

## الفصل الثالث شهر العسل

✿ الأعراض الصحية التي قد تصاحب العروس في شهر العسل.

✿ النظافة الداخلية للعروس.

✿ زوجك والتسوق.

✿ زينة السفر.

✿ زينة ما بعد العودة من رحلة شهر العسل.

✿ الوشم.



oboeikandi.com

الأعراض الصحية التي قد تصاحب العروس في "شهر العسل":



تشتهي العروس حديثة العهد بالزواج من عدة أعراض أو مشكلات مؤقتة تحدث لها نتيجة للتغيرات الفسيولوجية التي طرأت على جسمها وأجهزتها بعد الزواج ومن هذه الشكاوى:

- \* تسارع ضربات القلب والشعور بخفقان.
- \* اضطرابات في ضغط الدم.
- \* فقدان الشهية أو الشره للطعام.
- \* وجع بأسفل الظهر وآلام بمنطقة العجز.
- \* المثانة العصبية وكثرة إدرار البول.
- \* ظهور البواسير.
- \* الشرخ الشرجي.
- \* الشرخ المهبلي.
- \* القولون العصبي.
- \* اضطرابات النوم.

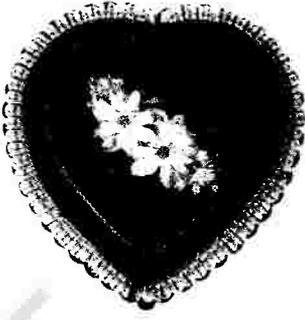
ولتعلمي عزيزتي أن هذه الأعراض ستزول مع مرور الوقت والتأقلم مع حياتك الزوجية الجديدة، ولكن لا مانع من استشارة طبيبة الأسرة لتقديم النصح.

**النظافة الداخلية للعروس:**

**عزيزتي العروس:**



إنك تتبعين السنة النبوية في نظافتك الداخلية، وإذا أردت التخلص بالطرق الحديثة من الشعر الزائد في المناطق الحساسة من جسمك فلا بأس في ذلك كما سبق وشرحنا في كتاب "أنت وابتنتك العروس".



حاوولي باستمرار لبس الحفائض أو الفوط النسائية الخفيفة؛ لأنها تحفظ نظافتك الداخلية وتحميك من الببل حتى في الأيام الخارجة عن أوقات ظهور الدورة الشهرية. وبعد الطهارة من الحيض. استعملي حقنة مهبلية "تشطيف" من الماء الدافئ مع ملح الطعام "محلول ملحي" مثلاً لتر ماء دافئ مذاب فيه ملعقة كبيرة مسطحة من ملح الطعام. ثم خذي قطعة قطن صغيرة واغمسيها في محلول مركز من ماء الورد ثم لفيها في قطعة صغيرة من الشاش - واتركي طرفها يتدلى من الخارج - من أجل النظافة والتعطير وذلك باستعمالها وكأنها "تحاميل مهبلية"، ونظراً لأن ماء الورد قابض فسوف يمتص القطن الماء والببل من الداخل. ثم بعد مرور بعض الوقت اسحبي الطرف المتدلي وأخرجي التحميلة وألقي بها في سلة المهملات. توجد بالأسواق أنواع مختلفة من الصابون الطبي، يمكنك استعمالها للتشطيف من الخارج، ولكن قد يسبب لك الهرش أو الحكّة، واستعمالك أيضاً لبعض أنواع الصابون المعطر قد يسبب لك الحساسية والحكّة. حاوولي الشطف الجيد بالماء الدافئ لإزالة آثار الصابون والتجفيف بمنشفة قطنية جافة ونظيفة - في كل مرة - وتجنبي استعمال المناديل الورقية "محارم الورق" الرديئة الصنع التي تتفتت سريعاً، أو النوع الملون بصبغات رديئة الصنع أيضاً مما يسبب الحكّة. وبالطبع هناك أنواع جيدة من "الأوراق الصحية" ولكن يجب تجربتها للتأكد من جودتها. عند حدوث أي أعراض غير طبيعية، لا تنتظري كثيراً دون أن تستشير طبيبة أمراض النساء، ولا تجعلي نفسك عرضة للحساسية الداخلية أو التهابات الجهاز الأنثوي الخارجي أو الداخلي نظراً لأهمية ذلك مستقبلاً، فأنت تنتظرين أن تكوني أمّاً في المستقبل القريب بإذن الله. فلا تهملّي صحتك!!.

