

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 .
- ملقم أمريكي .
- مصنوعات من النحاس الأصفر والبرونز " ٢ " .
- للطلاقة .. تسع فتاوى ناهية .
- فتاوى للمناسبات .
- أحمر الشفاه .

تجميل

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



انثرى على الوجه ، طبقة من البودرة من نفس اللون الطبيعي 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 كهرماني ، يتناسب واللون الطبيعي للبشرة .
وإذا كنت ترغبين في زيادة تألق الوجه ، فيمكنك إضافة طبقة من كريم
أساس أكثر لمعاناً .



ولكى تزدى من اتساع العين وعمقها ، ارسمى بالقلم الأسود الرفيع جداً ، عدة خطوط رفيعة جداً أسفل الرموش السفلية . ويمكنك فى ماكياج المساء ، أن تضيق بين هذه الخطوط الرفيعة ، خطوطاً أخرى رفيعة أيضاً ، بقلم ريميل أبيض اللون ، فتزدى من سحر عينيك وجهكما .



ولإصلاح محيط الوجه ، فى محاولة لإظهاره فى صورة مستديرة إلى حد ما ، ضعى مسحة خفيفة من كريم أساس مائل إلى اللون البنى أسفل عظم الوجنتين . ثم افردى على جفون العينين ، مسحة خفيفة من الظل الرمادى المائل إلى الزرقة ، والذي ينسجم تماماً واللون الجميل للعينين .



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

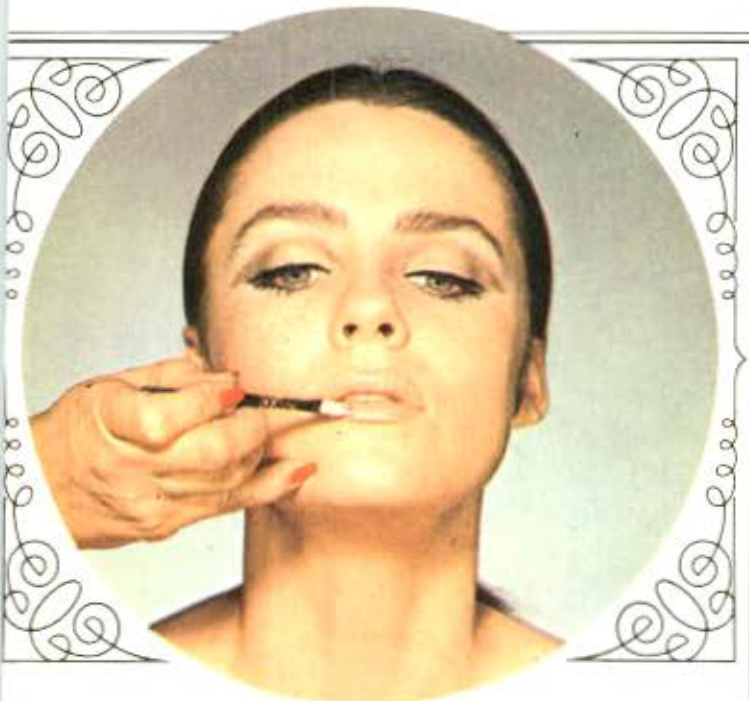


ولمّا كان هذا الوجه المملء بالشباب والحيوية ، لا يحتاج على الإطلاق لماكياج ثقيل ، ارسمى بالقلم خطاً رفيعاً ، ليحدد الجفن العلوى فقط ، ويمتد قليلاً عند الزاوية الخارجية للعين . وبهذه الطريقة ، تظهر العين أكثر اتساعاً من شكلها الطبيعى .

