



## مرايا

تعنى بشؤون الأسرة

### وصفة زيت الخروع لصقل وتلميع الشفاه

المكونات :  
- ملعقة صغيرة زيت خروع .  
- تسع ملاعق صغيرة لانتولين .

التحضير والاستعمال :  
- تخلط المكونات جيدا ، وتحتفظ في زجاجة .  
- تُستخدم كمية بسيطة من هذا الخليط في دهان الشفاه وستكون النتيجة عجيبة .

### الشك بين الزوجين!!

إذا تسلسل الشك إلى الحياة الزوجية أفسدها ، وهدم بنيانها وصدع فيها أركان الحب والالفة والود والرحمة .!

حتى إن الحياة تستحيل - أن تكاد - أن تدمر على أنقاض نيران الشك وبخانه !!  
ولخطورة هذا العدو - الإبليسي - فإن توجيهات الوحي جاءت لتبني حصنا منيعا أمام هذه العاصفة الهوجاء التي ما حصلت في مجتمع ( عام أو خاص ) إلا أفسدته وقوضته !!  
فمن ذلك نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن ( ابتغاء الريبة ) وتتبع الناس بالشك ، حيث جاء في حديث أبي أمامة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ؟ إن الأمير إذا ابتغى الريبة في الناس أفسدهم؟  
ولئن كان النص ذكر الأمير ( العام ) ، فالزوج يشمله اللفظ لأنه هو الأمير الراعي في بيته لقوله صلى الله عليه وسلم : كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته فالزوج راع ومسئول عن رعيته . . .



رعيته . . . فتأمل هذا التحذير الشديد من ابتغاء الريبة والشك وكيف أن نتيجة ذلك هو الفساد والتجاسر على العدوان والظلم .

### سيدتي : صحتك اولاً تقليل الملح يخفف وزنك

الطعام المالح سمة أساسية في غذائنا ، وهي سمة غير صحيحة لأن كثرة الملح تسهم في ارتفاع ضغط الدم ومن ثم زيادة احتمالات التعرض لأمراض القلب والجذطات .

وفيما يتعلق بالرشاقة فالمح يساعد على تجميع السوائل في الجسم فيرتفع الوزن ويبدو الجسم ممتلئاً .

البعض منا يقوم بإضافة كمية من الملح إلى الطعام وعندما نصف ما يقارب ملعقة شاي فإن هذه الكمية تقدر بخمسة غرامات فإذا كررنا هذه الإضافة كل يوم فهذا يعني أننا نستهلك الكثير من الملح أكثر من حاجة الجسم ، مع العلم أن الملح يحتوي على الصوديوم بنسبة حوالي 40% وهذا العنصر ضروري للجسم ولكن إذا أكرنا الصوديوم في الجسم فله أضرار جسمية وهذه الأضرار تؤثر في صحة المرأة بشكل خاص . فتخزين السوائل في جسم المرأة عادة تؤدي إلى زيادة في الوزن وعند بعض من النساء يؤدي إلى تجمع السوائل في الساقين بعد الجلوس لفترة طويلة فلذلك يستحسن شرب الماء كثيراً للتخلص من الملح فإن شرب الماء صباحاً مفيد لأنه يساعد على تنقية الجهاز الهضمي قبل البدء بوجبة الإفطار . وعلينا أن نتعود على تقليل الملح ؟ وذلك بالتقليل من استعماله بالترتيب أو يجب استخدام عصير الليمون والأعشاب الجافة بدلاً من الملح لتطبيب السلطات أو أن نشترى الملح القليل من الصوديوم فهو يندمج بالطعام نفسه .

### تكامل الأدوار بين الزوجين

العلاقة بين الرجل والمرأة لا تبني فقط على التفاوت والتفاضل ولا تقوم دوماً على التنازع والتخاصم ، فهي قد تكون كذلك في حال تطرفها ، أي في طرف أقصى من أطرافها ، كما يمكن أن تكون في الطرف المقابل مبنية على المودة المحضة والمحبة الخالصة ، والتطرف في اتجاه يؤول غالباً إلى تطرف في الاتجاه المضاد ، إذ منتهى التضاد التناقض.. والصدان يلتقيان بقدر ما يتنازdan ويتباعدان كما أن المتحدين يتنافيان ويتبعدان بقدر ما يتقاربان ويلتصقان ولهذا فالحب الخالص قد يستحيل عداً مستحكما كما أن العداوة الشديدة قد تنقلب صداقة ومودة .

