

## الفصل السادس

### جمال المرأة

- جمال المرأة •
- العناية بالبشرة •
- طريقة عمل الماكياج •
- جمال الشعر •
- جمال الفم والاسنان •
- جمال اليدين •
- جمال الساقين والقدمين •
- الملابس •
- الاطار النفسى •

## الفصل السادس

### جمال المرأة



الجمال قيمة وهدف نشعر به ونميزه في كل ما حولنا ، في لوحات الطبيعة الرائعة ، في نفحات الشعراء وفي لمسات الفنانين • فقد تغنى به الشعراء منذ أقدم العصور وامتلات به نفوس المهمين والمبدعين ، وتتطور فلسفة الجمال بقدر ما تتطور وترتقى الحياة ، ويتغير مفهوم الجمال في ضوء واقعنا وحياتنا. وتطورها ، ومن هذا التطور نشأ « علم الجمال » الذي أصبح اليوم من العلوم الفلسفية الهامة •

وإذا كنا نضع أبعاداً لعالم المرأة فلا يمكننا تجاهل الجانب الجمالي وأهميته في هذا العالم • وقد اهتمنا في الأجزاء السابقة من الكتاب بجمال البيت والآن نوجه الاهتمام الى الجمال الشخصي للمرأة •

حدد جمال المرأة في العصور القديمة بمواصفات شكلية تتعلق بلامح الوجه ولون البشرة ومقاييس الجسم ، وكان الحكم على جمال المرأة مرتبطاً بهذه المواصفات وكأنما هي دمية تشتري على أساس من الشكل فحسب ، أو تحفة فنية تنتقى وفقاً لمظهرها فقط •

وتحررت المرأة من ظلام الرق والتبعية المطلقة للرجل ، ونالت حريتها وشاركت الرجل في التعليم ، وفي الخروج للعمل ، وفي تحمل المسئولية . . . . وكان من نتيجة ذلك أن تغيرت النظرة للمرأة ، وأصبح الحكم على جمالها يتضمن معايير جديدة غير المواصفات الشكلية . فكتيرا ما تحظى امرأة لا تتمتع بقدر كبير من الجمال الخلقى بإعجاب الناس وتقديرهم ، لحلاوة حديثها أو لرجاحة عقلها أو لقوة شخصيتها ، وهكذا نجد أن النظرة الى المرأة قد امتدت الى ما بعد المواصفات الصية وشملت كل مكونات الشخصية ، وأصبح الطريق الى الجمال طريقاً مفتوحاً أمام كل امرأة تستطيع بإرادتها أن تسير فيه وأن تبلغ مداه بصرف النظر عما حباها الله به من شكل أو لون أو تفاصيل خلقية .

ومع ايماننا العميق بهم هذا التطور والتغير في طريق الجمال بالنسبة للمرأة ، الا أننا نعترف أن حواء هي حواء منذ وجدت على هذه الارض ، كانت ومازالت وستظل دائما تهتم بمظهرها وبجمالها الواضح للعيون ، والذي يلفت نظر الرائي لاول وهلة ، هذا النوع من الجمال الذي يكون جانباً هاماً في عالم المرأة هو موضوع هذا الفصل من الكتاب .

ان صور المرأة التي تراها العين يشترك في تكوينها عدة عوامل ، بعضها ظاهر واضح وبعضها خفى ، وتتلخص هذه العوامل في :

- ١ - الصحة العامة .
- ٢ - التغذية .
- ٣ - التمرينات الرياضية .
- ٤ - النظافة .
- ٥ - فن التجميل أو الماكياج .
- ٦ - الملابس .
- ٧ - الحالة النفسية .

## أولا : الصحة العامة :

ويقصد بها سلامة الجسم وخلوه من الامراض أو من أى ضعف مرضى وراثى أو غير وراثى • وتشمل الأمراض الباطنية أو الأمراض الجلدية أو غيرها مما قد يؤثر على حيوية الجسم ونشاطه ومظهره الخارجى • لذلك يجب الاهتمام بزيارة الطبيب المختص عند الشعور بأى أعراض مرضية ، كذلك زيارة الطبيب زيارة دورية للكشف العام واكتشاف أى مرض قبل استفحاله ، وقد تكون هذه الزيارة كل ستة شهور أو كل سنة •

وللمحافظة على سلامة الجسم يجب اتباع قواعد الوقاية من الأمراض من حيث التحصين ضد الأمراض المعدية ، والاهتمام بنظافة الأكل والشرب ، كذلك عدم مخالطة المرضى وتجنب الأماكن المزدحمة وخاصة اذا لم تتوافر فيها التهوية الكافية • ومن أهم وسائل المحافظة على الصحة عدم إرهاق الجسم أو العقل بأكثر من قوة تحمله ، والاهتمام بالتغذية الصحية المناسبة لكل فرد من حيث السن والجنس ونوع العمل الذى يؤديه ، ويتبع ذلك أخذ القسط الكافى من الراحة والنوم فهو السبيل لإستعادة الجسم لنشاطه وحيويته •

وللحصول على الفائدة المرجوة من النوم يجب أن يكون نوماً هادئاً عميقاً • وقد يساعد على ذلك هذه الارشادات :

١ - يتراوح عدد ساعات النوم اللازمة للفرد البالغ بين ٦ : ٨ ساعات يوميا ، وتختلف هذه المدة تبعا لطبيعة الشخص وسنه ونوع العمل الذى يؤديه •

٢ - يحسن أن يكون النوم فى مكان مظلم هادى ، وقد يستعمل قناع على العينين والأذنين اذا لم يتيسر الظلام والهدوء الكافيين •

٣ - يجب أن يكون السرير مريحا وخالياً من الحشرات • والسرير

الرياح يتوقف على نوع المراتب المستعملة ، وهذه يجب ألا تكون صلبة  
تتعب عضلات الجسم ، وألا تكون رخوة بحيث تشوه تكوين عظام  
الجسم ، وتفضل الوسائد المنخفضة عن المرتفعة لسهولة سريان الدورة  
الدموية ، كذلك لراحة عضلات الرقبة واستقامة العمود الفقري .

٤ — تجنب الملابس الضيقة أو المشدات أثناء النوم ، وارتداء  
ملابس فضفاضة مريحة .

٥ — يجب أن تتوفر التهوية الكافية في حجرة النوم حتى يتجدد  
الهواء باستمرار حتى في فصل الشتاء ، ويستعان بالأغطية المناسبة لدرجة  
حرارة الجو .

٦ — أخذ حمام ساخن قبل النوم مباشرة يساعد على راحة  
الأعصاب والنوم الهادئ .

٧ — ارتخاء العضلات عند النوم ، وقد يفيد سماع بعض  
الموسيقى الهادئة وشغل الفكر في أمور بعيدة عن متاعب اليوم .

٨ — يجب عدم تناول وجبة دسمة قبل النوم مباشرة فكثيرا ما  
يؤدى ذلك الى الشعور بالكابوس . وقد يساعد تناول مشروب ساخن  
كاللبن أو التليو على اراحة الأعصاب والنوم الهادئ .

٩ — اذا كان ذهنك مشغولا بأعمال اليوم التالى ، فكر بعض الوقت  
فيما تنوى عمله ، وضع تخطيطاً مناسباً لما لديك من أعمال . عند  
وصولك لقرار معين ستجد نفسك مرتاح البال وتستطيع النوم بهدوء .

١٠ — تناول بعض الحبوب المهدئة باشراف طبيب مختص في حالة  
تعب الاعصاب .

### ثانيا : التغذية :

التغذية السليمة تعنى حصول الجسم على كل ما يحتاجه من عناصر  
الغذاء لكي يبني خلاياه ويعوض ما يفقد منها . كذلك للحصول على ما

يحتاجه من طاقة لاداء الاعمال المختلفة ، وليست التغذية السليمة تناول الكثير من الأطعمة أو تناول الأطعمة المرتفعة الثمن ، وانما هي الغذاء المختار والمناسب للفرد واحتياجات جسمه •

ولعل أكثر ما يهم المرأة هو علاقة التغذية برشاقة الجسم وحصولها على القوم المناسب ، ومن المعروف أن لكل جسم احتياجاته من الغذاء من حيث النوع والكمية ، وكل ما يزيد عن حاجة الجسم من هذا الغذاء يتحول الى دهون تختزن تحت الجلد وتسبب السمنة ، وإن قل ما يتناوله الفرد عما يحتاجه ، يلجأ الجسم الى استهلاك المخزون من الدهون ويحوّله إلى طاقة ، وبذلك يحدث نقصان في الوزن •

فاذا أرادت المرأة أن تنقص من وزنها فعليها من الاغذية ذات السعور الحرارية المرتفعة ، وتناول سعرات حرارية أقل مما يستهلكه جسمها • واذا كان الغرض زيادة الوزن ، فعليها تناول سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه جسمها • أما اذا أرادت المحافظة على وزنها دون زيادة أو نقصان فعليها تناول عدد من السعرات الحرارية يماثل ما يستهلكه جسمها في أداء أعماله اليومية •

وهنا يتبادر الى الذهن سؤال عما هو الوزن المفروض أو الوزن المثالى للمرأة ؟ • • • ونجد أن هذا الوزن يتوقف على الطول وكذلك يتوقف على الهيكل العام للجسم • والجدول رقم (١٠) يوضح الوزن المناسب للطوال المختلفة للمرأة •

واذا كان الهيكل العظمى للجسم صغير الحجم فيكون الوزن أقل قليلا من الرقم المقابل للطول ، واذا كان الهيكل كبير الحجم يزيد الوزن عن هذا الرقم بعض الشيء ، وقد وضعت هذه المقاييس والاوزان بالنسبة لسن خمسة وعشرين سنة ويقول الاطباء أن الوزن المناسب للمرأة في هذه السن يعتبر وزنها المناسب لباقي العمر ، مع التجاوز عن كيلو جرام واحد أو اثنين على الاكثر •

الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر
٤٣	١٤٦
٤٦	١٥٠
٤٩	١٥٤
٥٢	١٥٨
٥٥	١٦٠
٥٧	١٦٣
٦٠	١٦٤
٦٢	١٦٦
٦٧	١٧٠
٧٤	١٧٤

جدول رقم (١٠) يوضح الوزن المناسب للطول المختلفة للمرأة

ويمييل البعض الى الاعتقاد أن السمنة ظاهرة وراثية وأنها طبيعية أجسام بعض السيدات ، والرد على ذلك أننا نتوارث عاداتنا الغذائية ولا نتوارث السمنة في حد ذاتها ، وأن الطبيعة بمفردها لا تؤدي الى السمنة اذا اقتترنت برقابة غذائية واعية .

