الخطوط الرئيسية لترتيب المائدة

بشرى احمد

ترتيب المائدة فن قائم بذاته وكلما اهتمت ربة المنزل بطرق اعداده كانت فترة الطعام اشهى واجمل وهذه بعض الخطوط الرئيسية لترتيب ادوات المائدة

١- توضع الصحون امام محل الجلوس وعددها يكون بعدد الاصناف التي ستقدم على ان لاتزيد عن الثلاثة ويمكن احيانا استعمال نفس الصحن لاكثر من صنف واحد.

٢- توضع الشوك على الجهة اليسرى للصحن المعد للاكل ويكون عددها بحسب الاصناف وترتب ترتيبا متتاليا من الخارج الى الداخل وحسب الاستعمال.

٣-توضع السكاكين والملاعق على الجهة اليمنى ويكون عددها بحسب الاصناف وترتب ايضا من الخارج الى الداخل ابتداء من ملعقة الحساء ثم السكاكين على ان يكون نصلها باتجاه الصحن.

٤- توضع اقداح الماء على الجهة اليمنى فوقة حافة السكين وتوضع الاقداح للمشروبات الاخرى ان وجدت على يمين قدح الماء وبانحراف بسيط الى الداخل.

٥-يوضع صحن الزبد في الجهة اليسرى فوقة حافة الشوك وتوضع سكينة خاصة للزبد في الصحن بصورة عريضة على ان يكون مقبض السكين الى الخارج من الجهة اليمنى ونصله في الصحن ويستعمل نفس الصحن للخبز او البسكت.

٦- يوضع الخبز المقدم في صحن خاص وفي مكان مناسب على المائدة.

٧- توضع الفوطة في الجهة اليسرى للصحن وتطوى طيات بسيطة او في حلقة او تلف بشكل زخرفي ويمكن وضعها في صحن الزبد او في قدح الماء.

٨- يوضع الفنجان عند الافطار او شرب الشاي على يمين الجالس على ان تكون يد الفنجان على الجهة اليمنى وكذلك الملعقة الموضوعة في صحن الفنجان.

٩- توضع الملاعق والشوك الخاصة باغرف قريبة من الصحون التي تحوي الطعام.

١٠- توضع الممالح ونفاضات السكاير على المائدة بحيث تكون قريبة من الجميع.

١١- يشغل كل شخص حوالي نصف متر من مساحة المائدة.

تغذية المراهقين

ايبك جنكيز

يحتاج المراهقون الى توفير الغذاء الكامل لسد حاجته من العناصر الغذائية بنسبة عالية لانه في دور نمو مطرد ويجب الاهتمام بالنقاط التالية

١- توفير الاغذية المحتوية على البروتين جيد النوعية والكمية لبناء الانسجة والنمو ويعتبر الحليب والبيض واللحوم والاسماك والبقول مواد اساسية لسد هذه الحاجة.

٢- تزويد الاغذية الغنية بالحديد وخاصة الفتيات في هذا السن لسد الحاجة في فترات العادة الشهرية ومنها البيض والكبد والخضروات الخضراء.

٣-تختلف حاجة المراهقين للسعرات باختلاف الجنس والفعالية والعمل، فالصبي مثلا يحتاج الى سعرات اكثر من الفتاة.

٤- الاكثار من الاغذية التي تزود المراهق بالفيتامينات والمعادن ومنها الخضروات الخضراء والصفراء والفاكهة بجميع انواعها والحليب والبيض.

المخاطر التي تهدد تغذية المراهقين

١- بسبب جهل الاباء والامهات باهمية حاجة المراهق الى الزيادة في المواد الغذائية وتوفير النوم الكافي بسبب النمو المطرد السريع في الطول والوزن فيشعر المراهق بالجوع والتعب المستمرين ويتاخر النمو تبعا لذلك.

٢- قيام بعض المراهقين باعمال رياضية عنيفة تتطلب الزيادة في المواد الغذائية لتزود الجسم بالسعرات الحرارية وتسد الحاجة الى النمو.

٣- تبدا عند الفتيات في هذا الدور العادة الشهرية وتزداد حاجتهن الى التغذية الصحية وسد النقص من الحديد بصورة رئيسية لتعويض مايفقد من الدم.

٤-قد يضطر المراهق الى العمل خارج البيت ويبتعد بذلك عن اشراف الاباء والمربين. ويفقد النظام في مواعيد غذائه وقد لايستطيع توفير الغذاء الكافي لنفسه بحيث يتناسب مع العمل الذي يحترفه فيؤدي الى سرعة الشعور بالتعب والاصابة بامراض سوء التغذية ومن الضروري ان يعود المراهق على تحمل المسؤوليه عن صحته من قبل والديه منذ الصغر.