## الحقن المهبليّة:

تستخدم الحقن المهبليّة للنظافة الداخليّة للمرأة المتزوجة، حيث إنّ المهبل يفرز حمض اللاكتيك للتطهير والقضاء على الجراثيم وغير ذلك ولكنه قد يصاب بتخرش بفشائه مما يضعف قدرته على مقاومة الأمراض. وعند إصابة المرأة بالإمساك فإن الحوض يصاب بضعف بالدورة الدمويّة مما يسبب ظهور البواسير أو الإفرازات المختلفة من المهبل، كما أنّ الاستعمال الفموي لحبوب منع الحمل يؤدي إلى تهيج جدار المهبل وتخرشه واحتقانه، وفي هذه الحالة قد تظهر رائحة نفاذة غير مستحبة مما يوجب استعمال الحقنة المهبليّة. ويلاحظ عدم الإكثار من استعمالها؛ لأنها تضعف حساسية جداره مما يجعله جافاً. وتباع الحقنة المهبليّة في الصيدليّة، وهي عبارة عن وعاء بلاستيك (كيس عليه تدرجات لتحديد كمية المحلول) ويتصل بأنبوب مطاطي طويل حوالي متر ونصف وفي نهايته قناة الحقن التي تصنع من البلاستيك وهي أنبوبة طويلة (حوالي ١٤ سنتيمتر) ومنحنية قليلاً ورأسها ذو عدة ثقوب. ويجب أن تغسل أجزاء الحقنة بعد الانتهاء بالماء الدافئ، أما القناة فتغسل بالصابون وتشطف بالماء جيداً، كما يجب التأكيد من نظافتها قبل الاستعمال. وتجرى الحقنة في أثناء الجلوس على كرسي الحمام ويعلق الكيس في مستوى مرتفع وتدخل قناة الحقن في المهبل وتسد إلى جدار المهبل الخلفي الأقل حساسية من الجدار الأمامي ويفتح الصنبور لينساب الماء الدافئ، ويتكون المحلول من مواد قابضة مثل الشبة ومواد مطهرة مثل حمض البوريك أو البوراكس ومواد معطرة مثل المنثول (النعناع) والكافور، كما يستعمل ملح الطعام لامتناس السوائل

الزائدة. وتباع بالصيدليات أكياس تحتوي على بودرة جاهزة تحتوي على تركيبات مختلفة تضم بعض المواد سابقة الذكر، ويتم تدويرها في كمية الماء الدافئ المطلوبة قبل الاستعمال مباشرة. ويلاحظ أنّ حقنة الملح إذا زاد تركيزها فإنها تجفف إفرازات المهبل ويفقد



طراوته، أما في الحالات العادية فهو ينشط غشاء المهبل المخاطي ويقوي دورته الدموية ويزيد من الحساسية الجنسية، وتوصف للمصابات بالبرود الجنسي، بعكس حقنة منقوع البابونج المهدئة والمسكنة لمن تشتكي من التهيج الجنسي.

أما حقن الشبة فهي نافعة لتضييق المهبل خاصة لدى النساء اللواتي حدث لديهن توسع نتيجة لتكرار الولادات، ولكن لا ينبغي أن تزيد الشبة لدرجة حدوث تضيق شديد جداً في جدار المهبل قد يعيق عملية الاتصال الجنسي. ومن الحقن المهبلية التي تعمل على انقباض وتضييق المهبل وتجفف إفرازاته الزائدة هي حقنة مغلي أوراق الجوز، كما تفيد - في حالة شكوى النساء من الإفرازات المخاطية الغزيرة - حقنة الماء بالقليل من الخل كبديل لتعويض السوائل الحمضية التي يفرزها المهبل.

وللعلم فإن استخدام الحقن المهبلية في أيام الحيض محظور منعا للتلوث؛ لأن عنق الرحم يكون مفتوحاً وكذلك الأوعية الدموية مما يجعلها تتقبل الجراثيم الداخلة مع المحلول، ولا تستعمل المرأة الحامل الحقن المهبلية إلا باستشارة طبية وعليها عدم استعمالها بتاتاً خلال الستة أسابيع ما قبل موعد الولادة؛ لأنها توقف عمل إفرازات المهبل التي تزداد عندئذ لقتل الجراثيم ووقاية المرأة شر الإصابة بحمى النفاس.

### شهر العسل:



جرت العادة أن تبدأ العروس حياتها الزوجية برحلة تسمى (شهر العسل)، وفيها يسافر العروسان بالداخل أو الخارج، أي يخرجان من الجو العائلي ويبعدان عن الناس والمعازيم حتى يحصل الاسترخاء، وبعد مرور حوالي شهر

يباشران استقبال الضيوف للتهنئة عند عودتهما من السفر أو بعد أن يفرغان من قضاء طقوس ذلك الشهر.

## 💡 استبانة "شهر العسل":

عزيزتي العروس الجميلة، سوف أطرح عليك بعض الأسئلة الخاصة بما يسمى "شهر العسل" وأود إجابتك بصراحة بحيث تصدقيني القول بما يجول بخاطرك دون تردد.