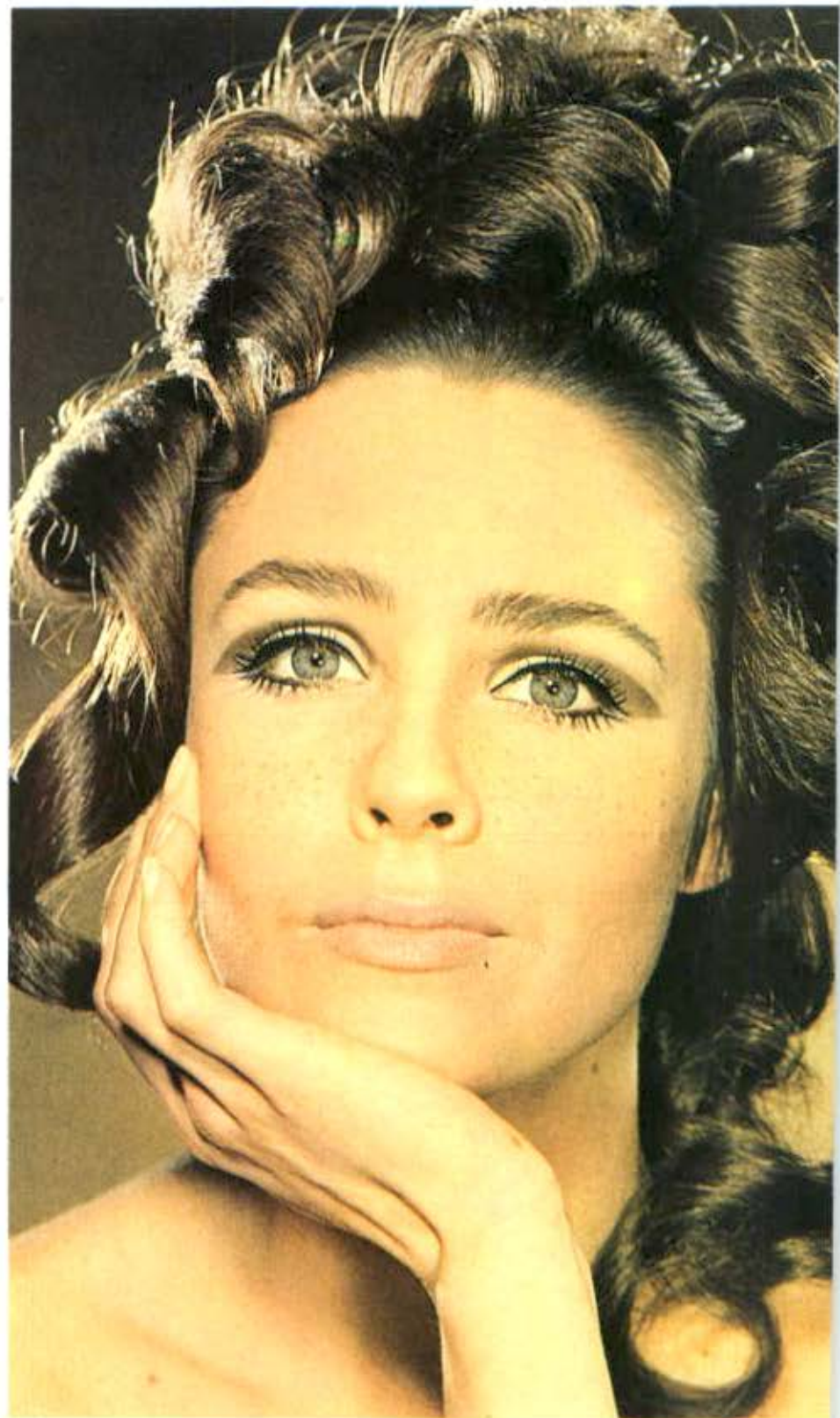




أكمل بعد ذلك ماكياج العين الثانية بالظل البني ، مع وضع مسحة خفيفة من الظل الأبيض بالركن الداخلي للعينين ، وذلك لإضفاء مزيد من العمق والجاذبية على نظرتك . ثم بالفرشاة الخاصة ، ضعي على الرموش طبقة من الماسكرا .



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 التسمية الجميلة ، التي
 تتناسب وكافة أشكال الوجوه
 وقسماتها . وأما في حالة ما إذا
 كان الوجه البضاوي شديد
 الاستطالة ، فتكفي هنا ،
 إضافة فرانسه بسيطة (قصة)
 للحد من هذه الاستطالة .
 وهي تسمية 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
 التسمية ، ويزيد من رونقك ،
 وحسن طلعك وبهائك .
 ويمكنك ياسيدتي ، أن
 تنفذ هذه التسمية باستعمال
 « آر تيشو » سبق تصفيفه لدى
 مصفف الشعر (الكوافير) ،
 على أن يتم تصفيف شعرك
 الطبيعي كله نحو الخلف ،
 ليجمع فوق قمة الرأس ، ثم
 يثبت فوقه الآر تيشو -
 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 للملابسها . وقد أحس مصممو الأزياء بهذا الاتجاه . ولذلك قدّموا فى مجموعاتهم لصيف ١٩٧٦ تصميمات كثيرة ، تتسم كلها بالبساطة وبسهولة تنفيذها . وهذه باقة مما قلّمه 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 قبل كل شيء ، من عناصر صغيرة كثيرة ، من شأنها أن تضفي على الشكل العام للجدران والأرضيات والمنسوجات ، لمسة جمال خاصة ، وجوا نابضا بالحياة والحيوية . إنها الكتب ، والأسطوانات ، واللوحات ، والتذكارات ، والقطع الصغيرة النفعية 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 نفاسة 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 وأصيلة من القطع الفنية ذات القيمة المصنوعة من البورسلين في حائته الأولية « البسكويت » ، نراها وقد انتظمت داخل « قترينة » حائطية . إنها تماثيل صغيرة لشخصيات متنوعة ، ومراوح دقيقة ، جاءت كلها باللون الأبيض المعتم الذي يبدو متألقا أمام الأرضية الخيرية ذات اللون الأخضر اللامع ، التي تكسب « القترينة » تأثيراً زخرفياً رائعاً . إن ثديا القماش يمكن تحقيقها بسهولة بوساطة أي شخص يتصف بقدر ملموس من الذوق الجميل ، والمهارة اليدوية ، مع التحل بقليل من الصبر .



