الآداب المثلى للمائدة الرمضانية

مع حلول شهر رمضان، تكثر الدعوات التي تتطلب الحرص على التصرّف والتقيّد بآداب المائدة.

إليكم أصول «الاتيكيت» في فطور رمضان

1- يجدر عدم إحداث أي ضجة أثناء الجلوس إلى المائدة، على أن يتم الجلوس على الكرسي من جهة اليسار ومراعاة الشخص الجالس إلى اليمين، حتى لا تأخذي اتجاهاً مضاداً فيحدث الارتباك غير المرغوب فيه. وإذا لاحظتِ أنّ الشخص الجالس الى يمينك يتجه إلى الكرسي جهة اليسار، فلا تتجهي نحو اليمين بل ابقي في الاتجاه عينه.

2- إذا كانت الدعوة في بيت أحد الأقارب أو الأصدقاء، فيجدر بالمدعو أن ينتظر حتى يحدّد له المكان المفروض أن يجلس فيه، أمّا إذا كانت حفلة ووضعت البطاقات بأسماء المدعوين، فعلى الشخص أن يبحث عن اسمه ويجلس في المكان المحدّد له.

3- ساعدي مضيفتك في المطبخ، وإن كانت المائدة مزدحمة يمكنك ترتيب الأطباق بشكل منظم بطريقة سلسة وبدون فوضى، وكذلك بإمكانك إسناد ذراعيك على ناحية واحدة.

4- تجلس ربة المنزل عادة على رأس المائدة وفي مواجهتها رب الأسرة، وتجلس الى يمينه الابنة الكبرى ويجلس الابن الأكبر إلى يمين والدته، ثم الولد على يسار الأب.. وهكذا.

5- يجب أن يكون الجلوس في وضع مستقيم، بدون تكلف.

6- ينقل الطعام إلى الفم ولا يقرب الفم إلى الطبق أي يجب عدم الانحناء أثناء الطعام.

7- يجب عدم الاتكاء على المرفق على المائدة أثناء تناول الطعام، وأن يبقى المرفق إلى جانب الجسم حتى لا يتضايق الشخص الجالس بالجوار.

8- يجب أن يتناول الحديث على المائدة موضوعات تهم جميع الجالسين، مع تجنب الأحاديث الجانبية وتلك المتعلّقة بالمرض والحوادث وما يسبّب اشمئزاز الآخرين.

9- يجب الانتظار حتى يكتمل الجميع وتبدأ ربة البيت بالأكل أولا، ثم الضيوف أو أفراد الأسرة.

10- إذا كان العدد كبيراً أو يخشى أن يبرد الطعام، فعندئذ ابدئي بتناول الطعام عندما ترين أنّ عدد الحاضرين أصبح مناسباً، ولا داعي لانتظار الجميع.

11- تمسك ربة المنزل بالفوطة الموضوعة أمامها، تضعها على ركبتيها. بعدها، يفعل ذلك المدعوون. الفوط الصغيرة تفرد تماما، أما الكبيرة فيكتفى بفرد بعض طياتها فقط.

12- يجب تلافي وضع الفوطة تحت الطبق أو ربطها حول العنق سوي للأطفال، وحتى هؤلاء يفضل ربط المراويل الخاصة بهم بدلاً من فوط المائدة.

13- من الجائز تجفيف الفم بالفوطة خصوصاً قبل تناول كوب الماء، حتى لا يترك آثاراً دهنية على الكأس.

14- عند الانتهاء من تناول الطعام، توضع الفوطة بدون إعادة طيها في الجهة اليمنى، كما يمكن وضعها الى اليسار. الفوط الورق تعاد بنفس الطريقة (في جهة اليمين).

15- يجب عدم الإشارة بإحدى قطع الفضية أثناء الحديث على المائدة.

16- يجب عدم إحداث صوت مرتفع أثناء تقطيع الطعام أو الغرف.

17- تستعمل القطع الموضوعة في أقصى اليمين أو أقصى اليسار أوّلا، ثم تلك التي تليها إلى الداخل حسب ترتيبها على المائدة.

18- تمسك السكين باليد اليمنى والشوكة باليد اليسرى، ويقطع الطعام الى قطع مناسبة، ثم تغرز الشوكة في قطع الطعام أو يتم تقطيع الطعام كلّه أولا، ثم تنقل الشوكة إلى اليد اليمنى (مراعاة للآداب الإسلامية في الأكل)، وتبقى بها حتى يتم تناول الطعام بينما توضع السكين على الطبق من أعلى بالعرض.

19- لا تستعمل الأدوات مطلقاً لنقل الطعام إلى الفم بل للتقطيع أو سند الطعام لحمله على الشوكة أثناء الغرف.

20- في حال استعمال الملاحات المكشوفة، يستعمل طرف السكين لأخذ الملح منها ولا تستخدم الأصابع.

21- لا تترك القطع الفضية (السكين والملعقة والشوكة) المستعملة على المفرش مطلقاً بل تكون دائماً في داخل الصحن.

