

بلحة . خيارة

« مجموعة تناسب أطفالاً عمرهم ٦ سنوات

سماء ذات لونين . سماء وزرع . سماء وبحر وزرع . سماء وزرع وصحراء .
صليب أحمر على دائرة زرقاء . مربعان داخل بعضهما . طيارة . جوافة .
الونات . برقالة . مشمش .

بمجموعة تناسب أطفالاً عمرهم ٧ سنوات

تكوين الألوان القرعية . برقالة . قفاحة . كرز . باذنجان . نخلة
أوراق اشجار بسيطة .
عزبته محبب



تذير المنزل

زينة السيدات

ان العمل فوق الطافة والتكد الدائم لمن اكبر العوامل في تشويه جمال
الخلقة وتجميد بشرة الوجه ، علاوة على ذلك ، فانه يتلف العصب تماماً حتى
يصبح الانسان شاذ الخلق جاف المعاشرة . ومتى تلف العصب يصعب
شفائه ، مهما كان الاعتناء بعلاجه عظيماً . فعلى السيدة ، بنوع خاص ، الا
تتكدر ونهيج أعصابها لاقبل هفوة . ولتذكر قول « لونج فلو »
« Longfellow » الشاعر الانجليزى الشهير « ستنتشع الغيوم يوماً ما » !
يصعب علينا أحياناً ان نضبط عواطفنا حينما تنصب علينا المصائب

والا كدار . ولكن ما قولنا بالسيدة التي يشور غضبها من أى شيء طفيف
 فترعى وتربد إذا اخطأ الخادم . لا ؛ بينما نستطيع توبيخه وعقابه وهي هادئة
 ساكنة . وبالطريقة هذه يعرف الخادم ان سيدهم تمنى كل كلمة نطقت
 بها ولا يذهب كلامها الى الغضب المؤقت . ويرجو ان تغير قولها متى
 هدأت . فلنمود انفسنا النظر للحياة من الوجه الحسن عالمين ان في الحياة
 ليلا ونهارا ، شمساً وغيوماً ، حزناً وفرحاً ، ولولا الحزن لما قدرنا الفرح !
 اما الخطوط والتجمد الناتج عن الضحك والابتسام فيختلف عن الاول
 بكثير إذ انه يكسب الوجه رونقاً حسناً .

ولما جلة التجمد الناتج عن كثرة السكر والسكر يجب الاعتناء
 بطريقة نظافة الوجه لانه يوجد فريق من السيدات لا يحسن غسل وجوههن
 بل يكتفين باستعمال قليل من الصابون والماء ويتركن اثر الصابون على
 وجوههن ويسرعن بتجفيفها فلا يلبثن قليلا الا ويندهشن بالتجمد الناشئ
 من اهمالهن ! ومعلوم ان في الوجه مسام تفرز عرقاً وافرازات اخرى بخلاف
 ما تلتقطه من الغبار والتربة والاقذار الجوية فتسد المسام ويصعب عليها
 القيام بوظيفتها ويتأتى عن ذلك الحبيبات السوداء التي تشوه البشرة .

افضل ماء لنسب الوجه هو ماء المطر وهذا يعتمد على الكثير الحصول
 عليه لذلك يستبدل بالماء العذب . ويجب تجنب استعمال الماء المالح لانه مضر
 بالبشرة ويعرف بثقله وتعذر استعمال الصابون به . اما اذا لم يمكن الحصول
 على غيره فليجعله صالحاً للغسل ، يضاف اليه قليل من دقيق الشوفان
 « Oatmeal » او البورق ، او بجليه . واسهل طريقة لذلك هي اضافة قليل
 من عصير الليمون بوضع « لعتين صغيرتين من عصيره في لتر ماء وهذه

الطريقة « اي استعمال عصير الليمون بالماء » تناسب جميع الناس بيد ان استعمال البورق والشوفان يوافق الافراد ذوي البشرة السمكية الكثيرة الافراز وطريقة استعمال دقيق الشوفان هي وضع ملء معجان شاي منه في قطعة من الشاش النظيف وتنقع في الماء مدة وجيزة قبل الغسل . ويمكن استعمال هذه السمكية ثلاث او اربع مرات ثم تبدل بنبرها .

