

بائعة . 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 . جواقة .
بالونات . برقالة . مشمش .

بمجموعة تناسب أطفالاً عمرهم ٧ سنوات

تكوين الألوان الفرعية . برقالة . تفاحة . كبر . باذنجان . نحلة
أوراق اشجار بسيطة .
عزبزه نجيب



تذير المنزل

زينة السيدة

ان العمل فوق الطافه والنكد الدائم لمن اكبر العوامل في تشويه جمال
الخلق ونجمه بشرة الوجه ، علاوة على ذلك ، فانه يتلف العصب تماماً حتى
يصبح الانسان شاذ الخلق جاف المعاشرة . ومتى تلف العصب يصعب
شفائه ، مهما كان الاعتناء به لاجه عظيما . فعلى السيدة ، بنوع خاص ، الا
تسكدر وتهيج 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 . واسكن ما قولنا بالسيدة التي يثور غضبها من أى شيء طفيف
 فترغي وتزبد إذا اخطأ الخادم مثلا ! بينما نستطيع توبيخه وعقابه وهي هادئة
 ساكنة ! وبالطريقة هذه يعرف الخادم ان سيده تمنى كل كلمة نطقت
 بها ولا يذنب كلامها الى الغضب المؤقت ! . ورجو ان تغير قولها متى
 هدأت . فلنعود 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 السكدر والنكد 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 يلبث قليلا الا ويندهشن بالتجمد الناشئ
 من اهمالهن ! ومعلوم ان في الوجه مسام تفرز عرقاً وافرازات اخرى بخلاف
 ما تلتقطه من الغبار والتربة والافذار الجوية فتسد المسام ويصعب عليها
 القيام بوظيفتها ويتأتى عن ذلك الحبيبات السوداء التي تشوه البشرة .

افضل ماء لغسل الوجه هو ماء المطر وهذا يتعذر 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 اعمتين 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 السكثيرة الافراز وطريقة استعمال دقيق الشوفان هي وضع ملء فمجان شاي منه في قطعة من الشاش النظيف وتنقع في الماء مدة وجيزة قبل الغسل . ويمكن استعمال هذه الكمية ثلاث او اربع مرات ثم تبديل بغيرها .

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 اسفنجية او قطعة فلنل او باليدين وماء ساخن مع استعمال نوع جيد من الصابون ويكون ذلك بحركة دائرية . وصباحاً بما دافئ 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 السكول كريمة « Cold cream » ويفسل بعد هدوء الدم بماء دافئ وصابون

تبييض بشرة العنق والذراعين

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

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

بالمرفق يجب عدم الالتكاء 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 . ايدسيلمسا . كريم فلورين .
كريم كازم الخ .

الأذرع الحمراء : - لازالة الاحمرار من الذراعين يدللكان بمزيج
مركب من الماء وعصير الليمون بنسبة ١ : ١٠ ماء الى ١٠ ليمون او دللكهما
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 وتنتج هذه بواسطة الدلك
براحتي اليدين وتكون الحركة الدائرية من الفم الى بقية الوجه . وتلك
الحركة غملاً لتجفيف الناشيء من الضعف وتزليل اللحم الكثير الذي



يراكم في أسفل الخدين السمينين « متى زادت السمنة »

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 بالأنامل الباقية (الخنصر والبنصر)

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

تجمعات الجبين الأفقية: - لمنع التجمعات الأفقية التي تظهر بالجبين يدللك من الوسط إلى الصدغين بحركة دائرية متجهة إلى أعلى ويستمر ذلك إلى أن تحف الأنامل 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.

ذلك الأنف: يؤخذ المرم على رأس السبابة والوسطى ويدهن 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.

ذلك العنق: أما ذلك العنق فإنه يساعد في إزالة التفتات الازرقية التي تظهر في بعض الأشخاص وتمنع نمو اللند الكبيرة وطريقة ذلك كما يأتي: -
١- يدهن العنق بالمرم ويدلك بحركة دائرية حول الحنجرة. ثم تدقر اللند برؤوس الأنامل مراراً واخيراً يحفف المرم الزائد كما ذكر في تحفيف الأنف

٢. العنق الى الامام مع رفع الذقن الى الاعلى

٣. يحنى الرأس الى الورا

٤. يحنى 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 اللغد تستعمل الاربطة المعدة لذلك وتباع هذه

بالصيدليات

وفي حالة اسمرار العنق (بسبب تأثير الشمس او لبس الياقات

العالية) بذلك العنق ليلا بمزيج الماء والليمون بنسبة ماء الى ليمون ويصالح

لهذا ايضاً استعمال ماء الاكسجين اما السيدات الأجنبية الفتيات فانهم

ينذهبن الى محلات الدلك الخاصة مرة او مرتين في الاسبوع ويدفنن نظير

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

ثم تدلك نفسها بالمنزل .

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

فيها الحبيبات السوداء .

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

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

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

٣. يفسل 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. يدلك الوجه اخيراً بالمرهم

فريد اقربانه