ولكن للعلاقة بين الرجل والمرأة وسطيتهما وسويتها ، وهي تبني في السوية على الاختلاف القائم بين الذكر والأنثى وتنهض على التكامل الإنشائي عن اجتماع الزوجين فالمرأة مختلفة عن الرجل ولأنها كذلك فهي له وهو لها .

وإذا ما أريد للعلاقة بين الطرفين أن تستوي فالأجدر أن يبقى على إختلاف بين الجنسين يولد المعجب والروعة ويبعث على العجب والدهشة والأصع أن يصر إلى تكامل للعنصرين يؤدي إلى تناعمهما وإنسجامهما في وحدة مجتمعية تتجاوزهما وتتيح لكل منهما في الوقت نفسه أن يمارس لعبة وجوده ويحقق ذاته .

وخلاصة القول إن الرجل والمرأة يتشابهان ويتباينان ويتآلفان ويختالفان ويتحابان ويتعاديان ، ولكنهما يتعارفان ويتكاملان ، فالتكامل هو الألف لعلاقة بينهما متوازنة مستقرة تقوم على التبادل والتلاؤم ولا تخلو من توافق وإنسجام ، والتكامل لا يكون إلا بين

مختلفين، وكل عنصرين يتكاملان ينتج عن تكاملهما إكتساب كل منهما صفات لا تكون له بمفرده مع إحتفاظه في الوقت نفسه بالصفات التي ينفرد بها عن سواه .

وتكامل الرجل والمرأة يبقى هو في مهابته وتبقي هي في لطفها وعطفها. ولكن بالتكامل أيضاً يبلغ كل من الزوجين مستوى يتعالى فيه على إنيته وفرديته فيروض طبعه ويرتاض على تقبل شريكه ويشاركة في رغبته .

وبالتكامل خاصة يتعف كل زوج إلى زوجته وإلى نفسه في أن يصنع هويته ويشترك في صنع هوية شريكه يستكمل ذاته ويكمل الآخر ، ولا كمال ينال من دون تكامل ، والكامل من يعرف نفسه.. والسعيد من يقيم في مقامه ويقف عند حده .

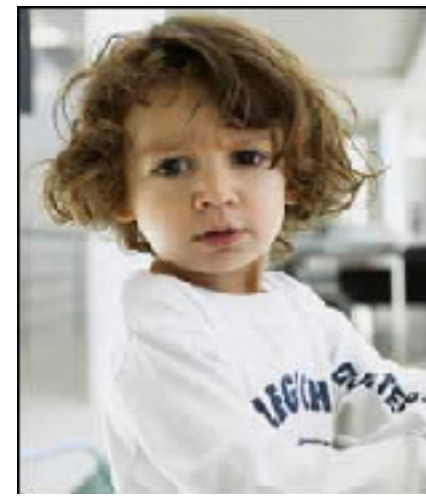


### التهرّب من أسئلة الأبناء وعدم محاورتهم!

لس من المعقول التهرب من أسئلة الأبناء بالتجاهل أو التوبيخ والتكبر على الطفل حين يسأل أو يكتر من أسئلته البريئة - الجريئة - على والده !!

والأخطر من ذلك الجواب بخلاف الحقيقة والواقع !!

إن كبت هذه المشاعر البريئة من أن تكتشف واقعها بالطريقة الصحيحة يجعل أطفالنا فريسة سهلة للآخر الذي يصنع لهم واقعهم من خلال أريحتهم في الإجابة عن أسئلتهم وما ينازعهم من نوازع الاستكشاف !! إن هذا الكبت يولد عند الطفل قلقاً نفسياً وضموراً في النضج العاطفي ، وتأخراً في التواصل اللغوي مع مجتمعه .



### العظماء والحب

- دوريبهيه : الرجال يموتون من الحب ، والنساء يحيين به .  
- سرفانتيس : الغيرة هي الطاغية في مملكة الحب .  
- نيتشه : المرأة لفرز ، مفتاحه كلمة واحدة هي : الحب .  
- أفلاطون : المرأة بلا محبة امرأة ميتة .  
- بيف : ليس بالحب إلا ما نتخيله .  
- سبنسر : الحب أقوى العواطف لأنه أكثرها تركيباً .  
- سانت بوف : الحب هو الدومع ، أن تبكي يعني أنك تحب .  
- دولتكو : وجد الحب لسعادة القليلين ، ولشقاء الكثيرين .  
- جبران خليل جبران : الحب سعادة ترتعش .  
- ويلز : إن الحب يهبط على المرأة في لحظة سكون ، مملوءة بالشك والإعجاب .  
- شكسبير : ما أقوى الحب ، فهو يجعل من الوحش إنساناً ، وحيثاً يجعل الإنسان وحشاً .

