

من عقیده دارم که در آینده نزدیکی تمام موسسات زیبایی از تخت و  
صندلی مورب استفاده خواهند کرد و مشتریان خود را بروی آن استراحت  
خواهند داد و نه تنها در موسسات زیبایی تخت و صندلی مورب رواج خواهد  
یافت بلکه در تمام خانه‌ها همه این تخت و صندلی را تهیه خواهند کرد تا  
بوسیله استراحت بر آن خون را از پائین بدن بسر جریان داده و موهای سر  
را باین وسیله غذا و استراحت دهند.

هیچوقت کلاهی که بر سر میگذارید نباید تنگ  
باشد، من همیشه توصیه‌ای را که بر مردان کرده‌ام  
بخانمها و زنان هم تلقین میکنم و آن اینست که  
کلاه نگذارند مگر وقتی که هوا بد باشد و یا اینکه

لباسی بپوشند که بخاطر آن لباس مجبور شوند بیکلاه بیرون نیایند.  
به موهای سر تن هوا و روشنایی و امکان تنفس بدهید زیرا موی  
سر هم عضو زنده‌ایست که احتیاج به هوا و روشنایی و تنفس دارد.

ممکن است عقیده مرا درباره رنگ کردن موها بخوانید اگر اینطور  
است به عقیده من، رنگ کردن یا رنگ نکردن موی سر یک سلیقه شخصی است  
و مردان اگر هنرپیشه و یا آرتیست سینما نباشند و نخواهند در صحنه ظاهر  
شده و رلهای مختلف را بازی کنند لزومی ندارد که موهای خود را رنگ  
کرده و یا کلاه گچی و یا کاکل مصنوعی بگذارند زیرا رنگ طبیعی خاکستری  
و یا سفید موی سر مردان سالخورده، است و احترام خاصی به آنها میدهد  
که همه بی اختیار فریفته آن میشوند

اما رنگ کردن موی سر در خانمها موضوعی است  
چرا خانمها نباید  
موهای خود را  
رنگ کنند؟  
که جنبه‌های مختلف دارد چنانکه فی المثل،  
خانمهای فرانسوی رنگ کردن مو را دوست دارند  
و نه تنها وقتی موهایشان خاکستری و سفید شد  
رنگ میکنند بلکه از همان اوان جوانی عادت دارند  
که بنا به میل و سلیقه خود و یا شوهر و یا خواها نشان آنرا رنگ‌های  
مختلف در آورند.

علل رنگ کردن موی سر در فرانسه و نزد خانمهای فرانسوی یک حیل  
زیبایی است که بهمان نسبت مصرف بودر و ماتیک برای نشان دادن جوانی  
متداول است و شاید این کار را بخاطر تفنن و با حادته هواخواهی و گاهی

به خاطر کمبودی و شاید هم بعلت احتیاج انجام میدهند .

اما موضوعی که در رنگ کردن مو بی اندازه مهم و اساسی است و هیچوقت آنرا نباید از نظر دور داشته و فراموش کنیم این است که رنگ کردن موهای سر کار هر کسی نیست و رنگ کار باید متخصص باشد و در این کار خیلی هم تخصص و کار آزمودگی داشته باشد .

اگر شما خیلی جوان باشید و یا سن و سالی بر شما گذشته باشد و یا در ردیف اشخاص سالخورده باشید و مشغول کار یا بیکار باشید هیچوقت برای رنگ کردن موهای خود رنگ بود خیلی زننده و یا سیاه خیلی مشکلی را انتخاب نکنید زیرا این دو رنگ قیافه گرفته ای را بشما میدهند که برعکس، باید رنگ موهای شما طوری باشد که قیافه شما را باز نشان دهد و رنگ آن با خطوط چهره و پوست شما هم آهنگی داشته باشد .

پس در اینجا بدو علت باید خانمها و زنان را از

**دو علت اصلی رنگ** رنگ کردن موی سرشان بر حذر داشت .

**نکردن مود** اول آنکه اگر موهای سر ضعیف شده باشد رنگ

کردن آن عاقبت شومی در بردارد و سبب خواهد

شد یکی موها بریزد و یا بآن غذا نرسد؛ دوم آنکه اگر شما پوست نازک و لطیفی داشته باشید رنگ ، بر پوست اثر کرده و لطافت آنرا از بین میبرد و بعد از مدتی از ریشه موها رنگ سفید و یا اصلی پیدا شده و منظره زشتی ب موهای شما میدهد .

با این دلایل شما باید بفکر رنگ کردن مو بپیمید مگر اینکه احتیاج

بآن پیدا کنید و آنرا هم بوسیله یک متخصص کامل و آزموده انجام دهید زیرا یک آرایشگر ناشی و ناقابل میتواند ماهها و گاهی برای همیشه موهای شما را خراب کند .

بغاطر بیاورید که اگر یکبار موی خودتان را رنگ کردید هر چند

مدتی برای اینکه همه موها یک رنگ باشد باید دوباره آنها را رنگ کنید و این هم کاری بس مشکل و بی اندازه دقیق است که اگر با دقت و آزمودگی انجام نگیرد موها چند رنگ شده و زیبایی شما را کم خواهد کرد .

وقتی خواستید سرتان را اصلاح کنید برای صرغه جوئی ، خودتان

این کار را نکنید و یا بعهده يك سلسله‌ای درجه سوم نگذارید زیرا در این مورد باید بیش از فکر صرفه‌جویی پولتان ، به‌ذخیرهٔ زیبایی و سلامت موهایتان فکر کنید .

فقط بدلائل فوق معتقد باشید و بسا پر دلائل کسانی که مخالف رنگ کردن موی سر هستند گوش ندهید و آن دلائل و عقاید را چون عادات و آثار قرون وسطی فراموش کنید.

نتیجه‌ای که از این بحث میگیریم اینست که من عقیده دارم اگر خانمی دلائل ارزنده‌ای برای رنگ کردن موهایش دارد یکی از آن دلائل اصلی ؛ حفظ و داشتن موهای زنده و برق طبیعی آنهاست و چنین وضعی را وقتی میتوان ایجاد کرد که سلامتی تمام بدن، در سایهٔ يك تغذیه کامل فراهم گردد .

## لطافت پوست

هنگامی که شوریه‌های من بعنوان نظریه‌های جدید و انقلابی تلقی میشد من اصل حکیمانانه ( بخورید تازیا شوید) را وضع کردم و این موضوع در امریکا انقلابی برپا کرده و مجله وگ (Vogue) که از دقیق‌ترین و موثکف‌ترین مجلات اتازونی دربارهٔ مسائل زیبایی خانمهاست برای اولین بار نسخه‌های زیبایی مرا چاپ کرده و انتشار داده .

آیا پوست شما نرم و لطیف است ؟

خانمهای امریکائی استقبال بی نظیری نشان دادند و بسوی موسسات زیبایی که از نسخه‌های من پیروی میکردند هجوم آوردند و من وقتی این موضوع را دیدم با اهمیت زیبایی در تمام امریکا پی برده و کتابی بعنوان « بخورید تازیا شوید » (۱) را نوشتم تا همهٔ خانمها از نروتنند و فقیر بنده غذائی آشنا شده و بسرچشمهٔ زیبایی دسترسی پیدا کنند .

این کتاب بقدری بین خانمها موفقیت پیدا کرد و مورد استقبال بی نظیری قرار گرفت که من تعریبا از این موضوع معذب شدم زیرا فهمیدم

(۱) اسم انگلیسی این کتاب Eat and Grow Beautiful

که خانمها بقدری زیبایی خود علاقه دارند که میکنند سلامتی خود را فدای آن سازند ولی خوشبختانه مدت من بهمان اندازه که به سلامتی اهمیت میدهند به زیبایی نیز اهمیت داده و هر دو را در يك طراز قرار میدهند .

مواظبتی که باید از پوست صورت کرد  
مواظبت بزرگ مواظبت و توجهی که باید برای حفظ زیبایی کرد طبیعتاً و بطور کلی مربوط به پوست صورت است پوست صورت مثل پوست سایر اعضاء بدن از پروتئین (مواد سفیده‌ای) ساخته شده است و ما میتوانیم جوانی و طراوت جلد روئی و بافته‌ها و عضلات بی اندازه کوچک صورت را با صرف اغذیه ای که از لحاظ مواد سفیده ای غنی باشد و آسید های آمینه را فراهم آورد حفظ کنیم .

هنگامیکه بدن ما از لحاظ مواد سفیده ای و آسید آمینه کمبود پیدا کند بافته های پوست چروک خورده و چین های زیادی را در صورت بوجود میآورد .

بالتجربه ، برای جلوگیری از این چین و چروک و مبارزه با توسعه بیشتر آن بر روی پوست باید مقادیر زیاد و کافی مواد سفیده ای را در غذای روزانه خود وارد کنیم تا این مواد چون مصالح ساختمانی ، بافته های عضلات پوستی را از نو بسازند .

همچنین مواد سفیده ای از شل شدن و افتادن عضلات جلوگیری میکنند . فراموش نکنیم که عضلات از بافته های زنده و ارتجاع پذیر هستند و باید باین بافته های زنده از داخل غذای کافی رسانید و با پیروی از يك رژیم غذایی کامل ، گوشت ، پنیر ، تخم مرغ ، شیر و انواع سبزیها را خورد .

اهمیت ویتامین ها در پوست  
ویتامین ها نیز برای تجدید ساختمان و مرمت بافته ها و عضلات و در نتیجه جلوگیری از چین و چروک در پوست لازم هستند بین سلولهای پروتئین ها که تشکیل پوست را میدهند طبقه ای وجود دارد که سیمانی بوده و از ماده ای بنام کولاجن (Collagène) میباشد و حالت

ارتجاعی پوست بسنه باین ماده است و آنهم بستگی کامل به ذخیره کافی ویتامین (ث) دارد.

بعلاوه یکی از ویتامین های گروه (ب) که بنام آسیدپانتوتینیک میباشد تاثیر بزرگی در صافی پوست و جلوگیری از چین و چروک دارد. در آزمایشگاه این موضوع تجربه شده و بیچشم دیده اند اگر بخواهیم غذای هندی خوراکی بدهند که از لحاظ مواد غذایی کامل باشد ولی دارای آسیدپانتوتینیک نباشد این حیوانات در عرض چند هفته پیر شده و پوست آن ها چین و چروکی میخورد که آن چین و چروک فقط در پیرهای آنها دیده میشود؛ پس اگر من و شما کسانی را میبینیم که در سن هفتاد سالگی دارای پوست های براق و محکم هستند که هر کس میخواهد آن را تماشا کند تصور نکنید که آنها از تغذیه غذاهای بی ویتامین اینطور شده اند.

من هیچوقت از دیدن این اشخاص دچار تعجب اسرار جوانی پوست نشده ام و میدانم که اینها غذای خود را از موادی ترتیب میدهند که دارای حداکثر ویتامین های ب میباشد و هیچوقت شکم خود را از مواد قندی و یانان های شیرینی که دارای هیچگونه ماده حیاتی نیست پر نمیکنند و باینوسیله موفق میشوند معجزه ای را که همه میخواهند و جوابی آن هستند یا تغذیه کامل تمام اعضای بدن خود بظهور رسانند.

بهمان اندازه که پوست پیر میشود رو بخشگی رفته و گاهی ربر و خشن میگردد و این حالت نشانه کمبود ویتامین (آ) در بدن است و در اینجا شاید بخواطر داشته باشید که ویتامین (آ) در جگر و در ماده زرد رنگ هویج، زرد آلو - اسفناج - برگهای چغندر - جعفری و سبزیهای خوراکی دیگر وجود دارد و بخواطر داشته باشید اگر زائد بر مقدار لازم ویتامین (آ) مصرف کنید زیادی آن در چربی بدن ذخیره میشود.

پس سبزیهای سبز و تازه زیاد بخورید و اگر نمیتوانید این سبزی ها را خوب بچوید؛ بجای آن يك لیوان آب سبزی را بنوشید و بدانید که ویتامین (آ) در زیر پوست شما ذخیره شده و از خشکی و زبری آن جلوگیری خواهد کرد.

