

الدكتور محمد سالم

فح التجميل الطبي

الشعر • الوجنة • العيون • الجبين • الأنف
الجوابب • الأهداب • الجفون • الخدود
الضم • الشفاة • الأسنان • اللثة • الصدر • العنق
النهود • السواعذ • الأيدي • الأظافر • السيقان
الأقدام • الجلد

اصدار: دار  التجميل

كالم الشمعة

دمشق : صندوق البريد رقم ٣٤٤

الدكتور محمد سالم

فحوص التجميل الطبي

الشعر • الوجبة • العيون • الجبين • الأنف
الجوابب • الأهداب • الجفون • الخدود
الفم • الشفاة • الأسنان • اللثة • الصدر • العنق
التهرود • السواعذ • الأيدي • الأظافر • السيقان
الأقدام • الجلد

اصدار: دار التجميل



كالم الشمعة

دمشق : صندوق البريد رقم ٣٤٤

اصدار : دار التجميل

كالم الشمعة

صندوق البريد رقم ٣٤٤ بدمشق

حقوق الطبع والنشر والنقل حتى النقل الجزئي في الصحف
ممنوعة لمصدر الكتاب



الجمال



يقولون أن الهرم عدو الرجل والمرأة معاً ، أما القبح فعدو المرأة فقط .
كل النساء جميلات . إنما على المرأة ان تعرف النواحي الجميلة المغربية في وجهها
وجسمها ، وكيف تظهر هذا الجمال وتضاعفه وتحافظ عليه . ومتى اتقنت المرأة هذه
الامور خفت كثيراً من عدم الوفاق الذي قد يسود الحياة الزوجية .

قد لا يخلق الله كل النساء ساحرات العيون ، دقيقات الانوف ، صغيرات
الافواه ، جذابات التقاطيع . وقد لا تستطيع المرأة ان تتصف بهذه الصفات اذا
هي لم تخلق كذلك . إنما تستطيع ان تجعل بشرتها ناعمة ملساء ، خالية من الغضون
والكلف ، نضرة اللون ، عيقة ... تستطيع ان تجعل من شعرها شباكا حريرية
تلقها على بعلا فتتأثر به لنفسها ... تستطيع ان تأسرد بسحر انوثتها ... تستطيع
ان « تمنطه » بجاذبيتها النوعية ... تستطيع ، وتستطيع ، وتستطيع ... والمرأة
تستطيع كل شيء !

ونحن سنضع بين يديها سلاحاً فنياً يضاعف جمالها ، او على الاصح يساعدها
على جعل جمالها مهذباً صقيلاً فتسعد وتسعد منزلها .

...

بدأت المرأة تتجمل منذ أدوار التاريخ الاولى ، وما زال الاثريون يعثرون في
مصر على مساحيق وطلاء آت و عطور كانت نساء مصر يستعملنها لذلك اجسادهن
وتعطيها وتنعيمها في سبيل تهذيب جمالهن .

ولقد كان لكل ناحية من نواحي الجسم طلاء خاص . فالزيوت المضاف اليها

التنقع للسواعد ، وزيت التمر للوجنات والصدور ، والمرdqوش للاهداب والشعر ،
والابلاب للركب والاعناقى .

وبرع المصريون في فن الزينة (الماكياج) وكان ترسيمهم للكحل حول العين
بالأحد الاقنان .

تجملت المرأة منذ القديم ، وقد لا نبالغ اذا قلنا ان حواء تجمات ، واما ان
حواء اليوم تتجمل ، وحواء الغد ستتجمل ... انما عليها ان تعلم ان التجمل المغلوط
خطر على كرامتها وانوثتها ولا يبعد ان يجعلها سخرية للناظرين .

لكل امرأة سحر وانوثة خاصان بها ، فعلها ان لا تدعها يبالشان . ان انوثة
المرأة يجب ان تظل بارزة على كل شيء فيها .

على المرأة ان تدرس انوثتها درساً دقيقاً ، وان تكتشف نواحيها الساحرة .
وغريزة الانوثة تساعد المرأة على اكتشاف هذه النواحي في جسمها ...

قد تكون في جسم المرأة تقاطيع يحسن بروزها للتأثير على الرجل ، وتقاطع
يحسن اخفاها . فعلها ان تعرف مثلاً كيف ترتدي ثياباً تظهر تلك وتخفي هذه .
ومتى احسنت استخدام انوثتها استأثرت برجلها استئثاراً قوياً .

•••

نحن في عصر السرعة ، في عصر الضجة والصخب والكهرباء والطائرات ...
عصر موت فيه الملوك وهي تتسلق قم الجبان في سبيل اشباع رغبة مواجهة الاخطار،
ويهجر الطيارون مهنتهم لانه لم يعد لها من مخاطر بعد ان اكتتمت معداتها . عصر
يكرم كل شيء فيه هدوء ، حتى الجمال الهادي .

لقد تتوض عرش الجمال الهادي ، الجمال الشعري ، الجمال الوجداني ذي الوجه
المستدير ، والعيون الصافية البريئة ، والحواجب الطبيعية الشاردة . واصبحت المرأة
المتصفة بهذه الصفات باردة بليدة ، وولد جمال نسوي آخر يمشي العصر . جمال
يقدم للرجل - هذا الرجل الذي جرفه تيار السرعة ، والدوران حول الارض في
ساعات ، وضرورة الاستفادة من كل دقيقة في معده الحياة - جمال يقدم لهذا الرجل
اللذة مضاعفة ، متكادسة ، سهلة التناول كالحبوب الدوائية ، ويقدم له الانوثة كلها
في دقائق معدودة .

وقد ولد هذا الجمال في اميركا ، وساعدت الاشرطة السينمائية على انتشاره . ولم تكف كلمة « جمال » للدلالة عليه ، فسمي « الجاذب الجنسي » او « السحرا الجنسي » ، او سحر الابدان . واذا علمنا انهم يقيسون الآن الجمال بما يمنحه الجنس للجنس المقابل من لذة امكثنا ان نطلق عليه اسم « جمال اللذة » ، فيفهم من ذلك ان الجمال هو مجموع ما اختص به جسم المرأة من انوثة ملذذة . اذن فالجمال هو انوثة المرأة ، وما دامت المرأة اثى فهي جميلة ، او تستطيع ان تكون جميلة .

...

وولد جمال نسوي آخر . جمال غريب في نوعه نستطيع ان نسميه « جمال القبيحات » او « سحر القبيحات » وهو اليوم جمال اشهر نساء السينما ، وقد سرن فيه على خطة تعارض قواعد الجمال المعروفة حتى الآن . فلم يعملن على ستر شوائهن ومقابحن بل عملن على اظهارها وجعلها شمائل وسمات ومحاسن شخصية يحسدن عليها بعد ان كانت شوائب .

وقد اصبح هذا النوع من الجمال مذموباً وطريقة اطلاق عليها اسم « غريبتاغريزم » و « مارلينيزم » فراحت المرأة « تتمرلن » وتجعل من شوائها مواطن اغراء . خذ مثلاً الممثلة « جوان كرافورد » فان لها فماً كبيراً وشفيتين غليظتين الى حد كبير ... فلم تحاول اخفاء هذا العيب ، بل راحت تكثر من الطلاء الاحمر عليهما فتزيدهما غلظة وضخامة . وتكفي نظرة واحدة الى اي صورة من صورها لتقتنع بان فمها يشغل القسم الاعظم من وجهها ، او على الاصح تجرد وجهها عبارة عن فم وعينين . ومثل ذلك جعل الرجة الشاحب اكثر شجوباً ، والحواجب العريضة اكثر عرضاً ، والدقيقة منها اكثر دقة ، او جعلها معدومة بتانا ، ومثل ذلك الحواجب الشيطانية المساعدة ، والافواه المستطيلة والمستعرضة والعمودية او الهابطة كأنها شق في الشفة السفلى ، والاهواب المفتولة ، او الممعوطة « المتوففة » .

يقول المنشأثمون ان الذوق قد فسد في عصرنا هذا فجلس القبح على اريكة الجمال ، ويطلقون على هذا النوع من الجمال اسم « جمال العاهات » او « الجمال المشود »

والحقيقة ان الذوق لم يفسد ، وانما مل الجمال المدرسي و كلاسيك ، واصبح يرى في القبح نوعا جديداً من الجمال يتكيف ويتبدل حسب الرغبات فتتنوع اللذة بتنوعه ، بل اصبح يرى في جمال التبيحات « جمال الابداع » ذلك الجمال الذي يسبغه الفنان على قطعة من قماش فيجعل منها صورة رائعة ، او على قطعة من حجر فيخلق منها تمثالا فريداً .

يسر الرجل لرؤية امرأة تبدل ثيابها تبديلا متتابعاً ، فتبدو في كل مرة بجمال جديد ، اكثر مما لو رآها دوما عارية تعرض عليه نوعاً واحداً من الجمال ، اذن فالقبیح ليس قبيحاً ما دام في اليد عشرات الوسائل لتجميله واظهاره كل مرة بجمال يخلف عن جماله السابق .

كم من رجل هجر امرأته الرائعة الجمال ، ليقع تحت قدمي امرأة قبيحة تحسن تحويل الشوائب لمحاسن ، او على الاصح تحسن « الانوثة » .

المرأة الجميلة هي التي تعرف كيف تؤثر على الرجل ، وكثير من الرجال يقيسون جمال المرأة باللذة التي تمنحها .

سئل احد الفنانين في الطريقة التي يجب اتباعها في مسابقات الجمال فقال : « لو ولجت بالامر ، لطلبت الى المتسابقات ان ينظرن الى عيني ... فالتى تفوق نظراتها نظرات رفيقاتها في احداث هزة ملذدة في جسمي هي اجملهن ! »

ثم كثير من الناس يرجحون الجمال القصيف الخريد على الجمال المصارخ ، كما يرجحون العطور الضعيفة على الفواحة .

وكل رجل يأمل ان يجد امام امرأة جميلة لذة تخالف لذة الآخر .

ان قبح الامس هو جمال اليوم ، وقبح اليوم هو جمال الغد ... لقد وهن المثل القائل « احسن طريقة للجمال ان تولد المرأة جميلة » !

...

وقد خلق جمال الانوثة مهنة جديدة هي مهنة الراقصات اللواتي طعن على العالم كله ، واخذن يعرضن سحر انوثتهن على الرجال ، فوجدت ربة الدار نفسها امام مزاحمات قويات سلاحهن سهام العيون وقنابل النهود وغازات العطور ، فاصبح الرجل

لا يطرب لزوجته الا اذا رأى فيها من سحر الانوثة ما يماثل سحر الراقصات .
 فعلى ربة الدار ان تعلم ان انوثتها وما تصوغه وتصلقه من هذه الانوثة - ملاحظة
 رغائب زوجها الخاصة - هي العامل الاكبر في جعل زوجها مرتبطاً بها اكثر من
 بقية العوامل الشرعية والادبية والاخلاقية .

كل امرأة يقع عليها نظر الزوج هي «ضرة» ربة البيت وشريكها - ان لم تكن
 بالفعل فبالخيال والتفكير - ما لم يكن الرجل اسير جمال امرأته وانوثتها .
 لم يعد جمال المرأة جمال قسبات ، بل اصبح الجمال سحراً وجاذبية يترشحان
 من مسام المرأة فيشكلان روح جمالها ، بل قل ان الجمال هو ما تستطيع المرأة
 اظهاره من انوثة شبيهة عطرة بصرف النظر عن جمال التقاطيع .



المرأة الجدابة

إذا سألت فيلسوفاً ان يصف لك الجمال ، لا يبعد ان يصف شكلاً هو مجموع ما قبل في الاشعار وما نحت من آثار عن الجمال. انما هذا الجمال هو « جمال الخيال » أو جمال المثل الاعلى كما يقولون . اما الجمال الملموس فهو هذا الوجه الوردى النضر الذي يتدفق منه النشاط والسحر .

الجمال لا يصور ولا ينحت ؛ الجمال يشعر به ويحس .. وهو ليس سوى نور يدرك ويرى ولا يستطيع وصفه .. الجمال النسوي يتكون من انسجام وتجانس التقاطيع والقسمات مع افياء وظلال والوان وسحر تسبغه الانوثة عليها .. واذا عرفنا ان لكل امرأة انوثة خاصة بها وان الانسجام يبدو بأشكال لا تحصى ، وان الافياء والظلال والالوان تختلف باختلاف المعاني ادر كنا ان للجمال اشكالا بقدر عدد النساء ، كما ادر كنا لماذا لا يوصف الجمال .. وهنا تبدو ضرورة ايجاد كلمة تشير الى جميع اشكال الجمال ومعانيه .. وهذه الكلمة هي السحر او الجاذبية .

...

اذا قلنا امرأة جذابة ، نعني ان فيها من سحر الانوثة اكثر مما لو قلنا « جميلة » . قد تكون المرأة جميلة غير انها ليست جذابة . ان بعض النساء كمنظر الشتاء فخيات الا انهن باردات ينقصهن الكثير من سحر الانوثة وجاذبيتها ؛ ورب امرأة جميلة بينها وبين الفتنة هوة سحيقة .

يقول افلاطون : « الجمال هو الانسجام بين مختلف اعضاء الجسم » فالمرأة التافهة ايضاً تستطيع ان تكون جذابة فيما اذا وجد انسجام بين اعضائها .

...

ويجب ان لا ننسى ان الجمال نسبي ، فالذي لا يبدو جميلاً لهذا قد يبدو جميلاً لذلك . فالفتاة السوداء ذات الشفتين الكبيرتين كالاطباق اجمل بكثير في نظر الرجل

الاسود من فتاة بيضاء ذهبية الشعر وردية الشفتين . كما انه لا يبعد ان يمل الرجل الوجه الذي اعتقد فيه انه جميل فيجده قبيحاً بعد مدة ، كما لا يبعد ان يرغب في وجه اعتقد فيه القبح ، فيجده مثلاً اعلى للجمال ويهيم به !

...

قد يبدو وجه هندي القسما ، او جسم هندي التقاطيع ، في كثير من الاحيان ، بارداً ثقيلًا على النظر . بينما هفوة بسيطة او شذوذة صغيرة في الخطوط تمنحانها جاذبية طريفة ، حتى قيل ان الجاذبية هي مزيج مستحب من المحاسن والشوائب .

ان في وجه وسيم يعبر عن ثقافة وذكاء جاذبية وسحراً ابلغ مما في وجه متسق بارد لا يعبر عن حياة . فالجمال المدرسي « كلاسيك » لا يكون جذاباً ما لم يمازجه شيء من الروح والعاطفة والشعور .. ليس جمال القسما هو الذي يسحر ويفتن بل المعنى الذي نسبه الروح هو الساحر الفائن .

والمرأة تخطي اذا ظنت ان الجمال انموذج او « قالب » يجب ان تجعل جسمها عجيباً تفرغه فيه .

ولكي تصبح المرأة جميلة يكفها ان تريد ذلك . ففي وسع المرأة ذات الذوق الحسن ان تخلق لنفسها جمالا خاصاً بها يفوق جمالها السابق ولا يشبه جمال غيرها . واذا امعنت المرأة في درس نفسها وجسمها في قليل من الثبات والذوق ، استطاعت ان تخفف كثيراً من شوائبها ان لم تستطع ان تمحوها تماماً .

يروى عن « دوقه اورليان » انها كانت حذباء ، غير انهم لم يعلموا بذلك الا عندما قاموا بتحنيطها . وقد كانت تعد من اجمل سيدات بلاط لويس الرابع عشر ، كما كانت قامتها مضرب المثل بالجمال .

ان الاناقة والرزانة في موضعهما ، وخفة الروح والالعاب والمرح في مواضعها ، تزيد المرأة سحراً وجاذبية . وهناك وسائل اخرى ، بل مئات الوسائل تساعد انوثة المرأة على اكتشافها لتزيد في سحرها وجاذبيتها ، حتى انها تحتاج ان تبدو احياناً جاهلة دهشة امام الرجل لترضي كبريائه .



الانوثة



لو لم يكن لكل امرأة انوثة خاصة بها ، لما رغب الرجل في امرأة دون سواها
ولكانت كل النساء في نظره سواء ، ولشابهت التماثيل الجامدة .

ان الانوثة اجمل من الجمال . ولا يدوم تأثير الجمال اذا كان ضعيف الانوثة
فالجمال الصراح يشبه تمثالا بديعاً جامداً ، اما الانوثة فهي التي تجعل الجمال ساحراً
وتخاق من امرأة ناقصة الجمال اجمل امرأة .

ان المرأة الجميلة التي لا تحسن استعمال جمالها ، تخفض من قيمته . والمرأة غير
الجميلة ، الحسنة الانوثة ، تزيد من قيمة جمالها .

فكما يختلف شخصان على جمال امرأة يجدها الاوول جميلة والاخر قبيحة ...
فانها يختلفان ايضاً على امرأة قبيحة يجدها الاوول جميلة والاخر قبيحة
وما ذلك الا للتفاوت بينهما في فهم الانوثة .

المرأة جميلة دوماً اذا كان وجهها يعبر عن انوثة حية عطرة . فحواولة حصر
الجمال في انموذج معين معناه انكار الانوثة ، وضم الكثير من الجميلات الى طائفة
القبيحات .

ينكر الكثيرون القبح المادي الملموس ، ولا يقولون الا بالقبح النفسي ، حتى
ان البعض يمتد ان القبح اقوى من الجمال ، وان الجمال عدو الحقيقة ، ويرجع
القبح الحي المتحرك على الجمال الجامد الميت .

...

لا يقتصر الجمال على صياحة الوجه ونعومة البشرة واتساق التقاطيع واتزانها ،
بل هو في حاجة الى ما يشع من مسام المرأة من الجاذبية الجنسية او سحر النوع .
يقولون : مهما لذت المرأة الرجل بانوثتها فانها تؤلمه بطباعها وميولها . . اذن
فسحر المرأة هو حقاً حياثل تصطاد المرأة بها الرجل ، او بمعنى اصح يقع الرجل

فيها بطوعه ناسياً ما تشببه له من آلام ، وان لم تحاول هي اصطياده .
فالفخ لا يعدو خلف الفأر ، بل الفأر هو الذي يأتي ليقع فيه ؛ شريطة ان
يحوي ما يشببهه .

الجمال والسن

سحر الانوثة لا يدوم ، والجمال يخبو ، والمرأة تهرم . هذه سنة الكون ولا
جدال فيها . انما لماذا تلاشى جمال هذه في الخامسة والثلاثين ، وظلت تلك جميلة
جذابة حتى الخامسة والاربعين ؟ .. اذن فان الجمال يدوم اذا عولج ودعم ، والهرم
يتأخر اذا حورب . ان الذ ساعات الحياة هي التي ترى المرأة فيها القبح والهرم يتدحران
امامها ويتأخر انتصارها عليها !
ان الفتاة بتجملها تحاول اسر الرجل والمسنة تحاول ان لا تكون بغيضة اليه .

...

يجب على المرأة ان لا تنسى ان لكل سن جمالا خاصاً بها . فالذوق يأتي من
رؤية فتاة شاحبة اللون ، يادنة ، بقدر ما يأتي من رؤية امرأة مسنة قانية الوجه ذهبية الشعر
و صيانية ، الحركات .

...

والتاريخ حافل بنساء تقدمن في السن ؛ وقد احتفظن بسحرهن وجاذبيتهن
وتأثيرهن على الرجال .