### الكلمات الرومانسية .. أفيون الحياة الزوجية

زوج يشتكي من زوجته لا تسمعه إلا مشاكل الاولاد؟؟ وزوجة تشتكي من زوجها

ذهاب الكلمات العاطفية؟؟ والأزواج والزوجات في ذلك قسمان:  
- قسم معدوم الاصل من هذه الامور :وهؤلاء عليهم جهد مضاعف ، ليتبدل كل منهما لوجوده على ذكر الكلمات الجميله ( احبك . أشواق لك . انا من زمان ماشفتكم ) ليحاولوا التللف بهذه الكلمات الجميله ولو كلمة واحدة في اليوم؟؟ فمن عاود الشيء إعتاد عليه .ومن عرف الطريق سار عليه وإذا شعر احدكما بالاحراج الشديد فليعلم انه وقتي وسوف ينقضي .

- أما القسم الآخر وهو :من كانت عنده هذه الكلمات في اول الحياة وبعد ذلك إختفت وماتت ، لينظرا أسباب ذلك؟؟فعل لإنشغال الزوج وسعيه الشديد في حياته وعمله من أكبر الأسباب ، أو لعل الزوجة انشغلت بأولادها عن زوجها فتعود على بعدها؟؟

أو لعل كثرة المشاكل الزوجية والعصيان ..أخرست اللسان؟؟ وإذا عرفت المشكله ..

زالت المعضلة .  
إن الكلمات الرومانسية والعاطفية ..أفيون الحياة الزوجية وحبوب مخدرة ..لكثير من المشاكل المخدرة.. فحربا حبة أو حبتين ولن تندموا ، لكن انتبهوا ليس على مسؤولية أحد الاضرار الناتجة منها؟؟

اخيرا نقول لكم : لا للمخدرات.. نعم للكلمات الرومانسيات .

### علاج الغيرة عند الأطفال

ولعلاج الغيرة أو للوقاية من أثارها السلبية عند الأطفال يجب عمل الآتي :  
- التعرف على الأسباب وعلاجها : إشعار الطفل بقيمته ومكانته في الأسرة والمدرسة وبين الزملاء .  
- تعويد الطفل على أن يشاركه غيره في حب الآخرين : تعليم الطفل على أن الحياة أخذ وعطاء منذ الصغر وأنه يجب على الإنسان أن يحترم حقوق الآخرين .

- تعويد الطفل على المنافسة الشريفة بروح رياضية تجاه الآخرين: بعث الثقة في نفس الطفل وتخفيف حدة الشعور بالنقص أو العجز عنده .

- توفير العلاقات القائمة على أساس المساواة والعدل ، دون تمييز أو تفضيل على آخر ، مهما كان جنسه أو سنه أو قدراته ، فلا تحيز ولا امتيازات بل معاملة على قدم المساواة .

- تعويد الطفل على تقبل التفوق ، وتقبل الهزيمة ، بحيث يعمل على تحقيق النجاح ببذل الجهد المناسب ، دون غيرة

من تفوق الآخرين عليه ، بالصورة التي تدفعه لفقد الثقة بنفسه .

- تعويد الطفل الإنشائي على إحترام وتقدير الجماعة ، ومشاطرتها

والوجدانية، ومشاركة الأطفال في اللعب وفيما يملكه من أدوات .

- يجب على الآباء الحزم فيما يتعلق

بمشاعر الغيرة لدى الطفل ، فلا يجوز إظهار القلق والاهتمام الزائد بتلك المشاعر ، كما أنه لا ينبغي إغفال الطفل الذي لا يفعل ، ولا تظهر عليه مشاعر الغيرة مطلقاً .

- في حالة ولادة طفل جديد لا يجوز إهمال الطفل الكبير وإعطاء الصغير عناية أكثر مما يلزمه ، فلا يعط المولود من العناية إلا بقدر حاجته ، وهو لا يحتاج إلى الكثير ، والذي يضايق الطفل الأكبر عادة كثرة حمل المولود وكثرة الالتصاق الجسمي الذي يضر المولود أكثر مما يفده .