هل إذا أحسست من لهجة زوجك؟

١ - عدم مقدرته على قضاء شهر العسل خارج البلاد

تغضبين | تجادلين | تناقشين | تقبلين | ترفضين

٢ - عدم مقدرته على السفر إلى الخارج لقضاء شهر العسل لعدم توفر الإمكانات المادية لديه

تتمدينه بالمساعدة المالية | يقترض | يجد حلاً مناسباً | تغضبين

٣ - إذا كانت ظروف عمله لا تسمح له بالحصول على إجازة أكثر من أسبوع

تغضبين | تسافرين للخارج | تسافرين للداخل | إلغاء فكرة السفر

٤ - إذا كان ارتباطه بأسرته سبباً لعدم رغبته في السفر لقضاء شهر العسل

ترفضين | تتدخلين | تدافعين عن طموحاتك | تطالبين بحقوقك

٥ - إذا تدخلت والدته بينكما لمنعه من الإسراف في قضاء شهر العسل بالخارج

تشتعلين غضباً | تغضبين | تشيرين المشكلات بينكما

تواجهين الطرفين | تستسلمين

٦ - إذا كانت رغبته في قضاء جزء من شهر العسل بالخارج وجزء داخل البلاد

ترفضين | تقبلين | تستسلمين | تناقشين

٧ - إذا كانت رغبته في قضاء شهر العسل بأكمله في ربوع الوطن وعدم السفر للخارج

ترفضين | تقبلين | تفضلين ذلك | تناقشين

٨ - إذا أصر على قضاء شهر العسل في البيت وعدم السفر للخارج أو الداخل

□ ترفضين □ تقبلين □ تغضبين □ تجادلين □ تناقشين

٩ - التخطيط لقضاء شهر العسل بأكمله خارج البلاد

□ تفرحين □ ترفضين □ تكتفين بنصف المدة □ تستسلمين

١٠ - الرغبة في اصطحاب أحد أفراد عائلته معكما في أثناء قضاء أيام

شهر العسل بالخارج

□ ترفضين □ تقبلين □ تناقشين □ تلغين السفر

١١ - عدم رغبته في التسوق في أثناء قضاء أيام شهر العسل بالخارج أو الداخل

□ ترفضين □ تقبلين □ تناقشين

## ١ تحليل استبانة شهر العسل:

### عزيزتي العروس:

ليس شرطاً أن تقضي ما يسمى "شهر العسل" خارج البلاد، ولا ينبغي أن تعترضى بأي شكل من الأشكال على عدم مقدرة زوجك على قضاء هذه الإجازة بالخارج إذا كانت ظروفه المادية أو ظروف عمله لا تسمح بذلك، لا تغضبى أو تجعليه يقترض من أجل إرضائك. وإذا كانت حالتك المادية جيدة فلا تتسبى له بالحرص بعرضك عليه بعض المال للمساعدة. كما قد يكون لرفضه مبرراً قوياً كالمسؤولية الملقاة على عاتقه تجاه والدته أو والده - كبار السن - فإن رعايته لهما واجبة. أما إذا أحسست أن والدته وراء ذلك بسبب رفضها لمظاهر الإسراف في قضاء شهر العسل بالخارج، فلا تشتعلي غضباً ولا تستسلمي ولا تثيري المشكلات العائلية، بل عليك بالمواجهة بطريقة لينة تستطيعين

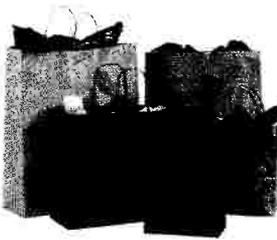


بعدها الوصول إلى حل يرضي جميع الأطراف، فمثلاً منعاً للإسراف وحفاظاً على الموازنة في الميزانية، بإمكانكما قضاء جزء من الإجازة بالخارج والآخر بالداخل. وقد تفضلين بعد ذلك وتقتنعين بفكرة التمتع بالإجازة في ربوع الوطن. فقد يكون هناك إصرار من قبل الزوج على قضاء الإجازة في بيتكما وعدم السفر لأي مكان بالخارج أو الداخل، فلا تفضبي وعليك بتقبل الوضع كما هو.

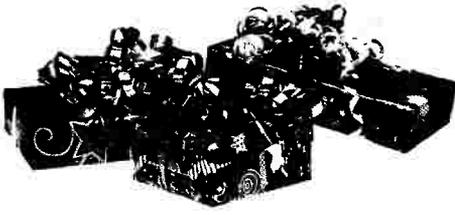
أما إذا كان هناك تخطيط مسبق من قبله لقضاء شهر العسل بأكمله خارج البلاد، فلا ترفضيه طلبه. فلماذا الرفض من جهتك!! ولا تسمي ذلك استسلاماً، بل افرحي لأنه يود أن يقدم لك هذه الهدية الجميلة بأن تذهبا معاً لقضاء أجمل أيام العمر. أما إذا كانت لك مبرراتك للرفض فخير الأمور الوسط، فمن الممكن الاكتفاء بقضاء نصف المدة بالخارج.

