

ولا يكون الحب الابهدي إلا نصف
الرجل يخاف لك اليوم ساء لكي بخونك في اليلة التالية
الرجال يخذعون كثيراً ولكن الساء أمر منهم في اللداع
دخولك من باب النهوى إن أردته يسير ولكن الخروج عبر

أسرار الجمال

الماء خير وسيلة لحفظ الجمال

إذا أردنا أن نصف لفاترات خير وسيلة لحفظ الجمال فقول لمن هي الماء القوي
إذا استعمل استعمالاً صحيحاً فنياً أعطى نتائج باهرة . ومعلوم أن الكلام لا ينحصر
في الماء البارد الذي نتمعه للفصل ولا في الماء الساخن الذي نتمعه للاستحمام
وإنما يزيد به الماء المختاف درجات الحرارة

أن الاستحمام بالماء البارد له تأثير سايي ولذلك فإنه لا يجوز اساءة استعماله
وفائدة الماء البارد تنحصر في أنه يسخن الجلد ويهيجه

فصادف أشخاصاً كثيرين تحمر وجوههم وبشرتهم بدون سبب خارجي أو
بدون واسطة استعمال دواء أو غيره . ولذلك فإن كثرة الاستحمام بالماء البارد المقرون
بمسيد الوجه يفيد فائدة يفة لأنه يهيج الجلد ويسخنه ويسبب انقظام دووة الدم
في الوجه

وكثيراً ما ترى الوجه بعد الاستحمام بالماء البارد أو الشديد البرودة يكتسب
لوناً أزرق أرجوانياً ومن يشر أو تشر بذلك فإنه يفيدنا جداً أن نعمل عدة
مناطس في الاسبوع بالماء الساخن وبعد خروجها من المنطس نكسب على جسمها
فوراً ماء بارداً فإن ذلك يكسب الجسم قوة ويدعو الى احمرار البشرة
وتورود الوجنتين

وبعد غسل الوجه بالماء البارد المناد كل يوم يجب تشيفه جيداً بالمشفة ويجب
المكوث بعد ذلك مقدار نصف ساعة ويجب تجنب التعرض للهواء أو الرطوبة

إن ماء الانهار وماء المطر بنضالان على غيرهما من المياه ومن المستحسن لدى الاستحمام بالماء البارد أن يضاف اليه مملقتين صغيرتين من اليوريليك أو الصودا والاسنخولم بالماء الدافئ مفيد جداً ومن الاسف الشديد أن كثيرات من السيدات لا يضلن سوى وجوههن وبصرهن النظر عن غسل أجسامهن منقطة بالمناظير وكل امرأة إذا أرادت حفظ مظهرها أو الحصول على جمال الوجه والبشرة يجب عليها أن تعمل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع منقطة بمياه دائمة تبلغ درجة حرارتها من ٢٨ الى ٣٠ درجة وبعد خروجها يجب أن تقف حالاً مقدار نصف دقيقة تحت دوش الماء البارد وأما المدة التي يجب أن تبقى فيها في منقطة الماء الدافئ فلا يجب أن تزيد عن ١٥ - ٣٠ دقيقة وتصح لسيدات أن يصفن الى الماء الدافئ التركيب الآتي

سبرتو صابون البيوتاس ١٠٠ جرام

كلوس عطري ١٠٠ د

مزيج زيتي بلسمي فوفان ٢٠ د

تم مزج هذا مزجاً جيداً ونضاف نصف كميته الى الماء فإنه يفيد فائدة عظيمة ويؤثر على البشرة تأثيراً كبيراً. ان كثرة استعمال منقطة الماء الدافئ تؤدي الجلد وتزيد كمية الدم فيه وهي مفيد كثيراً النساء النحيفات الهوائى يكون جلدهن ذابلاً رخصاً.

ان المليحة من كانت محاسنها من صنعة الله لا من صنعة البشر

وضيقن المشقة على خصور فصاح البعان قلت وارادني