- يجب على الآباء والأهيات أن يلقوا عن المقارنة الصريحة وإعتبار كل طفل شخصية مستقلة لها استعداداتها ومزاياها الخاصة بها .

- تنمية الهوايات المختلفة بين الأخوة كالموسيقى والتصوير وجمع الطوابع والقراءة والعباب الكمبيوتر وغير ذلك..... وبذلك يتفوق كل في ناحيته ، ويصبح تقيمه وتقديره بلا مقارنة مع الآخرين .

- المساواة في المعاملة بين الابن والابنة ، لأن التفوق في المعاملة تؤدي إلى شعور الأولاد بالغرور وتنمو عند البنات غيرة تكبت وتظهر أعراضها في صور أخرى في مستقبل حياتهن مثل كراهية الرجال وعدم الثقة بهم وغير ذلك من المظاهر الضارة لحياتهن .

- عدم إغداق امتيازات كثيرة على الطفل المريض ، فإن هذا يثير الغيرة بين الأخوة الأصحاء ، وتبدو مظاهرها في تمنى وكراهية الطفل المريض أو غير ذلك من مظاهر الغيرة الظاهرة أو المستترة .

إظهار القلق والاهتمام الزائد بتلك المشاعر ، كما أنه لا ينبغي إغفال الطفل الذي لا يفعل ، ولا تظهر عليه مشاعر الغيرة مطلقاً .

- في حالة ولادة طفل جديد لا يجوز إهمال الطفل الكبير وإعطاء الصغير عناية أكثر مما يلزمه ، فلا يعط المولود من العناية إلا بقدر حاجته ، وهو لا يحتاج إلى الكثير ، والذي يضايق الطفل الأكبر عادة كثرة حمل المولود وكثرة الالتصاق الجسمي الذي يضر المولود أكثر مما يفده .

- يجب على الآباء والأهيات أن يلقوا عن المقارنة الصريحة وإعتبار كل طفل شخصية مستقلة لها استعداداتها ومزاياها الخاصة بها .

- تنمية الهوايات المختلفة بين الأخوة كالموسيقى والتصوير وجمع الطوابع والقراءة والعباب الكمبيوتر وغير ذلك..... وبذلك يتفوق كل في ناحيته ، ويصبح تقيمه وتقديره بلا مقارنة مع الآخرين .

- المساواة في المعاملة بين الابن والابنة ، لأن التفوق في المعاملة تؤدي إلى شعور الأولاد بالغرور وتنمو عند البنات غيرة تكبت وتظهر أعراضها في صور أخرى في مستقبل حياتهن مثل كراهية الرجال وعدم الثقة بهم وغير ذلك من المظاهر الضارة لحياتهن .

- عدم إغداق امتيازات كثيرة على الطفل المريض ، فإن هذا يثير الغيرة بين الأخوة الأصحاء ، وتبدو مظاهرها في تمنى وكراهية الطفل المريض أو غير ذلك من مظاهر الغيرة الظاهرة أو المستترة .

### الصلع عند النساء

لا يوجد صلع عند النساء بمعنى الكلمة، أو كما هو الحال عند الرجال، فصلع الرجال واضح، أما الشعر في النساء فيبقى كما هو، ويغطي كل الرأس، لكن فطر الشعرة يقل عما كان عليه، فيبدو خفيفاً، خصوصاً في منطقة الجبهة ومقدمة الرأس، وأكثر ما يحدث ذلك في الأربعينات، أي بعد نقص هرمون الإستروجين، لأن الإستروجين يقلل من تأخير الهرمون الذكري الموجود في الجلد ومنطقة بصيلة الشعرة. لكن بصيلة الشعرة تصل إلى الضمور التام عندما تبلغ المرأة 80-90 عاماً، وتتوقف عن إنتاج الشعر تماماً.

العلاج يعتبر عقار مينوكسيديل 2% -topical minoxidil 2% أفضل مساً يستخدم خارجياً يوماً لعلاج تساقط الشعر عند النساء. أما عقار بروبيشيا Propecia الذي يحتوي على مادة فيناسترايد Finasteride فلم ينجح في علاج سقوط الشعر عند النساء، وهو خطر على الحوامل أو من هن معرضات للحمل. ولكن هناك أدوية أخرى قد تفيد بعض النساء مثل عقار سبيرونولكتون spironolactone ويوصف من قبل الطبيبة، لأنه يؤخذ عن طريق الفم، وتظهر فاعليته بعد عدة شهور، وله آثار جانبية قد لا يلائم كل امرأة. وكان أكثر فائدة لدى النساء اللواتي

استخدمنه قبل سن انقطاع الطمث، أما في هذا السن فيمكن إعطائه مع بعض أنواع حبوب تحتوي على هرمونات أنثوية.