أما في حين رغبته لاصطحاب أحد أفراد عائلته معكما في أثناء قضاء أيام شهر العسل بالخارج، فينبغي عليك مناقشته قبل أن تقبلي أو ترفضيه أو تلغي السفر، فاجعليه يوضح من الشخص المعني وما هي أسباب اصطحابه وهل من الضروري اصطحابه؟ ولا تصعدي المواقف وأنت مازلت عروساً في مقتبل حياتك الزوجية، حتى لا يُبني جدار بينك وبين زوجك أو أهله منذ الأيام الأولى لزواجكما. وحاولي أن تمتصي غضبه دائماً فإذا رفض اصطحابك للتسوق سواء بالداخل أو الخارج فعليك بمناقشته بهدوء ولعلك تجدين العلاج.

**زوجك لا يحب التسوق أو يمل من مرافقتك في أثناء التسوق:**



إن للتسوق أهمية في حياة البشرية فالبعض ينظر إليه على أنه ضرورة، بينما يرى آخرون أنه مجرد هواية قبل أن يكون ضرورة. فإذا كان زوجك ممن لا يحب التسوق بشكل عام فإن عليك



مصاحبته في إحضار حاجيات البيت من مأكّل ومشرب واعتبار ذلك ضمن الترفيه الأسبوعي. ولكن إذا كنت في شهر العسل

فإنه لا يلزمك سوى إحضار بعض الحاجيات التي تخص الطعام والشراب، أما بالنسبة للملبس فإنك بالطبع قد قمت بتسوق حاجياتك المهمة قبل الزفاف ولا حاجة لك بعد ذلك إليه. وإذا قمت بالسفر في شهر العسل إلى الخارج فبإمكانكم إحضار بعض الهدايا التذكارية لأفراد العائلة في أثناء تجولكم أو حتى من المطار. وعندما تعودين إلى أرض الوطن فبإمكانك الانفراد بإحضار بعض طلبات بيتك الضرورية دون الإثقال عليه، ولكن عليك في الوقت نفسه ترويضه نحو تأمين طلبات البيت بمفرده أو على الأقل بجلب الضروريات ومن ثم يمكنك أنت إكمال بقية المشتريات حسب رغبتك ووقتك. أما بالنسبة للتسوق بغرض شراء أغراض جديدة للبيت فإن عليك إقناعه بضرورة مشاركتك في الاختيار، واجعليه يشعر بأن ذوقه ولمساته سوف يضيفان الكثير من البهجة على بيتكما. أما إذا شعر بالملل في أثناء مرافقتك لشراء حاجياتك الخاصة فاقنعيه أنك تلبسين على ذوقه وأن زينتك وتبرجك من أجل إسعاده، وبالتالي سوف يوافقك على الصحبة لاختيار ما تحتاجين إليه من ثياب وغيره. وإذا فعل ذلك فما عليك سوى مراعاة ظروفه وعدم الإسراف في التسوق، وعندما يشعر بالرغبة في العودة إلى المنزل، سارعي في ذلك حسماً للمشكلات وحتى يبقى الود متصلاً بينكما ويقوم بصحبتك مرات أخرى. وتجنبي العناد والتشبث بالرأي وقدمي بعض التنازلات لعلك تصلين إلى غايتك من التمتع بالتسوق بصحبة زوجك وامنحيه الإحساس بالرضا حتى يحب مرافقتك دون شعور منه بالضجر. واعلمي أن الكثيرات يجعلن من التسوق ضرورة يومية حتى وإن عرفن تمام المعرفة بعدم حاجتهن لذلك، فلا تدعي بعض الصديقات يؤثرن

على مخططاتك اليومية فأنت حقيقة لا تحتاجين إلى التسوق بصفة يومية وقد يكفيك الخروج إلى السوق في عطلة نهاية الأسبوع. فحاولي دائماً تجنب المشكلات التي تنشأ بسبب التسوق، ولا حاجة للمهاترات والنزاع لأن البضائع تغزو الأسواق باستمرار وهناك تدفق يومي للجديد منها بحيث يجد المشتري مبتغاه بسهولة ويسر في نهاية الأسبوع. كما قد تجدین بضائع وملبوسات عديدة مخفضة ومازالت الناس تستعملها في المناسبات السارة.

### التسوق للمولود الجديد:

إذا حدث وبُشِّرَ بالحادث السعيد (الحمل) فينبغي أن يشترك معك زوجك في التحضير والتسوق للضيف الجديد حتى تشعران معاً بالسعادة الغامرة.

