكر بونات لكل كوب ماء وتترك حوالي خمسة عشر دقيقة ثم تنظف بقطعة من القطن.

* **العقيق:** يدعك بفوطة من الكستور أو من جلد الغزال إن وجد بعد غسلها في قليل من زيت الزيتون.

* **الماس:** يدعك بفوطة ناعمة بعد غمسها في ماء مضاف إليه قليل من سائل النشادر ثم يجفف.

ولتحاشي الأثر الذي تتركه الحلي على الجلد أو الملابس أحياناً
تدهن الحلي بطلاء أظافر عديم اللون بالإضافة إلى أن هذا الطلاء
يحافظ على بريقتها ولمعانها.

(إليك بعض الأفكار عن الفازلين):



✿ **إزالة العلك من الشعر:** ضعي الفازلين على الشعر
وملسي عليه حتى تنزلق العلكة.

✿ **تشحيم عجلات حذاء التزلج:** ضعي طبعة من الفازلين
على اسطوانات العجلات حتى تنزلق بسرعة.

✿ **إزالة خاتم عالق بإصبع:** غطي الإصبع بالفازلين وحاولي سحب
الخاتم.

✿ **ترطيب وجهك:** اغسلي وجهك وبينما هو مبلول ادهنيه بكمية
صغيرة من الفازلين وأصلي دهن وجهك حتى يتشربه ولا يبدو
وجهك دهني.

✿ **تجنب صدأ الآلات المستعملة في خارج المنزل:** ضعي عليها طبقة
غنية من الفازلين.

✿ **تجنب وصول الطلاء إلى النوافذ والأرضيات وغيرها:** قبل



طلائك لغرفة ما قم بتغميس فرشاة في فازلين ومن
ثم مرريها على حواف الزجاج، ومفاصل الأبواب،
مقابض الأبواب، المزلاج، وضع طبقة خفيفة من
الفازلين على الأرض الملاصقة للحائط.



✿ **إزالة الماكياج:** يزيل الفازلين المسكار، الكحل، قلم الشفاه، أحمر الشفاه والمساحيق.

✿ **حتى يسهل فتح غطاء طلاء الأظافر:** ضعي طبقة رقيقة من الفازلين على حافة الزجاجاة.

✿ **كي تنزلق ستارة الحمام بسهولة:** تستعمل طبقة رقيقة من الفازلين على عمود الستارة.

✿ **لمنع الطفح الجلدي:** ضعي طبقة رقيقة من الفازلين على مؤخرة طفلك قبل وضع حافظة جديدة.

✿ **معالجة الشفاه المتشققة:** ضعي قليل من الفازلين على شفاهك قبل الخروج من البيت وقبل النوم.

✿ **إزالة أحمر الشفاه من فوط الطعام:** ضعي الفازلين عليها قبل الغسل.

✿ **لمنع حوامل الثلجة من الالتصاق:** غطي حواف الحوامل بالفازلين حتى تنزلق الثلجة بسهولة.



✿ **لمنع دخول الشامبوف في عيني طفلك:** وذلك بوضع خط من الفازلين فوق حواجب طفلك فينحدر الماء من الجانبين

✿ **لتلميع الأحذية الجلدية:** أفركي الحذاء بالفازلين وتخلصي من الزائد منه بفضوة.

فوائد ماء الورد:



مسح الوجه كل يوم بقطننة يجعل البشرة نقية جداً وجميلة ويفضل قبل النوم ورائحته طيبة جداً.

شرب القليل على الريق يفتح لون البشرة ويصفيها.

ماء الورد يصغر المسام ومفيد لحبوب الشباب.

يزيل الانتفاخ بالعين عن طريق الكمادات.

مفيد للرموش والهالات السوداء وأيضاً إذا وضعته مع النشاء كخلطة بعد نزع الشعر يعطي نعومة ويمنع الحساسية بالجلد.

إذا تعرض الجلد للتسلخ مفيد جداً للأطفال والكبار أيضاً وذلك بخلطه مع قليل من النشاء ويعاد استعماله عدة مرات متتالية.

ماء الورد من خواصه إنه مبرد للجلد آمن جداً مع الأطفال والكبار ومفيد جداً لمنع الحكة وتخفيف الاحمرار بالجلد ورفع الجلد الخشن.



عدة طرق لإزالة السواد من الركبتين والكوعين سخني زيت زيتون ثم ضعي مقداراً منه على المنطقة السمرا المراد تنظيفها وافركيها بالليمون وقليل من الملح ثم اغسليها وكرريها إلى أن يختفي الاسمرار على الأقل استخدمها مرتين في اليوم.



ليمونة مع قليل من زيت زيتون وتبللين القطنه في الزيت والليمون وتدلكين فيها الجسم.

زيت زيتون + ملح دلكيها على المنطقة السوداء وكرريها لمدة أسبوع وراح تعطيك النعومة والتفتيح.

استعملي الليمون مع الملح كل يوم وأحسن شيء أعصري كمية من الليمون وذوبي فيها الملح وضعيها في قارورة وتحفظ في الثلاجة وعلى فكرة يمكنك إضافة الجاسرين لها للمحافظة على النعومة.

أنواع الزيوت الطبيعية وفوائدها:

زيت الزيتون: تغذية الشعر وبصيلاته.

الخروع: إزالة القشرة والالتهابات.

زيت السمسم: تطويل الشعر وتسويده.

زيت الخس: تقوية الشعر وتغذيته.

زيت الجرجير: نمو الشعر.

زيت اللوز الحلو: منع التقصف.

زيت جوز الهند: لتقوية الشعر وتنعيمه.

زيت الخردل: مقوي ويمنع التقصف والتساقط.

زيت الصبار: مغذي ومقوي للشعر المتساقط والمتقصف وينعم.





زيت الليمون: مقوي لبصيلات الشعر.

زيت حبة البركة: لإزالة الالتهابات في
جلدة الرأس.

زيت تباع الشمس: مقوي ومغذي.

زيت الثوم: يقوي البصيلات في الشعر ومفيد للقشرة.

زيت البصل: يقوي البصيلات للشعر ومفيد لمنع تساقط الشعر.

زيت شعر: يقوي ويطول ويغذي.

زيت شعر: يقوي ويطول وينشط.

زيت شعر: يفتح لون الشعر (يدي + رجلي + بشرتي + شعري).

هل لديك رائحة نفس كريهة؟؟

تُسبب رائحة النفس حرجاً كبيراً بالنسبة للكثيرين.. علماً أن
القضاء عليها ليس سهلاً كما يظن البعض وخصوصاً أن تنظيف
الأسنان لا يكون حلاً في كثير من الأحيان..



فتنظيف الأسنان يُساعد على إخفاء رائحة
النفس مؤقتاً لكنه لا يقضي عليها نهائياً
كونه لا يعالج أسباب المشكلة... وتظهر

رائحة النفس عندما تعجز البكتيريا الموجودة في الفم عن تحصيل
الأوكسجين عندما تبقين فمك مغلقاً لفترة طويلة أو عندما تتناولين
بعض الأدوية لمعالجة الاكتئاب وارتفاع ضغط الدم.. وتصدر هذه
البكتيريا مادة كبريتية ذات رائحة مزعجة.

❁ بالإضافة إلى أن تناول الثوم والبصل يُسبب هذه الرائحة الكريهة.

❁ لتجنب هذه الرائحة المشكلة الحرجة يُمكنك شرب الماء طوال النهار لكي تمدّي فمك بالأوكسجين ؛ ويمكنك أيضاً أن تمضغي الخضار الغنية بالأوكسجين كالبقندونس والكرفس...

❁ أما إذا لم تتجحي في محاربة هذه الآفة... فمن الأفضل استشارة طبيب الأسنان.. وذلك لأنه قد يكون السبب التهابات في اللثة أو نوع معين من الأمراض التي تسبب رائحة كريهة للضم.

كريم لتقشير اليدين + تبييض اليدين بطرق طبيعية + حل مشاكل القدمين

1 - كيفية عمل كريم لتقشير اليدين (اصنعيه بنفسك).

2 - قومي بتبييض وتنعيم يديك بطرق طبيعية.

3 - حلول وطرق للعناية بالقدمين وحل مشاكلهما..

4 - عالجي جفاف الجلد بكريم الجزر.

5 - طريقة للحصول على أظافر بيضاء....



❁ إذا أردت أن تحصلي على أفضل النتائج

المرجوة من كريم اليدين عليك أن تقومي

بتقشير اليدين أولاً ثم وضع الكريم اللازم لها.

❁ ولتقشير اليدين قومي بمزج ملعقة من الفازلين وملعقتين من السكر

في راحة اليد ثم قومي بدعك اليدين وإذا لم يتوافر لديك الفازلين

يمكنك استبداله بكريم مرطب.

وتأكد من دعك ظهر اليدين والمعصم جيداً، استمري في الدعك لمدة دقيقة واحدة ثم اغسلي اليدين جيداً سوف تشعرين بالفرق والنعومة فوراً، قومي بعمل تلك العملية مرة واحدة في الأسبوع.

بعد الانتهاء من تقشير اليدين قومي بوضع كريم اليدين المرطب الذي سيّمّص في البشرة بصورة أفضل..

قومي بتبييض وتنعيم يديك بطرق طبيعية.

إن غسل اليدين بالماء والصابون يعمل على زوال المادة الحمضية الطبيعية التي تحمي الجلد.. وباستعمال هذا المستحضر فإنه يعمل على الحفاظ على هذا الحامض الطبيعي. وهو يستخدم يومياً بعد غسل اليدين.. وله أثر طيب في تبيض بشرة اليدين ونعومتها.

غسل من البطاطس . لتبيض اليدين ونعومتها :

المكونات:



- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.
- ٣ ملاعق صغيرة جلسرين.
- ١ ملعقة صغيرة ماء بطاطس مُصْفَى.
- ١٠ نقط من خلاصة البنزين.

التحضير والاستعمال:

تخلط المكونات جيداً يضاف عصير الليمون للجلسرين ثم يضاف لهما ماء البطاطس. ثم يضاف البنزين نقطة تلو الأخرى يقلب الخليط جيداً. يحفظ المستحضر في زجاجة ثم يُرَجّ عدة مرات.

غسول الفواكه . لتبييض اليدين :

المكونات :

٨ ملاعق كبيرة ماء ورد ..

٣ ملاعق كبيرة كريم لليدين .

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج .

١ ملعقة كبيرة عصير برتقال .

١ ملعقة كبيرة خل التفاح .



التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً.. ثم تعبأ في زجاجة مع الرّج عدة مرات.

حلول وطرق للعناية بالقدمين وحل مشاكلكهما ..

١ - ينسى البعض أن القدمين هما جزء من الجسم فلا يوليها الاهتمام كما هو حال سائر الجسم، وكما أن لكل جزء من جسمنا حق علينا أن نعتني به كذلك القدمان بل ربما يحتاجان إلى عناية خاصة.

٢- لذا يجب أن تخصصي بعض الوقت للعناية بقدميك، لا من أجل تجميلهما فحسب، إنما حفاظاً على صحتك العامة أيضاً، إذ غالباً ما يعاني الكثيرون من تورم وانتفاخ بالقدمين، والأكثر يعانون من جفاف حاد بهما.



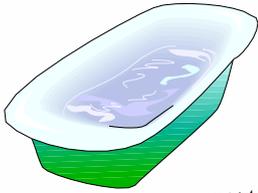
٣- أحرصى على تغليف القدمين بالفازلين وانتعال الجوارب القطنية قبل الخلود إلى النوم للحصول على قدمين ناعمتين إذ إن الحرارة تضاعف فعالية المرطب

٤- تعتبر أحماض الفاكهة رائعة للتخلص من خلايا الجلد الميت؛ لذا انقعي قدميك في المياه الفاترة المحتوية على شرائح الليمون أو البرتقال.

٥- للحصول على قدمين ناعمتين ابسطي كريم الطفح الجلدي الخاص بالأطفال على قدميك وغلفيهما بكيس بلاستيكي قبل نعهما في المياه الساخنة لمدة ٢٠ دقيقة.

حمام الأعشاب

✿ لمقاومة خشونة القدمين، وللحصول على مفعول ملين للبشرة، يمكن إضافة بعض النوعيات من الأعشاب لماء الحمام والتي تساعد على ذلك، وهذه مثل النعناع.. ويضاف منها ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة للماء المغلي ثم يستخدم الماء دافئاً.



✿ للتخلص من خشونة جلد القدمين وتقوية الأظفار.

✿ يضاف فنجان من منقوع (البابونج) يحضر المنقوع

بإضافة ملعقتين كبيرتين من زهرة البابونج إلى فنجان ماء مغلي، ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ دقيقة - ٦ نقاط من زيت اللافندر - ٦ نقاط من زيت الجرانسيوم.

وبعد الانتهاء من عمل الحمام، قومي بتجفيف القدمين جيداً، وخاصة المنطقة فيما بين الأصابع، ثم قومي بدهان أي مرطب مناسب للبشرة.

علاجي جفاف الجلد بـ كره الجزر.



من النباتات التي اتجه إليها الإنسان لا إرادياً، الجزر، لما يتمتع فيه من فوائد عظيمة. والجزر لا تقتصر فائدته على تناوله كطعام يستفيد فيه الجسم لغناه بفيتامينات أ، ب، ج بل امتدت فائدته إلى ناحية أخرى حديثة نوعاً باستخدامه كمرطب موضعي للجلد الجاف والمتشقق كيف؟

كره الجزر

المكونات: ٢/١ جزرة واحدة متوسطة الحجم + ١/٤ ملعقة عسل نحل.

الطريقة: يقطع الجزر إلى شرائح ويعصر ويصفى يضاف عصير الجزر إلى العسل ويخلط الاثنان جيداً.

الاستعمال: يدهن الخليط على الجلد ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة.

كره ثاني

المكونات: عدد ٢ ثمرة جزر كبيرة - ملعقة كبيرة عسل نحل.

الطريقة:

١- يسلق الجزر في الماء ثم يهرس جيداً.

٢- يسخن العسل على نار هادئة حتى يسيل ثم يخلط مع الجزر.

٣- يستخدم هذا الخليط بارداً في عمل قناع للوجه لمدة ٥ - ١٠ دقائق، ثم يشطف الوجه بالماء البارد..

للحصول على أظافر بيضاء...



١- إن يدي المرأة من الأمور التي تلفت الانتباه وإن نظافتها من الأشياء الضرورية التي يجب أن تهتم فيه في المقام الأول لذلك هناك بعض الطرق التي يمكن أن تتبعها لتحصلي علي أظافر جميلة وجذابة. وللأسف استخدام طلاء الأظافر يترك الأظافر صفراء وتبدو غير صحيحة وتحترار المرأة في كفييه تغطيتها لذلك تلجأ إلى الطلاء المتكرر مما يصيب الأظافر بالضعف والتشقق...

٢- ابدئي بإزالة طلاء الأظافر جيداً وقومي بغسل اليدين بالماء والصابون استخدمي فرشاة الأظافر لتنظيف الأظافر وبعدها قومي بتنشيفها جيداً.

٣- قومي بعمل عجينه مكونه من معلقة عصير ليمون وملعقة بيكنج بودر. وضعي علي كل ظفر جزء من العجينه. قومي بدعك الأظافر بعضا الصقل لمدة دقيقة اغسليها مرة ثانيه وجففيها جيدا.

٤- وللحصول على أظافر قوية قومي بدعك الأظافر بزيت الخروع يوميا إذ انه غني بفيتامين (ه).

٥- أما إذا رغبت أن تعطي استتالة لشكل اليد والأظافر قومي ببرد الأظافر بشكل بياضوي فهو يساعذك على ذلك.

٦- وللحفاظ علي مظهر أظافرك نظيفة وتحميها من الاتساخ قومي بخدش صابونه جافة حتى يمتلئ الجزء الداخلي بالصابون وابدئي

في القيام بأعمال المنزل وبعد الانتهاء نظفي بقايا الصابون من الداخل وسوف تلاحظين نظافة الأظافر.

لجسم مشدود نظيف وناعم



- **(التدليك):** الكثير سمع عنه بس هذا النوع من التدليك أما التي عرفت بأنها خلطة سودانية لكن هذه مختلفة بطريقة تعطيك نفس النتيجة من لمعان الجسم وشده بس بدون ريحه.

- **المكونات:** فنجان زيت + ليمونة وهو الليمون الصغير الأخضر + أربع ملاعق سدر، والكل يعرف السدر زي الحنة بس هو يختلف ما يصبغ الجسم.

- الطريقة:

- ١- تخلط مع بعض وتوضع علي الجسم في الحمام.
- ٢- قبل الدش يفرك الجسم فيها لفترة حتى يتشرب الجسم الزيت.
- ٣- يبدأ السدر ينزل من نفسه وينظف الجسم من السدر.
- ٤- وبعدها استحمي بماء فقط وكرري هذه العملية لمدة ثلاث أيام في اليوم مرة وحدة. وإذا أحببت أن تستخدم الصابون ممكن بس بدون الصابون أفضل لأن الزيت يظل بجسمك فترة أطول وسيشرق الصفاء واللمعان بجسمك.

وصفات لتفتيح الجسم بالطبيعة

إن التفتيح يأتي بعد التقشير.

نبدأ أولاً بالتقشير.. اختاري ما يناسبك من الآتي:

- ١١- فنجال قهوة زيت الزيتون / عصير نص ليمونة / ملعقة كبيرة ملح / نص فنجال سكر خشن.

٢- افركي جسمك بالمقادير السابقة ١٠ دقائق من أسفل لأعلى باتجاه دائري وبرفق..



