

ولا يكون الحب الأبدى إلا لنفسه
الرجل يملأ لك اليوم ماء لكي يحوطك في الليلة التالية
الرجال يخذعون كثيراً ولكن النساء أمهر منهم في الخداع
دخولك من باب الهوى إن أردته يسير ولكن الخروج عسير

أسرار الجمال

الماء خير وسيلة لحفظ الجمال

إذا أردنا أن نصف لفاترات خير وسيلة لحفظ الجمال فنقول لمن هي الماء الذي
إذا استعمل استعمالاً صحيحاً فنياً أعطى نتائج باهرة . ومعلوم أن الكلام لا ينحصر
في الماء البارد الذي نستهلكه للفصل ولا في الماء الساخن الذي نستهلكه للاستحمام
ولما نريد به الماء المختار درجات الحرارة

أن الاستحمام بالماء البارد له تأثير سلبى ولذلك فإنه لا يجوز إساءة 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
بتمسيد الوجه يفيد فائدة يئدة لأنه يهيج الجلد ويسخنه ويسبب انتظام دورة الدم
في الوجه

وكثيراً ما نرى الوجه بعد الاستحمام بالماء البارد أو الشديد البرودة يكتسب
لوناً أزرق أرجوانياً ومن يشعر بذلك فإنه يفيد جداً أن تعمل عدة
مناطس في الأسبوع بالماء الساخن وبعد خروجها من المنطس تسكب على جسمها
فوراً ماء بارداً فإن ذلك يكسب الجسم قوة ويدعو إلى احمرار البشرة
وتوردها الوجهين

وبعد غسل الوجه بالماء البارد المعتاد كل يوم يجب تشيغه جيداً بالمنشفة ويجب
المكوث بعد ذلك مقدار نصف ساعة ويجب تجنب التعرض للهواء أو الرطوبة

إن ماء الانهار وماء المطر بفضلان على غيرهما من المياه ومن المستحسن لدى الاستحمام بالماء البارد أن يضاف اليه ملقتين صغيرتين من البوريك أو الصودا والاستحمام بالماء الدافئ مفيد جداً ومن الأسف الشديد أن كثيرات من السيدات لا يفسن سوى وجوههن ويصرفن النظر عن غسل أجسامهن المنظفة بالصابون وكل امرأة إذا أرادت حفظ مظهرها أو الحصول على جمال الوجه والبشرة يجب عليها أن تعمل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع مغاطس مياه دافئة تبلغ درجة حرارتها من ٢٨ إلى ٣٠ درجة وبعد خروجها يجب أن تقف حالاً مقدار نصف دقيقة تحت دوش الماء البارد وأما المدة التي يجب أن تبقى فيها في مغاطس الماء الدافئ فلا يجب أن تزيد عن ١٥ - ٣٠ دقيقة وتصح للسيدات أن يصفن إلى الماء الدافئ التركيب الآتي

سبرتو صابون البوتاس ١٠٠ جرام

كلوس عطري ١٠٠

مزيج زيتي بلسمي لوفان ٢٠

نم بمزج هذا مزجاً جيداً ونضاف نصف كميته إلى الماء فإنه يفيد فائدة عظيمة ويؤثر على البشرة تأثيراً كبيراً. إن كثرة استعمال مغاطس الماء الدافئ تفندي الجلد وتزيد كمية الدم فيه وهي مفيد كثيراً للنساء النحيفات اللواتي يكون جلدهن ذاهلاً رخصاً.

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

وضيقن المشقة على خصور فصاح البعان قلت وارادني