نستخلص من ذلك أن كل امرأة تستطيع المحافظة على قوامها المناسب وبلوغ الوزن المثالى اذا هى واضبت على تناول الطعام اللازم لها فقط دون زيادة أو نقص .

وقد وضعت عدة طرق واقتراحات بنظم التغذية التى تتبع فى حالات السمنة أو النحافة وشاركت الهيئات المعنية بالتغذية فى محاولة تنشيط هذه الطرق ، وجعلها مرنة بقدر الإمكان حتى تستطيع أن تسترشد بها كل امرأة .

ومن وسائل مساعدة الفرد على ما يحتويه غذاؤه من سعرات وضعت  
( م ٣٠ - التربية الأسرية )

جداول توضح عدد السعرات الحرارية في الأطعمة المختلفة اما تبعا للوزن أو للمكاييل مستخدمين المعايير المنزلية لتسهيل عملية حساب السعرات وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (١١) .

ولاستخدام هذه الجداول تحسب عدد السعرات التي تحتويها كل وجبة لفرد بصيغ لا ييعدى مجموع ما يتناوله خلال اليوم عن العدد المفقن له (١) . وكثيرا ما تهتم السيدات بما يتناولنه أثناء الوجبات ويهملن ما يتناولنه بينهما من حلويات ومشروبات غازية وشيكولاته وملبس وغيرها من وسائل التسلية والذي قد يبلغ مجموع سعراته الحرارية ما يزيد عن احتياج الجسم . لذلك يعتبر كل ما يتناوله الفرد من أطعمة مَحسوباً عليه مهما كان نوعه أو مواعده .

ويمكننا تلخيص قواعد عمل الريجيم الخاص بالتهخيص ( اذ أنه الاكثر شيوعا بين السيدات ) فيما يلي :

١ - بما أن أى طعام يحتوى على سعرات حرارية اذن يجب خفض مجموع السعرات عما يحتاجه الجسم فعلا .

٢ - يجب عدم حرمان الجسم من الغذاء لفترة طويلة والتغلب على الشعور بالجوع . والتعود على اشباع المعدة بكمية أقل من الطعام بالأطعمة التي تشعر بالثبع ولا تحتوى على سعرات حرارية مرتفعة .

٣ - يجب التركيز على خفض كمية ما نتناوله من النشويات والسكريات بجميع صورها بقدر الامكان فهى المصدر الأساسى لزيادة الوزن .

---

(١) الجدول رقم (١) في الفصل الثالث ص ١٨٦ ، ١٨٧ يبين عدد السعرات التي يحتاجها الجسم تبعا للجنس والسن .

عدد الكميات	و مادة القياس	الطعام	عدد الكميات	وحدة القياس	الطعام
١٠٥	واحدة متوسطة	بطاطس ملوقة بدون قشر	١٠٥	فجان شاي	ابن كامل الدم
٩٥٥	٨ قطع	بطاطس محمر سميك	٨٥	" "	ابن منزوع الدم
١١٠	١٠ قطع	بطاطس شيس	٨٥	" "	ابن رباته صرور الدم
٤٥	فجان شاي	سناذج مسلوقة	٣٥	ملقة كبيرة	كرجة لسان الثور
١٨٥	واحدة متوسطة	بطاطس مشوية	٥٥	" "	كرجة لسان الثور
٣٠	واحدة متوسطة	طماطم طازجة	٢٣٥	فجان شاي	كاكاو بالبن
٥٠	فجان شاي	مصبر طماطم مطاب	٢٨٥	" "	كدمردة في تارون
٩٥	عدد ٣	مشمش طازج	٢٩٥	" "	أيس كريم
١٠٠	واحدة متوسطة	موز	١٠٠	ملقة كبيرة	زبدة
٩٠	فجان شاي	جريب فروت مصبر	١١٠	" "	سمن صناعي
١٧٠	فجان شاي	مصبر مطاب	١٢٥	" "	زيت الاكل
٧٠	واحدة متوسطة	برقال صحبح	٩٠	" "	صلصة مايونيز
١١٠	فجان شاي	مصبر برقال خارج	٧٥	الواحدة	بيضة متوسطة
٥٥	فجان شاي	فراولة طازجة	١٥	" "	بياض بيضة
٢٢٥	زغيف	خز أسمر	٦٠	" "	صفار بيضة
٦٥	شريحة	خير أبيض	٢٩	٣ أوليات	لحم أحمر صحبح
٧٠	واحدة متوسطة	جوانة		(حوالي ١٠ مر)	
٤٥	واحدة متوسطة	خوخ	١٩	"	لحم صرور
٧٠٠	فجان شاي	مكرونة البيض مسلوقة	٢٥٠	فجان شاي	لحم مطهي مع خضر
٢٠٥	فجان شاي	أرز مهال	٢٢٠	" "	بقول مطهية
٤١٠	قطعة واحدة	جانو بالملوى	٨٥٠	" "	فول سريشان مقشر
١٣٠	شريحة	كك بمول حلوى	٦٥٥	" "	جوز مطشر
٥٠	ملقة كبيرة	سكر سترافين	٨٥٠	" "	لوز مقشر
٦٠	" "	صل أسود	٢٥	" "	فاصوليا خضراء مسلوقة
٥٠	" "	صل أسود	٤٥	" "	جزر مشهور
٥٥	" "	مربى أو مريلاذ	٥	واحدة متوسطة	خيار أخضر
١٤٥	أولية	تريكولانته ملهى	٥	أربعة مرقوق	خس
١٠٥	فجان شاي	زيتونات مارية (كولا)	١١٠	فجان شاي	بسة خضراء مسلوقة
٧٠	٧ زيتونات	زيتون أخضر شال	١٥	واحدة متوسطة	فلفل أخضر (روى)
١٠٥	٧ زيتونات	زيتون أسود	١٢٠	واحدة متوسطة	بطاطس مسلوقة مقشرة

جدول رقم (١١) يبين عدد السعرات الحرارية في الأطعمة المختلفة

٤ — يجب عدم اغفال ما يتناوله الفرد بين الوجبات •

٥ — يجب عدم الاخلال بالتوازن الغذائي حتى لا يحرم الجسم

من عنصر من عناصر الغذاء اللازمة لنموه والحفاظة على شبابه وجماله •

### ثالثاً : التمرينات الرياضية :

تعتبر الرياضة عنصراً هاماً من عناصر الجمال ، وهي جزء مكمل للتغذية فمما لا شك فيه أن أى نظام غذائى يستلزم مصاحبته ببعض التمرينات الرياضية للحصول على النتائج المرجوه • والتمرينات الرياضية أو مزاوله بعض اللعبات الرياضية من العوامل الضرورية لمحافظة المرأة على جمالها ورشاقتها ، بل هي التي تساعد على حيوية الجسم ونشاط الدورة الدموية وسهولة الحركة والرشاقة ، كما أنها تستعمل خصيصا لعلاج بعض الحالات الخاصة كزيادة الوزن أو ترهل العضلات أو القدم المفلطحة وغيرها • •

ويجب التعود على أداء بعض التمرينات الرياضية بطريقة روتينية يوميا • ويساعد على ذلك أن تبدأ المرأة منذ نعومة أظفارها على أداء التمرينات المناسبة لسنها وطبيعية تكوينها باستمرار • وليس معنى ذلك أن تمسك المرأة عن البدء في مزاوله التمرينات الرياضية اذا كانت قد تعدت سن الشباب ، بل العكس ، فكل امرأة تستطيع أن تبدأ وأن تتعود على القيام ببعض التمرينات الرياضية اللازمة لها في أى وقت وفي أى سن •

قبل البدء في ممارسة بعض التمرينات الرياضية يجب على المرأة التأكد من أن حالتها الجسمية والصحية تسمح لها بذلك وقد تستشير الطبيب في هذا الامر • واذا شعرت ببعض التعب في الايام الاولى من ممارسة التمرينات فهذه ظاهرة طبيعية لا تدعو للقلق ، وسيزول التعب عندما تواظب على أداء التمرينات • ويفضل جدا أن تبدأ المرأة ببعض التمرينات السهلة ولمدة قصيرة ثم تتدرج الى التمرينات الأكثر صعوبة

ولمدة أطول ، المهم ألا تستمر في التمرينات حتى تشعر بالتعب والارهاق  
فهذا يؤدي الى نتائج عكسية •

أما عن الوقت المناسب لمزاولة التمرينات ، فهذا يتوقف على  
ظروف كل واحدة ، فالبعض يمارسها في الصباح ويفضل البعض ممارستها  
قبل النوم • وقد تفضل ممارسة الرياضة قبل النوم في حالة الرغبة في  
التخسيس وذلك لا تساعد التمرينات الصباحية على فتح الشهية وزيادة  
الوزن • وبصرف النظر عن موعد أداء التمرينات فيجب التأكد من مرور  
فترة كافية لهضم الطعام قبل ممارستها •