فقد كانت « ديان دوبواتيه » تكبر هنري الثاني بسبعة عشر عاماً عندما اتخذها
خليفة له ، وظلت فاتنة حتى سن السبعين كما لو كانت في الثلاثين . وعندما كانت
« آن دوتريش » اجمل امرأة في العالم كانت في الثامنة والثلاثين . وقد تزوج لويس
الرابع عشر من السيدة « مينتون » وهي في الثالثة والاربعين من عمرها .
ولا تزال الراقصة الفرنسية « ميستنجيت » معبودة الجماهير رغم سنها المتقدمة .

والمثلة السينمائية «ماي ويست» في حدود الخمسين، ومع هذا فان الشيوخ والشباب يعبدونها في حياتها الخاصة وعلى الشاشة البيضاء، والنساء يربن فيها خطراً كبيراً على ازواجهن. ان سن الخامسة والاربعين هي سن الراقصات والممثلات اللواتي يستعبدن الرجال ويستهوونهم .

فالمرم اكبر اعداء جمال المرأة، ولا تستطيع دحره الا بتجمل صحيح غير مبتذل... الحب يلتهب امام الشباب، ويضؤل امام القبح، ويخمد امام الهرم. والمرأة تنال شابة مادامت تعجب الرجل .

الشباب والاناقة

ان التي تجمل معنى الانوثة تغتر بمظاهر الثياب «الدارجة»؛ كالتى يفرها الاطار دون الصورة، فهي تظن ان لا جمال لجسم المرأة الا بثياب فاخرة فخمة، وان الساق جميلة مهما كان شكلها قبيحاً مادامت في جوارب من حرير . ان الاجمل بين امرأتين هما اللتين في الجمال هي التي تحسن انتقاء ملابسها . فالاناقة من اكبر مغريات الرجل، وهي تدل على ان صاحبها رقيقة الاحساس حسنة التفكير شديدة النظافة والنظافة اجمل حلية تتجلي بها المرأة .

وقية المرأة المثقفة المهمة لثيابها ونظافتها كقيمة المرأة الجاهلة المستهتره . ان الثياب الانيقة تسبغ على المرأة جمالا عذباً نقياً، فالمرأة الحسنة الثياب تشبه طاقة ازهار عبقة . والثياب لا تكون للمرأة اطاراً موشى فحسب، بل هي اداة تضاعف جمال تقاطيعها وحجومها، وتعبّر عما لجسمها من لدونة ومرونة، وتصلح الكثير من شوائبها او تسترها وتمحوها، حتى انها تذهب الى ابعد من ذلك فتجعل من القبيح جمالا خداما للعين التي تقف عند الظواهر ولا تتعمق .

وخلاسة القول، فان الاناقة وان لم تجعل من المرأة القبيحة امرأة جميلة حقاً، فانها تجمل منها طرفه وملحة تمايز عن غيرها من النساء.

العطور



عرف المصريون اسرار العطور منذ القدم . وقد كانوا يتاجرون بها . حتى قيل ان التجار الذين عثروا على سيدنا يوسف في الجب كانوا من تجار العطور . ثم تعمم استعمال العطور في الطقوس الدينية ، وكانت الغاية منها تعطير الهواء باحراق مواد صنوبرية عطرية . وقد يكون سبب استعمالها في الطقوس الدينية والمجتمعات اصلاح الهواء الذي يفسد من الزحام . وليس المقصد من ذر المواد العطرية كالعيتران وازرار الورد والكافور والحناء على الاموات قبل الدفن غير مقاومة النتانة والفساد .

وقد كان لليونانيين طريقة شعرية جميلة في نشر الزواائح العطرية اذ كانوا يحملون نشرها بالحرق والتبخير ، فكانوا يغمسون الطيور في مياه عطرية ، ثم يحملون العشرات منها تحاق في مكان الاجتماع ، فتمطر الحضور بقطرات الطيب ! اما في قصر « نيرون » فقد كان العبيد يملأون افواههم بالعطور ، ثم ينفثونها على اجسام النساء العاريات .

وقد كان للعرب الفضل الاكبر في استخراج واستقطار كثير من العطور . وكان في البلاط الفرنسي رجل اخصائي بالعطور يصف لسلك واحدة من نساء البلاط العطر الذي يتلاءم مع لونها ورائحتها . وقد كانت المرصنة دي بومبادور تنفق نصف مليون من الفرنكات في سبيل العطور ، وكانت ترجح الورد والياسمين على بقية العطور .

وقد استطاع الفن في ايامنا هذه ان يستخرج العطور الصناعية . اما استخراج العطور من الزهور فيجري على عدة طرق ، اما بتقطير الزهور والاشجار او السوق او القشور او الجذور ، او بنقعها في مواد زيتية او مائعات طيارة ، او بمصرها .

اما العطور الصناعية ، فيمكن استخراج اي نوع منها في خلال بضع ساعات فقط باستعمال مواد معدنية ، وهكذا يستحصل صناعياً على عطر القانيليا ، والمسك ، واللوز المر ، والبنفسج ، والزعرور ، ودوار الشمس ، والاذرخت العطر ، وعطور العاكة .

واكثر الطيوب المعروضة في الاسواق صناعية . لان الطبيعية منها غالية الثمن ، نادرة الوجود .

...

كثير من النساء يستن استعمال العطور .

لكل امرأة رائحة خاصة بها . انما فيها اختلفت هذه الرائحة فهي رائحة وانوثة ، ولا ريب . فلبعضهن رائحة عطرة خفيفة ، لا يشعر بها المرء الا اذا قارب الاثمن ان يلامس الجلد . فعلى هؤلاء النساء ، متى اكتشفن هذه الناحية الساحرة من انوثتهن ان لا يفسدنها بعطور شديدة صارخة ينفعهم المكان برائحتهن فيكتفي منها الرجل اذا تدسها من بعيد ، بل ليحافظن على رائحتهن الطبيعية ، فيجد الرجل لذة في البقاء الى جانبهن حتى ليكاد يلتصق بهن ليتسم رائحة بشرتهن اللذيذة . وعليهن ايضاً ان يدرسن طبيعة هذه الرائحة ليعلمن متى يفسدها العرق ، فيسارعن الى الاستحمام ، لاستعادة رائحتهن الطبيعية العطرة .

ان غير بشرة نظيفة اشد تأثيراً على الرجل من كافة العطور .

ولبعض النساء روائح يحسن اصلاحها ومعالجتها بروائح صناعية تتفق ورائحة البشرة الطبيعية . وهذه نقطة هامة يجب على المرأة ان تدرسها ، فالرائحة الطبيعية لا بد ان تحالط الصناعية ، ومتى خالطها حورت شيئاً من طبيعتها ، فاما ان نجعلها اكثر لطافة ، واما ان نجعلها غير مستحبة . فالمرأة هي التي تكتشف الرائحة التي تلائم رائحتها الطبيعية وتستعملها بمقادير تزيد في سحر انوثتها .

...

ان الاكثار من العطور يفسد الانوثة . فاذا فاحت من المرأة رائحة طيوب صارخة فان ذلك يدل على غلظة في طبعتها ، والفرق كبير بين هذه وبين امرأة

ساحرة رقيقة، قد تخيم الطيب في مسام بشرتها؛ فلا يفوح الا اذا تددت كأن عصيره
يجول في عروقها.

ومن ادق الامور اختيار العطور، وقد قلنا ان على المرأة ان تختار بفرزتها
العطر الذي يلائم انوثتها، فلا يقع اختيار امرأة ناصعة البياض على عطر البنفسج
مثلا، لان في ذلك تناقض ظاهر؛ والمرأة الانيقة الفتاة لاتقع في تناقض. فالمرأة
النحيلة البيضاء ذات الشعر الاشقر، والمرأة الحنونة الرقيقة القلب يلائمها الياسمين
والعطرة مثلا، والسمرء الكحيلة العييز يلائمها البنفسج، والناصعة البياض
الكنيزة اللحم يلائمها الزنبق، وهكذا..

وخلاصة القول ان غريزة الانوثة هي التي ترشد المرأة الى الطيب الملائم لها.
ثم عليها ان لاتنسى ميون الزوج. فاذا شعرت انه يرجع طيباً على طيب، عليها به؛
والعطر يتبع الثياب كما يتبع اللون. فالثياب الخارجية كالمعاطف والقرو وما
شاكاها تناسبها العطور القوية، كالعنبر والمسك، اما الثياب الداخلية التي تلتصق
بالبشرة والتي يطلقون عليها اسم «بياض» فلاتلائمها غير طيوب الازهار الندية
القصيفة كالياسمين والترجس.

ان على المرأة الفاتنة ان تتجنب العطور الصارخة الثابتة، وعليها بالعطور الخفيفة
التي تلذ ولا تضايق.



جمال التقاطيع والقسمات

قلنا ان الشباب ، وجمال التقاطيع والقسمات ، ليست هي التي تسحر وفتن ،
انما هو معنى الانوثة الذي تسبغه الروح . وتبلغ الجاذبية حدها الاقصى اذا اسبغ
المعنى على تقاطيع وقسمات جميلة .

ان جمال التقاطيع يلعب دوراً هاماً في حياة المرأة . فعلى بقاء تقاطيع المرأة
بتكورها وصلابتها تتوقف سعادتها في الحب . والسعادة في الحب هي السعادة في
الحياة العائلية . فليس من المستغرب ان تحاول المرأة البقاء صلبة التهدين ، بضة
الفخذين ، مسدء الساقين ، وليس عيباً ان تتحرى السبيل الى ذلك .

ان لحجوم المرأة تأثيراً لاهباً على غريزة الرجل . فانساق هذه الحجوم ، وذقة
اتصالها ببعضها ، وليونة هذه الانصالات وتموجها وتفككها ، واسترسال الاعطاف ،
وانوثة تلبعث من امتزاج هذه الاسحار ... هذه هي المرأة الفاتنة التي لا يستطيع
لرجل ان يفلت من حبائلها !

...

كيف يجب ان تكون حجوم المرأة ومقاساتها ؟

قلنا ان جمال الشيء هو ان يكون كما خلق لان يكون . ومن البديهي ان المرأة
لم تخلق لتكون ضخمة بادنة ، ولا لتكون هزيلة ، ناحلة . بل يجب ان تكون
معتدلة في كل شيء ، في القامة والحجوم والتكورات . وعلى فرض انها لم تكن
معتدلة القامة ، بل كانت طويلة مشوقة ، او قصيرة ، فيجب ان تتبع حجومها قامة لها
من حيث الزيادة والنقصان .

يجب ان تتسق التقاطيع وتناسب وتانسجم مع بعضها ككل شيء في الحياة .
وهذه قاعدة لا تتغير مهما تغيرت اعتبارات الجمال ، ومهما تغير الذوق ... قد يرغب
الذوق الحاضر ان تكون الاوراك ضامرة ، انما لا يرغبها الا متسقة مع بقية الحجوم .
لندرس القامة اولا : ليس المهم ان تكون القامة طويلة او قصيرة ، بل المهم ان
تكون مناسبة للحجوم .

تقسم « السرة » القامة الى قسمين غير متساويين ، لها تأثير بليغ على جمال الهيئة البشرية . فلجها الهيئة بصورة عامة دستور رياضي يحسن بنا ذكره : ولكي يكون « كل » ما جميل الهيئة والمنظر فيما اذا قسم الى قسمين غير متساويين يجب ان تكون نسبة القسم الاصغر للقسم الأكبر ، كذبة القسم الأكبر للكل ، وهذا الدستور يستفيد منه الرسامون والمهندسون والبنائون في اعطاء الشيء هيئة جميلة . ونحن اذا قسمنا الجسم النام التكوين من السرة الى قسمين لا يشذ ابداً عن هذه القاعدة .

لناخذ شخصاً طوله ١٧٠ سنتراً ، فالبعد بين قمة رأسه وبين سرته يجب ان يكون ٦٥ ، وبين سرته واخص قدميه ١٠٥ . فاستناداً على هذه القاعدة ؛ يجب ان تكون النسبة بين القسم الاكبر اي ١٠٥ وبين الجسم كله اي ١٧٠ . اما اذا لم تنطبق ابعاد الشخص على هذه النسبة ؛ فيستدل على ان هناك نقصاً في تكوينه من حيث جمال الهيئة . وبدلنا ذلك على الفائدة الكبيرة التي تحصل عليها المرأة من حسن اختيارها علو كعب الحذاء . ان هذا العلو لا يفيد في اطالة القامة فحسب ؛ بل في ارجاع النسبة بين قسمي القامة الى القاعدة الآتفة الذكر . ولذا نجد بعض السيدات يزيد علو كعب حذاءهن في جمال قامتهن ، والبعض الآخر ينقص من جمال قامتهن ؛ فعلى المرأة ان لا تتبع « المودة » في الاحذية ، وتلبس الحذاء الذي يلائم هيئتها اكثر من سواه .

ان قامة المرأة الوسطى هي « ١٦٨ » سنتراً ؛ وقامة الرجل ١٧٦ . فالمرأة اقصر من الرجل كما ان اناث الحيوانات الفقرية جميعاً اصغر حجماً من الذكور .

وحوض الانثى عريض ؛ لذا نرى وركبها اعرض من وركب الرجل . اما رأسها فأكبر ارتفاعاً من رأس الرجل . لانه اقل عرضاً وعمقاً منه . كما ان حلمتي الثديين هما اكثر تقارباً من حلمتي الرجل . ويشكلان مع قاعدة الأنف مثلثاً متساوي

الاضلاع . والوجه اكثر استدارة . اما يدا المرأة بالنسبة لجسمها فهما اطول من يدي الرجل بالنسبة لجسمه .

وقد اتفق رأي الاطباء ورجال الفن على ان الجسم الجميل ينقسم الى ثمانية اقسام متساوية في الطول :

- ١ — الرأس
- ٢ — من الذقن حتى الثديين
- ٣ — من الثديين حتى السرة
- ٤ — من السرة حتى العانة « والعانة منتصف الجسم البشري »
- ٥ — من العانة حتى منتصف الفخذ .
- ٦ — من منتصف الفخذ حتى اسفل الركبة .
- ٧ — من اسفل الركبة حتى اسفل الربلة « بطة الرجل » .
- ٨ — من اسفل الربلة حتى اخمص القدم .

اما من حيث العرض فالمسافة بين المنكبين تبلغ مسافتين من هذه المسافات . وبين الوركين مسافة ونصف مسافة . وطول الذراع ثلاث مسافات . وطول القدم مسافة واحدة .

واذا مد الشخص ذراعيه الى جانبيه فالمسافة التي بين رؤوس انامل اليدين تساوي المسافة التي بين قمة الرأس واخصص القدمين .

...

الحجوم : المرأة الجميلة هي التي تتسق حجوماتها مع قامتها ووزنها . وقد حدد الفنانون كالمثالين والرسميين نسبة هذا الاتساق ، وهم يطبقونها في انتخاب ملكات الجمال في العالم ، وهذه النسبة هي كما يلي :

دورة	دورة	دورة	دورة	دورة	دورة	القامة
الوركين	الصدر	الحصر	المضد	العنق	الربلة	الوزن
٨٣ س.	٨٠ س.	٥٨ س.	٢٥ س.	٣١ س.	٣٠ س.	١٥٥٠
٨٥	٨١	٦٠	٢٥	٣١,٤	٣٠	١٥٥٢
٨٦	٨٣	٦١	٢٦	٣١,٨	٣١	١٥٥٥
٨٨	٨٤,٥	٦٢	٢٦,٥	٣٢,٢	٣١,٥	١٥٥٧
٨٩	٨٥	٦٣	٢٧	٣٣	٣٢	١٥٦٠
٨٩,٥	٨٦	٦٤	٢٧	٣٣,٤	٣٢	١٥٦٢
٩٠	٨٧	٦٥	٢٧,٥	٣٣,٨	٣٢,٥	١٥٦٥
٩١	٨٨	٦٧	٢٨	٣٥	٢٣	١٥٧٠
٩٤	٩٠	٧١	٢٩	٣٥,٨	٣٥	١٥٧٥
٩٥,٥	٩٢	٧٢	٢٩,٥	٣٦,٢	٣٦	١٥٧٧
٩٧	٩٤	٧٤	٣٠	٣٧	٣٦,٥	١٥٨٠

ولقياس الطول تقف المرأة عارية القدمين امام جدار ، على ان تكون قامتها منتصبة تماماً ومنكبها ورأسها ملتصقة بالجدار ، ثم تسطر على الجدار خطاً في الموضع الذي يقابل قمة الرأس . ثم تتناول « المتر » وتقيس طول قامتها على الجدار . والحجوم تقاس « بمازورة الحياطين » على ان تكون بين الشد والارتخاء . والعنق يقاس من منتصفه ، والصدر من مكان ارتكاز الثديين عليه ، والحصر من حذاء السرة ، والوركين من حذاء القنزعتين الحرقفتين اللتين الى الجانبين ، والمضد والفخذ والربلة من منتصفها .

ولا يفرب عن البال انه ليس من المحتم ان يكون للمرأة نفس هذه المقاييس اذ لا يصير بجهاها وجود اختلاف « كيلو » مثلاً بين الوزن والقامة او بضع سنتيمترات بين الوزن والحجوم . كما ان هناك نساء دقيقات العظام يظهرن كنبزات اللحم او بدينات ، ونساء غليظات العظام يظهرن هزيلات ناحلات ، حتى ولو كان لهن نفس

النسبة المعينة من حيث الوزن والمقاس . فعلى دقيقات المظام ان يبقين دون نسبة الوزن وغلبياته ان يتجاوزن نسبه .

اما اصلاح الجسم الذي يشذ عن هذه النسبة بدانة او نحولا فلا يتم الا بالرياضة البدنية والسير على حمة معينة ، وقد ثبت ان الرياضة البدنية للنساء هي الوحيدة التي تمنح جسم المرأة ابداع شكل واحلاء . ولا يتسع حجم هذا الكتاب للإشارة الى الحركات التي تصلح كل ناحية من نواحي الجسم ، وسننشر كتاباً خاصاً في الرياضة البدنية التجميلية . اما الحمية فسنعود اليها في موضع آخر من هذا الكتاب .



القوام والخطران

القوام النسائي عامل قوي لاثارة احساسات مستدقة في نفوس الرجال . واكبر الوسائل لاطهار قوام المرأة التبختر والميس والخطران . فان شكل المرأة اثناء السير وجمال اتصال الحجوم وليونة هذه الاتصالات ؛ من العوامل الداعية لظهور قامة المرأة بشكلها الكامل . ثم ان الحصر يلعب دوراً هاماً في جمال القامة . فهو الذي يقسم الجسم الى قسمين غير متساويين متحركين فوق بعضهما . وعلى جمال الوصلة يتوقف جمال الجسم . فالحصر النحيل المضمج المواج المتفكك المنثني يمنح قامة المرأة جمال مسيل الماء المذب . كما ان على ليونة الحصر واتزانه يتوقف جمال الخطران وتفايد الاتى وتذنها .

الحصر المتخشب القاسي يجعل الور كين يهتان اهتزازاً قبيحاً اثناء السير ، هذا الاهتزاز الخاص بالمستهترات . ثم ان جمال اتزان الرأس فوق العنق يتوقف ايضا على اتزان الحصر وليونته وعلى جمال الخطران .