« قريتنا » تيدوان وقد احتلتا جدارين متلاصقين ، بحيث أصبحتا تكونان ركناً واضح الجبال ، كل منهما مغلق بصلفتين زجاجيتين ، ومحاط بإطار مذهب . كل « قريتنا » مقسمة بمجموعة من الأرفف ، التي تحمل قطعاً وأشياء من القرن التاسع عشر ، مصنوعة بخامات مختلفة. يلاحظ أن الخلفيات مغطاة بقماش الساتان المثني بعناية فائقة ، أنتجت « تنفجيات » صوتية ممتعة ، تسهم في إثراء هذا العرض الجميل .

في هذه المرة ، استخدم في تبطين الخلفيات ، قماش التافتا ذو اللون الأخضر . إن الأشكال المعروضة هنا متنوعة : أطر « براويز » صغيرة تعمل صوراً للأسلاف ، مراوح ، ساعات ، « قازات » صغيرة ، علب ، وهي جميعاً تتبع ذوق القرن التاسع عشر ، نراها هنا وقد اكتسبت ، عن طريق ترتيبها المنفرد ، مذاقاً وقيمة خاصة . ومن الطبيعي أن يكون اختيار قماش التبطين 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 نقدمه على هذه
الصفحات من المصنوعات النحاسية
والبرونزية .

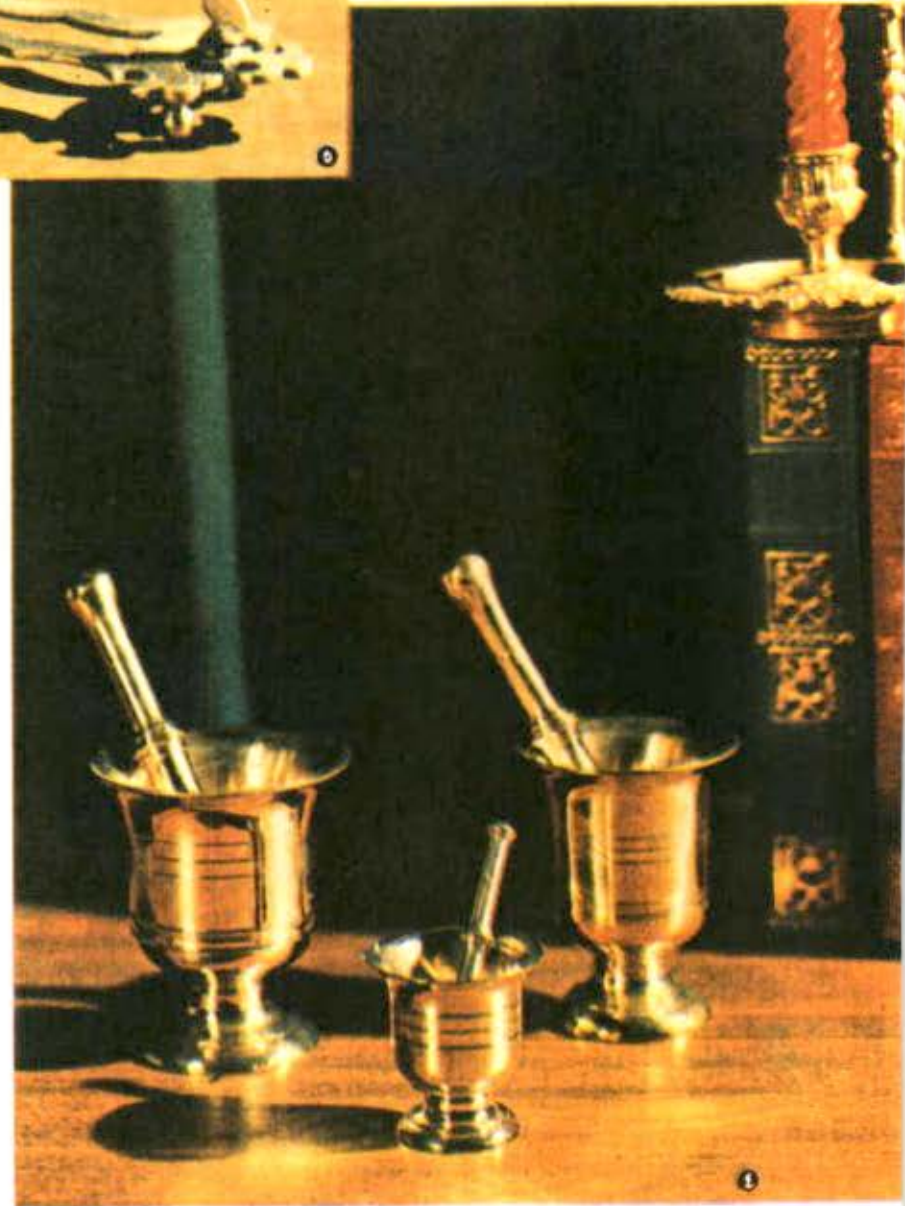
فهذا حامل « لغاز » مصنوع من
النحاس الأصفر « صورة رقم ١ » ،
يميز بأبعاده وشكله الذي لا مثيل له .
وهو بلا شك قطعة ديكورية أنيقة ،
ترتكز على ثلاث أرجل صغيرة ،
تنهى على شكل قدم الأسد . وهو