٣- ثم اغسلي جسمك بالصابون ثم اشطفي بالماء الدافئ ثم البارد.

راح تصبح بشرتك مثل القطن.

بعد التقشير نبدأ بمحاولة لتفتيح الأماكن الغامقة بالجسم:

١- ١ / ٢ ملعقة كبيرة شوفان + ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون يدهن فيه مكان السواد كالركبة والكوع والرقبة ويترك ربع ساعة ثم يفرك برفق ويزال بالماء الدافئ وصابونه تفتيح مثل (صابونه البابايا + صابونه اكسترا ديرم للتفتيح + صابونه سكين وايت.... وغيرها من الصابون الطبيعية.

٢- سخن زيت الزيتون وضعيه وهو فاتر على المكان المراد تفتيحه ادھني برفق لمدة ٥ دقائق بعد ذلك احضري ليمونة مقطوعة إلى نصفين رشي على وجهها ملح وافركي فيه مكان الزيت..مرتين كل يوم ويروح السمار بإذن الله.



٣- يمسح الكوع أو الركبة أو الأرداف أو الرقبة بقطنه مبلله بعصير الليمون وتترك نص ساعة ثم تزال بالماء فقط وتدهن المنطقة بأحد الزيوت التالية (زيت اللوز المر + زيت السمسم + زيت الجسرين).

طرق أخرى لتفتيح الجسم منها:

- ١- ٢/١ ملعقة حنا تعجن بعصير ليمونة وشوي زيت الزيتون ويترك على الجسم دقيقتين أو ثلاث ويزال بالماء والصابون.
- ٢- نص كلس سكر ٢+معلقة كبيرة خميرة + كاس زيت السمسم + ملعقة كبيرة ملح + عصير ليمونة يفرك بها الجسم قبل الحمام بنص ساعة.
- ٣- يخلط مقادير متساوية من شوفان وزبادي وعسل ويضاف لها ماء ورد للعجن وذرات كركم مطحون وتوضع على الجسم مرة بالأسبوع ويمكن استعمالها مع إي وصفة أخرى.

حمامات الأعشاب: صلبة وجمال

يمكن الاستفادة من العديد من الزيوت النباتية والعطرية بإضافتها لماء الحمام. فمن خلال عمل هذه الحمامات بصفة منتظمة تعمل هذه الزيوت.. على تجميل الجسم لما تضيفه على البشرة من نعومة ونضارة وحيوية..



إضافة بعض أنواع الأعشاب إلى ماء الحمام يضيف فوائد صحية وجمالية وانتعاشاً إلى فوائد الحمام ذاته كوسيلة للتطهير وأيضاً كوسيلة لتداوي من بعض الأمراض لما لهذه الحمامات المائية المتكررة من فوائد صحية عديدة سواء كانت ساخنة أو دافئة أو باردة.. إنها إحدى

صيحات العلاج في الوقت الحالي.. وهو العلاج بالماء. ويستخدم في حمامات الأعشاب: الماء الساخن، أو الدافئ، أو البارد، والمثلج.. لكنه يفضل أن تعتمد أغلب الحمامات على درجة حرارة مرتفعة للماء لزيادة الانتفاع بفوائدها.

ويضاف العُشب إلى ماء الحمام بوسائل مختلفة تشمل:

✿ منقوع الشاي: وهذا يحضّر بإضافة ملعقتين كبيرتين من العشب إلى فنجان مغلي، ويترك العشب لينقع بالماء ١٥ - ٢٠ دقيقة، ثم يُصفى المنقوع، ويضاف لماء الحمام.

✿ يمكن إمرار الماء الساخن من الصنبور على جورب يحمل العشب ويعلق أسفل الصنبور بحيث يمر الماء على العشب في طريقه إلى «البانيو» فيأخذ معه شيئاً من مادة العشب الفعّالة.

تشمل الفوائد العامة لحمامات الأعشاب، ما يلي:

- * تليين وتجميل أنسجة الجلد.
- * تنشيط الدورة الدموية.
- * زيادة حيوية الجسم.
- * تلطيف الجسم، وإزالة توتر العضلات، وتسكين الآلام.
- * تقوية عظام الجسم.
- * تليين المفاصل وتخفيف الآلام الروماتيزمية.



- * تخفيض حرارة الجسم المرتفعة.
- * تهدئة الأعصاب.
- * تعمل كمطهر للجسم.
- * تنظيف الجلد وإزالة الرواسب عنه.
- * مساعدة الشفاء من الأمراض.
- * تقوية الجسم عامة.

حمام المرمية. المجدد للشباب:

المكونات:

- ١٥ ، ١ لتر ماء مغلي.
- ٢ ملعقة كبيرة من نيات المرمية المجفف.
- ٢ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.
- ٢ ملعقة كبيرة من ب كربونات الصودا.
- ٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور.
- ٢ ملعقة كبيرة من النشا



الطريقة:

- ١- يُغلى الماء في إناء، وتُضاف إليه المرمية.
- ٢- ثم يُغطى الإناء، ويستمر الغليان لمدة ١٥ دقيقة.
- ٣- ثم يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز.
- ٤- ثم يصفى هذا المنقوع ويترك جانباً.. ثم يخلط الملح والصودا والصابون والنشا خلطاً جيداً..

٥- ويضاف هذا الخليط إلى ماء الحمام، ثم ينزل المستحم إلى الماء، ويسترخي فيه لمدة ١٠-١٥ دقيقة.. وبعد هذه المدة يضاف منقوع العشب إلى ماء الحمام.. ويظل المستحم مسترخياً بماء الحمام لمدة ١٥ دقيقة أخرى.

* وللحصول على نتائج طيبة، يُجري هذا الحمام على مرحلتين، كما سبق، حيث أن الحمام الأول يعمل على تخليص الجسم من السموم والرواسب الضارة.. بينما يعمل الحمام الثاني على تنشيط وإعادة الحيوية للجسم بعد تنظيف مسامه وخروج الرواسب منها.

حمام نبات الشببة. لتهدئة الأعصاب:

المكونات:

- كمية من أوراق نبات الشببة المُخَرَّطَة تعادل ملء ثلاث حفنات من اليد - ٧، ١ لتر ماء مغلي.

الطريقة:



١- توضع أوراق النبات في وعاء، ويُصبُّ الماء المغلي فوقها، ثم يُغطى الإناء، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز.. ثم يعبأ هذا المنقوع في زجاجة لحفظه.

٢- يضاف من منقوع العشب حوالي ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ويسترخي المستحم بالماء لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة.

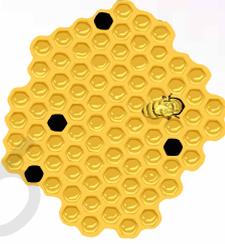
٣- يعمل هذا الحمام في المقام الأول على تهدئة النفس والاسترخاء.. ولذلك يفضل عمله في المساء للتخلص من متاعب اليوم والاستمتاع بنوم عميق.

حمام العسل والشوفان. لأغراضه التجميد:

المكونات:

١ ملعقة كبيرة عسل نحل.

١ ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.



الطريقة:

- ١- يُوضع العسل مع الشوفان في « براد » ويعلق البراد أسفل صنوبر المياه بحيث يندفع الماء الساخن إلى البراد ويهبط منه إلى ماء الحمام فيذيب العسل والشوفان ويحملهما معه إلى « البانيو ».
- ٢- يسترخي المستحم في هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل..

حمام النعناع. لتطرية الجلد:

الفوائد:

- يطري الجلد ويجمله.
- يجلب النشاط والحيوية.
- يعطي إحساساً بالانسجام.
- يزيد من فاعلية ماء الحمام كمنظف للجسم.



حمام آذان الحمار (comfoe). لعلاج شحوب الوجه:

الفوائد:

- ينشط الدورة الدموية.
- يسكن الآلام (مثل الآلام الروماتيزمية).
- يقوي العظام.

حمام البابونج. من أفضل حمامات التجميد:

الفوائد:

- يلين ويُجملُّ الجلد.
- يهدئ الأعصاب.
- يزيل التقلصات، ويبعث على الاسترخاء.

حمام البابونج والمستردة.

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة بودرة مستردة.
- ٨ ملاعق كبيرة زهور بابونج مجففة.
- ١٥، ١ لتر ماء مغلي.



الطريقة:

- ١- توضع زهور البابونج في إناء، ويُصبُّ فوقها الماء المغلي، ثم يُسخن الإناء لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يُرفع من على النار، ويترك لمدة ساعة واحدة للحصول على منقوع مركز.. ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه بودرة المستردة مع التقليب حتى تذوب البودرة.
- ٢- يضاف من هذا المستحضر كمية تعادل ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ومدة الحمام هي ١٥ دقيقة.
- ٣- ويعتبر هذا الحمام من الحمامات المقيّية للغاية والمكسب للنشاط والحيوية. كما أن له فائدة خاصة في القضاء على نزلات البرد في بدايتها.

٤- بالنسبة للنقط السوداء التي توجد على الأنف يمكن التغلب عليها وذلك باستخدام القناع التالي:

- ملعقة لبنة - ١ ملعقة شوفان مطحون - ١/٤ ملعقة ماء ورد
- ٣/١ ملعقة خميرة بييرة مذابة في ماء الورد والليمون - ١/٤
ملعقة عصير ليمون.

- اخلطي المقادير جيدا وضعية على الوجه كله ماعدا حول العين.
من صفات هذا القناع تنظيف البشرة وتفتيح لونها داومي عليه
ثلاث مرات في الأسبوع وسوف تلاحظين الفرق.



بشرتي

إلى كل عروس أو زوجة أو أنسة تبحث عن الجمال إليها عشر طرق
لجمال بدون ماكياج:



عصير الليمون من الوسائل الطبيعية البسيطة التي يمكن أن تعالجي فيها بعض عيوب البشرة فيساعد عصير الليمون على اختفاء النمش وتحسن لون البشرة فتصبح أكثر إشراقاً ولمعاناً كما

يساعد على علاج المسامات الواسعة حيث يؤدي القابض الذي فيها إلى ضيق المسامات والاستخدام عصير الليمون لإصلاح العيوب نضع طبقة رقيقة من العصير على البشرة ثم أتركه لدقائق ثم اشطفيه بالماء الفاتر كذلك يساعد عصير الليمون على اختفاء صفرة الأسنان يمكنك استعمال لهذا الغرض على الفرشاة أو بقطنه مبللة وادعكي أسنانك فيها يومياً.

لنعومة بشرة اليدين وتألّفها استفيد من العصارة الموجودة بقشرة البرتقال وامسحي فيها يديك للحصول على بشرة وضاء جميلة يغسل الوجه بماء البقدونس صباح ومساء لمدة أسبوع.

يفيد في معالجة تجاعيد الوجه والتخلص من النمش وفي حالة البشرة الدهنية يمكنك استعماله مبشوراً مع الحليب والبودرة أو شرائح الخيار.

المانجو:

لتقوية الأسنان وجمالها فهي غنية بالكالسيوم الذي يغذي الأسنان ويقويها فهي تحتوي على فيتامين (أ).

التين:

يفيد التين في حالة وجود حبوب بالوجه ففاكهة التين تساعد على تقليل الدهون وإزالة الحبوب وشفاء البشرة.

الفراولة:



لإزالة التجاعيد وجمال البشرة أعصري بعض حبات الفراولة وادهني فيها وجهك صباح ومساء ثم اغسلي وجهك بماء البقدونس كما تساعد في تنظيف صفرة الإنسان وإزالتها.

قناع لزوات البشرة اللي تكثر فيها القشور:

والتي تظهر بين العينين أعلى الأنف وفي بعض مناطق الخد أو الجبهة وهي محرجة حيث تظهر أيضاً بعد عمل المكياج، وهذا القناع هو:

ضعي ملعقة صغيرة زيت لوز حلو + ملعقتين صغيرة عسل + بيضة تخلط هذه المقادير وتوضع على الوجه مدة ربع ساعة مرتين في اليوم بعدها يغسل الوجه وإنشاء الله تشوفين الفرق بعد يومين أو ثلاثة وقد استخدمتها فعلاً لاحظت الفرق.

هنا خلطة روعة لنضارة الوجه أتمنى تعجبكم... مجربة.

الخلطة هي: ملعقة صغيرة حبة سوداء مطحونة. بياض بيضة
 .ملعقة صغيرة ماء ورد. وقطرات من زيت اللوز الحلو ويفضل
 استخدام الحبة السوداء مباشرة بعد طحنها لأنها من الزيوت
 الطيارة.

بياض البيض له خاصية التبييض :

١- بياض بيضه + ملعقة صغيرة ماء الورد + ملعقة صغيرة خل مجربة
 اضربي البيض بياضه فقط بشدة مع باقي الخلطة حتى تتكون لك
 الرغوة.

٢- غمسي قطنه ومرريها على كل البشرة وانتظري ربع ساعة ومرريها
 بالخليط على وجهك مرة ثانية وبعدين اعلمي ضربات بالماء البارد
 لإنعاش بشرتك..



٣- الحمص المطحون تجدونه في أكياس تباع في
 السوبر ماركت.

الوصفة: يخلط الحمص المطحون مع ماء الورد
 حسب الكمية التي تحتاجينها يوضع على
 الوجه والجسم كله ويترك حتى يجف القناع

ثم يزال بماء فاتر مع الفرك الخفيف على الوجه والجسم ويفضل
 عمل هذا القناع للجسم خاصة بعد إزالة الشعر.

ملاحظة: في حالة إزالة القناع من الجسم يفضل استخدام ليفه
 مغربية.

الوجه المشرق الساطع:

حناء + زيت الزيتون لمدة ربع ساعة مرة في الأسبوع (الكمية حسب الحاجة) وراح تشوفين النتيجة إلي تطير العقل أنا جربتها.

قناع تبييض البشرة:

١- احضري لوز (م رات) وانقعيه في الماء حتى تتمكني من نزع القشرة عنه.



٢- اسحقيه واطحنه حتى تتكون عندك بودرة.

٣- خذي ٣ ملاعق من هذا المسحوق واخلطي معها بياض بيضة واحدة وملعقة صغيرة من الليمون اخلطيها جيداً مع بعض حتى

٤- ضعي فيها على الوجه والعنق من ٢٠ - ٢٥ دقيقة. استرخي في هذا الوقت.

أجمل الخلطات المبيضة:

لتبييض بشرة الوجه في عشرة أيام فقط: يخلط كريم منير فا + كيلي + فير اندلفلي. يوضع في الليل ويغسل بصابونه طبية ولتكن نيتروجينا.

✿ لتنظيف البشرة بكل أنواعها: ملعقة حليب بودرة + ملعقة ماء ثم تخلط ثم يدهن الوجه وبعد أن ينشف قليلاً يفرك بالأصابع ثم يشطف بماء بارد. هذه الطريقة تعمل مرة واحدة بالأسبوع.



✿ **لنضارة البشرة وتفتيحها:** يغلى البقدونس بعد غسله ويصفى ثم يوضع في زجاجة بالثلاجة. ويفسل فيها الوجه والنتيجة مبهرة بإذن الله.

✿ **لسد المسامات:** ملعقة نشا + ماء ورد ويوضع على النار إلى أن يسخن ثم يدهن فيها الوجه بعد أن يبرد.

✿ **لمنع ظهور التجاعيد:** يمرر على الوجه والرقبة يومياً بقطعة ثلج.

✿ **قناع الشوفان:** ملعقة خميرة + ملعقة شوفان + ملعقة زبادي: تخلط الجميع وتضع على الوجه والرقبة لمدة 20 دقيقة ثم يدلك الوجه بحركات دائرية ثم يغسل بماء فاتر وبعد ذلك تمرر قطعة من الثلج على الوجه ثم يدهن الوجه بكريم مغذي.

✿ **قناع الخضار:** للاحتفاظ وجه نقي: جزر + بطاطس + خيار + نصف ملعقة نشا + نصف ملعقة حليب بودرة.. تخلط الخضار بالخلط جيداً ثم يضاف لها الحليب والنشاء وتقلب ثم تضع على الوجه ويترك ويزال كما بالقناع الأول.

✿ **قناع للبشرة التي تعاني من الرؤوس السوداء:** أنت مخيرة أختي بين الآتي نخالة + عصير ليمون. نخالة + بياض بيضة. نخالة + عسل.

✿ **قناع الفاصوليا:** تطحن الفاصوليا وتمجن بالماء وتضع على الوجه تفيد لتنقية البشرة ونضارتها.

منظف النخالة:

ملعقة كبيرة من النخالة الناعمة - حليب أو لبن + قطرات من زيت اللوز اخلطي المواد بشكل عجينة ناعمة وضعيها على الوجه لمدة ١٥ دقيقة ثم اغسليها بالماء.

منظف الجزر واللفت:

اطبخي حبة جزر وحبة لفت ثم اهرسيها جيداً حتى تتكون عجينة ناعمة وضعيها على الوجه لمدة عشر دقائق ثم اغسليها.

منظف الفراولة:

اهرسي ٣ حبات فراولة ثم ضعها على الوجه عشر دقائق ثم اشطفي بالماء:

بشرة ناعمة كالحرير:

للحصول على بشرة صافية وكالحرير يمكنك إتباع الوصفة التالية:
احضري ٣ ملاعق من الترمس المطحون وضعي عليها نصف ملعقة من العسل وضعي عليه كمية من الماء بحيث يصبح لديك خليط متماسك ثم ضعيه على الوجه واتركيه من ١٠ إلى ١٥ دقيقة وسوف تلاحظين الفرق.

