

عالم المرأة

العدد السادس عشر بعد المائة
السنة الثالثة



موسوعة عالم المرأة

في هذا العدد

- ماكياج منعش لوجه بيضاوى .
- تصميحات سهلة التنفيذ .
- طريقة فريدة لعرض الستحف .
- والأشياء الجميلة داخل منازلنا .
- ملقح امريكي .
- مصنوعات من النحاس الأصفر والبرونز "٢٠"
- للتعاطف .. آسع فتواعد ناهية .
- فتواشم للمناسبات .
- أحمر الشفاه .

تجميل

كيف أنت ..
وكيف تصبحين
بعد الماكياج ؟
ماكياج منعش
لوجه
بيضاوى



انثرى على الوجه ، طبقة من البودرة من نفس اللون الطبيعى للبشرة ،
كى تحصل على بشرة متجانسة جميلة . ولكى تكون طبقة البودرة خفيفة
جداً ، من الضروري إزالة البودرة الزائدة باستخدام فرشاة ناعمة جداً .



بقطعة من الإسفنج ، افردى على الوجه كله ، طبقة رقيقة من
كريم الأساس ، من لون كهزمالى ، يتناسب واللون الطبيعى للبشرة .
وإذا كنت ترغبين فى زيادة تألق الوجه ، فيمكنك إضافة طبقة من كريم
أساس أكثر لمعاناً .



ولكني تزيد من اتساع العين وعنفها ، ارسمي بالقلم الأسود الرفيع جداً ، عدة خطوط رفيعة جداً أسفل الرموش السفلية . ويمكنك في ماكياج المساء ، أن تضيفي بين هذه الخطوط الرفيعة ، خطوطاً أخرى رفيعة أيضاً ، بقلم ريميل أبيض اللون ، فزيدي من سحر عينيك وجهاً لهما .



ولإصلاح محيط الوجه ، في محاولة لإظهاره في صورة مستديرة إلى حد ما ، ضعي مسحة خفيفة من كريم أساس مائل إلى اللون البني أسفل عظم الوجنتين . ثم افردى على جفون العينين ، مسحة خفيفة من الطل الرمادي المائل إلى الزرقة ، والذي ينسجم تماماً واللون الجميل للعينين .



وفي القوس الموجودة أسفل الحاجبين ، وبعد وضع الظلال البنية فوق الجفنين ، ارسمي بالقلم خطاً على طول قوس العينين ، وبالفرشاة افردى الريميل إلى الخارج ، مكونة بذلك مثلثاً يميل دائماً إلى أسفل .



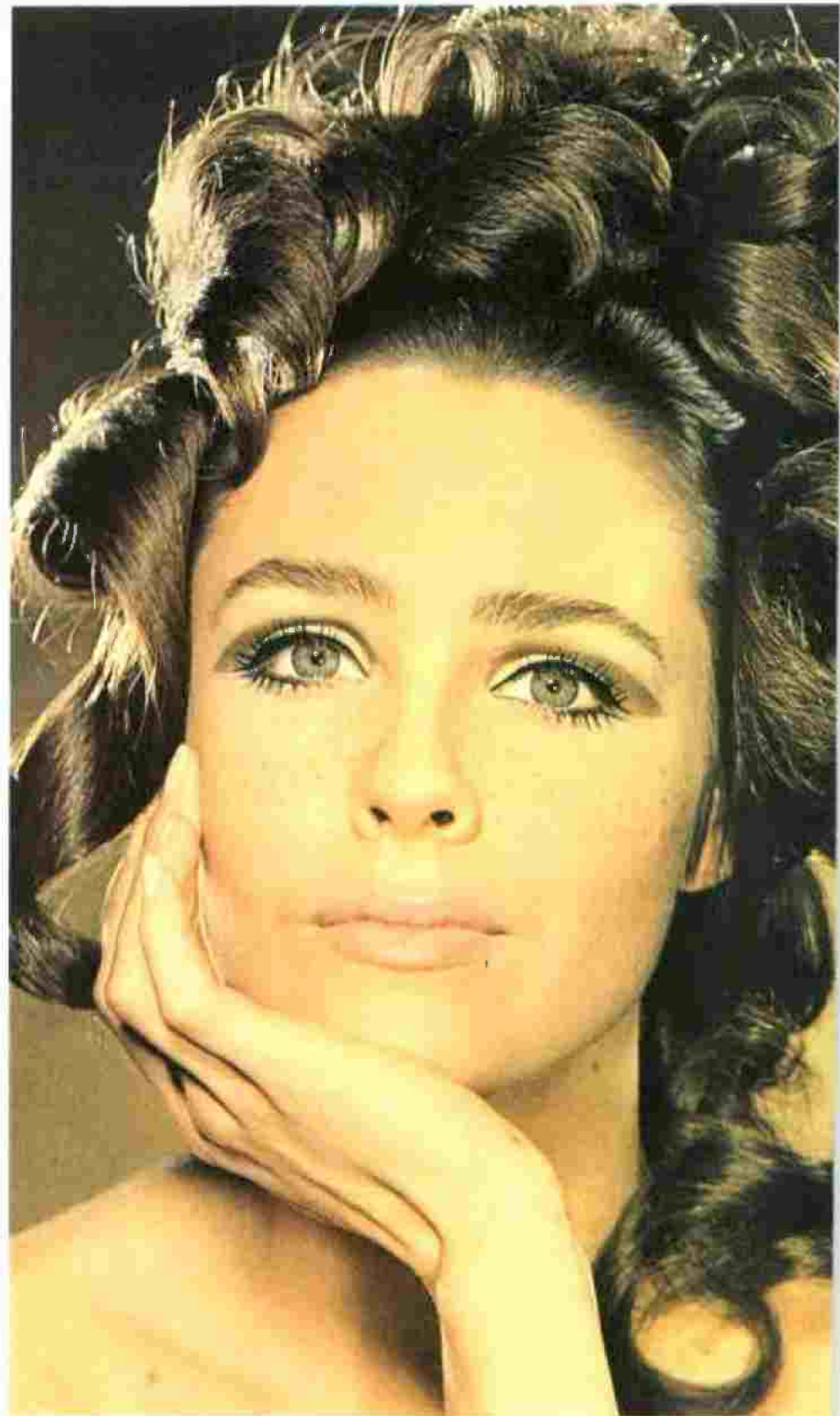
ولمّا كان هذا الوجه المليء بالشباب والحيوية ، لا يحتاج على الإطلاق لماكياج ثقيل ، ارسمي بالقلم خطاً رفيعاً ، ليحدد الجفن العلوي فقط ، ويمتد قليلاً عند الزاوية الخارجية للعين . وهذه الطريقة ، تظهر العين أكثر اتساعاً من شكلها الطبيعي .

