

# أسرار مفيدة للزوجة السعيدة

## لكل زوجة سعيدة

### تعلمي كيف :

تكونين مثيرة لزوجك؟ وكيف تعيددين الرومانسية إلى حياتك؟ وكيف تجدين تفسيراً علمياً لتصرفات زوجك / وكيف تحافظين على قوامك؟ وكيف تتعرفين على نوع بشرتك؟ وكيف تقومين بعمل الأستشوار بطريقة صحيحة؟ وكيف تتعلمين أهم قواعد فن (الإتيكيت) ، وتستفيدين من معرفة اثنين وخمسين سرّاً من أسرار الطهي، وغيرها؟



س ١

أريد أن أكون مثيرة لزوجي حتى لا يفتن بما يراه من حوله، فكيف أعيد شرارة الحب الأولى إلى علاقتنا التي تسودها المودة والحنان، فأنا أرجو طاعة ربي ورضاه في تنفيذ ما تقترحين عليّ؟

♡ حبيبتي الغالية، ما أجمل كلماتك، وأتمنى أن أفيدك بمقالة رائعة قرأتها ولخصتها لك مع بعض الإضافة، عنوانها (أفكار جبارة، لزوجة في قمة الإثارة) مع دعائي لك بحياة زوجية سعيدة وهنية.

♡ لقد قمت بترتيب المنزل، وتعطير الجو، وإشعال الشموع، وإعداد المائدة... وحن دورك ما الذي تعتزمين لبسه؟

♡ أليس من الممل أن يجدهك زوجك في كل مرة ترتدين الثياب نفسها وإن اختلف اللون والموديل؟ ألا تعلمين أن تألقك يكمن -بشكل أساس- فيما تلبسين:

لذا تزودي بهذه الأفكار:

١. ابتعدي عن الألوان الرسمية (الأبيض، الأسود، البيج) التي توجد في خزانتك باستمرار، وانتقي ألواناً أكثر جراءة وجاذبية، حتى إنك قد تجدين منها ما يكون مكوناً من لونين أو أكثر.
٢. فاجئي زوجك يوماً ما بارتداء قطعة من ملابسه الشخصية، ارتدي تي شيرت زوجك مثلاً مع شورت قصير.
٣. اجعلي مكياجك ناعماً مع عطر خفيف وشعر ناعم منسدل.

٤. ما الذي يمنعك من ارتداء أحد فساتينك المخصصة للسهرات وحفلات الزفاف في إحدى الليالي التي تريدين فيها الاحتفال مع زوجك وقضاء وقت مميز معه؟
٥. تجهزي بالطريقة نفسها التي تتبعينها عند الذهاب لحفلة زفاف مع ماكياجك الكامل، وتسريحة شعرك، وعطرك المركز، وحتى حذائك وحقيبتك.
٦. مع الاستحمام لا يفوتك استخدام المجموعات العطرية ذات الروائح المنعشة، وانعمي بشيء من الراحة والتغيير.
٧. هل جربت ارتداء الملابس الرياضية؟ وشعرك مربوط من الخلف مع بعض الخصلات المنسدلة على وجهك، (وميك أب) خفيف وناعم.
٨. ارتدي تنورتك البيضاء الشفافة، مع ثوب قصير.
٩. خذي أي تنورة قديمة لديك (من قماش خفيف)، وفكي الخياطة من الجانبين.
١٠. جدي دوماً، وقومي بما لا يتوقع، فأنت اليوم الفتاة الهندية، وغداً الأسبانية، وبعده الأوروبية، وذلك بعدة (إكسسوارات) بسيطة للغاية، ومكياج يناسب الشخصية الجديدة، ولا تنسي تسريحة الشعر المناسبة، وستجدين أن ذلك سيكون من أحلى ذكرياتك.
١١. احرصي على التغيير والتنوع من مدة إلى أخرى، كوني في قمة الأناقة أحياناً، وأحياناً أخرى بسيطة وعفوية، حتى

مكياجك لا تداومي على طريقة معينة في وضعه، اجعليه اليوم ثقيلًا، وغدًا خفيفًا، ولا يكاد يُرى في اليوم الذي يليه، وهكذا... لا تلتزمي دائمًا بلون ملابسك في وضع الماكياج، فإذا اعتدت استخدام الظلال الزرقاء مع الملابس الزرقاء، فاستخدمي ظلالاً وردية في المرة الأخرى، وبصفة عامة كوني دوماً متأققة، ولا تجعلي زوجك يعتاد على صورة معينة لك حتى لا يمل، أشعريه بأنك متجددة، وأنه لا يستطيع توقع ما ستفعلينه في المرة القادمة، هذا ما سيجعله مشدوداً إليك، ومترقباً لك في كل مرة، وستجدين أن حياتك أصبحت مغامرة شائقة وممتعة بإذن الله.

س ٢ حياتي مع زوجي على خير حال، ولكني أريد طرقة رومانسية جديدة، تجدد وتزيد محبتنا، ولا تجعلها تفرم مع الأيام، لنستمع بحياتنا معاً، ولتبقى في ذاكرتنا إلى الأبد، فكيف أتصرف؟

إليك تلك الطرق الرومانسية من تجارب بعض الأخوات؛ لتجديد حياتك الزوجية، لعلها تقيد أخواتنا جميعاً، واختاري أنت منها ما يناسبك وزوجك لتطبقها فوراً، ولو على سبيل التجديد:

طرق رومانسية لتجديد المحبة الزوجية

♥ إذا أردت إيقاظ زوجك من النوم للصلاة فاغسلي يديك بالماء حتى تكتسبان نوعاً من البرودة، وعطريهما بالعطر المفضل لديه،

فإذا لامست برودة يديك جسمه الدافئ، واستنشقت أنفاسه عبير ذلك العطر، استيقظ من نومه، وإن كان يغط في سبات عميق.

♡ عندما يخبرك أنه ذاهب للغداء مع أصدقائه، قولي له: حسناً، ولكن لا تتأخر؛ لأن الكهرباء سوف تنقطع، وسيسأل في تعجب: من قال لك: إنها سوف تنقطع؟ فأجيب بقولك: أنا أقول ذلك لأنه بمجرد خروجك من البيت يظلم كل شيء، وبمجرد دخولك البيت يضيء كل شيء؛ فالكلمة الطيبة صدقة، فمابالك وهي لزوجك.

♡ إن أردت أن تمازحي زوجك فقولي له: افتح فمك، وأغمض عينيك، عندئذ ضعي في فمه قطعة من الحلوى اللذيذة، ثم مرة أخرى: افتح فمك، وأغمض عينيك، فيغمض عينيه، متوقعاً تلك الحلوى اللذيذة، فإذا بك تضعين ورقة تلك الحلوى التي وضعتها في المرة الأولى.

♡ عودِي زوجك كلما سافر في رحلة أن تخبئي له بين ملابسه رسالة حب، تعبر عن مشاعرك نحوه وقت غيابه، وحالك وحال أولاده من دونه.

من الطرق الأخرى التي تسهل على الزوجين تجديد الرابط بينهما وتقويته:

١. عقد جلسات التصفية الداخلية، والبوح بمكامن النفس للنصف الآخر.