همین ویتامین (آ) در زیر پوست صورت و بدن شماست که برق و پرتوی خیره کننده دارد و شما دوست دارید که این برق و پرتو را تا پایان عمر دراز خود حفظ کنید. همیشه بطور تمام ویتامین های ب در حفظ طراوت

وجوانی پوست شما تاثیر کامل دارند و برای اینکه استحکام پوست خود را نگهداری کنید علاوه بر غذاهایی که از لحاظ ویتامین ب ضروری است باید مخمر آبجو را نیز بصورت اغذیه روزانه خود بیفزایید.

ویتامین ب<sub>۱</sub> به پوست غذا داده و سرخی طبیعی آنرا ننگه میدارد و این ویتامین برای پوست های (ب<sub>۱</sub> و ب<sub>۲</sub>) رنگ پریده کاملاً ضروری و لازم است

کمبود ویتامین (ب<sub>۲</sub>) [La Riboflavine] در بدن سبب میشود که توزیع رنگها در دست و صورت بشکل زشتی درآید و لکه های کربهی در آن دیده میشود و اغلب وقتی بغذای روزانه بمقدار کافی و لازم ریبوفلاوین افزوده شود این لکه های تیره رنگ از روی صورت و پشت دستها بکلی محو میشود.

بعلاوه پوستهای چرب یا تر کداری و شکاف خورده در دست و پا کیسه های چربی بر روی پوست صورت در اثر کمبود ریبوفلاوین بوجود میآید.

پس ریبوفلاوین یکی از ویتامینهای بی اندازه مهم دسته (ب) است که باید آن را در اغذیه طبیعی مخصوصاً در جگر سیاه گوسفند و گوساله، مخمر آبجو، جوانه گندم، شیر مقوی و ماست جستجو کرده بدست آورد.

## حلقه های سیاه دور چشم

آیا حلقه های گود و سیاهی در اطراف چشمان خود دارید و خیال میکنید که چون سن و سالی بر شما گذشته است و یا بعقیده بعضی ها پیر شده اید باید این حلقه ها را داشته باشید و حال آنکه برعکس ممکنست سن و سالی هم بر شما نگذشته باشد و این حلقه ها بر دور چشم شما ظاهر شده باشد.

دور چشمان  
شما هم گود و  
کبود است؟

شاید شما خیال کنید پیر شده اید و با این فکر چون بآینه نگاه میکنید و این حلقه ها را میبینید احساس میکنید که پیر شده اید

اما حقیقت اینست که بافته های پوستی که دورچشمان را پوشانده اند نسبت به پوست سایر جاهای صورت ، بسیار نازک و لطیف هستند . و برای اثبات این موضوع یادوانگشت خودتان اول پوست زیرچشمتان را فشار دهید و بعد پوست گونه را بفشارید خواهید دید فشاری که بر پوست زیرچشم و گونه وارد آورده اید مختلف است ، زیرا در زیر چشم پوست صورت خیلی نازک است و خونی که در زیر آن جریان دارد در سطح پوست آمده و رنگ آن پیدا میشود ولی در گونه ها پوست کلفت است و خون ، زیاد در سطح پوست پیدا نیست . اگر خون شما از لحاظ مواد غذایی غنی و سرخرنگ باشد یک رنگ کاملاً طبیعی دارد و تمام صورت شما را بهمان رنگ طبیعی و قشنگ نشان خواهد داد .

ولی برعکس ، اگر خون شما خیلی تیره و رنگ و یا آبی رنگ باشد یک رنگ پریده شما میدهد و قیافه شما بهمان رنگ پریدگی مانده و در اطراف چشمها پوست برنگ آبی و تیره درمیآید زیرا پوست چشم در این قسمت صورت خیلی نازک است و خون زیر پوست خوب پیدا است و برنگ تقریباً آبی و تیره ظاهر میشود .

هنگامیکه در چهره خودتان این حلقه های سیاه رنگ را میبینید .

### چه غذاهایی خون را تیره و غلیظ میکنند

بدانید که خون شما بجای آنکه دارای مقدار کافی اکسیژن و مواد غذایی جذب شده باشد حامل مقدار زیادی دیو کسیدین دو کربن و سموم دیگری است .

بدانید غذاهایی که دارای مواد سفیده ایست مثل انواع گوشت ها ، حبوبات ، زردآلو ، پنیر ، تخم مرغ در طی عمل هضم و گوارش تبدیل با انواع آسیدها شده و خون را غلیظ و تیره رنگ میسازد .

مسلم است که شما برای تغذیه خود بمواد نشاسته ای و بهمدار خیلی زیاد بمواد سفیده ای احتیاج دارید ولی شما با مصرف غذاهایی که موقع هضم به صورت آسید درمیآید تعادل را برقرار کنید .

و برای برقراری این تعادل باید هرچه بیشتر میوه ، مخصوصاً از نوع مرکبات و همچنین سبزی های خوراکی که دارای رنگ سبز است بخورید ؛ هر روز دو یا سه لیوان آب هویج و یا جعفری بنوشید

بجای اینکه تان شیرینی بچوبد آب پرتقال تازه را در لیوان ریخته و بسلامتی چهره تان بنوشید تا حلقه های سیاه دور چشمتان را بر طرف کند .

## پنججاه و پنج عضله صورت

بطور دقیق درقباه شما پنججاه و پنج عضله وجود دوست چهره تان دارد که بكمك آن تمام احساسات درونی خود را باشید بیان میکنید .

این عضلات را اعصابی مرا گرفته اند که از یکطرف به مغز بستگی دارند و از طرف دیگر تمام اعضای بدن مربوط میباشند با آنچه شما فکر میکنید و آنچه انجام میدهید و با احساس مینمایند انعکاس آن بر روی قیاه و چهره شما پدیدار میگردد .

هر عادت خوب و یا بدی ، خطوط عمیقی بر چهره انداخته و چین و چروکی را بوجود میآورد ، اما مسلم است که خطوط و یا چین و چروک چهره در عرض یکروز بوجود نمیآید و برای پیدایش آن باید فشاری که بر عضلات صورت وارد میشود هر روز تکرار شود و سالها با این ترتیب بگذرد تا چینی بر صورت پدیدار شده و بحشم نمایان گردد .

بعقیده یکی از جراحان زیبایی ، از روی چسپهایی که بر صورت هر کس پدیدار شده است میتوان اخلاق او را تشخیص داده و شناخت اشخاصی که دارای حومی لجوج هستند و هرگز هدف خود را فراموش نمیکند عادت دارند لبهای خود را جمع کرده و بفشارند و این فشار اندامهای بر عضلات لبها وارد میشود که لب بالائی پائین افتاده و بر لب زیرین سوار میشود .

بطور کلی اولین چین های صورت در اطراف چشمها نمودار میشود و این چین ها ارتباطی بییشرفت سال و عمر ندارد بلکه اغلب بموقع خنده و شیطنت ظاهر میگردد چسپهایی که بین دو چشم و یا ابروها پیدا میشود متعلق بکسای است که دارای اراده و تصمیم سبمانه و خشن میباشند و چنین اشخاصی يك لحظه استراحت را نه بر خود و نه بر دیگران روا نمیدارند .



فشار و خستگی روزانه است که بر عضلات صورت  
وارد آمده چین و چروک زیادی را در پوست  
وجود میآورد و به همین علت است که فعالیت ها و با  
پیشه‌های چندی باعث ایجاد خطوط و یا چین‌هایی بر

روی پوست میشود.

اغلب کسانی که سخن ران حرفه‌ای ، و کیل دادگسری و یا هنرپیشه  
میباشند شیارهای عمیقی در وسط گونه‌ها دارند که انتهای آن شیارهای عمیق  
بچانه شان ختم میشود.

عده زیادی از مدیران ، نگاهها و موسسات بزرگ صنعتی و یا بازرگانی  
چین‌هایی بر صورت دارند که زیرینیشان را فرا گرفته است.

ماشین نویسنده، خیاطها، و تمام اشخاصیکه مجبور هستند موقع کار  
سرشان را خم کنند دارای دوجانه و گردنی برجین و چروک میباشد  
اشخاصی که زیاد بیمار شده‌اند و یا بیماری آنها مدت زیادی بطول  
کشیده است گاهی بر روی قیافه خود شکهای از چین و چروکهای نازک  
دارند که بخوبی بچشم دیده میشود

هم چنین اگر شخصی چاق باشد و بخواهد لاغر شود و برای لاغری  
حویش از رژیم نامعتدل پیروی کند تولید چین و چروکهای زیادی بر پوست  
خود خواهد کرد.

پس باین ترتیب برای شما روشن شد که هرچین و چروکی بر صورت  
و یا پوست بدن بیفتد در آنرس و سال بست و شاید سن کمترین اثری در  
آن نداشته باشد و بعلاوه نباید هرچین و چروکی را که بر روی قیافه و یا  
پوست میآید مانع و آگراه بآن نگاه کرد زیرا بعضی از این چین و چروک  
ها مطبوع و خواستنی است و اغلب اشخاصی که در پیری چین و چروکی بر  
صورتشان ظاهر میشود قیافه ای دوست داشتنی و خوش آیند بخودشان  
میگیرند و گاهی من و شما کسانی را میبینیم که به مرحله کمال سن رسیده اند ولی  
قیافه ای بی چین و صاف مثل صورت بچه ها دارند وقتی در این قیافه ها ما  
چین و چروکی نمیبینیم مثل اینست که در دل احساس میکنیم در وجود چنین  
اشخاصی احساسات و هوش را هم نمیبینیم

چین های صورت  
باید از پائین  
به بالا باشد

بس شما از داشتن چین های که مشخص اخلاق  
نیکوی شماست و هر کدام بجای خود یعنی از پائین  
بیالا آمده اند و جدا بینی بقیافه شما داده اند که ترین  
اضطرابی بخود راه ندهید.

ولی اگر چین های چهره تان از بالا بیائین میروند  
شاید این در نتیجه عملی است که سالیان دراز انجام داده اید و هر روز  
در آینه نگاه کرده و خواسته اید ببینید چطور قیافه شما زشت و نامطبوع  
میشود و شاید ناگهان در آینه، این چین ها را چون بار سنگینی بردوش خود  
احساس کرده اید و هر روز صبح وقتی قیافه تان را در آینه دیده اید آهی سرد  
از دل پردرد خود بر آورده و بتو خود گفته اید

« محققا شما چین ها بر قیافه من مسلط شده اید و من باید از شما نگران  
شوم ولی صورت من را اصلاح میکنم و میشویم و بجای چین ها را با پودر  
و ماتیک صاف میکنم ولی اینها هم سودی ندارد و من نمیتوانم در قبال  
تسلط این چین ها موفق شوم... افسوس... این قیافه من هر روز پیرتر و چین دارتر  
سده است !

اما وقتی جلو آینه بباشید و چنین تلقیناتی بخود مکنید و صورت خود  
را اصلاح کرده باشید و یا پودر و ماتیک زده باشید اگر دوستی مشفق و  
مهربان شما را دید و بشما گفت چه قیافه خوبی دارید با این قیافه جذاب  
و بانشاط هر روز جوانتر میشوید. »

بدون شك شما در دلتان باشیدن این جمله هوشعال و مسرور شده  
و دیگر به چین صورت و پیری چهره تان فکر نمیکنید .

خیلی خوب ، از این بعد این عبادت گذشته را ترك گوئید و رویه  
گذشته را عوض کنید و برای قیافه تان دوستی مهربان و مشفق باشید و  
همیشه با و تلقین خوب بکنید و وقتی جلو آینه قرار گرفتید بقیافه تان با صدای  
محکمگی بگوئید .

« من و تو ، دو دوست صمیمی یکدیگریم و من آنقدر ترا دوست  
دارم که ممکن نیست آنرا تصور کنی »

در حالیکه این سخنان مهر آمیز را بقیافه تان میگوئید در آینه  
بخطوط چهره تان توجه کنید زیرا شما بچهره تان سخنان مطبوع و ملاحظه  
آمیزی گفته اید و از این به بعد شما خواهید دید که چین های صورت تان ناز شده

و جهت خود را تغییر می‌دهند و برعکس گذشته که از بالا بیابین متوجه بودند از پایین بیالا میروند .

زیرا عضلات صورت شما آنها را بیالا میکشند .