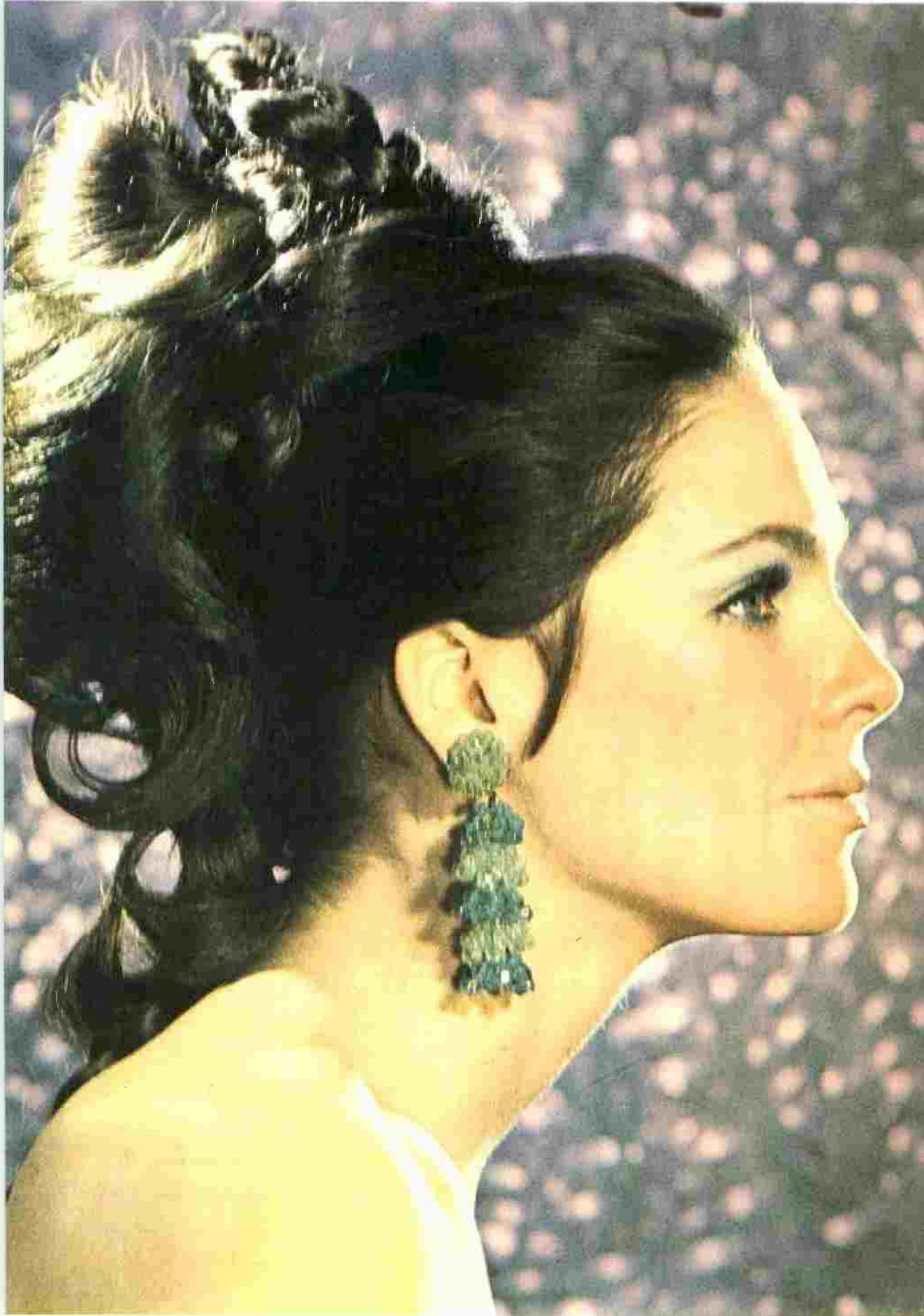


أكمل بعد ذلك ماكياج العين الثانية بالظل البني ، مع وضع مسحة خفيفة من الظل الأبيض بالركن الداخلي للعينين ، وذلك لإضفاء مزيد من العمق والجاذبية على نظرتك . ثم بالفرشاة الخاصة ، ضعي على الرموش طبقة من الماسكرا .



والآن افردى على الشفتين طبقة من أحمر الشفاه ذي لون ساخن غير صاخب . ثم ضعي مسحة من أحمر الخدود على الوجنتين ، وذلك لإكمال ماكياج الوجه ، وإضفاء الجاذبية والسحر والجمال عليه .





وفي النهاية ، إليك ياسيدتي
هذه التزيين الجميلة ، التي
تناسب وكافة أشكال الوجوه
وقسماتها . وأما في حالة ما إذا
كان الوجه البياض شديداً
الاستطالة ، فتكفي هنا ،
إضافة فرانسه بسيطة (قصة)
للحد من هذه الاستطالة .
وهي تزيين جميلة أيضا ،
تلائم تماماً المناسبات الهامة من
مثل : سهرة افتتاح مسرحية ،
حضور استقبال هام ، أو حفل
كوكبيل . وما من شك في أن
فستاناً أنيقاً ليكمل جمال هذه
التزيين ، ويزيد من رونقك ،
وحسن طلعك وبهائك .
ويمكنك ياسيدتي ، أن
تتفلي هذه التزيين باستعمال
« آرثيشو » سبق تصفيفه لدى
مصفف الشعر (الكوافير) ،
على أن يتم تصفيف شعرك
الطبيعي كله نحو الخلف ، ثم
يثبت فوق قمة الرأس ، ثم
يثبت فوقه الآرثيشو -
بفرنشات ودبابيس شعر طويلة.



تصميمات سهلة التنفيذ

الزى البسيط السهل التنفيذ ، هو الزى الذى تبحث عنه كل سيدة عملية فى عصرنا هذا ، بعد أن كثرت المشاغل ، ولم يعد هناك وقت كاف للاهتمام بالتفاصيل الدقيقة . . إن كل ما يهم المرأة العملية الآن ، هو أن يكون مظهرها العام أنيقاً ومرتباً ، دون إسراف أو مبالغة فى البحث عن التصميمات المعقدة للملابس . وقد أحس مصمموا الأزياء بهذا الاتجاه . ولذلك قدّموا فى مجموعاتهم لصيف ١٩٧٦ تصميمات كثيرة ، تتسم كلها بالبساطة وبسهولة تنفيذها . وهذه باقة مما أقامه المصممون لصيف ١٩٧٦ من أزياء متنوعة .



طريقة فريدة لعرض التحف والأشياء الجميلة داخل منازلنا

يتكون المنزل من الجدران ، والأرضيات ، وقطع الأثاث ، والسجادة . هذه هي الإجابة التقليدية عن السؤال : مم يتكون المنزل ؟ غير أن المنزل يتكون لمثل كل شيء ، من عناصر صغيرة كثيرة ، من شأنها أن تضيء على الشكل العام للجدران والأرضيات والمنسوجات ، لمسة جمال خاصة ، وجوا نابضا بالحياة والحيوية . إنها الكتب ، والأسطوانات ، واللوحات ، والتذكارات ، والقطع الصغيرة النفيسة والتجميلية . .. إنها صور حياتنا وأذواقنا ، ولهذا ، فمن الضروري أن نعرف كيف نقوم بترتيبها في نظام مريح .

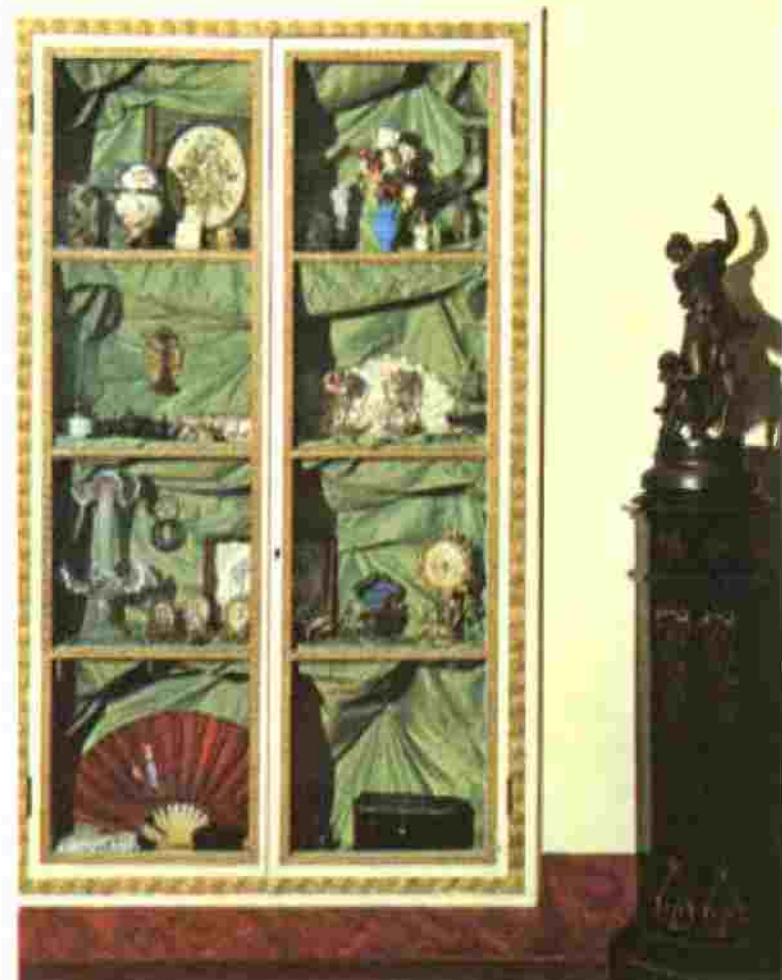
وهذه القطع التي نقوم بتجميعها ، أيا كانت قيمتها ، أو أنواعها ، أو نقاسة خاماتها ، تحتاج إلى نظام وترتيب معين ، يظهر قيمتها ، واليوم نقدم حلاً لكيفية تنظيم مجموعة من العناصر المتجانسة ، أو مجموعة من القطع المختلفة . وهذا الحل ، يتمثل في جزء غائر داخل الحائط ، يتم تجهيزه على هيئة « قترينة » ، تقسم إلى مجموعة من الأرفف التي يتم تبطينها بعد ذلك بالقماش المثني ، بشكل يناسب جمال القطع المراد استضافتها ، ويعمل على إظهارها . وهي بالطبع قطع قيمة ، تستأهل كل هذا الجهد . ولهذا فمن الضروري الاهتمام بوضعها في نظام رقيق وأنيق . وعلى أية حال ، فإن استخدام نوع آخر من القماش في التبطين ، إنما يسهم في القدرة على عرض قطع أخرى . فاللون الخلفيات تؤثر إلى حد كبير على إظهار قيمة العناصر وجمالياتها .