مزين 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 القاتم ،
لأن ذلك يخلق تباينا متناسقا بين الألوان
يدخل البهجة على نفس من يشاهده .
وها هي مرآة مستديرة ذات أبعاد
متوسطة محاطة بإطار « برواز » رفيع
من النحاس الأصفر « صورة رقم ٢ »
يلاحظ أن الخطوط المعتدلة والأنيقة
تجعل هذه المرآة مناسبة تماما لمدخل
المنزل .

« إنها موضة » يمكن أن نقول ذلك ،
لأن الهاون القديم التقليدي المصنوع
من النحاس الأصفر ، عاد الآن ليأخذ
مكانه بين المستحدثات « صورة رقم ٤ »
وتوجد من الهاونات أحجام
مختلفة . والهاون 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

وإليك يا سيدك منضدة مستطيلة
ذات أبعاد صغيرة « صورة رقم ٣ »
إنها جديرة إذا ما وضعت بجانب
أريكة بحوار 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 منضدة صغيرة أو على مكتب . وهي قطعة لا مثيل لها من الناحية الديكورية ، تلفت نظر من يراها ، وتحظى 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 محلى برأس كلب . ويتسم البوق برقته ، وهو قاعدة ، غير عادية ، تفضى في حد ذاتها على البرواز ، جهالا ، ورقة فنية متناهية .



متسقة ، ومزين بوحدة زهور محفورة .

أما الجرس المصنوع من البرونز ، فإنه على العكس من ذلك ، يتسم بالبساطة الشديدة . إن سطحه الخارجى مشغول بدقة متناهية ، وقته على شكل ثلاث دوائر متداخلة مصنوعة من البرونز المنصهر ، مما يسبغ على الجرس الطابع التقليدى ومن يمتلك منزلا بالريف ، قد تحذوه الرغبة فى 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 فى قرع هذا الجرس عصا صغيرة من الخشب ، تنتهى برأس مغلى 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 المرحاض؟

أما الخطأ الثاني ، فهو تناول « نادية » للفاكهة قبل غسلها . فهنا أيضاً خطأ شائع بين السيدات ، ألا وهو الامتناع عن غسل بعض أنواع الفاكهة ، مثل الفراولة بحجة المحافظة على نكهتها . غير أنه من الضروري أن نفكر في الأيدي التي تداولت هذه الفاكهة أو الخضروات ، قبل أن تصل إلينا ، وأن نتمسك بغسل الفاكهة التي ليس لها غلاف واق ، 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 السارى في الماضي ، يقضى بأن تعرض أدوات الفراش لأشعة الشمس بصفة منتظمة ، لأن الأشعة فوق البنفسجية قاتلة للمكروبات ، ولأن الحرارة تبعد الرطوبة ، وتنتي 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) .

والخطأ الثالث يكمن في تقديم « نادية » المربي للكلب ، في طبق ليس خاصاً به . فالكلاب وإن كانت نظيفة ، قد تكون حاملة للمكروبات التي تنقل العدوى إلى الإنسان ، فأرجلها تلتقط هذه الميكروبات من كل مكان . إذن فكان ذوات الأربع ليس على مائدتنا مهما كان الحب الذي نكنه لها .

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

إن هذا المشهد يبدو مرحاً وبهيجاً ، لكنه يشبه الرسوم التي نتعمد فيها إبراز 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 احفظيها تحت غطاء من الهلاستيك ، لأن هذا سيحول دون تحولها إلى مكان للأتربة ، والميكروبات .

عناية صحية بسيطة تقي 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 ، فلنأخذ 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 ، تقي من متاعب خطيرة .

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

أحرصى على كثرة تغيير المناشف الخيام :

القاعدة السابعة للنظافة هي ألا تتركى منشفة متدانة 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 تخبى لحظة حفظ ملابس الشتاء ، بادري بإرسالها إلى المصبغة ، حيث يتم تنظيفها بالبخار ، أو عرضها لأشعة الشمس

غير أنه من الضروري أن نهجى الفرصة لتهوة 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 تراكم تحت الأسرة غير المعنى بها .