ولكن معلوما لكل امرأة أن كل ما تجربه على شعرها بداية من استعمال الشامبو أو تحفيف الشعر بالأجهزة التي تولد حرارة عالية، أو فرد الشعر أو تجعيده أو تلميسه، واستخدام المستحضرات المختلفة والمتعددة قد تهلك شعرها ببديها. أما الاستعمال المنظم لصبغة الشعر فقد لا يؤدي الشعر كما يشاع من حين لآخر.

ولكن معلوما لكل امرأة أن كل ما تجربه على شعرها بداية من استعمال الشامبو أو تحفيف الشعر بالأجهزة التي تولد حرارة عالية، أو فرد الشعر أو تجعيده أو تلميسه، واستخدام المستحضرات المختلفة والمتعددة قد تهلك شعرها ببديها. أما الاستعمال المنظم لصبغة الشعر فقد لا يؤدي الشعر كما يشاع من حين لآخر.

ولكن معلوما لكل امرأة أن كل ما تجربه على شعرها بداية من استعمال الشامبو أو تحفيف الشعر بالأجهزة التي تولد حرارة عالية، أو فرد الشعر أو تجعيده أو تلميسه، واستخدام المستحضرات المختلفة والمتعددة قد تهلك شعرها ببديها. أما الاستعمال المنظم لصبغة الشعر فقد لا يؤدي الشعر كما يشاع من حين لآخر.

ولكن معلوما لكل امرأة أن كل ما تجربه على شعرها بداية من استعمال الشامبو أو تحفيف الشعر بالأجهزة التي تولد حرارة عالية، أو فرد الشعر أو تجعيده أو تلميسه، واستخدام المستحضرات المختلفة والمتعددة قد تهلك شعرها ببديها. أما الاستعمال المنظم لصبغة الشعر فقد لا يؤدي الشعر كما يشاع من حين لآخر.

ولكن معلوما لكل امرأة أن كل ما تجربه على شعرها بداية من استعمال الشامبو أو تحفيف الشعر بالأجهزة التي تولد حرارة عالية، أو فرد الشعر أو تجعيده أو تلميسه، واستخدام المستحضرات المختلفة والمتعددة قد تهلك شعرها ببديها. أما الاستعمال المنظم لصبغة الشعر فقد لا يؤدي الشعر كما يشاع من حين لآخر.

ولكن معلوما لكل امرأة أن كل ما تجربه على شعرها بداية من استعمال الشامبو أو تحفيف الشعر بالأجهزة التي تولد حرارة عالية، أو فرد الشعر أو تجعيده أو تلميسه، واستخدام المستحضرات المختلفة والمتعددة قد تهلك شعرها ببديها. أما الاستعمال المنظم لصبغة الشعر فقد لا يؤدي الشعر كما يشاع من حين لآخر.

ولكن معلوما لكل امرأة أن كل ما تجربه على شعرها بداية من استعمال الشامبو أو تحفيف الشعر بالأجهزة التي تولد حرارة عالية، أو فرد الشعر أو تجعيده أو تلميسه، واستخدام المستحضرات المختلفة والمتعددة قد تهلك شعرها ببديها. أما الاستعمال المنظم لصبغة الشعر فقد لا يؤدي الشعر كما يشاع من حين لآخر.

ولكن معلوما لكل امرأة أن كل ما تجربه على شعرها بداية من استعمال الشامبو أو تحفيف الشعر بالأجهزة التي تولد حرارة عالية، أو فرد الشعر أو تجعيده أو تلميسه، واستخدام المستحضرات المختلفة والمتعددة قد تهلك شعرها ببديها. أما الاستعمال المنظم لصبغة الشعر فقد لا يؤدي الشعر كما يشاع من حين لآخر.

ولكن معلوما لكل امرأة أن كل ما تجربه على شعرها بداية من استعمال الشامبو أو تحفيف الشعر بالأجهزة التي تولد حرارة عالية، أو فرد الشعر أو تجعيده أو تلميسه، واستخدام المستحضرات المختلفة والمتعددة قد تهلك شعرها ببديها. أما الاستعمال المنظم لصبغة الشعر فقد لا يؤدي الشعر كما يشاع من حين لآخر.