٢. الاهتمام بما يحب شريك الحياة القيام به، وتجنب كل ما يكره بقدر الإمكان.
٣. مناداة الزوج لزوجته - والعكس أيضاً - ليس بأحب الأسماء إليها فقط، بل بأحلى الأوصاف.
٤. التجديد في المظهر بالنسبة للزوجين معاً، فكم من مخطئ يعتقد أن الاهتمام بالمظهر من الواجبات التي على الزوجة فعلها، متناسين ما ورد في السيرة العطرة من أفعاله عليه الصلاة والسلام اهتماماً بمظهره تجاه أزواجه؛ لأن للزوجة عينين أيضاً.
٥. تحضير مفاجآت تقترح الطرفين معاً، كأن ينظم الزوج رحلة قصيرة تساعد الزوجين على نسيان متاعب الحياة، أو تحضر الزوجة احتفالاً بسيطاً، أو عشاءً مميزاً لزوجها بمناسبة أو دون مناسبة.
٦. كتابة عبارات الحب والمودة للزوج مثلاً على كعكة المساء وتقديمها له، أو كتابتها في رسالة عاطفية ترسلينها له إلى عنوان البيت، أو ضمُّ الزوج لصورته مع صورة زوجته، وكتابة عبارات الهيام تحت الصورة، وتقديمها هدية للزوجة.
٧. دعوة أهل الزوج والمقربين إليه من حين إلى آخر تودداً إليه، ومن الجميل للزوج القيام بهذا الشيء نفسه تحبباً إلى زوجته حتى يشعرها بتقديره لمن تحبهم.

٨. الاهتمام بالمظهر والاجتهاد في التجميل لشريك الحياة يومياً مع عدم إخفاؤه؛ حتى يكون للفعل معنى، ولا يكون حدثاً عابراً.
٩. لاشك فيما يقال عن المرأة: إنها تهوى الكلام العذب، فهذا صحيح تماماً، ولكن عليها أن تعلم أن الرجل أيضاً يرى ويسمع، فكم من عين ترى فتفرح، لكن إذا لم تطربها الأذن، ففرحتها تكون ناقصة.

س٣  
يعذبني عدم فهمي لمعظم تصرفات زوجي، فمع أنه زوج رائع، فهو يخذل إحساسي كثيراً ببعض الكلمات أو التصرفات التي تأتي في غير محلها، أويصمت عندما أكون في أمس الحاجة إلى عكس ذلك، أحياناً يتعصب ويعاملني بجفاء دون سبب، حتى أشعر أنني لم أعد أتحمل ذلك، فما السر؟ وكيف أتصرف معه؟

أولاً: -عزيزتي- إن من أكثر ما يضايقنا ويحبطنا، ويؤثر سلبيًا في علاقتنا بالآخرين هو زيادة توقعاتنا منهم، سواءً على مستوى المشاعر أو التصرفات وحتى الكلمات، وبين ما يفاجئونا به؛ فلكي ترتاحي في أي علاقة توقعي القليل دوماً فإذا جاء الكثير فرحت به، وإن لم يكن لم تصدمي وتحبطي، على أنه من أجمل ما تفعلينه لنفسك ولزوجك ولعلاقتكما هو أن تثقي نفسك في معرفة أسرار ماهية تفكير الرجل ونفسيته، وكيف يختلف عن المرأة؟ وكيف تتعاملين مع ذلك الاختلاف؟ وإليك بعض تلك الأسرار التي لم تعرفيها من قبل:

كما يجب عليك ملاحظة تصرفات زوجك، فإن كانت تماثل ما سيأتي فأعيدي قراءة تلك الكلمات كثيراً، حتى تترسخ داخلك، وبذلك تجدين له العذر دائماً، ومن هنا تنعمين معه بالتفاهم.

#### ١. لماذا يصمت الرجل؟

إنها لا تدري لماذا يصمت؟! ذلك لأنها تصمت عندما تكون غاضبة أو محبطة أو حزينة.

ما لا تعرفه المرأة عن الرجل هو أن الصمت حالته الطبيعية، فهو يصمت لأنه ببساطة ليس لديه ما يقوله: وتحاول المرأة أن تغريه بالكلام، لأنها تعرف أنها إذا صمتت تنتظر منه أن يسألها عن سر صمتها، ثم تبدأ بالأسئلة التي يضيق بها الرجل ذرعاً، ويعدها تحقيقاً، ويصاب بالحيرة أمامها لأنه ببساطة، لا يعرف ماذا يقول؟

**الحل:** على الزوجة حينما يصمت الزوج وترغب في أن يتكلم ألا تلاحقه بالأسئلة، وإنما تسترسل في الحديث عن موضوع يحبه بطريقة سلسة ناعمة، وسوف يتجاوب معها.

٢. تقدم المرأة الكثير للرجل، وتصدم حينما تطلب منه شيئاً ثم يصبح في وجهها: أنه لا يستطيع، مع أنه طلب تافه جداً.

ما لا تعرفه المرأة عن الرجل هو أنه شديد التركيز فيما حوله، وأي تشويش يثير أعصابه حتى وإن كان يحبها.

الحل: عليها تجنب أن تطلب منه ما تريد حينما يكون منهمكاً في أي شيء، حتى لو كان شيئاً تافهاً في نظرها، بل تنتظر وقت فراغه من عمل أي شيء، وتطلب منه ما تريد.

٣. تنتظر المرأة من زوجها أن يكون فارسها الذي يحنو عليها، ويرق لشكواها..

ولكنها تصدم حينما تشتكي له فيقول لها: الموضوع تافه، ولا يستحق منك هذا القلق، عندئذ تظن أنه غير مبالٍ بها.

والحل: هو أن تعرف المرأة أن الرجل يقدم لها ما يحتاجه هو، ظناً منه أنه حل سيريحها مثل ما يريحه، فهو يحتاج ممن حوله إلى الثقة بقدراته، وقدرته على حل الصعاب، ومثل هذا الرد يُعد منطقياً جداً، ومطلوباً عند الرجال، إنه يعني أنه قوي بما فيه الكفاية؛ لكي تتجاوز هذا الأمر بسهولة، ولا تتهمه بعدم المبالاة.

٤ - وإلحاقاً، بهذه النقطة، فإن الزوجة تستغرب من الرجل عصبيته وردوده الفظة على أسئلتها التي توحى بالقلق عليه وعدم تقديره لاهتمامها الشديد به:

والحل: أن تدرك الزوجة أنه بالفعل يحتاج للاهتمام والحنان، ولكن ليس بهذه الطريقة، فهو يحتاج إلى أن تشعره بثقتها، وإكبارها وتقديرها، وأنها لا تعامله كطفل هي مسؤولة عنه.

٥ - تستغرب الزوجة حينما تذهب مع زوجها للسوق أنه يصبح عصبياً ويستعجلها، بينما تريد هي أن تختار على مهل، وكثيراً ما ينتهي التسوق بمشكلة.

الحل: يجب أن تعلم الزوجة أن التسوق ليس مشكلة عند الرجل، بل المشكلة في أن الرجل يميل دائماً إلى التركيز في نظراته، وتفكيره، وكلماته؛ لذا يتعبه التشويش الموجود في السوق، وكثرة البضائع والمحلات والبائعين، بينما تستمتع المرأة بهذا التنوع، وهي لاتفهم لِمَ هو عصبى هكذا؟

لاحظي كيف تستطيع المرأة أن تتحدث بالهاتف، وهي تحمل طفلها، وتراقب طبق العشاء على النار بكل يسر، بينما يُعد الرجل مثل هذا العمل تعديباً.

٦. ما أن يبدي الرجل ملاحظته على المرأة في زيها وطريقة كلامها... حتى تبادر بالتغيير إرضاءً له؛ ولكن يحترق قلب المسكينة حينما لاترى منه تجاوباً مع هذا التغيير، بل تراه عنيداً - أحياناً - في إجابتها لما تريده من تغيير.

الحل: لا بد أن تعلم المرأة ببساطة أنها تسعى لإرضاء زوجها، أما هو فيعد محاولة التغيير تحدياً صارخاً لشخصيته فيقاوم. وأن الرجل لا بد أن يحس بالقبول من المرأة، فإذا أحس بالقبول ارتاح كثيراً، ولم تعد مسألة التغيير حساسة بالنسبة له.