چرا ؟ پس از امروز بیهوده ، شما در آینه بخاطر اینکسه

چقدر پیر شده اید نگاه نکنید بلکه برای

این نگاه کنید تا ببینید چقدر چهره شما جوان شده است . محققاً نمیخواهم

غرینه تکبر و خود پرستی شما را تحریک کنم و بهیچوجه قصد ندارم که

شما اوقاتتان را بتعریف خودتان صرف کنید .

بلکه قصد من اینست که شما از این بیهوده دریک جهت مثبت و سازنده

به منفی و مغرب گام بردارید و بقیافه‌تان طوری نگاه کنید که نگاه شما

سرسار ازعلاقه و محبت و توأم باگذشت و اغماض باشد .

حفظ جوانی خارجی ، موضوعی است که هم داخلی

است و هم خارجی ، یعنی برای حفظ جوانی پوست هم

از داخل باید مواظبت کرد و هم از خارجه آن

توجه نمود .

### جوانی خارجی

را چگونه باید

حفظ کرد ؟

اگر شما غذائی بخورید که از لحاظ مواد مغذی به

نسبت شایسته دارای مواد غذائی لازم باشد اطمینان داشته باشید که آن

غذا خون تواید کرده و خون به پوست شما غذای مطلوب را خواهد رسانید

و در نتیجه پوست و رنگ آن جوان خواهد ماند

بعلاوه هر دفعه که شما خم و راست بشوید و یا برای سوار شدن اتوبوس

تند راه بروید و یا بدوید و یا هر روز مدت یک ربع ساعت وضع مورب

روی تخت استراحت بخواهید ، خون غنی و کامل بدن خودتان را به

قیافه‌تان میفرستید و باین ترتیب یک معالجه زیبایی از چهره‌تان میکنند .

اما با همه اینها ، شما باید عادت کنید که از پوست خارجی بدنتان

مواظبت نمایید و این مواظبت را باید بطور کامل و مرتب ادامه دهید

برای خانمها مواظبت خارجی پوست وقتی پا به سن گذاشتند و پیر

شدند بی اندازه مهم میشود ، دشمن خارجی شماره یک پوست خشکی است ،

شما باید پوست خود را در مقابل آفتابزدگی و جریان باد حفظ کنید

هیچوقت اطراف خواب و یا مسکونی و یا اطاقی را که در آن کار میکنید

حبلی گرم نکنید

در هوای مرطوب و بارانی راه بروید و گردش کنید و بظاظر میاورید که پوست انگلیسها برای این ، تازه و جوان و نرم است که در جزایر بریتانیا زندگی میکنند و در این جزایر همیشه هوا مرطوب است و انگلیسها نرمی و لطافت پوست خویش را مدیون آب و هوای اقلیم و سرزمین خود میباشند .

برای نرمی و لطافت پوست صابونهای خیلی چرب چه صابونی باید استعمال کنید ، محلول و گرمی مصرف نماید که دارای مقدار کافی روغن نباتی ، حیوانی و معدنی بوده و مخصوص پوستهای خشک تهیه شده باشد .  
دو نفر از پزشکان آمریکائی بنام «دکتر جونز» و «دکتر مور» اکتشاف تازه ای کرده اند که بسیاری از سازندگان ترکیبات آرایشی از آن بی خبر بودند .

این دود کتر کولسترول Cholestérol را بساچند روغن معدنی مخلوط کرد و از ترکیب آن گرم و محلولی برای پوست تهیه کرده اند که خاصیت آن هزار و دویست درصد زیاد شده است و بسیار مفید است .

لابد میدانید کولسترول همان ماده مومی شکلی است که اگر در چدار شریانها رسوب کند تولید سکنه و فشارخون کرده و عوارض سوم و باگواری را پیش میآورد ولی چون با روغن های معدنی مخلوط شود گرمی عالی برای پوست بوجود خواهد آورد .

بعقیده من این اکتشاف و همچنین اضافه کردن عقیده من Estrogène که همان هورمون جسی زن است به گرمهائی که امروز میسازند در مزده و خبر تازه ایست که در فلسفه ترکیبات آرایشی پیدا شده است و من امیدوارم هرچه زودتر تمام کس نیکه لوازم آرایشی را تهیه میکنند گرم و محلولهای زیبایی خود را با کولسترول و استروژن بسازند تا خانمهاییکه با اژسین خراش گذاشته اند با مصرف و استعمال آن زیبایی و لطافت پوست خود را حفظ نمایند .

پزشکان معروف اتریشی دروین کشف کرده اند که استروژن در نرمی و لطافت پوستهای خشک تاثیر ذراوانی دارد و خانمهایی که به همان سن رسیده اند ، تخمدانهای آنها فعالیت ندارد و با اندازه کافی هورمون

ترشح و تولید نمیکنند و در نتیجه پوست آنها خشک و زبر میشود یا مصرف کرم مخلوط با استروژن لطافت و نرمی پوست خود را دوباره بدست میآورند.

این پزشکان اتریشی در اثر سعی و کوشش خود موفق شده‌اند این هورمون‌ها را به تنهایی بسازند و با آن روغن و کرم‌های مخصوص آرایش را تهیه نمایند که محتوی استروژن باشد.

مشاهیر این پزشکان درباره خواص قطعی این «دکتر گلدسی هر» روغن‌های آرایش با من صحبت کرده‌اند مخصوصاً دکتر «گلدسی هر» غده‌شناس معروف اتریشی که

امروز در نیویورک مطب دارد بمن گفت بامصرف کرمی که از استروژن ساخته میشود میتوان خشکی پوست را برطرف کرده و لطافت و نرمی آنرا تجدید نمود.

دکتر گلدسی هر مخصوصاً توجه مرا باین نکته جلب کرد و گفت هورمون جنسی زن نه تنها برای عمل اعضاء تناسلی لازم است بلکه برای نگاهداری متابولیسم اغلب بافته‌ها مخصوصاً برای پوست بیش از سایر بافته‌ها تاثیر دارد و لازم است.

استروژن یا هورمون جنسی زنانه بهتر از سایر اثر عجیب استروژن هورمون‌ها برای ترکیبات آرایش مناسب است بر پوست و کرمی که با استروژن ترکیب شده باشد و مجاور پوست قرار گیرد یعنی اگر بروی پوست بدن بمالند سرعت جذب و داخل پوست میشود.

کرم استروژن برای زنانیکه به دوران یائسگی رسیده‌اند و یا دوره یائسگی را تمام کرده‌اند مفید است و این کرم نه تنها در این مورد باید استعمال شود بلکه چون پوست در هر سنی احتیاج مبرم به استروژن اضافی دارد خانمها در هر دوره از عمر خود میتوانند با استعمال این کرم احتیاج اضافی پوست را به هورمون استروژن رفع کنند.

پس دکتر گلدسی Goldzieher توصیه میکند که کرم استروژن را خانمها همیشه مخصوصاً در دوره‌ای که پا به سن گذاشته و پوست آنها تغییرات مختلفی بخود می‌بیند استعمال و مصرف کنند.

## توصیه من به خانمها

سهیم به همه زنان و خانمهایی که پا از سن چهل سالگی فراتر گذاشته‌اند توصیه میکنم که هر شب پوست بدن خود را هورمونیزه کنند و برای این کار باید گرمی که از کولسترول ساخته شده و محتوی ده هزار واحد هورمون استروژن درسی گرم باشد مصرف کنند. این کار وقتی با پیروی از یک رژیم غذایی کامل از لحاظ ویتامین‌ها املاح معدنی و مواد سفیده‌ای همراه باشد بهترین متدی است که میتواند پوستهای خسته را که بی‌روی زود رس بسراغ آن آمده است نشاط و جوانی بخشد.

بهر صورتی که باشد هر دینی باید برای نگاهداری جوانی و زیبایی صورتش بامتنه‌ص و کارشناسی که احاطه کامل بمسائل زیبایی داشته باشد مشورت و مذاکره کند و از لورا نمائی بخواند.

شما در این مورد دل‌زنی هوسران را بازی نکنید که بهمه چیز دست میزند و امتحان می‌کند ولی در هیچ کاری استقامت و پایداری ندارد.

در تمام متدهای قدیمی و فعلی با یک نظر اتمام نگاه کنید و هر کدام که خون را بیشر بصورت حران اده و از حسگی و سادلو گیری میکند انتخاب کنید.

گرمی را انتخاب کنید که حاوی مقدار کمی نوم-وپرو **Baum de Pérou** باشد زیرا چنین گرمی دارای خواص زیبایی رای حفظ پوست صورت و خاصیت ارتجاعی عضلات گردن است و شما باید این گرم را هر روز بروی صورت و پشت گردن بمالید.

بخطر بیاورید که ممالجه زیبایی صورت هنگامی جرأت داشته باشند کامل میشود که شما در روی صورت مورب دراز بکشید و اسراحت کنید.

در بیورک جدیدین موسسه زیبایی از این اصل پیروی کرده بختخواه مورب را بکار میبرند و هنگامی که کسی وارد این سالونیا میشود در هر گوشه‌ای از آن تختخواه‌بهای سراریر را می‌بیند که مسترین زیادی بروی آن حوا دیده و پاها را بالاتر از سر گذاشته‌اند.

من معتقدم که امروز میتوانیم به تمام خانمهایی که بومیدند و

خیال میکنند دیگر نمیتوانند پوست نرم و روشنی داشته باشند خطر کرده بگویم :

جرات داشته باشید علم و دانش جدید در اختیار شماست فراموش نکنید که در حال حاضر کارشناسان زیبایی کوشش میکنند و مساعی زیادی بخرج میدهند تا نه تنها سلامتی شما را حفظ و نگهداری کنند بلکه بهمان اندازه کوشش می نمایند و در این کوشش خود کامیاب شده اند و میتوانند شما را سالم کرده و دوباره جوان نموده و از لذت جوانی برخوردار سازند

## جراحی زیبایی

در آخرین سخنرایی که در شهر دور (۱) ایراد کردم ، ژان کنت جزء مدهوین بود ، میس کنت سازه اجاره کنید یکی از قدیمی ترین شاگردان من است که در عین حال یکی از پرمشغله ترین زنان ناحیه غربی میسی سی پی میباشد و در هر کاری دقیق و کنجکاو است.

مخاطب دارم در آن روز پس از پایان سخنرایی ، بمن گفت : « يك كلمه بعد از جمله اولی که ادا کردید و گفتید چگونه ممکن است آدمی تا صد سال عمر کند نشنیدم و عجب آن این بود که در این وقت فکر من به خانه ها و تعمیر آن مشغول بود

(۱) دنور Denver پایتخت ایالت کلورادو در اتارویی است این شهر سال ۱۸۵۸ در کنار رودخانه سوت پلا ساخته شده و امروز دوست و هشتاد و هشت هزار نفر جمعیت دارد

مرکز بازرگانی و ترابری کالاهایی است که بامریکای جنوبی صادر میشود، ایالت کلورادو یکی از ایالات زرخیز اتارویی است که معادن سنگ مرمر گرانیت ، رغال سنگ آن شهرت جهانی دارد و کارخانه های سازنده لوازم کشاورزی و جواهرسازی و ساعت سازی و کالوچر سازی آن معروف است همچنین تربیت گاو و گوسفند در این ایالت رواج کامل دارد و دانشگاه معروفی نیز در آنجا هست

فرض کنید خانه‌ای را بدنت قلبی اجاره کرده‌اید البته آن خانه کاملاً مطابق میل و سلیقه شما نیست ولی چون بطور موقت است با آن میسازید .

حالا اگر همان خانه را بدنت صدسال برای سکونت خود اجاره کنید لابد در این مورد با مورد اول فرق میگذارید و اگر این خانه احتیاج به تعمیراتی دارد و یا بعضی از قسمت‌های آن کاملاً مطابق سلیقه شما نیست درصدد انجام تعمیرات و یا اصلاح و بهبود آن برمیآئید»

میس گنت این سخنان را بمن گفت و بعد از اینکه حرف خودش را تمام کرد نگاهش را در نگاه من دوخت و گفت :

« مدت‌هاست که من بینی ، بیرینختی دارم و حالا که فکر می‌کنم باید صدسال عمر کنم بدون شك موفق میشوم عیب آن را رفع کنم زیرا از همین امروز در جستجوی يك جراح زیبایی میافتم تا هرچه زودتر او را پیدا کرده و عیب بینی خود را بدست او برطرف سازم .