قناع طبيعي:

حلو جداً وهو يتكون من: البن والبيض ثلاث ملاعق صغيرة من بياض بيضة (للبشرة الدهنية) صفار بيضة (للبشرة الجافة) يخلط البن مع البياض بعد خفق البيض جيداً ثم يوضع على الوجه يترك لمدة ١٥ دقيقة يشطف الوجه بالماء الدافئ ثم بالماء البارد.

شعري

الخل: يفيد الخل في نعومة الشعر ولمعانه والتخلص من القشرة ضعي قليل من الخل أثناء غسل شعرك كما يفيد في تجميل الساق والتخلص من العروق الزرقاء دلكي فيها العروق في الصباح والمساء لمدة شهر ولتخسيس جسمك تناولي مع كل وجبة معلقتين صغيرتين في كوب ماء.

الحناء: تفيد الحناء في علاج القشرة والتهاب فروه الرأس كما تساعد على إزالة الإصابات الفطرية في أصابع القدم وتقوي أظافر اليدين كما ثبت أن فيها مواد قابضة ومطهرة.



أفضل الفيتامينات المناسبة وغير المؤذية للشعر، هي
فيتامين P: الحبوب والخبز الأسمر الكامل. وفيتامين C: الفاكهة بالتحديد الحمضيات فيتامين D: الحليب الخالي من الدسم والسمك الذي يحتوي على نسبة من الدهون.

أغسلي شعرك تحت الدش ورأسك مرفوع في اتجاه جذور الشعر.

اختاري الشامبو المناسب لطبيعة شعرك. وضعي كمية قليلة منه في يدك وبليليه بالماء ثم ضعيه على لقمة الرأس وأبدي بالفرك بلطف تام دون استخدام الأظافر منعاً لخدش فروة الرأس وأبدي من الجهة الأمامية من شعرك نزولاً إلى عنقك.

تجنبي غسل شعرك بالماء الساخن حتى لا يفقد بريقه.



اشطفي شعرك بالماء الفاتر لإزالة الأوساخ
بدءاً من الجبين وحتى مؤخرة الرأس ثم
اشطفه بالماء البارد لإغلاق مسامات
الشعر ولتحصلي على لمعان لشعرك
أعصري الشعر بالضغط عليه بالدين.

ضعي البلسم اللطيف على شعرك واتركيه قليلاً ثم اغسله جيداً.

افركي كمية قليلة من كريم العناية بالشعر في يديك ودلكي فيها
شعرك. لإضفاء اللمعان على شعرك أضيفي في الشطف الأخير خل
مخفف بالماء.

تجنبي معاملة الشعر بقسوة فلا تستخدمي فرشاة للشعر أو أمشاط
ذات أسنان رفيعة.



خطوات الشامبو الناجح:

للمحافظة على نعومة الشعر إليك ما يلي:

قبل غسل الشعر ينصح دائماً بتمشيط
وتطهير الشعر بالفرشاة بلطف وفي كل الاتجاهات.

أحني رأسك في الأمام ومشطيه ثم ارفعي رأسك إلى الخلف
ومشطي بلطف.

تضاف ملعقة زيت زيتون دافئ مع ملعقة خل أبيض وتلك به الفروة
الرأس جيداً والشعر كله وتترك لمدة عشر دقائق يغسل بعدها الشعر.

الثوم لعلاج القشرة :



تدق ثلاث رؤوس ثوم حتى تكون كالعجين ثم تعجن في خل تقاح وتعبأ في قارورة زجاجية وتترك لمدة أسبوع في الشمس ثم تدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع فإنه سوف يقضي على القشرة.

صفار بيض. معلقتين كبيرة زيت زيتون. عصير نصف ليمونه لا تستخدمى الفرشاة وشعرك مبلول. لا تستخدمى مجفف الشعر بإفراط. واحصلي على حمام زيت مع تدليك لفروة الرأس بشكل دائم.

ابتعدي عن استخدام المواد التي تحتوي على كيماويات. أضيفي البهارات بأنواعها إلى غذائك تجنبي الأغذية المعلبة. عالجي شعرك مرة بالأسبوع ببلسم عميق.

اصنعي بلسماً بنفسك من فاكهة الأفوكادو المهروسة أو البيض أو اللبن الزبادي أو الميونيز. واتركيه على شعرك لمدة نصف ساعة ثم اغسله عنه جيداً.

كوب خل مخفف على شعرك كغسل نهائي بعد غسله بالشامبو. ضعي البلسم على شعرك وأنت في الحمام بالبخار المكيف يساعد على اختراق شعرك.

حاولي شرب ست كاسات ماء يومياً تساعد على تنظيف الجسم من الرواسب.



تجنبي الأغذية المعلبة. ❁

اخطلي بيضة مع ملعقة من الزيت وضعيها على شعرك لمدة ربع ساعة ثم اغسليه بالشامبو لإعطائه اللمعة المطلوبة. ❁

إكسسوارات اختاري مجموعة منها مختلفة الأشكال والألوان تجملين فيها شعرك. ❁

فوائد حمام الزيت للشعر:

حمام الزيت يعد مرطباً رائعاً لشعرك فهو يمنحك شعراً ناعماً بللمعة تلفت الأنظار.

يتميز الزيت بأنه يتوغل داخل بصيلات الشعر فيجعل شعرك مرناً سهل التسريح وفي نعومة الحرير.

الزيت يمنع تقصف أطراف الشعر والذي يحدث بسبب جفاف الشعر. يساعد حمام الزيت على زيادة نمو الشعر.

الزيوت المفيدة لشعرك

❁ **زيت الزيتون:** يعد زيت الزيتون من أشهر أنواع الزيوت التي توضع على الشعر ويتميز بأنه مرطب رائع لشعرك كما يحافظ على صحته ومرونته.



❁ **زيت إكليل الجبل:** زادت مؤخراً شهرة زيت

الروزماري أو إكليل الجبل كواحد من زيوت الشعر وهو يستخدم عادة لتثبيت لون الشعر



البنى أو الأسود عندما تبدأ الشعيرات الرمادية في الظهور، فهو يساعد على الحفاظ على لون شعرك الأصلي وتقليل الشعيرات الرمادية.

زيت الجوجوبا: يعرف زيت الجوجوبا بفوائده في إعادة الحيوية للشعر. زيت اللوز وزيت الكافور: يساعد زيت اللوز وزيت الكافور في زيادة وسرعة نمو الشعر لذلك يفضل أن تستخدمى مزيجاً من النوعين.

زيت جوز الهند: لقرون عديدة عرف زيت جوز الهند بفوائده المرطبة للشعر وأيضاً بقدرته على زيادة نمو الشعر. كما يمكن استخدام لبن جوز الهند الذي يؤخذ من الثمرة الخضراء لنفس الغرض.



إزالة العلكة العالقة بالشعر، غمسي خصلة الشعر بالكولا. أو استعمل زبدة الفستق لإزالة العلكة من الشعر. ضع القليل على الشعر ثم مشطيه وسيزول لا داعي لقص الشعر.

السبراى البراق: استخدمى سبراى من النوع الذي يترك بريقاً على الشعر.

سبراى التثبيت: خفضى الضرر باستخدام منتجات تحتوي على البروتين والمرطبات. يفيد في تثبيت خاص قبل الخروج للسهرة. فلا تبدو التسريحة مصطنعة.

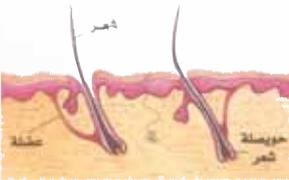


لا تتركي ششوار الشعر في مكان واحد بل حركيه حتى لا يفسد شعرك ويقصفه. احذري وسائل التسريح الساخنة باستمرار

لتقضاء على الشيب: نصف كوب من ورق الريحان المجففة أو الخضراء توضع على كوبين ماء مع ملعقة أكليل الجبل أغلبيهم مدة عشر دقائق على النار.

قشر جوز الهند: إذا طحن وعجن مع الحنة يقوي الشعر. يخلط بشوكة ويوضع على الشعر بعد أن يغسل بالماء الدافئ وتلك فروه الرأس والشعر بنصف المزيج ويشطف وتكرر العملية ببقية المقدار.

أسباب ضعف الشعر وتساقطه سوء التغذية وسوء العضم والحمية.



لتقوية الشعر: عمل قناع للشعر من الحنة بالحلبة. خذي ملعقتين من حبوب الحلبة واغلي في كأسين من الماء إلى أن يبقى تقريباً كأس واحد بعد الغليان

يعجن فيه نصف كأس من الحنة. ثم يوضع على الرأس حتى إلى جميع شعرك واربطيه لمدة ساعتين ثم اغسله. وتكرر هذه العملية أسبوعياً.

للشعر الخشن الباهت: قص الشعر باستمرار، عمل زيت لشعرك، عمل حمامات حنة باللبن الزبادي (كأس من اللبن الزبادي مع نصف كأس حنة ناعمة) تخلط ثم توضع على الشعر، ويترك لمدة ساعتين حتى يجف ويغسل الشعر.



حمامات الشعر من مجففات الشعر:

للشعر الذي لا يتجاوب مع حمامات الزيت ضعي الزيت على شعرك وهو نظيف. دلكي فروه الرأس من ٥-١٠ دقائق إلى أن تشعري بحرارة في الرأس.

أحيطي شعرك بغطاء بلاستيك، ثم ضعي عليه منشفة بعد تبللها بالماء الحار لتساعد في فتح المسامات ودخول الزيت للجذور. واتركي الزيت على شعرك ساعتين ثم اغسليه بالشامبو واشطفيه.

لتفتيح لون الشعر:

امزجي صفار بيضة مع ملعقة من زيت الخروع وافركي شعرك ثم اغسليه بالماء الساخن مع قليل من عصير الليمون ثم بالماء العادي.

لتقصف الشعر:

تفرك أطراف الشعر بقهوة مطبوخة بدون هيل حانت الفرصة فهي غذاء طبيعي للجلد ويكسبه رونق وجمال.

الشمس:

فاكهة غنية بالفيتامينات خاصة فيتامين (أ) الذي يغذي الشعر ويمنع تساقطه.



أن الشعر يحتاج إلى غذاء من معادن

وفيتامينات وأحماض أمينية فيجب استعمال المكملات التالية للحصول على شعر متميز وهي: **الأحماض الدهنية الأساسية:** وهي تمنع جفاف

الشعر وتحسن من ملمسه ويوجد مستحضر يباع في محلات الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل ٢ كبسولات مرتين يومياً - غدديتين ثيموسية نيئة:



تؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً وهي تحث الجهاز المناعي وتحسن درة الغدد على العمل ويجب عدم استخدامه من قبل الأطفال.

التراهير تغذي الشعر وتقوي البصلات وتحتوي على العناصر الغذائية المهمة للشعر ويؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً يباع في محلات الأغذية الصحية.

بيوتين و إينوسيتول: يرتبط نقص البيوتين بأمراض الجلد وسقوط الشعر أما الإينوسيتول فهو حيوي لنمو الشعر يؤخذ البيوتين بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم أما الأينوسيتول فيؤخذ بمعدل حبة صباحاً وأخرى مساءً وكلاهما يباعان في محلات الأغذية.

فيتامين هـ: وهو يزيد من امتصاص الأكسجين الذي يحسن الدورة الدموية لفروة الرأس ويحسن صحة ونمو الشعر. ويؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يباع في محلات الأغذية الصحية.



الزنك: يحث نمو الشعر عن طريق تعزيز جهاز المناعة ويفضل استعمال جلوكونات الزنك يؤخذ بمعدل قرص واحد يومياً. يوجد في محلات الأغذية الصحية أو الصيدليات.

فيتامين ب المركب. هو هام لنمو صحة الشعر يؤخذ بمعدل قرص واحد يومياً. يباع في الصيدليات.

تعليمات هامة يجب إتباعها:

تناول الكثير من الأطعمة المحتوية على البروتين مثل الخميرة والأرز البني والباذلا والعدس والشوفان وفول الصويا وبذور دوار الشمس والجوز.



لا تتناولي الأطعمة التي تحتوي على البيض النيئ.

ارقدي على لوح مائل مع وجود الرأس بأسفل مدة ١٥ دقيقة كل يوم للسماح للدم بالوصول إلى فروة الرأس.

احذري استخدام المنتجات غير الطبيعية للشعر.

تجنبي معاملة الشعر بقسوة فلا تستخدمي فرشاة أو أمشاطاً ذات أسنان رفيعة ولا تجفف شعرك بالمنشفة واتركيه ينشف تلقائياً وكذلك لا تجففيه بمجفف الشعر أو أدوات التسخين الأخرى. ولا تمسطي الشعر حتى يجف تماماً.

أحذري من تناول فيتامين (أ) لفترة طويلة حيث أنه يؤدي إلى سقوط الشعر.

خلطة لشعر وهي مفيدة جداً: ٤ صفار بيض - ٢ ملعقة زيت خروع.. توضع على الشعر يوم كامل.

للقتضاء على الشيب: نصف كوب من ورق الريحان المجففة أو الخضراء + ملعقة أكليل الجبل + كوربين ماء تغلي على النار مدة ١٠ دقائق ثم توضع في علبة البخاخ وتستخدم بعد غسل الشعر من وقت إلى آخر تحفظ الزجاجاة في الثلاجة.

شامبو البيض للشعر العادي والجاف المصبوغ:



- بيضه + واحد فنجال ماء دافئ (للشعر الخفيف القصير).

- بيضتان + واحد فنجال ماء دافئ (للشعر المتوسط الطول والكثافة).

- يخلط البيض مع الماء ويوضع على الشعر ويلف بغطاء بلاستيكي لمدة خمس دقائق ثم يغسل بالماء الفاتر. يستعمل هذا الشامبو مرة أو مرتين شهرياً.

شامبو ماء الورد للشعر الغامق:

٢ ملعقة كبيرة خل أبيض + ملعقة صغيرة ماء زهر.

تخلط وتوضع على الشعر لمدة ١٠-١٥ دقيقة ثم يشطف بالماء.

شامبو اللافندر للشعر الرقيق:

عصير ٢ ليمونة + ٢ ملعقة صغيرة ماء لافندر.

تخلط المكونات ويدهن في الرأس لمدة ١٠-١٥ دقيقة ثم يشطف بالماء.

شامبو الموالح للشعر الدهني:

قشرة ليمون ١ برتقاله + ١ جريت فروت + ملاعق صابون مبشور +

٢ ملعقة عصير ليمون + ٢ ملعقة عصير برتقال + ٢ ملعقة عصير

جريب فروت + ٢ ملعقة خل أبيض أو خل التفاح. يقطع القشر لأجزاء صغيرة وتضاف إلى الماء المغلي ويترك لمدة ساعتين ثم يصفى. ويضاف إليه الصابون.

الشعر الدهني:



إذا كان شعرك دهيناً أضيفي كأس ماء + ملعقة بيكاربونات الصودا + بيضتين. تخلط مع بعض ثم يدلك به الرأس جيداً لمدة عشرة دقائق ثم يغسل بالشامبو.

وصفه تجعل الشعر لامعاً وجذاباً أو صحياً:

كثيرة - ريحان - سدر - بيضه. يضاف الماء المغلي إلى الكثيرة تنقع يوم كامل ثم تضاف لها البيضة. تخلط في الخلاط ثم يضاف لها الريحان + ملعقتان سدر المطحون. ثم يضاف لها الماء الساخن. وتخلط مع بعض حتى تكون سائلة ثم يدهن فيها الرأس مرة واحدة في الأسبوع.

للشعر الخشن:

علبة زبادي + ملعقة عسل + شوي زيت + صفر بوضه.

تخلط مع بعض ثم يدهن فيها الرأس مرة واحدة في الأسبوع مدة ١٥ دقيقة.

خلطة لمنع تساقط الشعر:

بيضه + ملعقة كبيرة عسل + خلطة زيت + ريحان مجفف تخلط مع بعض وتوضع على الشعر لمدة ساعتين ثم يغسل.

وصفة لعلاج تساقط الشعر:

كوب زيت خروع - كوب زيت اللوز - كوب زيت المحلب.

تمزج هذه المقادير جيداً مع بعضها ثم تعبأ في زجاجة وتستخدم عند الحاجة.

السدر لإزالة الصلع نهائياً بإذن الله.

أنبولة لإعادة نمو الشعر المتساقط placentex.

لتنعيم الشعر:



اختاري هذي الثلاث أنواع وهي: زيت السمسم. زيت الشم طرى. زيت النارجيل. بعد غسل الشعر ضعي عليه كريم الفاشكول بالثوم أو الفاشكول بالعلسل والحليب.

لحماية الشعر المصبوغ:

قص أطرافه. استخدام الشامبو المناسب. استخدام المرطب المناسب.

للتخلص من بقع اللون على شعرك:

وضع طبقة رقيقة من الفازلين على حدود منابت الشعر.

صبغة لإخفاء الشعر الأبيض (الشيب):

٤ ملاعق صغيرة من التبغ الغامق، ١٠ ملاعق كبيرة ماء مغلي ينقع التبغ لمدة ٣٠ دقيقة ثم يصفى ويعبئ في زجاجة يوضع المستحضر على الشعر للحصول على درجة اللون المطلوب.



✿ **الأفكادو:** يمنح المزيد من الحيوية ويكسب الشعر لمعاناً براقاً.

✿ **عشبه ذيل الحصان:** يحافظ على رطوبة الشعر ويمنحه القوة.

✿ **البرتقال:** مضاد لتقصف الشعر ومنظف جيد ومضاد للإجهاد.