ويحسن ارتداء ملابس خفيفة واسعة عند القيام بالتمرينات حتى  
تسهل الحركة ، كما يجب أن تتم التمرينات في مكان متجدد الهواء بعيداً  
عن السيارات •

واليك فيما يلي بعض التمرينات التي تساعد على رشاقة الجسم  
ومرونة العضلات ومعالجة بعض العيوب به :

## ١ - التنفس :

وهو من أبسط التمرينات وأهمها اذ يجب أن يصحب كل التمرينات  
الأخرى ولتعلم التنفس العميق يؤخذ الشهيق عن طريق الأنف كأننا نشم  
وردة • ثم يطرد الزفير من الفم كأننا نطفئ شمعة • تساعد حركة الشهيق  
هذه على تنقية الهواء وتدفعته أثناء مروره خلال الفم فننتقى شر الاصابة  
بالبرد ، كما أن خروج هواء الزفير عن طريق الفم يمنع اختلاطه بهواء  
الشهيق النقي •

يفيد التنفس العميق بهذه الكيفية في تنمية الصدر وازدياد  
حجمه ومرونته ، كما يساعد على تقوية الرئتين والجهاز التنفسي ،  
كذلك القدرة على مقاومة التعب •

## ٢ — الوقوف :

ان أهم مقومات رشاقة المرأة طريقة وقفتها ، وتستطيع كل امرأة أن تقف وقفة سليمة رشيقة لو هي راعت بعض النقاط وهى :

( أ ) الرأس الى أعلى والرقبة فى خط عمودى على الكتفين • ويمكن التمرين على ذلك بوضع كتاب ثقيل الوزن أو مجموعة كتب على الرأس ومحاولة توازنها حتى لا تسقط •

( ب ) الذقن الى أسفل بدون ضغط حتى لا يظهر لخد •

( ج ) الرقبة فى خط مستقيم مع العمود الفقرى •

( د ) الصدر الى أعلى دون مبالغة •

( هـ ) العمود الفقرى محتفظ بانحناءاته الطبيعية دون ضغط أو تقوس •

( و ) الذراعان ملاصقان للجانبين والى الخلف قليلا •

( ز ) المعدة مشدودة الى الداخل وكذلك البطن •

( ح ) الركبتان متلاصقتان بدون تصلب •

( ط ) القدمان متجهتان الى الامام ومتباعدتان قليلا ، مع توزيع ثقل

الجسم على كلتا القدمين •

والتمرين على الوقفة السليمة سهل وتستطيع القيام به فى أى مكان وفى أى وقت ، فهو لا يتطلب الا تذكر الأوضاع أجزاء الجسم وأطرافه ، واذا وجدت صعوبة فى تحقيق جزء من هذه الملاحظات فعليك أن تتعمد التمرين عليها حتى تتمكن من تحقيق هدفك •

## ٣ — الجلوس :

عند الجلوس على المقعد يلاحظ أن الجسم يرتكز فوق عظمتى الفخذين بطول قاعدة المقعد ، وأن تكون الرأس عمودية على الكتفين بقدر

الامكان ، تجنب الجلوس على حافة المقعد بل يجب أن يلامس العمود الفقري ظهر المقعد تماما حتى لا تتعرض لظهور الأتبات وتقوس العمود الفقري ، ويجب أن تكون الزاوية بين الفخذين والساقين قائمة ، وأن تتركز باطن القدمين على الأرض أو تستند الى قاعدة منخفضة ، اذا استلزم العمل انحناء الجسم الى الامام ، للكتابة أو الخياطة مثلا ، فلاحظ أن تحتفظ بالجذع مستقيما دون تقوس ، كما يجب ملاحظة عدم الميل الى جانب واحد مما يؤدي الى تشوه الكتفين وتقوس العمود الفقري .

#### ٤- المشى :

ويعتبر من أهم وأبسط التمرينات الرياضية ، والمشي الصحيحة هي المشية الرشيقة ، ومن شروطها اعتدال القامة مع عدم تصلب المفاصل ، وأن تكون الرأس مرتفعة والنظر للأمام أما حركة الساقين فتكون من مفصل الفخذ وليست من الركبة مع ثني الركبة خفيفا ، وعدم جر القدم على الأرض ، وتتجه أطراف أصابع القدمين الى الامام وليست للخارج ، وتتجه القدم أثناء المشى نحو خط يقع في المنتصف بين القدمين ، أما حركة الذراعين فتكون خفيفة بحركة المرفقين مع حركة بسيطة في مفصلي الكتفين .

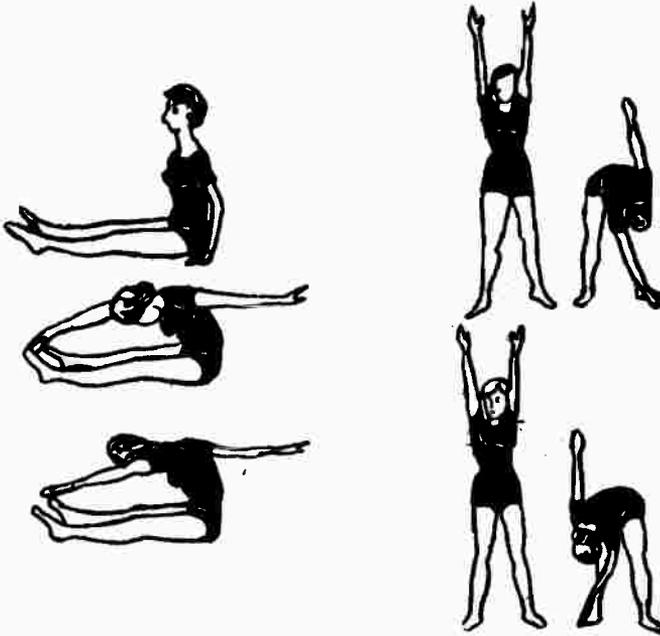
وللتمرين على المشية السليمة يمكنك رسم خط مستقيم على الأرض ، قف في بداية الخط وضع فوق رأسك كتابا ، ابدأ المشى بحيث لا تخرج قدمك عن الخط المرسوم مع الاحتفاظ بالكتاب دون أن يقع . حرك الذراعين خفيفا الى الجانبين .

حاول مزاوله رياضة المشى يوميا . مع اتباع الطريقة الصحيحة للمشي ، وذلك لمدة نصف ساعة على الاقل أو حسب ما يتسع له وقتك .

#### ٥ - تمرين لنحافة الوسط :

الوقوف منتصب مع فتح القدمين قليلا ورفع الذراعين الى أعلى .

انحن الى الامام مع شد الركبتين ، لمس قدمك اليسرى بأصابع يديك اليمنى ، ارجع للموضع الأول ، انحن للأمام مرة ثانية مع لمس القدم اليمنى بأصابع اليد اليسرى • كرر التمرين •

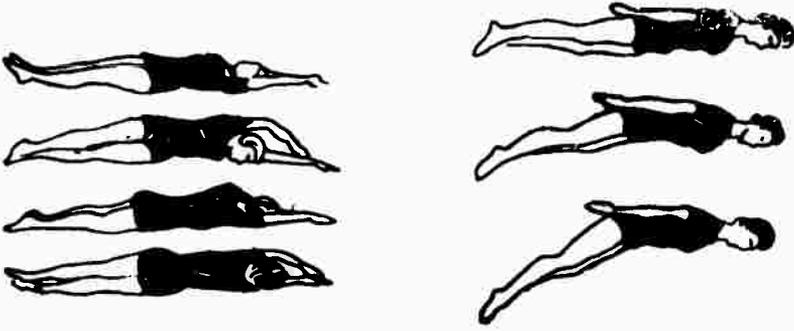


شكل (٩٣) تمرين لتقوية الظهر والخصين والذراعين

شكل (٩٢) تمرين لنحافة الوسط

## ٦ — تمرين لتقوية الظهر والخصين والذراعين :

اجلس على الأرض مع فرد الأرجل وشد أصابع القدمين للأمام مع ملاحظة استقامة العمود الفقري تماما • انحن الى الامام وحاول لمس أصابع القدم اليسرى بيدك اليمنى ، ثم عود للموضع الأول • كرر الانحناء مع لمس القدم اليمنى باليد اليسرى ، يجب عدم ثني الركبتين أثناء التمرين • يكرر التمرن عدة مرات •



شكل (٩٤) تمرين لشد عضلات البطن شكل (٩٥) تمرين لتخسيس الأرداف

#### ٧ - تمرين لشد عضلات البطن :

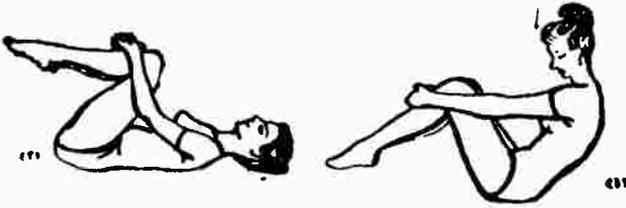
استلق على ظهرك مع الذراعين الى جانبيك وشد أصابع القدمين • ارفع الأرجل ببطء شديد حتى تبعد عن الأرض حوالي نصف متر ، ابقها في هذا الوضع لحظة ثم اخفضها شيئاً فشيئاً ببطء شديد حتى تلامس الأرض • كرر التمرين عدة مرات • يجب عدم الاستناد على الأرض بذراعاك عند رفع الأرجل •

#### ٨ - تمرين لتخسيس الارداف :

استلق على الأرض مع فرد الذراعين الى أعلى الرأس وشد الجسم • استدر على الجنب الشمال ثم البطن والى الجنب اليمين ، أى دحرجة في دورة كاملة على الأرض ، كرر التمرين عدة مرات • شكل (٩٥) يوضح طريقة أداء التمرين •