ولكن معلوما لكل امرأة أن كل ما تجربه على شعرها بداية من استعمال الشامبو أو تحفيف الشعر بالأجهزة التي تولد حرارة عالية، أو فرد الشعر أو تجعيده أو تلميسه، واستخدام المستحضرات المختلفة والمتعددة قد تهلك شعرها ببديها. أما الاستعمال المنظم لصبغة الشعر فقد لا يؤدي الشعر كما يشاع من حين لآخر.

### دور الرياضة

لنفكر بالرياضة على أنها متعة وليست واجب بهذا التفكير نستطيع أن نعلمها عادة يومية تدخل السور إلى قلوبنا ، والسر هو أن نختار الرياضة المحببة سواء كانت السباحة، الرقص ، المشي السريع، ركوب الدراجة....

إن عدم توفر الوقت ليس حجة لعدم ممارسة الرياضة ف 30 دقيقة ستعني بانجسادنا وستوفر علينا ساعات وأيام نقضيها في علاج أمراض كالقلب والسكر وضغط الدم .

ولنعلم أن الرياضة تساعد في إفراز مادة السيروتونين في الدماغ وهي مادة طبيعية لمقاومة التوتر العصبي والاكتئاب .

### ثلاثة علاجات فعالة لإكتئاب الطفولة

إكتشف باحثون في الصحة العقلية منهجاً علاجياً مزوجاً وفعالاً يجمع بين عقاقير مضادة للإكتئاب ونوع معين من العلاج النفسي الإدراكي لإضطرابات قلق الطفولة.

تقدم هذه الدراسة أدلة قوية على أن العلاج المزوج هو المعيار الأفضل، مؤكداً في الوقت نفسه أن العلاج الأحادي ما يزال فعالاً.

ومن المعلوم أن إضطرابات القلق هي الأكثر شيوعاً بين الإضطرابات النفسية التي تصيب الأطفال والمراهقين، كما أن حالات قلق الطفولة غير المعالجة يمكن أن تقوض نجاح الطفل دراسياً وتعرض لخطر علاقته بأسرته وتعطل أداءه الاجتماعي.

وأجريت الدراسة على 488 طفلاً اختيروا من ست مناطق متفرقة بانحاء الولايات المتحدة، وتراوحت أعمارهم بين 7 سنوات و 17 سنة، قسّمهم الباحثون عشوائياً إلى أربع مجموعات أو خيارات علاجية لمدة 12 أسبوعاً، وما تزال المرحلة الثانية من الدراسة ستتابع الأطفال لمدة ستة أشهر إضافية.

وقد تلقت المجموعة الأولى علاجاً سلوكياً إدراكياً، وتم تعريف أفرادها بمعلومات عن القلق ومساعدتهم على مواجهة مخاوفهم والسيطرة عليها وتوجيههم عبر مهام منهجية.

### إختيار أثاث الغرفة

الخصوصية التي تتمتع بها هذه الحجرة تتيح لك وضع جميع لمساتك الخاصة التي تناسبك وتلبي متطلبات أسرتك بلا قيود أو حدود ... وقد تضمن هذه المتطلبات وجود عدد من الأجهزة مثل التلفاز والفيديو والهاتف ... حيث يبقى لك الخيار بوضعها في الخزائن الخشبية بحيث لا تظهر الأجهزة إلا في أوقات استخدامها أو إختيار الخزائن الزجاجية المخصصة لها والتي تضيء على المكان أنيقة دون أن تخفي الأجهزة عن الأنظار.

ولإضافة المزيد من الحيوية للمكان يمكنك التركيز على توزيع النباتات الخضراء في أركان الحجرة وأيضاً توزيع الضوء الطبيعي الذي يصل عبر النوافذ صباحاً والضوء الصناعي ليلاً ليتم توجيههما بشكل مناسب لا ينعكس على شاشة التلفاز ويساعد في نفس الوقت على الرؤية الجيدة والقراءة والاسترخاء.

الأمور الأساسية في الغرفة إذا كانت ذات ألوان طبيعية تسهل عملية التغيير مثل الأبيض والبيج والسكري وغيرها ، فإذا كانت الأرضية من الرخام أو السجاد الأبيض أو البيج والأثاث من نفس اللون أو ذو لون بني يمكن عمل إجراء تغيير بالقطع الأخرى الموجودة في الغرفة.