### التسوق للأعياد:



احذري من المشكلات التي قد تقع بسبب التسوق لاقتناء حاجيات للظهور في مناسبة سعيدة أو قبل الأعياد، فإن كثيراً من الأزواج لا يناسبهم اصطحاب الأسرة بأكملها للتجول بالأسواق بغرض اقتناء المشتريات الجديدة، وكم من مناسبات سعيدة وأعياد لم تدم فيها الأفراح بل انقلبت إلى عكس

مانصبو إليه النفس؛ وذلك بسبب عدم اتفاق الزوج مع عائلته على مبدأ التسوق وشعوره بالضجر في أثناء صحبتهم. إن بإمكانك اصطحاب أطفالك إلى السوق بصحبة إحدى أخواتك أو جاراتك أو صديقاتك والحصول على احتياجاتهم في هدوء وسلام. أو اصطحاب البنين للسوق بصحبتك أنت ووالدهم ذات يوم، ثم البنات في يوم آخر. أو تقسيم عدد الأفراد الذاهبين للتسوق حسب رغبة زوجك إذا كان عددهم كبيراً، المهم أن يكون مرتاحاً راضياً بما صنع.

## زينة السفر:



عادة ما تكون الأسفار صيفاً، وكثيراً ما تقوم العروس بما يسمى رحلة "شهر العسل" التي قد تسافر فيها إلى بعض البلاد المشمسة أو الساحلية، وليس بشرط أن تكون تلك الرحلة خارج الوطن، بل قد تكون بين أحضان ربوع بلادنا. وتتطلق

العروس وكلها شباب وحيوية؛ تارة تتعرض لضوء الشمس وحرارة الطقس ورطوبته، وتارة أخرى لبرودة أجهزة التكييف؛ هذا إذا كانت الرحلة صيفية. بالإضافة لذلك فقد تمارس رياضة المشي أو السباحة سواء في البحر أو في حوض السباحة. أما إذا جاءت الرحلة في الشتاء فإنك أيتها العروس قد تتعرضين لبرودة الطقس أو تكونين في بلد ممطرة سماءه أو مغطاة أرضه بالجليد. ما أروع تغيير الفصول وتعاقبها بطريقة تتعش النفس وتؤكد لنا عظمة الخالق سبحانه وتعالى.

تعالَى نرى سوياً ما طبيعة ونوعية زينة السفر.

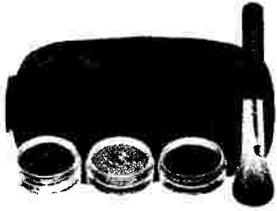
## أيتها الفتاة أو الشابة:



يهمك حقاً أن تكون إطلالتك مشرقة سواء أكنت مقيمة أم مسافرة، ولكن تختلف الزينة بالنسبة للسفر وذلك لأن العوامل التي تواجهك في الأسفار تختلف تماماً عما إذا كنت معتادة على ذلك المكان. إن مجرد تنقل الفرد من بلد لآخر قد يؤدي إلى حدوث تغييرات في إفرازات الغدد الدهنية حسب جفاف أو رطوبة الطقس، وكذلك حسب حرارة أو برودة الجو في ذلك

البلد. إن الكثير من الفتيات عند التعرض للجفاف يشكين من التقشف بالوجه واليدين، بينما يصبن بانتشار الحبوب أو الدامل في منطقة الوجه والأكتاف في الجو شديد الرطوبة، أما عند التعرض لأشعة الشمس الحارقة فإن منطقة الوجه والكفين قد تصاب بالبقع السمراء أو الكلف أو على الأقل يتغير لون بشرة الوجه بشكل ملحوظ فتصبح سمراء وتفقد بريقها الجذاب، أي تكون الإطلالة غير نظرة. إذاً لابد من دراسة الطقس الذي سوف تتعرضين له في الأسفار. فمثلاً إذا كنت في جو قارس البرودة فإنك سوف تفاجئين عند نظرتك للمرأة بأن وجهك شديد الشحوب من شدة البرد، ولذلك لابد من إضفاء الرونق عليه بواسطة فرشاة طلاء خد مشمسي اللون؛ لذا نجد أن زينة السفر لابد وأن تكون بالدرجة الأولى متمشية مع حالة الطقس. فلا بد أن تستمعي إلى النشرة الجوية قبل طلوعك من البيت للجو الخارجي.

✽ خطوات مهمة تحضيرية قبل استخدام مساحيق التجميل خلال سفرياتك:



إنك في أثناء السفر تبقيين خارج البيت أو الفندق لمدة طويلة، كما تقضين معظم النهار تحت أشعة الشمس صيفاً أو في الطقس شديد البرودة شتاءً.

إن تعرضك هذا للحرارة أو البرودة يحتاج إلى

بعض الاهتمام من جانبك في أثناء السفر خاصة. ولاشك أن عليك اتباع نظام شامل للصيف أو للشتاء؛ وذلك لتنظيف البشرة وإعدادها لاستقبال مساحيق التجميل لمنحها التألّق والإشراق على الدوام.

الخطوات كالتالي:

✽ تنظيف البشرة بالغسول أو بالحليب المنظف أو ما شابه ذلك، ثم مسح الوجه بالغسول القابض كماء الورد مثلاً أو التونيك المنعش صيفاً

المحتوي على خلاصة النعناع أو حصا البان والذي يرش رذاذه على الوجه، ثم دلكي بأطراف أصابع يديك منطقة الجبين والخدين وتحتاج بشرتك للتدليك بشكل أكبر في الشتاء.