#### ٩ - تمرين لتقوية عضلات الظهر :

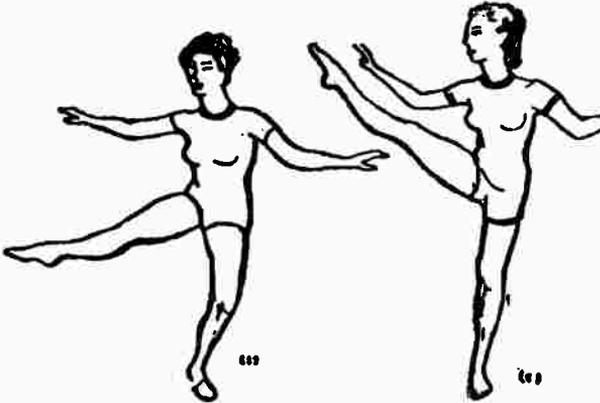
اجلس على الأرض مع ضم القدمين وثني الركبتين ، امسك الركبتين بيديك • قوم بحركة أرجحة بطيئة للأمام ثم الخلف حتى يلاصق ظهرك الأرض تماما ، وعود لوضع الجلوس ببطء شديد • كرر التمرين • ويوضح شكل (٩٦) طريقة أداء التمرين •



شكل (٩٦) تمرين لتقوية عضلات الظهر

### ١٠ - تمرين لتنشيط الدورة الدموية والمرونة :

في حركات سريعة اضرب الهواء بالذراعين بدون شد ، مرة باليمين وأخرى باليسار ، ثم بالأرجل اليمين ثم اليسار ، وحاول أن تبلغ أقصى ارتفاع ممكن بقدمك • كرر التمرين عدة مرات • ( شكل ٩٧ )  
يوضح التمرين •



شكل (٩٧) تمرين لتنشيط الدورة الدموية والمرونة

والى جانب هذه التمرينات هناك بعض التمرينات الخاصة بأعضاء معينة من الجسم كالكفين والقدمين والعنق وو • الخ وهذه سيأتى الكلام عنها عند الحديث عن التجميل اذ أنها تعتبر جزءاً من تجميل هذه الاعضاء •

وتستطيع ربة البيت استغلال حركاتها أثناء القيام بالاعمال المنزلية المختلفة كتمرينات الرياضة • ومن أمثلة ذلك حركة تلميع الأرضيات

التي قد تستغل لتمارين الفخذين والوسط ، وذلك بوضع فوطة التلميع تحت القدم اليسرى ، والجسم في وضع وقوف ، ثم محاولة رسم دائرة كاملة بالرجل اليسرى وتكرار ذلك عدة مرات ثم نقل الفوطة الى القدم اليمنى وتكرار التمرين • كذلك حركة تلميع زجاج النوافذ تعتبر تمريناً للذراعين وهكذا • •

يتبع أداء التمرينات الرياضية أخذ حمام لإزالة ما تجمع من عرق نتيجة للحركة وكذلك لراحة العضلات والأعصاب بعد الجهود الرياضى •

### رابعاً - النظافة :

إن أهمية النظافة بالنسبة لمظهر المرأة وجمالها حقيقة لا يمكن اغفالها ، بل ان أهمية النظافة تتعدى ذلك الى أنها تعتبر من الايمان وهذا لتوضيح أهميتها وضرورتها بالنسبة لكل فرد •

ويقصد بالنظافة هنا نظافة الجسم والأطراف ويوصلنا ذلك الى الكلام عن « الحمام » • وأخذ حمام من أسهل وأهم سبل الجمال إذ أنه يؤدي للجسم فوائد عديدة لعل أهمها :

- ( أ ) يساعد على ازالة العرق والروائح الناتجة عنه •
- ( ب ) ينشط الدورة الدموية •
- ( ج ) يحسن ملمس الجلد والبشرة •
- ( د ) يخلص الجسم من توتر العضلات والأعصاب •
- ( هـ ) يعتبر عملية تدليك لعضلات الجسم مما يساعد على مرونتها •
- ( و ) ينعش الجسم ويحسن الروح المعنوية •

أما عن موعد الحمام فيحسن التعمود على أخذ حمام يومي إما صباحاً أو مساءً حسب ظروف حياتك الخاصة وحسب درجة حرارة الجو ، فقد

يفضل الحمام الساخن ليلاً في الشتاء ، بينما يفضل الحمام البارد صباحاً في الصيف •

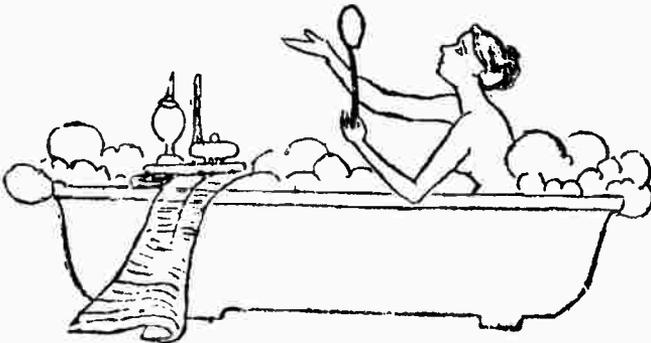
وهناك فرق بين الدش السريع والحمام الكامل ، فيجب المواظبة على حمام كامل مرة في الأسبوع على الأقل الى جانب الدش اليومي •

### طريقة الحمام الكامل :

تخير الموعد المناسب لك سواء كان صباحاً أم مساءً ولكن تجنب أخذ حمام بعد الأكل مباشرة ، امنح نفسك وقتاً كافياً للحمام لا يقل عن عشر دقائق •

املا البانيو لثثيه بالماء الدافئ واجمع كل ما يلزمك أثناء الحمام قريبا منك ما أمكن ، وهذه اللوزام هي : صابون حمام — لوفة أو اسفنج — فرجون بيد طويل — فرجون أسنان قديمة — حجر خفاف للقدمين — كريم للجسم — بشكير حمام :

استلق في البانيو بحيث يغطي الماء الجسم حتى الكتفين ، اغمض عينيك وحاول ارخاء عضلات الجسم لمدة خمس دقائق بعدها يبدأ العمل •• اجلس في البانيو وادعك الوجه والرقبة والأذنين والكتفين باللوفة والصابون ، ثم في وضع وقوف ادعك باقى أجزاء الجسم في حركة



شكل (٩٨) الحمام الكامل

دائرية ، مع استعمال فرجون الحمام ذات اليد الطويلة للوصول للأجزاء البعيدة وفرجون الأسنان لدك بين أصابع القدمين ، استعمال الحجر الخاص لدك باطن القدمين والكعب والكوع والركبتين ، اجلس مرة ثانية لازالة رغوة الصابون • والآن استعمل الدوش للتخلص من كل أثر للصابون ، وقد يشطف الجسم بماء بارد في آخر الحمام ، وهذا يساعد على مناعة الجسم ضد نزلات البرد •

جفف جسمك جيدا بفضة حمام كبيرة ( بشكير ) مع دعه جيد لتنشيط الدورة الدموية • يرش الجسم بماء الكولونيا أو يدهن بالكريم المرطب • وفي حالة استعمال ماء الكولونيا يرش الجسم ببودرة التلك من نفس اسانس الكولونيا المستعملة ، ولا تستعمل البودرة في حالة استعمال الكريم •

تمتنع بعض السيدات عن الحمام خلال الدورة الشهرية خوفا من التعرض للبرد ، وهذا اعتقاد خاطئ ، فالحمام لا يضر الفتاة أو السيدة خلال الدورة بل يكون أكثر لزوماً للتخلص من أى روائح غير مستحبة •

توجد فى الاسواق زيوت خاصة أو مساحيق تضاف لماء الحمام لتكسبه رائحة جميلة ، ومنها ما يكون الرغاوى المرتفعة فى ماء البانيو وعندئذ يستغنى عن استعمال الصابون •

### خامسا : فن التجميل والماكياج :

التجميل فن وعلم يمتد تاريخه الى عصر المصريين الفرعنة . فم أول من اهتم باستعمال مساحيق وأدوات التجميل ، وأول من استخدم الالوان الصناعية فى تجميل الوجه والاذافر • وتدل آثار الفرعنة ورسومهم على أنهم استخدموا الشعر المستعار ( الباروكة ) . كما تفننوا فى تصفيف الشعر الطبيعى للمرأة وللرجل بأشكال مختلفة •

وتستخدم وسائل التجميل لزيادة الجمال الطبيعي للمرأة وإبراز مفاثته ، كذلك لإخفاء بعض العيوب الخلقية ، أو الناتجة عن تقدم السن •

ويعتمد التجميل على عناصر الجمال السابق ذكرها اعتماداً كبيراً ، ويعتبر في الدرجة الثانية في الأهمية بالنسبة لتلك العناصر ويتجه الرأي الحديث في فن التجميل الى الاعتماد على الجمال الطبيعي للمرأة ومساعدته بالقليل جداً من الإضافات الصناعية أو الخارجية ، فيعتمد على البشرة النظرة ، والعيون البراقة ، والحيوية والنشاط العام التي تمنح المرأة جمالاً طبيعياً مستحباً • وتستخدم وسائل التجميل بالقدر اليسير لآظهار تلك المفاثن أو لتغطية بعض العيوب •

وقد ازدهر فن التجميل أو الماكياج بازدهار صناعة مستحضرات الجمال وتعددت المواد المستخدمة في هذا السبيل ، بل لقد تطور الماكياج من مجرد فن الى علم له أصوله وقواعده ومدارسه المتخصصة •

ويهمنا في هذا المجال توضيح أسس عمل الماكياج للمناسبات المختلفة ، والتعرف ببعض القواعد التي تتبع لتجميل الوجه والشعر والأطراف •

### تركيب الجلد :

يتركب الجلد ثلاث طبقات أساسية :

( أ ) الطبقة الخارجية وهي الجزء المرئي من الجلد وبها مسام رفيعة يخرج منها العرق وافرازات الغدد •

( ب ) الطبقة الثانية وبها بصيالات الشعر والغدد العرقية •

( ج ) الطبقة الثالثة وهي الملاصقة للعضلات وبها الغدد الدهنية والمادة الملونة للجلد •

وخلايا الجلد دائمة التجدد وتنتقل الخلية من الطبقة السفلى حيث

تتكون الى الطبقة السطحية في ظرف ثلاثة أسابيع على الأقل . وعندئذ تتغير مواصفات الخلية فتأخذ شكلا مسطحا وبعد فترة تجف وتتقشر .  
يظهر على سطح الجلد العديد من المسام التي تعتبر منافذ لافرازات الغدد .