مجموعة جميلة وأصلية من القطع الفنية ذات القيمة المصنوعة من البورسلين في حائته الأولى « البسكويت » ، تراها وقد انضمت داخل « قترينة » حائطية . إنها تماثيل صغيرة لشخصيات متنوعة ومراوح دلفية ، جاءت كلها باللون الأبيض المعتم الذي يبدو متألقا أمام الأرضية الخيرية ذات اللون الأخضر اللامع ، التي تكسب « القترينة » تأثيراً زخرفياً رائعاً . إن ثباتها القماش يمكن تحقيقها بسهولة بواسطة أي شخص يتصف بقدر ملموس من الدق الجليل ، والمهارة اليدوية ، مع التحل بقليل من الصبر .



« قريتنا » تدوان وقد احتلتا جدارين متلاصقين ، بحيث أصبحتا
تكونان ركناً واضح الجبال ، كل منهما مطلق بصلفتين زجاجيتين ، ومحسب
باطار منسوب . كل « قريتنا » مقسمة بمجموعة من الأرفف ، التي تعمل
قطعاً وأشياء من القرن التاسع عشر ، مصنوعة بخامات مختلفة. يلاحظ أن الخلفيات
مغطاة بقماش الساتان المثلث بعناية فائقة ، أنتجت « تنقيت » صوتية ممتعة ،
تتميم في إثراء هذا العرض الخليل .



في هذه المرة ، استخدم في تبطين الخلفيات ، قماش الساتان ذو اللون الأخضر .
إن الأشكال المعروضة هنا متنوعة : أطر « براون » صغيرة تعمل صوراً
للأسلاف ، مراوح ، ساعات ، « فازات » صغيرة ، علب ، وهي جميعاً
تتبع ذوق القرن التاسع عشر ، نراها هنا وقد اكتسبت ، عن طريق تزيينها
المتفرد ، مذاقاً وثيقة خاصة . ومن الطبيعي أن يكون اختيار قماش الساتان
ذا أهمية كبيرة ، وذلك لضمان انسجامه مع عناصر التأثيث المختلفة ، وبالذات
مع ألوان القطع المراد عرضها في « القريتنا » .

مصنوعات من النحاس الأصفر والبرونز " ٢ "

من هذه المصنوعات ، ما هو عمل ،
وما هو ديكوري . وهاتان قطعتان
من أجمل وأروع ما تقدمه على هذه
الصفحات من المصنوعات النحاسية
والبرونزية .

فهذا حامل « لغاز » مصنوع من
النحاس الأصفر « صورة رقم ١ » ،
يميز بأبعاده وشكله الذي لا مثيل له .
وهو بلا شك قطعة ديكورية أنيقة ،
ترتكز على ثلاث أرجل صغيرة ،
تنهى على شكل قدم الأسد . وهو

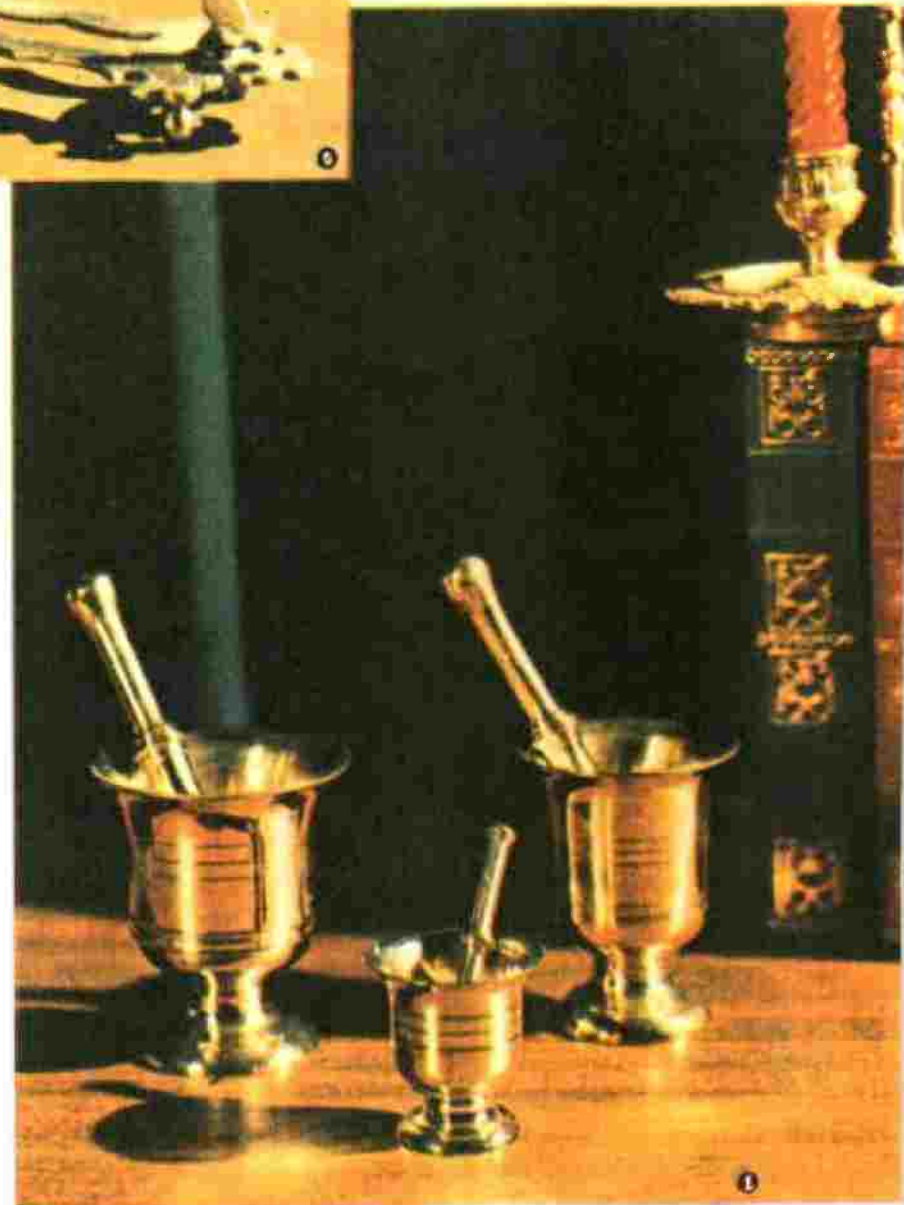


من الزجاج الحامض بحافة ملساء من
النحاس الأصفر ، تستند على أعمدة
أربعة صغيرة من النحاس الأصفر
أيضا ، تربط بينهما ثلاثة أعمدة
أفقية رفيعة جدا ، فزيد من جمال
هذه التحفة .