ومن مقابح المرأة الالتواء المفرط في الصلب ، فاذا وقفت المرأة وظهرها الى الجدار شامخة الرأس معتدلة بروز الذقن مستقيمة العنق مفتوحة الصدر منكمشة البطن ؛ اذا وقفت هذه الوقفة وكان بين الصلب والجدار فراغ كبير تكوّن قبيحة التواء الصلب . اما تقوس الصلب الطبيعي فبالكاد يسمح لمروء يد بينه وبين الجداره وهذه الشائبة يمكن اصلاحها بالتمارين الرياضية .

...

ان الجمال الكامل يجب ان يجذب العين من جميع نواحيه جذباً متساوياً ويجب ان يكون تأثير الظهر على الرجل كتأثير الصدر . . وما انشغال الرجل بالصدر دون الظهر سوى احتواء الاول على تكورات وحجوم تجذب النظر وتغريه .

الجلد بصورة عامة

اول ثوب للمرأة هو الجلد . والمرأة تكون جميلة اياً كان لون جلدها . كما لا يؤثر على جمال التمثال كونه من رخام او نحاس او حجر اسود !
قد يكون الجلد ابيض او اصهب او اشهب او اشقر او اسمر او ادكن ، وقد تكون لمعته براقه او كامدة او باهتة . . . ان ذلك لايسي الى جمال الجلد حتى ولو كان اسود ظليلاً ، انما البغيض من الجلد هو « الابرش » اي الذي تقع العين على لونين فوق سطحه .
يجب ان يكون الجلد ناعماً لميساً ، مخملي المجس ، حريري الملمس .

...

كان يظن ان وظيفة الجلد تقتصر على حماية العضلات والاعضاء الداخلية ، غير ان العلوم قد تناولته اليوم بالبحث والتمحيص ، واخص منها بالذكر علم « الفلسفة » ، فظهر ان للجلد تأثيراً على الحياة بأفرازاته الداخلية والخارجية ، اذ ان فضلات البدن تخرج من منافع الجلد ومسامه كما تخرج من السكيتين .
ان التعمق في درس وظائف الجلد يضيع على السيدة وقتها ، وسنة تصر على البحث عما له من علاقة بالجمال .

نستطيع تشبيه الجلد بقماش له بطانات ثلاث ، الأولى : البشرة . وهي طلاء للجلد فقط . والثانية : الأدمة . وهي الطبقة الفعالة ، كما انها اوسع سطح للنهايات العصبية ، وللشبكة الوعائية ، ويمكننا اعتبارها ا كبر عدة ذات افراز داخلية في البدن . والثالثة : طبقة خلايا تحت الجلد الشحمية .

ان التفاوت بين مختلف الهياك والاشكال يتبع التفاوت بين بطانات الجلد . كما ان الجمال يتبع متانته واسترخاه . فالشخصان المتماثلان تمام التماثل من حيث الطول والثقل والتكوين ، نجد اذا الجلد الامتن والانضرا اكثر جمالا وبضاضة من ذي

الجلد المسترخي المتهدل الحجوم .

ان الرياضة والهواء والنور والماء تمنح الجلد نعومة ومثانة لايعادلها شيء ، كما انها تمنحه تمططاً يزيد في التفافه وانطباقه على العضلات والحجوم فتزداد هذه بدورها تكوراً واتساقاً وصلابة. ثم ان النور والهواء يؤثران على الخلايا الشحمية التي تحت الجلد ويؤمنان توازعا في جميع سطوحه باتزان ، فتمتنع التجمعات و « التكتلات » المعيبة في الجسم .

ان توازع الشحم المنتظم يمنح الجسم الهزب والغيد، ويخفي العظام النانئة، فيجعلها لينة صفيلة مستديرة . ولايبعد ان يكون الخالق اوجد هذه الطبقة لتكون تحت الجلد كطبقة « الطين » على الجدران قبل تكلبها لتخفي عيوب الحجارة .

...

حفظ صحة الجلد : ان حفظ صحة الجسم العامة لا تكون كاملة ما لم ترفق بحفظ صحة الجلد . وذلك لان البنية مجموعة متوازنة ، واختلال اي عضو منها يؤدي الى اختلال بقية الاعضاء .

فلاجلد اهمية تعادل اهمية المعدة والرئتين والقلب . كما ان له حياة خاصة ، وعملاً رئيسياً خاصاً .

لقد اثبت العلم ان الانسان ليس حيواناً مائياً ، وان وسطه الحيوي ليس الماء ، بل الهواء والنور . اما الماء ففائدته للجسم البشري هي انه اولا واسطة ضرورية للنظافة ، وهذه تؤمن بالحمامات والمغاطس . ثانياً : انه واسطة لتقوية الدوران الجلدي ، اي تحريك اوعية الدم رياضياً وتمريتها . وهذه الرياضة لا تؤمن بواسطة المغاطس ، بل بواسطة الترشيح .

اما لون الجلد ، وليونته ، وارتصاصه ، ونضارته ، فهي لا تتم الا بالنور والهواء . ومن المعلوم ان الجلد يحمر لونه بتأثير الحرارة ، ويذرق بتأثير البرودة ، وان المصابين بفقر الدم يشحب لونها فالعامل الاقوى في تلون الجلد وترصصه هي الصباغات الموجودة في الادمة . وهذه الصباغات تتكون بتأثير النور المباشر او باشعاعه ، ولا تكون ابدأ بتأثير الماء .

ان الشمس والهواء ينقيان الجلد ويجعلانه متراصاً صقيلاً وليناً كما يجعلانه كثيفاً مقاوماً مطاطاً فينطبق الجلد في هذه الحالة انطباقاً كاملاً على الانسجة التي تحته وتمنع التجمعات عنه كما انها يمنحان الجلد دماً صافياً نقياً متسفاً فلا يرتخي ولا يتهدل ويسهلان التعرق وهو من علام الصحة . ثم ان التعرض للهوا والشمس يبدد رائحة العرق ، هذه الرائحة التي لاتضايقنا كثيراً لاعتيادنا عليها ، مع انها في الحقيقة رائحة غير مستحبة .

ثم ان الهوا والشمس ينعشان الطبقة الشحمية تحت الجلد التي تلعب دوراً هاماً في الموازنة الغذائية . فالتعرض للهوا والشمس يمنع البدانة التي تفسد الجسم — والتي يشكو منها اغلب الناس خاصة بعد سن الاربعين — ففسد تقاطيع الجسم الجميل ، وتزيل خطوطه الدقيقة وتحث « الممكن » والكنتل الشحمية فتغدو المرأة في عداد المعجزات القيحات .

ومن هنا يتبين ضرر البقاء دوماً في ثياب كثيفة تمنع النور والهوا من التفاض الى الجلد ، فيحسن بالمرأة ان تعرض جلد لها لذين العاملين في عزلتها وانفرادها . فتقضي مدة من الزمن عادية في الهوا الطلق .

...

ان مسام الجلد تتراوح بين المليونين والثلاثة ملايين . والجلد يفرز مواداً ضارة بالجسم بقدر ما يفرز الرئة والكليتين . ولا يموت الشخص اذا احترق قسم كبير من جلده الا تعطل جلده عن العمل .

وللجلد انواع ثلاثة . الاول ذو الخلايا المتراصة والسميغ الناعم الذي يصعب رؤية المسام فيه ، وهو لطيف المجس . ابيض . براق . لامع . كجلود النساء الشقر والكثيرات من الصهب . والثاني هو الذي نستطيع ان نقول عنه انه الجلد الطبيعي . لانه جلد الاكثريه الساحقة من البشر ، وهو اقل نعومة من الاول . والثالث هو الجلد الجاف الصلب . الحشن المجس والذي تتخلله اجناسا شريينات حمراء .

فالتوع الاول من هذه الجلود ليس بحاجة الى عناية خاصة . اذ ان الحساق قد انعم عليه بحسن الصنع . ولا يحتاج الا للحمامات المياة العذبة من آن الى آخر وافضل هذه الحمامات التي يضاف اليها قليل من النخالة . وهذه طريقة تجهيزها: يوضع مقدار (٥٠) كيلويات من النخالة في كيس وتغلى في ماء مدة من الزمن . ثم يصب هذا الماء في ماء المغطس « بانيو » بعد عصر الكيس جيدا للحصول على المواد النشائية .

اما النوع الثاني . اي الجلود الطبيعية . فالحمام النخالي يفيدها ايضا ولا بأس من عمله مرتين في الاسبوع . ويحسن قبل المباشرة بالحمام ان يدلك الجلد بزيت الزيتون النقي بواسطة فرشاة ناعمة ، على ان يذنب به دضع دقائق ، قبل النزول في المغطس اما النوع الثالث : اي الجلود الجافة ، فان الدلك بالزيت لا يكفها ، وهي في حاجة الى الدلك بمادة (اللانولين) على ان تظل على الجلد مدة ربع ساعة وقطعة بحجم الجوزة من اللانولين تكفي لذلك الجسم كله . ثم يزال اللانولين عن الجسم بمنسله بصابون لين كثير الدهن قليل القلويات .

اما اذا كان الجلد دهنياً بطبيعته ، فيحسن ان يضاف الى ماء المغطس (١٥٠) غراماً من كربونات الصودا .

ومن الحمامات التي تحتاج المرأة لاستعمالها ، الحمامات النشائية ، وهي تفيد في ترطيب الجلد المهتاج وتلطيفه ، فيؤخذ كيلو واحد من النشاء ويذاب في ماء فاتر ، ثم يضاف اليه ماء ساخن ، ويصب في ماء المغطس ويحرك بشدة .

وهناك انواع كثيرة من الحمامات اقتصرنا على ذكر ماله علاقة بحفظ صحة الجلد مباشرة وسنعود اليها في بحث الحمامات .

« الماكياج » التزين

ليس من امرأة الا وتتجمل !
غير ان القسم الاكبر من النساء يعتقدن انهن اذا امسسن شفاهن بالأحمر ،
واكتحلن ، وامررن « هفافة » البودرة على وجوههن ، اتقن التجمل والتزين ،
مع انه لا يوجد بين كل مائة امرأة امرأة واحدة تحسن التجمل !... واساءة التجمل
والتزين تجمل المرأة المتوسطة الجمال دميمة قبيحة !
الماكياج واسطة للجمال . وهو العامل الاكبر لخلق « جمال القبيحات » الذي
سبق لنا ان بحثنا عنه ، كما انه واسطة لمضاعفة سحر الانوثة في النساء الجذابات
... الا ان الجهل به يجعله واسطة للقبح !

...

طرق التزين :

١ على المرأة ان تراعي في تزينها الأوجه التالية :

- ١ - نشف الحواجب ، ٢ - دهن الكريم ، ٣ - وضع الحمرة ، ٤ -
توزيع الحمرة ، ٥ - رش البودرة ؛ ٦ - طلي الجفون ؛ ٧ - وضع الكحل ،
٨ - توسيع العينين ، ٩ - تحمير الشفتين .

وسنقتصر هنا على البحث عن طلي الوجنتين وما يتعلق بالوجه خاصة ، تاركين
البحاث العيون والحواجب وسواها لالبحاث خاصة بها .

يستعمل الكريم للصق البودرة على الجلد ؛ ويكون عادة من لون البشرة ؛ او
وردي . ويجب دهنه جيداً على كافة نواحي الوجه ... على الصدغين والجبين
والذقن والانتف . ثم يذشف الزائد منه بقطعة من القطن او القماش الرقيق او باوراق
حريرية خاصة لهذا الغرض . ويختلف الكريم حسب جفاف الجلد او شحمته .
فالجلد الجاف يوافقه مثلاً :

زيت الفازلين	١٢ غرام	عطر العيتران	غرام واحد
زيت اللوز الحلو	١٠ غرامات	كربونات المانيزا	مقدار كاف
عطر اللاوندا	غرام واحد	طلق	مقدار كاف
او: كولد كريم	٢٥ غرام	« ماء الزهر »	١٥ غرام
مرهم الخيار	١٢ غرام	عطر الورد	غرام واحد
حمض الزنك	٩ غرامات		

اما الجلد الشحيم فيلأتمه :

زيت اللوز الحلو	٣٥ غرام	صنع الجاوي « بانجوان »	٥ غرامات
قطارة زهر البرتقال	٣٥ غرام	قطارة الورد	٢٠ غرام
بلسم بيرو	غرام واحد	ايض البالينا	١٥ غرام
مسحوق الشبة	٢ غرامان		

اما الجلد الناعم اللامع فلا يحتاج لسكريم وبكفي دهنه بحمرة دهنية ثم تدرع عليه البودرة .

وبعد طلي الوجه بالسكريم ، يوضع اللون الاحمر على ذروة « اعلا » الخدين ، على ان يكون متساوي المسافة واللون في الخدين ، ثم يوزع نحو الصدغ اذا كان الوجه طويلا او يوضوياً ولا بأس من ايصاله الى منابت الشعر ؛ انما لا ينبغي ان يعم الوجنتين . واذا كانت عظام الوجنتين بارزة ، يدهن اللون الاحمر فوق المواضع البارزة . اما اذا كان الوجه مستديراً ، فيوزع اللون الاحمر نحو الاتف والاسفل عوضاً عن الصدغ . وقد يكون الوجه صغيراً يتكون من عينين واتف وفم وليس فيه من مكان للوجنتين ففي هذه الحالة يجب ان توضع الحمرة بالقرب من الاذنين لايهام النظر ان هناك مسافة كبيرة بين الاتف والاذن .

ويجب اجتناب وضع الحمرة بحدود واضحة ، فالحدود يجب ان تضع بصورة تدريجية وان تخلط مع لون البشرة .

واذا كان الوجه لامعاً يطلي بحمرة وردية . اما اذا كان كامدا غير لامع ، فيرجع اللون البرتقالي ، على ان يكون لون الشفاه مماثلاً له .

اما البودرة ، فيجب ان تذر بكثرة وعلى الوجه كله ، دون خوف من الاكثار ، ثم يمسح الزائد منها من الاعلى نحو الاسفل . ويحسن اقتناء فرشاة صغيرة ناعمة خاصة لتنظيف الحواجب والاهداب من البودرة . وينبغي ان يتسجم لون البودرة مع لون الشعر والبشرة والعيون والشفا . فالشقراء يجب ان تنتقي لشفتيها لونا احمر فاقما ، ولعينيها لونا ازرق فاتحا ، ولوجنتيها بودرة بيضاء وردية ، او وردية باهتة ، او ترابية مع الاستغناء عن الحمرة اذا كان لون عينيها فاتحا . اما السمراء فعليها ان تنتقي لشفتيها لونا ارجوانيا ، ولعينيها واهدابها لونا اسود ، ولوجنتيها بودرة صفراء او سمراء وردية . واللون الوردي ضروري في بودرة السمراء ليطم الانسجام مع الحمرة .

قد تمنح البودرة السمراء جمالا رائعا للمرأة الشقراء . او البودرة البيضاء الوردية جمالا جذابا للمرأة السمراء بان تجعل لونها باهتا ، هذا اللون الذي يزيد في جمال بعض السمراء ، انما يتطاب ذلك دقة زائدة وقت الاستعمال ، والا فالضرر اكثر من النفع .

وقد استطاع بعض النساء الشقر ان يكسب فننة باستعمال لونين من البودرة : اللون الفاتح فوق الاثف والذقن والجبين ، واللون القاتم الوردي ، او الترابي ، على الوجنتين ، كما استطاع بعض النساء السمراء ان يبدو جذابا فاتنا بنبذه جميع ادوات الزينة .

اذا كان اسفل الوجه عريضا ، فانه يبدو اقل عرضا اذا رسمت الشفا مائلة . اما اذا كان العرض في ناحية الجبين ، فان ازالة تقوس الحواجب وترسيمها قريبة من الافقية ، او افقية تماما ، تظهر الجبين اقل عرضا . اما الحمرة التي توضع على الوجنتان ، فيحسن ان تكون بصفة « معجون » لان المعجون بعد وضع البودرة عليه يمنح الوجه منظر خمل الدراق .

ان سر جمال الوجه في لونه الطبيعي ، فلكل وجه لون خاص به . وعلى المرأة
اذا تزينت ان لا تجعل هذه الزينة مفرطة صارخة ، وان لا تشذ عن الطبيعة كثيرا .

...

وفي كل مساء قبل النوم يجب ان تزال زينة الوجه باجمها ، فانها تمنع عنه
التنفس اثناء الراحة والنوم اذا ظلت . ولا تزال هذه الزينة ، يدهن الوجه بالفازلين
ثم بعد برهة يمسح بقطعة من القطن ، ثم يعاد دهن الفازلين ومسحه الى ان تزول كل
آثار الزينة . وعند ذلك يغسل الوجه بماء ساخن وينشف . وهناك طريقة اخرى
لازالة زينة الوجه وهي ان يمسح بزيت الورد .



جمال الشعر

لقد فقد شعر النساء في عصرنا هذا ما كان له في العصور السالفة من جلال وعظمة وفننة ، ولقد كان الاعتزاز بالشعر بالفاً حداً لا مثيل له حتى كانت المرأة تجز شعرها اذا مات زوجها ؛ وكان الرجل يقسم بشعر امرأته اذا احوجه الامر . ولقد كانت الغلبة للشعر الاشقر ، اذ انه كان يعتبر اجمل من الاسود ، الا ان عادة قص الشعر منحت الشعر الامر جمالا وسحرا يعادلان ما للشعر الاشقر منها . وظل الشعر هيملا في الاعوام التي اعقبت الحرب فكان يكفي المرأة — عندما تسنيقظ او عندما تم بالخروج — ان تهز راسها هزات متوالية ، وان تقذف بشعرها الى الورااء بحركة عفيفة من رأسها ، وان تمر باناملها بين شعرها حتى تكون اتمت زينة شعرها . اما الآن فقد عاد للشعر بعض العناية رغم قصائه قصيرا ، فأصبحت المرأة التي لاتعتني بشعرها فتحجبه وتجعله ، او التي لاتجمله مقصبا مقنزما ، وخاصة في السهرات ، قبيحة المنظر ، كما لو كانت قدرة اليدين او بمزقة الجوارب ؛

...

علاقة الشعر بالجمال : ان للشعر تأثيرا كبيرا على الجمال بصورة عامة ، وعلى جمال الوجه بصورة خاصة . فهو يساعد باختلاف اوضاعه على منح الوجه جمالا متباين الاشكال ، كما يساعد على اخفاء بعض الشوائب . وليس من المستطاع تعريف جمال الشعر... وقد يكون الشعر الطويل الحريري الجمعد هو اجمل الشعور بصرف النظر عن الوانه ولمعانه وبريقه .

وهناك صلة وثيقة بين منابت الشعر وجمال الجبين والاذنين والصدغين والنقرة فان منابت الشعر تحيط بهذه النواحي ، وبتغيير اتجاهات الشعر فيها يمكن تغيير

جمالها وتبديله . وتستطيع المرأة ان تدرس هذه النقاط، وتنتقي الشكل الذي يلائم وجهها وذلك بأن تمشط شعرها في اتجاهات مختلفة .

...

ان حالة الجسم العامة ، وحالة الدماغ ، تؤثران على نمو الشعر ولونه ، وبصورة اعم كل ظاهرة من ظواهر الجسم المادية والعضوية كبيرة كانت ام صغيرة لانمر الا وتترك أثرًا في الشعر .

والشعر في حاجة مستديمة للهواء الطلق والنظافة التامة . وهو يطول في السنة ثمانية سائمترات . وفي الحالة الطبيعية يسقط من ٢٠ — ٣٠ شعرة من شعر الرأس في اليوم . والسقوط المرضي لا يكون غالبًا الا من القشرة « داء التخاله » . وهذا الداء نوعان : دهني وجاف . والنوعان يهددان المرأة بالصلع .