حالا بمن بگوئید چگونه میتوانم يك دكتر خوب که در جراحی زیبایی مهارت داشته باشد» در شهر دنور پیدا کنم ؟»

جوابی که من برای پیدا کردن جراح به میس گنت گفتم بشما هم میگویم :

طریق جستجو و پیدا کردن يك پزشك زیبایی در چگونگی يك جراح هر کشوریکه سکونت دارید اینست که از نام زیبایی پیدا میکنید؟ پزشکان جراح زیبایی سراغ گرفته و دو یا سه نفر آنها را انتخاب کنید و اطلاعات لازم را درباره آنها بدست بیاورید و بروابط آنها با بیمارستانها و مجلات پزشکی آشنا شوید سپس با آنها مشورت کرده و از آنها بخواهید که شما را تحت عمل فرار داده و عیوب صورت و اندامتان را رفع کنند .

پرستاران زیادی مورد عمل جراحی زیبایی قرار گرفته‌اند و مایلند اصلاحاتی را که در آنها شده است شما عرضه دارند .

بس شما برای انجام عملیات جراحی زیبایی باید در جستجوی پزشکان درجه اول برآئید که در این فن استاد باشند و بخاطر بیاورید که پزشکان درجه اول و عالم و دانشمند درصدد تبلیغ و هیاهو در باره عمل خود بر نمیایند و کار خود را بی سروصدا و دین تبلیغ و هیاهو انجام میدهند .



همچنین بخاطر بیاورید که جراحی زیبایی کامل . شاید گران تمام شود و مجبور شوید پول زیادی بدهید ولی اگر این عمل را با قیمت ارزانی انجام دهید حتما نتیجه خوبی نگرفته و مجبور خواهید شد بعدها برای رفع عیوب حاصله از آن پولهای زیادتری داده و خود را ورشکست سازید .

بسیاری از هنرپیشگان معروف تأثر وسینما در قیافه و خطوط چهره خود عمل جراحی زیبایی کرده‌اند و یکی از ستارگان زیبای هالیوود اخیراً مدت یکماه صورت و گردن خود را تحت عمل جراحی زیبایی قرار داد .

جراحی زیبایی را نباید با عملیات وحشیانه و فرق جراحی زیبایی نرسناکی که بعضی از پزشکان درجه آخر برای با عملیات وحشیانه تغییر قیافه و چهره انجام میدهند اشتباه کرد . برخلاف آنچه عده زیادی عقیده دارند ؛ جراحی زیبایی وقت زیادی نمیگیرد و هیچوقت احتیاجی بدو هفته معالجه و استراحت در بیمارستان و کلینیک ندارد .

عمل جراحی زیبایی بینی که امروز رواج فراوانی یافته است اگر بدست جراح قابلی عمل شود در مدت زمان کوتاهی تمام شده و بلافاصله بیمار به خانه اش بازگشته و در آنجا برای مدت کمی بخ روی ناحیه عمل میگذارد و استراحت میکند .

کیسه‌های زیر چشم که اغلب صورت را زشت میکنند نتیجه جمع شدن چربی در زیر پوست است و میتوان با یک عمل جراحی ساده بدون هیچگونه زخم و بی‌احتیاجی آنرا بیرون آورده و برآمدگی و شکل زشت آنرا از صورت محو کرد .

احتمالاً من در يك عمل جراحی زیر چشم برای در آوردن کیسه های مری در پاریس حضور داشتم و جراح که در عمل جراحی زیبایی پزشکی قابل و ماهر بود خانم خودش را عمل میکرد .

عمل جراحی  
کیسه های  
زیر چشم

وسيله عمل جراحی كارد كوچكى با اندازه يك فم خود عویس بود و بزنگ جراح بدمك این كارد كوچك و ظریف خود چین های پلك بائین حنم را شكاف داده و کیسه های چربی را بیرون

آورد و سپس جای شکاف را هشت بسته زده و سه روز بعد نظیه ها را باز کرد .

در جای شکاف ها يك خط کوچکی دیده میشد که با مالیدن پودر ارچشم پنهان میگردد و چهار هفته بعد این خطوط نازک هم دیده نمیشد و قیافه این خانم در اثر عمل و مهارت شوهرش زیبایی طبیعی و جوانی خود را بازیافته بود .

چون موضوع این عمل جراحی را با لیدی مندل بمیان گذاشتم همسایه ام که او هم مدتها این کیسه های چربی را در زیر حشمان خود داشته و از منظره آن بدش میآمده است و بالاخره سالها پیش از این دکتر «جیلیس» در لندن اورات تحت عمل جراحی قرار داده و کیسه های چربی پای چشم او را درآورده است .

اگر قیافه تان از نیپ بیضی شکل بیست و با وجود این شما از داشتن آن راضی هستید و چهره شما تا امروز تناسب خود را حفظ کرده است هیچگونه احتیاجی به جراحی زیبایی ندارید .

اما... خوب توجه کنید که این «اما» خیلی مهم است

اگر بینی شما بی تناسب است و در زیر چشمان خود کیسه های چربی دارید و یا گونه های شما آویزان شده و شما را برحمت و عذاب انداخته اند و یا اینکه گردن زشتی دارید که ار داشتن آن زجر میکشید فوراً با پزشك متخصص جراحی صورت مشورت کرده و آن عیب را اصلاح نمایید  
خطوط زیبای چهره، سراسر زندگی در ار شما را توأم با اعتدال و دھوشی کرده و آرامش و صفای خاصی بدل و جان شما میکنند  
حالا که میداید چهره متناسب و زیبای شما چه اهمیت بزرگی در زندگی شما دارد پس تردید و دودلی به خود راه ندهید و اگر بجز جراحی زیبایی احتیاج دارید هر چه زودتر آرا شروع کنید.

جراحی زیبایی بعد از حنك دوم جهانی ترقیات و پیشرفتهای زیادی بوده و پزشكان زیادی بخوبی من زیبا کردن و نو ساختن اندام و چهره های بدگل را در میدان های حنك آموخته اند

من اعتقاد کامل به جراحی زیبایی دارم و بسیاری از مردان سالخورده

را دیده‌ام که با جراحی ریائی خطوط چهره خود را عوض کرده و زندگی خود را تغییر داده اند

من زمان بسیاری را دیده‌ام که با عمل جراحی، زندگی مادی و معنوی خود را بهبود کامل بخشیده و از نتایج روحی آن بیش از آثار ظاهری آن بهره برده اند

زمانی مرا خواهد رسید که جراحی ریائی بقدری توسعه و ترویج یابد که مردم برای اصلاح اعضاء بدن خود چون کسانی که امروز برای مواظبت از دندان خویش به دندانسازی میروند استقبال کنند  
من امیدوارم که در آینده زدیگی جراحی ریائی علم معروفی خواهد شد و از دست اشخاص شارلاتان و بی ملاحظه و بیوجدان بیرون خواهد آمد  
تا پیش از این آنها بسپای زبان های اخلاقی و اجتماعی مردم مانده برسد و جیبهای خود را پرستارند

و کردن صورت يك من جوان ساری است در صورتیکه خوب عمل شود و بدست يك پزشك جرح قابل صورت گیرد و در عین حال خطرناک است اگر بدعمل شود و آثار کربه و زشت خود را بجا بگذارد  
من مردان و زنان زیادی را می‌شناسم که گرفتار این آفت شده و بعد از عمل جراحی دارای قیافه های زشت و منفرا سگیزی گردیده اند

اعلی اینها پس از عمل وقتی پوست قرمز و خشک تازه ای را صورتشان ظاهر شده است تازه بومند شده و فهمیده اند که این رنگ پوست ناپوشان و موها و سایر اندامشان تاسی ندارد و خوش آمد نیست و خون پوست آنها عجیب و باحوش شده و سئولهای دروغی آن در اثر آسید اریبین رفته است و مجور شده اند بودر غلبظی صورت خود مانده و قیافه زندهای را بچود بگیرند

من در موردی که در قیافه همیشه توصیه می‌کنم که اگر کسی خواست قیافه اش را نو کند باید يك عمل جراحی سبکی روی آن بکند که نقطه‌شار قیافه گذشته بر طرف شود و تجدید قیافه و عمل جراحی سنگین بر روی آن وقتی لازم است که آثار زخم و جراحات عمیقی بر روی آن باشد و بر شکست مجبور شود تا يك عمل جراحی عمیق بر روی قیافه، آن آثار و جراحات را بردارد

و چنین عمل جراحی نیز باید بدست يك جراح زیبایی درجه اول انجام گیرد .

هر قدر سن زیاد میشود موهای زائدی در صورت خانمها میروید و گاهی خالهای گوشتی چندی که بر روی آن مو میروید نیز پیدا میشود.

## موهای زائده و خالهای گوشتی

در کشورهای جهان باین موهای زائده با نظرهای مختلفی قضاوت میکنند چنانکه فی النثل در فرانسه به موهای زائده صورت اهمیت زیادی نمیدهند و تصور میکنم در یکی از شهرستانهای ژاپن زیبایی زنان را به درازی سیلپهایش میدانند و اگر زنی سبیل بلندتری داشت در نظر آنها زیباتر جلوه میکند!

اما در آمریکا موهای نرمی که در بالای لب و زیر چانه خانمها درمیآید با نظر تنفر انگیزی نگاه میکنند.

برای رفع موهای زائده و خال گوشتی در صورت باید معاینه کاملی از لحاظ عمل غدد و متابولیسم بازال و یا ضعف غدد داخلی بعمل آید و بعد برای دلبری از خود و یا اطرافیان باید این موهای نرم را پاک کرد! برای این کار باید از موچین استفاده کرد و با آسانی آنها را از روی صورت برداشت.

این گفته درست نیست که اگر يك مو کنده شود بجای آن دو مو درمیآید .

اما اگر بخواهید بطور دائم این موهای نرم را از صورت خود برطرف کنید باید بوسیله «الکترولیز» انجام دهید . هفتاد و هشت سال است برطرف کردن موهای صورت بوسیله الکترولیز و بدست پزشکان متخصص امراض جلدی عمل میشود و توصیه شده است این کار باید بوسیله متخصص فنی انجام گیرد و بیش از يك سوزن بکار نرود

موهای کلفت با یکبار الکترولیزه کردن برطرف میشود و اغلب باید چندبار عمل را تکرار کرد و تکرار عمل صبر و حوصله کسی که تحت عمل قرار میگردد و همچنین مهارت و استادی پزشک معالج را لازم دارد تا بدون هیچگونه درد نتیجه قطعی بدست دهد.

عمین دستگابه برای برطرف کردن خالهای گوشتی بکار میرود و باید خالهای گوشتی را نه تنها بخاطر زیبایی بلکه بخاطر سلامتی برداشت

زیرا بعضی از این خالهای گوشتی بزرگ میشود و منشأه بسیاریهای چندی میگردد که در این مورد باید فوراً بپزشک متخصص مراجعه نموده و علاج واقعه را قبل از وقوع کرد.

## آرایش خانمها

پانصدسال پیش از میلاد مسیح، کنفوسیوس حکیم گفته است :

چگونه باید

آرایش کرد ؟

« هر چیزی در دنیا زیبایی دارد ولی همه کس نمیتواند آن زیبایی را ببیند »

روی این حقیقت است که من بخانمها اصرار میکنم طرز آرایش جدید را با مهارت و ابتکار آموخته و با عمل بآن زیباییهای خود را نشان داده و زشتیها را بپوشانند .

کسیکه طرز آرایش يك قیافه جوان را بداند میتواند ده سال جوانتر شود .

و اگر خاصی سالخورده چنین آرایشی بکند اطمینان و قوت قلب جوانی را باز خواهد یافت .

در آرایش باید سادگی را رعایت کرد ، هیچوقت در پی آنچه چشم را خیره میکند نباشید بلکه جویای چیزهایی باشید که با هم قرابت و هم آهنگی دارند و نشاط و شادمانی می بخشد ، اینک چشمها را خیره کرده و حالت بهت و حیرتی بجا میگذارند !