« إنها موضة » يمكن أن نقول ذلك ،
لأن الماؤون القديم التقليدي المصنوع
من النحاس الأصفر ، عاد الآن ليأخذ
مكانه بين المستحدثات « صورة رقم
٤ » وتوجد من الماؤون أحجام
مختلفة . والماؤون يستخدم لصحن
التوابل ، كما يستخدم كتحفة ديكورية
في الوقت نفسه أما « الصورتان رقا
٥ ، ٦ » فهما لجرسين يوضعان فوق
المنضدة : أحدهما من النحاس الأصفر
والآخر من البرونز . ويستند الجرس
المصنوع من النحاس الأصفر ، على
قاعدة مشغولة وإطار خفيف ذي
أطراف منحوتة بطريقة زخرفية

مزينة بمحلفتين كبيرتين مدلايتين على
جانبيه ، وموضوعتين في فم الأسد .
إنها بلا شك قطعة جميلة ، يمكن
أن تكون تحفة فنية في مدخل المنزل
« الأتريه » أو في حجرة الاستقبال ،
خصوصا إذا ما وضعت فوق قطعة
من الأثاث المصنوع من الخشب الناعم ،
لأن ذلك يخلق تباينا متناسقا بين الألوان .
يدخل البهجة على نفس من يشاهده .
وها هي مرآة مستديرة ذات أبعاد
متوسطة محاطة بإطار « برونز » رفيع
من النحاس الأصفر « صورة رقم
٢ » يلاحظ أن الخطوط المعتدلة والأنيقة
تجعل هذه المرآة مناسبة تماما لمدخل
المنزل .

واليك يا سيدتي منضدة مستطيلة
ذات أبعاد صغيرة « صورة رقم ٣ »
إنها جديرة إذا ما وضعت بجانب
أريكة بجوار مقعد بأحد أركان
حجرة المعيشة إن سطح هذه المنضدة



ديكور

« وفي الصورة رقم ٨ » إلى اليمين ، حامل ورق من النحاس ، يرجع إلى القرن الثامن عشر ، ويتميز بجانبه المشغولين برسوم بارزة . ووحدة الرسوم الرئيسية هي البحر والأسماك . ويمكن أن توضع هذه القطعة فوق نافذة صغيرة أو على مكتب . وهي قطعة لا مثيل لها من الناحية الديكورية ، تلفت نظر من يراها ، وتغطي بإعجابه .

ومن النحاس الأصفر أيضا ومن القرن الثامن عشر ، هذا البرواز الخاص بالصور والموجود على يسار « الصورة رقم ٨ » وهو مستدير الشكل ، قاعدته على شكل بوق ، بينما الجزء العلوي على برأس كلب . ويشتمل البوق برفته ، وهو قاعدة ، غير عادية ، تفضى في حد ذاتها على البرواز ، جهالا ، ورقة فنية متناهية .



منسقة ، ومزين بوحدة زهور محفورة .

أما الجرس المصنوع من البرونز ، فإنه على العكس من ذلك ، يتم بالبساطة الشديدة . إن سطحه الخارجي مشغول بدقة متناهية ، وفته على شكل ثلاث دوائر متداخلة مصنوعة من البرونز المنصهر ، مما يسبغ على الجرس الطابع التقليدي ومن يمتلك منزلا بالريف ، قد تحنوه الرغبة في استخدام الأسلوب القديم ، لتجميع أفراد الأسرة على المائدة ، وذلك يذق هذا الجرس . ولهذا الغرض ، يوجد أيضا الجرس الموضح « بالصورة رقم ١٧ » . وهو مصنوع أيضا من البرونز المطروق ، وحافته ذات لون قاتم ، لأن البرونز ترك على حاله الأولية . وتستخدم في قرع هذا الجرس عصا صغيرة من الخشب ، تنتهي برأس مغلفي بالمطاط .



للنظافة .. تسع قواعد نهائية

في الريف ، حيث يقتصر تلوث اليدين على أتربة الحقول . أما بالنسبة لسكان المدينة ، فالأمر يختلف تماماً ، إذ تستخدم الأيدي في الإمساك بمقابض الأبواب ، وتداول النقود ، ومصافحة أناس مشكوك في سلامتهم من الأمراض ، فهل تغسلين يديك ياسيدتي قبل تناولك أى نوع من الطعام ، وبالتحديد هل تغسلينهما قبل خروجك من المراحيض؟

أما الخطأ الثاني ، فهو تناول « نادية » للفاكهة قبل غسلها . فهذا أيضاً خطأ شائع بين السيدات ، ألا وهو الامتناع عن غسل بعض أنواع الفاكهة ، مثل الفراولة بحجة المحافظة على نكهتها . غير أنه من الضروري أن تفكر في الأيدي التي تداولت هذه الفاكهة أو الخضروات ، قبل أن تصل إلينا ، وأن تتمسك بغسل الفاكهة التي ليس لها غلاف واقٍ ، وكذلك الخضروات التي تؤكل نيئة ، ويقصد بها خضروات السلطة من خس وجرجير وبقدونس وخيار وطماطم وخلافه ، خاصة في البلاد الحارة حيث تكثر الجراثيم.

عرضي فراشك للهواء يوماً كاملاً :

كان العرف الساري في الماضي ، يقضي بأن تعرض أدوات الفراش لأشعة الشمس بصفة منتظمة ، لأن الأشعة فوق البنفسجية قاتلة للمكروبات ، ولأن الحرارة تبعد الرطوبة ، وتنبئ الفراش ، من رائحة العفن الناتجة عنها . غير أنه في أيامنا هذه ، قد يصعب علينا تنفيذ ذلك في المدن ، إما لضيق الوقت ، وإما خضوعاً لبعض قوانين الشرطة (في بعض البلدان) .

تعالى ياسيدتي نتأمل معاً هذا المظهر المألوف في منازلنا ، الذي يتصف بالبساطة التامة . قدمت « نادية » من الخارج ، وفي صحبتها صديقة لها ، وكانت تشعر بالظما والجوع ، فدخلت إلى المطبخ لتعد لها ولصديقتها كوباً من الشراب ، فلمحت سلة بها كبة من ثمار الفراولة ، كانت الشغالة قد اشترتها لتوها . ولم تردد « نادية » في أن تأخذ بعضها ، وتقدمها لصديقتها ثم فتحت صندوق الخبز ، وأخذت بعضه ، وأخرجت المرقى ، وجلست هي وصديقتها تستمتعان بهذه الوجبة الخفيفة ، ثم لم يلبث أن حضر الكلب « وولفي » يطالب بنصيبه . فقلعت له « نادية » بعض المرقى في طبقها .

إن هذا المشهد يبدو مرحاً وبهيجاً ، لكنه يشبه الرسوم التي نتمتع فيها لإبراز الأخطاء ، لنختبر قوة ملاحظة القارئ ، وبالفعل إن هذا المشهد يتضمن عدداً من الأخطاء الصحية التي قد تصبح خطيرة ، وإن كانت تبدو تافهة في الظاهر . وسنتناول هذه الأخطاء بالتعليق :

يشتمل الخطأ الأول في تناول « نادية » طعاماً دون غسل يديها . ويعتبر هذا من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الكثيرون من مختلف الأعمار ، فالأيدي تلتقط الميكروبات من كل مكان ، وهي من أهم مصادر العدوى ، حتى وإن كنا في غير مواسم الأوبئة . وقد يكون هذا الخطأ مسموحاً به



يوماً كاملاً ، لاسيما إذا كانت من تلك الملابس التي تلامس جللك . ثم احفظها تحت غطاء من الهلاستيك ، لأن هذا سيحول دون تحولها إلى مكان للأتربة ، والميكروبات .

عناية صحية بسيطة نقي من متاعب وخيمة :

بقيت القاعدة التاسعة والأخيرة ، وهي موجهة لمن يميلون إلى السير حفاة القدمين . قد تكون هذه العادة محبة للنفس على شاطئ البحر ، أما على حافة أحواض السباحة ، فإنها قد تسبب في الإصابة بالطفيليات والتشققات المؤلمة التي تظهر بين أصابع القدمين ، والتي لحسن الحظ أصبح من السهل العثور على دواء شاف لها .