ومما يضر بالشعر « الاصبغة » لاحتوائها الاملاح المعدنية الضارة . كالرصاص والفضة . فانها تحدث آلامًا في الرأس والعينين . وسيلانا في الاذنين . واحسن الاصبغة « الحنة » فانها مستخرجة من النبات وليس فيها ما يضر . واذا اضيف اليها ملح النحاس بنسبة « ٢ » جرامان الى « ١٢٥ » جراما من الحناء فانها تجعل الشعر اسمر مائلًا للصبية .

والاختضاب بالحناء يكون على شكلين . لصقته ، او شاطف « لوسيون » . فاللصقة يجب ان تظل على الشعر يومين او ثلاثة ثم تغسل بالماء . اما الشاطف فهذه طريقة صنعه : تؤخذ الحناء مسحوقة وتذاب في ماء حار، حتى تصبح كالعجين ثم يضاف اليها مقدار من الحل حتى تصبح كالحساء « الشوربة » الرائق ، وقبل ان يستعمل هذا التركيب ، يغسل الشعر بماء يضاف اليه روح الشادر « امونياك » او كربونات الصودا وذلك لازالة الشحم عنه ، ومن ثم يبسل بالتركيب المذكور من منابته حتى نهاياته . واذا كانت هذه المرة هي الاولى ، فيترك مدة ساعتين ثم يغسل الشعر اربع او خمس مرات بماء حار ، ثم بالعابون والماء الحار المضاف اليه حفنة من كربونات الصودا . ويعاد الخضاب كل شهر مرة . على ان يغسل

الشعر بعد استعمال التركيب بنصف ساعة فقط .

...

الشعر وزينة الوجه : يجب على المرأة قبل ان تعطي شعرها شكلا تزيينيا ان تلاحظ حالة الوجه وخطوطه . طول وعرضه . الشكل الجانبي . طول الانف . قرب العينين من بعضهما او بعدهما . ومن ثم تنتخب الشكل المناسب لها . فالفارق النصفى مثلا غير مرغوب في الشعر ، الا اذا كان الجبين املس صقيلا . والوجه وضاحا متسق الخطوط . اما الوجه المنقبض الكتيب فلا يلائمه غير « الفارق » الجانبي . كما ان الشعر لا يجوز ان يلتقى خلف الاذن الا اذا كانت الاذن صغيرة ، بدية التكوين . وكان الوجه طويلا .

تركيب لازالة القشرة من الرأس :

ريزورسين	٤ غرامات	غليسرين	١٠ غرامات
كحول	٨ غرامات	ماء الورد	١٠٠ غرام

تدلك به اصول الشعر مرتين في اليوم

تركيب مقوي لبصيلات الشعر ، يمنع سقوطه وشبهه الباكر :

بترول	١٤ غرام	صنغ الذرنوح « كانتايد »	٨ غرامات
زيت الاوندا	١٠ نقاط	صنغ الكابسيكوم	٨ غرامات

تدهن بقايل منه اصول الشعر في الصباح والمساء

تركيب آخر لمعالجة سقوط الشعر ، ولتقوية بصيلات الشعر :

ريزورسين	٣ جرامات	روح الشادرد امونياك «	١٠ غرامات
يلوكارين	٢٥ سقنغرام	ماء الكولونيا	٢٠٠ غرام

تدهن به اصول الشعر

تركيب آخر لمعالجة سقوط الشعر :

صبغة الذرنوح « كاتاريد » ٢ غرامان	حامض الفينيك ٢ غرامان
ماء الكولونيا ٤٠٠ غرام	صبغة الجوز النقي ٧ غرامات ونصف
زيت اللوز الحلو ١١٠ غرامات	صبغة خشب الكينا الحمراء ٣٠ غرام

تركيب لجعل لون الشعر اشقر :

نصف لتر	بيذ ابيض
١٥٠ غرام	راوند

يغلى هذا المزيج الى ان ينقص مقداره الى النصف ، ويدهن به الشعر بفرشاة ويترك ليحفظ .

تركيب آخر لجعل لون الشعر اشقر .

ماء مولد الحموضة	« ماء الاوكسيجين » ذو « ١٢ » حجم	٥٠ غرام
ماء الورد		٥٠ غرام

يبل الشعر بهذا التركيب مرتين في الاسبوع .

تركيب لتلميع الشعر :

يذاب مقدار « ١٠٠ » غرام من كاربونات البوتاس و « ٢ » غرامان من الملح في نصف لتر ماء . ويغلى هذا المزيج على النار حتى يفقد الثلث ثم يصفى . ولاستعماله يغسل الرأس اولا ثم يبل الشعر بهذا التركيب بفرشاة بلا لطيفا ثم يغسل بماء فاتر .

تركيب بمنح الشعر الاسود لمة شقراء خفيفة :

ليتر واحد من ماء التلمنج . يضاف اليه ملعقة كبيرة من ورق الجوز وملعقة كبيرة من الامونياك .

تركيب بمنح الشعر الاشقر لمة ذهبية :

يتقع مقدار (٣٠٠) غرام من الراوند في ليتر واحد من النبيذ الابيض مدة يومين ثم يصفى ويغلى حتى يفقد النصف، ثم يمسح به الشعر بلطف بواسطة فرشاة. وهذا التركيب يرجح على ماء مولد الحموضة « ماء الاوكسيجين » او الماء المكوفر الذين يباعان باسمااء مختلفة مغرية . اذ ان استعمالهما المستديم يسبب سقوط الشعر.

تركيب بمنح الشعر الرمادي الاغبر لمة ذهبية :

١٠ غرامات	كحول القرقة	٢٠٠ غرام	ماء الفار الكرزى
		٢٥ غرام	ماء المحلل كوديكس
			يندى به الشعر كل يومين مرة .

تركيب للصلق الشعر ببعضه :

ترى السيدة نفسها في بعض الاحيان في اضطرار للصلق شعرها ببعضه لكي تحافظ على حاجته وجودته وقرعائه . وهذا احسن التراكيب التي تقوم بصلق الشعر:

١٣ سنتغرام	عطر الجيرانيوم روزا	٥ غرامات	مسحوق صمغ الاوراخان
٥٠ سنتغرام	كحول الفليل ايتليك	٢ غرامان	حامض البوريك
		١٠٠ غرام	ماء الورد المقطر

تركيب لتجميد الشعر :

كاربونات البوتاس ٩	غرامات	كحول	٨٤	غرام
أمونياك	٩	ماء الورد	٥٥٠	غرام

قبل استعمال هذا التركيب ، يغسل الشعر بماء مضاف اليه قليل من الامونياك لينظف من الدهن والافساخ ثم يبل الشعر بهذا التركيب ويجمد قبل جفافه.

طريقة سهلة لتجميد الشعر :

يلف الشعر على ورق مبروم ، او على عيدان ؛ لفاً لطيفاً بلا ضغط على بصيلاته ويدهن بمحلول مركب من جزء من مسحوق الصمغ العربي وجزئين من ماء الورد ويترك برهة ليحفظ ، فيتجمد اجمل تجعيد

تركيب لتلميع وتنعيم الشعر :

روم	٦٠	غرام	زيت اللوز الحلو	١٠	غرامات
غليسرين	١٠	غرامات			

يدهن به الشعر

تركيب الشامبوان :

الشامبوان كلمة انجليزية يقصد بها ذلك جلد الرأس وغسله . والمواد التي يستعملونها لذلك كثيرة . احسنها :

ماء حار	١٠	ليترات	صابون اسود	٥٠٠	غرام
كاربونات الصودا	٥٠٠	غرام			



الوجه

ليس من السهل تعريف جمال الوجه . فإن له اشكالا كثيرة قد تكون كلها جميلة . وقد ينظر المرء لالف وجه ، فيجد فيها كلها جمالا يرضيه . والوجه لا يقتصر على جمال قسمايه بل هو مزيج من جمال القسامات وجمال المعنى . ولكل اثنى معنى في وجهها يختلف عن سواه .

ان لجمال الوجه الواحد اشكالا ايضا : جمال كل قسمة او كل ناحية منه على حدة ، وجمال جميع هذه النواحي دفعة واحدة . ان له جمالا فرديا وجمالا مزجيا وانسجاميا .

والعامل الاكبر في اختلاف جمال الوجه هو الاختلاف في تراكييب عظامه . والجبين يابغ دوراً هاماً في جمال الوجه المزجي ، وخاصة في سنة الوجه (منظره الجانبي) . فاذا زاد ارتفاع الجبين عن ثلث مسافة الوجه اصبح قبيحاً . والجبين المضموط يفسد جمال الوجه . اما الجبين المستقيم الذي نرى نماذجه في التماثيل اليونانية القديمة ، فانه يمنح الوجه معنى النبيل . انما لا يبعد ان نجد بين الجباه المحدبة باعتدال والقموسة جياهاً جميلة جذابة .

...

وان يكن جمال الوجه يتبع جمال المعنى ، فان لانتظريين مقاسات هندسية لجمال الوجه . وهذه مقاسات المثل الاعلى الموجهة الجميلة :

- ١ — طول الوجه يجب ان يكون مساوياً لطول ثلاثة انوف
- ٢ — المسافة بين العينين يجب ان تكون مساوية لطول العين الواحدة .

- ٣ — الشفتان يجب ان يكونا في سماكة واحدة.
- ٤ — قوس الحاجب يجب ان ينطبق في مسيره مع قوس جانب الانف الاعلى.
- ٥ — المسافة بين الاهداب السفلية وبين العلوية يجب ان تتساوى مع المسافة التي بين الاهداب العلوية والحاجب .
- ٦ — يجب ان يبدأ الحاجبان من الحُط العمودي الذي يصل بين جناح الانف وزاوية العين الانفية.
- ٧ — عرض الوجه من منتصف الوجنتين يجب ان يساوي طول انفين .
- هذه هي مقاسات الجمال الانموزجي . وتستطيع السيدة ان تجعل بعض نواحي وجهها منطبقا على هذه المقاسات ؛ وذلك بان تجز اسفل حاجبيها مثلاً، لتجعل المسافة بينهما وبين الاهداب العلوية مساوية للمسافة التي بين الاهداب العلوية وبين الاهداب السفلية ... او ان تجعل مبدأها على الحُط الواصل بين جناح الانف وزاوية العين او ان تجعل شفتيها في سماكة واحدة .

...

يندر ان تنهض سيدة من سريرها ولا تلتقي نظرة على وجهها في المرأة... فتعمد الى اصلاح ما فسدته الايام ، او تعمل على مضاعفة جمالها اذا كانت لا تزال نضرة . ولذا فقد اصبح التجميل والتزين اكبر شاغل للمرأة رغم ما في الافراط بهما من مضار .

والتجاعيد هي كابوس المرأة، يملع لها فؤادها، وترى فيها بشائر الهرم والقيح حتى قيل ان التجاعيد هي ندبات الحياة . وهذا مادعانا لان نفردها بحنا خاصا ومن ثم نبحث في تجميل الوجه وتزيينه .



تجاعيد الوجه

الوجه البشري لوحة حية يرسم عليها ما يخالج النفس والشعور . فلكل حس من احساسات النفس سمة على الوجه ، وعضلات الوجه الدقيقة تشترك في كل عمل من اعمال الرفع . فأذا تكلم الشخص انطبع على وجهه معنى كلامه ، واذا حرك ذراعيه بقوة وغضب ، شاركته عضلات الوجه باظهار معنى الغضب والقوة ، واذا فرح ظهرت آثار الفرح على وجهه ، واذا زع بدت على وجهه امارات الفزع . ولم بخطي من قال ان الوجه مرآة النفس ! . فالاسنان تكذب ، والشعر يخدع ، اما خطوط الوجه وتجاعيده فهي لا تكذب ولا تخدع !

ان عضلات الوجه هي التي تشارك النفس في عملها ، الا ان المعنى يبدو على جلد الوجه . ومتى قدم عهد الجلد وكثر عمله اضاع من حيويته ، واصبح كسائل بركاني جرى فوق الارض ، ثم لما برد اتخذ شكل ما تحته من حفروا خاديد وتخدبات . فهذه الثنيات والالتواءات هي التجاعيد . وبقدر ما يكون قد انطبع على الوجه من معان آخذة بعضها ببعض ، بقدر ما تكون التجاعيد باكرة . واذا اردنا ان نعبّر عن التجاعيد تعبيراً شعرياً قلنا « ان التجاعيد هي كتاب النفس » . فالجلد ليس سوى صفحة من الورق ينحط عليها يراع النفس حروفه . والنتيجة تختلف بحسب ما يكون هذا اليراع حاد الطرف او عريضه .

والتجاعيد تظهر على وجه المرأة قبل الرجل ، وذلك لان جلدها انعم من جلده ، وشعورها ارق من شعوره .

ان الحياة ليست سوى طائفة من الميول النفسية ، والميول منها اختلفت فانها تنتهي الى امرين : السرور او الالم . فالفرور والازدراء والهوان والحسد والرعب والفزع كلها ظاهرات تتصل بالالم . والطرب والسعادة والغبطة والحظ والنشوة والدهاء والبعقرية ظاهرات تتصل بالسرور . ولا يمكن ادماج عديمي الشعور

في زمرة من يتألم او يطرب ، فهؤلاء بعيدون عن الانسانية وما تتصف به من احساس .

وعضلات الوجه لا تقوم بعمل متعادل في اظهار هذين الحسنيين . فالفرح والطرب لا تشاركه الا عضلات قلائل ؛ اما الالم والحزن فتشارك فيها كل عضلات الوجه تقريبا . ولذا نجد الاشخاص الذين يغلب عليهم التشاؤم والحزن اكثر تجعدا ممن يغلب عليهم التفاؤل والسرور .

والتجاعيد البادية على الوجه تكون عمودية على الالياف العضلية المحدثه لها . ولذا فان الحزن ومشتقاته تحدث التجاعيد المتجهة الى الاسفل و ه الجهة الوحشية ، — اي في اتجاه معاكس لمتصف الوجه . اما الطرب فعلى العكس من ذلك ، فانه بتأثير عضلات الضحك يرفع زاويتي الفم ويدفع الوجان الى الاعلى ، فيحدث التجاعيد المتجهة نحو الاعلى والجهة الوحشية .

وعلى هذه القاعدة فالشخص المرح الطروب المتفائل ؛ حتى الهادي . تكون تجاعيده محصورة في ثلمين ممتدين من جناحي الانف الى زاويتي الفم ، و « غمازتين » على الوجنتين ، وبضع تجاعيد تحت العينين تنتج عن اتجاه الوجنتين وقت الضحك نحو العينين .

اما في الشخص المتشاؤم الحزين ، فالتجاعيد تكون عبارة عن « ثلمين » الى جانبي الفم ، و ثلمين آخرين يبدءان من زاويتي العينين ويمتدان نحو الوجنتين ، وتجاعيد في الاجفان العلوية من جراء التقطيب المستديم ، وتجاعيد شعاعية في زاويتي العينين الوحشيتين ، وتجاعيد عمودية عند ملتقى الحاجبين تتصل بتجاعيد الجبين الافقية .

والنفسكير يحدث في الجبين تجاعيد شبيهة بتجاعيد الحزن ، غير ان التجاعيد التي حول الفم تختلف عنها . اما المريض والمتألم فتزيد على تجاعيده تجاعيد افقية تحت الشفة السفلى . والغضوب تكون تجاعيده خليط من الفنتين ، فهو يجمع بين كآبة الغضب ، وطرب الثأر ، اذ يلد له ان يثار . اما المستخف والمزدرى فتجاعيده خاصة به لا اعتياده لوي شفقيه ازدراء . وتظهر تجاعيد المثلين باكرة وكثرة لفرط

ما يحاولن اظهاره من معان تمثيلية وعواطف نفسية .
 والتجاعيد تدلنا على مهنة الشخص ، فستطيع ان نفرق بين وجه العالم والمفكر
 والرسام والكاتب والموسيقيار .

...

واعظم عامل في احداث تجاعيد النساء هو الترق العصي ، والثورات النفسية ،
 حتى قيل : اذا جردت المرأة من اعصابها واحساسها فان وجهها لا يتجمد ابداً !
 والتخاوص « اي النظر الى الشمس مع اطباق الاجفان قليلاً ، يساعد على
 حدوث التجاعيد في جانبي العينين الوحشيتين ، والنوم على وسادة عالية يساعد على
 ظهور التجاعيد الخطية الافقية في العنق ؛ كما ان التحول بعد البدانة يحدث التجاعيد .
 وبما ان اكثر من نصف الجسم البشري مكون من مائعات فنقص هذه المائعات
 وجفافها يساعد على التجمد . ثم ان الجلد الجاف - وهو غالباً جلد الشقر - والجلد
 الشحيم - وهو غالباً جلد السم - لا يهرمان في نسبة واحدة ؛ فالشاني قد منحته
 الطبيعة الشحم الذي يساعد على بقاءه مشدوداً ، كما سبق القول عنه في بحث الجلد .
 وهكذا فان الوجه الذي تحت جلده قليل من الشحم لا يتجمد باكراً ... الا انه
 عندما تهرم المرأة ؛ تصير تجاعيده اشد اثراً واعمق غوراً واكثر اتساعاً من تجاعيد
 الوجه الجاف الذي تكون تجاعيده ناعمة دقيقة .

...

وأهم اسباب تجاعيد الوجه : الهرم والتحول . فالهرم لاعلاج له . اما التجاعيد
 الناتجة عن التحول وما الى ذلك فعلاجها التمسيد كما سيأتي . اذ أن الجلد مطاط وقابل
 للانكماش والترصيص .

وسبب ارتخاء الانسجة « الناتج عن التحول » هو الغذاء الناقص فان عدم
 تناول الشخص المواد الحرورية اللازمة يضطر البنية لاستهلاك ما ادخرته من شحم .
 فاذا كانت البنية شابة فتية ، والعضلات حية ، فالتمسيد يقويها ويجعلها تملئ الفراغ .
 وتنطبق هذه الحالة على التحافة الارادية بأستعمال الفدة الدرقية مثلاً .

...

معالجة التجاعيد بالتمسيد : مما لا يحتاج للتدليل ان الرياضة البدنية هي اعظم مصلح ومقو للعضلات . ولن يستطيع اي «مشد» او اي آلة ضاغطة ازالة شحم البطن او منع استرخائه ، بينما ستة اشهر من الرياضة البدنية على وجه التقريب تزيل الشحم عن البطن باصلاحها العضلات البطنية وتقويتها فتجعل البطن متنقاً مسطوحاً . الا ان في الجسم عضلات لا تستطيع الترييض من نفسها فينبغي تريضها ؛ كعضلات الوجه التي تحدث في جلد التجاعيد . فرياضة هذه العضلات هي التكييس والتمسيد . واذا صرفنا النظر عن التمسيد الفني الذي يتطلب معرفة تشريح الوجه معرفة تامة ، فان كل سيدة تستطيع ان تمسد وتكيس وجها فتنشط دورته الدموية .