واعلمى ياسيدتى 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 تحتوى على كيات هائلة من البكتيريا والطفيليات . فقد تحتوى — على سبيل المثال — على القراءات وهي تلك الحشرات

④

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

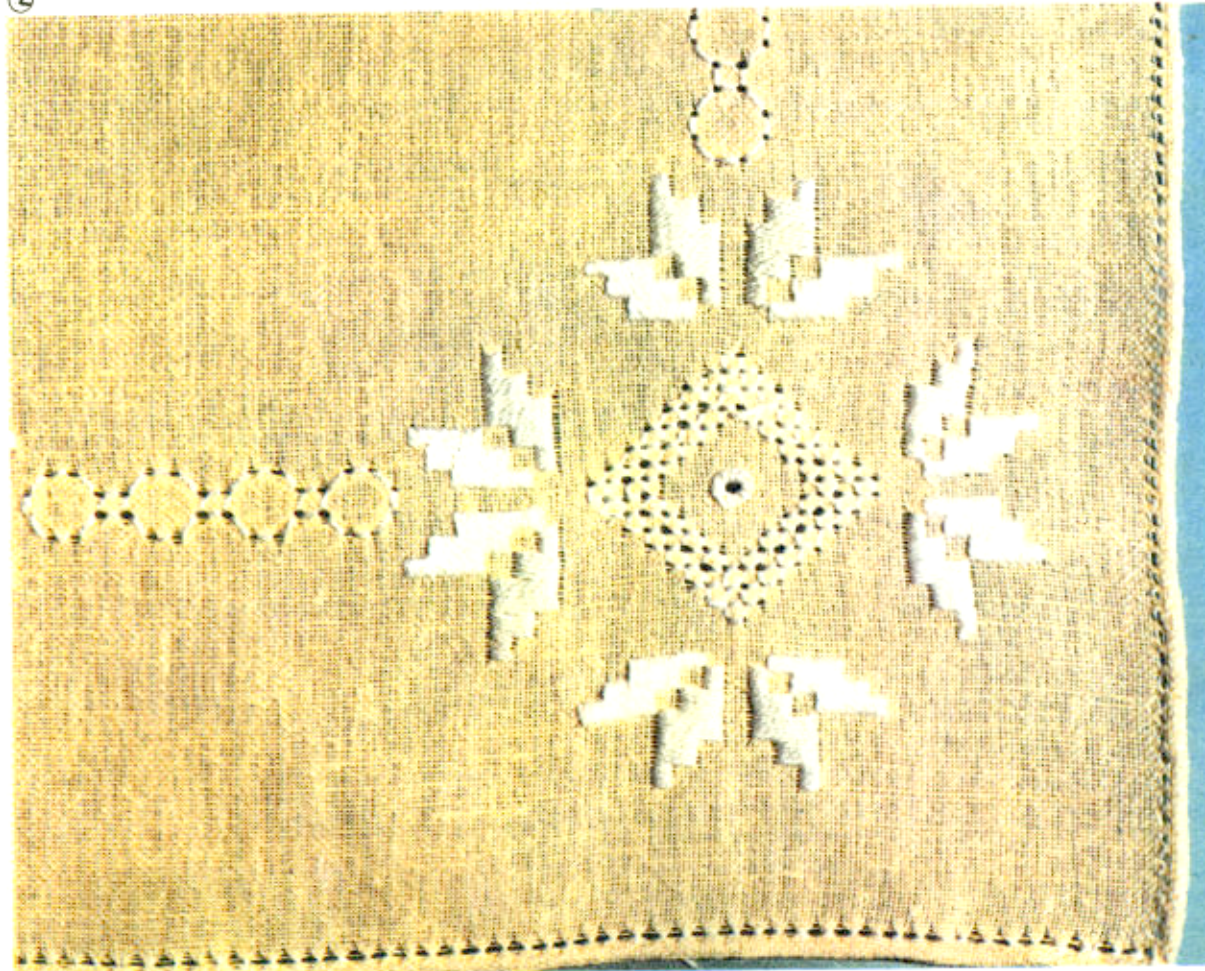
ارسمي بعد ذلك المفروش ، بوحدة التطريز الموجودة
أمامك بحجمها الطبيعي ، وهي الوحدة المستخدمة



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



⑤



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 القوطة . كما أن
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 بيرليه
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 الأصفر .

فتواعم للحمتاسبات



الخرشوف المخبوز بالبيض المسلوق :
(مقدار يكفي ستة أفراد)

المقادير :

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

الطريقة :

- نظف الخرشوف ، وانزع من حوله الورق
الجاف ، ثم اقطع ساقه ، وانزع من وسطه
الزغب . ضعي في إناء يحتوي على كمية من
الماء مضاف إليه عصير ليمون .
- إنشليه من ماء النقع واسلقيه .
- « اهرسي » البيض المسلوق ، وأضيفي إليه
البقونس المفري ناعماً ، وتبليه بالملح
والفلفل .
- عندما ينضج الخرشوف ، انشليه من ماء
السلق ، وافنعي أوراقه قليلاً ، واحشيه
بخليط البيض المعد .
- رصيه في قالب أو صينية فرن ، و«سيحي»
الزبد في كسرولة صغيرة ، وأضيفي إليه
السميط الناعم ، ثم رشي الخرشوف به .
- ضعي الخرشوف في الفرن ، ليتحمز لمدة
دقائق قليلة ، ثم اخرجيه وقدميه على الفور
على المائدة ، وهو ساخن جداً .