وفي النهاية ، نكرر أن العناية الصحية البسيطة ، نقي من متاعب خطيرة .

الفضيلة التي تعيش طليقة في الطبيعة ، ولا يكون للمضادات الحشرية العادية أثر عليها .

أحرص على كثرة تغيير المناشف الخيام :

القاعدة السابعة للنظافة هي ألا تتركى منشفة ممددة في مكان يصعب أن تجف فيه بسرعة . ومن ثم أكثرى من تغيير المناشف التي يستعملها أفراد أسرتك ، حتى وإن كانوا يلتزمون بقواعد النظافة . هذا لأن المناشف التي لا تجف بسهولة في هذا المكان الرطب ، قد يصيبها العطن ، وسرعان ما تصبح مباءة للميكروبات .

والجدير بالذكر ، أن هذه الميكروبات قد تصيب الجلد على وجه الخصوص .

أما القاعدة الثامنة ، فإنه عندما تحين لحظة حفظ ملابس الشتاء ، بادري بإرسالها إلى المصبغة ، حيث يتم تنظيفها بالبخار ، أو عرضها لأشعة الشمس

غير أنه من الضروري أن نهج الفرصة لتجوية الفراش يوماً كاملاً مرة كل عشرة أيام على الأقل ، وأن يمرر جهاز « الشنط » الكهربائي على الحشية والوسادة والغطاء ، لتخلصها من الأتربة بصفة منتظمة . وبذلك نتحاشى تكون الأتربة ، ونجمع نفاية القطن التي تراكمت تحت الأسرة غير المعنى بها .

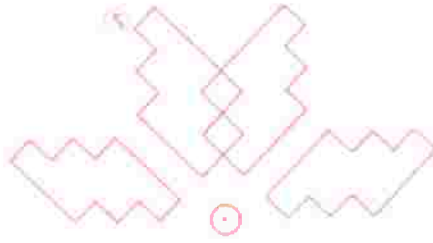
واعلمي ياسيدتي أن هذه من القواعد الأساسية للنظافة .

المكنسة الكهربائية خير صديق مفيد لصحتنا ، بشرط أن نكثر من استخدامها . فهي بخلاف المكنسة العادية ، لا تزيح الأتربة الضارة من مكان لآخر ، بل تمتصها وتقينا شرها . فهذه الأتربة التي قد يظن بعضنا أنها غير ضارة ، قد تحتوي على كيات هائلة من البكتيريا والطفيليات . فقد تحتوي - على سبيل المثال - على القارادات وهي تلك الحشرات

٤

يتكون هذا الطقم الأمريكي ، من مفروش صغير
لفرد واحد من القطن المخلوط بالكثبان من اللون الأصفر ،
مقاسه ٤٥ × ٣١ سم . ومن فوطة مربعة طول ضلعها
٤٢ سم .
قوى أولا يثنى وتنشطب كافة أطراف المفروش والفوطة ،
وذلك باستخدام غرزة الآجور .

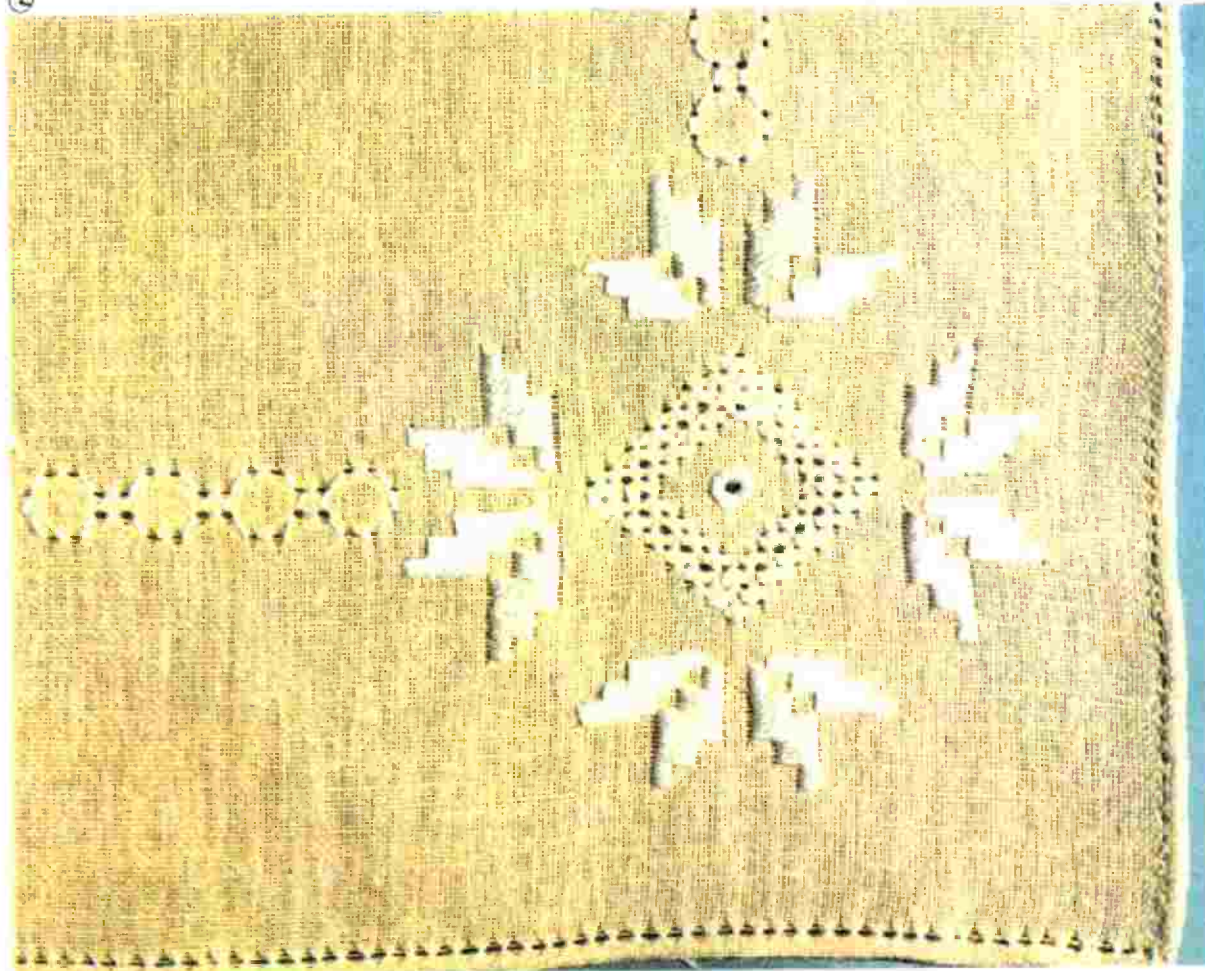
ارسمي بعد ذلك المفروش ، بوحدة التطريز الموجودة
أمامك بحجمها الطبيعي ، وهي الوحدة المستخدمة



٣ - رسم بالحجم الطبيعي للوحدة
المستخدمة في تطريز ركن الفوطة.



٥



٣ - صورة ركن الفوطة بعد
التطريز .

٤ - أحد أركان المفروش ، بعد
الانتهاء تماما من تطريزه .



لوحة التطريز ، على ٣ أو ٤ خيوط من نفس
خيوط النسيج . ثم ابدئي في تطريز المقرش من
الوحدات الموجودة بالأركان .

وبغزة الحشو ، قومي بتطريز وحدات الرسم
التي على شكل أوراق شجر . ثم طرزي الشكل
المعين ، السمبوكس ، الموجود بالوسط بغزة
الصليب ، مع شد الخيط ، لتظهر فتحات صغيرة
بين النسيج . طرزي بعد ذلك الدائرة الموجودة في
مركز الوحدة بغزة الفستون . وبغزة السراجة
الصغيرة ، طرزي أضلاع الشكل المثلث ، الذي
يربط ما بين أركان وحدة تطريز المقرش .