٧. أحياناً تلاحظ المرأة -رغم أنها لم تقصر في شيء- أن الرجل صار عصبياً فظاً سهل الاستثارة، ينتظر حدوث أدنى مشكلة؛ ليخرج من المنزل؛ فتغضب، وبعد يومين يعود إلى وضعه الطبيعي.. وكأن شيئاً لم يكن، تنتظر منه أن يعتذر، وهو لا يفهم لماذا تعامله بهذه العجرفة، مما يزيد الأمور سوءاً:

والحل: أن تدرك الزوجة أن زوجها يصاب بدورة عاطفية، فالرجل بعد مدة يحس بفقدان التوازن؛ وبحاجة لأن يعيش مع نفسه فقط، يدخل إلى أعماقه، ويغلق عليه أبواب كهفه، والويل لمن يقترب، ولكن حينما يدخل الرجل كهفه، تلاحظه المرأة ظناً منها أنه غاضب منها، وملاحظتها تزيده انسحاباً، وهذا سر المزاج العصبي، الذي يستمر يومين أو ثلاثة على الأكثر، ثم يعود وكله حب وشوق إلى زوجته التي يجب أن تتفهم وتتفاوض.

٨ - معلومة مهمة: الرجل يسيطر عليه غالباً الجانب الأيسر من مخه، أما المرأة فيسيطر عليها الجانب الأيمن من مخها.

صفات الجانب الأيسر: الأرقام، التحليل، الترتيب، القرارات، التخطيط.

وصفات الجانب الأيمن: العاطفة، الخيال، الأبعاد، الإبداع، التناسق، الألحان، الذوق.

٩ - الرجل ينظر إلى الصورة بشكل كامل، بينما تنظر المرأة إلى تفاصيلها.

أي: أن المرأة تحب التفاصيل، بينما الرجل تكفيه النظرة العامة.

١٠ - الرجل يحتاج إلى وقت أكثر حتى يجمع عواطفه ثم يخرجها.

فالعاطفة في الجانب الأيمن من المخ، وهو الجانب الذي تستخدمه المرأة أكثر من الرجل، والرجل يعبر عن عواطفه بالعمل، أما المرأة فتعبر عن عاطفتها بالكلام.

١١ - الزوج يجب عليه أن يفرق بين كلام الزوجة:

هل يحمل كلامها مشكلة تريد لها حلاً، أم أخباراً؟ وتحتاج فقط إلى من يستمع لها.

١٢ - إن الاختلاف الجسدي والعضوي بين الرجل والمرأة له تأثير نفسي على الطرفين.

أسباب التأثير عند المرأة: العادة الشهرية، النفاس، الحمل.

أسباب التأثير عند الرجل: العمل ومشكلاته، ومسؤولياته تجاه بيته.

وبعد اطلاعك على تلك الحقائق عليك أن تحاولي تفهم أسباب تصرفات زوجك، والأهم من ذلك أن تتقبلها، حتى تنعمي معه بحياة زوجية ملؤها التفاهم والمحبة.

س٤ زاد وزني بعد زواجي فوراً، وأريد أن أحافظ على قوامي وصحتي، فأنا أعلم أن زيادة الوزن تسبب الكثير من الأمراض، وأنا لا أريد حمية معينة أتبعها لعدة أسابيع، ثم أتوقف عنها، ولكن أريد قواعد أتبعها طيلة حياتي؟ فما هي أفضل النصائح للريجيم الصحي؟

♡ اعلمي -أختي في الله- أن كلمة ريجيم تعني: (نظام) باللفات الأجنبية، سواءً الفرنسية أو الإنجليزية، أما الحمية فتسمى (دايت) بمعنى نظام غذائي أيضاً، لذا فالمسألة في أساسها عبارة عن تنظيم لغذائنا نوعاً وكمية، وإليك ما طلبتيه من نصائح مفيدة جداً ومجربة، وهي حقائق أثبتتها العلم، ونصح بها المتخصصون في هذا الموضوع، الذي يشغلنا كثيراً خاصة نحن النساء:

١. لا تقومي بتجويد نفسك؛ لأن ذلك سيجعل الجسم يخزن المزيد من الدهون؛ لاعتقاده أنه لن يحصل على المزيد من الغذاء لمدة طويلة، لذلك يقوم بتخزين كميات إضافية، ويزيد بعد مدة نهماك للأكل، وخاصة ما حرمت الجسم منه، ويسمي المتخصصون ذلك بانتقام الجسد بعد الحرمان.

٢. تناول الطعام على المائدة فقط، ولا تحملي معك الأكل إلى غرفة الجلوس، ولا تقومي بالأكل أمام شاشة التلفاز أو في أثناء الوقوف.

٣. تناول الطعام ببطء وامضغي كل لقمة؛ وذلك للحد من الشهية.

٤. تناول ثلاث وجبات متوسطة، ووجبتين خفيفتين خلال اليوم، عبارة عن فاكهة أو عصير طبيعي.
٥. توقف عن الأكل قبل ثلاث ساعات على الأقل من الخلود إلى النوم، لأن ما نأكله ليلاً يحوله الجسم إلى دهون.
٦. استخدم طبقة أصغر من المعتاد لوضع الطعام فيه؛ حيث إن ذلك يعطيك الشعور بالشبع.
٧. تناول الفيتامينات: إذا كنت تشعرين بجوع حقيقي؛ فإنه من الممكن أن يفتقد جسمك بعض المواد الغذائية، لذا فإن تناول الفيتامينات قد يعوض هذا النقص من دون الحاجة إلى تناول كميات إضافية من الطعام، ومن الأفضل استشارة الطبيب لتحديد ما تحتاجينه من أنواع الفيتامينات.
- كما يجب عليك أن تقومي بتنشيط عملية حرق الدهون في الجسم (عملية الأيض)، وللحصول على نتائج أفضل ننصحك بالآتي:
٨. يجب أن تحسبي ما يدخل جسديك من السعرات الحرارية، وما تحتاجين إليه منها، وتعلمي أن السعرات الحرارية التي يحتاجها الإنسان تختلف من شخص إلى آخر، حسب المجهود الذي يبذله.
٩. احرص على تناول وجبة الإفطار، ستفقد الوزن بصورة أسرع إذا ما قمت بتناوله.

١٠. اشربي الماء الدافئ مع القليل من الليمون، وخاصة في الصباح إذا لم تكن معدتك تعاني من تعب أو قرحة، لا قدر الله.
١١. مارسي الرياضة الخفيفة أو المشي مدة ثلاثين دقيقة - على الأقل - يومياً، هذا يحفز الجسم على حرق الدهون بكفاءة أكبر، مع شطف البطن للداخل لتقوية عضلاتها، والتخلص من (الكرش).
١٢. إياك أن تحرمي جسمك من الكربوهيدرات، فهذه المواد ضرورية لشحن الجسم بالطاقة، مما يزيد من قدرته على حرق الدهون، ولكن لا تكثري منها.
١٣. لكي تسيطر على إحساسك بالجوع يجب إشغال نفسك، وكلما شعرت أنك بحاجة إلى الأكل أشغلي نفسك بأي عمل، مثل: قراءة كتاب أو الخروج للمشي، المقصود إذاً أنه كلما ازداد نشاطك قل تفكيرك في الطعام، كذلك كلما ازداد نشاطك زاد حرق السعرات.
١٤. اشربي المزيد من السوائل، واعلمي أن تناول نحو لترين من الماء يومياً بين الوجبات، يخفف من الشهية والإحساس بالجوع، فغالباً ما يكون الشعور بالجوع هو في حقيقته شعور بالعطش، وأن الإنسان بحاجة إلى الماء وليس إلى الطعام، لذا عليك بشرب الماء أولاً؛ لأن ذلك قد يجنبك تناول المزيد من السعرات التي تحاولين التخلص منها.