٥- قد تحاول بعض الفتيات في هذه الفترة اتباع رجيم او انظمة خاصة في الغذاء للاقلال من وزنهن والمحافظة على رشاقتهن وقد يسبب ذلك تدهور في الصحة ولذلك يجب عدم اتباع ذلك الا في حالات الضرورة وتحت اشراف الطبيب

الرحيل يا سيدتي...

بدت أختي شاحبة الوجه نحيلة الجسم.. ولكنها كعادتها تقرأ القرآن الكريم.. تبحث عنها تجدها في مصلاها.. راكعة ساجدة رافعة يديها إلى السماء.. هكذا في الصباح وفي المساء وفي جوف الليل لا تفتر ولا تمل.. كنتُ أحرص على قراءة المجلات الفنية والكتب ذات الطابع القصصي ..أشاهد الدش بكثرة لدرجة أنني عرفت به.. ومن أكثر من شيء عُرف به.. لا أؤدي واجباتي كاملة ولست منضبطة في صلواتي.. بعد أن أغلقت الدش وقد شاهدت أفلاما متنوعة لمدة ثلاث ساعات متواصلة.. هاهو الأذان يرتفع من المسجد المجاور.. عدت إلى فراشي.. تناديني من مصلاها.. نعم ماذا تريدين يا نورة؟ قالت لي بنبرة حادة: لا تنامي قبل أن تصلي الفجر.. أوه.. بقي ساعة على صلاة الفجر وما سمعتيه كان الأذان الأول.. بنبرتها الحنونة- هكذا هي حتى قبل أن يصيبها المرض الخبيث وتسقط طريحة الفراش.. نادتني.. تعالي يا هناء بجانبي.. لا أستطيع إطلاقا رد طلبها.. تشعر بصفائها وصدقها.. لا شك طائعا ستلبي.. ماذا تريدين.. اجلسي.. ها قد جلست ماذا لديك.. بصوت عذب رخيم: (كل نفس ذائقة الموت وإنما توفون أجوركم يوم القيامة).. سكتتْ هنيهة .. ثم سألتني.. ألم تؤمني بالموت؟ بلى مؤمنة.. ألم تؤمني بأنك ستحاسبين على كل صغيرة وكبيرة.. بلى.. ولكن الله غفور رحيم.. والعمر طويل..يا أختي.. ألا تخافين من الموت وبغتته..انظري هند أصغر منك وتوفيت في حادث سيارة.. وفلانة.. وفلانة..الموت لا يعرف العمر.. وليس مقياسا له..أجبتها بصوت الخائف حيث مصلاها المظلم..إنني أخاف من الظلام وأخفتيني من الموت.. كيف أظن أنك وافقتِ للسفر معنا هذه الإجازة.. فجأة.. تحشرج صوتها واهتز قلبي..لعلي هذه السنة أسافر سفرا بعيدا.. إلى مكان آخر.. ربما يا هناء.. الأعمار بيد الله.. وانفجرتْ بالبكاء..تفكرتُ في مرضها الخبيث وأن الأطباء أخبروا أبي سرا أن المرض ربما لن يمهلها طويلا.. ولكن من أخبرها بذلك.. أم أنها تتوقع هذا الشيء..ما لكِ تفكرين؟ جاءني صوتها القوي هذه المرة..؟هل تعتقدين أنني أقول هذا لأنني مريضة؟كلا.. ربما أكون أطول عمرا من الأصحاء..وأنت إلى متى ستعيشين.. ربما عشرون سنة.. ربما أربعون.. ثم ماذا.. لمعت يدها في الظلام وهزتها بقوة..لا فرق بيننا كلنا سنرحل وسنغادر هذه الدنيا أما إلى جنة أو إلى نار.. ألم تسمعي قول الله (فمن زحزح عن النار وأدخل الجنة فقد فاز)تصبحين على خير..هرولتْ مسرعة وصوتها يطرق أذني.. هداك الله.. لا تنسي الصلاة..الثامنة صباحاً..أسمع طرقا على الباب.. هذا ليس موعد استيقاظي.. بكاء.. وأصوات.. يا إلهي ماذا جرى..لقد ترنحتْ حالُ نورة.. وذهب بها أبي إلى المستشفى.. إنا لله وإنا إليه راجعون..لا سفر هذه السنة.. مكتوب عليّ البقاء هذه السنة في بيتنا..بعد انتظار طويل..عند الساعة الواحدة ظهرا.. هاتفنا أبي من المستشفى.. تستطيعون زيارتها الآن هيا بسرعة..أخبرتني أمي أن حديث أبي غير مطمئن وأن صوته متغير.. عباءتي في يدي..