ومن الخطأ ان تنتظر المرأة ظهور التجاعيد حتى تبدأ بتريض عضلات وجها . فكما ان للامراض علاجات واقية ؛ فان للجها ايضاً وسائل واقية يجب القيام بها قبل حصول التشويه . فعلى المرأة ان لا تنتظر سن الاربعين لتفكر في امر جمالها ، بل يجب عليها ان تفكر في ذلك وهي في سن العشرين عندما تكون بشرتها لاتزال نضرة ناعمة ، فان صيانة الجيد اسهل من اصلاح الفاسد ؛ وهكذا فان حفظ القوة في العضلات اسهل من اعادتها بعد فقدانها . انما لا ينبغي ان تقول المرأة وهي في الثلاثين او الاربعين من عمرها « لقد فات الوقت » قهمل امر وجها ... فالعمل الجيد جيد ولو تأخر .

يجب ان تخصص المرأة لهذه الرياضة عشر دقائق في كل يوم اذا امكن .

انواع التمسيد — اولا : « المس » وهو عبارة عن امرار لب الاصابع فوق الجلد امراراً خفيفاً وذلك بازلاقها او بتحريكها دائرياً بينما الابهام يدعم اليد باستناده على نقطة ثابتة . وهذا النوع من التمسيد يؤثر على الجلد فقط ولا اهمية للاتجاهات في اجرائه .

ثانياً — « الأعتجان او العرك » ، وهو ان يجعل جلد الناحية المطلوبة بين الابهام وبقية الاصابع فيعجن بقوة ويعرك كمن يريد سحق التجاعيد .

ثالثاً — « النقر » ، وهو ان تقوم الاصابع الاربع بنقر الجلد بالتتابع ، كما تنقر على « البيانو » بينما يظل الابهام ثابتاً ؛ وهذا النوع ينه الدوران .

رابعاً — « اللطم الخفيف » ، وهو ان يلمم الجلد لطماً خفيفاً بالاصابع الاربع .
خامساً — « القرص » ، وهو ان يقبض على الجلد بالابهام والسبابة والاصبع
الوسطى . وهذا النوع يفيد العضلات .

سادساً — « الترجيج » ، وهو عبارة عن قرص متتابع سريع تشترك فيه كل
الاصابع . وهذا النوع يفيد العضلات ايضاً .

ولا يعمل « المس » بدون وضع شيء على الوجه . فاذا كان جلد الوجه دهنيماً
يطلى بمسحوق الطلق « بودرة » لتسهيل انزلاق الانامل عليه . واذا كان جافاً يطلى
بالفازلين الابيض ، او زيت الزيتون ، او زيت العيتران الاخضر .

اما بقية عمليات التمسيد، كالأعتجان واللام والقرص والترجيج، فينبغي القيام
بها بدون وضع شيء على الوجه لكي تتمكن الاصابع من الجلد . وقد توجب المعالجة
استعمال هذه الانواع كلها متتابعة في جلسة واحدة ... ومتى انتهى التمسيد ، يمسح
الوجه باعثناء ثم يشطف بلوسيون قابض اساسه الكحول .

اتجاه التمسيد في مختلف نواحي الوجه — يمسد الجبين بثلاث اصابع من كل
يد ، واليد الواحدة تتبع الاخرى متجهة من الحاجبين نحو اصول الشعر،
ثم يمدد جلد الجبين بين السبابة والوسطى ويدلك الجلد الممدد باصبعي اليد الاخرى
دائراً .

وتمسد الناحية الوحشية ، اي الصدغية — حيث تبدأ فيها التجاعيد بكثرة — بأن
تمدد تمديداً قوياً بالسبابة والوسطى وتلك باصبعي اليد الاخرى دائرياً
عشرين مرة .

ويمسد اسفل العين باصبعين فقط من جهة الاتف نحو الصدغ .

وتمسد الذقن وما تحتها من منتصفها نحو الاذن بحركة بطيئة .

وهناك تمسيد نافع للوجه ، هو التمسيد برش الماء ، وهذا يتطلب « مرشة »

خاصة تقذف بالرشاش على الوجه بقطرات دقيقة جداً .

ومتى تم التمسيد ، وشطف الوجه بعلاج قابض ، تقوم السيدة بعمل « الماكياج »

او التواليت .

تركيب « ماء الجمال » لمعالجة التجاعيد الحديثة :

إذا دهن أول ثم يظهر في الوجه بهذا التركيب الذي يسمى « ماء الجمال » ، فإنه يعود للجلد تمططه ويزول الثلم .

٢٠٠ غرام

ماء الورد

٥٠ غرام

حليب اللوز الكثيف

٤ غرامات

سولفات الألومين

يصفي هذا التركيب جيداً بعد مزج الألومين . والمادة القابضة في هذا التركيب تكفي لازالة التجعد الحديث .

طريقة اخرى لمعالجة التجاعيد

توضع « كادات » ماء ورد فاتر على التجاعيد مدة بضع دقائق ، ثم تمسد بلطف بزيت العبيران من الاسفل الى الاعلى وفي اتجاه معاكس للتجاعيد ، وينسل الوجه صباحاً بماء فاتر ومساءً بماء بارد ، ويرش الوجه بهذا التركيب .

٤٠ غرام

كحول

١٠٠ غرام

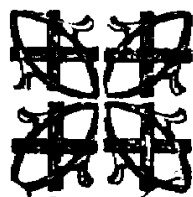
ماء الورد

٥ غرامات

شبة

طريقة اخرى لمعالجة التجاعيد :

يفسل الوجه جيداً بالماء الفاتر ، ثم ينشف جيداً ، ثم يعرض لبخار الماء الغالي ، ويدلك براحة اليد مدة ربع ساعة في اتجاه معاكس للتجاعيد بمزيج مركب من كميات متساوية من الفازلين ، وزيت الزيتون ، وعصير الخبار ، او عصير بزرة ، اذا لم يوجد الخبار . وهذه افضل طريقة لازالة التجاعيد من الوجه .



وصفات مختلفة لتجميل الوجه لتجميل الوجه

افضل طريقة لتجميل الوجه :

يعمل للوجه حمام بخاري مرتين في الشهر ، وذلك بأن توضع « فوطة » على الرأس ، ويعرض الوجه لبخار ماء غالي . انما لا ينبغي الاقتراب كثيراً من البخار خوفاً من احتراق جلد الوجه . وكلما تعرق الوجه كثيراً يمسح بقطعة من الشاش الناعم . وعند انتهاء الحمام ؛ يدهن الوجه بكريم جيد « كولد كريم » مثلاً ؛ ويترك مقدار نصف ساعة ، ثم يمسح عنه زوائد الكريم ، ويبخ بماء بارد مضاف اليه صبغ البانجوان او عصير الليمون ، وينتظر الوجه الى ان ينشف بنفسه ؛ ومتى نشف تذر عليه البودرة ، ثم يمسح الزائد منها بقطعة قماش حريرية ، فيبدو الوجه جميلاً براقاً للغاية .

هذا الحمام الوجهي يعمل مرتين في الشهر كما قلنا . اما في كل يوم ، فيغسل الوجه كل مساء قبل النوم بماء حار ، ثم يدهن بزيت من الحليب و«عصير الليمون بمقادير متساوية . وعند الصباح يغسل بماء فاتر ، ثم يدهن بكريم جيد ولا تذر البودرة على الوجه الا بعد غسل الكريم عنه بماء بارد . ويجب ان لا يغسل الوجه ابدأ بالصابون .

علاج الوجه الاصفر الشاحب :

تشكو الكثيرات من شحوب الوجه واصفراره . وليس هذا الشحوب في غالب الاحيان ناتجاً عن امراض القلب او الكبد او الامعاء ، بل من الافراط في استعمال ظلال آتريديئة ، او من وضع ظلال فوق ظلال على الوجه او حمرة فوق حمرة . او بودرة فوق اخرى . فالمرأة بعملها هذا تسد مسام جلدنا ، وتمنع نور الشمس من الوصول اليه ، وتحول دون سير الدورة الدموية التي تمنح الوجه نقارته ، ، وبعبارة اصح فهي تقتل جمالها يدها .

وقد يكون القبض سبباً للاصفرار والشحوب ، ففي هذه الحالة يحسن اخذ علاج ملين كل صباح ومساء .

ويجب تنبيه دورة الوجه الدموية ، وذلك بأن يصفع الوجه صفعات خفيفة باليد ، او بقطعة من قماش مبتلة بماء الورد . ثم يشطف بهذا التركيب .

كحول مكوفر	٣٠ غرام	ماء الكولونيا	٦٠ غرام
صبيغ الجاوي « بانجوان »	١٥ غرام		

طريقة اخرى لمعالجة الوجه الاصفر الشاحب:

«١» يدلك الوجه قبل النوم بفوطة خشنة نحو ربع ساعة «٢» يدهن الوجه كل يوم قبل غسله بالكحول او ماء الكولونيا، لتنبيه الدورة الدموية والاعصاب الموسعة للأوعية . «٣» توضع « كادات » ماء بارد وبعدها « كادات » ماء حار ويكرر ذلك مدة نصف ساعة . والافضل ان يوضع في الماء قليل من الملح .

علاج الوجنت الحمراء « الحوخية »

كثير من النساء تظن وجنتهن حمراء بصورة غير مستحبة. وتظن المرأة أنها اذا اكثر من البودرة استطاعت اخفاء هذا الاحمرار ، مع ان ذلك يزيد في ظهور لونه . وقد يكون الاحمرار عارضياً ناتجاً عن فساد في المعدة او المعى ، او افراط في الغذاء ، كما انه يكون احياناً معنداً مستديماً . ولمعالجته يغسل الوجه بماء الحليزة او الحشخاش ، او يشطف كل يوم عدة مرات بماء حار يضاف اليه صبيغ الجاوي « بانجوان » ، او توضع كادات بماء « الهاماميليس » المقطر في الصباح والمساء . وهناك علاج انجم ، وهو ان توضع « لصقة » من طحين « الجويدار » مع الماء ، على الوجنتين مدة ساعة في كل يوم . والشريينات الحمراء الدقيقة التي ترسم على الوجنتين تدل على خلل في دورة الوجه الدموية ، لذلك يجب اجتناب الماء البارد والحار والهواء البارد والحار ، والجلوس امام النار ، اي اجتناب كل ما يسبب احتقان الشريينات بتوسيعها بعد انقباض . وبتقبيضها بعد سعة .

علاج الوجه الدهني اللامع:

اما لمعان الوجه الدهني ، فإنه يزول بذلك بالتركيب التالي :

ماء	٢٥٠	غرام	كحول	١٠٠	غرام
بورات الصودا	١٠	غرامات			

علاج النقاط السوداء ذات البثور :

تظهر في وجوه أكثر النساء، وخاصة فوق أنوفهن ؛ نقاط سوداء ذات بثور، وهي عبارة عن دهن تلوث رأسه بالغبار فاسود لونه . وعلاجها ان تعصر كل بثرة ويخرج ما بداخلها ، ثم تغسل بالكحول المكو فر .

تركيب لازالة الزهرة وبقية البشرة :

تضايق الزهرة كثيرا من النساء الصهب والشقر ؛ حتى السمرة ذوات البشرة الشفافة ؛ وتكثر بالتعرض للشمس والرياح ومن غسل الوجه بماء حار . ولاجتناب ذلك يجب ان لا يغسل الوجه الا بماء فاتر او بارد ، وان يحفظ من الشمس . وتعالج موضعياً بان تمس بالتركيب التالي :

بي يودور الزبيق	٥٠	سنتغرام	منتول	٥٠	سنتغرام
ريزورسين	٢	غرامان	فازلين	١٥	غرام
حمض الزنك	٥	غرامات	لانولين	١٥	غرام
كبريتات الزنك	٣٠	سنتغرام			

بدهن كل يوم مرة . والاكثر منه يقشر بشرة الوجه ويجعلها باراقة .

تركيب آخر لازالة النمش والكلف :

حامض الصنصاف	غرام واحد	راسب ايض المائي	غرام واحد
حامض البوريك	غرام واحد	كلورور الامونياك	٢ غرامان
حامض التارتريك	غرام واحد	لانولين	١٥ غرام
حامض اللبن	غرام واحد	فازلين	١٥ غرام

دهن خفيف . الاكثر منه يحرق الجلد

تركيب منقي لبشرة الوجه ومزيل للكلف:

صبيغ البنجوان	١٠ قطرات	تحت كلورور اليزموت	٥ غرامات
حامض الصفصاف	٢٥ سنتغرام	بورات الصودا	٥ غرامات
كولدا كريم	٤٠ غرام	راسب ايض	٣ غرامات
		حامض اللبن	١٥ قطرة

دهن خفيف . الاكثر منه يحرق الجلد .

تركيب لستر النقاط السوداء والابار:

لستر النقاط السوداء والابار التي على الوجه واخفاؤها عن الانظار، يستعمل هذا التركيب :

ماء مولدا الحموضة «ماء الاوكسيجين»	٢٠ = ٤٠ غرام
فازلين	٢٠ غرام
لانولين	١٠ غرامات

فان هذا التركيب يزيل لون النقاط السوداء ، ولون الابار والزغب ، فلا تراها العين .

تركيب لتبييض الوجه:

ماء	٢٢٦ غرام	مسحوق النشاء	٩ غرامات
ماء اللاواندا	٥٦ غرام	حامض البوريك	٣ غرامات
		غليسرين	٨٤ غرام

تركيب لتنعيم الوجه وتنقيته وازالة النمش والاحمرار :

يفلى مقدار حفنة من النبخالة، وحفنة من اليلسان، وحفنة من الختمية، في نصف لتر من الماء . ثم تصفى ويضاف اليها خمس قطرات من عطر الورد وملعقة صغيرة من مسحوق البوريك وطريقة استعمال هذا التركيب هي ان يدلك به الوجه بواسطة قطعة من الشاش دلكا جيداً . وهو ينعم الوجه ، وينقيه ، ويزيل النمش والاحمرار الناتج عن التعرض للشمس .

علاج نخشن الجلد من تأثير الشمس والرياح :

زيت اللوز الحلو	٢٠٠ غرام	صبغ الجاوي « بانجوان »	٢٠ قطرة
غليسيرين	١٥ غرام	عطر الورد	١٥ قطرة

يدهن به الوجه في الصباح والمساء

علاج الوجه السريع التخرش :

اذا كان جلد الوجه رقيقاً سريع التخرش، يحسن بالمرأة ان تمتنع عن الزينة يومين في الاسبوع ، وان تكتفي في هذين اليومين بغسل وجهها بماء نقعت فيه ثلاثة اكياس صغيرة مدة اربع وعشرين ساعة . الكيس الاول يحوي نخالة ، والثاني « بوراكس » والثالث مسحوق بزر الكتان . ثم يغسل الوجه من هذا التركيب بماء الورد .

علاج عدم اتساق اللون في الوجه :

اذا رؤي ان في بشرة الوجه عدم اتساق وتفاوت في اللون فانها تشطف يومياً بالحليب المضاف اليه كحول مكو فر مرة ، و عصير الليمون مرة اخرى .

تركيب « بودرة » لذوات اللون الاسمر :

مسحوق النشاء	١٠ غرامات	ليكو بود	٥ غرامات
حامض البوريك	١٠ غرامات	عطر البنفسج	٥ قطرات

تركيب « بودرة » لذوات اللون الاصفر :

مسحوق جذر السوسن « ايريس »	١٨ غرام
مسحوق النشاء	٤٨ غرام
عطر الياسمين	٥ قطرات

تركيب «بودرة» لذوات اللون الايض :

١٠ قطرات	عطر الورد	٢٥ غرام	حمض الزنك
١٠ قطرات	عطر السوسن	٢٥ غرام	طلق
		٢٥ غرام	كربونات المانيزا

وهذه البودرة تقلل ايضاً تعرق الوجه .

تركيب «بودرة» تكسب الوجه لوناً طبيعياً :

٤ غرامات	كارمين	٣٠ غرام	كربونات الكلس
١٠ قطرات	عطر الزنبق	١٥ غرام	مسحوق النشاء

تركيب «بودرة» تحفظ رونق البشرة :

١٥ قطرة	عطر الورد	٣٠ غرام	مسحوق النشاء
٥ قطرة	عطر زهر البرتقال	١٠ غرامات	مانيزا مكلسة

ماء «تواليت» يمطي الوجه لوناً احمر :

٨ غرامات	غليسرين	٢٥ غرام	تحت كربونات البيزموت
٢٥٠ غرام	ماء الزهر	٢ غرامات	كارمين

علاج حب الشباب :

يدهن الوجه مساء بهذا المرهم :

٥٠ سنتغرام	ريزورسين	٢٠ غرام	مرهم النشاء مع الغليسرين
٧٥ سنتغرام	حامض الترتريك	٥ غرامات	غليسرين

ويمسح الوجه صباحاً بهذا الترتيب :

١٠ غرامات	ريزورسين	١٠٠ غرام	كحول بدرجة ٦٠
٢ غرامات	كلورال	٥٠ غرام	كحول المليسا الماركب

الحواجب

جمال العين الترسيمي يتبع مسيل قوس الحاجب. فالعين تكون لوزية بمختلف الاحجام ، او مدورة كعين البوم ، حسب شدة تقوس عظم الحاجب او اتساعه . وسعة الجفن العلوي تزيد في جمال العين . وكذلك الاهداب الوطفاء المعكوفة ذات الظلال والافياء فوق الوجنتين .

وقد طفت «مودة» تزجيج الحواجب او تنفها، فقل ان ترى سيدة او آتسة لا تنف قسا من حاجبها .

ونحن وان كنا نؤمن بضرر نف الحاجبين على صحة الجلد، وعلى الجمال نفسه، فاننا سنشير الى اسلم الطرق ، ما دامت هي «مودة» اليوم .

تقف المرأة امام المرأة ، وترفع حاجبها ثم تخفضها ، حتى يتيسر لها تعيين الشعر المراد « تنف » ، ومن ثم تبدأ بنف الزائد من الشعر بملقط للشعر ، وبحركات آتية قصيرة وباتجاه الشعر النائم . أما تنف الشعر باتجاه معاكس فيسبب تخرش الاقسام المتوقفة وظهور حبيبات صغيرة فيها ، واذا حصل التخرش فيلصق بهذا المرهم :

لانولين	١٠ غرامات	صنغ اليود	٥ قطرات
ماء الورد	١٠ غرامات		

واذا كانت الحواجب خضنة شائكة فيمكن جعلها لينة بهذا المرهم :

غليسرين	٥ غرامات
ماء الكولونيا	٥ غرامات

اما اذا كان شعر الحاجبين قليلا او ضعيفا فيدهن بهذا المرهم :

فازلين	١٠ غرامات	حامض الغاليك	غرام واحد
زيت خروع	٤ غرامات	عطر اللاوندا	١٠ قطرات

او تدهن الحواجب بهذا المحلول :

زيت خروع
روح النشادر « امونياك »
١٠ غرامات
غرام واحد

وإذا ارادت السيدة اطالة شعر حاجبها بعد ان كانت تنفهما ، فيجب ان تدلكهما كل يوم بالفازلين او زيت الزيتون، والافان الشعرينبت قاسياً شاكاً .
ويجب على المرأة ان تمر بالفرشاة على حاجبها عدة مرات في كل صباح ، على ان تتجه الفرشاة من قاعدة الاتف نحو الصدغ ولا يجوز ان تتجه بالاكس قطعاً .
وهذا الاتجاه يجب مراعاته في كل ما يتعلق بالحواجب حتى وقت تنشيف الوجه او وقت تنظيف الحواجب من البودرة والغبار .