استخدمي وحدة الرسم الموجودة بالحجم الطبيعي
(بالصورة رقم ٢) في تطريز ركن القوقعة . كما أنك
الصورة رقم ٣ هي لنفس الوحدة بعد الانتهاء من
تطريزها . ويتم تطريز أوراق الشجرة الصغيرة بغزة
الحشو ، أما الدائرة ، فيتم تطريزها بغزة الفستون .
استخدمي في التطريز الخيط الكوتون بربله
رقم ٨ .

في تطريز $\frac{1}{4}$ (ربع) المقرش (صورة رقم ٤) ،
ثم طرزيها ، وقومي برسم ربع المقرش الآخر ، وهكذا
إلى أن تنتهي تماما من استكمال وحدة التطريز .

ضعي في اعتبارك ، أن تشتمل كل وحدة من
الشكل المثلث ، والذي يربط بين الأركان الأربعة

١ - صورة بالحجم الطبيعي
لوحة التطريز المستخدمة في
تزيين ربع المقرش الأصغر .

فتواعم للحمتاسيات



الخرشوف المخبوز بالبيض المسلوق :

(مقدار يكتفى ستة أفراد)

المقادير :

عدد ١٢ ثمرة خرشوف - ثلاث بيضات
مسلوقة - حزمة بقدونس - ملعقتان كبيرتان
- سميط ناعم - ليمونة - ٥٠ جرام زبد -
ملح .

الطريقة :

- نظف الخرشوف ، وانزع من حوله الورق
الجاف ، ثم اقطع ساقه ، وانزع من وسطه
الزغب . ضمه في إناء يحتوي على كمية من
الماء مضاف إليه عصير ليمون .
- إنشله من ماء الشغ واسلقه .
- اهرسي « البيض المسلوق » وأضيفي إليه
البقدونس المفروى ناعماً ، وتبليه بالملح
والفلفل .
- عندما ينضج الخرشوف ، انشله من ماء
السلق ، واتخذي أوراقه قليلاً ، واحشيه
بخليط البيض المده .
- رصيه في قالب أو صينية فرن ، و«سيحي»
الزبد في كسرونة صغيرة ، وأضيفي إليه
السميط الناعم ، ثم رشي الخرشوف به .
- ضعي الخرشوف في الفرن ، ليتحمى لمدة
دقائق قليلة ، ثم اخرجيه وقدميه على الفور
على المناضلة ، وهو ساخن جداً .

صنع لحم البتلو باللوز :

(هذا المقدار يكتفى لستة أفراد)

المقادير :

قطعة لحم بتلو من الفخذة ، زيتها حوالى
كيلو ومائتى جرام - ٥٠ جرام دهن - ٣٠ جرام
زبد - ملعقتان كبيرتان من السميط الناعم -
(أو الخبز الجاف المدقوق) - كوب بهريز -
٥٠ جرام لوز - ملعقة على كبيرة - ملعقة
شمر - بشر قشرة ليمونة - فصا ثوم - ملح
وفلفل .

الطريقة :

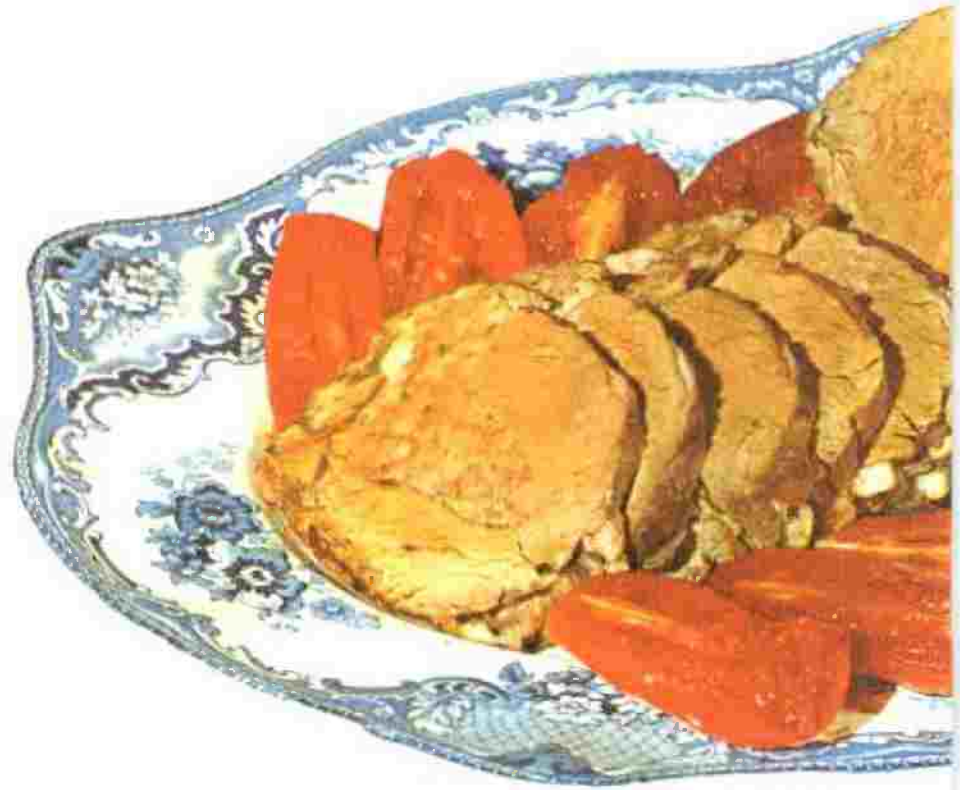
- شرحي قطعة اللحم الحمراء بطرف سكين
حاد . وفي الفتحات ، أدخل الثوم المدقوق ،
ثم نيل قطعة اللحم .
- قطعي الدهن إلى قطع صغيرة ، وضمعي في
صينية مع الزبد والخبز المدقوق (السميط) .
- عندما يبدأ الخبز والدهن في الاحمرار ،
ضعي اللحم بحرص شديد ، وعندما يتغسل
لوناً وردياً ، أضيفي إليه نصف كوب
ماء مضاف إليه عصير ليمونة ، واتركيه
على نار معتدلة حتى يتبخّر الماء ، ثم أضيفي
البهريز .
- غطي الصينية ، وضمعيها في فرن لمدة ساعتين
إلى أن ينضج اللحم ، ثم اخرجي الصينية

وانشلي اللحم ، احفظيه في مكان دافئ .

- ضعي صلصة الطهي بالمنخل ، وأضيفي
إليها اللوز المقشر والمفروى ناعماً . أضيفي
الحل وبشر قشرة الليمونة والشمر . ثم
اتركيها لتغل لمدة دقائق قليلة على النار ،
وخففي قوامها بعد ذلك بقليل من البهريز
إذا لزم الأمر .

- قطعي اللحم إلى شرائح ، ثم غطي به هذه
الصلصة ، وقدميه على الفور ، وهو ساخن .





- ضعي على النار ، إناء يشتمل على مقدار الماء ، وقليل من الملح . وعندما يغلي الماء ، أضيفي الدقيق المنخول مع التقليب المستمر ، واتركي الدقيق ينضج لمدة أربعين دقيقة تقريباً ، مع استمرار التقليب ، ثم صبيه في قالب ثورته سبق دهنه بالزيت ، واتركيه ليبرد تماماً . قطعي هذه المعينة إلى ثلاث قطع ، ثم افردوها إلى ثلاث قطائر . ويكوب كبير ، اقطعي دائرة من وسط إحدى القطائر ، بحيث تصبح الفطيرة مفرغة من الوسط . ضعي إحدى القطائر في قاع صينية سبق دهنها بالزيت .

- رشي هذه الفطيرة بلبات عيش الغراب المقطع إلى قطع صغيرة .

- غطي هذه الفطيرة ، بالفطيرة الثانية المفرغة من الوسط ، واملئي هذا الفراغ ، بخليط اللحم الذي سبق إعداده ، ثم رشي هذه الفطيرة أيضاً ، بلبات مقدار نبات عيش الغراب ، وغطيه بالفطيرة الثالثة .