١٥. تناول الوجبات الخفيفة، ذات السعرات المنخفضة التي تسهم كثيراً في التخفيف من شعورك بالجوع، وضعي إلى جانبك الكثير من الخضراوات النيئة و الفواكه، حيث إنها لا تحتوي على سعرات عالية، كما أنها تحتوي على ألياف مما يشعرك بالشبع.
١٦. تريثي قبل الأكل: إذا شعرت بنوبة جوع مفاجئ انتظري مدة عشر دقائق، لأن نوبة الجوع قد تختفي بالسرعة نفسها التي ظهرت بها، إضافة إلى ذلك اشربي ماءً حتى لا تعودين تشعرين بأنك بحاجة إلى الأكل.
١٧. لا تتناولي الطعام إلا عند الشعور بالجوع، ويفضل البدء بشرب الماء، وإذا استمر الإحساس بالجوع ابدئي بطبق السلطة.
١٨. حاولي اتباع أسلوب التقليل التدريجي من كميات الطعام مع الاحتفاظ بالتنوع.
١٩. يجب أن يحتوي نظامك الغذائي على جميع العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم، وتناولي كل شيء ولكن بمقدار بسيط، تعاددين عليه بعد ذلك، لا تحرمي جسدك من شيء تماماً.
٢٠. يفضل إن استطعت أن تتناولي الخميرة يومياً فهي مفيدة لبشرتك أيضاً.
٢١. عند حضور (البوفيهات) والحفلات المفتوحة لا بد من الإرادة القوية للتحكم في النفس.

عادة ما أخطئ في طريقة عمل (السيشوار) لشعري، وأقوم بها بطريقة مضرّة وغير صحيحة، ومن ثم يتأثر شكل شعري وصحته، فما هي الخطوات الصحيحة؟

♡ إليك بعض النصائح الصحية التي أوصت بها خبيرة تجميل؛ ليصبح شعرك أنعم من الحرير:

١. عمل حمام زيت أو كريم للشعر قبل استخدام (السيشوار)؛ لأنّه يحمي الشعر من تطاير الزيوت الطبيعية عند اندفاع الهواء الساخن، وليعطيه شكلاً أجمل وملمساً أنعم.
٢. وضع كريم خاص (بالسيشوار) على الشعر قبل البدء مباشرة في استعمال المجفف، واكتفي بكمية قليلة جداً على الشعر المبلل.
٣. اختاري مجففاً كهربائياً بقوة ٣٠٠٠ فولت، حتى يمكنك تنفيذ التسريحة، التي تريدينها بسهولة.
٤. احرصى على غسّل شعرك جيداً وتجفيفه بالهوية إن كان شعرك يقطر ماءً بعد الغسل ولا تمسكي المجفف بيدك المبللة.
٥. لا تستخدمى (السيشوار) على شعر جاف حتى لا تحترق خصلاته.
٦. قسمي شعرك إلى خصلات باستخدام مشابك الشعر البلاستيكية.

## الطريقة الصحيحة: ♡

١. اضبطي اتجاه هواء (السيشوار)، بحيث لا يصطدم بوجهك أو أذنيك، واجعليه دائماً متجهاً إلى الأسفل، اختاري الفرش المناسبة لطول وكثافة شعرك: فالفرشاة الكبيرة للشعر الطويل.
٢. ضعي الفرشاة أسفل خصلة الشعر، وامسكي المجفف من الوسط حتى يمكنك التحكم فيه جيداً، ولكن يراعى عدم شد الشعر بفرشة اللف، كما يجب تسريحه بطريقة لطيفة حتى لا تؤذي جذوره.
٣. ابدئي بعمل ضربات خفيفة بالهواء الساخن بداية من الجذور؛ لتصلي إلى الأطراف، وكرري ذلك مرات عدة، ثم اسحبي الهواء على كامل الخصلة.
٤. احرصي على جعل (السيشوار) فوق الفرشاة دائماً، وخاصةً في عمل أطراف الشعر الملموفة.
٥. كرري ذلك على جميع خصل الشعر ماعدا المقدمة، ولا بد أن تبدئي بعمل (السيشوار) من الجبهة إلى الخلف، وأن تلفي الشعر حول الفرشاة.
٦. ثم قومي بعمل ضربات متتابعة من (السيشوار)، وكرري ذلك، ثم ابعدي (السيشوار) قليلاً حتى يبرد شعرك ولا يجهد، وأعيدي الكرة مرة أخرى.

٧. احرصى على عدم تنفيذ هذه الخطوات داخل الحمام، ويفضل عدم إدخال أي جهاز كهربائي إلى الحمام، حتى تتجنبى أخطار الصعق الكهربائي، نظراً لوجود الماء، وخاصة في المغطس (البانيو).

٨. لا تكثري من استخدام المجفف دون داعٍ، واجعلي ذلك فقط في المناسبات والاستقبالات الخاصة، حتى لا يجف شعرك ويتقصف.

٩. إذا أردت تجفيف شعرك فقط دون عمل تسريحة فالأفضل أن تتركي شعرك يجف طبيعياً - إذا كان لديك الوقت الكافي - فالشعر المجفف طبيعياً له رونقه الخاص أيضاً.

١٠. قومي بعمل حمام زيت مرتين أسبوعياً إذا كنت ممن يستعملن (السيشوار) كثيراً.

♡ ولتثبيت الاستشوار بشكل طبيعي:

بعد القيام بعمل استشوار الشعر، عليك بعمل التسريحة التي تودين، ومن ثم قومي بارتداء (الحلية) قطعة القماش المخرمة الخاصة برولات الشعر، واحرصي على أن تكون التسريحة كما أردت حتى لا يتغير شكلها، أما في الجزء الأمامي من الشعر فأبقي رولات الشعر كما هي؛ حتى لا ينخفض مستوى الشعر من الأمام، فتبقى هيئته جميلة ثابتة.

## ♥ نصائح مفيدة ومتنوعة لجمال شعرك:

١. لا ينصح إطلاقاً بتجفيف الشعر بعد دهنه بالزيت بالمجفف الكهربائي؛ لما له من أضرار على الشعر.
٢. ينصح بتغطية الشعر بمنشفة مبللة بماء دافئ ومعصورة جيداً، ومن الأخطاء الشائعة تغطية الرأس بغطاء بلاستيكي.
٣. إن تسريح الشعر في أثناء الاستحمام أو بعده مباشرة فيه ضرر كبير، فهذا سبب مباشر في زيادة تساقط الشعر؛ لأن بصيالات الشعر تكون أضعف ما يكون في حالة البلل، ولكن يراعى عدم تسريح الشعر قبل مرور ربع ساعة، وأفضل طريقة هي تسريجه من الأسفل للأعلى، لتنشيط الدورة الدموية.
٤. اعلمي أن بعض أنواع الأمشاط يساعد كثيراً على تقصف الشعر، ولذلك ينصح دائماً باستخدام الأمشاط ذات الأسنان الخشبية الواسعة؛ حتى ينعدم تأثير الكهرباء الساكنة، الذي يتولد في أثناء احتكاك الأمشاط البلاستيكية أو المعدنية مع الشعر أو فروة الرأس، ومن ثم تمنع التقصف الذي يحدث.
٥. نستخدم الفرد الكيميائي فقط في حالة كون الشعر مجعداً، ونضطر دائماً لتسريجه (بالسيشوار) العالي الحرارة.
٦. الطريقة الخاطئة في تجفيف الشعر بالمنشفة هي التي تسبب تساقطه وتقصفه، فيجب الحرص عند استخدام المنشفة لتجفيف الشعر على تجفيفه بالخيط عليه بالمنشفة وليس باحتكاك بعضه ببعض، وخاصة عند الجذور وقريباً من البصيلات.