رمز کامیابی در آرایش زیاده روی در وضع و حالت طبیعی نیست و کسیکه بخواهد در اینکار موفق شود باید حالت طبیعی خود را بحد اعتدال حفظ کند و پرتو طبیعی قیافه خود را نشان دهد ، اینک بارنگ و روغنهای مصنوعی پرده ای نقاشی بسازد !

کسانی که بسن کهنات رسیده اند و میخواهند بطور کامل و طبیعی آرایش کنند بهترین راهنمایی که بآنها میتوانم بکنم اینست که هر طور باشد ، شاید فروغ چهره خود را خاموش نسازید ، باید فروغ چهره خود را خاموش نکنند .

مسلم است که بر عمر خانمها چون سالپان دراز بگذرد پوست آنها نرمی و لطافت خود را از دست میدهد و برای رفع آن باید از پودر و کرمهای چرب کمک بگیرند .

برای انتخاب پودر باید رنگ زمینه پوست را با آن جور کرد و در اینجا باید رنگ سرشانه‌ها و سینه خود را برای انتخاب پودر و کرم راهنمای خود سازید زیرا رنگ پوست سایر اعضای بدن در اثر آفتاب و سایر انقلابات جوی زود عوض شده و تغییر رنگ میدهد .

رنگ پوست زن امریکائی بطور کلی از تپ گندم گون است و پودر و کرم بژ کم رنگ با آن میخورد :

کرمی که میخواهید مصرف کنید باید کرمی باشد که کم رنگ بوده و با سرانگشت کمی از آنرا آهسته و منظم روی صورت ، گردن و سینه و اطراف گوشها بمالید تا وارد پوست شود این کرم پوست شما را نرم و جوان خواهد کرد و برای تمام روز در مقابل خشکی حفظ خواهد نمود .

وقتی خواستید کرم زیادی را از روی پوستتان بردارید هیچوقت این کار را با پارچه نکنید زیرا پوست را خراشانده و خراب میکند ، با کمک انگشتان خود بطور آهسته و ملایم آنرا بردارید . اما برای اینکه فروغ چشانتان در چهره شما بدرخشد و به خارج بر توافکن شود ، باید اینکارها را هم بکنید :

هر روز صبح و شب بایک مسواک دندان ابروهای

آرایش ابروها خود را « برس » بزنید .

اول برخلاف خواب مو ، بعد بطرف بالا و سپس

در جهت طول اینکار را انجام دهید و کمی روغن به آن بمالید تا همیشه نرم باشد اگر شکل آنها یا یکدیگر مساوی نیست با کمک موجین کمی آنها را مساوی کنید .

بغاطر داشته باشید که چشمان قشنگ باید بحدی باهم فاصله داشته باشند

که در وسط آنها جای یک چشم دیگر باز باشد .

اگر ابروهای شما بهم پیوسته است باندا ره بیک چشم بین آنها فاصله

بدهید ، زیرا این فاصله ابروها شما را جوانتر و خوشحالتتر و خوش اخلاق تر نشان میدهد ،

شکل ابروهای شما باید بشکل بال پرندگان باشد یعنی قسمت وسط ابرو باید از قسمتهای دیگر کلفت تر باشد.

انتهای ابروها باید بطرف بالا متوجه شوند زیرا خطهایی که بطرف پایین میآیند نشانه پیری است و شما که میخواهید همیشه جوان باشید باید مواظب ابروهای خود باشید و از افتادن آنها بیامین جلوگیری کنید.

اگر میخواهید ابروهای خود را نشان دهید مدادی بدست بگیرید و خطهایی بطرف بالا روی ابروهای خود بکشید اگر ابروهای شما خیلی کم رنگ هستند بمداد بیشتر فشار بیاورید تا خطهایی که رسم میشود پررنگتر شود و سپس مسواک را بدست گرفته موهای ابرو را بطرف بالا خواب بدهید و اگر لازمست بمداد خطهای کوچکی بآن بزنید.

در مورد مسواک ابرو؛ متوجه باشید، بعد از استعمال آنرا هر دفعه پاک و تمیز نمائید و با بی احتیاطی فیل از اینککه آنرا تمیز نکردهاید روی میز و یا توی جعبه توالت بگذارید.

متد «کاربو» (۱) برای آرایش ابروها اینست :

کسی گرم مخصوص چشم را روی پلک بالائی، درست در انتهای ریشه مژهها بگذارید بعد بمداد ابرو، خطهای عمودی بین مژهها بکشید این خطها برای اشخاصی که موخرمائی پا گندم گویند باید سیاه و برای برای اشخاصی که بلائی یا موپور هستند باید گندم گون تند باشد اگر اینکار را چنددومعه عمل کردید بدون شك موفق میشوید و میفهمید که اینکار از حمتش میارزد زیرا وقتی آنرا تمام کردید و در آینه بچشمان خود دقیق شدید، خواهید دید چشمان شما بزرگتر و درخشان تر و با شاط تر شده است.

چشمان، بیس از سایر خطوط چهره رنگ اصلی خود را حفظ میکنند ولی همین که کسی با بسن گذاشت فروغ چشمان او کم شده و درخشندگی آنها

رنگ چشمها

رو بکاهش مینماید

زنی که بسن کهمان میروسد باید از سگفت انگیز سرده مخصوص

(۱) این طرز آرایش را اگر تا کاربو ستاده امی سینما اشکار کرده و بنام خود

«مترجم»

و معروف شده است

چشم را در چشمان خود بدانند و مانوك انگشتان خود پلك بالائی چشمان خود را بآن آغشته کند اینکار هم حلقه سیاه رنگ پائین چشم را کم نشان میدهد و هم فروغ و درخشندگی چشمان میافزاید.

چشمان شما باید بیش از سایر اعضا صورتتان شما را بخود مشغول دارد و باید در این مورد بغاظر بیاورید که چشمان شما معرف شخصیت روحی شما هستند

يك دهان قشنگ ، علامت جوانی و شور و نشاط

### آرایش دهان

زندگانیست و شما بكمك آرایش كامل لبها میتوانید از خود معجزه نشان دهید .

خط لبها و ابروها باید با يك مدل آرایش شود و با آرایش موهای سر هماهنگی كامل داشته باشد

در سالهای اخیر آرایش لب بوسیله برس ، ترفی و پیشرفت کاملی کرده و انواع برسهای نرم و لطیف را از موی خز ساخته و برای فروش عرضه کرده اند اگر شما از این نوع برس لب نداشتید ، یکی را برای خود تهیه نمائید و حتی با برس حواستیند لبهای خود را آرایش دهید. باید مثل نقاشی که قلم مو را در رنگ مرو میکند و با مهارت تبادل نقاشی زیبایی را بوجود میآورد شما هم آن برس را آغشته به روژ و یا مانیک کرده از گونه لب یعنی در محل تلاقی دو لب نظرف مرکز از بالا و پائین بمالید ، این کار را وقتی چند بار کردید مآثر و ورزیده مشوید و دیگر انجام آن راحتی برای شما ندارد !

هر قدر رسن آدمی اوروده سد مزگان که بمزاجه

### آرایش مزگان

حاشیه حافظ چشمها هستند ضعیف و پژمرده میشوند و شما در این وقت باید آنها را بطور خیلی طبیعی که ممکن است نشان دهید

در این هنگام بایه ماسکارا Mascara استعمال کنید زیرا حاشیههای مس باید ماسکارا را با احتیاط زیاد بکار برند ماسکارا برای خانمهای مسن مضر است و فقط باید « كمك يك مداد ابروی مد « گاربو » مژه های خود را آرایش دهند

بیشتر زبان سالخورده عادت دارند لب بالائی خود را گرد کنند - اثر شما هم عادت دارید لب خود را بشکل دایره در بیاورید مانند قنار



این کار به لبهای خود پودر بسالید تا از ترشح آب دهان بخارج و از پریدگی و تک روژ لب جلوگیری کنید ، از آرایش لبها، دهانی زیبا بسازید تا علامت خوشبختی شما باشد و هر کس به قیامه شما نگاه کرد آیات امیدواری را در آن بخواند .

اگر احتیاج به روژ دارید ، روژی را بکار برید  
**روژ گونه ها** که بصورت کرم و سرخ رنگ ساخته شده باشد  
و اندکی از آنرا بروی انگشت خود گذاشته و  
در وسط (وجهه) بمالید و مواظب باشید که مقدار آن خیلی کم باشد و از  
ماحیه گونه ها تجاوز نکند .

هیچوقت روژها تیرا که از مد افتاده است استعمال نکنید و با پودر  
زی روی گونه و صورت خود بمالید بلکه با سرانگشت آنهم بمقدار  
خیلی کم استعمال کنید وقتی قیامه شما زرد شده و شما احتیاج به استراحت  
دارید بیجهت خوردن را گول برسد زیرا با استعمال روژ وقتی قیامه خسته  
است صورت را بیشتر پیرشان میدهد روز را بیشتر از لاله های گوش  
سالانتر برید و اگر خواستید روی لاله گوش هم کمی بمالید ولی مواظب  
باشید از وسط حلقه چشمها بظرف بینی تجاوز نکند که اگر تجاوز کرد شکل  
نازبانی شما خواهد داد .

بهترین پودر را که به رنگ پوستتان جور درمآید  
: انتخاب کنید بهترین پودر آنست که کمی سرخ  
رنگ باشد همیشه وقت پودر در دو هم چنین پودر هایی  
که بعد از استعمال رنگ پوست را زرد نشان  
میدهد استعمال نکنید .

موقع خرید پودر در روسای مصنوعی لامپهای معازنه ها بود  
در امتحان نکنید ، را رنگهای مصنوعی همه عمر را عمر طبیعی  
شان میدهد .

مخاطرد سه باشد ، و در آرایش سه را تکمیل میکند و کامل  
شدن آرایش شما وقتی حاصل میشود ، پودری را که مصرف میکنند بیجهت  
داشته باشد .

در موقع استعمال و درجه پودر را تکا دهید و  
بسی قطعه پنبه ای که هر طرف آن سه سانتیمتر  
و ، بااره کف دست و کفم باشد درجه پودر در  
کف دست آهسته و آرام روی صورتتان گذارید

**چگونه باید  
پودر بزنیم ؟**

هیچوقت برای پودر زدن از تامپونی که با پارچه های ضخیم و کلفت ساخته میشود استفاده نکنید. هنگام پودر زدن عضلات قیافه خودتان را پائین بکشید و آزاد بگذارید و یا مثل وقتی که مرد ها صورتشان را اصلاح میکنند قراو دهید و پودر را بطور کامل از پائین کردن خود شروع بزدن کرده و از پائین بالا بروید، کمی صبر کنید و سپس ابرو ها را هم پودر بزنید و همینطور تا نزدیک موهای سر بالا بروید سپس عضلات صورتتان را بحرکت بیاورید و بطرف بالا نگاه کرده و زیر چشمها را پودر بزنید و در اینجا پره های بینی را فراموش نکنید و پس از اینکه این کار را انجام دادید چند دقیقه استراحت کنید تا پودر بخوبی روی پوست شما جا بگیرد پس از آن با هویت (پودر زنی) آهسته و ملایم پودر های زائد را بردارید و فراموش نکنید نصف بیشتر موفهت شما در آرایش چهره بسته بحرکت عضلات صورت برداشتن قسمت های زائد پودر از روی قیافه است تا چهره شما آرایش طبیعی خود را نشان دهد و خطوط ریز چهره جمع شوند و سطح پوست نرم و لطیف گردد

حرکت عضلات قیافه بیشتر از دو دقیقه وقت نمیگیرد و شما با صرف این دو دقیقه آن نسجه نسکونی را که در آرایش میخواهید بدست آورید.

بعد از پایان این کار بکمک برس مژه پودر های زیادی را از روی ابروها و موگان بردارید

ساید با برداشتن پودر از روی ابروها خطوط آنها هم خورد اگر اینطور است در باره باعداد ابرو و برس لب ابرو ها و لب ها را معضم کنید.