ويجب ان يغسل الوجه مرتين في اليوم على الاقل احدهما صباحاً والاخرى قبل النوم ويجب الاهتمام بالاخيرة بالنسبة لتجمع الانذار على البشرة طول النهار

يفسل الوجه ليلاً بواسطة اسفنجة او قطعة فلنل او باليدين وماء ساخن مع استعمال نوع جيد من الصابون ويكون ذلك بحركة دائرية . وصباحاً بما دافى به بعض نقط من البخور او البنجوان « Benjoin » (يشترى من الصيدلية) وهذا المزيج غذاء مفيد للبشرة . يجب الحذر من غسل الوجه عقب التعب الكثير او الرياضة البدنية او المسير الكثير متى كان الدم صاعداً الى الوجه والافضل في تلك الحال ذلك الوجه بمحرم الكولد كريم « Cold cream » ويفسل بعد هدوء الدم بماء دافى وصابون

تبييض بشرة العنق والذراعين

- ١ : تدهن العنق والذراعان بقليل من الزين قبل النوم وبذلك تزال بقع الشمس ويكتسب الجلد رونقاً جميلاً
- ٢ : يدهن العنق والذراعان « بعد الغسل صباحاً » بمزيج من الجليسيرين وماء الورد بنسبة متساوية

المرافق الخشنة (جمع مرفق او كوع) : - لتنعيم الموضع الخشن

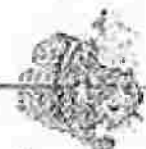
بالمرفق يجب عدم الانكساء به على الأشياء الجامدة أثناء الجلوس والوقوف
ثم يدلك جيداً قبل النوم بالملح الناعم وينسل بماء دافئ، وصابون ويجفف
ثم يدلك بمرهم ملائم : كولد كريم . كريم سيمون . ايد سيلمنا . كريم فلورين .
كريم كظم الخ .

الأذرع الحمراء : - لازالة الاحمرار من الذراعين يدلكان بمزيج
مركب من الماء وعصير الليمون بنسبة ١٠ ماء الى ١ ليمون او دلكهما
باللين قبل النوم

الدلك : - من واجبات كل سيدة معرفة كيفية ذلك وجعلها لمنع التجدد
وملاء الفراغ في الخدين في حالة الضعف او منع اللغد في حالة السمنة ويكون
ذلك مرة او مرتين في الاسبوع . أما ذلك الوجه والعنق فيكون يومياً بواسطة
استعمال المرهم قبل النوم والسبب في ذلك ان انداك اليومى يكون خفيفاً
عن الدلك الاسبوعي

طريقة الدلك الاسبوعي : - يؤخذ قليل من المرهم على الاامل بعد
غسل الوجه والعنق غسلاً جيداً بحيث لا يزيد الكمية عما تستطيع المسام امتصاصه
وتجلس السيدة أمام مرآة وتضع اصبعيها السبابة والوسطى متقابلتين على
الذقن وتبتديء الدلك من وسط الذقن الى اعلى الوجه وتنتجه بالحركة الى
جهة الاذنين . ويلاحظ في جميع حركات الدلك ان تكون دائرية .