٧. القشرة من أقوى الأسباب في تساقط الشعر، فيجب التخلص منها بالعلاج أولاً؛ لأنها تعمل على اختناق البصيلات ومن ثم سقوطها.
٨. يتم تنظيف فرشاة الشعر أسبوعياً في الأحوال العادية إلا إذا استخدمت في أثناء وضعك للزيت، فإنه يجب أن تغسلها بعده مباشرة، وما عليك سوى غمرها في الماء الساخن مدة خمس دقائق، ثم شطفها بالماء الدافئ، فبذلك تتخلصين من الأوساخ العالقة بها.
٩. شامبو البيض هو خفق بيضتين بالنسبة للشعر المتوسط الطول، ويزيد العدد حسب طول الشعر مع القليل من الماء، ثم يدهن الشعر حتى أطرافه مع عمل مساج خفيف، ثم يغسل بالشامبو، وهو مفيد جداً في حالة الشعر الذي يعاني من القشرة، أو الشعر شديد الجفاف، أو الذي يتقصف من الأطراف.
١٠. يمكنك استخدام ماء الشاي بعد غليه وتبريده للمعان الشعر، قومي بصبه فوق الشعر بعد الاستحمام بالشامبو مباشرة، واتركيه على الشعر، وستحسين بالفرق وزيادة نعومة.
١١. احرصي على أن تكون المدة بين كل صبغة وأخرى لا تقل عن ثلاثة أشهر؛ لتتخلصي من مشكلات ما بعد الصبغة؛ فأكسجين الصبغة يعمل على تدمير البنية السطحية للشعر إذا استخدم بكثرة.
١٢. ينصح بقص أطراف الشعر أربع مرات في السنة لتفادي الأطراف المتقصفة منه، وللسرعة في عملية نموه النمو السليم، وخاصة من الأطراف.

س٦

استعمالي لمساحيق التجميل بكثرة خاصة بعد الزواج أرهق بشرتي، وأريد علاجها واستعمال ما يناسبها، وقد سمعت أن نوع البشرة يختلف من شخص إلى آخر، وأن استعمال كريم لا يناسب بشرتي قد يضر بها أكثر مما يفيد، فهل هذا صحيح؟ وكيف أعرف نوع بشرتي حتى أعالجها بشكل سليم؟

♡ أختي العزيزة، ما سمعته عن أنواع البشرة وضرورة استخدامها لما يناسبها صحيح للغاية حتى في اختيارك لأنواع الصابون يجب أن تحرصي على استعمال ما يناسب بشرتك، ولكني أنصحك باستشارة الطبيب أولاً، وإذا كانت بشرتك في حالة سيئة فالأفضل أن تحللي بشرتك، وتأكدي من مواصفاتها قبل شراء مستحضرات العناية بالبشرة، كما أن استعمال الوصفات الطبيعية أفضل لك وأوفر بكثير، كما أنها أثبتت نتائج رائعة مع أكثر النساء، وستجديها في كل مجلة نسائية أو صفحة المرأة في أي جريدة أو على شبكة المعلومات، وقبل ذلك كله -عزيزتي- أحسني نيتك لله لأنك تحافظين على إحدى نعم الله الكريم عليك، ولا تنسي الدعاء قبل وفي أثناء وبعد التداوي.

♡ لتعريف نوع بشرتك قومي بهذا الاختبار -حتى لو كنت على علم بنوعها- فهذا الاختبار سيكون دليلاً واضحاً. عليك الإجابة عن هذه الأسئلة الآتية، ثم اجمعي النقاط لتكشفي بشرتك ونوعها، ومن ثم تحسين اختيار المستحضرات.

♡ كيف تبدو بشرتك إذا تم تنظيفها بالماء والصابون؟

- أ. مشدودة خشنة.
- ب. مرتاحة ناعمة.
- ج. جافة مع حكة في بعض الأماكن.
- د. رقيقة مرتاحة تماماً.
- هـ. جافة في بعض المناطق، وناعمة في مناطق أخرى.

♡ كيف تبدو بشرتك عند منتصف النهار؟

- أ. تظهر عليها بقع مقشرة.
- ب. نضرة ونظيفة.
- ج. مقشرة وتظهر عليها بقع حمراء.
- د. لامعة.
- هـ. لامعة في منطقة T أعلى الأنف.

♡ كم يتكرر ظهور البقع على وجهك؟

- أ. بالكاد.
- ب. لا تظهر.
- ج. أحياناً.
- د. في أغلب الأحيان.
- هـ. في أغلب الأحيان في منطقة T.

♡ كيف تستجيب بشرتك لكريمات الوجه؟

- أ. تحدث وخزاً.
- ب. لا توجد مشكلة.
- ج. وخز مع حكة.
- د. تبدو نضرة.
- هـ. نضرة في بعض الأماكن، وحساسة في أماكن أخرى.

♡ كيف تتفاعل بشرتك مع كريمات الليل؟

- أ. تبدو في غاية الارتياح.
- ب. تبدو مرتاحة.
- ج. وخز مع حكة.
- د. يجعل بشرتي دهنية.
- هـ. دهنية في منطقة T.

♡ انتهى الاختبار الآن، اجمعي إجاباتك، وتعريف على نوع بشرتك.

- إذا كانت معظم الإجابات ( أ ) فبشرتك جافة.
- إذا كانت معظم الإجابات ( ب ) فبشرتك طبيعية.
- إذا كانت معظم الإجابات ( ج ) فبشرتك حساسة.
- إذا كانت معظم الإجابات ( د ) فبشرتك دهنية.
- إذا كانت معظم الإجابات ( هـ ) فبشرتك مختلطة.

أسعى دوماً للحفاظ على بيتي نظيفاً مرتباً، خاصة بعد لقاء العائلة في بيتي أو بعد الحفلات، لكن الفوضى التي تحدث وخاصة من الأطفال تقضي على هذا الأمل، فكيف أتصرف حتى لا أتكاسل عن تلك الأمسيات الرائعة؟

♡ أرجو أن تخلصي النية لله أولاً، لتكون تلك الأمسيات صلة رحم وبراً في ميزان حسناتك.

١. حددي هدفك، وليكن الاستمتاع بالأمسية و منع الفوضى تلك الليلة بالذات.

٢. خصصي مكاناً للأطفال يجذبهم؛ ليلعبوا فيه، ولا يتجاوزوه: كحجرة بها كمبيوتر أو قصص أو لعب بسيطة، وحددي مكافأة للهدوء، وسترين منهم ما لا تتوقعينه.

٣. لا ترفضى مساعدة ضيوفك أبداً عند الحاجة إليها؛ لأن ذلك لا يتعارض أبداً مع حسن الضيافة.

٤. نظمي مطبخك جيداً، بحيث تصبح أماكن الأشياء واضحة لمن أراد المساعدة.

٥. ويمكنك أن تسألني أقرب ضيوفك إليك أن تأتي لوضع اللمسات الأخيرة في ساعة مبكرة عن بقية الضيوف؛ لتسترخي ولو لعشر دقائق، ولتعدي نفسك دون توتر.

٦. إذا كانت الحفلة كبيرة أو رسمية فخططي مسبقاً لوجود عاملة أو إحدى القريبات أو الصديقات للمساعدة في اليوم اللاحق؛ لتوفري وقتك وجهدك، وتمنعي عنك الضيق.

### تذكري دوماً: ♥

أن الاستعداد لمثل هذه اللقاءات لا يكون في اليوم نفسه، حتى لا تستقبلهم وأنت مرهقة من العمل طوال النهار، مما سيؤثر بالسلب في مزاجك طوال الأمسية، ويمكن لضيوفك الاستمتاع بمساعدتك، فيكون وقتاً لتجاذب الحديث الشائق والحكايات والأخبار، ولكن عليك بيعث جو الدفء والمودة، ولا تتركي أبداً من تساعدك وتشغلي ببقية الضيوف وإلا ستشعر هي بالحرَج.