صلع لحم بتلو باللوز :
(هذا المقدار يكفي لسته أفراد)

المقادير :

قطعة لحم بتلو من الفخذة ، زيتها حوالي
كيلو ومائتي 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 :

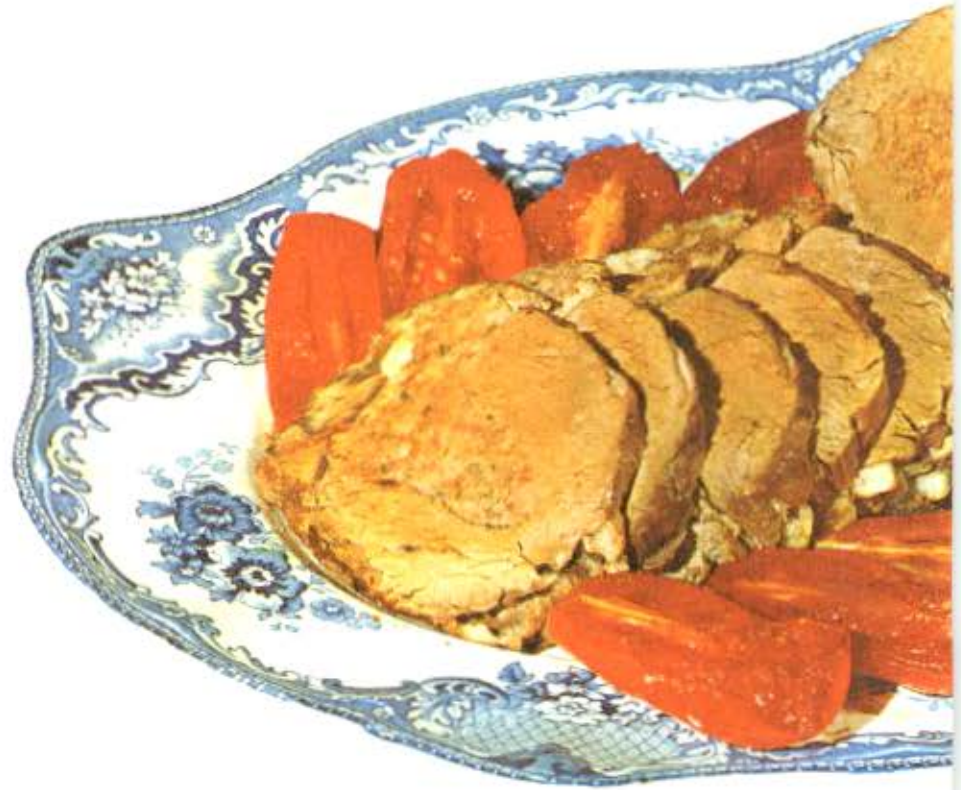
- شرعي قطعة اللحم الحمراء بطرف سكين
حاد . وفي الفتحات ، أدخل الثوم المدقوق ،
ثم تبل قطعة اللحم .
- قطعي الدهن إلى قطع صغيرة ، وضعيه في
صينية مع الزبد والخبز المدقوق (السميط) .
- عندما يبدأ الخبز والدهن في الاحمرار ،
ضعي اللحم بحرص شديد ، وعندما يتخذ
لونا وردياً ، أضيفي إليه نصف كوب
ماء مضاف إليه عصير ليمونة ، وأتركه
على نار معتدلة حتى يتبخر الماء ، ثم أضيفي
البهريز .
- غطي الصينية ، وضعيها في فرن لمدة ساعتين
إلى أن ينضج اللحم ، ثم اخرجي الصينية

وانشل اللحم ، احفظيه في مكان دافئ .

- ضعي صلصة الطهي بالمنخل ، وأضيفي
إليها اللوز المقشر والمفري ناعماً . أضيفي
الخل 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 غطيه بهذه
الصلصة ، وقدميه على الفور ، وهو ساخن .





- ضعى على النار ، إناء يشتمل على مقدار الماء ، وقليل من الملح . وعندما يغلى الماء ، أضيفى الدقيق المنخول مع التقليب المستمر ، واتركى الدقيق ينضج لمدة أربعين دقيقة تقريباً ، مع استمرار التقليب ، ثم صبيه فى قالب ثورته سبق دهنه بالزيت ، واتركيه ليبرد تماماً . قطعى هذه المعينة إلى ثلاث قطع ، ثم افردىها إلى ثلاث قطائر . ويكوب كبير ، اقطعى دائرة من وسط إحدى القطائر ، بحيث تصبح الفطيرة مفرغة من الوسط . ضعى إحدى القطائر فى قاع صينية سبق دهنها بالزيت .