✿ **الليمون:** للمحافظة على نظافة وانتعاش الشعر.

✿ **الشاي الأخضر:** مضاد للفطريات، ويعالج تساقط الشعر بسبب الإجهاد.

✿ **وصفه لشعر حيوية ولعان:**

حضري قبضة من الأعشاب وتكون خضراء. أكليل الجبل + مراميه + زعتر. ضعيها على النار مع إضافة لتر ماء دعيها تطبخ إلى أن يصل الماء إلى قاع القدر ثم أضيفي زيت باراشوت إلى الأعشاب التي في القدر ثم صفيه واحفظيه في زجاجة.

✿ **خلطة الصدر:**

نضع سدر + ٣ فنجال من العسل + ٤ ملاعق لبن الزبادي + ٤ ملاعق زيت الأعشاب العطرية. توضع على الشعر لمدة ٣ ساعات تغطى بفيوطة دافئ ثم يغسل بشامبو أطفال.

✿ **اللون النحاسي:**

١ - ١٠ ملاعق كبيرة حناء.

٢ - عصير ليمونة.

٣ - علبة سفن أب صغيرة.

٤ - مقدار مناسب من الماء الساخن.

امزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون... اتركها تتخمر لمدة ٢ ساعات ثم اضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٢ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.

اللون الأحمر:



١ - ١٠ ملاعق كبيرة حناء.

٢ - عصير ليمونة.

٣ - كوب من مغلي الكركديه (الفجر).

٤ - ٢ ملاعق من قشر الرمان المجفف.

٥ - كوب من خل التفاح (أو الخل العادي).

امزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون... اتركها تتخمر لمدة ٢ ساعات ثم اضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٢ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.

اللون التوت:



١ - ١٠ ملاعق كبيرة حناء.

٢ - عصير ليمونة.

٣ - ملعقة لون طعام (توتّي) في كوب من الماء.

٤ - مقدار مناسب من الماء الساخن.

٥ - كوب من شراب الفيمتو المركز.

٦ - كوب من خل التفاح (أو الخل العادي).

امزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون.. اتركها تتخمر لمدة ٢ ساعات ثم اضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٢ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.

لون دم الغزال:

١. ١٠ ملاعق كبيرة حناء.
 ٢. عصير ليمونة.
 ٣. كوبين من محلول دم الغزال (ملعقة كبيرة من بودرة دم الغزال في كل كوب ماء).
 ٤. مقدار مناسب من الماء الساخن.
 ٥. كوب من خل التفاح (أو الخل العادي).
- أزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون.. اتركها تتخمر لمدة ٣ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٣ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.

اللون الأشقر:

١. ١٠ ملاعق كبيرة حناء.
٢. عصير ليمونتين.
٣. ٣ ملاعق كركم.
٤. مقدار مناسب من الماء الساخن

اللون البني:

١. ١٠ ملاعق كبيرة حناء.
٢. عصير ليمونة.
٣. ٣ ملاعق من خل التفاح (أو الخل العادي).
٤. ٣ ملاعق قشور باذنجان.
٥. مقدار مناسب من الماء الساخن.



أمزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون.. اتركها تتخمر لمدة ٣ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٣ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.



اللون البني المحمر: 🌸

١ - ١٠ ملاعق كبيرة حناء.

٢ - عصير ليمونة.

٣ - ٣ ملاعق من خل التفاح (أو الخل العادي).

٤ - ملعقتان من القهوة العربية.

٥ - مقدار مناسب من الماء الساخن.

أمزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون.. اتركها تتخمر لمدة ٣ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٣ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.

لون الشوكولاته: 🌸

١ - ١٠ ملاعق كبيرة حناء.

٢ - عصير ليمونة.

٣ - ٣ ملاعق من خل التفاح (أو الخل العادي).

٤ - ٥ ملاعق من بودرة الكاكاو.

٥ - مقدار مناسب من الماء الساخن.



أمزجي جميع المكونات ما عدا عصير الليمون.. اتركها تتخمر لمدة ٣ ساعات ثم أضيفي عصير الليمون وضعيها على شعرك من ساعة إلى ٣ ساعات حسب درجة اللون المطلوبة.

ميزانيتي



obeikandi.com

ميزانيتي

أخواتي أكتب لكن جدول تستطيعين من خلاله ضبط المصروف الشهري في منزلك العامر.

هناك عدة أمور يجب تحققها كي تتجح خطة هذه الميزانية (لقد وضعت الشريعة الإسلامية الأسس العامة لترشيد الإنفاق كما حددت النظام الأساسي لإنفاق الأسرة وميزانيتها بشكل محدد نذكر من ذلك وصف القرآن الكريم لعباد الرحمن بالمثل الأعلى في الانضباط والالتزام الذي وضع فيه منهجهم القويم في الإنفاق الذي دعا الفرد والجماعة إلى الالتزام فيه قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (٧٧) الفرقان: ٦٧ وفي موضع آخر يحرم القرآن الكريم الإسراف ويشدد على ذلك بقوله: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (الأعراف: ٣١) وهكذا تتحدد الأسس العامة لميزانية الأسرة (والصرف).



- ١ - يجب أن يكون رأس مال الميزانية أول شهر لا يقل عن ٣٠٠٠ ريال.
- ٢ - توزيع المال على بنود الميزانية بحكمة وروية وعدل (يعني لا تضيعين الفلوس في جهة من الجهات على حساب جهة أخرى وسيوضح ذلك أكثر من خلال الجدول).

٣- كي تتجح معك هذه الخطة يجب أن تكوني إنسانه نشيطه وعملية.

٤- يجب أن تعلمي أن هذه الخطة ليست لذوي الدخل المحدود فقط بل لكل الطبقات فهي تشعرك بنشوة توفير المال ونشوة النجاح حينما تحققي ثروة.



٥- هذه الخطة تخدم العائلة المكونة من أب وأم وأربعة أطفال مع الشغالة يعني ٧ أشخاص وإذا كان العدد يزيد عن ذلك فزودي في الميزانية بقدر احتياج عائلتك بدون مبالغة.

سأشرح فكرة مبسطة عن الجدول هو جدول يضم كل احتياجات الأسرة الشهرية من غذاء ودواء وملبس إلى آخره أول بند كان بند المعلبات طبعا نعرف ماهية المعلبات (الحليب الأجبان الصلصات المكرونة يعني المواد الغذائية المعلبة) نفترض أننا نحتاج معلبات ب ٣٠٠ ريال في الشهر ال ٢٠٠ تعتبر ميزانية المعلبات لهذا الشهر إذا نقصت الميزانية أو زادت. يدون هذا في بند الملاحظات وتدوين الصعوبات لكي تتجح هذه الخطة

٦- يجب أن تجعلي ميزانية كل احتياج في ظرف مخصص له.

تتبعين في البداية بس تحملي وصدقيني ربي يطرح البركة في المال لأنه تقن وتعرفين كل ريال وين يروح.

أولاً: أحببي بأمانة بينك وبين نفسك على هذه التساؤلات أو دونها في ورقة كي تتعرفي على طبيعتك في التسوق وتحاولين تغييرها.



هل أنت عزيزتي من محبي التسوق؟؟

كم مرة في الشهر تتوجهين إلى السوق
أو المحلات التجارية؟

كم تنفقين من المال على خروجك في
كل مرة؟

هل تشتري أشياء تدمين عليها عند عودتك؟

ترى هل تعيدنها أم تتركها مكدسة جانبا وتتلف مع الأيام؟

هل تذهبن إلى السوق أو المراكز التجارية للتمشي؟ (فالبعض يفعل
ذلك) أم للحاجة؟

هل تحرصين على زيك الإسلامي عند الخروج وعدم التعطر؟

هل تخرجين مع محرم؟

هل تدوين ما تودين شراؤه؟ أم تتركين الأمور لمجرد تذكرك أي
تدوين في الذاكرة؟

هل تعودين إذا نسيت شيئاً ما للسوق أو المحل؟

هل تشعرين أنك بحاجة إلى ما تشتري؟ أم شراؤك حسب
مزاجك؟

هل تختارين أوقاتا معينة للتسوق وأياما معينة؟

هل أنت ممن ينقادون وراء العروض دائما؟

هل تجعلين للشراء ميزانية مضبوطة كل شهر؟ أم تتركينها للموجود دون تحديد.

هل تتركين طفلك يحمل ما يريد من المحل؟ أم تقيدينه بشروط ولو أخرجك أمام الناس؟

هل تكثرين الحديث مع البائع؟ أو ترفعين صوتك وتلحي كي ينزل لكي قيمة السلعة؟



هل تبحثين وراء كل جديد أو موضة جديدة؟

هل تحددين محلات معينة تتوجهين لها؟ أم تحرصين على دخولها كلها للبحث عن ما تريدين؟

هل أنت مترددة في شراء ما يخصك وتقدمين عليه عند عودتك؟

هل تتذكرين دعاء الذهاب إلى السوق؟

هل تحرصين على أداء الصلاة في وقتها إذا أدركك الوقت وأنت تتسوقين؟

هل تحرصين على إسداء النصح والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر في السوق إذا سنحت الفرصة؟

هل يؤثر فيك ما تقرئينه وأراء الناس والصدقات في الشراء والاختيار؟



❁ كم من الوقت تمضيته في التسوق؟

❁ هل تشتري لمجرد الشراء أم لديك خطة

تسيرين عليها في شرائك سواء كان للسلع الغذائية الأساسية والثانوية أو الملابس؟

❁ هل أنت مغرمة في شراء أطقم الصحن أو

مواد الزينة أم الأثاث والإكسسوارات؟

❁ هل تحرصين على توفير جزء من مصروف المنزل للمواقف

المحرجة؟

قبل التوجه للسوق لا بد أن تتذكرني ما يلي:

* أن شر الأماكن عند الله تعالى الأسواق.

* إن الأسواق هي مواطن للشيطان.

* أن لا تتوجهي إلى السوق إلا لحاجة ملحة ولا

تكون واحدة فقط بل أمور مجتمعة.

* ليس من الضروري مرافقة الزوج إلى محلات

الخضار واللحوم.

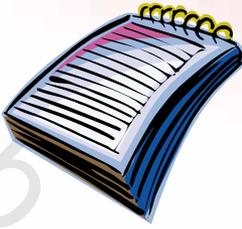
* حاولي دائما التوجه مع محرم حتى لا يضايقك أحد.

* اختاري الوقت المناسب القليل الزحام والأيام المناسبة وتجنبي أيام الإجازات.

* احرصي على الخروج بالالتزام بالزى الشرعي وعدم مس العطر.



اختصري فترة الشراء بما يلي:



* حددي ما تريدين شراؤه في ورقة وقد لا تتذكرين كل شئ ساعتها وأفضل وسيلة أن يكون لكي ملصق أو دفتر في المطبخ تدوين ما ينقصك أول بأول وترجعين لها عند الخروج.

* إذا كانت لديك عزيمة فاختاري الأكلات التي تودين صنعها واقري المقادير ودوني ما ينقصك.

* حتى لا تقضين وقتك في الذهاب والعودة والتحسر فهي تدلك على مواد الشراء.

* حددي محلا معيناً تجددين فيه كل ما تريدين وتوجهي إليه وأنت ستعرفينه من خلال التجربة.

* احرصي على أداء عبادتك من صلاة في وقتها ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا

□ □ ■ □ □ □ □ □ □ □



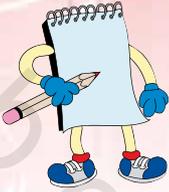
﴿هُمُ الْخَسِرُونَ﴾ ﴿٩﴾ المنافقون: ٩ (صدق الله العظيم).

* احرصي على ذكر دعاء التوجه للسوق.

* لا تكثري الجدل والحديث بل اتركي هذا الأمر لزوجك وان لم يكن معك فإياك وكثرة الخضوع بالقول.

وحتى تكون لديك ميزانية مدونة افعل ما يلي :

* اسألني نفسك هل أنت بحاجة لما تشتريين حتى لا تتسرين وتكررين العودة.



* خمني لها ثمننا معيناً فأنت تعرفين قيمة معظم السلع الضرورية.

* انظري للثمن وأنت تتسوقين واقترحي عليك حساب ما تضعينه في العربة في ذهنك أو بألة حاسبة حتى لا تفاجئي بالثمن.

* قسمي الميزانية على مدار أربعة أسابيع.

* احرصى في كل أسبوع إن ليزيد ثمن مشترياتك عن ما خصصته من مصروف لأسبوع واحد.

* خصصي جزءاً منها لوقت الضرورة.

* لا تستهيني بالكسور ضعيفها في حصالة مغلقة كي تتجمع لديك.

* لا تنسي الصدقة أو الهدايا لصلة الرحم خصصي لها كل شهر مبلغاً بسيطاً واحفظيه لوقت الضرورة واعلمي انه ما نقص مال من صدقة.



* والأن مصروفكم خلال الشهر كيف توزعينه مع زوجك.

* إذا كنت ترتبين المصروف مع زوجك قسميه على مدار أربعة أسابيع.

* وخصصي للمواد الأساسية مبلغا وللأموال الاستهلاكية الأخرى مبلغا.



* ليكن شراؤك للحاجات الأساسية أسبوعيا كاللحوم والخضروات والفواكه ومرة كل شهر لمواد التنظيف وورق المحارم والصابون والشامبو ومعجون الأسنان.

* إذا كنت من محبي التغيير في الإكسسوارات والأطقم خصصي لها كل شهر مبلغا واتركيه حتى يتجمع لديك وتشتريين الأفضل.

* كوني واثقة مما تشتريين واقراءي ما دون على العلب من معلومات وأسعار بحيث لا تشتريين وأنت مغمضة العينين؟

* لا تركضي وراء العروض لان معها شيئا الصق فيها بل اسألني نفسك هل أنا بحاجة لها؟

* هل تؤثر على الميزانية؟ وانتهى لتاريخ الانتهاء والجودة.

* احرصي على شراء الأجود ولو كان أغلى ثمنا فالرخيص سيخرب وتضطرين إلى تغييره أما الغالي الجيد فقيمه فيه.

* حدي لأبنائك ثمنا معيننا يشترون على أساسه واتركي لهم الحرية مع التوجيه ولا تخضعي لطلباتهم ولو بالبكاء.

* لا تعودي مرة أخرى إلى نفس المحل إذا نسيت شيئا بسيطا فهذا قد يدفعك إلى شراء المزيد أمام نفسك الضعيفة.



* لا تتساقى وراء الدعايات وكلام الأصدقاء بل اجعلي لنفسك شخصية متميزة في الشراء بحيث تراعين ما يناسبك وتستفيدين منه ويكفي ميزانيتك.



* تأكدي قبل شراء ما يوصف لك ولا تكثري شراء الجديد وللتجربة اشترى علبة واحدة واختاري الأصغر وإذا أعجبتك كرري شراءها حتى لا تتدمي.

* خصصي لأبنائك مصروفا شهريا أو أسبوعيا حسب أعمارهم وعوديهم على الدفع بأنفسهم لتعودهم على تحمل المسؤولية.

* اغتيمي فرصة التزييلات فقد تكون مناسبة في بعض الأحيان.

* إذا كنت بحاجة إلى أغراض بسيطة توجهي إلى محل صغير يفي بما تحتاجين لأن توجهك للسوق يزيد من شرائك.

* أخيرا قللي من ذهابك للأسواق وباعدي بين ذهابك فهو خير لك ولميزانية أسرته.



* هذا ما يخص السوق وهناك أمور أخرى سأذكرها لاحقا ولكن هل أجبت بدقة على تلك التساؤلات؟

* إذا تعالي معا نحاول أن نجد لها حولا سأقدم ما لدي من أفكار وأتمنى أن نستفيد.



* أن يقوم الزوجان بوضع عدة صناديق أو مظارييف. صندوق لمصروف المنزل وآخر للفتواتير وضعي فيه مبلغا مفترضا من بداية الشهر. وصندوق للتوفير وآخر للطوارئ واعني بالطوارئ حدوث أمر طارئ أو دعوة

ضيوف وما شابه ذلك وآخر لمصروف الزوج ومصروف الزوجة خارج نطاق طلبات المنزل واقترح أن يكون صندوق التوفير مغلقا. لا يفتح إلا نهاية كل عام لإخراج زكاته.

* يستطيع الزوجان أن يؤجلا أمورا كثيرة في بداية حياتهما (وهذا ما فعلته) مثل: قبل الزواج عدم تكلفة الزوج ما لا يطيق في إقامة حفلة الزواج أو شراء متطلبات الزواج لأن تكلفة



الزوج ما لا يطيق سيشقيه ولن يريجه كما أن أكثر النساء بركة اقلهن مؤونة. والمشكلة في قضية التنافس بين النساء واعتقاد الزوجة أنها كلما أرهقت زوجها بالمصاريف

فانه لن يتزوج عليها أو كلما زادت طلباتها ستزيد غلاتها لدى الزوج وقول بعض النساء: أنها ليست اقل من فلانة بنت فلان.

ولكني أنصحك عزيزتي بما يلي .. اجلي مع زوجك ما يلي :

* السفر، استئجار شقة مكلفة، شراء أثاث غالي الثمن.



* تستطيعين بعد سنوات من التوفير

والتخطيط أنت وزوجك شراء

منزل صغير وبعد إنهاء ديونه.

* تستطيعين تعويض ما فاتك وأنت

مطمئنة من سفر أو مشتريات وأنت مرتاحة.

* ويستطيع الزوجان بيع المنزل وشراء منزل أفضل بثمنه.

* المهم عصفور في اليد أفضل من عصفور على الشجرة واقصد فيه

المنزل. والمهم الاتفاق من قبل الزوجين وعدم الخلاف.