✿ استخدمي المستحضرات الواقية من الشمس صيفاً حتى لمنطقة ما حول العينين والشففتين أي لكامل الوجه. وبإمكانك استعمالها حتى في فصل الشتاء عندما تكون الشمس ساطعة.

✿ استخدمي مستحضرات التجميل التي تحمي البشرة من الجفاف والتقشف شتاءً، وذلك باحتوائها على الجلسرين والليمون والدهون. وأيضاً ينبغي أن تكون مقاومة لرذاذ الماء تحسباً للجو الممطر شتاءً، واستعمال مسة من هلام الفازلين على الشفاه قبل وضع طلاء الشفاه منعاً لتقشف الشفتين ثم تثبيته بلمسات من البودرة السائبة، ثم طبقي ألوان الشفاه على شكل الكريم وليست الأنواع الأخرى؛ وذلك حماية للشفاه من التقشف؛ لأن الفازلين يمكن أن يمتزج بسهولة مع طلاء الشفاه الكريم وليس المائي مثل (الفلوس).

سنتحدث عن سفرياتك بالتفصيل فيما يلي:

أولاً: السفر صيفاً:



١ - البلاد الساحلية التي تكون شمسها ساطعة وجوها حار ورطب صباحاً ومساءً.

أ. زينة النهار (وقت الصباح وما قبل الغروب):

الوجه:

بالنسبة للمنظفات وغسل الوجه يراعى عدم

ارتفاع نسبة معاملة الرطوبة بها في أثناء وجودك في جو ذي رطوبة متوسطة أو عالية.

وتعتمد الزينة على وضع طبقة سميكة من كريم واق من أشعة الشمس الشديدة الحرارة، ويختلف عامل الوقاية حسب حساسية البشرة وشدة الشمس ووقت التعرض للشمس. فهناك بلاد تكون بها الشمس عمودية لدرجة قد يسبب التعرض لها دون واق لحدوث حروق سطحية وتسلخات جلديه خاصة لبشرة الوجه الحساسة، مما قد يجعل الفرد يستعمل كريماً ذا عنصر وقاية عال SPF90 وبالتالي قد يحدث نوع من الحساسية للبشرة الرقيقة الحساسة. وينبغي عند ذلك استشارة مختص الأمراض الجلدية منعاً لحدوث مضاعفات وتشوهات بالجلد.

إن بعض الفتيات يرغبن في أيام الصيف بتغيير لون البشرة وتحويله إلى اللون النحاسي الجذاب، وبذلك يقمن بالتعرض للشمس دون قيد أو شرط؛ مما قد يسبب ظهور بقع النمش بالجلد التي لا تزول إلا بصعوبة تامة، وقد لا تزول أبداً خاصة إذا كانت البشرة بيضاء اللون.

لذلك ننصح الفتاة بقراءة ما يكتب على الزيوت المستعملة لهذا الغرض وتطبيق التعليمات بشكل سليم، علماً بأن زيت الزيتون له مفعول جيد في إكساب البشرة اللون النحاسي إذا تم دهن الجلد به ومن ثم التعرض للشمس في الفترة الصباحية قبل الظهيرة أو ما قبل الغروب. أما بالنسبة لاستعمال بودرة الوجه السائبة فلا ضرورة منها في الجو الرطب، ويكتفى بوضع بضع لمسات غير لامعة بالفرشاة الكبيرة لإضفاء لمعان الكريم الواقي، ثم توضع رتوش خفيفة من طلاء الخد البودرة ذات اللون المناسب للون بشرتك، فليكن مشمشياً أو قرنظلياً فاتحاً ليضفي لوناً محبباً سواء للبشرة البيضاء أو السمراء.

### العيون:



يستغنى عن الظلال والكحل (eye liner) من خارج العين ويكتفى بوضع خط ظلال أو كحل خفيف أسود أو

رمادي تحت الجفن السفلي من العين، بالإضافة إلى طبقة رقيقة من كريم الرموش ضد الماء (water proof) كما يمكن استعمال كريمات الرموش الملونة الزرقاء أو الرمادية أو السوداء أو البنية على شكل طبقة رقيقة جداً، وعندها يستغنى عن تكحيل العين أو حتى عن أي لون خارج الجفن السفلي.