### مثال من الواقع: ♥

دعت إحدى صديقاتي الأهل إلى بيتها، وكان الأطفال في منتهى الإزعاج، وبيعثون الفوضى في كل مكان، مما أدى إلى توترها، وبالرغم من إرهاقها طوال اليوم لم تقبل مطلقاً مساعدة أمهاتهم في تنظيم تلك الفوضى بأي شكل، وفي نهاية تلك الأمسية وللأسف، وجدت نفسها تصرخ في ابنتها بشدة لخطأ بسيط ارتكبته، ويعلو صوتها بل وأخذت تصارع دموع عينيها، مما أزعج ضيوفها جداً، وأحدث ذلك توتراً خفيفاً دفع بعض ضيوفها إلى الاستئذان والرحيل. وأخبرتني في اليوم اللاحق، وهي في شدة الحرَج والضيق أنها تشعر أن كل جهدها وتعبها وأملها في أن تقضي العائلة أمسية رائعة قد ذهب هباءً بهذا التصرف اللاواعي، نتيجة إرهاقها الشديد وتوترها.

كثيراً ما تتم دعوتي وزوجي إلى الحفلات أو الغداء، ولكنني أسارع بالرفض مع أنني لبقّة، ومن السهل عليّ التعرف على الناس، ولكن أكثر ما أحمل همّه هو جلوسي على مائدة الطعام مع من لا أعرف، وكيف أتصرف ساعتها؛ لأنني لا أعرف شيئاً عن القواعد المتبعة على مائدة الطعام، فماذا أفعل؟

♡ الحل بسيط، وهو أن تتعرفي على بعض القواعد السهلة جداً، كيفية التعامل على مائدة الطعام، وإليك قواعد فن (الإتيكيت) الرئيسة عند تناول الطعام، فالطريقة التي تتصرفين بها في أثناء تناولك لطعامك تخبر عنك الكثير.

١. لا تبدئي في تناول أي شيء إلا بعد أن تحصلي على الإشارة الخضراء من المضيف/ المضييفة، وهي البدء في الإمساك بالشوكة، ومن هنا تبدئي أنت أيضاً.
٢. عندما يطلب منك أحد تمرير المملحة، لا تمدّي يدك أمام وجوه الآخرين، لكن عليك الاكتفاء بتمرير الملح للجالس بجانبك، ليقوم هو بدوره ليمررها للأقرب فالأقرب حتى تصل للطالب.
٣. من الممكن أن تطلبي شيئاً غير موجود على المائدة إذا كانت أشياء بسيطة، مثل: الكاتشب أو المستردة أو الخبز، ولا توجد مشكلة في طلبها ولفت نظر المضييفة بكل تأدب لهذه الأشياء، لكن من غير المسموح على الإطلاق أن تطلبي أطباقاً أو أصنافاً من الطعام غير موجودة.

٤. فوطة المائدة: توضع على الفخذين (الحجر) بمجرد جلوسك على المائدة، لا تحاولي فرد طياتها كلية؛ لكي تحمي ملابسك في حالة انسكاب الحساء أو أي سوائل بجانب فتات الطعام.
٥. وضع الجلوس: الاسترخاء مطلوب عند تناولك للطعام، لا تركززي بذراعك على المائدة، وإنما احتفظي بهما على جانبي الجسم.
٦. عند انسكاب الأطعمة: إذا كانت لزجة أو جامدة مثل: الجيلي، والخضراوات يمكنك استخدام حافة السكين أو المعلقة في تنظيف ملابسك التي وقع عليها فتات الطعام أو المسكوب منه، بشرط أن تكون الأداة المستخدمة نظيفة، وإذا تركت أثراً على ملابسك (بقع) بللي طرف الفوطة الخاصة بك بقليل من الماء من الكأس الموضوع أمامك، وحاولي تنظيفها كحل مؤقت حتى عودتك للمنزل، وتنظيفها جيداً مع تقديم الاعتذار للمضيف/ المضييفة، ويأتي دور المضيف/ المضييفة هنا بعدم لفت أنظار باقي الأفراد لما حدث، مما يسبب إحراجاً للزائر.
- وإذا سكبت ماءً أو أي نوع من أنواع السوائل وليكن حساءً مثلاً أو عصيراً، أو شايًا أو قهوة، فعليك طلب قطعة من القماش أو الإسفنج من المضيف لامتناس السائل، كما يجب عليك طلب مساعدة المضييفة في عملية تنظيف ملابسك بالطريقة الميسرة حتى يأتي موعد العودة إلى المنزل.

٧. استخدام خلة الأسنان: غير مسموح به، فلا تستخدمى خلة الأسنان في استخراج بقايا الطعام وأنت على المائدة، وعليك الانتظار حتى تتركي المائدة وتنتهي من طعامك، وإذا كنت لا تستطيعين الانتظار لأن أسنانك تؤلمك بشدة، فعليك بالاستئذان والذهاب للحمام، لتنظيف أسنانك، ولا يوجد حرج في أن تطلبى خلة الأسنان آنذاك.

٨. (تناول الأطعمة والمشروبات):

١. الفاكهة: بالنسبة للفاكهة التي تحتوي على عصير مثل: الخوخ، تقشر ثم تؤكل بالسكين والشوكة، أما الفاكهة الجافة التي لا تحتوي على عصائر مثل: التفاح، تقطع ثم تؤكل باليد (الأصابع).

٢. الآيس كريم: يتم تناوله بالمعلقة، أما إذا كان به كيك يمكن أن يؤكل بالمعلقة أو المعلقة والشوكة فالكيك يؤكل بالشوكة، وأي أنواع أخرى من الحلوى لا يمكن تناولها باليد لا بد من استخدام الشوكة أو المعلقة.

٣. الحساء: إذا كان الكوب هو المستخدم بعد ملئه بالكمية الملائمة يتم شرب الحساء مباشرة من الكوب بعد هدوء الحساء، أو أن تستخدم المعلقة في شربه حسبما تفضل.

- وإذا قدم الحساء في طبق الحساء المسطح، فلا تجعلى المعلقة تحدث صوتاً عند ملامستها لقاتح الطبق.

- ٤ - الزبد والخبز: يقطع الخبز باليد، وعند وضع السكين في الزبد ينبغي مراعاة عدم نزول فتات الخبز فيها، وليس من (الإتيكيت) أن تحملي شريحة خبز التوست على كف اليد ثم تدهنيها بالزبد باليد الأخرى الخالية (أي في الهواء).
٥. السلطة: الأوراق الكبيرة للخضراوات مثل: الخس، تقطع إلى أجزاء صغيرة بالشوكة والسكين، أما الأوراق المقطعة إلى شرائح طويلة فتلف حول أسنان الشوكة.
- ٦ - المشروبات الساخنة: لا تحاولي ارتشافها بالمعلقة أو الفنجان أو إحداث صوت، بل اتركيها تهدأ قليلاً.
- كيس الشاي الورقي بعد الضغط عليه بواسطة المعلقة على أحد جوانب الكوب لإخراج باقي المشروب منه، يوضع على الطبق الرئيس، ويجوز طلب طبق إضافي لوضعه فيه؛ أما إذا قدم المشروب في فنجان بطبق فتوضع المعلقة وكيس الشاي الورقي بجانب الفنجان على الطبق.
- عند انسكاب قليل من المشروب على طبق الفنجان يمكنك بعد انتهائك إعادة الكمية المنسكبة للفنجان مرة أخرى.
٧. معلقة المائدة المفتوحة: يستخدم طرف سكين نظيفة أو إصبعان، لأخذ الملح منها، لرشه على الطعام، أو وضع القليل على جانب أي طبق أمامك، ولا تضعي الطعام في المعلقة.