* شيء آخر أحببت أن أذكرك افتحى لأبنائك

دفترا للتوفير ولكن بعد أن يتجمع لديك

مبلغا لا بأس فيه في حصالة كل منهم

وقد تعلمينهم توفير ما يحصلون عليه من

عيديه ومن مصروف إضافي وقد تلجئين إلى المال وقت الحاجة.

* ولا تنسى أن تعودهم أهمية الصدقة رغم ذلك.

أفكار أخرى للمحافظة على ميزانية الاسره

لا بد من أن يكلف الزوجان شخصا تكون مهمته مراقبة

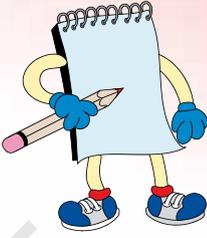
المصروفات ومتابعة الإيرادات للأسرة، وقد يكون الزوج هو المؤهل

بالدور أو الزوجة أو أي شخص آخر. المهم ألا تكون المسألة عائمة

وضائعة، (على البركة)، بل لا تأتي على البركة إلا عندما يتحرى

الإنسان الأسباب ويتابعها.

الكتابة



لا بد من كتابة كل دخل الأسرة من الإيرادات سواء كانت هذه الإيرادات من راتب شهري أو مكافأة سنوية أو ميراث أو وصية أو عائد استثماري، وكذلك كتابة ما يصرفه الزوجان يوماً بيوم من مطعم ومشروب وملبس وتعليم وأدوية ووسائل اتصال ونقل وأثاث وخدم وغير ذلك.

وهذه دفتر خاصه

يجب أن يضع الزوجان دفترًا خاصاً للحسابات الأسرية ولا يشترط أن يكون على أنظمة المحاسبة المعتمدة، بل المهم أن تبين فيه الإيرادات والمصروفات والتوفير، ليقوم الزوجان بالمتابعة والمراقبة، وإذا كان أحد الزوجين يحب التعامل مع (الكومبيوتر) فهناك برامج خاصة لمتابعة الميزانية الشخصية.

تطوير النظام المحاسبي

بعد فترة من الكتابة والمتابعة يمكن للزوجين أن يطورا نظامهما المحاسبي، ويستفيدا من تجاربهما السابقة ويضعوا جدولاً خاصاً فيهما حسب مصاريفهما وإيراداتهما.



كده مرنا

لا بد أن يكون من يتعامل مع التخطيط والميزانيات مرناً. تحسباً للظروف التي قد تحتاج إليها الأسرة من غير حساب، فيكون مستعداً لذلك، بحيث يجعل الميزانية تستوعب أي مستجدات طارئة.



تعليم الأبناء

لا بد أن يجلس الزوجان مع أبنائهما للتحدث بخصوص الميزانية، وكتابة الحسابات حتى يتعلم الابن أن الوالدين يخططان للأسرة ويقدران المصاريف. فليس كل ما يشتهيه يشتره، إلا إذا سمحت الميزانية بهذا كما أن الأبناء يستفيدون من ذلك كيفية إدارة حياتهم المستقبلية.

خطط للمستقبل

إن المحافظة على الميزانية تتطلب معرفة الوالدين بالخطط المستقبلية للعائلة والأهداف التي يسعىان إلى تحقيقها حتى يستطيعا أن يدخرا من المصروف ما يلبي حاجات الأسرة المستقبلية من بناء البيت وزواج الأولاد والمصاريف الصحية عند الكبر وغير ذلك.

الاستعداد للصيف

أسرة تسافر إلى دولة أجنبية في كل صيف، والذي يعمله رب الأسرة بعد إعداد الميزانية الشهرية والانتهاء من جميع المصروفات، أنه يحول إلى حسابه في تلك الدولة ما بين 100 إلى 200 دينار كويتي فلا يأتي الصيف إلا وفي رصيده هناك ما بين (1,200 إلى 2,400) دينار كويتي. يستفيد منها في الإجازة للراحة والتسلية، فكلما كان الهدف واضحاً كانت الميزانية ملبية لحاجات الأسرة.



إبداع في التوفير



على الزوجين أن يتبنيا أسلوباً مبتكراً للتوفير من الإيرادات حتى تكون الميزانية قوية، فمثلاً يسميان أسبوعاً من الأسابيع «لاشى» ويحاولان

التقليل من المصاريف قدر الإمكان. أو أن يقتطعا مبلغاً معيناً من الإيراد ليدخلاه في حساب معين لا يمس وكأنه مصروف ثابت شهري لكنه يكون للتوفير، أعرف شخصاً لديه أربعة حسابات في البنك، وسألته مرة عن السبب فقال: الحساب الأول: للمصاريف المنزلية، والحساب الثاني: استخدمه للطوارئ، والحساب الثالث: أوفر فيه للتقاعد، والحساب الرابع: أدر فيه للإجازة الصيفية، فقلت له والله انه إبداع في التوفير.

وختاماً فإن ٩ أفكار تعين من قرأها في المحافظة على ميزانية العائلة، وإنني أوصي الزوج بأن يراقب حسابه بين فترة وأخرى، وأولاً بأول، ولا يهمله إلى آخر الشهر فلا يعرف حينئذ كيف يدير حسابه.

طريقه أخرى



في بداية كل شهر امسكي ورقة وقلم قسمي الراتب كالتالي: كم تحتاجي مصروف يومي للبيت من فطور وغداء وعشاء.. اضربي إلي تحتاجيه في اليوم الواحد في ٣٠ راح يطلع لكي إلي تحتاجيه من مصروف

البيت. لمدة شهر (اتركيه جانباً) وقولي هذا مصروف البيت والآن اخرجي من الراتب المتبقي. الأشياء الإضافية مثل كارت شحن الموبايل ومصروف الأولاد وغيرها كل عائلة وحسب ما تحتاج.

والآن عودي للمصروف الذي وضعتة على جنب وهو المصروف اليومي: قسميه إلى ثلاث أجزاء كل عشرة أيام على حدة استخرجي المصروف للعشرة أيام الأولى.. أولا والباقي لا تجعليه تحت يدك لأنه أن بقى تحت يدك سوف تصرفينه.



نأتي الآن كيف نقسم المصروف اليومي:

نستخرج في الصباح المصروف المخصص لليوم...

كما هو معروف ليس جميع الأيام نفس المصروف ففي بعض الأيام نحتاج قليل وفي يوم آخر..

نحتاج كثير أن بقى زائد من مصروف اليوم اجعليه على مصروف الغد وهكذا فان أتى يوم، واحتجتي أكثر فسوف تجديه متوفر ولا تحتاجي أن تصرفي من المدخرات.

واعلمي أختي إن ترتيب المصروف اليومي يجعلك ترتاحي وتعريفي كيف تصرفي الأموال.

وكيف تجعلي عائلتك مرتاحة ماديا وكما هو معروف فان اغلب المشاكل الزوجية.



هي مشاكل مالية وكوني يدا بيد مع زوجك لتوفير كل شئ لعائلتك وضمن حدود دخلكم الشهري ولا تبذري كثيرا فأنا عندما أفكر كيف كنا نبذر ولا نعرف كيف يذهب الراتب وأقول.



(منقول...!!)

كم كنا لا نعرف إن نرتب حياتنا ..

والآن الحمد لله فإننا مرتاحين جدا

على هذا الترتيب وقد عودتهم عليه

والجميع راضين عليه.

أعددت لك جدول المصروفات الشهرية:

جدول المصروفات الشهرية لحفظ وتوفيره مستقبلاً

الشهور	مشتريات المنازل	إيجار البيت	الفواتير	مصاريف علاجية	المطاعم	الترفيه	التبرع الخيري	الدين المستحق	استهلاك السيارة	المصروف اليومي	رواتب الخدم	المجموع	الحاجات المؤجلة
الأول													
الثاني													
الثالث													
الرابع													
الخامس													
السادس													
السابع													
الثامن													
التاسع													
العاشر													
الحادي عشر													
الثاني عشر													

طريقه أخرى للميزانية

* قال الله تعالى: ﴿أَمْأَلٌ وَأَبْنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ الكهف: ٤٦ فالله تعالى قدم المال على البنين في الأهمية بالنظر لمتطلبات الناس. والمال أمانة يجب علينا أن نراعيها حق رعايتها، وألا نسرف فيها أو نقتصر، فالإنسان يسأل يوم القيامة عن ماله من أين اكتسبته وفيم أنفقه. والتخطيط للمال مبكراً ينظم مصروفات الإنسان ويجعل عند الشخص أكثر من خيار للصرف قبل اتخاذ القرار بالإنفاق لذا كان من المهم التخطيط والتنظيم لميزانية العائلة.

لماذا ميزانية العائلة

١. الخلافات الزوجية
٢. سوء تدبير الموارد المالية من بعض الناس
٣. إرهاب الديون وعدم القدرة على السداد

لكي نتجنب ميزانية العائلة

- * أشرك أهلك همك المالي.
- * أشرك أبناءك في الرؤية المستقبلية للعائلة.
- * فرق بين الاقتصاد والبخل.



معوقات ميزانية العائلة

- * عدم الرغبة في التغيير.
- * الخوف من فشل الخطة.
- * قلة العلم أو الجهل بالتخطيط

تربية الأبناء على تحمل المسؤولية

أمثلة:



١. إشراكهم في اتخاذ القرار.
٢. تكليفهم بالمتابعة الدورية للميزانية.
٣. حصاله نقود.
٤. المصروف الأسبوعي بدلا من اليومي، والشهري بدلا من الأسبوعي.
٥. كلفه بالشراء بالتدرج.
٦. اجعله يحفظ جزء من المبلغ الخاص بك عنده واطلبه بعد فترة.
٧. وهنا أشير إلى لفظة تربية مهمة ألا وهي أن تعويد الطفل على الادخار لا يعني تعويده على البخل ولذا لا بد من تشجيعه ليبدل من ماله الخاص سواء كصدقة أو كهدية. (القدوة - إرسال شئ للجيران مع التوجيه).

كيف تضع خطة عملية لإدارة الميزانية العائلية:

١. تحدد القيم المالية.
٢. تحديد أهداف العائلة.

أمثله:



- * أن ندخر نصف مليون ريال بحلول تقاعد الوالد
- * أن نفتح مشروع خاص.
- * السعي لوقت فراغ أكبر.
- * السفر لمدة أسبوعين داخل البلاد في الإجازة.
- * أن نبني منزلاً بـ ٦٠٠ ألف خلال ٥ سنوات.

* أن يحصل ابني..... على شهادة ICDL خلال الإجازة القادمة.

* أن نبني مسجداً بقيمة ١٠٠ ألف خلال ٢ سنوات.

٣. إعداد الموازنة السنوية:

وتشمل الإيرادات السنوية المتوقعة (الراتب- زيادات- إيراد استثمار- رصيد في البنك...)، وكذلك المصروفات (إيجار المنزل - السيارة - الاتصالات- الزوجة - الأبناء - الاستقطاع الشهري- سداد دين - الادخار- الاستثمار...) ويحسب الفرق بين الإيرادات والمصروفات، وعندما يكون هناك عجز فيجب إعادة النظر في المصروفات بناء على:

٤. أولوية الصرف

لابد من التفريق بين:

١- الضروريات: ويقصد بها النفقات الضرورية اللازمة لقوام المخلوقات، وتحقيق المقاصد الشرعية، ولا تستقيم الحياة بدونها، كالمأكل والمشرب والملبس.



٢- الحاجيات: ويقصد بها ما ينفقه الفرد على ما يحتاجه لجعل الحياة أكثر ميسرة، وتخفف من المشاق، ولا يجب الإنفاق على الحاجيات إلا بعد استيفاء الضروريات.

٣- التحسينات: وتتمثل في بنود النفقات التي تجعل حياة الفرد رغبة طيبة، ولا يجب الإنفاق على التحسينات إلا بعد استيفاء الضروريات والحاجيات.

المتابعة الدورية:

٥. التسوق المثالي:



- ١- حدد يوم للشراء.
- ٢- استخدم النقود.
- ٣- خذ مبلغ محدد.
- ٤- كتابة قائمة المشتريات.
- ٥- استثمار العروض.
- ٦- استثمار مبيعات الجملة.
- ٧- التأجيل للكماليات.
- ٨- التأجيل إلى الأرخص.
- ٩- استثمار بطاقات التخفيض (مثل المكتبات والتأجير والفنادق ونحوها).
- ١٠- أتذهب إلى السوق وأنت جائع (صائم).

ما هي أهم الأشياء التي تحطم هذا المشروع الضخم المهلكات

الثلاث:



١. الإسراف.
٢. الديون.
٣. النزعة الاستهلاكية.

تنمية موارد الأسرة .

- ١ . الادخار .
- ٢ . الاستثمار .
- ٣ . تنوع مصادر الدخل .
- ٤ . العمل الإضافي (يزيد الإيراد + ويقل المصروف) .
- ٥ . أن لا يؤثر على العمل الأصلي .
- ٦ . أن يكون بحدود ثلث الراتب الأصلي .
- ٧ . العمل المقطوع كالحج .

توظيف المرأة في المنزل

- الطباخة (تجهيز - تدريب) .
- الخياطة .
- الحاسب .
- الحضانة .



١ . مشروع في بيتنا ورشة .

- التعويد على العمل .
- تخفيف الأعباء المالية . مثل صناعة اللعب الخاصة به .
- لنصلح معاً (إصلاح ما يتعطل من الأجهزة والألعاب والملابس) .
- الاستغناء عن العمالة للأشياء البسيطة .
- البعد عن المطالبة المستمرة بتغيير الألعاب المتعطلة .
- الإيجابية .
- الاعتماد على النفس .



نصائح عملية للضبط المالي

١. فتح أكثر من حساب.
٢. حفظ الضمانات.
٣. الاستشارة.
٤. التطوير والتأهيل.
٥. قراءة الأدلة والإرشادات.

الجمعية لابد منه توفر شروط في الجمعية منها:

١. أن يكون المشاركين ثقة.
٢. أن يكون العدد قليل (١٠ وأقل).
٣. أن يكون القائد حازم.
٤. الوقاية خير من العلاج.
٥. البرامج الجماعية.
٦. الاجتماع على الطعام.
٧. أزل القشة من ظهر البعير.

نماذج

* تقدير الدخل السنوي

الزوجة	الزوج	طريقة الدخل
		الراتب
		زيادات
		إيراد استثمار
		رصيد متوفر بالبنك
		عمل إضافي
		أخرى
		المجموع

* تقدير المصروفات

المبلغ (سنوي)	المصروف
	إيجار المنزل
	اشترك الهاتف
	قسط السيارة
	سداد دين
	استقطاع شهري خيري
	نفقة زوجية
	اشترك (جريدة / مجلة)
	نقة الأبناء
	خادم / سائق
	معلم
	الادخار
	المجموع

* تقدير المصروفات المتغيرة

المبلغ (سنوي)	المصروف
	فواتير الكهرباء - الماء
	فواتير الهاتف - الجوال
	وقود السيارة وصيانتها
	التطوير (دورات - كتب - أشرطة)
	المناسبات الاجتماعية
	مصروف الأولاد
	العلاج
	المأكولات والمشروبات
	السفر والسياحة
	قسط مدارس
	مصروف شخصي
	المجموع

* الجدول الختامي

المبلغ	البيان
	مجموع الدخل السنوي
	المصروفات الثابتة السنوية + متوسط المصروفات المتغيرة السنوية
	النتيجة

* جدول لحساب المصروفات المتغيرة خلال شهر

المجموع	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	البند الفرعي	البيان
								الوقود	السيارة
								الصيانة (زيت غسيل)	
								الهاتف (ثابت - جوال)	الفواتير
								كهرباء - ماء	
								المأكولات	التموين
								المشروبات	
								المصروف	الأبناء
								الملابس- التعليم- التطوير	
								الملابس- التعليم- التطوير	الزوجة
								قسط السيارة	الأقساط والديون
								قسط دين	
								سفر	الترفيه
								رحلات	
								عزائم	مناسبات
								هدايا	
								تبرع	التبرعات والتطوير
								التطوير (دورة - كتاب...)	
								قسط مدارس - مدرسين	
								المجموع	

* إن من المشاكل الأساسية للمجتمع البشري هي مشكلة المال والدخل الفردي والجماعي والموازنة بين الوارد والنفقة.



* نلاحظ أن الكثيرين يعانون من ضياع الراتب في الأسابيع الأولى دون إي توفير وذلك يرجع إلى سوى التخطيط.

* كما أن الملاحظ أن زيادة الأسعار والاستهلاك للأسرة مع بقاء الرواتب.

* فما هو الحل لذلك وكيف نحمي أنفسنا من تلك التقلبات؟؟؟

* تثقيف المرأة وتعليمها على الاعتدال في النفقة وتخطيط ميزانية الأسرة يساهم في بناء الوضع الاقتصادي للبلد وإنقاذه من المشاكل المالية.

* وينسحب ذلك على اقتصاد الأسرة وموازنتها المالية في النفقة والاستهلاك، فالإسراف والتبذير بالطعام والشراب واللباس والسكن والكماليات والخدمات هي من أخطر مشاكل الإنسان فهناك البذخ والتبذير والإسراف والصرف غير المتقن الذي يرهق اقتصاد الأسرة ولا يتناسب في كثير من الأحيان مع دخل الأسرة

* ولكي تنتظم موازنة المجتمع الاقتصادية دعا الإسلام إلى الاعتدال في النفقة وحرم الإسراف والتبذير كما حرم التقتير والبخل والحرمان...