- رشى هذه الفطيرة بنبات عيش الغراب المقطع إلى قطع صغيرة .

- غطى هذه الفطيرة ، بالفطيرة الثانية المفرغة من الوسط ، واملئى هذا الفراغ ، بخليط اللحم الذى سبق إعداده ، ثم رشى هذه الفطيرة أيضاً ، بباقي مقدار نبات عيش الغراب ، وغطيه بالفطيرة الثالثة .

- « سيمى » ٥٠ جرام زبد فى كسرولة صغيرة ، ورشى بها الفطائر الثلاث .

- ضعى صينية الفطيرة فى فرن ساخن لتنضج .

- وفور خروج الفطيرة من الفرن ، رشها بالخبز الرومى المبشور ، وباقي مقدار الزبد ، وقدميها على المائدة .

إسطوانة الفليتو

(هذا المقدار يكفى لسته أفراد) .

المقادير :

قطعة لحم فليتو كندوز زنتها حوالى ٩٠٠ جرام - ٣٠٠ جرام لحم بتلو مفروم - ست شرائح أنشوجة ٥٠ جرام طرب - بيضتان - بيمونة - ٥٠ جرام زبد - ملح - فلفل .

الطريقة :

- اشترى قطعة فليتو حمراء زنتها ٩٠٠ جرام ، وافردىها بالسكين ، بحيث لايزيد سمكها على سنتيمتر ونصف .

- قطعى 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 ، ولفيها على شكل أسطوانة ، واربطى طرفيها . للمحافظة على شكلها أثناء النضج . أعيدى تتبيل اللحم بالملح والفلفل من الخارج ، وضعيها فى كسرولة على نار هادئة حتى تأخذ أسطوانة اللحم لونا وردياً ، مع إضافة الزبد إليها .

- ضعى أسطوانة اللحم فى صينية ، مع إضافة كوب ماء إليها ، ثم ضعى اللحم فى فرن ساخن جداً ، لمدة نصف ساعة ، لكى ينضج اللحم .

فى كسرولة مع باقى مقدار السكر ، وصغار البيض ، والبن ، وارفمى الكسرولة على نار هادئة جداً ، مع استمرار التقليب ، حتى يغليظ قوام الكريمة ، مع مراعاة ألا تقل تماماً .

- أذيبى الجيلاتين تماماً بين يديك ، وصفيه ، وأضيفيه إلى الكريمة ، ثم أضيفى أيضاً عصير البرتقالة .

- عندما تبرد الكريمة تماماً ، أضيفى إليها القشدة المخفوقة ، وصبيها فى قالب المساطية مبلىل بالماء البارد . ضعى القالب فى الثلاجة عدة ساعات ، ثم اقلبيه فوق طبق تقديم ، وقدميه على الفور وهو مثلج .

فطيرة عيش الغراب

(هذا المقدار يكفى لسته أفراد) .

المقادير :

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

الطريقة :

- قطعى الكبد والسجق واغليظيها مع لحم البتلو فى كسرولة ترفع على النار .

- أضيفى ٥٠ جراماً من الزبد ثم تبل اللحم بالملح والفلفل . غطى الكسرولة واتركى محتوياتها لتتنضج على نار هادئة جداً لمدة نصف ساعة .

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

طبق البازلاء بالخس :

(مقدار يكفى لسته أفراد) .

المقادير :

علينا بازلاء محفوظة ، أو نصف كيلو بازلاء طازجة - قلب عشتين - ٥٠ جرام زبد - ملح .

الطريقة :

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

- ضعى على النار ، كسرولة تحتوى على مقدار الزبد ، ثم قلبى فيه الخس الذى سبق تقطيعه ، بعد نزع الأوراق الجافة من حوله ، وفسله جيداً .

- عندما يتم تشويخ الخس تماماً ، أضيفى إليه البازلاء ، واتركيها حتى تنضج ، ثم تبليها بالملح ، وذررة من السكر ، إذا كنت تترغبين فى أن تكون ذات طعم مسكر .

حلوى بالاريا بالبرتقال :

(مقدار يكفى لسته أفراد) .

المقادير :

برتقالتان - ٣/٤ لتر قشدة لبانى - صفار ست بيضات - ستة قوالب سكر ماكينة - ست ملاعق كبيرة من السكر - ست أوراق جيلاتين « تنقال » - كوب لبن .

الطريقة :

- ضعى الجيلاتين فى ماء بارد ، وارفميه ليذوب فوق حمام مائى .

