

## مفط الصحة

الصحة والجمال

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

كثيرات من السيدات من يبتنبن التعرض لنور الشمس مع انه لازم للصحة والجمال ولا سيما اذا اقترن بالرياضة الجسدية والهواء النقي فان نور الشمس والهواء النقي والرياضة لمن أكبر الاسباب في حفظ الصحة وصيانة الجمال والسيدة التي تحافظ عليها تبدو دائماً اصغر مما هي سنأ 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 الاكمام مرتفعة الاطواق ولازالة تاثير الشمس عن الوجه يدهن بالزبدة او اللبن او زلال البيض نحو نصف ساعة صباحاً ثم يغسل بنخالة الحنطة الناعمة وذلك ان تبل النخالة بالماء الفاتر وتلك بها البشرة ذلكاً لطيفاً ثم تزال بغسل الوجه بالماء الفاتر ممزوجاً ببعض نقط من عصير الليمون الحامض

اما اكمداد العنق واليدين فيزال بوضع لباب الخيار او عصيره ويستحسن وضع مرهم الخيار على الوجه واليدين 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 ذلكاً مخالفاً

لاتجاه خطوط الوجه اي انه اذا كان الخط من الصدغ الى الذقن يكون ذلك فوقه من الانف الى الاذن ويكرر ذلك مراراً الى ان تزول الغضون

وافضل واسطة لوقاية الوجه من التجمد وحفظ نضارة البشرة هي اجتناب العبوسة ونقطيب الحاجبين لان التقطيب يترك خطوطاً بين الحاجبين وعلى الجبين وحول العيون وفي ذلك مجلبة للشيخوخة قبل اوانها

وهناك سبب آخر لتجمد البشرة وهي ان يصاب المرء بالهزال بعد السمن المفرط فان البشرة تضم لزوال الدهن من تحتها فيحدث فيها اكمداداً وتفتناً فالافضل للسيدات الحدتات ان لا يدعن لاسمن المفرط سبيلاً لاجسامهن اللطيفة وذلك بالمداومة على الرياضة والامتناع عن الماء كل التشائية لانه فضلاً عما يخشى بعد السمن من الهزال فان عاقبته غالباً وخيمة على الصحة فضلاً عن انه يذهب بجمال تركيب الجسم ولطف تناسب اعضائه

فلتجتهد بناتنا باجتئاب السمن منذ الصغر قبل ان يجل الداء فيعسر الدواء نقول الداء لانه ليس اعظم منه داء بل مصيبة تذهب بجمال الجسم وحسن القدر وتعرض المرء للأمراض

هذا فيما يختص بجمال البشرة وبلي ذلك فصل في حفظ الشعر وزينه بقلم احدى الطبيبات الانكليزيات رأينا ان نمر به خدمة قارئاتنا العزيزات

### جمال الشعر

ان اكبر مصيبة على الشعر هي الكي بالنار ثم الصباغ فان الاول يذهب بنضارة الشعر والثاني يضمف اصوله وكلاهما يفقد السيدة اجمل زينة توجتها بها الطبيعة

فحذر قارئاتنا الكريمت من استعمال الاصباغ لان معظمها سام ولا باس