22- يجب عدم استعمال الأدوات الخاصّة من شوك وملاعق وخلافه في الغرف من الأطباق الكبيرة، بل تستعمل قطع الغرف الخاصة بكل صنف.

23- لا تترك الملاعق في الفناجين أو طبق الحساء بل توضع في الصحن المصاحب لها إلا في حال استعمال طبق عميق بدون وجود صحن مصاحب تحته.

24- عند الانتهاء من تناول الطعام، توضع الملاعق والشوك والسكاكين وأيديها جهة اليمين على الطبق بالعرض أو الموازنة لطرف المائدة، أمّا في حال الرغبة في المزيد من الطعام فتوضع القطع طولية أو متقاطعة.

25- يجب تجنب تلميع الفضية أو مسح الأطباق على المائدة ، وإذا استلزم الامر ذلك في مطعم مثلاً فيفضل القيام بذلك بطريقة غير ظاهرة، كما أنّ لكل ربة منزل طريقتها في تلميع وتنظيف والعناية بالفضية الخاصة بها فربما ذلك يتسبب في إزعاجها.

ثماني منافع مدهشة للمشي

ربط بحث جديد بين المشي السريع وخفض خطر تطور نوعين من مرض السكر. وفقا لدراسة بريطانية جديدة تبين أن الاشخاص الذين يملكون تاريخا عائليا من مرض السكري ومارسوا رياضة المشي السريع، أو قاموا بأداء نوع آخر من النشاط الرياضي المعتدل بانتظام، حسنوا من حساسية الانسولين.

توفير مصاريف الجيمانزيوم

في مسح قامت به جمعية القلب الأميركية، ربع عينة الأشخاص الـ1.000 ألغوا اشتراكهم في صالات التدريب الرياضية خلال ستة شهور من بدأ ممارسة رياضة المشي السريع. ويجب أن تقومي بحوالي 100 خطوة في الدقيقة. يقترح باحثو جامعة سان دياغو الحكومية استعمال مقياس الخطوات بحيث تحاولي مشي 1.000 خطوة في 10 دقائق، وهكذا 3.000 خطوة في 30 دقيقة.

المشي يبعدك عن الأدوية

باستعمال بيانات من دراسة عن صحة المشاة، والتي شملت 32.000 امرأة و8.000 رجل، وجد الباحثون أن أولئك الذين تمشوا أكثر في الاسبوع، وليس بالضرورة لمسافات أطول، كانوا على الأرجح الاقل استعمالا للدواء. وهذا يجب ألا يردعك عن المشي لفترات قصيرة على مدار الاسبوع، لكن يجب أن تفكري في المشي لمسافة أطول مرة كل اسبوع، ربما في عطلة نهاية الاسبوع عندما يكون لديك الوقت.

يمكن أن يساعد على التخفيف ألم fibr–myalgia

تؤثر هذه الحالة المزمنة على أكثر من 4 في المئة من الناس، وتتضمن في أغلب الأحيان الشعور بالألم، الاعياء، وضبابية الدماغ. وفقا لدراسة صغيرة ضمت عينة من النساء ما بين سن 70–32 سنة، تبن أن النساء اللاتي مارسن المشي 60 دقيقة وأدين تمارين خفيفة ثلاث مرات في الاسبوع لمدة 18 اسبوعا شعرن بتحسن في الصحة والقدرة العقلية، وكن أقل شعورا بالتعب والضغط.

يساعد في محاربة سرطان الثدي

يساعد في محاربة سرطان الثدي. النساء اللاتي يمشين بانتظام بعد أن شخصن بسرطان الثدي ارتفعت لديهن نسبة النجاة بحوالي 45 في المئة، وفقا لدراسة نشرت في مجلة علم الأورام السريرية.

يقلل من خطر السكتة

المشي بسرعة لمدة 30 دقيقة فقط، لمدة خمسة أيام في الاسبوع يمكن أن يقلل من خطر السكتة، وفقا لباحثي جامعة كارولينا الجنوبية. بعد دراسة اجريت على عينة من 46.000 رجل و15.000 امرأة على مدى 18 سنة، تراجعت نسبة الاصابة بالسكتة بنسبة 40 في المئة بين النساء اللاتي مارسن المشي السريع المنتظم مقارنة مع النساء ذوات المستويات المنخفضة من اللياقة.

يمكن أن يحمي دماغك

سجل باحثون ايطاليون عينة من 749 شخصا يعانون مشاكل الذاكرة في دراسة وقاموا بقياس نشاطاتهم البدنية والنشاطات الأخرى، مثل العمل في الحديقة. وعلى مدى أربعة سنوات، وجدوا أن أولئك الذين مارسوا المشي تراجع لديهم خطر الخرف بنسبة 27 في المئة. هذا يمكن أن تكون نتيجة دور النشاط البدني في زيادة جريان الدم الى الدماغ.