- « حكي » قوالب السكر على قشرة البرتقال المنسولة جيداً والمخففة تماماً . ثم ضعى هذا السكر المخلوط ، وزيت قشرة البرتقالة ،



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

ولقد تعرضت كثير من مستحدثات تلك الأعوام للعواصف والذبول ، غير أن أحمر الشفاة ظل صامداً شاعراً 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 التحسن المستمر في أنواع أحمر الشفاة ، والذي أتاح لنا اليوم فرصة تواجده بعض أنواعه المختلفة في متناول أيدينا والتي لا تتعرض لأي تغيرات عند الاستخدام ، وتظل كذلك لأمعة فوق الشفاة خلال وقت طويل . ولزيادة فترة ثبات ولعان « الروج » فوق الشفاة ، ولجعله يأخذ صفة الدوام من الناحية العملية ، تم أيضاً لإنتاج محلول مثبت .

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

تجميل

الموجودة بالسوق، وتكون لنفسها مجموعة خاصة لاتضاهي من أحمر الشفاه، والتي تستطيع أن تجددها 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 حبال أحمر الشفاه، وسر 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 ودراية الإنسان بتلوين 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 تشتمل 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 محلل 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 سلامة البشرة والجلد، والتي من السهل جدا استخدامها، كما يمكن حفظها دون أن تتعرض للعفن والزنخ.



مختارات من العدد السادس

ماذا ترتدين بعد السباحة؟ • الفواصل أو نظائر الجدران



توصف للشفاه الجافة والتي تتعرض للتشقق بسهولة . كما توجد أنواع أخرى من أحمر الشفاه وهي تلك الأنواع (الصماء) والتي لا ينفذها سائل والتي أساس تركيبها مادة السليكا « الرمل الصواني » والذي له ميزة عدم تسرب المياه ، وهذا النوع من أحمر الشفاه

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

كما وأن أحمر الشفاه 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 الشفاه :

تتفاوت أنواع أحمر الشفاه أولاً وقبل كل شئ طبقاً للونها ، أو بالأحرى طبقاً للدرجات الألوان التي تستخدم وفقاً للفصل أو الموضة . وإذا ما تركنا جانباً الإسراف في المكياج الخاص بالشفاه باستخدام الألوان الأخرى الخضراء والزرقاء والسوداء والتي يلجأ إليها للأغراض التصويرية والمطالب المسرحية ، لوجدنا أن اللون التقليدي لأحمر الشفاه 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 تعلنها كبرى بيوت الأزياء ، باعتبار أن أحمر الشفاه مكمل للون الفستان . ولقد أدت ، في الواقع ، عودة الأقمش اللامعة في ملابس النساء إلى اختفاء أحمر الشفاه المتألئى* (ذو اللمعة المعدنية) ، وعندما اتجهت الموضة للألوان القائمة في الملابس ، انطلقت في نفس الوقت بهدف التناسق والانسجام درجات من ألوان أحمر الشفاه الفاتحة واللامعة . وفضلاً عن ذلك فإن كل فصل من فصول السنة يلائمه لون معين من أحمر الشفاه : 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 اللامعة والتي تزيد من جمال خطوط الفم . وبالنسبة لفصل الشتاء فإن الألوان اللامعة جداً تحدث تبايناً وانسجاماً كبيراً مع ذلك الجو المعتم وتلك الأضواء الصناعية .

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

الشمسية ، كما يمكن أن تصبح بالنالى مادة لاهية للشفاه الشديدة الحساسية . ولهذا فإن النصيحة العامة التي يمكن أن نعلمها في هذا العدد هي ضرورة الابتعاد عن مكياج الشفاه أو على الأقل استخدام الألوان الفاتحة جداً من أحمر الشفاه في حالة ما إذا كنت ستعرضين ياسيدتى لأشعة الشمس خلال فترة طويلة .

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

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

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

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

الحساسية المترتبة على أحمر الشفاه :

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

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

سعر النسخة

السودان ١٥٠ مليم	البحرين ٤٥٠ فلس	البحرين ١٥٠ مليم
ليبيا ٤٠٠ دينار	قطر ٤٥٠ فلس	لبنان ١٤٥٠ ل.ل
سنتو ٤٥٠ دينار	تركيا ٤٥٠ فلس	سوريا ١٥٠ ل.س
الجزائر ٣ دينار	أبوظبي ٤٥٠ فلس	الأردن ١٥٠ فلس
البحرين ٣ دينار	البحرين ٤٥٠ فلس	العراق ١٥٠ فلس
	عمان ٥٠ فلس	الكويت ٤٠٠ فلس

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

النشر : شركة « إيد » بقرية - شركة « صاه » سويسرية - بيروت

كيف تحصلين على نسختك

- أطلبى نسختك من باعة الصحف والأكشاك والمكتبات في كل مدن الدول العربية
- إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعدادات فقمي بـ :
- في ج.م.ع : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب. ١٥٥٧١٥