- « ميني » ٥٠ جرام زبد في كسرولة صغيرة ، ورشي بها الفطائر الثلاث .

- ضعي صينية الفطيرة في فرن ساخن لتتفج .

- وفور خروج الفطيرة من الفرن ، رشيها بالخبز الرومي المبشور ، وبارقي مقدار الزبد ، وقدميها على المائدة .

إسطوانة الخليط

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد) .

المقادير :

قطعة لحم فليتو كتدور زنتها حوالي ٩٠٠ جرام - ٣٠٠ جرام لحم بتلو مفروم - ست شرائح أنشوجة ٥٠ جرام طرب - بيضتان - ملح - ٥٠ جرام زبد - ملح - للقل .

الطريقة :

- اشترى قطعة فليتو حمراء زنتها ٩٠٠ جرام ، وافردوها بالسكين ، بحيث لا يزيد سمكها على سنتيمتر ونصف .

- قطعي الأنشوجة والطرب ، وأضيفيها إلى اللحم المفروم ، والبيض المخفوق جيداً ، وعصير الليمونة ، وتبليها جميعاً بالملح والفلفل ، مكونة بذلك خليطاً غليظ القوام .

- إفردى هذا الخليط (الحشو) فوق قطعة الفليتو ، وانفيا على شكل أسطوانة ، واربطي طرفيها . للحفاظ على شكلها أثناء التفج . أعيدى تقبيل اللحم بالملح والفلفل من الخارج ، وضعيها في كسرولة على نار هادئة حتى تأخذ أسطوانة اللحم لونها وردياً ، مع إضافة الزبد إليها .

- ضعي أسطوانة اللحم في صينية ، مع إضافة كوب ماء إليها ، ثم ضعي اللحم في فرن ساخن جيداً ، لمدة نصف ساعة ، لكي ينضج اللحم .

في كسرولة مع باقى مقدار السكر ، وصفار البيض ، واللبن ، وارفى الكسرولة على نار هادئة جداً ، مع استمرار التقليب ، حتى يغلي قوام الكريمة ، مع مراعاة ألا تمل تماماً .

- أذبي الجيلاتين تماماً بين يديك ، وصفيه ، وأضيفيه إلى الكريمة ، ثم أضيف أيضاً عصير البرتقالة .

- عندما تبرد الكريمة تماماً ، أضيفي إليها القشدة المخفوقة ، وصفيها في قالب المساطبة ببلل بالماء البارد . ضعي القالب في الثلاجة عدة ساعات ، ثم اقلبيه فوق طبق تقديم ، وقدميه على الفور وهو مثليج .

فطيرة عيش الغراب

(هذا المقدار يكفي لسته أفراد) .

المقادير :

لتر ونصف لتر ماء - نصف كيلو من الدقيق الأصفر - أربع ملاعق كبيرة من الزبد - أربع ملاعق كبيرة من الخبز الرومي المبشور - ٣٠٠ جرام لحم بتلو أحمر (مقطوع إلى مكعبات صغيرة جداً) - كبد دجاجة - ١٠٠ جرام بحقي - ٥٠ جرام نبات عيش الغراب .

الطريقة :

- قطعي الكبد والسحق واغليهما مع لحم البتلو في كسرولة ترفع على النار .

- أضيفي ٥٠ جراماً من الزبد ثم تبلي اللحم بالملح والفلفل . غطي الكسرولة واتركي محتوياتها لتتفج على نار هادئة جداً لمدة نصف ساعة .

- ارفعي غطاء الكسرولة ، واتركيها على نار مرتفعة الحرارة ، حتى يتبخر ما بها من ماء ، ويحمر لون اللحم .

طبق البازلاء بالخس

(مقدار يكفي لسته أفراد) .

المقادير :

علينا بازلاء محفوفة ، أو نصف كيلو بازلاء طازجة - قلب حشيت - ٥٠ جرام زبد - ملح .

الطريقة :

- ضعي البازلاء من ماء الحفظ ، و « اشطفيها » بالماء .

- ضعي على النار ، كسرولة تحتوي على مقدار الزبد ، ثم قلبي فيه الخس الذي سبق تقطيعه ، بعد نزع الأوراق الجافة من حوله ، وقلبه جيداً .

- عندما يتم تشويح الخس تماماً ، أضيفي إليه البازلاء ، واتركيها حتى تنضج ، ثم تبليها بالملح ، وذررة من السكر ، إذا كنت ترضين في أن تكون ذات طعم سكر .

حلوى بالآرابا بالبرتقال

(مقدار يكفي لسته أفراد) .

المقادير :

برتقالتان - ٢ لتر قشدة لباني - صفار ست بيضات - ستة قوالب سكر مأكينة - ست ملاعق كبيرة من السكر - ست أوراق جيلاتين « ثقالة » - كوب لبن .

الطريقة :

- ضعي الجيلاتين في ماء بارد ، وارفهه ليلوب فوق حمام مائي .

- « حكي » قوالب السكر على قشرة البرتقال المنسولة جيداً والمجففة تماماً . ثم ضعي هذا السكر المحلوط ، وزيت قشرة البرتقالة ،



لا شك أن أحمر الشفاة هو أكثر مستحضرات التجميل استخداماً في العالم . وقد انتعش (أحمر الشفاة) مع ظهور ثورة المستحضرات «الموضة» والملايس والتي برزت في الفترة ما بين سنة ١٩٢٠ - ١٩٣٠ ، بالإضافة إلى الشعر المستعار ، والجلونة القصيرة وموضة الشارستون . وقد أطلق على هذه الفترة أعوام «التقاليع الصاخبة» لسكوت فيترجيرالد .

ولقد تعرضت كثير من مستحضرات تلك الأعوام للعواصف والذبول ، غير أن أحمر الشفاة ظل صامداً شامخاً لا يتعرض لهذا التيار أو ذاك . وحقيقة أن ألوانه في تغير مستمر ، وكذا محتوياته ولعته ، غير أن المرأة لم تعدل على الإطلاق عن ذلك العنصر الرئيسي لجمالها . وأن هذا النجاح المتزايد يرجع أيضاً إلى التحسين المستمر في أنواع أحمر الشفاة ، والذي أتاح لنا اليوم فرصة تواجده بعض أنواعه المختلفة في متناول أيدينا والتي لا تعرض لأي تغيرات عند الاستخدام ، وتظل كذلك لأمعة فوق الشفاة خلال وقت طويل . وازيادة فترة ثبات ولعان «الروج» فوق الشفاة ، ولجعله يأخذ صفة الدوام من الناحية العملية ، ثم أيضاً إنتاج محلول مثبت .

هذا وفي استطاعة كل امرأة أن تختار ما تشاء من بين المجموعة التي لا حصر لها من الألوان والأنواع

الموجودة بالسوق، وتكون لنفسها مجموعة خاصة لاتضاهي من أحمر الشفاه ، والتي تستطيع أن تجد لها في متناول يدها لكل مناسبة لتزيد من جمال وجهها وتبرز السمة المميزة لقمها .

وأحمر الشفاه يمكن أن يستخدم لإصلاح خطوط الشفاه ، ومن هنا كان الشعور الخفى لدى كل امرأة حيال أحمر الشفاه ، سر النصيحة التي يمكن أن تقدمها في كل الحالات : « إن أحمر الشفاه هو أفضل حل لكافة مشاكل وعيوب الفم والشفاه على وجه الخصوص » .

كيف صنع أحمر الشفاه ؟ :

على الرغم من الحياة القصيرة لأحمر الشفاه في صورته الحالية ، فإن معرفة ودراسة الإنسان بتلون البشرة ليرجع إلى كثير من قرون ما قبل الميلاد . وكانت النساء وكذا الرجال في مصر القديمة يستخدمون الألوان المستخلصة من بعض الأزهار ، بينما استخدم اليونانيون خلاصات الجذور . وقد انتشر تلوين الشفاه ، أيضا بين الرومانيين ، إلا أن هذه الموضة قد تدهورت في الفترة ما بين العصور الوسطى وحتى أوائل القرن الحالى .