٨ . استخدام السكين والشوكة:

- ١- أفضل الطرق هو أن تنقل الشوكة من اليد اليسرى بعد التقطيع إلى اليد اليمنى لتناول الطعام بها.
- ٢- توضع السكين على الطبق بعد التقطيع.
- ٣- ترفع الشوكة ناحية الفم بحيث يكون سطحها المستوي (ظهرها) لأعلى.

قد تستخدم السكين مساعدة للشوكة؛ لتسهيل التقاط الطعام، وفي هذه الحالة يتم الإمساك بها باليد اليسرى بالطريقة نفسها التي تمسك بها في اليد عند تقطيع الطعام، ويدفع بأعلى حافة نصلها الطعام للشوكة.

٤- عندما يتم الانتهاء من الطبق الرئيس توضع الشوكة والسكين بعضها بجانب بعض على الطبق على شكل زاوية مائلة من أعلى اليسار حتى اليمين من أسفل، على أن تمتد مقابضهما خارج حدود الطبق قليلاً.

٥- توضع ملعقة الحلوى أو الشوكة بالطريقة نفسها، أما إذا كانت الحلوى مقدمة في طبق عميق فلا تترك الشوكة أو الملعقة بداخله، وإنما على الطبق المسطح الذي يقدم عليه الطبق العميق، ولا يجوز عمل ذلك إلا إذا كان هذا الطبق مسطحاً وواسعاً ففي هذه الحالة لك مطلق الحرية.

٩ - (إتيكيت) مغادرة الحفلات، توقيت المغادرة:

١. القاعدة للبقاء في الحفل وتحديد ميعاد المغادرة تبدأ بعد ساعة من تناول الوجبة، التي تمت الدعوة من أجلها، فليس من اللائق أيضاً «أن تأكلي ثم تتركي الحفل بعدها مباشرة»؛ أما في الحفلات الصغيرة فيتحدد ميعاد مغادرتك عندما تلاحظين استعداد الآخرين للمغادرة، لأنك إذا أبديت رغبتك في المغادرة فسينتهي الحفل سريعاً؛ لأن العدد قليل.

٢. كيفية الاستئذان في الحفلات الكبيرة: يكون الاستئذان من المضييفة، مع عدم الإطالة ومع تقديم الشكر على هذه الدعوة اللطيفة، ولا ترهقيهم بأن يودعوك حتى الباب، افعلي ذلك بمفردك؛ أما الحفلات الصغيرة، فغليك بتوديع الجميع، وليس المضييفة فقط، ثم توجهين الشكر لهنّ، وفي هذه الحالة يمكنهنّ اصطحابك لباب المنزل، لكن لا تطيلي الحديث مَعهنّ أمام الباب.

لكن ماذا إذا طلبت منك المضييفة عدم المغادرة؟ في حالة الإصرار: لا مانع من البقاء، وفي حالة المجاملة في طلب البقاء، عليك بالاعتذار بأن الوقت أصبح متأخراً.

٣ - مواصلة الود: بما أن المضييفة اعتنت بك ووجهت إليك دعوتها، فينبغي أن تهتمى بها أيضاً بتوجيه ما يعبر عن شكرك وامتنانك لها: بإرسال بطاقة شكر، أو بريد إلكتروني أو مكالمة تليفونية.

وأخيراً: أتمنى أن تستمتعي بأمسيتك، وتذكري دوماً أن آدابنا الإسلامية وهدى نبينا ﷺ هما نبراسنا في أي تعاملات لنا، فلم يترك الهادي الأمين ﷺ خيراً إلا وأخبرنا به، وخاصة في تلبية الدعوة، وما يقال عند الأكل وطريقة الأكل وكميته التي أعلم أنك تحفظينها عن ظهر قلب، فعليك بالتزامها دوماً.

س٩ استعداد لزفافي ودخول بيتي الجديد، وأعترف أنني لم أستعد بما فيه الكفاية لأهم مكان فيه، وهو مطبخي، مع أنني جهزته جيداً إلا أنني أخشى ما سأصنع فيه، وخاصة في أول خبراتي به، فماذا أصنع حتى أكون في مطبخي مثلما أحلم؟

إن أهم شيء في دخول المطبخ هو الرغبة فيه، وأرى أن ذلك واضح فيك؛ لذا أوجه إليك تلك الأسرار والأفكار والنصائح الذهبية؛ لتكوني طاهية محترفة وتتمتعين بمطبخ رائع:

### من أسرار الطهي:

- (١) أسرع وأحسن طريقة لتقشير الخضراوات المشوية هي وضعها داخل كيس بلاستيك وإغلاقه لبضع دقائق، ثم إخراجها وإزالة القشرة عنها بكل سهولة.
- (٢) عند تحضير أو طهي الأرز بالمرقة، يفضل عدم نقعها، بل غسله فقط بالماء البارد، مما يضيف مذاقاً كاملاً من المرقة المستعملة.

- ٣) إن إضافة قطعة كيوي مقشرة ومقطعة إلى اللحم المنقوع أو الدجاج أو الحَبَّار (السيبب) يجعل اللحم أطرى وألذ.
- ٤) لا تستخدمى أكثر من ثلاثة أنواع من الأعشاب والبهارات في الطبق الواحد، إلا إذا حددت الوصفة غير ذلك.
- ٥) لسلق الخضار اغلي الماء أولاً، ثم ضعي الخضار بعد غسله حتى لا يفقد فيتاميناته، كما أن مرق الخضار يحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية، فلا تتخلصي منه.
- ٦) إذا كانت الخضراوات مجففة، فيجب نقعها في الماء قبل غليها.
- ٧) تسلق البازلاء بماء مالح يضاف عليه رشّة من السكر الناعم.
- ٨) اسلقي الحبوب بوضعها في ماء بارد ولا تملحها إلا بعد نضجها.
- ٩) الخضار المعد للأكل بعد السلق مباشرة مثل: البازلاء واللوييا والقرنبيط والملفوف لا تغسل بالماء البارد إلا بعد سلقها.
- ١٠) عند استعمال الخضار المحفوظ استعملي نصف كمية الملح عند الطبخ.
- ١١) استخدمى عصير الليمون والثوم والأعشاب والبهارات، لتعزيز نكهة الخضراوات بدلاً من الصلصات الغنية بالكريمة والزبدة والجبنة.
- ١٢) أضيفي الثوم المشوي إلى سطح البيتزا لمزيد من النكهة المميزة.

- ١٣) يمكن إضافة بعض السكر للشوربة التي من مكوناتها الطماطم مع عدم نسيان الملح لإضافة طعم غني ورائح.
- ١٤) إضافة بعض الخل لقطع اللحم أو الدجاج المنقوع يجعله أطرى.

## 💡 من النصائح الذهبية:

- ١٥) لا ترفعي الغطاء أثناء الطهي، فهذا يؤخر عملية النضج، ويؤكسد الفيتامينات ويتلفها.
- ١٦) لا تغلي الخضار بالسمن قبل طبخها؛ كي لا تفسد الفيتامينات التي فيه؛ لأنها تحاط بطبقة دهنية تحول دون نفوذ عصارات الهضم إلى ذراته ومن ثم يصعب هضمه.
- ١٧) من الأفضل أكل الملفوف نيئاً للحفاظ على مادة الكبريت فيه وذلك بتقطيعه مع السلطة.
- ١٨) هضم الخضار المسلوق أو الداخل في السلطات يتم خلال ثلاث ساعات، أما الخضار المقلي فيحتاج إلى ست ساعات ليتم هضمه.
- ١٩) الطريقة الصحيحة لطبخ اللحم والخضار للحصول على الفيتامينات كاملة تكون بسلق اللحم حتى ينضج، ثم سلق الخضار وحده ثم إضافة الخضار ومرقه إلى اللحم ومرقه.
- ٢٠) لا تضعي البيكربونات للطبخ لأنه يفسد الفيتامينات.