### الشفتان:



من المعروف أن الشفة لا توجد بها غدد دهنية، لذا فهي معرضة دائماً للجفاف. وتستعمل المواد الملونة للشفاه بلون طبيعي جداً، ويعد الكريم المصنوع منه قلم الشفاه مادة مرطبة وواقية للشفاه من الجفاف والتشقق، كما أن الكثير من المواد الملونة للشفاه تضاف إليها مركبات واقية من أشعة الشمس بمعامل وقاية (SPF6)، وفي حالة عدم توفر هذا النوع يمكن إضافة مسحة خفيفة من مادة الفازلين فوق طلاء الشفاه إذا لم يحتو على مواد لفلتر أشعة الشمس الضارة؛ لأنه مرطب قوي جداً للجلد، فهو يوفر الرطوبة للشفاه ويحفظها من التعرض للجفاف بسبب أشعة الشمس الحارة خاصة في البلاد الجافة.

كما يستحسن استعمال بلسم الشفاه الخالي من اللعان باللون المشمشي أو القرنفلي الفاتح على أن يحتوي على مواد عشبية مثل مستخلص زهرة البابونج وخلافه، بالإضافة لمواد مفلتر لأشعة الشمس الضارة أو عنصر وقاية للشفاه.

### ب. زينة المساء والسهرة:



### الوجه:

بإمكانك مساءً التائق بزينة كاملة، ويستحسن التركيز إما على العيون أو الشفاه، ولكن لا بد أيضاً من الأخذ بعين الاعتبار أن الجو شديد الرطوبة لا يناسبه



وضع بودرة الوجه الكريم المضغوطة بطريقة تغطي بها الوجه تماماً، ولكن يمكن وضع لمسات بالفرشاة من البودرة السائبة؛ وذلك لأن الرطوبة مع وجود البودرة قد تؤدي إلى ظهور حبوب بالوجه نتيجة لإمكانية انسداد بعض

مسامات الوجه؛ وذلك لأن البودرة تكون عجينة مع وجود الرطوبة العالية تسد تماماً مسامات بشرة الوجه مما يسبب ظهور الحبوب الدهنية ببشرة الوجه.

فإذا كنت تصطافين فيمكنك أخذ حمامات الشمس صباحاً، في فصل الصيف بالمناطق المشمسة نهائياً خاصة الساحلية ذات الشواطئ، حيث إن الكثيرات يتعرضن صباحاً لأشعة الشمس من أجل الحصول على بشرة نحاسية اللون، ويلاحظ أن لون البشرة الذهبي يضيء على مساحيق التجميل ليلاً صفة جمالية للوجه، فإن لم تستطعي الحصول على اللون المطلوب عن طريق الزيوت الخاصة بذلك، فعليك مساء استعمال المستحضرات النحاسية اللامعة قليلاً (سواء البودرة أو طلاء الخد) حتى تشعرين بأنك قد استمتعت بجمال الطبيعة والشمس والساحل والبحر. ومن الملاحظ أن الماكياج النحاسي يضيء عليك إحساساً بأنك في مصيف.

الحقيقة أنه بالإمكان استعمال المستحضرات "البرونزية" مساء بدلاً من اللجوء لأخذ حمامات الشمس صباحاً بطريقة قد تؤذي الجلد أو تسبب اسمراراً زائداً عن الحد المطلوب، وبذلك يحترق الجلد ويتقشر، وقد يحتاج الأمر لعلاج لدى الطبيب المختص. علماً بأن حمامات الشمس لها طرق خاصة وأهداف محددة صحية لا بد من اتباعها، وليس الحصول على اللون الأسمر أو النحاسي هو الهدف من حمامات الشمس. ونحذرك عند حدوث حساسية من الشمس أو تسلخ، فينبغي إيقاف استعمالك لأي مستحضرات تجميلية على وجهك أو جسمك.

## العيون:



من أجل إظهار بريق عينيك قومي بوضع ما يحلو لك من زينة العيون مع مراعاة الأصول المتبعة عادة حسب لون ونوع عيناك.

## الشفاه:

استعملي مستحضرات الشفاه العادية "دون عامل الوقاية من أشعة الشمس"؛ وقومي بتحديد الشفاه بالطريقة المناسبة بقلم مناسب، ثم ملئها بطبقة سميكة من اللون المطلوب بواسطة الفرشاة، ثم ضعي الملمع من اللون نفسه كطبقة سطحية لتعمل على تثبيت اللون مما يضفي رونقا ولمعانا على الشفاه.

هذا إذا كنت تودين التركيز على الشفاه أكثر من العيون وإلا يمكنك الاستغناء عن خطوة التحديد أو الملمع أو كليهما والاكتفاء بملون الشفاه لوحده على شكل طبقة رقيقة، أو استخدام الغلوس (gloss) الملمع للشفاه لوحده.

## ثانيا: السفر شتاء:

### حالة الطقس:



البلد يغطيها الضباب والغيوم السوداء الممطرة، فقد تمطر السماء. أما الحرارة فإنها منخفضة وقد تهب الرياح الشديدة البرودة دون أن تطلع شمس ذلك اليوم للعيان. كما قد تغطي عاصفة ثلجية مفاجئة الأشجار وأسقف البيوت والأرضيات بكميات هائلة من الثلوج.