وتعمل افرازات الغدد العرقية على تنظيم درجة حرارة الجسم ، كما تعمل افرازات الغدد الدهنية على تليين سطح الجلد وحمايته . وباستثناء باطن الكف والقدم يغطي الجسم بالشعر بدرجات متفاوتة في الطول والكثافة . ويعتمد الجلد في غذائه على الدورة الدموية ولكنه يتأثر بافرازات الغدد بالجهاز العصبي .

ولكل من فيتامين ا و ب أثر هام على صحة وجمال الجلد ، فالاول يمنع الى حد ما تكون الرؤوس السوداء وحب الشباب ، ويعمل فيتامين ب على نضارة البشرة ونقاوتها وعدم جفاف الجلد وتشققه . وتنقسم البشرة تبعاً لطبيعتها وخصائصها الى :

١ - بشرة جافة -

٢ - بشرة دهنية .

٣ - بشرة عادية .

### البشرة الجافة :

وتكون الطبقة السطحية للجلد رقيقة جدا مما يسهل جفاف الخلايا وتقشرها ومسامها دقيقة جدا . تتعرض هذه البشرة للقشوف والتشقق بسرعة .

### البشرة الدهنية :

وتكون دائمة اللعان نتيجة لكثرة افرازات المواد الدهنية مسامها

واسعة تتعرض هذه البشرة لظهور الرؤوس السوداء وحب الشباب  
الا أنها أقل عرضة للتجاعيد من البشرة الجافة •

### البشرة العادية :

تعتبر أجمل البشرات وتتميز بمسام دقيقة وبحيوية الدورة الدموية •  
تخلو من البقع وغير عرضه لحب الشباب أو ظهور الرؤوس السوداء •

### العناية بالبشرة :

يتوقف جمال الجلد كباقي الجسم ، على عناصر الراحة ، والرياضة ،  
والغذاء الجيد ، والنظافة ، ولعل أهم تلك العناصر بالنسبة لجمال  
البشرة النظافة ، فيجب أن يغسل الوجه يوميا بالماء الدافئ والصابون  
الجيد مرة بالنسبة للبشرة العادية والجافة ، ومرتين بالنسبة للبشرة  
الدهنية ، أما فكرة تنظيف البشرة بالكريم فلم تبين على أساس علمي ،  
حيث أن المادة الدهنية التي تتكون وتتراكم على سطح الجلد تسبب  
تجمع الأتربة ، وفي حالة استعمال الكريمات في التنظيف فانه يستحيل  
التخلص نهائيا من هذه الطبقة وربما يتسبب ذلك من تلوث البشرة  
واصابتها بالضرر •

### معاملة البشرة الجافة :

تغسل كل مساء بماء دافئ وصابون ، ثم تجفف جيدا وتدهن بطبقة  
خفيفة من كريم مغذ nourishing Cream ويفضل النوع الخفيف  
ويكون على شكل مستحلب حتى يسهل توزيعه وامتصاصه في الجلد •

يجب تجنب استعمال الماء الساخن بكثرة ، كذلك عدم استعمال  
المواد الكحولية كالكلونيا وغيرها على الوجه لأنها تزيد من جفاف  
البشرة • الشمس وتيارات الهواء تسبب جفاف الجلد لذلك يجب مراعاة  
تجنب هذه المؤثرات •

تختار الكريمات نصف الدهنية في الماكياج . كما تستعمل الأقنعة الدهنية . تحتاج لمساج قوى لمساعدة افراز المادة الدهنية ، ولتتخلل المستحضرات الدهنية المساج الى طبقات الجلد .

### معاملة البشرة الدهنية :

اذا كانت البشرة دهنية أكثر من اللازم فيجب تجنب استعمال أى كريم على الوجه ، ويستعمل مستحضرات الكالامين حيث أنها تساعد على جفاف البشرة . يكرر غسل الوجه بالماء الدافئ والصابون خلال اليوم . اذا كانت نسبة افراز الدهن معقولة وعوملت البشرة بالكريم فيجب ازالته بعد حوالى عشرين دقيقة ولا يترك على الوجه طول الليل ، تستعمل معها الكريمات العادية أو نصف الدهنية ، وتحتاج أكثر من غيرها لتكرار تنظيفها لتفتيح المسام وازالة الروءس السوداء التى كثيرا ما نتواجد عليها . تحتاج لحمامات بخار واستعمال الأقنعة الجافة . تستعمل معها المواد القابضة مثل ماء الورد والبابونج فهى تساعد على قفل المسام .

### معاملة البشرة العادية :

تعامل كالبشرة الجافة الا أنها لا تحتاج للكريم المغذى يوميا ويكتفى باستعماله ثلاث مرات فى الاسبوع . تستعمل معها الكريمات المرطبة فهى تعطى الجلد الليونة والحيوية .

### ماساج الوجه :

ويعمل مرة فى الاسبوع . ينظف الوجه جيدا من أى أثر للماكياج ويربط الشعر الى أعلى لحمايته . اجلس أمام المرآة فى وضع مريح ثم توضع طبقة من كريم مغذ على الأصابع وتوزع على شكل نقط متباعدة على الوجه والرقبة . يبدأ عمل الماساج مع مراعاة تشريح عضلات

الوجه والرقبة فيكون الدك بخفة وفي اتجاه عكس كل عضلة كما هو واضح في الخطوات التالية :

١ — بظهر الكفين وفي خبطات سريعة ادك الرقبة وأرسل الذقن من أسفل الى أعلى فان ذلك يمنع تكون اللغد وارتخاء عضلات الرقبة .  
كما في ( شكل ٩٩ ) .

٢ — مرر باطن اليد من طرف الذقن والاذنين مع تحريك الرقبة في حركة عكسية ، ويسهل ذلك اذا استعملت يدك اليمنى لتدليك الجانب الأيسر من الوجه واليد اليسرى لتدليك الجانب الأيمن . ثم بأطراف الأصابع ذلك جانب الرقبة من أسفل الى أعلى . كما في ( شكل ١٠٠ ) .  
بأطراف الأصابع ذلك جانبي الرقبة من أسفل الى أعلى .



شكل (٩٩) الخطوة الأولى شكل (١٠٠) الخطوة الثانية

٣ — باستعمال أطراف أصابع السبابة والوسطى ذلك الذقن وحول الفم والى أعلى حتى الأنف في حركات دائرية قصيرة كرر الحركة مبتدئة من الذقن والى أعلى ، كما هو واضح في ( شكل ١٠١ ) .

٤ — بأطراف الاصبع الوسطى وفي حركة دائرية ، مع عدم الضغط أو الشد ذلك حول العينين مبتدئا من الجبهة الداخلية للعين والى أعلى ثم في دائرة كاملة حول الحاجب ثم أسفل العين من الخارج الى الداخل كما في ( شكل ١٠٢ ) .



شكل (١٠٢) الخطوة الرابعة



شكل (١٠١) الخطوة الثالثة

٥ — باستعمال راحة اليد ذلك منطقة الخدود مبتدئا من جانب الأنف والى الخارج بميل الى أعلى • مع مراعاة أن يكون الضغط بخفة أثناء التدليك ( شكل ١٠٣ ) •

٦ -- لتدليك الجبهة استعمل أطراف أصابعك الأوسط والبنصر مبتدئا من منتصف الجبهة والى الخارج ثم من نهاية الأنف الى أعلى حتى منابت الشعر • الضغط في هذه المنطقة متوسط ( شكل ١٠٤ ) •



شكل (١٠٤) الخطوة السادسة



شكل (١٠٣) الخطوة الخامسة

### الرؤوس السوداء :

تتكون الرؤوس السوداء عادة في البشرة الدهنية نتيجة لانتساع مسامها وتجمع القذارة والأتربة داخل المسام • ويمكن ازالتها عن

طريق تنظيف كامل البشرة باستعمال الماء الدافئ والصابون ، ثم دعك الرأس السوداء باللوفة أو بفرجون أطافر في حركة دائرية • يجب الامتناع نهائيا عن الضغط على تلك الرأس السوداء حتى لاتعمق في البشرة ، ويصعب ازالتها ، كما يجب عدم العبث بالاطافر في محاولة تنظيفها • تعريض الوجه لحمام بخار يساعد على تفتح المسام وسهولة تنظيف الرأس السوداء • وتباع في الصيدليات آلة خاصة لازالتها عبارة عن ساق معدنية تنتهي بطرف مسطح به ثقب صغير ، ولاستعمالها توضع فوق الرأس السوداء ويضغط عليها فتخرج الرأس خلال ثقب بالآلة • ويجب التأكد من تمام ازالة الرأس السوداء ثم تطهير مكانها وإلا فستعاود الظهور •

### اقنعة البشرة :

مستحضرات طبية الغرض منها نظافة البشرة وتنشيط الدورة الدموية مما يعطى البشرة نضارة وحيوية ، تساعد الاقنعة على شد الجلد ونعومته • وتعتبر الأقنعة ضرورية للبشرة الدهنية أكثر من الجافة ولو أنه توجد أقنعة تلائم كل نوع من البشرات •