- (٢١) استعمال السكين في تقشير البطاطس يذهب بطبقة الفيتامين؛ لذا يفضل سلق البطاطس أولاً - إذا كنت لن تحمريها - ثم تنزع القشرة باليد بدلاً من السكين.
- (٢٢) لا تشتري كميات كبيرة من الخضار؛ لأن طول الزمن يفسد الفيتامينات الموجودة فيها.
- (٢٣) اختاري البطاطس الطازجة، وليست التي نبتت أجنحتها.
- (٢٤) تأكدي من تنظيف لوح التقطيع والسكاكين المستعملة في إعداد اللحوم والأسماك والدواجن، وذلك بعد الانتهاء من استعمالها مباشرة، وعدم تركها في حوض الغسيل مدة طويلة أو مع أدوات أخرى، وذلك منعاً للتلوث ونمو البكتيريا.
- (٢٥) عند تجهيز خليط لنقع اللحوم أو الأسماك والدجاج استعملي أوعية زجاجية، لا تضعي خليط النقع في أوعية ألومنيوم لكي لا يتأكسد، وخاصة إذا كان خليط النقع يحتوي على الليمون أو الخل.
- (٢٦) لا تتركي الأكل المطبوخ خارج الثلاجة أكثر من ساعة، وخاصة إذا كان يحتوي على اللحوم أو الأسماك والدجاج.
- (٢٧) للمحافظة على المشروم مدة طويلة ضعيه في كيس ورقي، ثم ضعيه في درجة الثلاجة.
- (٢٨) عند سلق الخضراوات ذات الرائحة والنكهة القوية مثل: الكرنب والقرنبيط، ضعي ملعقة كبيرة من الخل في ماء

السلق، ذلك يخفف من الرائحة، كما يمكنك إضافة ملعقة كبيرة من الكمون المطحون.

(٢٩) قشري البصل تحت الماء الجاري للتقليل من الغازات المتطايرة المسببة للدموع، كما أن تقشيرها في الهواء الطلق لا ينزل الدموع، كما أن وضع البصل في الثلاجة قبل أن تقطيعه يقلل من خروج الدموع.

(٣٠) لتسهيل تقشير الطماطم غطسيها في ماء مغلي لدقائق، ثم في ماء بارد، ثم قشريها.

(٣١) لكي يعصر الليمون بغزارة يوضع خمس دقائق في ماء ساخن قبل عصره.

(٣٢) اقرئي وصفتك بالكامل: المقادير والطريقة، وتأكد من وجود كافة المواد والأدوات المطلوبة قبل البدء في عملية الطهي.

(٣٣) أنصحك بارتداء القفازات البلاستيكية الخفيفة في أثناء الطهي، لتحافظي على يديك من الأطعمة والروائح، ومفيدة أيضاً في أثناء عجن العجين، فلا يلصق في أصابعك، وبالطبع تكون فائدتها عظيمة عند تقطيع أو تنظيف الفلفل الحار.

## الخبوزات:

(٣٤) إذا أردت استعمال الخميرة لعجن الحلويات اخلطيها مع بودرة السكر دون ماء، قبل المزج مع الدقيق للحصول على نتيجة أفضل.

- (٣٥) يجب أن يكون الفرن حامياً عند خبز الكيك، ولا تفتحي باب الفرن في أثناء الخبز.
- (٣٦) لنتيجة أفضل انخلي الطحين دائماً قبل استعماله ليتخلله الهواء.
- (٣٧) طريقة سهلة للتأكد من أن العجينة قد اختمرت كفاية، وهي أن تدخلي أصبعك في العجينة بعمق ٢ سم تقريباً، ثم تخريجها، فإذا لاحظت حصول تجويف في داخل العجينة، فالعجينة جاهزة.
- (٣٨) للإسراع في تخمير العجينة ضعها في فرن دافئ.
- (٣٩) دائماً ابدئي بتسخين الفرن لدرجة الحرارة المذكورة في الوصفة، وهي من ١٠ إلى ١٥ دقيقة قبل إدخال المخبوزات في الفرن.

## من الأفكار الذهبية:

- (٤٠) يفضل تثبيت الرف الشبكي في الفرن حسب المكان المرغوب قبل أن تقومي بتشغيل الفرن؛ لأن الفرن الساخن يجعل من الصعب تحريك الشبك والأرفف بسبب تمددها قليلاً.
- (٤١) خصصي قفازات طويلة لاستعمالها عند إدخال وإخراج الأواني من الفرن، فهي تعمل على حماية ساعديك وليس مجرد الأيدي فقط.
- (٤٢) استعملي السمن النباتي لدهن قوالب الكيك، أما استعمال الزيت فإنه يسبب التصاق الكيك في الإناء، واستعمال الزبدة

قد يسبب فجوات صغيرة عند ذوبان الزبدة، مما يجعل سطح الكيك غير متساوي اللون.

٤٣) استعملي الصواني قصيرة الحافة لخبز البسكويت؛ لتحصلي على تحمير متساوٍ ولون جذاب.

٤٤) عند فرد العجينة استعملي ورق الزبدة أو ورق الخبز؛ لكي لا تلتصق العجينة في الطاولة، وإذا لم يتيسر فانثري مقداراً قليلاً جداً من الدقيق، واعلمي أن الإكثار من الدقيق يسبب جفاف العجينة.

٤٥) بعد إخراج قوالب الكيك المخبوزة من الفرن، اتركي قالب بضع دقائق، ثم أخرجي الكيك، واطريه على شبك معدني إلى أن يبرد تماماً.

٤٦) ضعي ورقة زبدة في قاع قالب الكيك، فذلك يمنع التصاق الكيك في القالب، وأيضاً تكون القشرة الخارجية للكيك ناعمة ومتجانسة.

٤٧) لحفظ الكيك أياماً عدة، دعيه يبرد تماماً، لا تنزعي ورق الزبدة من القاع، غلفي الكيك بورق النايلون بعدة طبقات، ضعيه في الفريزر، وعند الرغبة في استعماله أخرجيه من الفريزر، انزعي ورق النايلون، ضعي الكيك في طبق، اتركيه في الثلاجة إلى أن يصبح ليناً، وإذا كنت تستعدين لعمل تورتة يفضل أن تقومي بحشو الكيك وهو بارد، وبذلك تكسبين تورتة جاهزة للتقديم.

٤٨) ضعي وصفاتك المفضلة في ألبوم صور كبير الحجم، أو فايل ذي صفحات نايلون شفافة، فذلك يسهل عليك متابعة الوصفة في المطبخ، وأيضاً يسهل حماية الوصفات من الضياع أو التلوث.

## عند القلي :

٥٠) دائماً جففي المواد والأطعمة التي ترغبين في قليها قبل وضعها في الزيت.

٥١) لا تملئي المقلاة بالكثير من الطعام في أثناء القلي، يفضل القلي على مجموعات صغيرة، أخرجي المجموعة التي تم قليها قبل إضافة مجموعة أخرى.

٥٢) عند استعمال طريقة التحمير البسيط (أو التشويح) في القليل من الزبدة، أضيفي بعض الزيت إلى الزبدة؛ لكي يمنع احتراقها، ويفضل أيضاً أن تضعي الزيت أولاً في المقلاة إلى أن يسخن تماماً ثم أضيفي الزبدة، وبذلك تضمنين أن يكون الدهن قد وصل إلى درجة السخونة المطلوبة دون احتراق الزبدة.