طريقه أخرى للميزانية

أربع خطوات عملية لإنشاء ميزانية.

الخطوة الأولى: اجمع قيمة دخلك.



لوضع ميزانية شهرية، عليك تحديد قيمة المبلغ الذي تكسبه بشكل منتظم. إذا كنت تقبض المال شهرياً، الأمر سهل عليك - فقيمة أجرك هو المبلغ الذي تكسبه. وإن لم يكن الأمر كذلك، فعليك القيام ببعض الحسابات الرياضية.

إذا كنت لا تقبض المال شهرياً، استخدم الجدول التالي:

- للقبض الأسبوعي، اضرب القيمة بـ ٤،٣٣٣.
- للقبض مرة كل أسبوعين، اضرب بـ ٢،١٦٧.
- للقبض مرتين كل شهر، اضرب بـ ٢.
- للدخل الشهري غير المنتظم، اقسّم على ١٢.

كما عليك التأكد من جمع مصادر دخل أخرى مع دخلك الأساسي، مثل فائدة الدخل، نفقة الزوجة أو إعالة الأولاد، الإيجار أو مدفوعات أخرى. عليك إضافة هذه المصادر كلها إلى تخطيطك.

الخطوة الثانية: قدر نفقاتك.

يبدأ العمل على ميزانيتك بإنشاء فئات للنفقات. يعتمد المبلغ الذي تدخله في ميزانيتك من أجل أمور مختلفة على احتياجاتك الحالية



وخططك المستقبلية. فيما تساعدك مقالات المجلات والكتب حول الإدارة المالية على إنشاء فئات للميزانية، سيساعدك التسجيل المفصل لنفقاتك

على تحديد المبلغ الذي عليك إدخاله في الميزانية في تلك الفئات. وبما أنّ التوفير شرط حيوي للحماية المالية الطويلة المدى، يقترح المستشارون الماليون أن يتم إدخال المدخرات في الميزانية كنفقة ثابتة.

عليك هنا تدوين تقدير لك لنفقاتك في أقسام كل فئة. إليك بعض النماذج عن الفئات المحتملة. يمكنك تغيير هذه الفئات بأخرى تناسبك أكثر.

- * المسكن - إيجار أو رهن / - ضرائب الملكية / التأمين.
- * السيارة - التأمين على الحياة - الملكية / الأضرار - تأمين صحي / لدى أطباء - العجز - أمور أخرى.

المنافع العامة

- * الكهرباء - الغاز - الهاتف - المياه - النفايات - منافع أخرى.
- * الطعام - البقال - وجبات المطاعم - الغداء في مكان العمل - الغداء في المدرسة.



استجمام وترفيه

- * الهوايات - العطلات - أنشطة رياضية - حفلات عشاء / أنشطة ترفيهية
- * مواد للقراءة (كتب، جرائد) - اشتراك في القنوات التلفزيونية.
- * دروس مختلفة - أمور أخرى.

أمور شخصية

- * وصفات الطبيب- خدمة غسيل الملابس- العناية بالشعر- شراء الألبسة / مساحيق التجميل.



أمور عائلية

- * طبيبه والعناية بالصحة- إعالة الأطفال.
- * نفقة الزوجة / إعالة- الحضانة.
- * مخصصات مصروف الأولاد - دعم الأهل - أمور أخرى.
- * الهدايا / التبرعات- - تبرعات خيرية - الأعراس - أمور أخرى.

المدخرات

- وهنا اشد على هذا البند لما له من فائدة مستقبليه.
- * مدخرات عادية - مدخرات للمناسبات الخاصة.
- * تبرعات التقاعد - الاستثمارات - الالتزامات - أمور أخرى.

أمور منزلية

- * مفروشات- أدوات منزلية- ببيضات- أدوات المطبخ- أدوات- تنظيف المنزل.
- * لوازم التصليح- الاعتناء بالحديقة- أجور الخدم والنفقات التابعة لذلك- أمور أخرى.

أمور مختلفة أخرى

* النفقات التابعة لتعليم الأطفال (نفقات المدرسة، أقساط التعليم، رسوم المدرسة الداخلية).

* رسوم المراكز الرياضية- رسوم مهنية- نفقات منزلية- رسوم قانونية- أقساط / بطاقة ائتمان- رسوم الحساب المصرفي- أمور أخرى.



التنقلات

* أقساط السيارة- الوقود- الزيت، الخ- التصليحات- الإطارات - التسجيل / المعاينة / الضرائب والرخص- التنقلات العامة- أمور أخرى.

ملاحظة: إذا كنت لا تدفع رصيد بطاقتك الائتمانية الكامل كل شهر، تأكد من مراقبة المبلغ الذي تسجله على حساب البطاقة والمبلغ الذي تدفعه والفائدة التي تضاف إلى الأرصدة غير المدفوعة في حساباتك.

الخطوة الثالثة: احسب الفرق

بعد إنشاء ميزانيتك، عليك تدوين دخلك الفعلي ونفقاتك. وتساعدك هذه المعلومات على فهم أي «تغيرات في الميزانية» - الفرق بين المبلغ الذي أدخلته إلى الميزانية والمبلغ الذي أنفقته خلال شهر أو مدة زمنية.

الخطوة الرابعة: راقب، وزع وحدد هدفاً



فيما تراقب نفقاتك الشهرية، قد تحتاج إلى توزيع هذه النفقات. وقد تتوزع بعض النفقات بشكل أسهل من غيرها. أنت بحاجة مثلاً لتسديد مدفوعات المنزل أو شراء بقاتلك ولكنك قد تضطر لعدم شراء قطعة أثاث جديدة تعجبك. البدء بتخفيض النفقات أفضل من إيقافها كلياً؛ إلا أنّ ذلك قد يكون إشارة لمراجعة ميزانيتك وأهدافك المالية.

ما هي النفقات التي عليك تخفيضها عندما يحصل نقص في الميزانية؟ الأجوبة على هذا السؤال ليست بالسهلة وهي تختلف بين منزل وآخر. يقع الإنفاق الأكبر عادة في قسمة الترفيه والطعام، خاصة عندما تتناول الطعام خارج المنزل. إن شراء الماركات الأقل كلفة، شراء منتجات مستعملة، إدارة المشتريات ببطاقة الائتمان والاستئجار بدل الشراء هي تقنيات شائعة لضبط الميزانية.



إنشاء الميزانية هي عملية استمرارية. ستحتاج لمراجعة أو حتى لتعديل خطط نفقاتك بشكل منتظم..
غالبتي إن إدارة المنزل والأنفاق فيه ومراعاة الاقتصاد فيه هي مسؤوليتك وحدك، قد يكون زوجك رئيس المنزل ولكنك أنت التي تديرين شؤونه، ولتذكرى أيضاً أن منزلك (مؤسسة) اقتصادية أنت المسؤولة عنها، فإن الجزء الأكبر من دخل زوجك ينفق على المنزل والأطفال ومن ثم يوضع تحت تصرفك وعليك

إن تدبري أمورك بحكمة فإذا أظهرت براعة في تدبير ميزانية المنزل فسرعان ما تتالين ثقة زوجك وبعد قليل ستجدينه قد أشركك في جميع أموره المالية وفي عمله فتخلقين بذلك رباطا قويا بينكما.

كيف تدلعي زوجك بالمقاضي

تهتم بزوجها بالتركيز على اللبس والديكور بينما الزوجة.

يجب أن تكون دلوعة بكل شي وتحسس زوجها بأبسط الأمور ومن هذا المنطلق أحببت أن أشاركك بأشياء تفعلونها عندما تطلبون من أزواجكم بعض الأغراض الخاصة بمطبخك وهي...

مثلاً: إذا قدمتي قائمة الطلبات لزوجك أكيد لن يفتحها إلا في السوبر ماركت أو السوق اكتبي في الورقة.



جبنه بيضا زى قلبك.

سكر زى دمك.

طماطم زى لون خدودك.

شطة زى مشاعرك.

زعفران زى ريحتك.

صابون زى ملمسك.

شوكولاتة زى طعمك. والبقية تأتي.

obeikandi.com

أفكار رومانسية



obeikandi.com

أفكار رومانسية



الحياة الزوجية تبدأ قبل أن تبدأ بصورة فعلية بأفضل الطرق للشعور بالسعادة، وخطواتها الأولية تأتي في شهر العسل مباشرة بعد فترة الخطوبة.. وهذه بعض النصائح للإعداد لرحلة شهر العسل:

١- خططا مبكرا:

كلما بكرتما في التخطيط، كان ذلك أفضل. فهو يمنحكما الوقت اللازم للبحث عما يناسبكما، وبالطبع فإن ذلك جزء من المتعة! وستتمكنان من الحصول على ما تريدهانه بالضبط. (بعض الأماكن يتم حجزها قبل الموعد المحدد بسنة أو ما يقاربها خاصة في المواسم المميزة).

٢- قوما بالتخطيط معا:

في النهاية، شهر العسل يخصكما معا. إذا ما قام أحدكما بكامل التخطيط فإنه سيشعر بالذنب إن لم تجر الأمور كما يجب. وإن لم يكن للآخر دور في التخطيط فإنه سيشعر بعدم الرضا.

٣- استخدمما وكيل سفريات:



نادرا ما يستلزم وكلاء السفريات اجرا إضافيا لخدماتهم. وبفضل خبراتهم ونظام الحواسيب لديهم فإن معظم وكالات السفر توفر على عملائها المال والوقت.

٤- حددا ميزانية تقريبية:



تحدثا عن توقعاتكما وأولوياتكما حتى تتفقا مقدماً عن الأمور التي ستبدئون بها والأمور التي ستقتصدون بها. هذه الطريقة ستجنيبكم أي أزمات مالية قد بتعرضكما.

دلا نفسيكما فيما يخص الإقامة فحتى عن لم تمضيا الكثير من الوقت في الغرفة فإنه من الجميل أن تكون الغرفة مميزة.

٥- استفيدا من المعلومات المجانية:

اتصلا بمركز معلومات السياح في المنطقة التي ستقتصدانها أو زورا موقعهم على شبكة الانترنت، وستجدان معلومات مجانية عن الفنادق والمطاعم والأنشطة الاحتفالية، حتى أن بعضها يقدم كوبونات مخفضة.

٦- لا تنسيا حس المرح والفكاهة:



المرونة مفيدة في السفر وخاصة في شهر العسل. توقعا أن لا تجري الأمور دائماً كما هو متوقع لها. افعلما ما تستطيعان لتصحيح الوضع ثم استرخيا وتمتعا بشهر العسل. فبعد سنوات أو حتى ساعات من الآن سوف تتذكران ما حصل وتضحكان.

٧- أخبرا العالم أجمع بأنكما عرسان:

لا تكونا متكتمان أو خجولان، فهذه المعلومة سوف توفر لكم على الأرجح معاملة خاصة مثل مشروبات مجانية أو سلة هدايا مميزة في الغرفة.

عزيزتي الزوجة..

- إذا كان الرجل هو محور حياتك..

- إذا كان الرجل يمثل لكي الأب الذي تطلبين

من الله دوماً أن يحفظه ويطيل عمره..

- إذا كان الرجل هو الزوج الذي

تحترمين.. والأخ الذي تعتزين به..

والابن الذي تعطفين عليه..



- فحافظي على هذا الرجل وكوني له مثل الشمعة التي تحرق

نفسها لأجل الآخرين..

- **فإليك مجموعة من الأفكار والوسائل العملية وبعض الألعاب**

التي تساعد على زيادة الحب والمودة بين الزوجين.

١. أطبعي نسخة من عقد الزواج وأرسلها له في البريد مع عبارة هل

تذكر هذا اليوم.

٢. عندما يسافر زوجك لمدة قصيرة اكتبي له بطاقات صغيرة أخفيها

بين ملابسك واكتبي له بعض العبارات التي تعبر عن حبك له أو

أبيات من الشعر.



٣. أثناء وجودكما وسط مجموعة من الأقارب

أو في السوق اهمسي في أذن زوجك عبارة

رقيقة مثل (أنا سعيدة لأنك زوجي).

٤. ضعي بطاقات التهئة لمناسبة من المناسبات

كالعيد في كل مكان يصل إليه في البيت كالحمام وغرفة النوم.



جميلة

٥. بعد أن ينام الزوج تسلي في الليل وأذهبي

إلى دورة المياه ومعك قلم روج وقلم

كحل.. واكتبي على المرأة عبارات

تعبرين فيها عن حبك لزوجك وبطريقة

احضري ورد مجفف وضعيه في كوب المضمضة وعلى يمينه ويساره

شمعتان.

٦. فكرة حلوة.. بعد الغداء دلكي رجليه بكريم واعملي له مساج حتى

تنشط الدورة الدموية.

٧. قبل أن يرجع من العمل بخري دولاب الملابس الخاص به وعطريه..

حتى إذا فتح الدولاب قال (اللّٰه يخلي زوجتي ولا يحرمني منها).

٨. فكرة لمكافئة الزوج.. اذهبي لخطاط واجعليه يكتب لكي بخط

جميل شهادة تقدير ثم توقعين عليها بالأسفل (زوجتك المخلصة)

وضعيتها في إطار جميل واهديها لزوجك.

٩. قارورة الحب.. افرغي زجاجة أي مشروب ثم احضري ورقة واكتبي

عليها شعر أو الصفات التي تعجبك في زوجك ورشي الورقة بالعطر

ثم ضعها في الزجاجة واحكمي الغطاء وضعيها

في البانيو المليء بالماء والرغوي.



١٠. من باب التغيير.. تناولا طعام العشاء على ضوء

الشموع أو في غرفة النوم.



١١ - مُسكِّن رومانسي..

افرغي زجاجة دواء وضعي عليه لاصق جديد وسميه (مسكن رومانسي يستعمل عند اللزوم) ثم اكتبي عبارات رومانسية صغيرة وأمنيات ممكن أن تتحقق يمكن استعمالها متى لزم الأمر.

١٢ - أشياء جميلة ممكن تضعينها تحت الوسادة؟؟؟

زهور مضغوطة قصيدة أو رسالة رومانسية.

٢٠ سبب لماذا أحببتك؟ دعوة لعشاء رومانسي.

مجلته المفضلة - شوكولاتة صغيرة.

تلميح إلى وجود كنز في مكان ما.

١٣ - اتصلي به خلال النهار وأخبريه إنك مشتاقة إليه.

١٤ - تزوجا من جديد..



ابتعدا عن بعضكما شيئاً من الوقت أسبوع

مثلا (يكون كلام عادي ولا مساس) .. ثم

لتكن فترة الملكة فترة تنشيط المحبة تتخللها

الهدايا الجميلة والتغريفات العذبة ثم لتكن

ليلة العرس وأفضل أن تكون في فندق من

باب التغير.



١٥ - لا تبخلي على نفسك أو على زوجك بالعطور.. ولا تنسي أن تعطري الشرشف واللفاف وأجمل طريقة لثباتها ادھنيها من الجهة المقابلة للسرير ولا حظي النتيجة.

١٦ - إذا كان زوجك من مستخدمي الكمبيوتر افتحي على شاشة التوقف واكتبي فيها عبارة حلوة أو بيت غزلي أو أي شيء تحبين.

١٧ - وقت غيابك عن المنزل.. ضعي على السرير القميص الذي ستلبسينه واكتبي بورقة معطرة (الله يصبرني على حرقة الشوق) (العمر بدونك لا شيء).

١٨ - احضري نوته صغيرة أو دفتر مذكرات شكله جميل واكتبي فيها مقدمة رومانسية وسجلي فيها اللحظات السعيدة من أول زواجكم وركزي على المواقف التي أحببته من أجلها وتذكري بين فترة وأخرى مع زوجك هذه اللحظات.

١٩ - احرصى على أن لا تنامي حتى يأتي بحيث تكونين دائماً معه حتى ولولم يكن بك نوم.. تعودي أن تعطيه وأن تسمي عليه ولا تنسي قول (تصبح على خير).



٢٠ - فكرة الورد..

افرشي الأرض بالقماش الأحمر من الباب الرئيسي إلى غرفة النوم وضعي فوقه الورد المجفف ثم ضعي على السرير شرشف أحمر ورشي فوقه ورد مجفف على شكل اسم زوجك.

٢١- عند سفر زوجك (للبر أو للرحلات) .. عطري فراش زوجك



بعطرك المفضل وضعي ورد مجفف أو ورد طبيعي مع بطاقة جميلة وعبارات توديع ولفيها داخل الفراش سيتفاجأ بذلك عند فتح الفراش وكذلك اعلمي في حقيبة سفره.

٢٢- فكرة لكسر الروتين..

هي تخصيص يومين في الشهر يوم للزوج يتدلل فيه وكل شيء مجاب ويوم خاص للزوجة كل شيء مجاب (لكن لا تكوني طماعاً).

٢٣- جوال زوجك..

استغلي انشغال زوجك ثم خذي جواله وامسحي اسمك وأعيدي كتابته مرة ثانية بأسماء أحلى مثل (يا بعدهم كلهم - وراك وراك - الجوال سنفجر بسرعة - كشفتك وش تسوي - الأولاد جننوني) سوف تفاجأ ويضحك في نفس الوقت.

٢٤- رسالة للذكرى:



في يوم زواجك أو في أي وقت مناسب ليكتب كل شخص منكم رسالة للآخر يعبر من خلالها عن علاقتكما ببعض وضعوها في مكان آمن ثم بعد فترة تبادلوا الرسائل وليقرأ كل واحد منكم رسالة الأخر.