تشتري الأقنعة محضرة جاهزة أو تتركب في المنزل باستعمال مواد بسيطة ، فمثلا اللبن الزبادى يعتبر من أفيد الاقنعة للبشرة الدهنية ، كذلك قناع البيض وفيه يفصل الصفار عن البياض ويخفق كل منهما على حدة • يدهن الوجه أولا بالصفار ثم بالبياض • وقناع العسل الابيض وفيه يخلط مقدار من العسل مع بياض بيضه وقليل من عصير الليمون •

ومهما اختلف نوع القناع فالطريقة المتبعة لاستعمالها واحدة ، يغطى الشعر لحمايته ، ثم ينظف الوجه تنظيفا كليا ويدهن القناع على الوجه كله مع تجنب منطقة العينين • يترك فترة حتى يجف تماما حوالى من ١٥ : ٣٠ دقيقة ، خلال تلك الفترة تغمض العينان وترخى عضلات الوجه والجسم تماما • يغسل القناع بماء ساخن ثم يجفف ويدهن بكريم مرطب •

## الماكياج :

تستعمل مستحضرات التجميل المختلفة لعمل الماكياج ، ويختلف ماكياج المرأة في حياتها العادية عن ماكياج المسرح أو السينما • ونتكلم هنا عن ماكياج المرأة في حياتها اليومية أو في السهرات •

والغرض من استعمال الماكياج في هذه الحالة ابراز جمال الوجه واخفاء بعض عيوبه ، مع المحافظة على الملامح الطبيعية بقدر الامكان • وقد تعددت مستحضرات التجميل واتخذت أسماء مختلفة لأغراض تجارية محضة • ويمكننا حصر أهم مستحضرات التجميل في الآتى :

## كريم الوجه :

يظهر تحت أسماء مختلفة ويعلم عنه لأغراض عدة • ومهما اختلف اسم أو نوع الكريم فالغرض الاساسى منه هو تليين الجلد ومنع القشوف والقشور • وقد تختلف تراكيب بعض أنواع الكريم عن البعض الآخر ، فمنها ما يصلح للبشرة الدهنية أو للجافة وهكذا ويعتبر الكريم المرطب Cold Cream أسلم نوع في الاستعمال ويؤدى الغرض المطلوب • أما النوع المسمى فانشنج كريم Vani line Cream والذي يستخدم كأساس تحت البودرة فهو يصلح خاصة للبشرة الدهنية حيث يعمل على قفل المسام وتقليل نسبة الدهن ، وبالتالي على ثبات طبقة البودرة • أما بالنسبة للبشرة الجافة فهو يزيد من جفافها •

## احمر الخدود :

يوجد على هيئة سائل أو كريم أو بودرة ويتميز الكريم روج بسهولة استعماله وامتزاجه مع كريم الاساس ويستعمل عادة بكميات أقل • وقد يسهل على المبتدئات استعمال الروج البودرة للتحكم في درجة اللون •

## احمر الشفاة :

يوجد على شكل أصابع أو سائل في زجاجة وتنتج منه ألوان متعددة

وماركات مختلفة — والمهم اختيار اللون المناسب مع لون البشرة ولون الملابس وتصنع منه أنواع شديدة اللعنة وأخرى بدون لعنة • عند استعمال الروح السائل تستخدم الفرشاة الخاصة لوضعه على الشفاه •

### البودرة :

وتنتخب على أساس اللون والرائحة والنعومة ، تصنع البودرة على شكل مسحوق أو بودرة مضغوطة أو بودرة معجون • ولكل منها مميزات ، فالاولى سهلة الاستعمال حيث يمكن التحكم في طريقة توزيعها وازالة ما قد يزيد منها على الوجه الا أنها سريعة الزوال • البودرة المضغوطة سهلة الحمل في حقيبة اليد الا أنها تحتاج لضغط عند وضعها على الوجه مما قد يزيل كريم الاساس ، واذا زادت الكمية فمن الصعب ازالتها • أما البودرة التي على شكل معجون فتحتوى على نسبة من الكريم مما يسهل استعمالها الا أنها تظهر على الوجه بشكل صناعى حيث تكون طبقة سميكة •

### طريقة عمل الماكياج :

يختلف عمل ماكياج النهار عن ماكياج السهرات ، فيميل الاول الى البساطة وتستهمل فيه مستحضرات قليلة ، بعكس الثانى •

١ — يبدأ الماكياج بتصفيف الحواجب وتسويتها وازالة الشعر الزائد منها • يراعى الا ترفع الحواجب بدرجة واحدة ، بل يجب أن تكون معرض من جهة الانف عن الطرف الخارجى • يبدأ الحاجب من مستوى الركن الداخلى للعين ويرتفع فى المنتصف بحيث تقع أعلى منطقة فى الحاجب مع الحد الخارجى لانسان العين عند النظر الى الامام ، أما نهاية الحاجب فتكون بحيث تقع على خط مستقيم مع ركن العين الخارجى وحافة الانف • والشكل التالى يوضح تناسب الحاجب مع العين •



شكل (١٠٥) نسبة الحاجب مع العين

٢ — بعد تنظيف الوجه توضع طبقة من كريم مرطب فيعمل على حماية البشرة من عوامل الجو ومن مستحضرات التجميل نفسها ، ويوضع الكريم على الوجه والرقبة ويوزع بخفة وبالتساوي .

٣ — يوضع أساس الماكياج على هيئة نقط ثم يوزع على الوجه . اذا وجدت فجوات غامقة كما في منطقة العين أو حول الفم فيستعمل لها أساس من لون فاتح ، توزع طبقة من كريم الاساس على الرقبة .

٤ — يوزع أحمر الخدود اذا كان من نوع الكريم ، أما اذا كان من نوع البودرة فيوضع بعد طبقة البودرة ، يراعى في وضع أحمر الخدود ابراز جمال الوجه ومعالجة عيوبه ، ويختلف ذلك طبقا لتشريح الجمجمة نفسها كما يتضح من الاشكال التالية :

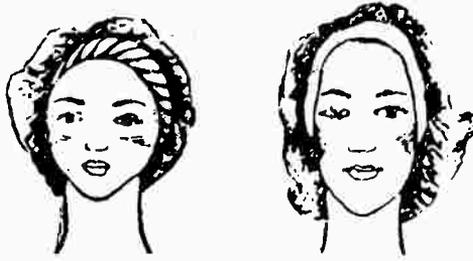


شكل (١٠٧) وجه بيضاوى



شكل (١٠٦) وجه مربع

في الوجه المربع أحمر الخدود من جانبي الفم والى أعلى الأذنين مع زيادة عرض الخط كلما أرتفع الى أعلى بذلك تقل حدة عرض الصدغين .



شكل (١٠٨) وجه مستطيل      شكل (١٠٩) وجه مستدير

أما في البيضاوى ، وعلى شكل قلب فيوضع الاحمر في نصف دائرة تحت العين وبعيدا عن منطقة الأنف فيعطى جمالا لمنطقة الخدود .

في الوجه الرفيع المستطيل يوضع أحمر الخدود بعيدا عن منطقة الأنف وعلى شكل مثلث قاعدته جهة الأذنين فيعطى تأثيرا عرضيا للوجه .

في الوجه المستدير يوضع أحمر الخدود على شكل خط أفقى مبتدئا من قرب الأنف حتى الأذنين وبذلك يربط هاتين المنطقتين ويقلل من حدة استدارة الوجه .

ويراعى توزيع أحمر الخدود بحيث لا يظهر على شكل بقعة محددة الاطراف بل تخفف حدة اللون تدريجيا فيظهر طبيعيا جميلا .

٥ — توضع طبقة البودرة مع مراعاة استعمال قطعة من القطن لوضعها غمى أنعم من البدارة ، وإذا استعملت الاخيرة فيجب تنظيفها أولا بأول .  
توضع البودرة بطريقة الضغط ولا تمسح على الوجه ، ثم تزال البودرة الزائدة بفرشاة ناعمة أو قطن نظيفة ، توزع البودرة على الرقبة بنفس الطريقة .

إذا كان الماكياج للسهرة تغمس قطنة في مادة قابضة كماء الورد ويضغط بها فوق البودرة وذلك لتثبيت الماكياج ومنع العرق . يترك ليجف ثم تضاف طبقة أخرى من البودرة بالطريقة السابقة .

٦ — تتنظف الحواجب من أثر البودرة وتساوى باستخدام فرجون

أسنان ، ثم ترسم ان لزم الأمر باستخدام قلم الحواجب الذى يختار من لون مناسب لشعر الحاجب .

٧ — يستخدم ظل العين من لون مناسب ويوزع على المجفن بطرف الاصبع بحيث يكون طبقة خفيفة ، تغطى بقليل من البودرة لاختفاء لمعة الظلال .

٨ — ترسم العين باستعمال قلم الحواجب أو بالظل السائل .

وفي الحالة الثانية تستعمل الفرشاة الخاصة ، يلاحظ فى ماكياج النهار تخفيف رسم العين بقدر الامكان .

٩ — فى ماكياج السهرات تستخدم الماسكرة وهى مقوى لرموش العين ولا تستعمل فى النهار .

١٠ — يوضع أحمر الشفاه ويفضل أن تحدد الشفاه بالقلم الخاص ويكون بلون أغمق من أحمر الشفاه المستعمل ، ثم يدهن أحمر الشفاه اما مباشرة أو باستخدام الفرشاة الخاصة . يجفف الروح بمنديل ورق لتثبيته ثم تضاف طبقة ثانية . فى ماكياج السهرة تلمع الشفاه بمادة خاصة أو بقليل من الكريم أو الفازلين .