اما اذا كانت الحواجب فاتحة اللون ، او عديمة اللون ، فتخطط بالحطوط .
والبعض من النساء ينتفن شعر حواجبهن تماماً ، ثم يمدن الى رسمها باليد ... وفي الاسواق كثير من المواد لهذه الغاية ، غير انه يحسن بالسيدة الايظة حقاً ان تقوم بعمل الحطوط بنفسها . وهذه بعض انواعها :

- ١- تمزج بضع قطرات من الحبر الصيني بقليل من ماء الورد، وتخطط بها الحواجب
- ٢- او « السناج »، وهو اثر دخان السراج ، ويقال له « هباب » ، وطريقة صنعه هي ان يعرض طبق لاهيب الشمعة ، ثم يؤخذ من الهباب الذي يعلق به يعود ثقاب رفيع مبلل بقليل من ماء الورد ويخطط به بدقه زائفة .
- ٣- او تدهن الحواجب بقطعة من القطن مبتلة بهذا المحلول :

١٠ غرامات	فازلين	غرام واحد	نيرات الفضة
١٠ قطرات	عطر الاترنج « النارنج »	٢٥ غرام	خلاصة ورق الجوز
		١٠ غرامات	آكونج

٤- او يحرق قرن من القرنفل وتمس به الحواجب بلطف .

٥- او تدهن الحواجب بهذا المرهم :

٦ غرامات	فحم الصفصاف	١٢ غرام	شمع ابيض
		٣٠ غرام	زيت الزيتون

٦- ويمكن للسيدة ان تصنع اقلاماً سوداء بنفسها فتكون غير متقنة الشكل

ولكنها مضمونة التأثير ، وترجع على غيرها لسهولة حملها في حفية اليد ، وهذه
طريقة صنعها :

٣ غرامات	٣٠ غرام	بارافين
مقدار كاف	٢٠ غرام	بلسم بيرو
	١٠ غرامات	لانولين

ويجب عدم الاكثار من الهباب لان الافراط في تسويد الحواجب يجعلها بيضة .
توضع هذه المواد في اناء وتسخن فوق « حمام ماري » اي تسخين بطي فوق
البخار ، وتحرك دون انقطاع حتى تختلط تماماً ، ثم تبرد وتقطع قطعاً صغيرة وتجعل
هذه القطع بشكل اقلام بتدويرها بين سطحين ، وتحفظ مدة طويلة بمدلفها بأوراق دهنية .
٧ - طريقة تركيب خطوط ثابتة اللون تقاوم الفسيل ولا محذور لها : تؤخذ
قطعة من الحبر الصيني من الصنف الجيد وتسحق حتى تصبح كالبودرة ، ثم يذاب
هذا المسحوق في مقدار « ١٠٠ الى ١٥٠ » غراماً من ماء الورد الساخن جداً مع
تحريكه بقوة . ومتى ذاب يصنى بواسطة قطعة قماش « موسلين » حريرية ، ثم يحفظ
في زجاجة ، وعند اللزوم تمس به الحواجب والاهداب بواسطة « ميل » او بقطعة
صغيرة من القطن . وبما ان لاملعة للحبر الصيني يحسن ان تمس الحواجب من آن
الى آخر بفرشاة صغيرة تحمل شيئاً من الفازلين فتصبح لامعة .

العيون

العيون منافذ الروح .

وسعة العيون لاتزيد في جمال الوجه فحسب ، بل تزيد في جمال النفس .
وعلى المرأة الواسعة العينين ان لاتدع احداً يعتقد ان الله قد خلق عينها واسعتين
لانها قائمة الروح تحتاج الى نور غزير لاضائتها ، كاتفتح النوافذ الواسعة لاضاءة المساكن .
بل عليها ان تثبت ان نور نفسها وبريقه في حاجة الى عينين نجلاوين تتسمان لفيضها المتدفق

ان للون العيون وبريقها ونظراتها تأثيراً كبيراً على الجمال .
 فالنظرة تختلف باختلاف الروح ، والروح باختلاف المرأة . ولذا نجد بين
 العيون عيوناً ساذجة ، وخريدة ، وهاوية ، ووالمة ، وساخرة ، ودائمة ، وشاردة
 وعابثة ، وهاجية ، ونشوى ؛ كما نجد عيوناً سوداء ، وشبهاء ، وزرقاء ، وقائمة ، وخضراء ..
 وللعيون لغة طالما تغنى بها الشعراء والمثاق . قد يكذب اللسان وقد يصدق ،
 الا ان العيون لا تكذب ابداً ... قد تستسلم العيون اليك بنظراتها المغرية الواهنة ،
 بينما تسمع من الفم رفضاً وابهاء ... وهكذا فان الفم يكذب والعيون تصدق !

...

وان يكن ليس في استطاعة المرأة ان تغير لون عينيها ؛ او ان تمنحها سمعة ونجلا ،
 ففي استطاعتها ان تحافظ على سحرهما وفتنتها بان تجتنب التعب ، والسهر ، والنور
 الشديد ، والاصباغ والعقاقير السامة ؛ والغبار والدخان ، لما لها من التأثير الشديد
 على العيون ، اذ تجعلها وارمة ، محتقنة ، قبيحة المنظر .

ان استعمال « البلادون » يجعل العين دعجاء ، غير انه يضعف البصر .
 والدموع تضر العين بالنظر للاملاح التي تحتويها . ويجب ان لا تفرك العينان
 عند التهوض من الفراش . وعندما تتورم الاجفان من البكاء او السهر ، او اي
 شيء آخر ، يحسن غسلها بماء البوريك « ٤ غرامات حامض البوريك في ١٠٠ غرام
 من الماء » ، او بماء الحبيزة ، او البابونج ، او الشاي الساخن . واذا كانت العيون
 تفرز مادة بيضاء ، فتغسل بماء البوريك الفاتر بالنسبة السابقة نفسها .
 وقد يظهر على سطح العين ، او على القرنية ، بعض شرينات صغيرة حمراء
 تفسد جمال العين ، فهذه تعالج بان تغسل بماء البوريك ، ثم ينقط في العين بضع
 قطرات من هذا التركيب :

٥ سنتغرامات

سولفات الزنك

١٠ غرامات

ماء مقطر

١٠ قطرات

محلول الكظرين « الادريتاين » الالفي

اما الحلقة الزرقاء القائمة التي تتولد حول العين فتضع عليها بريقها ونظورها

هرمة واهنة ، فليست دوماً نتيجة اجهاد ، بل قد تكون ناتجة عن اختلال في احد
اعضاء الجسم الاساسية ؛ او ناتجة عن طبيعة الجلد . وكيفما كان الامر ، يحسن
غسلها مرتين في اليوم بماء ساخن يضاف اليه قليل من ورق الریحان « ماء غالي
١٠٠٠ غرام ، ورق الریحان ٣٠ غرام » .

الاهداب

مهما كانت الاهداب طويلة ، فان نهاياتها تظل غير مرئية ؛ لميلها عادة الى الشقرة ،
فالكحل المانع هو الذي يصلحها . ويجب ان يمسح الزائد منه سريعا قبل الجفاف ،
وينبغي ان لا يمس الكحل حافة الجفن . ويوجد كحل اسمر ، وازرق ، واخضر
غير ان هذه الالوان هي خاصة بالليل . واحسن كحل هو الثابت الذي لا يزول
بالفسيل ولا يحتاج كل يوم للتجديد . وقد سبق ذكره عند البحث عن خطوط الحواجب
وفي الاسواق طلاءات للاهداب تجعلها وطفاء مفتولة لاصقة يطلقون عليها
اسم « ريميل » قد لا تخلو من محاذير . واذا استعملت هذه الطلاءات فتنبغي ازلتها
قبل النوم . وذلك بان تدهن بزيت الخروع وان تشف بورق « سبكارة » وان
تغسل اخيرا بماء فاتر .

ولجعل الاهداب كثيفة ، وغامقة اللون ؛ تدهن بهذا المزيج :

منقوع الشاي الغامق	٥٠ غرام
سولفات الكينا	٢٥ سنتغرام

او تمزج ملعقتان كبيرتان من زيت الخروع مع ملعقة صغيرة من زيت الكافور
وتحرك بشدة ، ثم تدهن بها الاهداب قبل النوم برأس الاصبع .





الجفون

سعة الجفن العلوي ورقته يزيدان في جمال العين . والعين « الظمياء » هي التي اتصفت بهذه الصفات . وتعتمد المرأة اليوم للوسائل التزيينية والطلاءات كي يبدو جفنها واسع السطح رقيقه .

وإذا شئت السيدة ان تطلي جفونها بطلاء ماء فعملها ان تتبع هذه الطريقة :
يدهن الجفن في منتصفه . ثم يوزع الطلاء نحو الصدغ ونحو الاتف بصورة تدريجية . وليس من الضروري ان يدهن كله ليدور رقيقا وتكون النظرات ساخنة جذابة ثم اذا كان جذر الاتف غليظا بحسن وضع قليل من الظل الدهني على طرفي قزعة الاتف . واذا ارادت السيدة ان تظهر العين واسعة ، يجب ان تضع الطلاء بالقرب من نهاية الجفن الوحشية ، ويمد نحو الصدغ . واذا كانت الحواجب عالية يحسن دهنها بمادة دهنية لاحداث لمعة فيها فتبدو الاجفان عميقة .

ولون الطلاء يختلف حسب لون العيون . فاذا كانت العيون خضراء ، يجب ان يكون الطلاء اخضر فاتحا . او اخضر فضيا ، واذا كانت زرقاء فيجب ان يكون الطلاء ازرق فاتحا . او ازرق فضيا ، واذا كانت سوداء او خرنوبية ، فيجب ان يكون الطلاء اشقر ذهبيا او خرنوبيا فاتحا .

الانف

قد يبدو الاتف تافها لدى بعض النساء . بينما هو ابرز الاعضاء ظهورا في الوجه . وللأنوف اشكال عديدة تختلف حسب اجناس البشر ، منها الاقنى ، والاحجن والاقطس ، والافطح النخ ...

والاتف الجميل هو الذي يشكل مثلثا متساوي الساقين ، والذي يسمونه الاتف المستقيم . او الاتف اليوناني . انها لا احد يستطيع ان ينكر جمال الاتف الاقنى والاشم . والمستدق .

ويتلقى الانف نظراً لبروزة اللوابع من الهواء . واللواهب من اشعة الشمس .
فهو عرضة دائماً لتأثيراتها الضارة .

علاج الانف الاحمر المحترق :

ويفسد الانف جمال الوجه اذا ظل احمر محترقاً . وللمعالجة ذلك تعمل له
حمامات انفية متكررة تدوم في كل مرة خمس دقائق بماء حار يضاف اليه بيكاربونات
الصودا . او معلقة كبيرة من صبغ الجاوي و بانجوان . ثم يدهن بالتركيب التالي
بعد تشيغه :

٢ غرامان	مسحوق البوراكس	٣٠ غرام	ماء الورد
٣ غرامات	كحول مكوفر	٣٠ غرام	ماء الزهر
		٢ غرامان	كبريت راسب

علاج الانف الدهني :

ويكون الانف دهنياء متوسع المسام . فيغسل بماء حار و « صابون النفتالين »
ثم يدهن بهذا التركيب بعد هزه جيداً .

٧ غرامات	كبريت راسب	٣٠ غرام	غليسرين
٣ غرامات	بورات الصودا	١٥ غرام	مائع هوفان

علاج الانف اللامع :

واذا كان الانف لامعاً . يدهن بالتركيب التالي :

ملعقة صغيرة	طلق
ملعقة كبيرة	عصير الليمون

علاج الانف المصاب بالتشيج :

ويصاب الانف احياناً بالشرث و التشيج ، فيعالج بالطريقة التالية : عند ظهور
اول عرض من اعراضه . يغسل الانف ثلاث مرات في اليوم بماء ورق الجوز

الفاتر . ثم يدلك حالا بهذا التركيب :

٣٠ سنتغرام	راسب ايض	٤٠ غرام	زيت الكاكاوو
١٥ غرام	صبيغ المسك	١٠ غرامات	زيت البندق
		٥٠ سنتغرام	ملح الليمون

الفم، الشفاه، الاسنان

للغم والشفيتين جمال خاص ، كما لبقية قسمات الوجه من جمال . غير انه بالنظر لما لخطوط الفم واشكاله من تأثير بليغ؛ وبالنظر لكثرة تغير جماله من سن الى اخرى وتعرضه لكثير من الشوائب، ليس من المستطاع وصف جماله وصفاً انموذجياً محدوداً.

يقاس جمال الفم بالنسبة لانساع العينين . وقبح الوجه يعود غالباً الى تنافر النسبة بين الفم والانتب والعيون . فالعيون الواسعة الكبيرة يناسبها انتب طويل وشفقتان واسعتان غليظتان . والعيون المتباعدتان يناسبهما انتب قصير ، وفم كبير او صغير . قد لا يكون الفم جميلاً ، انما يجب ان يكون نظيفاً . ولذا ينبغي الاعتناء دوماً بتنظيف الفم والاسنان . فالاسنان لا تمنح المرأة الجمال فحسب بل الصحة والعافية . يجب ان لا تكسر المرأة بأسنانها اجساماً صلبة كنبوى الفاكهة ، او الجوز والبندق والفتق ، وان لا تقطع بها خيطاً ، وان لا تخللها بأجسام معدنية .

قليل من ادوية الاسنان التي تباع في الاسواق نافعة ، واكثر النساء يخترن الدواء ذي الرائحة الطيبة ضاربات صفحاً عن الفائدة المرجوة .

يجب غسل الاسنان في الصباح والمساء وبعد كل طعام ، فتسلك بالفرشاة من الاعلى الى الاسفل ومن الاسفل الى الاعلى ، كما انها تسلك من الداخل . ويحسن في هذا السبيل استعمال الماء الفاتر المضاف اليه حفنة من بيكاربونات الصودا ، او بيكاربونات الصودا مع بورات الصودا بمقادير متساوية ، ويضاف الى قدح من هذا الماء من وقت الى آخر مقدار ملعقة كبيرة من التركيب التالي لتقوية اللثة:

تركيب لتقوية اللثة :

كحول بدرجة ٩٠٠	١٢٠ غرام	عطر النعنع	غرام وربيع الغرام
تيمول	٢٥ سنتغرام	صبغ الراتانيا	غرامان ونصف الغرام
عطر القرفة	٢٥ سنتغرام	سكارين	٥٠ سنتغرام
عطر القرنفل	٢٥ سنتغرام		

تركيب لتبييض الاسنان :

بوراكس	١٥ غرام	كلورات البوتاس	٧ غرامات ونصف
مانيزا مكلسة	١٥ غرام	عطر النعنع	٥ قطرات
طباشير	١٥ غرام		

تركيب آخر لتبييض الاسنان :

سالول	٢ غرامان	كاربونات الكلس	٤ غرامات
يكاربونات الصودا	٤٠ غرام	عطر النعنع	١٠ قطرات
سوسن	٥ غرامات		

ويمكن إضافة قليل من الفحم على هذين التركيبين.

الشفق يولد فوق الشفاء ويخمد عليها، والنفس تشمئز من رؤيا الشفاء مصبوغة بلون قاني صناعي كأنها شرحات جرح حديث !
وتفقد الشفاء دورة الدم على مر الايام، لان الصباغات تحجب عنها الهواء والضياء اللذين بواسطتهما تتأمن الدورة الدموية، وبالتالي تفقد لونها نهائياً؛ وتصبح شاحبة باهتة. ومن المستحسن استعمال مواد طبيعية مقوية كالعيتزان، والبرغموت، واللاوندا، والحزامي، وزيت الزيتون، والعسل، والليمون، والشمع العسلي...
وللحصول على شفتين ورديتين يكفي غطسهما بضع دقائق بماء فاتر، ثم دهنهما بمرهم كافوري وفازلين ١٠ غرامات وكافور ١٠ سنتغرامات، ثم دلكهما قليلاً بزيت الزيتون

تركيب لتخفيف الشفاء وتلوينها :

١٠ غرامات	٦٠ غرام	٦٠ غرام	اكزونج
مقدار كافي للتلوين	نيرات البوتاس	٦٠ غرام	شمع ابيض
	كارمين		

واذا كان لا بد من وضع (الاحمر) على الشفاء ، فيحسن استعمال اللون البردقالي .. وطريقة وضع الاحمر ان يوضع القلم الاحمر بين الشفتين ، كما يضع الطفل قضيب السكر ، ثم يمص يمص يحرك من الشفتين دون ان يدخل منه شيء الى الفم ، ثم تدهن الشفتان بما علق عليهما من الاحمر برأس الخنصر وتخط حسب اللزوم . وهذه الطريقة تساعد على رسم الشكل المطلوب بتناسق وتناظر .

علاج قشب ، الشفاء وانشقها :

١٢ غرام	٣ غرامات	زيت الورد
شمع الحوت	٣ غرامات	شمع ابيض
١٠ غرام ونصف		

العنق



ان العناية بالعنق ، والاحتفاظ بصفائه وشكله ورياضه ، من اول واجبات المرأة . فالكهولة تبدأ به ، فتجمده ، وترخي جلده ، وتهمله . ويشير البعض باستعمال آلة ضاغطة للعنق ، او جهاز من المطاط ، عند ارتخاء الجلد وتجمده ، الا ان ذلك لا يفيد ابداً ، بل بالعكس ، فانه قد يسبب ظهور الأوردة الزرقاء . وافضل علاج هو شطف العنق بمسولات قابضة ، وتمسيده لتقوية عضلاته .

غسول يزيل الارتخاء ، التجاعيد من العنق :

٣٠٠ غرام	ماء الورد
٦ غرامات	شبة

علاج « الذقن » المزدوجة والشحامة :

تعد الذقن المزدوجة ، اي الجلد الشحيم المتهدل في العنق الذي يشبه الذقن ،

بالمزيج التالي :

غرامان ونصف	يودور البوتاس	١٠ غرامات	فازلين
		٢٠ غرام	لانولين

وغسولات الشاي الاخضر الكثيفة ، تعيد للجلد واللحم قوتها . وعصير الخيار والكوسا يجعل جلد العنق ابيض ناعما .
واذا تعرض العنق للشمس والهواء كثيرا ، فيشطف بغسول عصير الليمون او مولد الحموضة « او كسيجين » .



النمـــــود

اجمل ما في النساء نهودهن . غير انها اكثر تقاطيع المرأة عرضة للفساد والتغير . ولا نقالي اذا قلنا انها الاعداء جمالها !
والمرأة الشابة لا تهتم بأمر نهديها مفترية بصحتها وجمالها ... ولا تظن لاهالها الا بعد فوات الوقت... اي بعد استقالة النهدين وتهدهما وفقدما جمال التكور والاستدارة ؛ فتحاول ان تعيد اليهما صلابتهما وارتماصهما .
النهود لا يحملها شي... فاذا تركت وشأنها ؛ فانها تسترخي بطبيعتها من جراء ثقلها والذي يزيد في تهدل نهدي المرأة واسترخائها سماحا بمسما مفرطا .
ويتكون الثدي من قسمين مختلفين : الغدة الثديية والطبقة الشحمية التي تحيط بالغدة . ونخانة هذه الطبقة تختلف حسب الشخص والسن . ومن اسباب استرخاء الثدي ضعف الانسجة المحيطة بالغدة الثديية . فاذا ازداد الشحم في جسم المرأة ؛

ازداد في الثديين ايضاً، فينقل الحمل على وعاء الثدي ، اي الجلد، فيتمدد ويسترخي .
وقد ثبت اخيراً ، ان من اسباب هبوط الثدي وتمدد جلدها ، تأخر الفتيات في
الزواج ... فاذا تزوجت الفتاة عقب البلوغ حيث تكون الاجهزة التناسلية دخلت
في دور العمل، وصارت تتطلب عملها الذي خلقت من اجله ؛ اذا تزوجت وحملت
فان ثديها يظلان ناقرين شائخين ، خلاف ما يظن من ان الارضاع والامومة
يجعلان الثدي مسترخية متهدلة . . ان الامومة والارضاع يؤثران على الثديين
ويهدلانهما فيما اذا تم الزواج بعد البلوغ بمدة طويلة .

