



أزياء حواء ولد العنبر

كيف تصبحين فيلسوفة في مطبخك ؟

الذي تصفه بأنه مزيج من البحث الجماعي ، والاستعمال والاداء ، والجدوى ، وتري فوغلرئغ ان تطبيق التصميم في المجال الغذائي ليس القصد منه الجمالية فحسب (بل يسمح باختكار أدوات تذوق وتطويرها ، كما يفعل هي نفسها ، فتبتكر ملاعق وصحونا من سكر ، او عقود من لآلئ مصنوعة بقشور التفاح ومهروس التفاح ، والشرب والماء الغازي .

ومارينج تنظر الي (اللقمة) وفق مقاربة تربوية تطلق عليها في مطاعمها اسم (سناك) حيث تعرضها على الزبائن للتذوق ، وهي لا تتوقف عن تغيير محتويات وصفاتها سواء عبر تنوع الشكل او تعديل الطعام ، انطلاقا من معرفتها ان النفس تنوق الى التجدد ، ما يضيف على ما تقدمه مزيدا من المتعة والبحث عن المذاقات الجديدة . وتهدف من هذه المقاربة الى مكافحة البدانة لدى الأطفال ، ان طموح المصمم الغذائي ليس (شيف المطبخ) او العكس بالعكس ، وانما ايجاد مساحات للابتكار الغذائي ، عن طريق التفكير والاختيار فالمطبخ كما تقول جزء من الحياة وفعل الاكل هو النشاط البشري الوحيد الذي يوقظ كل الحواس ..



اذا كنت حاملاً.. نصائح لتشكيلة ملابس مريحة



فضفاضة او تي شيرت) واسع مع القطع السفلى مثل التنورة والبنتلون. ٤- اقتني الملابس ذات الجوانب التي يمكن ضبطها خاصة منطقة الخصر لانها تتمدد بزيادة حجم البطن ويجب مراعاة ان تكون فضفاضة من الاسفل .. ٥- اشترى القطع المنفصلة التي يمكن تركيبها كالمعطف الفضفاض والتنورة والبنتلون ذي الاجزاء الممتدة والجوانب القابلة للضغط مع قميصين او ثلاثة وباحجام مختلفة .. ٦- يفضل شراء قميص الحمل من دون الاكمام لانه سيمنع الحمل متسعا من الفراغ . وسيثبت افضل حول الكتفين . وقد تبدو اكثر جمالا مع قطعة علوية مفتوحة وفضفاضة .. ٧- اذا كنت ستحضرين العديد من المناسبات خلال فترة الحمل وطلبا للراحة اختاري ملابس من خط فوق منطقة الخصر يمكن توسيعها مع توسع الجسم. افضل انواع القماش الكتان والقطن لأنهما صحيان للجسم ويمنحانه البرودة ويخلصانه من العرق ولا يسببان الحساسية ...

بغداد / المصدا
قل لي ماذا تاكل اقل لك من انت ... هذا الشعور الذي رفعه احد رجال السياسة الفرنسيين المشهور بتذوقه للمأكولات عام ١٨٢٥ حملته المصممة الغذائية الهولندية ماريجسوغارنغ الى بيروت .. ماريج هي مبتكرة سلسلة مطاعم (بروف) (تعني بالهولندية حرب) في روتردام وامستردام ، وتعتمد في تصميم اطباقها على تأثير الاحساس في الغذاء ... لذا تحول تشكيل مفاهيمها الصحية لتقود حاسة الذوق الى حيث تريد ، وهذا ما حرصت عليه خلال زيارتها الى بيروت لاقامة (ورشة عمل) مطبخية بدعوة من (سوق الطبيب) في وسط العاصمة اللبنانية ، الذي يهتم بالماكل التراثية اللبنانية الصحية ..

وتتمتع ماريج بسمعة واسعة ، وجرأة في ابتكار المأكولات وادواتها وموهبة لا تتوقف عن التجدد في هوايتها وحرقتها وفنها وكلها تكمن في تقديم ما لا يخطر في البال ، حتى استحققت عن جدارة لقب (فيلسوفة المطبخ) كما يسمونها في هولندا ، واينما تحط رحالها تجمع مئات الافادات من المواطنين حول ما يفضلونه من مأكـل . وبغية

رسم العينين والشففتين .. علاقات لونية

بغداد / المصدا
تقول سارة صاحبة صالون جميلة في شارع ١٤ رمضان يجب ان تكون المرأة متأنقة في اختيار نوع الماكياج والالوان الخاصة برسم العين وكل وجه حسب طبيعة تكوينه ويمكن اتباع هذه الطرق البسيطة والتي تضفي نظارة وجمالا للمرأة اذا كانت شفتاك كبيرتين فيجب ان يكون رسم الحاجب عريضاً لجذب الانتباه ولإعطاء الوجه التوازن المطلوب اما اذا كانت ملامح وجهك صغيرة وانفك صغير فيجب ان يكون حاجباك رفيعين . ويمكن الانتباه الى ان العين تعطي من النظرة الاولى والانطباع الاول عن جمال المرأة فيجب الاعتناء برسمها بصورة بسيطة ولكن يختلف مكياج ورسم العين اذا كانت عيناك متدليتين الى الاسفل يمكنك رفعهما بواسطة الماكياج عن طريق رسم ظلال العين ومدها الى الخارج بزاوية علوية مع الانتباه الى الابتعاد عن الزاوية الخارجية للعينين لكن ذلك لايعني ان تسدي الخط الى خارج حدود عينيك الطبيعية