تحسين حياتك الجنسية

الجنس والتمارين مرتبطان. في دراسة على عينة من النساء ما بين عمر 55–45 سنة، أولئك اللاتي مارسن الرياضة، يتضمن ذلك المشي السريع، كانت رغبتهن الجنسية أفضل بالاضافة الى شعورهن بالرضا الجنسي العام.

كمادات لتفتيح الهالات السوداء أسفل العين

تعتبر الهالات السوداء من اكثر المشكلات الشائعة والتي تؤرق عدداً كبيراً من النساء والرجال وحتى نعرف طرق العلاج والوقاية يجب علينا ان نعرف ماهي اسباب الهالات السوداء.

الهالات السوداء هي حالات تصبغ تصيب الجلد والسبب في ذلك مادة الميلانين التي تفرزها خلية تعمل على تلوين المنطقة المحيطة بالعين بحيث تكون داكنة اكثر من البشرة العادية، ولا يوجد لها علاج يزيلها نهائيا حتى الان ولكن يمكن تخفيفها حتى تصبح اغمق بدرجة واحدة من باقي الوجه.

الأسباب

1 – وراثي.
2 – انخفاض ضغط الدم.
3 – الأنيميا: وذلك لفقد المرأة كمية من دمها كل شهر في دورتها الشهرية، وفي حملها وولادتها تفقد كميات أخرى؛ لذلك فهي الأكثر عرضة لفقر الدم، وذلك اذا لم تنتبه الى تعويض فاقد عنصر الحديد من خلال الأغذية الغنية به، مثل: الخضر الطازجة، والسبانخ، واللحوم، والكبد، والعسل الأسود، والمكسرات، أو باستعمال أدوية الحديد والفيتامينات.
4 – الاجهاد الذهني والعصبي.
5 – انخفاض المعدل اليومي للنوم أو اضطراب مواعيد النوم، وفي هذه الحالة ننصح بتنظيم مواعيد النوم، والاقلال من السهر الدائم بلا داع.
6 – كثرة التعرض للكيمائيات مثل مستحضرات التجميل.

كمادات لتفتيح المناطق الداكنة

كمادات من شرائح الخيار الطازج للعينين
وذلك بتغميض العينين، ووضع شريحة الخيار فوق كل عين بحيث تلامس الجلد المحيط بالعين مع الاسترخاء لمدة 15 دقيقة.
كمادات من عصير الخيار المضاف اليه بضع نقاط من عصير الليمون. كمادات شرائح البطاطس.
كمادات عصير النعناع.
دهن الهالات الغامقة بخليط مكون من ملعقة صغيرة من زيت اللوز وربع ملعقة صغيرة من عصير النعناع.
كمادات شاي دافئ لمدة 10 دقائق تليها كمادات شاي باردة لمدة 5 دقائق.

استمعي إلى جسمك.. الرياضة تعينك على أعبائك اليومية

الرياضة تحافظ على الصحة واللياقة وهي مفيدة للمرأة لمساعدتها على القيام بأعبائها اليومية، لذلك تقدم لك د. سميرة عرابي عددا من النصائح الرياضية التي تهم المرأة عن كيفية ممارسة النشاط الرياضي خلال الشهر الفضيل:

1 – الرياضة صحة.. حافظي على ممارستها لتحافظي على صحتك.
2 – استمري في ممارسة ولو قدرا محدودا من الرياضة خلال شهر رمضان للحفاظ على مستوى لياقتك.
3 – يمكنك ممارسة الرياضة الخفيفة مثل المشي لمدة 15 – 20 دقيقة بعد الإفطار بساعتين.
4 – ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان المبارك فرصة مثالية للتخلص من سموم جسمك، وفقد بعض الوزن.
5 – تعلمي الاستماع إلى جسمك في كل الأوقات.. لا تمارسي التدريبات الرياضية إذا قال لك جسمك لا !
6 – يمكنك أيضا ممارسة الرياضة بعد أن تصلي صلاة التراويح التي تساعد على تنشيط الجسم ويكون جاهزا لممارسة الرياضة.
7 – لا تجلسي أو تستريحي بعد الإفطار. استعدي للتوجه إلى المسجد على الفور، وإلا سيصيبك التعب والكسل.
8 – الأعمال المنزلية تعد رياضة، قومي بها بنفسك وبشكل فعال لتتم الاستفادة.
9 – بدلي بين تدريبات المقاومة وتدريبات القلب كجزء من تدريبك.
10 – تمددي لتصلي إلى الأشياء الموجودة في الأماكن المرتفعة والنزول مع ثني الركبتين لالتقاط الأشياء من على الأرض.
11 – اوقفي سيارتك بعيدا عن المكان الذي تقصدينه لتسيري مسافة إضافية.
12 – استخدمي الدرج بدلا من المصعد.
13 – اصطحبي أطفالك إلى الحدائق المحلية قبل الإفطار. فهذا نشاط مناسب للجميع.
14 – أحيطي نفسك بأشخاص داعمين لك في ممارسة نشاطك الرياضي.
15 – حافظي على سجل يومي يحتوي على نشاطك الرياضي. كافئي نفسك عند الانجاز.