تمام دستوراتی که برای آرایش شرح دادیم بیش از ده دقیقه وقت نمیگیرد و اگر دستتور من عمل کنید بهیچوجه وقت شما تلف نخواهد شد و در ساعات دیگر روز و شب راحت و آسوده خواهید بود

دوباره عطر ها بکجا خانمها باید برای آرایش

خوبش انتخاب کنند و استعمال آن جزء آرایش

روزانه آنها محسوب میشود من خوشوقتیم که میبینم

عطر های نامیوس و ساده دوباره شهرت بمقام اصلی

خود را بدست آورده و جزء لوازم آرایش خانمهای امروز گردیده است

این بوهای مطبوع و طبیعی که خانمها استعمال میکنند برای هر سنی مناسب است و استعمال آن برای خانم های سالخورده نیز بجا و مناسب میباشد .

برای استعمال عطر، اصلی که باید همیشه در نظر داشته باشید این است که فقط يك عطر، آنهم عطری که مبین و نمودار شخصیت شما باشد استعمال کنید اگر عطرهای مختلف استعمال میکنید استعمال آن تعلق بسلیقه شخصی شما دارد ولی هر عطری را مصرف میکنید باید بلاواسطه روی پوست بگذارید و هیچوقت روی لباس ننمایید .

پشت گوشها و روی لاله گوش و میچ دستها و روی سینه کمی عطر ، البته آنقدر که زننده و ناراحت کننده نباشد بزنید تا بوی دلاویز آن، دیر زمانی باقی بماند.

همیشه عطر های عالی و گرانقیمت بخرید و بخاطر بیاورید که هیچ چیز مثل عطر ارزان قیمت و جلف شخصیت، آدمی را بی ارزش و سبک نمیکند .

همیشه عطری بخرید که در شیشه های کوچک باشد و در آنرا محکم ببندید تا بوی آن نبرد.

اگر بودجه و وضع مالی شما اجازه نمیدهد عطرهای گرانقیمت بخرید از خرید آن صرف نظر کرده و بجای آن ادوکلن های عالی و ممتاز بخرید و بقدر کافی آنرا استعمال کنید تا بوی خوشی بشما بخشیده و اعضاء بدنتان را در طراوت و خنکی بگذارد.

## پاهای زیبا و محکم

بعد از حشمان، پاهاتوجه نمینود و مواظبتی که باید  
آیا پاهای  
و شاید از آن بعمل نمیآید، بسیاری از مردم مثل  
قشنگی دارند ؟ اینکه از پاهای خود تنفر داشته و بیزارند، سائیان  
درار، آنها را با خود میکشند، در فشار میگذارند  
در جای تنگ و تاریک زندانی و تنبیه مینمایند !!

و بعد از خودشان میپرسند چرا پاهای ما قشنگ نیست و باطاعت راه رفتن را ندارد؟

اگر پاهای خوبی دارید و استخوان های آن کاملاً کشیده و خوش قواره میباشد و شما هیچگونه احساس درد و کسالتی نمیکنید تصور نکنید که مسبب آن شما هستید زیرا ساختمان پاها و مقاومت آنها عجیبی دارد که باید اندکی فکر کرد تا به رموز آفرینش پی برد و فهمید که چگونه این استخوانهای نازک و حقیر سنگینی بدن را تحمل کرده و در طی سالیان دراز چنه ما را حمل میکنند.

از همین امروز که این نوشته را میخوانید هر طوری شود بتوجه و مراقبت خود بیفزائید و از پاهای خود بخوبی نگهداری کنید تا نتایج نیکویی از آن برگیرید زیرا کسانیکه از پا، در دورنجوری احساس میکنند چین و چروک زیادی بر قیافه آنها نمودار شده و ثابت میماند

بخطا پرداخته باشید که پاها از استخوان ساخته شده و غذای استخوان ها کلسیم، فسفر، ویتامین «ث» و ویتامین «د» است که کلسیم را باید بمقدار زیاد با مصرف شیر و پنیر، فسفر را با مصرف مواد لبنی و ویتامین ث را با خوردن مرکبات و ویتامین «د» را از راه آفتاب با آنها رسانید برای استحکام استخوانهای پایه ویتامین «د» بیش از سایر مواد غذایی باید اهمیت داد پاهای بزرگسالان روشنایی و آفتاب را کمتر میبینند و همیشه در جوراب و کفش تاریک زندانی است پس شما در روزهای بیابانی و تا آنجا که ممکنست هر روز که میتوانید پا برهنه راه بروید و جوراب و کفش را از پا در آورده و آنرا آفتاب دهید.

و هر روز اقلایک ربع ساعت آنها را سی و پنج سانتیمتر بلندتر از سر خود بگذارید و استراحت کنید تا خونی که در آنجا جمع شده و نمیتواند باسانی جریان یابد بیابین بیاید و شما احساس کنید که پاها پتان سوزن سوزن میشود.

اگر پاهای دردناک و حساسی دارید هر چه زود تر  
از هر آنچه و پینه  
بزشک مخصوص پا مراجعه کنید تا با معالجه ماهرانه  
پا مواظبت کنید  
خود شما درمان کرده و درد را تسکین دهد.  
مراقبت باشید کهشی که با میکند کاملاً راحت باشد  
و از لحاظ طبی از کفش هائی باشد که در وضع طبیعی پاها تغییر شکلی

بوجود می‌آورد؛ هیچوقت کفشهای پاشنه بلند بپانکنید و بکفشهای معمولی پاشنه اضافی علاوه نکنید، مگر اینکه متخصص، تجویز کرده باشد اگر میخچه یا زگیل و یا قوزشصت پا و یا ناخن در گوشت پابتان فرو رفته است بسیار از آن توجه و مراقبت کنید و هرچه زودتر بیزشك متخصص مراجعه نمایید تا شمارا از عذاب ورنج آن برهاند.

هیچوقت از پولی که باید خرج کنید مضایقه نکنید و آنرا بسایر خرجهای غیر لازم ترجیح بدهید زیرا پای راحت و چابک یکی از وسائل جوانی است اما، مرهم مطبوع من، برای پاهای دردناک و حساس مخلوطی از رقص و آبت است زیرا در حال رقص باید روی سر پنجه پاها راه رفت و هیچ چیز مثل راه رفتن روی سر پنجه پا را استراحت نمیدهد و قوی نمیسازد. رقص های خوب و ماهر دارای پاهای قوی و چابکی هستند که در اثر رقص و ورزش علمی، آنرا بدست آورده اند.

وقتی پاهای شما خسته و دردناک است مدت پنج دقیقه روی پنجه پا راه بروید و بعد مدت دو دقیقه آب گرم و پس از آن يك دقیقه آب سرد را روی آن جاری بسازید احساس خواهید کرد که خستگی و درد پاها بکلی بر طرف شده و از نتیجه مطمئن شوید که از این عمل میگیرید بمن تبریک خواهید گفت. تصمیم بگیرید از این ببعده و برای آینده از پاهای پتان

**پاهای پتان را دوستانی** مثل دوستان وفادار و صمیمی مواظبت و دقت کنید و **صمیمی و وفادار** آنها را با کفشهای پاشنه سائیده یا بی پاشنه و گشاد بدانید و باتنک خسته نکنید. هم چنین با کفشهایی که پاشنه

های آن خیلی بلند است و پنجه هارا بطرز ناراحتی خم کرده و پائین می‌آورد عذاب ندهید روز بروز بیشتر ثابت میشود که علت اصلی سردردهای مزمن و یا درد استخوان و رگها که منجر به بیماری رماتیسم و یا ورم مفاصل میشود از پوشیدن کفش بدون ناراحت است.

پس کفشهایی بپوشید که خوب و راحت دوخته شده باشد و دارای پاشنه کوتاه و یا متوسطی باشند؛ اگر برای اصلاح اندام خود احتیاج بپوشیدن کفش های طبی دارید آنرا بپوشید و هیچ خیال و واهمه ای بنه خود راه ندهید زیرا این کفش ها زشت و بدشکل نیستند و پاها را اشکل و وضع طبیعی در می‌آورند.

در اینجا بخاطر بیاورید که اشکل و وضع کفش هرچه باشد در رفتار

شما تأثیری ندارد و تنها روش راه رفتن شماست که شما را جوانی چابک و ورزیده نشان میدهد.

من میخواهم، شما همیشه در عمر دراز و طولانی خود بایای خویش و قدم های بلند، راه بروید؛ راه بروید؛ باز هم راه بروید.

## انواع حمامها

پر کنایپ، Père Kneipp گفته است:

حمامها چه تأثیری در تندرستی ما دارند  
«آب، قدرت شفا دهنده ای در خود نهفته دارد»  
امروز در بایر حمام آب گرمی هست که بنام پر کنایپ مشهور است و از تمام کشورهای جهان جمعیت زیادی برای استفاده از این حمام بسوی بایر هجوم میآورند. اگر گذارشما به بایر افتاد و آنجا رفتید عده زیادی مردوزن را خواهید دید که در جویبارهای حمام، آب تازانویشان را فرا گرفته و در همان حال مشغول راه رفتن هستند.

طبق نظریه پر کنایپ، آب جاری جریان خون را در پاها و ساق پاها و اعضاء ناحیه شکم سریع میکند.

همچنین در همین حمام پر کنایپ عده زیادی رامییستید که دستهای خود را تا نزدیکی شانه شان در یک لگن آب سرد و تازه فرو میکنند تا باین وسیله گردش خون را در قسمت بالای بدن مخصوصا در قلب و ریه ها بفعالیت وادارند.

نظیر این طرز معالجه را شما امروز در بیمارستانهای جدید خواهید دید که با هیپروترایی، حمام، استخر، دوش انجام داده و حد اعلائی نتیجه را از این نوع معالجه بدست میآورند.

اگر آب دارای قدرت شفا دهنده باشد یا نباشد ما میدانیم که گردش خون کند را بفعالیت و امیدارد؛ اگر پایادست و با صورت و یا بدنمان را در آب بز نیم خون در آنجا بسرعت بگردش میافتد و گردش خون این نتیجه را بدست میدهد که بنام اعضائی که خون در آنجا جاری میشود غذا میرساند.

بهین علت است که من میخواهم ترتیب استحمام را برای شما شرح داده و توجه همه را به مزایای آن جلب کنم .

البته حمام روزهای جمعه و دوش گرفتن روزانه بجای خود بساقي است اما حمامهای دیگری هم هستند که در برنامه عمر طولانی با نشاط جوانی میتوانند کمکهای زیادی بکنند .

طرفداران استحمام دودسته هستند دسته ای دوش را دوست دارند و دسته دیگر هواخواه حمام و وان هستند؛ چون در حمام تسد اعصاب کرد من طرفدار حمام هستم و استفاده از آن را توصیه و تجویز میکنم .

من حمام گرم و سرد را دوست دارم و بتنام کسانی که

احتیاج بفعالیت جریبان خونشان دارند و یا زود

بزود سرما خورده و زکام میشوند استفاده از آن را

### حمام های

### گرم و سرد

**Bains alternés** تجویز و توصیه میکنم .

وان بزرگ حمام را از آب گرم پر و لبریز کنید تا باش

کوچکی که از لاستیک ساخته شده است زیر سرتان بگذارید و در آب

دراز بکشید و تسد اعصاب بکنید و ورزش شل کردن عضلات را در آب

گرم انجام دهید .

اگر پوست شما خشک است متوجه باشید که آب را زیاد گرم نکنید

و بیش از اینکه وارد آب گرم شوید يك قاشق مربا خوری روغن زیتون

و یا نارگیل را در آن بریزید و سپس با صابون توالث که خیلی جرب باشد

خود را صابون زده و خشکشو دهید وقتی کاملاً تمیز شدید و استراحت کردید

نصف آب گرم را از وان بیرون کنید و بجای آن شیر آب سرد را باز کنید

تا وان پر شود سپس با دست آب سرد و گرم را مخلوط کنید تا آب وان

رفه رفته سرد شود و سپس سه دقیقه در آن آب بخواهید؛ خواهید دید که

بدن شما سوزن سوزن شده و قرمز میگردد و احساس خنکی میکند؛ اما شما

ابدا سردتان نمیشود. پس از این کار، خودتان را لای حوله بزرگ بپوشانید و

خسث کنید و سپس به رختخواب رفته و بخواهید و عضلات بدنتان را آزاد

بگذارید تا هر چه غم و آندوه واقعی و یا خیالی دارید از شما دور شوند .