اذا اردت الحصول على شفتين ممثلتين يجب الاستعانة بمحدد الشفاه على ان يكون بنفس لون شفتيك وترسمين به خطا لايبعد كثيرا عن حدود شفتيك الاساسي ثم ضعي احمر شفاة بلون طبيعي لان الالوان الطبيعية تجعل كل شي يبدو طبيعيا ويمكن اضافة ملمع الشفاه لتبدو اكثر جمالا .

هـمسات لأحاسيس رقيقة
الكلمة لها مفعول سحري فانتقي احسن الكلمات والقي بها على مسامح زوجك اما الثقة بالنفس وتقدير الذات فهي اول شروط التمتع بالجابذية كما انها لاتلغي الانوثة بل تعني الجرة في حدود المقبول والابتناسامة هي سلاح الانوثة والجابذية فحافظي على نظافة اسنانك فبالابتناسامة الجميلة تسحرين وتحفرين صورتك الجميلة فاذا لم تكن البشاشة من طبعنا فلنتعلم كيف نبتسم فالمرأة المفعمة بالجابذية تعرف كيف تريح الناظر اليها فبدلا من ان تثير اعصابه تثير اهتمامه واستكمالاً لجاذبيتك حافظي على المظهر الطبيعي الذي لايفيه المكياج فالبساطة هي الجاذبية اما التصنع فيقضي عليها . الزوجة تعلم بحسها الانثوي وخبراتها ما يثير زوجها ويرغبه فيها فتختار الملبس الذي يبرز مواطن فتنتها وجاذبيتها.

تدعيمها ساخنة وشهية الكبة على الطريقة الموصلية

ذلك البصل المفروم والكشمش واللوز والمعدنوس وبترك الخليط على نار هادئة لفترة قصيرة ..

يعجن البرغل والجريش المنقوع باليد او بواسطة ماكينة فرم اللحم .. تؤخذ كمية من العجينة وتفرش على قطعة من النايلون وتفتح بالشبيك الى ان تصبح رقيقة وتفرش بالحشوة .. ثم تؤخذ كمية اخرى مماثلة للاولى وتفرش على النايلون كذلك وتفتح بالشبيك وتوضع على الحشوة وتفرش بواسطة الشبيك جيدا حتى تصبح القطعتان متماسكتين .. بعد ذلك يتم قطعها على شكل قرص وتسلق بماء يغلي .. وتقدم ساخنة على المائدة بعد تزيينها بشرائح الطماطم والليمون والزيتون.

طرق عديدة للعناية بالوجة



هناك بعض النساء مع الاسف تركز على الاكثار من وضع الماكياج دون الرجوع الى طبيعة الوجة وكيفية الاهتمام والعناية برسم الماكياج ويمكن الاستدلال الى بعض النقاط التي تساعد المرأة في كيفية وضع الماكياج . اذاكان وجهك مستديرا يجب ان تضعي الماكياج حول جبهتك واسفل عينيك مباشرة وفوق عظمتي الوجنتين لجذب الانتباه بعيدا عن مركز وجهك واستعيني ببودرة برونزية لتصبح ملامحك اقرب الى ملامح الوجه البيضاوي.

اما اذا وجه المرأة فيه نوع من بروز الذقن يجب استخدام القليل من كريم الاساس الفاتح اللون على حدود الذقن قبل ان تمرجيه مع كريم الاساس الذي تستعملينه لبقيه وجهك.

قاموس العلاقات

الزوجية

عرف القاف

قلب ... من الاقوال الشائعة ان قلب الرجل ينتقل بعد الزواج الى معدنه ... ربما جاء هذا القول لإعداد زوجة تجيد الطهي بشكل جيد ... قليل ... بكثير من الحكمة .. وقليل من الصبر يمكن احتواء اكبر المشاكل التي تعصف عادة في بيت الزوجية ... قانون .. كل قوانين الامم والشعوب .. وشرائع السماء اوصت باحترام المرأة والتعامل معها بالرفق والمودة .. قواير .. رفقاً .. بالقوايرير ... قول جميل من رجل احترم المرأة وطالب الرفق بها واصفا ايها بالقارورة الرقيقة .. بخلاف من جاءوا بعده .. وعاملوا المرأة بالكثير من القسوة !! قتل ... قتل المرأة غسلا للعار ... اعراف وتقاليد تحط من مكانة الرجل.. ومع ذلك فهي اعراف وتقاليد يجب التصدي لها ومحاربتها ويجاد القوانين لها ...