### جمال الشعر :

يعتمد جمال الشعر كغيره من أعضاء الجسم على الصحة الجيدة والتغذية السليمة والنظافة ، ثم على طرق تصفيفه والعناية به . وتتضح علاقة الشعر بهذه العناصر اذا عرفنا أن الشعر يتרכب من البروتين ولذلك يجب تناول البروتين بكميات وافرة ، نقص فيتامين ( أ ) يسبب جفاف الشعر وخشونته كما أن نقص فيتامين (ب) أو عنصرى الحديد واليود قد يسبب تساقط الشعر . ويؤدى نقص مجموعة فيتامين (ب) الى الشيب المبكر .

يساعد الماساج على تنشيط الدورة الدموية في جلد الرأس وبذلك تنشط تغذية الشعر . ويعمل الماساج باستعمال أطراف أصابع اليد وفي حركات دائرية يدعك جلد الرأس بقوة لمدة ٥ دقائق ، أو قد يستعمل فرجون الشعر بأن يمر في اتجاه عكس منابت الشعر وبقوة لمدة ٥ دقائق أيضا . يكرر اساج الشعر يوميا .

أما عن النظافة ففي المتوسط يغسل الشعر مرة في الاسبوع الا اذا كان الشعر دهنيا . فعندئذ يلزم تكرار غسله عددا أكثر من المرات . وفي حالة الشعر الجاف يغسل مرة كل أسبوعين ، ويجب استعمال نوع جيد من الصابون ويفضل استعمال الشامبو المناسب لطبيعة الشعر ، فيستعمل شامبو زيتي للشعر الجاف وشامبو كحولي للشعر الدهني .

وتستعمل حمامات الزيت للشعر الجاف فتساعد على ليونته واعطائه لمعة جميلة . وأبسط طريقة لعمل حمامات الزيت هي تسخين مقدار من زيت الزيتون وغمس قطعة من القطن فيه ثم دعك منابت الشعر بها بقوة . يفضل عمل حمام الزيت في الليلة السابقة لغسل الشعر وعندئذ يترك الزيت في الشعر مدة طويلة ، واذا لم يتيسر ذلك فيترك الزيت في الشعر لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله .

من المهم جدا شطف الشعر جيدا من كل أثر للصابون أو للشامبو . يستعمل الماء الدافئ طول مراحل غسل وشطف الشعر ، وقد يضاف قليل من الخل أو عصير الليمون لماء الشطف في حالة استعمال الماء العسر . يجفف الشعر جيدا بفوطة نظيفة جافة .

اذا ظهرت أى أعراض مرضية في فروة الرأس أو في الشعر نفسه فيجب استشارة الطبيب المختص .

أما عن طريقة تصفيف الشعر فنتم اما في المنزل أو عند الأخصائي ، وفي أى الحالات يجب اختيار تسريحة مناسبة لطبيعة الوجه ، فما يصلح

للوجه المستطيل غير ما يصلح للوجه المربع وهكذا . . . . . وتستطيع التسريحة الجيدة اضافة الكثير الى جمالك ومظهرك العام .  
ومن الاخطاء الجسيمة التي ترتكبها المرأة في حق جمال شعرها كثرة استعمال المكواة الساخنة في فردده وتصفيفه . كذلك عمل البيرومانت وهو طريقة لفرد الشعر لفترة طويلة ، ومنها الطريقة الساخنة أو الباردة . وهي تضر الشعر اذا تكرر عملها على فترات متقاربة ، استعمال الصبغات بكافة أنواعها قد تؤثر على سلامة الجلد والعينين وقد تمتص في الجسم وتؤثر على سلامة الكلى . ولذلك اخترعت حديثا طريقة لتلوين الشعر بطريقة سطحية وهي أخفها ضررا .

### جمال الفم والاسنان :

ابتسامة المرأة من أهم مظاهر جمالها ويتوقف جمال الابتسامة الى حد كبير على سلامة الفم والاسنان . لذلك يجب الاهتمام منذ الصغر بسلامة الأسنان والعناية بها ، والتعود على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون الخاص صباحاً ومساءً وبعد كل أكلة . . . . . واذا تعذر استعمال الفرشاة بعد كل وجبة فيكتفى باستعمال الماء مع تنظيف ما بين الأسنان بالخلعة الخاصة للتخلص مما يعلق بها من فضلات الطعام . تستعمل الفرشاة في اتجاه رأسى أى من أعلى الى أسفل وبالعكس ، مع الاهتمام بتنظيف الاسنان من الداخل والخارج .

من أكثر أسباب تسوس الاسنان شيوعا تناول المواد السكرية مع عدم تنظيف الاسنان بعدها ، ولذلك يجب الاهتمام بغسل الاسنان بعد تناول الحلويات كالجاتوهات والشيكولاتة أو قد تتبعها بتناول مادة مذيبة ومعادلة لحمضيات التي تتكون من المواد السكرية ، هذه المواد المذيبة كثيرة ومتعددة ولعل أبرزها الفواكه والخضراوات الطازجة والجبن بأنواعه .

يجب التعود على زيارة طبيب الاسنان وزيارات دورية كل ستة أشهر للكشف العام واكتشاف أى تسوس في مراحله الأولى وعلاجه بسرعة ،

كذلك يجب زيارة الطبيب عند الشعور بأى آلام فى الأسنان للتعرف على السبب وعلاجه قبل استفحاله أو مضاعفاته •

وهناك بعض الملاحظات التى تراعى للمحافظة على جمال وسلامة الاسنان ، منها عدم تناول مشروب مثلج بعد مشروب ساخن ، فتغيير درجة الحرارة المفاجيء يؤدى الى تشقق الاسنان وبالتالي تسوسها • كثرة التدخين تسبب اصفرار الاسنان مما يشوه جمال الفم وخاصة بالنسبة للمرأة • كذلك استعمال الأسنان لتكسير مواد صلبة كالمكسرات أو غيرها قد يؤدى الى اصابة الأسنان بالتلف •

### جمال اليدين :

اعتمد رقى الانسان عن غيره من سائر الكائنات الحية على حركة اليدين وطبيعة تركيبها • • • تحتوى اليد والرسغ على ٢٨ عظمة تساعد على مرونة الحركة وأداء الاعمال المختلفة ، وكان لزاما على المرأة أن تهتم بمظهر يديها والمحافظة على جمالها •

والمنظافة أهم وسائل تجميل اليدين ، ثم التمرينات الحركية التى تساعد على نشاط الدورة الدموية مما يمنع برودة الأصابع وجفاف الجلد ، ثم يأتى تجميل الأظافر كعنصر مكمل للعناصر السابقة •

فبالنسبة لنظافة اليدين ، فعلى المرأة حماية يديها من كل ما يسبب اتساخها ، فترتدى قفازا من الكاوتشوك عند أداء أعمالها المنزلية المختلفة ، وتقلل من التدخين الذى يسبب اصفرار ما بين الاصابع ، وتهتم دائما بتنظيف منطقة الأظافر وما تحتها •

وإذا حدثت بعض البقع فى اليدين نتيجة للاعمال المنزلية كتتنظيف بعض الخضر أو نتيجة للتدخين ، فيمكن ازلتها بعصير الليمون ودعكها بالحجر الخفاف •

وبالنسبة لتنشيط الدورة الدموية والمحافظة على ليونة جلد اليدين ، فيمكن عمل بعض التمرينات الآتية التى تعتبر مساجا للأصابع والأيدى :

١ - تدهن اليد بقليل من كريم مرطب وتدعك اليد اليمنى باليسرى من أطراف الاصابع الى الرسغ بحركة بطيئة ثم تدعك اليد اليسرى باليمنى بنفس الطريقة .

٢ - تقبض راحة اليد بقوة مع الضغط ثم تفتح الأصابع بسرعة مع تباعدها . تكرر العملية عدة مرات لكل يوم .

٣ - لمرونة الاصابع يدلك كل اصبع على حدة مبتدئين من طرف الإصبع وفي اتجاه راحة اليد كمن يحاول لبس قفازا ضيق ، ثم يحرك كل إصبع بحيث يرسم دائرة ويساعد على ذلك مسك طرف الإصبع المراد تحريكه بأصابع اليد الاخرى .

أما تجميل اليدين فيكون بتقليم الاظافر وعمل المانيكير . وقد تتولى المرأة هذه العملية بنفسها أو تلجأ الى المختصين لعملها ، يعمل المانيكير مرة في الاسبوع وتتخلص خطواته في الآتى :

١ - يزال طلاء الأظافر جيداً .

٢ - تنقع الأيدي في ماء دافىء وصابون لتلين الجلد ونظافة الاظافر وما تحتها .

٣ - تساوى الاظافر للطول المناسب باستعمال مبرد من نوع جيد .

٤ - يدهن حول الظفر بزيت زيتون دافىء، ثم يدمع الجلد حول الظفر للداخل باستعمال آلة خاصة أو بقطنة ملفوفة على طرف شىء مدبب - لا يقص هذا الجلد الا اذا كان ناميا بشكل واضح ، لان قصه يؤدي الى تخانته وزيادة نموه .

٥ - تنظف المنطقة تحت الظفر ويقلم الجلد الزائد عن جانبي الظفر .

٦ - تغسل الايدي بالماء الدافىء والصابون وتجفف جيدا .