أين السائق.. ركبنا على عجل.. أين الطريق الذي كنت أذهب لأتمشى مع السائق فيه يبدو قصيرا.. ماله اليوم طويل.. وطويل جدا.. أين ذلك الزحام المحبب إلى نفسي كي التفتُ يمنةً ويسرة.. زحام أصبح قاتلا ومملا..أمي بجواري تدعو لها.. أنها بنت صالحة ومطيعة.. لم أرها تضيع وقتها أبدا.. دلفنا من الباب الخارجي للمستشفى..هذا مريض يتأوه.. وهذا مصاب بحادث سيارة. وثالث عيناه غائرتان.. لا تدري هل هو من أهل الدنيا أم من أهل الآخرة.. منظر عجيب لم أره من قبل..صعدنا درجات السلم بسرعة..إنها في غرفة العناية المركزة.. وسأخذكم إليها.. ثم واصلتْ الممرضة أنها بخير وطمأنت أمي أنها في تحسن بعد الغيبوبة التي حصلت لها..ممنوع الدخول لأكثر من شخص واحد..هذه هي غرفة العناية المركزة..وسط زحام الأطباء وعبر النافذة الصغيرة التي في باب الغرفة أرى عيني أختي نورة تنظر إلي وأمي واقفة بجوارها.. بعد دقيقتين خرجتْ أمي التي لم تستطع إخفاء دموعها..سمحوا لي بالدخول والسلام عليها بشرط أن لا أتحدث معها كثيرا. دقيقتين كافية لك..كيف حالك يا نورة..لقد كنتِ بخير مساء البارحة.. ماذا جرى لك..أجابتني بعد أن ضغطت على يدي: وأنا الآن ولله الحمد بخير.. الحمد لله ولكن يدك باردة..كنتُ جالسة على حافة السرير ولامستُ ساقها.. أبعدتها عني.. آسفة إذا ضايقتك.. كلا ولكني تفكرت في قول الله تعالى: (والتفت الساق بالساق إلى ربك يومئذ المساق) عليك يا هناء بالدعاء لي فربما استقبل عن قريب أول أيام الآخرة.. سفري بعيد وزادي قليل..سقطت دمعة من عيني بعد أن سمعت ما قالت وبكيت.. لم أعِ أين أنا..استمرت عيناي في البكاء.. أصبح أبي خائفا عليّ أكثر من نورة.. لم يتعودوا هذا البكاء والانطواء في غرفتي....مع غروب شمس ذلك اليوم الحزين..ساد صمت طويل في بيتنا..دخلت عليّ ابنة خالتي.. ابنة عمتي..أحداث سريعة..كثر القادمون.. اختلطت الأصوات.. شيء واحد عرفته..نورة ماتت..لم أعد أميّز من جاء.. ولا أعرف ماذا قالوا..يا الله.. أين أنا وماذا يجري ..عجزتُ حتى عن البكاء.. فيما بعد أخبروني أن أبي أخذ بيدي لوداع أختي الوداع الأخير.. وأني قبلتها.. لم أعد أتذكر إلا شيئا واحدا.. حين نظرت إليها مسجاه.. على فراش الموت..تذكرت قولها (والتفت الساق بالساق) عرفت حقيقة أن (إلى ربك يومئذ المساق) لم أعرف أنني عدتُ إلى مصلاها إلا تلك الليلة..وحينها تذكرت من قاسمتني رحم أمي فنحن توأمين.. تذكرت من شاركتني همومي.. تذكرت من نفست عني كربتي.. من دعت لي بالهداية.. من ذرفت دموعها ليالي طويلة وهي تحدثني عن الموت والحساب.. الله المستعان..هذه أول ليلة لها في قبرها.. اللهم ارحمها ونور لها قبرها.. هذا هو مصحفها.. وهذه سجادتها.. وهذا.. وهذا.. بل هذا هو الفستان الوردي الذي قالت لي سأخبئه لزواجي..تذكرتها وبكيت على أيامي الضائعة.. بكيتُ بكاء متواصلا.. ودعوت الله أن يرحمني ويتوب علي ويعفو عني.. دعوت الله أن يثبتها في قبرها كما كانت تحب أن تدعو..فجأة سألتُ نفسي ماذا لو كانت الميتة أنا؟ ما مصيري..؟لم أبحث عن الإجابة من الخوف الذي أصابني.. بكيتُ بحرقة..الله أكبر.. الله أكبر.. ها هو أذان الفجر قد ارتفع.. ولكن ما أعذبه هذه المرة..أحسست بطمأنينة وراحة وأنا أردد ما يقوله المؤذن..لفلفت ردائي وقمت واقفة أصلي صلاة الفجر. صليت صلاة مودع.. كما صلتها أختي من قبل وكانت آخر صلاة لها..إذا أصبحتُ لا أنتظر المساء..وإذا أمسيتُ لا أنتظر الصباح