وكانت المادة القديمة التي تستخدم في تجميل الشفاه عبارة عن أصباغ توضع مباشرة على البشرة ، بكل ما يترتب على ذلك من مخاطر وأضرار جسيمة عليها . والواقع أن الشفاه على خلاف بقية مناطق بشرة جسم الإنسان لا تشمل على « الطبقة الجلدية السطحية » التي تحميها . وعلى هذا فليس لديها مقاومة ، كما لا يوجد ما يحميها من المواد التي تسبب الحساسية ، والمقصود بذلك على سبيل المثال المواد الملونة القابلة للذوبان في الماء .

وأحمر الشفاه في صورته الحالية عبارة عن تحلل دقيق لمادة ملونة (غير قابلة للذوبان في الماء وجامدة) في مجموعة من المواد الدهنية ذات صلابة شمعية . وأن المواصفات القانونية لأحمر الشفاه هي من الناحية العملية متائلة في كافة أنحاء العالم ، حيث تستخدم الأصباغ غير المؤذية والتي لا تحدث أية أضرار على جسم الإنسان حتى ولو ابتلعها الشخص .

وفيما يتعلق بتركيب أحمر الشفاه — والذي كان في أوائل عهده يتكون أساسا من زبدة الكاكاو ثم تطور بصورة متوالية نحو مزيج من الزيوت والشموع والتي هي بمثابة الضمان الأكيد لحماية وسلامة البشرة والجلد ، والتي من السهل جدا استخدامها ، كما يمكن حفظها دون أن تتعرض للعض والرنخ .





نوصف للشفاة الجافة والتي تتعرض للتشقق بسهولة . كما توجد أنواع أخرى من أحمر الشفاة وهي تلك الأنواع (الصماء) والتي لا يفذها سائل والتي أساس تركيبها مادة السليكا « الرمل الصواني » والتي له ميزة عدم تسرب المياه . وهذا النوع من أحمر الشفاة

ومجموعة المواد الدهنية مركبة طبقاً لمعادلة خاصة تبدأ في الانصهار عند تلاقبها مع درجة حرارة الشفاة (حوالى ٣٧ درجة مئوية) .

كما وأن أحمر الشفاة الجيد يجب أن يشتمل على عطر يتكون من خلاصات لا تثير أية حساسية ، كما وأن هذا العطر ضرورى أيضاً من أجل « تغطية » الطعم الخفيف للمادة الدهنية .

أنواع مختلفة من أحمر الشفاة :

تتفاوت أنواع أحمر الشفاة أولاً وقبل كل شيء طبقاً للونها ، أو بالأحرى طبقاً للمزججات الألوان التي تستخدم وفقاً للفصل أو الموضة . وإذا ما تركنا جانباً الإسراف في المكياج الخاص بالشفاة باستخدام الألوان الأخرى الخضراء والزرقاء والسوداء والتي يلجأ إليها للأغراض التصويرية والمطالب المسرحية ، لوجدنا أن اللون التقليدي لأحمر الشفاة هو مشتقات اللون الأحمر : ابتداء من ذلك اللون الأحمر المسائل إلى الصفرة حتى ذلك اللون المسائل للبفسجى .

وتقوم أهم بيوت مستحضرات التجميل بعرض مجموعة ألوانها والتي دائماً ما تكون ملائمة للموضة التي تعملها كبرى بيوت الأزياء ، باعتبار أن أحمر الشفاة مكمل للون الفستان . ولقد أدت ، في الواقع ، عودة الأقمشة اللامعة في ملابس النساء إلى اختفاء أحمر الشفاة المتألق (ذو اللمعة المعدنية) ، وعندما اتجهت الموضة للألوان القاتمة في الملابس ، انطلقت في نفس الوقت بهدف التناسق والانسجام درجات من ألوان أحمر الشفاة الفاتحة واللامعة . وفضلاً عن ذلك فإن كل فصل من فصول السنة يلائمه لون معين من أحمر الشفاة : فالألوان الفاتحة لفصل الصيف والتي تنسجم بدرجة كبيرة واللون البرونزي للبشرة حيث تفضل الشباب والحبيوة على الوجه . أما فصل الخريف والربيع فيناسبهما جداً ألوان الباستيل الفاتحة واللامعة والتي تزيد من جمال خطوط الفم . وبالنسبة لفصل الشتاء فإن الألوان اللامعة جداً تحدث تبايناً وانسجاماً كبيراً مع ذلك الجو المغمى وتلك الأضواء الصناعية .

وتوجد فضلاً عن ذلك أنواع من أحمر الشفاة تستخدم في بعض الحالات الخاصة جداً ومنها على سبيل المثال الأنواع المدرجة منه والتي تحتوي على نسبة ضئيلة من الماء في محلول زيتي ، والتي يمكن أن

النسبة ، كما يمكن أن تصبح بالنالى مادة لاهبة للشفاة الشديدة الحساسية . ولهذا فإن النصيحة العامة التي يمكن أن نعلمها في هذا العدد هي ضرورة الابتعاد عن مكياج الشفاة أو على الأقل استخدام الألوان الفاتحة جداً من أحمر الشفاة في حالة ما إذا كنت مستعرضين ياسيلقى لأشعة الشمس خلال فترة طويلة .

وينبغي علينا أن نشير أيضاً إلى بعض أنواع أحمر الشفاة الثابتة والتي تدخل أساساً في تركيبها ألوان الإينيلين (التفتة) وهي الأصباغ الزيتية التي كانت تستخدم في تلوين بشرة الشفاة بصورة مباشرة .

ومثل هذه الأنواع من أحمر الشفاة كانت تسبب الالتهابات والحساسية لدى كثير من النساء .

واليوم أضحت هذه النوع من أحمر الشفاة الثابت مستبعداً لأنه غير مطابق للمواصفات القانونية لمستحضرات التجميل . وبناء على هذا فمن ثرغب في شراء أصبع من أحمر الشفاة عليها أن تختار أجود الماركات لتضمن الحفاظ على سلامة شفتيها وجمالها .

بالأم إلى حد كبير هاويات السباحة أو النساء اللاتي يعشن في بيئات رطبة .

الحساسية المترتبة على أحمر الشفاة :

إن تركيب أحمر الشفاة الحديث يتم طبقاً لقاعدة قانونية ومواصفات خاصة لا يمكن معها أن تضر أو تسبب أى نوع من الحساسية مريعة الانتشار .

هذا ويتم من حين لآخر لإجراء بعض التجارب للتحقق من بعض أنواع أحمر الشفاة التي قد تسبب أى نوع من الحساسية بالنسبة للشفاة ، ولا يتم التساهل أو التهاون في ذلك . وعندما يحدث هذا يمكن معادلته بإضافة مادة مضادة لحساسية الجلد على مكونات أحمر الشفاة والتي تضاف بنسب تتفاوت وأنواع مستحضرات التجميل . وقد يحدث في بعض الأحيان أن تظهر الحساسية بعد فترة طويلة من تعرض الشفاة المغطاة بطبقة من أحمر الشفاة إلى أشعة الشمس : وهو الأمر الذي يحدث نتيجة أن بعض الأصباغ تكون غير مضمرة في الظروف العادية ، بينما تتفاعل نتيجة لتعرضها للأشعة

سجل الفسخة	
ج ٢٠-٤-١٥٠٠	البحرين ٤٥٠٠
سبتان ١٤٥٠	قطر ٤٥٠٠
سوريا ١٥٠٠	دولة ٤٥٠٠
الأردن ١٥٠٠	أبوتشي ٢٥٠٠
السعودية ١٥٠٠	البحرين ٤٥٠٠
الكويت ٤٠٠٠	عمان ٥٠٠٠

Copyrights pour le monde
Fransis Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

الطبعة الأولى : ١٩٧٤ - الطبعة الثانية : ١٩٧٤

كيف تحصلين على نسختك

- أطلبين نسختك من باعة الصحف والأشكال والكتيبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على نسخة من الأعداد الخمسينية :
- في ج م ع : الاشتراكات ، إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة المصرية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ١٩٧٤