شكل (١١٠) طريقة ازالة الجلد حول الأظافر

٧ — تدهن الأظافر بالطلاء الخاص من لون يناسب لون البشرة

وطبيعة عمل المرأة •

وللمحافظة على جمال اليدين يجب حمايتها من التعرض للبرد وذلك

بلبس قفاز مناسب في الجو البارد ، كما يجب عدم ترك الأيدي مبللة

بالماء لفترة طويلة بل يجب تجفيفها جيدا بعد كل بلل •

**جمال الساقين والقدمين :**

يعتمد قوام المرأة وحركتها الرشيقية على تناسق الساقين والقدمين •

ويعتبر الساقان من أهم مميزات الجمال عند المرأة ، ومع ذلك فهي نحظى باقل اهتمام اذا قورنت باعضاء الجسم الأخرى وقد سبق الترحيز على اهمية النظامه كعنصر من عناصر الجمال وتحناج القدمان لاهتمام زائد فى هذا المجال نظرا لطبيعه تكوينها ووظيفتها • نطف القدمين مع الحمام اليومي ويعنى بنضافه ما بين الاصابع لحرارة تعرض هذه المنطفه للمرق والامساخ ، مما يسبب رائحه غير محببه ، وقد تؤدى الى التهابات واصابات مرضية ، كل كما يجب الاهتمام بمنطقه الكعبين ودعكها بالحجر الخاص ثم دهنها بكريم مرطب وتدليكها جيدا بعد الحمام •

تحتاج الاقدام لبعض التمرينات لمرونتها وتنشيط الدورة الدمويه بها أو لعلاج بعض العيوب كما فى حالة القدم المفلطحة ومن هذه التمرينات ما يأتى :

١ - وضع القدم على الارض والشخص جالس ثم محاولة مسك شئ صغير باصابع القدم ،ويكرر التمرين •

٢ - توضع زجاجة متوسطة الحجم على الارض ، ويسند عليها باطن القدم ثم تدحرج مع الضغط الخفيف • يتم هذا التمرين والشخص جالس •

٣ - لمرونة كعب القدم يقف الشخص فى وضع اعتدال ثم تحرك احدى القدمين بحيث ترتكز على أطراف الاصابع ( كراقصات البالية ) • تفرد أطراف الاصابع مع استمرار الارتكاز عليها ومحاولة الضغط عليها بقوة • يكرر التمرين بالقدم الأخرى •

وتجمل القدمان كما فى اليدين بعمل البيديكير أى تقليم أظافر القدم ، ويكون ذلك كما فى المانيكير بنقع القدمين فى ماء وصابون باستئصال الجلد الزائد حول الاظافر ، ثم تقليم الاظافر بمبرد جيد • ملاحظة ترك جزء من الظفر من الجانبين أعلى من مستوى الجلد حتى

لا يفرز الظفر في اللحم ويؤدي الى متاعب • تطلى أظافر القدمين بالطلاء من نفس لون أظافر اليدين أو بلون طبيعي •

ويعتمد جمال القدمين الى حد كبير على نوع الحذاء • فيجب تجنب الاحذية الضيقة وذات الكعب العالي لأنها تؤثر على الدورة الدموية وتشوه التركيب العظمى للقدمين •

### سادسا - الملابس :

إذا تناولنا موضوع الملابس وعلاقته بجمال المرأة نجد أنفسنا نخوض في موضوع غاية في الاهمية وغاية في الحساسية نظرا لتعلق المرأة بكل ما يدرج تحت هذا الموضوع ومما لا شك فيه أن الملابس تستطيع أن تظهر جمال المرأة أو تخفيه ، وتعمل الملابس كذلك على اخفاء ومعالجة بعض العيوب الجسمية في المرأة ان هي أحسنت اختيارها كما للملابس أصولا واتيكتيت يجدر بكل امرأة أن تراعيها حتى تظهر دائما وفي أى مكان بالمظهر اللائق •

ولن نناقش في هذا الكتاب ، كما سبق أن ذكرنا ، المودة أو تطور الأزياء أو الخطوط الجديدة في الموسم ، فمهما تغيرت الموديلات أو تنوعت تصميمات الازياء ، هناك بعض الاعتبارات الثابتة الدائمة التي لا تتغير ، هذه الاعتبارات هي محور اهتمامنا في هذا الكتاب ، وقد تناولناها بشيء من التفصيل في الفصل الرابع •

### سابعا - الاطار النفسى :

وحدة الكائن الحى البشرى حقيقة يؤكدها علماء النفس ، فما يؤثر في جسمه يتأثر به عقله ، وما يؤثر في عقله يتأثر به جسمه • هل تذكر يوما كنت تحس فيه الجوع الشديد وأنت في طريقك الى بيتك ، وعندما وصلت سمعت خبرا مفاجئا انفطعت له بشدة وما عادت بك رغبة الى الطعام ؟ هل تذكر كيف أن ألما في معدتك أو في أسنانك يحجب عنك بهجة كثيرة ، بل ويؤثر على طريقة نظرتك للامور •

ان ما يدور بداخل الانسان ينعكس على تصرفاته وعلى قسما  
وجهه ، فالمتألم يكتسى وجهه بعلامات الالم والتعب ، والخائف وجهه  
يكشفه ، وكذلك المستريح السعيد ينبض وجهه بالبشر .

والناس ، في غالبيتهم العظمى ، يستريحون للوجه الباش المرح .  
يستريحون للابتسامة الحلوة التى تثير الوجه لانا تعبر عن نفس طيبة  
هانئة مشجعة . سوف تتشجعين لمحادثة زميله لو ازدان وجهها بابتسامة  
هادئة طبيعية ، وسوف تنفري من الزميلة التى يظلم وجهها ذلك العبوس  
المقيت .

ولعل الابتسامة الطبيعية قادرة على أن تقرب بينك وبين صاحبها ،  
وتجملك تحسين الالفة والرضا نحوها . . . . وقد تكون هذه الفتاة  
أقل جمالا فى الخلقة ، وأقل أناقة فى اللبس ، وأقل زينة . . . . ولكن  
الوجه المستريح الباسم كقيل بأن يعوض كل هذا ، بل ويزيد عليه الالفة  
التي تقرب بين البشر وتؤلف بين قلوبهم .

وإذا استطعت أن تقربى الغير منك بروحك الطيبة المشجعة فثقى  
أنك أنت نفسك ستجددين شبابك وحيويتك فى ثنايا هذا الدفء العاطفى  
الذى تستشعرينه مع غيرك .

— فاليك يا ابنتى ، يا طالبتى ، يا أختى ، يا صديقتى . . اليك هذا  
القول عسى أن يكون فيه ما يفيدك ، وعسى أن تريدى عليه لتفيدى غيرك .  
ليس بالجمال وحده تتمتع المرأة بالشخصية الجذابة ، ولا باللباس ،  
ولا بالزينة ، ولا بالثقافة . . ولكن مع هذا ، بل فوق كل هذا علاقاتها  
البشرية السليمة الآمنة مع غيرها ، ومع نفسها .

هل رأيت سيدة أنيقة جميلة رائعة الجمال ، وقد كسا الحقد وجهها . .  
فى نظراتها سوء ، وفى حركاتها ما ينفّر الغير منها . . . .

وأمامها سيدة أخرى لايعتمل فى صدرها غل أو حقد ، تلقى الجميع

بالخير والبشاشة مبتسمة ، سعيدة وتسعد غيرها ، مستريحة وتريح غيرها . . . هي جميلة وان قل جمالها . ( المادى ) . عن غيرها ممن تتسידهن نزعات وانفعالات الحقد والغيرة والحسد ، وما اليها مما تدمر النفس وتبعد الفرد عن غيره ليعيش في قوقعة مغلقة بالسواد والظلام والتشاؤم .

— كوني أنت نفسك ، فإن تتسجمي مع نفسك وأن تعرفيها حق معرفة وتقديرها حق قدرها سوف يجعل رضاك عنها أمراً ميسراً . أما محاولتك الكثيرة لتكوني غير نفسك ، فغالبا ما ينتهي الامر الى صراع شديد مرير بينك وبين نفسك الحقيقية ، صراع تظهر آثاره على وجهك وفي قامتك ، بل في كلامك واتجاهاتك .

ولكن سن ظروفه الخاصة بالملايس وبالزينة وبالحرمة والحديث والاهتمامات كذلك . ولا يعنى هذا التكاسل أو الانزواء عندما تتقدم السيدة في السن ، ولكن الطاقة تتحول الى الأكثر صلاحية .

— ولكي تتحول الطاقة الى الأكثر صلاحية وفائدة فإن العاقلة من تقبل التغيير في غير إسراف أو مجرد حب التغيير . وليس المقصود هنا تغيراً في موديلات الفساتين أو الماكياج ، ولكن فوق هذا التغيير في المفاهيم والاتجاهات ، تغيراً عقلياً وتطوراً يجعل السيدة في خط التقدم مع مجتمعها في انجازاته وآماله العظمى وقبول مبدأ التغيير يعنى في حد ذاته التخلي عن التعصب المقيت لأمر من الأمور ، ويعنى أن يتحرر العقل من جموده ويتبع طريق التطور السليم .

— وترتكز عملية التحرر هذه على مدى ما تستشعره السيدة والآنسة من ثقة في نفسها ، ثقة لا تصل الى حد الغرور ، وانما المقصود ثقة ترتكز عليها مؤسسة على فهم واع عن نفسها وعمما يدور حولها ، وعلى أساس هذا الفهم تدلى برأيها في نفسها وفي غيرها ، وفيما حولها بغير ما تحيز بغضب جائر .

والثقة أساسية في الشخصية السليمة السوية ، وتنشأ مع مراحل النمو في بواكير الطفولة ، وهذا واجب الام نحو ابنتها • ومن المهم مقومات الشخصية •

جدا ألا تترك الثقة على جانب واحد كالجمال فقط ، بل تتركز على مختلف

أن تثقى في نفسك ثقة عادلة هو الطريق الى ثقتك بالغير ، والى أن تنظري اليهم نظرة صائبة تتخلصى من الكثير من مسببات الضيق والكدر •

والضيق والكدر المستمران والانفعالات المخيبة للامال ، كلها تطيح بالمجهودات التى بذلتها لتكونى الشخصية التى أردتها •

ومع الراحة النفسية تضاء مصابيح الجمال والاناقة داخل ذاتك وخارجها •

ان الجمال ينبع أساسا من داخلك • • من نفسك • • • من نفسك من أعماقك •