این حمام که عوائد زیادی دارد مدت آن پنج دقیقه

میباشد و در حمامهای آب معدنی کاراسبات واقع در

جکسنواکی باین نوع استحمام ، حمام سه نشین

### حمام سه نشین

## Bain de siége اسم گذاشته اند .

• برای تهیه این نوع حمام ، وان خود را از آب سرد تانیه پر کنید و درحالیکه پاها و ساق پاها را به بیرون گذاشته اید در وان بنشینید شاید این طرز حمام بنظر شما عجیب و غریب بیاید ولی من بشما اطمینان میدهم که چنین نیست؛ حمام ته نشین غدهها و قسمت پائین بدن و اعضاء دفع کننده فضولات را تحریک میکند، این حمام برای رفع خستگی و یبوست و خشکی مزاج و سردرد ، که تازه شروع شده بسیار مفید است و من امیدوارم هر کدام از شما که این نوشته را میخوانید وانی در حمام خود داشته باشید و در هر هفته يك یا دو بار و هر بار مدت پنج دقیقه این حمام را بگیرید و مطمئن باشید که اگر به یبوست و یا سردرد مبتلا هستید و یا زود خسته میشوید این حمام بمراتب بهتر و مؤثرتر از هر دارویی است که تا کنون استعمال میکردید .

البته اگر تازه میخواهید حمام ته نشین را شروع کنید باید آب وان را گرم وره رفته سرد کنید تا به آب سرد عادت کرده و از خواص و فوائد آن بهره ور شوید .

حمام گیاهان **Bain aux herbes** را برای

اشخاص مسن و سالخورده تجویز میکنند .

برای تهیه حمام گیاهان باید يك پاکت گیاهان معطر و یا بجای آن يك قاسق سوپ خوری شیره اکالیپتوس یا عرق نعنا و یا گلاب را در آب وان که ملول باشد ریخته و يك ربع ساعت در آن دراز کشید و تمدد اعصاب کرد .

این حمام برای اشخاص سالخورده هوای العاده مفید است و با اعصاب آنان آرامش خاصی میدهد .

ما برای تمیز کردن پوست بدنمان از گرد و خاک

و کفایتیکه بر روی آنست احتیاج به آب و صابون داریم ولی با استعمال آب و صابون جری طبیعی پوست را هم پاک میکنیم و در نتیجه پوست مادحاز خشکی مینود .

حمام روغنی **Bain d'huile**

ما برای جلوگیری از خشکی پوست صورت ، کرم یا روغن استعمال میکنند ولی بسیاری از آنها نمیدانند که چگونه پس از حمام باید



تمام پوست بدنشان را چرب کنند .

اگر پوست شما خشک است هنگام استحمام يك فاشق سوب خوری روغن زیتون تازه را در آب وان بریزید و خودتان را با آن شستشو دهید ولی اگر وضع مالی شما خوب است و بودجه تان اجازه میدهد میتوانید از روغن های گران قیمت و لطیف مخصوص استحمام را بخرید و در آب وان بریزید و با آن خودتان را شستشو دهید تا دارای پوستی بسیار نرم و جوان باشید .

سویس اولین کشوری بود که در اثر قدرت عشق

**حمام آفتاب**      دکتر اگوست رولیه **Dr Auguste Rollir**  
**Bain de Soleil**      موفق شد حمام آفتاب را بطرز علمی اجرا و معمول کند.

دکتر رولیه حراح معروفی در یکی از بیمارستانهای برن پایتخت سویس بود و عاشق دلخسته و یفرار خانم پرستاری شد که آن خانم پرستار مبتلا به سل گردید

دکتر رولیه برای نجات نامزد و معشوقه خود از چنگال مرگ تصمیم گرفت و او را به لزن (۱) برد و در خانه ای چوبی در دامنه کوههای آلپ با

---

(۱) لزن Leyzin که از سال ۱۸۹۱ شهرت جهانی یافته است فاصله بزرگی است که در فاصله چهل و پنج کیلومتری لوزان قرار گرفته و ارتفاع آن از سطح دریا ۱۳۰۰ متر است ، در دامنه ای آلپ واقع شده و کوههای آن پوشیده از درختان کاج و صنوبر و اشجار حتملی است و زمست بزرگی که دارد اینست که باد کیریست و مسلولین استخوانی میتواند بدون لباس و پوشش در تمام فصول سال حمام آفتاب بگیرند

دارای هضاد و پنج کلنیک و آسایشگاه بیمارهای س است و جمعیت فعلی آن با سارانی که وارد و خارج میشوند به پنج هزار نفر میرسد و حادهای کوهستانی آن مویبل رو و هم چنین برن برمی کوهستانی دارد .

برای اولین بار دکتر رولیه يك خانه چوبی را در آنجا بنا کرد و معالجه معشوقه و نامزدش اجازه کرده و با اصول علمی حمام آفتاب او را شفا داد و وقتی از این معالجه تشنه عطش و کامل گریه در يك کنفرانس پزشکی که در پاریس اسکیل شد شرکت جست و موضوع را مطرح کرد و ای روش معالجه او از طرف پزشکان دیگر با استهزاء و بی اعتنائی بلعی شد . با وجود این دکتر رولیه مایوس نشده و کار همه در صفحه بعد

حمام آفتاب او را از چنگال بیماری سل و مرگ نجات داد.  
امروز لزن مرکز آسایشگاههایی شده است که از سرتاسر جهان  
بیماران بسیاری به آنجا روی میآورند و همین دکتر رولیه بکمک حمامهای  
آفتاب خود آنها را از بیماری رها نموده و سلامت آنها را اعاده میدهد.

ماه مه در برنامه عمر طولانی یا نشاط جوانی از اصول حمام آفتاب  
دکتر رولیه استفاده میکنیم زیرا مدت حمام آفتاب او آسان و عملیست اما  
دکتر رولیه حمام آفتاب طولانی را برای اشخاص سالخورده منع میکند  
زیرا اگر حمام آفتاب مدت زیادی طول بکشد بعضی از اشعه آن برای چنین  
اشخاصی خطرناک است و زیان میرساند.

قبل از حمام آفتاب محلی را که در آفتاب میگذارند باید با روغن و  
کرم چرب کرد زیرا این روغن و کرم بر روی پوست مثل پرده حائلی از  
ورود اشعه مضر آفتاب جلوگیری میکند پس از این کار باید توجه کرد که

ادامه داد و علاوه بر مشوقه و نامزد خود بیماران بسیاری را به همین ترتیب معالجه  
کرد تا اینکه رفته رفته معالجه او با آفتاب جلب توجه همه را نمود و عدهای  
دیگر نیز این طرز معالجه را شروع کردند و یا بیماران خود را برای معالجه با آسایشگاه  
دکتر رولیه فرستادند.

امروز در لزن دکتر رولیه صاحب هیجده آسایشگاه یا کلینیک بزرگ و کوچک  
است کلینیکی در لزن بنام کلینیک سل چشم است که بیماری اخیر نیز بیشتر خردسالان  
را مبتلا میکند در این کلینیک با طرز مخصوصی کاسه سر را برداشته و چشم را عمل  
و بیماری سل چشم را معالجه میکنند.

دکتر رولیه تمام این کلینیکها را بهت زن فعلی و مشوقه سابق و فرزندان  
خویش تأسیس کرده و اداره میکند و هیچگونه کمکی از طرف دولت یا مقامات دولتی  
کشورهای دیگر با او نمیشود. دکتر رولیه در کلینیک بیماران مسلول استخوانی اینکاری  
کرده که همه عصر بخودش میباشد.

چون بیماران سل استخوانی باید ساعتها در آفتاب بنهوانند و حرکت نکنند،  
دکتر رولیه در همان حالت با آنها کاری دستی یا داده که میتوانند مثلا فنرهای مختلف  
ساخت با دستگاہهای برقی که بنهغختخواستار نصب شده بسازند یا چیزی بیافند و یا  
چیزی بنوسند و نقاشی کنند و محصول کار خود را فروخته و در مقابل زدن آن مخارج  
بیمارستان را بردارند و بر اثر کار روح کسب نشوند.

مدت حمام آفتاب دکتر رولیه جذب توجه جهانیان مخصوصا امریکا را کرده  
و امریکاییان چند سال پیش خواستند او را با امریکا ببرند و در همانجا نگاه دارند  
و ای او قبول نکرده و گفت من باید برای کموره خدمت کرده و کار کنم.

« مترجم »

سرد در آفتاب قرار نگیرد و باید سر را در سایه گذاشت و یا حوله و پارچه سفیدی بر روی آن انداخت .

حمام آفتاب برای اشخاص سالخورده و یا بیمار نباید بیش از پانزده دقیقه در روز طول بکشد .

قسمت مهم فن حمام آفتاب دکتر رولیه از اینقرار است :

### اصول حمام آفتاب

#### دکتر رولیه

پا و ساق پاها در روزهای اول باید در آفتاب گذاشته شود و بقیه بدن بوسیله لباس و یا پارچه

سفیدی پوشانده گردد .

وقتی ساق پاها آفتاب خوردند و قرمز شدند باید قسمت بالای بدن را آفتاب داد و قسمت شکم و ریه ها بیش از پانزده دقیقه در روزهای اول نباید در آفتاب گذاشته شود و همین روش برای آفتاب دادن پشت بدن و کف پاها نیز باید اجرا و عملی گردد .

وقتی تمام بدن از جلو و عقب قرمز شده و آفتاب خورد میتوان حمام آفتاب را تا نیم ساعت، مدت سه یا چهار روز طول داد. و پس از آن میتوان تا یک ساعت هم حمام آفتاب گرفت ولی نباید در هر حال حمام آفتاب بیش از یک ساعت در روز طول بکشد .

دکتر رولیه عقیده دارد که حمام های آفتاب اگر طولانی شود بدن عرق میکنند و باعث ضعف میشود و همیشه سر باید با پارچه پیچیده شود تا دچار تشنگی یا آفتاب زدگی نشود .

بهترین موقع حمام آفتاب ، برای جلوگیری از آفتاب زدگی تا ساعت ده صبح است و بدترین موقع ظهر است که اشعه آفتاب عمودی تابیده و باعث ضعف بدن و آفتاب زدگی میگردد .

اگر برای شما مقدور است بکنار دریا بروید . و در آنجا خواص دریا و آفتاب را باهم مخلوط کرده و از آن استفاده نمایید .

ولی اگر برای شما این کار مقدور نیست و نمیتوانید بکنار دریا بروید در هوای آزاد حمام آفتاب بگیرید و متوجه باشید که آفتاب باید مستقیماً بر بدن شما بتابد و تا باین آن از پشت شیشه های سالون با اطاق خواب نیست . آفتاب مثل آب در آبی یک قدرت سفادهنده ای میباشد که در همین حالت نیروی

نشاط و جوانی میبخشد و در مقام مقایسه هیچ چیزی را نمیتوان با این  
دو برابر کرد .

اگر شما نمیتوانید بکنار دریا بروید و در بلاژ، حمام آفتاب بگیرید  
میتوانید در گوشه بالکون سرپوشیده خانه و یا گوشه اطاقتان که آفتاب  
بر آن میتابد در روزهای آفتابی حمام آفتاب بگیرید و این حمامهای آفتاب  
که به مدت کوتاهی گرفته میشود در سلامت جسم و روح تاثیر داشته و دارای  
آثار فرحبخشی است .

از همین امروز آنرا شروع کنید بدون شك وقتی آثار معجزه آسای  
آنرا دیدید از هواخواهان جدی آن خواهید شد .

دکتر بندیکت لوست Dr Bendict Lust که

حمام هوا  
Bain D'air

در آسایشگاه خود در فلوریدا مشغول مطالعه و  
تتبع در علوم طبیعی گفته است؛

« همانطور که ماهی برای ادامه حیات خود به

آب احتیاج دارد، انسان هم برای دوام زندگی خود هوا میخواهد.»  
البته در شهرهای بزرگ و پر جمعیت یا در جاهائی که عبارات و  
ساختماهای کوچک و تودرتو ساخته شده است فرصت اینکه بدن، هوای تازه  
و ابراحتی تنفس کند پیدا نمیشود ولی ساکنین چنین شهرهائی میتوانند  
شبها در اطاق خواب خویش، حمام هوا بگیرند .