... .

ان ترك الثديين دون روافع « صدرية » يؤدي الى تموجهما وانخفاضهما
وارتفاعهما بأقل حركة من الساعدين ، او من المنكبين ، او من الصدر ؛ وهذا
يؤدي الى تمدد جلدها واسترخائه .

وللوقاية من تهدل الثدي ، يجب ان تتجنب المرأة البدانة كيفما كانت ، وخاصة
في ايام الشباب . فان المقدار الزائد في وزن الفتاة بالنسبة لطولها ولبقية الحجوم
ينبغي ان لا يتجاوز الثلاثة كيلويات ؛ اذ ان الثدي هي اول من تستفيد من البدانة،
فتتكور حجوماً، كما انها اول من تهدل من جراء ثقل الشحم، او الانتقال من البدانة
الى التحول ارادياً او اضطرارياً ؛ فتتخبط مع بقية البدن .

ومن الاسباب الواقية ايضاً جعلها ضمن « حافظات » نستطيع ان نطلق عليها
اسم « مناعد » شريطة ان لا تكون هذه المناعد شديدة ضاغطة ، فتؤثر على الصدر
والاضلاع . ويحسن ان تظل مواجة نوعاً فتتأثر على نشاطها وعملها . ثم ان الثدي
المضغوطة لا تسر النظر ؛ وليس اجمل من الثدي المواجة تحت الثياب .

ثم ان « المناعد » ضرورية في جميع الحركات الرياضية ، كالحركات في العرفة ؛
والهواء الطلق ، والتنس ، والسير ، والعدو ، وتسلق الجبال ، والاعمال المنزلية
- وهي اعمال رياضية ايضاً - فهي تمنع الاثداء من التلاطم والتماوج المفرطين ، مما
يسبب ، كما قلنا ، ارتخاء جلد الاثداء وتهدله .

والرياضة البدنية من اهم عوامل الوقاية ، وعلى المرأة ان تمارسها دون تأخير ،

وليس من العقل في شيء ان تنتظر تهدل نهديها حتى تباشر الرياضة . وافضل الحركات البدنية للانداء هي رفع الساعدين الى فوق الرأس وازالهما ببطء نحو الخلف وامالة الرأس نحو اليمين والشمال والامام والخلف، وفتل الجذع دون تحريك الـ فيخاذ . وهذه الحركات تنبه الانسجة الصدرية وتقوي عضلات الصدر .

ومن وسائل معالجة ارتخاء الانداء وتهدلها، رشق الماء البارد وصبه كل يوم عليها . وهناك آلة خاصة تقوم بهذا العمل فتضم الثدي وترشقه بماء بارد من ناحية وتفرغ الماء المرشوق من ناحية اخرى . وتستطيع السيدة ان تصنع « مرشة » بنفسها وذلك بأن تأتي برأس « مرش » الحديدية، وتدخله في « حنفية » الماء ثم تفتح الحنفية وتسلط الرشاش على نهديها . واذا تسر عمل ذلك ايضاً فيمكن ان تغمر اسفنجة كبيرة في الماء ثم تعصرها فوق النهدين وتعيد هذه العملية عدة مرات . ومعنى تم الرشق تعتمد الى ذلكهما قبل التذئف بقطعة قاش مبتلة بكحول مكوفر مضاف اليه ماء الزهر او اي مادة اخرى قابضة .

تركيب يصب النهود ويجملها رصيصة الجلد :

١٠٠ غرام	ماء الزهر	٣٠ غرام	حليب اللوز المر
١٠ غرامات	غليسيرين	٣٠ غرام	حليب اللوز الحلو
٢ غرامان	كحول الليمون	٦ غرامات	صبغة الهاماميليس
		٦ غرامات	صبغة « البانجوان »

وينصح البعض ان يكون الترشش بماء بارد ثم ساخن بالتتابع . وان يدلك الثدي بعد ذلك بماء الكولونيا وتذلك « الحلمة » ذلكاً سريعاً بأنامل مبتلة بالكحول لكي تصبح ندية شايخة جذابة .

اما اذا كانت « الحلمة » بارزة وضحمة فيوضع عليها « كبادات » ماء ساخن جداً . واذا كانت « الحلمة » قريبة من السواد في نهود السممر فتدهن بالغليسيرين مع ماء الورد بمقادير متساوية . وبعد خمس دقائق تغسل بماء ساخن جداً .

والتي تريد ان تبيض نهديها فانها تستطيع ان تظليها بالبودرة، الا ان ذلك سريع الزوال . واذا تندى صدرها بالمرق فأن منظرها يصبح قبيحاً جداً . وافضل

طريقة هي ان تدلك صدرها ونهديها دلكتاً سريعاً قصير المدة بالجليسرين المضاف
اليه ماء الورد. فان ذلك يمنح الصدر والتهدين في برهة وجيزة لوناً ابيض براقاً .
واذا تشقق جلد التهدين من البدانة او سواها فيفضل بهذا التركيب :

منقوع الشاي الاخضر	٥٠٠ غرام	صبغ اليراثانيا	٢٥ غرام
صبغ الورد الاحمر	٥٠ غرام	عطر الياسمين	٥ فرامات

السواعد

كثيراً ما ترغب المرأة في اظهار ساعديها. الا ان الساعد المعتدل الذي ليس
هو بالسمين ولا بالهزيل ، الساعد الابيض المفتول فتلا جذاباً نادر جداً، ويكون
الساعد في الغالب خشناً غزير الشعر . ومن الصعب تغير شكل الساعد ، الا انه
يمكن اصلاحه قليلاً ، او اصلاح بعض شوائبه . فاذا كان ضامر آيتمكن انماؤه
بواسطة الحركات الرياضية المنمية ، واذا كان شحماً فيمكن ازالة شحمه ايضاً
بالحركات المنذية للشحم .

وتتطلب السواعد والمناكب والصدور والاعناق نظافة كتنظافة الوجه، فتغسل
بماء ساخن ، ثم ترش بماء فاتر يضاف اليه بضع قطرات من الامونياك. وتحك الاكواع
كل يوم بالنسفة (وهو حجر اسود ذو تخاريب تحك به القدم عادة ، لتظل ناعمة
ثم تمسح بالكولونيا ، ثم تبيض هذه الاقسام بهذا التركيب :

غليسرين	١٥٠ غرام	مسحوق السون	٢٥ غرام
طلق	١٥ غرام	ماء الورد	١٠٠ غرام

وهذا تركيب اخر لتبيض الساعدين :

ماء الورد	٥٠ غرام	صبغ الجاوي « بانجوان »	٣ فرامات
زيت اللوز الحلو	٢٠ غرام	عفص	غرام واحد
غليسرين	٢٠ غرام		

وتفضل السواعد الخشنة ، بما يضاف اليه بيكاربونات الصودا . ولا يستحسن ، او بالأحرى ، من الخطر استعمال الادوية المزيلة لشعر السواعد ، فإنه يثبت اقوى واخشن . والافضل استعمال كمادات ماء موله المحووضة فوق ابواب الساعد ، ثم دلكها بالنسفة ، اي الحجر الاسود ذي التخاريب ، فيزول نونها وتصبح غير مرئية ، واخيراً نستقط نهائياً .

والمكان الذي تجب العناية به اكثر من سواه ، هو تحت الأبط . فان عرق الابط لدى بعض النساء ينشر رائحة قوية . وقد تظن المرأة ان الرائحة تخف والعرق يقل ، اذا هي ازالته شعر تحت الابط ، وهذا خطأ ، اذ ان الرائحة لاتزول الا باستعمال ادوية مزيلة لها: بضع قطرات من الامونياك مع الماء مثلاً ، او محلول « البرمانجانات » بنسبة واحد لعشرة آلاف ، او بالكحول المكوفر ، وبهذا التركيب:

فورمول	٢٠ غرامات
ماء غالي	٥٠٠ غرام

او :	صبغة البلادون	٢٠ غرام
	ماء الكولونيا	٣٠٠ غرام

وبعد غسل تحت الابطين بأحد التراكيب المذكورة ، يذر من هذه البودرة :

مسحوق حامض البوريك	٥ غرامات	مسحوق السوسن	٥ غرامات
حمض الزنك	٥ غرامات	مسحوق خشب الكينا	٥ غرامات
مسحوق النشاء	٥ غرامات	عطر البنفسج	مقدار كاف
طلق	٥ غرامات		

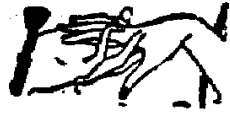
ويمكن استعمال هذه البودرة في اي ثنية من ثنيات الجسم يكثر فيها العرق ، والتسلخات الناتجة عنه ، كالحالبين ، وتحت الثديين ، وبين الااليين الخ ...

تركيب بودرة تمنع تعرق تحت الأبط :

حامض الصفصاف	٧٥ سنتغرام	او كالينول	١٠ قطرات
حامض البوريك	٣ غرامات	طباشير	٦٠ غرام
ماتول	٢٥ سنتغرام		

ولمعالجة الحبيبات الصغيرة التي تظهر عادة في اعلى الساعدين ، يغسل المكان
بصابون لين ، اي كثير المادة الدهنية، ثم تمس الحبيبات بلطف — مع بقاء رغوة
الصابون عليها — بحجر «المنفعة». ثم تغسل بالماء. وتطلى بعد ذلك بأحد الكريما
ويذر عليها قليل من البودرة . وتناد بهذه العملية حسب اللزوم ؛ على ان
لا يتخرش الجلد .

الايدي



اليد تميز الانسان عن الحيوان ؛ اكثر مما يميزه اللسان . فقد استطاعت البيغاء
ان تكلم ، الا ان القرد لم يستطع ان يوازن بين اصابع يده !
جمال اليد نادر . وقد جعلت هذه اليد مكانا ساميا بين بقية اعضاء
المرأة ، فتنمي بها الشعراء ودام بها المصورون والمثالون .
وقد قيل : يزداد عيب الوردة اذا تطفها يد جميلة !
ويكمن جمال اليد في شكلها ، وفي اوضاعها ، وفي معانيها . فجمال شكل اليد
في استطاعتها ودقتها ونعومتها . وارضاع اليد تخفي الكثير من شوائبها . اما المعاني
فانها كعاني الوجه . وفي كثير من الاحيان نجد اليد اصدق من اللسان .

•••

ينبغي الاقلال من غسل اليدين بالصابون والماء الساخن جدا او البارد جدا .
ويحسن احيانا الاستماضة عن الماء بماء النخالة ، او ماء الحبيزة . وبعد غسل اليدين
تطليا بكولد كريم ، او بمزيج متساوي من عصير الليمون والغليسيرين .
تركيب لجعل الايدي بيضاء ناعمة :

ولجعل الايدي بيضاء ناعمة تدهن بهذا المرهم :

١٠٠ غرام

مرهم الحيار

١٠ غرامات

حمض الزنك

افضل طريقة لتبييض الايدي وتنعيمها :

ولي طريقة خاصة لتبييض الايدي وتنعيمها مهما كانت خشنة ومتشققة:

اولا . تدهن اليدين جيداً بهذا التركيب :

غليسرين ١٠ غرامات | حمض الزنك ٥ غرامات

فازلين ١٠ غرامات | عطر الينفسج مقدار كاف

ثانياً . بعد دهن هذا المرهم . تدلك اليدين بوضع قطرات من الكولونيا او الكحول . فلا تلبث السيدة ان تشعر ان الكولونيا قد اذابت وازالت شحومة المرهم ودهنه .

ثالثاً . تلبس السيدة قفازين رقيقين وتنام . وفي الصباح تجد يديها بيضاوين ناعمتين .

لتنظيف الايدي من الزيوت او الشحوم :

اذا انسخت الايدي بالزيوت او الشحوم . من جراء قيادة السيارة مثلاً او سواها . فتدهن اولاً بالفازلين ، وتدلك ببعضها بشدة . ثم تغسل بماء ساخن مع الصابون . اما اذا غسلت مباشرة بالصابون فلا تزول بقع الشحوم والزيوت .

علاج الايدي المتفخة من الماء :

اذا انتفخت الايدي من طول تماسها بالماء . فتدلك بالملح او بقليل من الشادر المحلول بالماء . فيقطر منها الماء المترشح في مسامها .

ازالة رائحة الايدي :

اذا علق بالأيدي رائحة ما ، كرائحة أدوية ، او طعام او غير ذلك ، فتزال بغسلها بماء الخردل .

علاج تشليج الايدي :

ومن امراض الايدي المزعجة الشرث « التشليج » الذي يكثر في ايدي الفتيات المراهقات ، فتتورم ايدهن ويترق لونها ، ويشعرن بتهيبت شديد يرافقه اكلان احياناً . ولمعالجته يجب الامتناع عن غسل الايدي بالماء الساخن حتى والفاتر ،

وغسلها بالماء البارد فقط . وعدم الاقتراب من النار . وان تغسل الأيدي بمحلول
مكوفر ، او بماء منقذ كماء « الحردل » او بماء الملح . وان تدهن كل يوم مرتين
بصبيغ اليود المضاف اليه بضع قطرات من (حامض كلور الماء) .

الاذافر

الاذافر « المدومة » - اي المسواة بعد القص - تزيد في جمال اليد . ولا
تغالي اذا قلنا انها معيار نظافة المرأة واناقتها .

ويجب عدم الافراط في اطالة الاذافر . لأن وظيفة اليد التحسس واللمس
اللطيف ، وليست الشدخ و « الحرمشة » !

ويحسن « برد » الاذافر عوضاً عن تقليبها . ومن القبح ان تطلي بلوان حمراء
فاقة ، انما لا بأس من جعلها وردية باهتة بطلبها بهذا المحلول :

ماء الورد	٦٠ غرام	صبيغ الكارمن	١٥ قطرة
كحول	١٠ غرامات		

وتصقل الاذافر بأن تدلك بتلك بقباش مبتل بهذا المحلول :

حامض ستانيك	٦ غرامات	كارمن	٢ غرامان
عطر البرغموت	٢ غرامان		

او ان تدلك بالطلق بقوة ، ثم تلون تلويئناً خفيفاً بالكارمن .

ازالة نمش الاذافر الابيض :

لازالة نمش الاذافر الابيض الذي يظهر على بعض الاذافر ، تنغس في محلول
النشبة المضاف اليه بضع قطرات من الكحول المكوفر .

علاج الاذافر السريعة التكسر :

اذا كانت الاذافر سريعة التكسر ، فتدهن قبل النوم بالفازلين او بهذا التركيب :

زيت اللوز الحلو	٢ غرامان	شمع عسلي	٢ غرامان
نشبة	غرام واحد	ملح	٢ غرامان

الكعب حتى الركبة . اما مدار الرسغ فينبغي ان يكون مقاسه مقاس نصف مدار
الربلة . و بطة الرجل . .

وهذه النسبة تختلف اذا زاد طول المرأة عن ١٦٦ ، ستتمترا . وفي هذه
الحال ينبغي ان تستطيل وتستدق لتتبع الطول العام .
ان الساق الطويلة الدقيقة ليست أهية على النظر ، شريطة ان لا تشذ عن الخطوط
العمودية التي سيأتي ذكرها .

والمهم من حيث الجمال ، ان لا تكون الساق قصيرة فتبدو المرأة كأنها تمشي
على ركبتيها ، او ان تكون عديمة الربلة ، او ان تكون الربلة كالقنزعة .
ولمعرفة الساق المتسقة هندسياً ؛ تصور مرور سطح امامي خلفي ما بين منتصف
القدم والحالب . اذ ينبغي ان يقسم هذا السطح الساق الى قسمين متساويين او
متناظرين . واذا خططنا خطاً عمودياً على سطح الارض يبدأ من اسفل التية الحاصلة
من التقاء اسفل الالية بالحالب ، يجب ان يمس هذا الخط قنزعة الربلة ، وان لا يبعد
الا قليلا عن السطح المذكور .

فالمرأة « الطرقاء » — وهي التي لان ما يرض ركبتيها وبرز حتى كادت الركبة
تغيب في مفصلها — و « اللصاء » المتصقة الفخذين — و « الفحجاء » — المتباعدة
الفخذين — لا يمكن ان ينطبق عليهن هذا القياس . وهذه الشوائب لا تظهر
والمرأة جالسة او نائمة ، ولكنها تظهر بوضوح عند وقوفها .

اما الفخذ فيجب ان يكون كعمود يعلو فوق ركبة غير بارزة . وجماله يتبع
اتساق عظم الفخذ . فاذا كان هذا العظم مائلاً فلا « اللف » ولا كثرة اللحم
في اصول الفخذين يستطيعان ستر عيوب امرأة فجواء او لصاء .

وينبغي ان تزداد ضخامة الفخذ صعوداً ضمن نسبة منسجمة معتدلة . كما ان
طول سطحه الداخلي يجب ان يكون اقصر من طول الساق بنسبة السدس .

ثم على حسن اتصال الساق بالفخذ ، اي على حسن الركبة ، يتوقف جمال
الساق كله . . . ان اقبح الركب هي الطرقاء ، ثم النانئة والشائكة والمائة والركبة
الجميلة هي التي تكون مكورة عند طوي الساق وبيضوية عند مداها

اذا وقفت المرأة واستقامت يجب ان يظل فخذاها متماسين حتى اسفل الركبة قليل . اما اذا انفصلا ، الفحج ، او التصقا بشدة ، اللصص ، فذلك عيب يضير بجمال المرأة .

ثم ان جمال الفخذين قد يختلف باختلاف استدارتهما . فلا يبعد ان يكونا مقيمين باعتدال نحو الامام او الجانب ، راسمين قوسين جميلين بين الحاليين والركبتين دون ان يفترق سطحاها الداخليات عن بعضهما . وهذا اجل شكل للفخذين
الا انه نادر ا

ثم على حسن اتصال الفخذين بالوركين وحسن تمامتهما نحو الصلب والمتنين والظهر ، يتوقف جمال قامة المرأة فكما ان وصلة الخصر تلمب دورا هاما في جمال الخطران فهذه الوصلة ايضا تلمب نفس الدور . وقد كان لهذه الوصلة مكان اسمي لدى الرسامين القدماء والمثاليين .

...

تسيء المرأة في كثير من الاحيان الى ساقها ظانة انها اذا بالفت في تنحيلها يزيد جمالها ويكفي النظر الى التماثيل كي تدرك ان الجمال يتكون من تقاطيع بارزة صارخة باعتدال ، على ان تكون طويلة قوية منسجمة .

لا يجوز ابدأ استعمال الضواغط على السيقان كقطاط الجوارب وسواه . فسان ذلك يحول دون الدورة الدموية ويولد الدوالي . والدوالي عبارة عن أوردة زرقاء بارزة ملتفة على بعضها تجعل منظر الساق قبيحا جدا .
وكل ماسبق ذكره في بحث الجلد من مس وذلك وتمريخ بالزيوت والعمطور يمكن تطبيقه في الساق .

