

مفط الصحة

الصحة والجمال

لا بد أن تضايقي السيدات من اكمداد بشرتهن في هذه الايام لما مر بين من حرارة الصيف ولذلك رأينا ان نرب فصلاً عن احدى مجالات القرب النسائية تحت عنوان الصحة والجمال

كثيرات من السيدات من يمتتنن التعرض لنور الشمس مع انه لازم للصحة والجمال ولا سيما اذا اقترن بالرياضة الجسدية والهواء النقي فان نور الشمس والهواء النقي والرياضة لمن اكبر الاسباب في حفظ الصحة وصيانة الجمال والسيدة التي تحافظ عليها تبدو دائماً اصغر مما هي ستاً وقد تتجاوز سن الكهولة دون ان ينضب ماء الشباب من وجهها وعليه ننصح لغارئاتنا العزيزات ان يتعرضن دائماً لنور الشمس والهواء النقي على ان يتدثرن بملابس طويلة الاكام مرتفعة الاطواق ولازالة تاثير الشمس عن الوجه يدهن بالزبدة او اللبن او زلال البيض نحو نصف ساعة صباحاً ثم يغسل بخالة الحنطة الناعمة وذلك ان تبل الخالة بالماء القاتر وتلك بها البشرة دلكاً لطيفاً ثم تزال بغسل الوجه بالماء القاتر ممزوجاً ببعض نقط من عصير الليمون الحامض

اما اكمداد العنق واليدن فيزال بوضع باب الحيار او عصيره ويحسن وضع مرهم الحيار على الوجه واليدن مساء عند النوم ازالة غضون الوجه

لازالة الغضون « تجعدات البشرة » يوضع الوجه فوق بخار الماء الساخن بضع دقائق ثم يدهن بالزبدة او مرهم الكولد كريم ويدلك بالاصابع دلكاً مخالفاً

لاتجاه خطوط الوجه أي أنه إذا كان الخط من الصدغ إلى الذقن يكون ذلك فوقه من الأنف إلى الأذن ويكرر ذلك مراراً إلى أن تزول النقوس

وأفضل واسطة لوقاية الوجه من التجعد وحفظ نضارة البشرة هي اجتناب البوسة وتقطيب الحاجبين لأن التقطيب يترك خطوطاً بين الحاجبين وعلى الجبين وحول العيون وفي ذلك مجلبة للشيخوخة قبل أوانها

وهناك سبب آخر لتجعد البشرة وهي أن يصاب المرء بالهرزال بعد السمن المفرط فإن البشرة تضم لزوال الدهن من تحتها فيحدث فيها اكمداداً وتقصفاً فالأفضل للسيدات الحدثات أن لا يدعن لاسمن المفرط سبيلاً لأجسامهن اللطيفة وذلك بالمداومة على الرياضة والامتناع عن الماء كل التشايب لأنه فضلاً عما يخشى بعد السمن من الهرزال فإن عاقبته غالباً وخيمة على الصحة فضلاً عن أنه يذهب بجمال تركيب الجسم ولطف تناسب أعضائه

فلتجتهد بناتنا باجتناب السمن منذ الصغر قبل أن يجل الداء فيعسر الدواء نقول الداء لأنه ليس أعظم منه داء بل معيبة تذهب بجمال الجسم وحسن القدر وتعرض المرء للأمراض

هذا فيما يختص بجمال البشرة وبلي ذلك فصل في حفظ الشعر وزينه بقلم إحدى الطبيبات الإنكليزيات رأينا أن نمر به خدمة قارئتنا العزيزات

جمال الشعر

إن أكبر مصيبة على الشعر هي النكي بالنار ثم الصباغ فإن الأول يذهب بنضارة الشعر والثاني يضيف أصوله وكلاهما يفقد السيدة أجل زينة توجتها بها الطبيعة

فتحذر قارئتنا الكريمات من استعمال الأصباغ لأن معظمها سام ولا بأس