أنت الآن في رحلة شهر العسل في هذا البلد "المثلج" فما عساک أن  
تفعلی فی زینتک أیتها العروس!!

أ. زينة النهار (الصباح):



يجب عليك أخذ الحیطة، فقد تصادفك  
إحدى ثلاث حالات: أن تطلع الشمس، أو قد  
تمطر السماء، أو تتساقط الثلوج.

إذا ينبغي متابعة حالة الطقس أو أخذ  
الثلاث حالات بعين الاعتبار.

فإذا اعتبرنا أن الطقس بارد أو تظهر

الشمس تارة وتخفي بين الغيوم تارة أخرى، فلا

داعي لاستعمال كريم الوقاية من الشمس؛ لأن أشعتها غير ضارة في هذه  
الحالة. أما إذا كانت البلاد في أقصى الشمال فإن الشمس بالرغم من  
احتجابها وراء غيوم الشتاء فإنها ترسل بأشعتها بطريقة عمودية تكون  
البشرة محتاجة معها إلى ثلاثها بكريم واق من أشعة الشمس. أما في  
حالة سقوط المطر فإن زينة النهار المستعملة لا بد أن تكون ضد الماء (water  
proof) ولا ينصح باستعمال بودرة الوجه؛ لأنها سوف تشرب ماء المطر  
وتمنح الوجه شكلاً بعيداً عن النعومة، وقد تتشقق مما يؤدي إلى إضفاء  
منظر غير مريح على الوجه خاصة في منطقة الجبين والذقن. ولكن  
تستعمل ظلال الخدود بألوان زاهية لمنح الحيوية للوجنتين التي قد تسبب  
البرد في لونها الباهت.

العيون:

يراعى أن تكون كريمات الرموش من النوع المقاوم للماء حتى لا يترك  
ماء المطر آثاراً منها على الوجه مما يشوه منظره. ويمكن وضع الظلال على

جفن العين العلوي بطريقة تبعث الدفاء وتضفي على الوجه نضارة لتحسين ما يتركه البرد من شحوب على الوجه.

### الشفاه:

تستعمل المواد الخالية من واقي أشعة الشمس إذا كانت الشمس محجوبة وراء السحب ودافئة، والأشعة ليست قوية، أو قد تكون البلد ممطرة أو يتساقط فيها الجليد. أما إذا كانت الشمس قريبة من الأرض بحيث تؤذي أشعتها البشرة بالرغم من البرد والثلوج، فلا بد من استعمال بلسم شفاه مع عامل وقاية من الشمس SPF6؛ وذلك قبل استعمال ملون الشفاه ذي اللون الدافئ الذي يمنح الوجه إشراقاً وحيوية بعد أن أنهكه الطقس البارد. كما ينصح باستعمال بلسم الشفاه المصنوع من زبدة الكاكاو أو "هلام" من الفازلين منعاً لتشقق الشفاه من البرد؛ وذلك بعد إزالة الزينة عند العودة إلى البيت أو قبل النوم ليلاً.

ب. زينة المساء والسهرة:

### الوجه:



للحصول على بشرة صافية دافئة، يمكنك مزج مستحضر الإشراق (يحتوي على مواد مبعثرة للضوء) مع كريم الأساس على كامل الوجه مع العنق. ثم تثبتين الأساس ببودرة سائبة ثم تضعين بضع لمسات من البودرة المضيئة على الجبين والوجنتين أو أحدهما. أما أحمر الخدود فيشمل اللون المشمشي أو الزهري أو البرونزي.

## العيون الساهرة:



تحتاج العيون في الشتاء إلى انبعاث الدفء من خلال الألوان الدخانية الداكنة أو الفضية الداكنة أو الذهبية النحاسية؛ وكذلك فئة اللون الأخضر أو البني بالدرجات المختلفة، سواء كان اللون مطفاً أو مضيئاً براقاً.

كما قد يناسب بعض العيون ولون البشرة استعمال اللون الأسود المخلوط بالبنتسجي أو الزيتوني سواء أكانت الألوان مطفاً أو ذات بريق.

كما يمكنك استعمال الكحل لتحديد خارج العين من الأعلى والأسفل، وتكحيل العين حسبما يناسبك، ولزيد من التركيز على زينة العيون، ضعي بالفرشاة الرفيعة لمسة خفيفة من الظل الغامق، تحت التحديد الأسود بالجفن السفلي وكثفي الرموش "بالماسكرا" المفضلة لديك.

## الشفتان:

إذا أردت التركيز على شفتيك، قومي بتحديدهما بالقلم الخاص، ثم املئي الشفاه باللون المفضل لديك، ثم ضعي في منتصف الشفة السفلى لمسة من ملمع الشفاه الذي يضي عليها حجماً. وفي حالة عدم تركيزك على الشفاه يُكتفى بالمظهر العادي للشفاه أي دون تحديدها أو استعمال الملمع.