تركيب لجمل جلد الافخاذ ايض مشدوداً :

ولجمل جلد الافخاذ ايض مشدودا يحسن تكبيرها مقدار نصف ساعة بقماش مغموس بهذا التركيب .

٣٠ غرام	مسحوق قشر البلوط
٣٠ غرام	زيزفون
٦٠ غرام	ورق الجوز
ليتران	ماء

تغلي قليلاً ثم تصفى ويضاف إليها « ١٠ » غرامات من مسحوق الشبة . ويجب ذلك الجلد بالكولونيا بعد انتهاء التكميد . ولا يستحسن استعمال دواء مزيل للشعر ولا الحلاقة للتخلص من شعر السيقان ، لأن ذلك يكثر الشعر ويزيد في قوته وخشونته . والافضل ان يستعمل « ماء مولد الحموضة » اي « الاوكسيجين » بصفة « كمادات » ، فإنه يشقر الشعر ويجعله غير منظور ؛ ثم يسقطه نهائياً . ولا بأس من استعمال « النسفة » — وهو حجر اسود ذو تخاريب يستعمل لحك الاقدام — للغاية نفسها .

الاقدام

ليس جمال القدم في صفرها ... فالقدم الجميلة هي التي تتناسب مع الساق فلا تكون قصيرة ولا مسطحة ولا عريضة ، بل دقيقة سبطة ، تلتوي بقوس لا يقل عن ثلاثين درجة .

ان السر في جمال القدم ان تكون سليمة من العاهات ، وان تكون في حذاء جيد ، فالحذاء الصغير يحدث في القدم كتلاً وندبات ، او ما تسميه العامة بالمسامير او الأدمال ، عدا العاهات الناتجة عن انفراس الظفر في اللحم ، وتغير شكل العظام . والحذاء الصغير العالي يساعد على ذلك . فينبغي ان يكون الحذاء متسدلاً في علو كعبه ، عريض الاسفل ، من جلد لين يستوعب رؤوس الاقدام بسهولة .

ولحفظ القدمين في حالة جيدة يجب غسلهما صباحاً بماء فاتر ، ثم دلكهما بهد

النشيف دلکاً خفيفاً بهذا المحلول :

ماء الكولونيا	٥٠ غرام	كحول اللاوندا	٤ غرامات
صبيغ البانجوان	١٠ غرامات		

فأنه يلين القدم ويرقق جلدها وينعمه . واخيراً يذر عليها « طلق » ، او طاق يضاف اليه مسحوق النشاء .

طريقة اخرى للعناية بالقدمين :

تغسل القدمان صباحاً بماء فاتر ، ثم يدلك الكعب بحجر (النسفة) = وهو الحجر الاسود ذي التخاريب = ثم تدحنا بزيت اللوز . ويمسح ما بين الاصابع بقطعة قطن مبتلة بالكحول . ثم تذر البودرة على القدمين . وفي المساء تغسل القدمان بماء فاتر معطر ، ولا يجوز السير مباشرة بعد غسل القدمين .

واذا تعبت القدم من السير او العمل المجهد ، فتغطس في ماء مالح ، ثم تدلك بمحلول كحولي فترتاح .

ومن الآفات التي تزعج السيدة كثيراً فرط عرق القدمين . والتعرق عمل طبيعي لا يجوز منه ، الا انه يجب العمل على تخفيف وطأته . ولذلك تغسل القدمان بمحلول برمانغانات البوتاس بنسبة « ١ » الى « ١٠٠٠ » او بسلاقة ماء الزعتر ، او العيتران ، او بماء فاتر تضاف اليه ملعقة فورمول . ثم يذر عليهما ، او يذر داخل الجوارب قبل لبسها من هذا التركيب :

مسحوق برمنغانات البوتاس	٣ غرامات	حامض الصفصاف	٢ غرامان
شبة	٢ غرامان	مسحوق خشب الكينا	١٥ غرام
حمض الزنك	١٥ غرام	طلق	٥٠ غرام
كربونات الزنك	١٥ غرام	عطر البنفسج	مقدار كاف
حامض البوريك	٢٠ غرام		

ومن وسائل تخفيف شدة الرائحة الكريهة في القدمين ان تبل الجوارب

بالمحلول التالي، ثم تنشف وتلبس :

فورمول	٥٠ غرام	كحول	٤٠٠ غرام
ماء الكولونيا	٥٠ غرام		

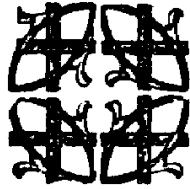
او تنقع القدمان في سلاقة ورق الجوز المضاف اليها ملاءقة من الشبة ، او تفسلا بصابون حامض الصفصاف .

واذا اصاب الاقدام « تليج » فتعالج كعلاج الايدي .

اما « المسمار » فيجب ان لا يقطع ، لان ذلك يزيد في نموه ؛ والافضل دهنه بهذا التركيب :

حامض الصفصاف	غرام واحد	أثير درجة « ٦٢ »	غرامان ونصف
خلاصة القنب الهندي	٥٠ سنتغرام	كولوديون	٥ غرامات
كحول درجة « ٩٠ »	غرام واحد		

او يزال « المسمار » بهذه الطريقة : يدهن حول (المسمار) فازيلين او لانولين ثم ينقط على (المسمار) قطرة من حامض الحبل النقي . وتعاد هذه العملية عدة مرات في خلال بضعة ايام فيزول المسمار .



البدانة والنحافة



كم من امرأة اضاقت جمالها وصحتها في سبيل النحافة ، والتكيف حسب
اهواء « المودة » !

فهي تبتغي النحول في اقرب وقت ، وبأضر الوسائل ، متجاهلة ان ذلك يؤثر
على صحتها ، ويعرض جسمها لشتى الامراض ، ويفقدها طراوة الجلد ونضارته .
ونحمد الله ان (المودة) الآن (سمحت) للسيدات بقليل من اللحم والشحم
في اجسامهن ، وخاصة في صدورهن !

لايجوز ان تعتمد المرأة لتنجيف جسمها ما لم يكن فيه تكتلات شحمية معينة
نسي الى القوام والهيئة ، او تعيق احدا الاعضاء عن عمله .
ان الكسل وبغض العمل يزيدان في بدانة المرأة . والعمل مهما كان متعبا
يمنح الجسم نشاطا وصحة وجمالا .

يقول الدكتور (قاليبي) ان اسباب البدانة ثلاثة :

- ١ — زيادة الغذاء عن حاجة الجسم .
- ٢ — اختلاف الافراز في الغدد الداخلية مما يؤدي الى اختلال النسبة الحيوية
بين الاحتراق — اي استهلاك المواد الدهنية — وبين المواد الغذائية . . . ومعنى
آخر اختلال التوازن بين الوارد والصادر .

- ٣ — عدم كفاية كبدية اورثوية تقف حائلادون استهلاك الشحوم .
فاذا كان السببان الاخيران هما العاملان على احداث البدانة والسمن المفرط
يحسن ان يكون للطبيب رأي في معالجتها . اما اذا كان السبب الاول فتعالج البدانة
بان يقوم الشخص عن الطعام وهو مايزال يشتهي ، وان يأكل الحبز « محمصاً »
وان يقتصر على تناول الخضار والفاكهة ، وان يتجنب اللحوم والشحوم والتوابل
والحلويات وان ينهض من النوم باكراً ، وان لاينام اكثر من سبع ساعات .

والانتقال السريع من البدانة الى النحافة يسيء الى الجلد ، فيجعلها رخواً جعداً فضفاضاً ففي هذه الحالة يحسن عمل حمام ساخن كل يومين مرة مع اضافة قليل من الشبة الى مائه ، او ترشيش الجسم بماء مالح ، وذلك وتمريخه بمنشفة مبتلة
مرهم لأزالة السمنة موضعياً :

ولازالة السمنة موضعياً ، تلك النواحي المراد تنحيفها بالمرهم التالي :

لانولين	١٠ غرامات	يودور البوتاس	غرامان ونصف
فازلين	٢٠ غرام	بود صراح	٢٥ سنتغرام

كما ان (الحقن) بالماء المضاف اليه قليل من الغليسرين تفيد في التنحيف .
 ومن اهم وسائل التنحيف التي لا تضر بها على صحة الجسم ، الرياضة البدنية ، بل هي انجع الوسائل (١)
 اما الأدوية والعقاقير الداخلية لمعالجة البدانة ، فيجب ان يكون للطبيب رأي في استعمالها ، والا تعرضت الصحة للاخطار .

...

اما النحافة ، وان تكن مما تصبو اليه نفوس النساء المترفات ، العاطلات عن العمل ، فهي — في بلادنا — عدوة نساء الطبقة المتوسطة اللاتي انهكن العمل ، واهزلن المرض وخاصة وهن يرين في النحافة ما ينفر ازواجهن ، وفي البدانة ما يرضيهم ويسرهم . الا انه ينبغي ان لا يغرب عن بال التحيفات ان النحافة ليست بقبح ، بل بالعكس ، فان المرأة النحيفة المتسقة التقاطيع ، هي دوماً جميلة ، والقبح البغيض ليس الا في الهزال المفرط .

والنحافة تكون ناتجة اما عن مرض ، او عن قلة الغذاء . فاذا نتجت عن مرض ، فيجب ان يكون للطبيب رأي في معالجتها . اما اذا نتجت عن قلة الغذاء

(١) لا يتسع المجال لشرح الطرق الرياضية البدنية لمعالجة الجسم واصلاح علله وعيوبه . وقد افردنا لها كتاباً خاصاً يحوي جميع الحركات الرياضية لمعالجة العليل والعيوب في الجسم كله .

فتعالج بتنظيم اوقات الطعام ؛ والاكثر من اكل الحبوب - مواد ايدروكربونية - والبيض النيء ؛ والشحوم ، والسمن ، والأرز ؛ والحلويات . وبالنوم الباكر والسير المعتدل . وتناول زيت السمك او زيت كبدة الحوت في اشهر الشتاء . ويدلك الجسم بالكحول ، او بزيت الزيتون .

والرياضة البدنية الخاصة بمعالجة النحافة ، هي افضل وسيلة لزيادة الوزن ، بتشطيتها لكافة اجهزة الجسم وارغامها على العمل المنتظم .



الحمامات

ذكرنا في بحث الجلد ما للماء والنور والهواء من تأثير على قوة الجلد ونشاطه . فللماء هو الوسيلة الوحيدة التي تنظف الجلد وتزيل عنه ما نتج من مساهمه من سموم وفضلات واملاح ، اذا تراكمت عليه سدت منافحه وافسدت رائحته واسامت الى وظيفته ؛ هذه الوظيفة التي ثبت ان اهميتها الحيوية لا تقل عن وظيفة الكبد والرئتين والكليتين .

ومن شرائط الاستحمام الصحية ان لا تزيد درجة حرارة الماء عن العشرين ، وان لا تزيد مدة البقاء في المغطس عن الخمس عشرة دقيقة . ومن المستحسن ان يستحم المرء قبيل النوم على ان يكون قد مضى على تناوله الطعام ما يقرب من الساعتين . والطب في يومنا هذا يستفيد كثيراً من الاستحمام ، كطريقة دوائية لمعالجة عدد كبير من الامراض ، حتى ان طريقة (التداوي بالماء) اصبحت شعبة من شعب الطبابة الهامة .

وقد ذكرنا في بحث الجلد بعض انواع الحمامات حسب طبيعة الجلد . ونزيد على ذلك ان حمامات النخالة ، والزيزفون ، وشجر الكينا ، او كاليبتوس ، هي مليئة ومرطبة ومسكنة للحالات العصبية التهيجية . ويحضر حمام النخالة بأن يوضع في كيس مقدار كيلو او اثنين من النخالة وينقع في ماء مدة ثلاث ساعات ، ثم يضاف هذا الماء الى ماء المغطس .

اما المنطاس العطرية فتحضر بأن يسلق « ٥٠٠ » غرام من المواد العطرية
« كالزعر والنعنع والزيزفون والملبسا والبيلسان » في لتر من الماء، ثم يضاف الى ماء
المنطاس بعد تصفيته .

واذا كان الجلد شحيا مسترخيا، فتعمل منطاس بورق الجوز او العفص. وتحضير
هذه المنطاس كتحضير المنطاس العطرية .

تركيب حمام رغائي حليبي اللون :

كحول	٥٠٠ غرام	صابون ناعم	٣٠٠ غرام
ماء	٨٠٠ غرام	كربونات البوتاس	٢٥ غرام

تركيب منطاس مسكن ومنشط :

ملح	٥٠٠ غرام	آمونياك	٣٠ غرام
كحول مكوفر	٥٠ غرام		

تركيب منطاس ملين وملطف للجلد :

ملح الطعام	٢٠٠ غرام	عسل	٣٥٠ غرام
حليب	لتر واحد	ماء الزهر	٥٥٠ غرام

تركيب مياه كياه حمامات « فيشي » :

ملح	٣٠ غرام	كلورور الكلوس	١٥٠ غرام
سولفات الصودا	١٥٠ غرام	سولفات المانيزا	٣٥ غرام
بيكربونات الصودا	١٠٠٠ غرام		

اما الأدوية الجاهزة التي تباع في الاسواق لتحضير الحمامات الدوائية ، فليست
سوى بيكربونات الصودا ، وسولفات الصودا ، يضاف اليهما قليل من الشبة ومقدار
« ١٥٠ - ٢٠٠ » غراما من العطور لكل كيلو .

واكثر الحمامات نفعا الحمامات البحرية ، انما يجب ان يمتنع عنها المصابون
بالأمراض العصبية والقلبية . والحمامات البحرية تفقد بطبيعتها الى الحمامات الشمسية

التي تفرط الكثيرات بالتعرض لها فيسثن الى جلدهن . ويحسن بهؤلاء ان يدهن جلدهن قبل الحمام الشمسي بمادة دهنية او بزيت الزيتون . والسيدة التي لا ترغب ان تظل بعد انقضاء موسم الاستحمام محروقة الجلد نحاسية اللون ، فانها تستطيع التخلص من ذلك باستعمال الطلاء التالي :

ماء مقطر ١٠٠ غرام | بوراكس
ماء مولد الحموضة (او كسيجين) ١٠٠ غرام
ملعقة صغيرة

نصائح خيرة

اذا كنت عالية الجسم ضخمة الحجم :

احذري الالوان الغامقة الصارخة ، والثياب المزر كثة ، والاقمشة ذات الخطوط المستطيلة ، لان كل هذه تزيد في ضخامة جسمك .
وارغبى في الاقشة الباهتة اللون والمستعرضة الخطوط ، والبسطة ، وفي الثياب ذات فتحة الصدر الحادة .

واذا كان صدرك ضخماً :

احذري المكشكشات ، على الاكثاف ، والالوان الغامقة الصارخة في (البلوزات) والياقات العريضة ، فانها تزيد في ضخامة صدرك .

وارغبى في ان تكون ياقة الصدر حادة الزاوية ، لان ذلك يظهر عنقك طويلاً وفي الاكمام العديمة الانتفاخ عند الاكثاف لانها تظهر الخطوط بجلاء ، وفي الاكمام المنتفخة عند الكوعين لانها تستر ضخامة الصدر بمنح الجسم اتساقاً ، وفي الاكمام الفاتحة اللون بينما يكون لون البلوز غامقاً فلا يشغل العين سوى اللون الغامق وتنتلشى ضخامة الصدر .

واذا كان صدرك نحيلاً :

احذري استعمال « المشد » ، واحذري ان يكون لون الاكمام خلاف لون

« البلوز » ، والالوان الباهتة .

وارغبى في الاكمام المكشكشة المنفوخة ، وان تكون فتحة الصدر في ثيابك مستعرضة لانها تظهر الصدر عريضا ، وفي الياقات ذات الفنار ، وفي الثياب المهدلة الصدر واذا كنت صغيرة الجسم :

احذري الثوب ذي اللونين ، فانه يقطعك نصفين ، و (الماتو) الذي يسمى « ترواكار » لانه ينقص من طول ساقيك ، و « الحراطات » ذات الفنار ، لانها تظهرك اقصر مما انت .

وارغبى في الالوان ذات النقوش الناعمة . وفي الثياب ذات اللون الواحد ، وفي الزنار العريض المنسدل حتى ذيل الثوب .

واذا كنت جميلة المنكبين :

البيسي ثياباً تستر الصدر حتى العنق وتكشف عن المنكبين .

واذا كنت جميلة الساقين :

البيسي ثوبا مائل الذيل ، اي طرفه الواحد اقصر من طرفه الاخر .

واذا كنت ذات عينين زرقاوين جميلتين :

البيسي ثوبا لونه من لون عينيك ، ولوني اهدابك باللون الازرق ، وضعي اقبعة زرقاء مرفوعة من الامام ، وضعي زينة خديك عالية .

يقرأ السطر العاشر من الصفحة ١٧ كما يلي : يجب ان تكون

تصويب : النسبة بين القسم الاكبر اي ١٠٥ وبين القسم الاصغر اي ٦٥ ، كالنسبة بين القسم الاكبر اي ١٠٥ وبين الجسم كله اي ١٧٠ . وهذا صحيح اذا

اجرينا ذلك حسابيا كما يلي : $170 \div 105 = 105 \div 65$ على ٦٥

تصلح كلمة « الدفاع » في الصفحة ٣٨ السطر ٢ بكلمة « الدماغ » .

وكلمة (لاضائتها في الصفحة ٥٢ السطر قبل الاخير بكلمة لاضائتها .

وكلمة (هوفان) في الصفحة ٥٦ السطر ١٥ بكلمة « هوفان » .

وجملة (عطر الياسمين ٥ غرامات في الصفحة ٦٣ السطر ٥ بمجملة « عطر الياسمين

٥ قطرات » . وعنوان (الشباب والاناقة) يبدل بعنوان (الثياب والاناقة)

نحت الطبع: اول كتاب من نوعه :

فن تربية الطفل، الحديث المصور

او

دليل الام في الستين الاوليتين من الطفولة

للدكتور :

محمد سالم

الاخصائي : بالامراض الداخلية والاطفال والرضيعين

سيكون هذا الكتاب صديق الام المخلص الذي لن تستطيع مفارقه لحظة واحدة .

محتوياته : الاستعدادات قبل الولادة . الثياب اللازمة للوليد . غرفة الوليد . حمامه . قطه والبسه . ثياب الليل . الثياب حسب فصول السنة . تحضير الطفل للنوم في الليل . سرير الطفل . غياره . غسل الحروق . لعب الطفل . نومه . زهته . الطفل والسفر . الطفل والمصايف . مشي الطفل . صياحه . بكائه . تكلمه . مداركه العقلية . تلقيحه ضد الأمراض السارية . الطفل المريض . الطفل الصحيح . ارضاع الطفل . الارضاع الطبيعي . عثرات الارضاع . كثرة الحليب . قلته . الوسائل لتزيده . حمية الام المرضع . الارضاع غير المباشر . المرضع . الارضاع الصناعي . حليب الحيوان . تعقيمه . المصاص . تحضيره . اعطاؤه . الحليب المكثف . الحليب الجاف . الارضاع المختلط . اختلاطات الارضاع الفطام . الفطام الباكر . غذاء الطفل في السنة الثانية . نمو الطفل . عظامه . اسنانه . ظهوره . لحمة تشريحية . التوأمان . المولودون قبل الميعاد . كل ذلك بلغة سهلة مفهومة موضحة بصور عديدة .