يدلك المرهم ببطء وقوة وباستعمال رؤوس الاامل فقط . ثم تلاحظ
الخطوط التي يمكن ان تتكون من الانف الى الفم وتنع هذه بواسطة الدلك
براحتي اليدين وتكون الحركة الدائرية من الفم الى بقية الوجه . وتلك
الحركة غلاً لتجفيف الناشيء من الضعف وتزيل اللحم الكثير الذي



يتراكم في أسفل الخدين السميين « متى زادت السمعة »

أما الخطوط التي تتكون حول العينين فتدلك بكل لطف ورقة لأن البشرة هناك رقيقة وقابلة للتمدد. توضع الاصبعان السبابة والوسطى على الصدغين من أعلى ثم تدلك التجمعات التي حول العينين بالأفامل الباقية (الخنصر والبصير)

ملحوظة : يراعى في ذلك تجمعات العينين أن تكون بلطف ورقة وبطء لئلا يحصل منها ضرر أكثر من النفع.

تجمعات الجبين الأفقية : لمنع التجمعات الأفقية التي تظهر بالجبين يدلك من الوسط إلى الصدغين بحركة دائرية متجهة إلى أعلى ويستمر ذلك إلى أن تحف الأفامل مما عليها من المرم وتلك التجمعات التي بين الحاجبين المتكونة إما من كثرة عبوسة الوجه أو من شدة حرارة الشمس بطرف الاصبعين السبابة والوسطى من الوسط إلى الجانبين .

دلك الأنف : يؤخذ المرم على رأس السبابة والوسطى ويدمن الأنف من الأسفل (من الوسط إلى الجانبين) ثم من أسفل الأنف إلى أعلاه (إلى جهة الحاجبين) ثم يحفف ما زاد من المرم بخزقة شاش نظيفة ناعمة . وبعض البشرات يناسبه الاستحمام بالماء الدافئ المضاف إليه بعض قطرات البخور (أو البنجوان) أو عصير الليمون بعد ذلك المذكور .

دلك العنق : أما دلك العنق فإنه يساعد في إزالة التندبات الليفية التي تظهر في بعض الأشخاص وتنعى اللغد الكبيرة وطريقة ذلك كما يأتي : —
١ — يدمن العنق بالمرم ويدلك بحركة دائرية حول الخنجرة . ثم تنقر اللغد برؤوس الأفامل مراراً وأخيراً يحفف المرم الزائد كما ذكر في تحفيف الأنف

٢. عنق العنق الى الامام مع رفع الذقن الى الاعلى

٣. يحني الرأس الى الورا

٤. يحني الرأس الى الامام الى ان تصل الذقن الى الصدر ويكرر هذا مراراً

٥. تحرك الرأس يمينا ويساراً مراراً بواسطة ميله الى الكتفين .

وفي حالة زيادة حجم الغدة تستعمل الاربطة المعدة لذلك وتباع هذه

بالصيدليات

وفي حالة اسمرار العنق (بسبب تأثير الشمس او لبس الياقات

العالية) بذلك العنق ليلاً بمزيج الماء والليمون بنسبة بماء الى ليمون ويصاح

لهذا ايضاً استعمال ماء الاكسجين اما السيدات الأجنبية الفتيات فانهم

ينذهبن الى محلات ذلك الخاصة مرة او مرتين في الاسبوع ويدفن نظير

ذلك نحو $\frac{1}{4}$ قرشاً كل مرة ومنهن من تذهب مرة لتعلم كيفية ذلك

ثم تدلك نفسها بالمنزل .

حمام الوجه البخاري . وهو يفيد من كانت مسام وجها واسمة ويكثر

فيها الحبيبات السوداء .

١. بماء طست بماء غال ويضاف اليه عصير ليمونة او اثنتين .

٢. يغسل الرأس بقطيلة (فوطة حمام) ويوضع الوجه فوق الطست الى

ان يتبخر تماماً (ويحذر اثناء ذلك من مرور تيار الهواء على الوجه)

٣. ينسل الوجه بعد ذلك بماء دافئ وصابون ثم يشطف بماء بدون صابون

٤. بماء طست بماء بارد ويضاف اليه ١٢ نقطة من البنجوان وينسل الوجه بذلك

٥. يشطف الوجه بماء بارد ويخفف بفوطة ناعمة

٦. بذلك الوجه اخيراً بالمرهم

فريد اقربانه