٢٥ . بواسطة البالونات:



ضعي بالونات من مدخل البيت واربطيها
بخيطة وضعي داخل كل بالونه صفة
موجودة فيه يحبها واطلبي منه فقح
البالونات.

٢٦ . ضعي بطاقة على باب الغرفة .. (وهو نائم) والباب مغلق « لا تتسى
أن تودعني» وضعي بطاقات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبي
له (لا تتساني) وضعي في جيبه بطاقة جميلة (كم اشتقت إليك) .

٢٧ . فاجئيه بتحقيق أكبر أمنية لديه .

٢٨ . ضعي وردة .. داخل الكتاب أو الصحيفة التي يقرأها أو وسادة
نومه .

٢٩ . احجزى بفندق أو منتجع بحري (شاليه) بعطلة نهاية الأسبوع
وفاجئيه .

٣٠ . ضعي بطاقة دعوة زفافكما في إطار جميل وعلقها في غرفة المعيشة
فذلك يعطيه احساس قوي بأنك تعتزين بمناسبة زواجكما .

٣١ . إذا أردت زيارة أهلك .. عطري غرفة النوم بعطرك الشخصي حتى
إذا عاد تذكر رائحتك وتذكرك .



٣٢ . قبل النوم ..

اجعلي آخر كلامك كلمة طيبة مثل (أشوفك على خير يا عمري)
فلها أثر طيب في نفس الزوج حتى ولو لم يقلها .

٣٢. استيقظي يوم الإجازة في الصباح الباكر.. وجهزي فطور خفيف وفيه كم حركة بسيطة وضعي الفطور على السرير وأيقظيه من النوم ولا تسي جريدة الصباح فقد ذكر إن الأكل الخفيف على السرير يألف بين القلوب.



٣٤. وصفة ١٠٠ حبة لعلاج المشاكل الزوجية:

تؤخذ قبل النوم كل ليلة (سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر).

٣٥. استقبله بكلمات طيبة مثل (يعطيك العافية، عساك على القوة، ما قصرت، أنا ما أعرف من غيرك كيف أعيش).

٣٦. الإحساس بالدفء شعور جميل..

فبينما يكون زوجك يستحم استغلي هذه الدقائق وضعي الفوطة الخاصة به في المنشفة الكهربائية ثم فاجئيه عند خروجه من الحمام بهذه الفوطة.. التي ستحقق دفء الأجسام وبالتالي دفء المشاعر بينكما.

٣٧. من وسائل التقريب بين الزوجين..

أداء عمل مشترك ديني مثلاً قراءة سورة الكهف معاً يوم الجمعة لأخذ الأجر وللتقريب بينكما وأيضاً قراءة الأذكار.



٣٨. امشيا سويا في المطر.

٣٩ . كيف تكسبين زوجك في سماء الإنترنت؟



- المرأة الذكية هي التي تستغل هذه التقنية وتحاول أن تكسب زوجها بذلك تستطيعين ذلك بعدة طرق:
- إرسال كروت المعايدة وبطاقات التهنية أو بطاقات تحتوي على قصائد جميلة أو كلمات معبرة.
- ممكن للزوجة التي تتراد ساحات الحوار أن تمدح زوجها وتذكر محاسنه وعندما يقرأ كلامها سيكون في قمة السعادة.
- أن ترسلي له بعض المواقع التي تهتم زوجها فإذا كان يهتم بالمواقع الطبية وعثرتي على موقع طبي فأرسله على بريده فهذا يسعده ويشعره بقرب المسافة بينكما.
- ممكن أن ترسلي له مواقع تحتوي على أناشيد.
- إذا كانت الزوجة لديها القدرة على عمل موقع وتهديه لزوجها فهذا سوف يسعده.
- ٤٠ . عطري حقيبة زوجك بالعطور التي يفضلها وضعي بعض الترتير والزهور المجففة وضعي قلوب مكتوب عليها كلام جميل يحبه.
- ٤١ . تميزي بأكلك.. ولا تعلميه للخادمة حتى لو غبت عن البيت يشتاقله.

٤٢ . فكرة لكتابة كلمة (أحبك) على الجدار..



- احضري أبا جورة (التي تكون مفتوحة من فوق).

- احضري ورق مقوى واكتبي عليه كلمة (أحبك) أو أي كلمة أخرى ولكن اجعلي الخط عريضاً ورغيه من الوسط.

- ضعي الورقة فوق الأبا جورة وافتحيها وأغلقي الأنوار ستظهر الكلمة واضحة في السقف.

٤٣ - الصندوق..

احضري صندوق صغير وأوراق محارم ملونة وضعي داخل الصندوق زهور حمراء وبيضاء ثم ضعي ملابسك المفضلة ورشي عليها عطره المفضل وشوكولاته وضعي ورقة تقولين فيها إنك ستكونين سعيدة لرؤيته مرتديها وحددي وقت ويوم للقاء الرومانس.

٤٤ - إذا أراد أن زوجك أن يستحم.. جهزي له الحمام أشعلي الفواحة وجهزي الفوطاة والروب وجهزي له ملابسك ممكن تحضرين له بيجاما مريحة وفوطاة جديدة زينيها بدانتيل وحركات دلح.

٤٥ - حاولي أن تبخري المنزل بعد صلاة الفجر.

٤٦ - فكرة الخطوات:



قومي برسم العديد من القبلات ثم قصيها ووزعيها من أول المنزل إلى غرفة النوم وعند نهاية آخر قبله اكتبي ورقة (أقبل الأرض التي تمشي عليها).

٤٧ . من غرفة إلى غرفة:



من الأجواء الرائعة والمساعدة على كسر الروتين جو المغامرات ويمكنك القيام بذلك بسهولة إذا أحسنت استغلال المساحات والغرف المتوفرة لديك.. قومي بتحضير أطعمة مختلفة وحضري نشاطات موزعة على الغرف فكل غرفة تشتمل على لعبة وصنف معين من الطعام ولا بأس من إضافة الهدايا.

٤٨ . حاولي دائماً سؤال زوجك عما لا تعرفينه.. أشعريه أنك تتعلمين منه وتطبقين ما يقوله لكي من التوجيهات فإن ذلك يسعده.

٤٩ . على سريريه.. انثري أوراق الورد الأحمر وهونائم وفي نقطة النهاية ضعي هديتك عزيزتي بعبارات جميلة هادفة لقلب زوجك.

٥٠ . صلي ما بينك وبين الله يصل الله بينكما..

فإذا أحسنت علاقتك بالله آلف الله بينكما ووضع الله لك القبول



فتأليف القلوب ليس بالملبوسات والكلمات والحركات (وإن كانت أسباباً) ولكن تأليف القلوب أصله من الله سبحانه وتعالى.

٥١ . لايد من عطلة يومية للسعادة الزوجية..

حاولي أن تفرغي من وقتك أنت وزوجك ولو ساعة في اليوم أو يومان في الأسبوع تنقطعان فيه عن العالم الخارجي لا هاتف ولا جوال ولا زيارات.. تتشاورين فيه أنت وزوجك في أمور بيتكما والتشاور في بناء مستقبلكما.

٥٢. لا تهملني أنت وزوجك رسائل الحب والغرام..

فالحب حساس.. وقابل للتمزق.. فما المانع أن يكتب كل منكما رسالة حب وغرام للطرف الآخر.

٥٣. احرص على التحصين الشرعية..



كم أهمل الزوجان الأذكار فتنتقلا بين هم وكدار.. كم انشغلا عن ورد الصباح والمساء فحل بهام الداء والبلاء.. فحصّني بيتك بالأذكار النبوية الصحيحة والقرآن.

٥٤. ضعي مكعبات ثلج.. على شكل قلب في كأس العصير الذي يشربه.

٥٥. احجزي لكم طاولة في مطعم فخم.. واجعلي أحد أقاربك يذهب للمطعم مسبقاً ويعطيهم الهدية التي تريدين أن تقدميها لزوجك.

٥٦. امسحي المخدة التي ينام عليها بمسك أو عود بحيث لا ينام إلا على رائحة جميلة.

٥٧. ضعي يديك في يده.. إذا جلستما لوحدهما وأسمعيه بعض كلمات الغزل والدلال.



٥٨. استشيريه أمام أقاربه وأصدقائه وأهله.. فهذا التصرف يشبع غرور الرجل.

٥٩. يوم الجمعة.. يوم إجازته أملئ البانيو ماء مع قليل من الزيوت العطرية والرغوة حتى يسترخي.



٦٠. احرصي على الاجتماع معه على قيام الليل
ولوركعتين بين الحين والآخر أو قراءة في
كتاب الله فإنها تضي عليكما نوراً وسعادة
ومودة وسكينة.

٦١. إذا حضر زوجك في أحد الأيام متعباً من عمله.. فساعديه في خلع
ملابسه وحضري له حماماً دافئاً فهذا يساعده على تهدئة أعصابه
وشعوره بالارتياح.

٦٢. بواسطة حبة الفراولة..

شقي حبة الفراولة من الأسفل ثم ضعها في صحن من صوص
الشوكولاته وضعي رسالة في هذا الشق.

٦٣. علقي على باب الغرفة بالليل وهو نائم.. (الله لا يحرمني منك)
وحين يريد زوجك أن يذهب للعمل.. ألصقي ورقة على المراية واكتبي
فيها (سبحان الله أول مرة أشوف قمر يطالع نفسه بالمراية.. صباح
الخير يا قمر) واطبعي بوسة بالروح على الورقة.

٦٤. تفنني في كسب قلب والديه.. وبالأخص والدته وامتدحي زوجك أمامهم.

٦٥. ابتسمي له دائماً وامتدحي الأشياء التي
اشتراها.



٦٦. علمي الأطفال كيفية استقبال أبيهم قبله
على رأسه وعلمهم أنشودة جميلة لاستقباله
حتى يفاجأ بهم.

٦٧- خططي أن تقضي شهر العسل.. مرة في السنة واجمعي أفكارك دائماً لهذا الشهر.

٦٨- بعد يوم شاق لزوجك..

قبل قدوم زوجك بوقت جهزي الآتي: احضري كشاف أو ضوء أزرق ثم ثبتيه في أحد زوايا الحمام وضعي صوت أمواج البحر ثم جهزي البانيو بوضع العطور والزيوت الخاصة بذلك ورغوة الحمام.. وأملئ البانيو بالماء ثم انثري أوراق ورد طبيعي فوق الماء وجهزي جهة من الغرفة مضاءة بالشموع والزيوت اللازمة لعمل المساج وضعي ورقه مكتوب عليها (توجه يا أبو فلان إلى غرفة النوم) واعلمي له مساج ثم اطلبي منه التوجه إلى الحمام ونعيمًا.

٦٩- أرسلني له رسالة على جواله تعبرين له عن مشاعرك أو عن طريق الفاكس.

٧٠- كريم الحلاقة..

من الأدوات الخاصة بالزوج ماذا لو كسرت الروتين؟؟

استخدمي الكريم في كتابه عبارة (أنا أحبك) على جدار البانيو.



٧١- رتبا لكم إجازة خاصة بكما (من دون

الأولاد) حتى ولو مدة يومين تنفردان فيه ولا داعي للسفر.. بالإمكان الذهاب إلى فندق بعيد أو أي مكان تكونان فيه

وحيدان لا تحاصركما المسؤوليات والأهل ومشاكل الأطفال.

٧٢. ألبني مع زوجك.. لعبة الاستغماية أو بعض الألعاب الجاهزة.



٧٣. لما تطلبين منه شيء خلي كلمات الحب قبل الطلب..

مثلا (الله يخليك أريد أن أشتري - فديتك خاطري نروح نتمشى اليوم).

٧٤. عوديه يوم إجازته.. أول ما يستيقظ من قيلولته يلقي حلى جاهز.

٧٥. أعدي لزوجك يوماً.. قائمة للغداء أو العشاء واجعليه يختار منها (الطبق الرئيسي - السلطة - الشوربة - المقبلات - العصريات).

٧٦. فكرة لسيارة زوجك إذا كانت في كراج المنزل:

اكنسي السيارة بمكنسة كهربائية.

لمعي الزجاج بمنظف الزجاج.

اغسلي السيارة بالماء الحلو وكذلك كضرات السيارة.

بخري السيارة بالبخور ثم عطريها.

علقني بالسيارة فواحة خاصة بالسيارات.

أحضري أدوات زينة السيارات (والتي قد اشتريتها مسبقاً) وعلقها في كل مكان ولا تنسي بطاقة جميلة بها عبارة أجمل.

٧٧. ضعي المنبه في جواله على ساعة يكون فيها في العمل واجعلي رسالة

للتنبيه بها عبارة جميلة (الحب الذي في قلبي حلق إليك مسافراً فشعر به جوالك فهل تشعر به أنت).

٧٨. اكتبى طلبات المنزل وأنت تتغزلين به.. مثلاً (الباذنجان كلون شعرك).



٧٩. احرصى إذا دخل زوجك المنزل.. أن لا تشغلي عنه بالهاتف أو الانصراف عنه وإنما جالسيه.

٨٠. تعرفي على مواطن الإبداع في زوجك.. فجريها

ونميها وليباركها الله ثم اعرفي مواطن الضعف فيه عالجيها وانهضي بزوجك.. ولا تعينيه على الكسل وحب الدنيا فيفتح عليكما باب شر عظيم يصعب إغلاقه.

٨١. بواسطة إطار صورة كبير.. يوضع في مدخل البيت فيها عبارة (حب حياتي من جديد).

٨٢. اربطي بخيط على المروحة بطاقات على شكل قلوب حمراء وبيضاء واجعليها متدلية من المروحة.

٨٣. حاولي أن تتذكري أنواع الحلوى التي يحبها.. واشتري منها كميات كبيرة وفاجئيها بها دون أن يطلب (ضعيها في سيارته - أو في دولاب ملابسه - أو على الوسادة).

٨٤. حاولي أن تجدي في وضع أثاث المنزل.. قبل عودته من السفر.

٨٥. جمع الكنز..



اصنعي كروت على شكل قلب أو قبلة.. في كل قلب تطلبي من زوجك طلب كأن يذهب إلى غرفة معينة أو يذكر صفة تعجبه فيك أو حتى قبلة في مكان معين.

وعلى زوجك أن يجمع الكنز عن طريق آخر بطاقة يحصل عليها وهكذا.. آخر بطاقة مكتوب عليها (مبروك حصولك على الكنز).

٨٦ . غطاء الحب ..

اكتبي رسالة لمن تحبين ولكن هذه المرة على غطاء السرير.

٨٧ . أكثرني من الدعاء .. بعد كل صلاة وفي أوقات الإجابة بأن يديم

الله الحب بين الزوجين ولا يميته .. وادعي (اللهم استر عنه عيوبي

واستر عني عيويه .. وأظهر له محاسني وأظهر لي محاسنه ..

ورضني بما رزقتني وبارك لي فيه) .

٨٨ . اربطي (١٢) وردة مقلوبة .. من أعلى إلى أسفل في البانيو (الدش)

مرفقة معها رسالة صغيرة محتواها (أردت أن أغسلك بالزهور) .

٨٩ . اخبزوا كعكة معاً أو أعدوا عشاء معاً .

٩٠ . احضري قصاصات من الورق .. واكتبي في كل ورقة كلماتك

الرومانسية مثلاً :

- زوجي المحب أين كلماتك الشفافة .

- أحبك من كل أعماق قلبي .

- كم أنا بحاجة إلى دفاء حبك .

- أنت أجمل شيء لقيته في حياتي .

- همسة أسطرها بأحرفي اللاهثة لأقول لكي أحبك .

- وغيرها من العبارات .. أطوي تلك القصاصات كلا على حده

وضعيها في سلة مزينة بالورد واجعليها قريبة من متناول يده

وأخبريه (أن هذه الوريقات بمثابة مضاد حيوي يعالجك كلما

شعرت بفتور الحب بيننا) .

٩١ . إذا كنت ممن يملك موهبة التطريز ..

خذي فوطة كبيرة وطرزي عليها كلمات حلوة واحتفظي بها وإذا

نادي عليك يطلب الفوطة أعطيه إياه .. وانتظري النتيجة .



٩٢. أرسلني إلى شريكك بطاقة لمدة خمس أيام.. في كل بطاقة تخبرينه إنك لا تستطيعين انتظار اليوم الخامس الذي اتفقتما على شيء خاص فيه تحبونه.



٩٣. الضحك..

الضحك أفضل الطب فعندما يكون شريكك يمر بوقت صعب اختاري له هدية مضحكة صغيرة أو بطاقة مضحكة.

٩٤. اخرجنا إلى مدينة ترفيهية بدون صحبة الأطفال.

٩٥. اسمعيه كلمات الشكر..

إذا تعب من أجلك وخصوصا بعد سن الأربعين فإنه يحتاج إلى المدح والتقدير والشكر.

٩٦. استخدمني حبات الفاكهة الصغيرة.. (كالكرز، العنب، الفراولة) لتكتبي عبارة أحبك وسط طبق الفاكهة الكبير.



٩٧. أعملي بطاقات صغيرة بالكمبيوتر.. عبارة عن كوبونات حب وداخل كل كوبون عمل رومانسي معين.. مثلا (كوبون صالح لمساج مجانا - فطور على السرير - ملك ليوم واحد - قبلة كبيرة - مساء رومانسي).

٩٨. العاشق الخفي..

اكتبي رسالة تحتوي على معلومات خاصة بزوجك ويفضل طباعتها حتى لا يتم التعرف عليك.

يجب أن تكون المعلومات في الرسالة غير سرية (حتى لا يتعرف عليك (ووقعي باسم العاشق الخفي وأرسلها بالبريد.. بعد ذلك أرسلني بطاقة ورد مع بطاقة باسم العاشق الخفي.. ولكن لا تطيلين الخدعة واكشفي عن نفسك بعد فترة بسيطة.



٩٩ . بواسطة التل الأحمر..

احضري التل الأحمر وغطي بها جدران غرفة النوم واحضري بطاقات أو رسائل حب كتبتيها لزوجك أو عقد الزواج أطبعي منه عدة نسخ.. وانثريها على التل بشكل عشوائي.. وعطري الغرفة وأغلقي الباب واكتبي كلام حلو للزوج بالروح على الباب.

١٠٠ . قدمي له بعد العشاء.. ظرف أو صندوق صغير وضعي فيه مفتاح غرفة النوم واربطيه بشريط ستان جميل واكتبي له عبارة جميلة مثل (غرفة النوم وأصحابها الآن تحت تصرفك - بين يديك مفاتيح غرفة النوم ومفاتيح قلبي).



١٠١ . اطلبي أغراض البيت بطريقة رومانسية..

التغير في الطلب له أثر في تقبل الطلب.. ارسمي بالكمبيوتر روشته لأغراض البيت على شكل قلوب وداخل كل قلب غرض من أغراض البيت وضعيها في جيب زوجك واتصلي عليه وأخبريه أن يبحث عنها.



١٠٢ - أخبرني زوجك يوماً أنك تريد الذهاب إلى أهلك أو أي مكان (المهم أنك غير موجودة بالبيت) .. إذا كان صوتك جميل سجلي صوتك بالمسجل مع الصدى بأشودة جميلة ثم بقصيدة مغناة .. وإذا كان صوتك غير جميل اختاري أشودة تتكلم عن مشاعر الحب وكره الفراق .. وسجلها بشريط واسبقي ذلك بكلمات منك (إلى الحبيب الغالي مع كل الحب والحنان).

فإذا سمعت صوت الباب افتحي المسجل .. وأنت أختبئ في غرفة النوم بكامل زينتك.

١٠٣ - عند زعل الزوج .. امسحي على رأسه وقبليه وقولي له (اعلم أنك غاضب مني ولكنك لا تكرهني فهذه قبله حب وليس قبلة رضا).

١٠٤ - مكعب الرومانسية ..



اصنعي مكعب من الإسفنج مغطى بالقماش الأحمر وكل جهة من جهات مكتوب عليه طلب يقوم الطرف الآخر بتنفيذه مثلاً (شرب عصير مع بعض

- أكل شوكولاته مع بعض - قبله) وتقني في ذلك.

١٠٥ - خلف باب غرفة النوم ..

اصنعي لوحة حمراء فيها جيب وعلقها خلف الباب وضعي فيها ورقة فيها عبارات حلوة زوجك وممكن وضع قطع من الشوكولاته أو علكة أو بسكويت جديد وأخبرني زوجك بضرورة مروره على اللوحة قبل خروجه من الغرفة.

١٠٦ - لوحة رومانسية ..



أحضري لوحة فلين وأحضري علب أشرطة الكاسيت وألصقي ثلاث منها وضعي على كل واحدة شمعة وفي النص كلام حلو وجميل لزوجك وثبتي على اللوحة ورد أحمر.

١٠٧ - اصنعي مخدة صغيرة لزوجك .. بحيث تحشين فيها قليل من الورد المجفف .. أو قطن معطر .. وتطرزين عليها من الخارج ..
الله لا يحرمني منك .

١٠٨ - قفي عند رأسه في مرضه .. واسهري على راحته وأدعي له .

١٠٩ - رسائل الحب القصيرة ..

اتركي عدد من رسائل الحب القصيرة مثلاً (أنا أحبك - اشتقت إليك - أنت حياتي) في أماكن مختلفة كمخدة النوم، كوب القهوة، السيارة، داخل الفوطية داخل الحذاء، مع ميدالية المفاتيح، داخل كتاب يقرأه، الصقيه خلف الريموت كنترول، في السقف فوق السرير، في باب الدولاب من الداخل.



١١٠ - والدته .. أهم نقاط ضعفه فأياك أن تعلقى أمامه على أي أمر يخصها بل اجعلي علاقتك بها علاقة ود وتفاهم وابتعدى عن كل التافهات وامتدحها دائماً كلما ذكرها لزوجك، خاصة طعامها وطريقة تربية أولادها.



١١١ - اطلبني منه أن يصطحبك إلى مكان هادئ وجميل بعيد عن الضوضاء (مثل وقت المغرب على البحر) فتبادلان أجمل الأحاديث وتتذكران أجمل الذكريات التي قضيتها معا.

١١٢ - الكلمات الرومانسية.. أفيون الحياة الزوجية فعليك أن تتدربي على ذكر الكلمات الرومانسية ولو كلمة في اليوم فمن عاود الشيء اعتاد عليه.

١١٣ - اكتبني له شيك.. بعدد تحددينه من القبلات واطلبي منه أن يصرفه.

١١٤ - احضري دفتر وسطريه جدول.. بحيث تقسمينه إلى خانات.. في كل خانة سجلي الآتي (عدد النزهات - عدد الهدايا - عدد القبلات - عدد المشاجرات والمشاكل) سجلي ذلك كل شهر وانتظري النتيجة.

١١٥ - فاجئيه بتسجيل شريط خاص له يضم الأناشيد المفضلة لديه.

١١٦ - فاجئيه برسالة غرامية بالبريد العادي.

١١٧ - أمسكي بيده أو داعبي خصلات شعره في جلسات الإسترخاء أو تأبطي ذراعه فالحركات الصغيرة تبي بالأشياء الكبيرة.

١١٨ - إذا كنت تحتفلين مع زوجك بمناسبة وأحضرت الكيك.. ففاجئيه بالآتي:



ضعي داخل الكيك هدية وهي عبارة عن قلم من الأقلام الفخمة ملفوف بورق سيولفان شفاف وعليه عبارات غزل واغرزها داخل الكيك بحيث تكون كالمسورة واجعليه يخرجها.

١١٩- إذا دخل عليك المطبخ وأنت تقطعين السلطة.. فأمسكي قطعة من الخيار بطرف فمك ودعي أكثرها خارجاً وناوليه إياها ودعيه يأكلها.



١٢٠- بواسطة الورد..

حاولي أن تضعي ورد طبيعي من باب البيت إلى غرفة النوم بحيث يحملها ولما يصل إلى غرفة النوم يجد باقة ورد كبيرة في انتظاره.

١٢١- فكرة الزرع:

قومي بتخطيط اسم زوجك على الرمل ومن ثم بذر زراعة على الاسم حتى إذا طلع الزرع يطلع اسم زوجك فإذا جاء قولي سبحان الله شيء غريب حتى الزرع يحبك ثم اعترفي في النهاية.

١٢٢- في سفره..

وأثناء مهاتفه لكي.. تظاهري بالبكاء من ألم الفراق والشوق والحرمان واعلمي (أن الكذب بين الزوجين لا شيء فيه).

١٢٣- عندما يقول زوجك لا..



قولي حاضر ورددي (حتى لا من فمك عذبة يا حبيبي.. ثم استشهدي بقول الشاعر (وحسن قول نعم من بعد لا).. سوف يستسلم لأنك لم تقاومي.

١٢٤ - فكرة بالشموع:



استغلي يوم تأخر زوجك بالليل واحضري شموع صغيرة شكلها دائري.. وشكلي على الأرض كلمة أحبك وأشعليهم قبل أن يدخل زوجك وأطفئ الأنوار.

١٢٥ - إذا كان زوجك من محبي الإلكترونيات:

فكري بالجهاز الذي يحبه ويريده واشتريه واتقني مع المحل أنهم يوصلونه للعمل أو في بيت أهله أو حتى بيتك بحيث يكونون مغلف ومعهما بطاقة صغيرة وورد تكوينين قد اتفقت عليه وشوفي النتيجة.

١٢٦ - عندما تريدان إيقاظه من النوم..

لا توقظيه بحدّة بل اهمسي في أذنه بهدوء وابتسمي في وجهه.

١٢٧ - جوال الزوج المسافر..

إذا كنت متأكدة أن جوال زوجك على الصامت.. دقي عليه لعدد خيالي مثل ٢٥٠ اتصال ثم أرسلي له مسح قولي له (شفت شوقي كيف ذابحني).

١٢٨ - كيف تدعين زوجك للمطعم..



أطبعي لزوجك دعوة من مطعم معين ورتبي الورقة بحيث تكون كأنها فعلاً دعوة من المطعم بحيث يصدق زوجك الأمر.. وضعيها في البريد وإذا ذهبت أنت وإياه إلى هناك أخبريه بالأمر.

١٢٩ - عندما يضايقك زوجك ..



لا تعاتبه في الحال بل انتظري يوم أو يومان ثم عاتبيه بهدوء ولا تركزي على أنه أخطأ ولكن ركزي على أن هذا التصرف أملك .

١٣٠ - فكرة مجنونة ..

الْبسي بنطلون برمودا وتي شريت يشبه تي شرت أطفال وأعملي شعرك أثين كالأطفال والبسي شنطة الظهر الصغيرة ولا تنسب حلاوة المصاص .

ملاحظة: إذا حسيتي إنها لا تناسب زوجك فلا عملها لثلا يستخف فيك .. تنفع لصاحبة المقالب اللي ما عندها أولاد .

١٣١ - حاولي دائماً أن تكوني مرحة .. وإن كنت ثقيلة الظل تجنبي الاستطراف وعودي ذلك بالابتسام الدائم .

١٣٢ - كيف تخبرينه أنك حامل ..

قومي بالتجهيز لإحدى الحفلات الموجودة في قسم الليالي وفي وسط الحفلة .. أسأليه هل يعرف ما هي مناسبة الحفلة .. ثم أخبريه أنك حامل .

١٣٣ - ضعي في محفظة زوجك .. ورقة مكتوب بها (لينني ها لمحفضة ..

تدري ليشي يا حبيبي عشان أكون دائم معا .

١٣٤ - تحبين تعملين في زوجك مقلب إذا زعلك ..

إذا عندك أولاد أخرجهم من المنزل أو نومهم .

افرغي دولابك من الملابس واتركيه مفتوح ..





اكتبي له رسالة مشابهة لهذه الرسالة
وأصقيها على باب الغرفة (حبيبي أن
المشكلة أحسستني أني رخيصة عندك
وابغي أعلمك أني أحبك مهما سويت..
لكني قررت أذهب بيت أهلي عشان ترتاح
مني لأنني ما بغيت إلا راحتك. زوجتك المخلصة (يعني رسالة من
معبة حزينة).

أنت تجهزي وألبسي أحسن ما عندك واختبئي.. شو في ردة فعله
وبعدين اطلعي له.

١٣٥. فكرة مجنونة

احضري كارتون كبير (للتلفزيون) وغلفيه وضعيه في مكان
واضح أمام زوجك إذا دخل المنزل واجلسي بداخله وفاجئيه
وسم عليه.

١٣٦. صوري زوجك وهونائم بكاميرا الكمبيوتر ثم اجعليها خلفية
للكمبيوتر بعد أن تكتبي تعليقك المضحك عليها..

١٣٧. أشعريه برغبتك في أن يرتدي ملابس معينة واختاري له ملابس
وساعديه في ارتدائها.

١٣٨. يوم رياضي مميز مع زوجك..



ألبسي ملابس للرياضية بحيث تكون مغرية
بعض الشيء ولا تتسي الماكياج الرائع..



ألعبى مع زوجك بعض الألعاب على شكل مسابقات مثل نط الحبل وممكن أن تتسابقى معه.. ليس المهم نوعية الألعاب ولكن الأسلوب الممتع هو الأهم مثلاً أحضري كأس من الماء لتشربى به ومن ثم ألقى باقى الماء عليه وأنت وشطارتك.

١٣٩. فكرة للى زوجها نومه ثقيل..

احضري قلم تحديد الشفاه واكتبي على جبهته (صباح الورد) وهو نائم بالليل ومن ثم نامى وانتظري النتيجة إذا استيقظ.

١٤٠. استقبلى كل ما يأتي به إلى البيت من مأكّل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه.

١٤١. ادعى زوجك لرحلة على سفينة وفي أثناء ذلك تكونى مجهزة له هدية بسيطة مع بطاقة جميلة.

١٤٢. قبل آذان الفجر بربع ساعة..



توضئى وصلى الوتر ثم استغفري لوقت الآذان ستلا حظين تأثير في كل جوانب حياتك وخصوصاً إذا كنت تعانين من مشاكل مع زوجك.

١٤٣. كونى متجددة في كل شيء..

من الصعب أن تظلى على نفس الوتيرة أمام زوجك دائماً نفس لون



الشعر، نفس التسريحة، نفس نوع الملابس، نفس المكياج كوني متجددة وغامري سيكون هذا له الأثر الأكبر عليك أنتي قبي المقام الأول.

١٤٤ . حركة لمحيات الحنة..

ارسمي لكي حزام على خصرك أو على بعض أجزاء جسمك الأكثر إثارة بحيث تكون نقاشات بسيطة وناعمة.

١٤٥ . عند مرضه..

إذا مرض فإنه سيتعبك أكثر من الطفل الرضيع لذلك قفي عند رأسه واهتمي به وأمطريه بعصير البرتقال واحتسي ذلك عند الله.

١٤٦ . كلما أراد زوجك الاستحمام..

احضري صندوق خشبي صغير وضعي فيه أكياس ذات روائح جميلة أو أكياس الكم فورت وضعي بها ملابس زوجك قبل الاستحمام.



١٤٧ . قولتي لزوجك صباح الخير بطريقة جديدة..

اعلمي فطور بيض مسلووق وقطعيها نصف دائرة وقطعي الخيار والطماطم واكتبي بها داخل الصحن صباح الخير.



ليلة سعيدة للحبيب الغالي

ألعاب زوجية

من الجميل أن يضح الزوجان في جدولهما
الأسبوعي بعض الألعاب الزوجية التي تدخل في
القلب السرور والفرح فإليك حبيبتنا
بعضاً من هذه الألعاب ..

١. لعبة الكلمات والعبارات:

يتنافس فيها الزوجان في تأليف قاموس يحمل أجمل وأرق العبارات
بحيث تسجل كل عبارة جديدة ومميزة وتحسب نقطة لقاءها وتوضع
عقوبة لمن تمر عليه فترة طويلة دون قول شيء.

٢. مسابقة معرفة ما هو الشيء:

غمضي عيني زوجك .. وضعي في فمه أو في يده شيء .. وعليه خلال
ثواني أن يعرف ما هو الشيء ..

لإضفاء جو من المرح .. اختاري من المأكولات ما هو غريب .. كالشطة
الحارة - الليمون الحامض - الملح.

٣. اللعب مع الأبناء:



خصوصاً وقت اللعب مع الأبناء داخل المنزل
لعبة حركية جماعية .. أعبوا الغميمة، سباق
الفرسان (بأن يمتطي الأبناء على ظهر الأب
والأم ثم يكون السباق)، سرعة ترتيب المنزل ..

هذه الألعاب تقرب بين نظرة الأبوين للأبناء ويوحد سلوكهما تجاههم.



٤ . مسابقات ثقافية وألعاب الذكاء..

من أَلغاز ومسابقات شعرية ورسائل نثرية.

٥ . مسابقة التزيين والتجمل..

وفيها يتفق الزوجان على بنود المسابقة لمدة محددة بحيث يضعان بنود ممنوعات ومسموحات كل طرف يضع ما يشاء من البنود للطرف الآخر.

* بنود المرأة للرجل: ممنوع لبس الثوب - مسموح لبس البيجامة - ممنوع مزيلات العرق العادية - مسموح لأطياب زهور الريف.



* بنود الرجل للمرأة: ممنوع القميص والثوب - مسموح لانجرى الفاتن - ممنوع المشط والفرشاة.. مسموح السشوار والفيبر.

٦ . لعبة بنك الحب..

* لعبة مسلية وناجحة في تنمية الحب بين الزوجين وهي تشبه البنك المصري من ناحية الإيداعات والسحوبات فالهدف منها مساعدة الزوجين في ملاحظة سلوكهما وتجنب الصفات السلبية.



- * سطري جدول به التاريخ وحساب الزوج
- مثل ايداع مشاركة هموم - ايداع
- هدية) وحساب الزوجة (مثل ايداع قبلة
- استقبال).. وضعي تاريخ لانكشاف
- الرصيد..



الحياة الضاحكة

ينصح علماء النفس كلاً من الزوجين بالآتي:

- * التضاحك وإشعار الطرف الثاني بأنه سعيد برفقته.
- * الحرص على أن تكون تعبيرات الوجه بشوشة.
- * أن يخيم على حوارات كل من الزوجين روح الدعابة والمزاح المقبول وفي ذلك شكل من أشكال الصحة النفسية التي تساعد على الاستمتاع بالحياة.

أفكار للضحك بين الزوجين:

١ - حاولا أن يكون لكما يوماً جلسة طريفة محورها قصة طريفة أو نكتة مهذبة أو موقف مضحك.



- ٢ - تبادل السؤال حول أطرف موقف حدث اليوم سواء في المنزل أو العمل.
- ٣ - الخروج إلى المنتزهات وتبادل مواقف ضاحكة.



٤. من الممكن صناعة موقف ضاحك ومثير للبهجة.

٥. تجنبنا المواقف الجالبة للنكد والإزعاج.

٦. مارسا بعض الألعاب أو المسابقات المثيرة للضحك.

٧. عند اللقاء تبادلنا الابتسامة.

تم بحمد الله

ساره عبدالله الفريح