خوشبختانه، رفته رفته پیژامه و پیراهن های خواب ، نازک و کوتاه  
میشوند ولی شما چرا شبها تخت و بی لباس نمیخواهید تا در همان حال حمام  
هوا بگیرید .

از همین امروز تصمیم بگیرید که این کار را بکنید و هنگام ناپستان  
وقتی خسته بروی تخت خواب افتادید سعی کنید لباسی بر تن خود نداشته باشید  
البته صبحگاهان که چشم از خواب گشودید احساس خواهید کرد برعکس  
روزهای پیش سرزنده تر و سبک حال تر هستید .

در برنامه زندگی طولانی با نشاط جوانی که ما اجرا میکنیم باید  
بدن خود را در محاصره هوائی لطیف و آزاد قرار دهیم و برای انجام این  
کار باید بدن را برهنه کرد و یا اینکه لباس کم و نازکی بر تن نمود .  
اصنافی خواب ما باید هواگیر بوده و تهویه آن کامل باشد و ما

باید سعی کنیم لباسی سبک و نازک برتن داشته و تا آنجا که ممکن است در هوای آزاد و خارج از اطاق بخواهیم .

هر کس میدانند حمامهای دریائی آثار شگفت آور

دارد و باعث طول عمر و ازدیاد قوت و نیروی جوانی

**حمام دریا**

**Bain de mer** میشود .

شما هم اگر در کنار اقیانوس یا دریائی ساکن

هستید قدر آنرا دانسته و خود را خوشبخت بدانید و از آن استفاده کنید .

آیا چون شما نمیدانیدم از آب میترسید ؟

اگر خدای نکرده اینطور است فن شنا کردن را بیاموزید .

یکی از شاگردان مکتب من ، روزنامه نگار مشهوری از اهالی

سافرانسیسکوست، در هفتاد سالگی شنا کردن را آموخت و برایم نقل

میکرد : روزی یکی از ماهی گیران هونولولو Honolulu باو گفته

بود چرا شنا بلد نیستید و از دریا میترسید ؟ ... دریا، مادر مهربان شماست،

در آغوش او جا بگیرید تا شما را نوازش کند و با آنجا که میخواهید برود .

من خوشوقتتم ، از اینکه اکنون لباسهایی را که کنار دریا میپوشیم

کوتاه شده و بدن را بطور آزاد در مقابل هوا و آب و آفتاب قرار میدهد

زیرا هیچ غذایی برای بدنهای گرسنه ما لذیذتر و مفید تر از آفتاب و

هوا نیست .

در فرانسه حمام خشک خیلی معمول است و آنرا

حمام مالش نیز میگویند .

**حمام خشک**

حمام خشک یا مالش برای اعصاب بسیار مفید

**Bain sec**

است و آرامش کاملی بآنها میدهد . شما هم میتوانید

حمام خشک یا مالش را بوسیلهٔ یک کیسه حمام که زبر و کلفت باشد انجام

دهید ، کیسه حمام خشک از پشم و یا موی اسب که بهم بافته شده است تهیه

میشود و اسم آنرا بفرانسه **gant pour friction** میگویند .

اگر اعصاب شما خسته است و احتیاج باسراحت دارد حمام خشک

بهترین وسیله ایست که میتوانید خشکی آنرا بر طرف کرده و جریان خون را

در پوست و عضلات سریع نمایند و در نتیجه پس از چندی دارای پوستی نرم و

لطیف چون پوست بچه ها بشوند

طرز حمام خشك این است که دستکش مالش، را بدست راست بکنید و آهسته پاها، ماهیچه پاها، رانها و شکم را با يك حرکت دورانی مالش دهید.

بعد دستکش را از دست راست در بیاورید و بدست چپ بکنید و بقیه بدن را بهمان طرز مالش دهید. پس از انجام آن از نیرو و نشاط تازه ای که در خود احساس خواهید کرد، تعجب مینمائید، در فرانسه حمام خشك را قبل از خواب انجام میدهند و آنرا برای رفع بیخوابی مفید دانسته و توصیه میکنند. هنگامیکه هوا گرم شود در آنسویها دستکش مالش را با آب سرد مرطوب کرده و به بدن میمالند، و یا آنرا به ادوکلن آغشته نموده و استعمال مینمایند تا در عین حال که اعصاب و عضلات را ماساژ میدهد عرق و بوی نامطبوع تن را نیز از بین ببرد و پوست را تمیز کند.

برای باقی سردراز خویش، خود را مادت دهید از حمام هائی که برای شما مفید است خون نماز روزانه آنرا انجام داده و استفاده کنید تا به تندرستی، زیبایی و پاکیزگی شما کمک کند.

**حمام وسیله  
تندرستی و  
زیبائی است**

هنگام حمام فرصت خوبی بدست خانمها میافد تا موهای خود را باز کنند و آن برس بزنند و صورتشان را از حریمی گرم پاک کرده و دوباره آنرا بمالند و با ناخن یا دستشان را گرفته و موهای زائد را از تن خود پاک کنند.

در حمام فرصت خوبی بدست میآید تا هر کس از سر تا پای خود را در آب به تمام قدی که آنجاست دیده عیوبی را که در اعضاء بدن پیدا میشود و میتواند از آن جلوگیری کرد تشخیص دهد اگر سما در حمامان آنه تمام ماء نذارید یکی تهیه کنید، هر وقت حمام آمدید بخواهید از سر تا پای خود را در آن ببینید.

بعد از اینکه حمام تمام شد عجله نکنید که هر چه زودتر لباس بوشید بلکه در همان حال و قبل از اینکه لباس بوشید سر تا پای خودتان را در آنه بشوید و آنچه را تا کنون آموخته اند بحاضر بیاورید که اگر بعد از زیادی سوزنهای تازه و ویبامین «آ» را تغذیه کنید پوستی نرم و لطیف خواهید داشت.

شیر و ماست و سبزیهای خام و آفتاب باستخوانهای شما غذا داده و نخواهند گذاشت آنها آب شده و بشکل پیر فر تونی در آید.

مواد سفیده‌ای و گوشت بی چربی و تخم مرغ و پنیر عضلات شما را محکم کرده و خلاصه هیكلی راست و جوان بشما خواهند داد هنگامی که میخواهید حمام بگیرید باید وقتی را انتخاب کنید که اقلای یکساعت آزاد باشید و در این مدت با نرده دقیقه روی تخت استراحت دراز کشیده و بگذارید خون با آزادی و راحتی در بدن شما جریان پیدا کند در همان حالت ورزش کوچک کردن شکم را انجام دهید:

شماره يك، شکم را از نو بپزید، بشماره دو بیشتر تو بپزید و بشماره سه بیشتر شکم را فرو برده و سعی کنید صاف شود و دوده نانی در همین حال بسازید سپس شکم را آزاد کرده و استراحت کنید و بعد ده مرتبه دیگر این کار را بکنید و فکر کنید هر بار که شکم خود را فرو میبرید و صاف میکنید چند سانتیمتر از برآمدگی آن کم میشود و جسم شما ورزیده شده و حواسی و چابکی خود را بدست می‌آورد.

## لباس

در اینجا، میخواهم بر علیه عرف و عادت سخن

گویم.

چه لباسی

باید پوشید؟ اگر سن شما از پنجاه سال زیادتر شده است، لباس

یا کلاهی که بر یک قرمز سیر باشد بپوشید مخصوصاً

خامها وقتی پاین سن میگذارند نباید کلاه قرمز بر سر گذارند یا پیراهن قرمز بپوشند و یا کفش قرمز سا کنند.

همچنین مردان نباید کراوات قرمز ببندند. چرا؟

زیرا رنگ قرمز تند محرك است و داد میزند و یکی از این سه چیز را

با فریاد و بانك بلند همه اعلام میدارد:

— من پنجاه ساله شده‌ام بعد از پنجاه سال من نگاه کنید، من پیر شده‌ام

ولی نمیخواهم آنرا قبول کنم.

— بمن نگاه کنید، من پیر هستم ولی میخواهم توجه و حواس شما را بر سر این

موضوع پرت و پراشان کنم !!!

— بمن نگاه کنید من پنجاه ساله هستم و پیر شده‌ام ولی در حقیقت صاحب قلبی جوان می‌باشم ...

در هر سه مورد کسیکه بعد از پنجاه سالگی رنگ قرمز استعمال کند بهمه مردم اقرار و اعتراف میکنند که «بمن نگاه کنید من پیر شده‌ام» و حال آنکه برنامه ما در موضوع عمر طولانی با نشاط جوانی طوری تنظیم شده و اجرا می‌گردد، کسانی که آنرا پیروی و عمل کنند هیچوقت پیر نمی‌شوند زیرا اجرای این برنامه، ما را در مقابل پیری کاملاً بیمه میکند و نیکی‌دارد آثار آن در مظاهر شود.

البته ما هم باید رنگ تند قرمز داشته باشیم ولی نه بر ظاهر جسم خود و بر روی کلاه و لباس و کفش ما، بلکه این رنگ در درون ما، در قلب های ما باید بصورت خون قرمز رنگ بجوشد و عضلات و پوست بدن ما را آبیاری کند و در آن از سر تا پای ما سرخ رنگ شود تا در چنین حالتی هر کس بهمان نگاه میکند تصدیق نماید که ما جوان هستیم.

در انتخاب رنگ برای لباس و کلاه و کفش از رنگ خاکستری نیز پرهیز کنید زیرا اگر چنین رنگی را انتخاب کنید اقرار میکنید که من پیر شده‌ام و باین موضوع اعتراف دارم.

بهترین رنگها برای لباس و کفش و کلاه، آبی دریایی، سیاه و یا سفید است و زیبا ترین زنان جهان هر سنی داشته باشند این سه رنگ را انتخاب کرده و کفش و کلاه و لباس خود را برنگ آن میدوزند و این رنگها را دوست داشته و میپرسند.

**بهترین رنگها  
برای لباس  
و کلاه و کفش**

شما هم رنگهای آبی دریایی و سیاه و سفید را با هم جمع و جور کنید و لباس و کفش و کلاه خود را از آن رنگها بدورید تا انتخاب شما در موضوع رنگ غیر قابل اعتراض باشد و همه حسن سلیقه شما را تعسین گویند.

در تابستان نیز جز رنگ سفید هیچ رنگی را انتخاب نکنید و دستکش های خود را از جرم نازک سفید و یا پارچه کتان تهیه نمایید.

خانمی که خوب لباس می‌پوشد نباید زنی هوسباز و فانتزی پرست باشد که هر چیز تازه‌ای را دید هوس کرده بخرد بلکه خانمی که در انتخاب و پوشیدن لباس سلیقه دارد باید لباسهای کمی داشته باشد که زیاد هم پر



بیعت نباشد ولی در طرز دوخت و مدل آن کمال حسن سلیقه را بکار برده باشد  
زیرا دوخت و مدبیش از نوع پارچه لباس اهمیت دارد .

دوش دو و بند سور ولیدی مندل خاصهای خوش  
لباس و باسلیقه‌ای هستند که هر دو از دوستان من  
میباشند و لباس و پیراهن خود را از پارچه های ساده  
برنگ سیاه و باسفید و با آبی سیر و پررنگ انتخاب  
میکنند و جزء مشترک بان خیاطخانه « منبوشه »

دو خانم خوش  
سلیقه و خوش  
لباس

Mainbocher میباشند.

پیراهن بلند پوتیب می [Petite fille] لیدی مندل، اونیفورمی  
برای اوشده است که قسمت بالای آن گشاد و پهن بوده و دارای یقه گردی  
است که آستین های آن کوناه سه رهمی است و دامن آن متصل بهم میشود  
و بوسیله یک بند یا کمر سفتگی بسته و باز میشود و در چین های دامن آن  
دوجیب کوچک ینهان شده است؛ خاتم مندل این لباس راهمیشه بادستکش  
های سفید پیوشد .

دوش دو و بند سور نیز همیشه لباسهای ساده برتن میکنند ولی جواهراتی  
گرانبها برخوردارند .  
آخرین باری که من او را دیدم مدتی درباره موضوع لباس خانمها با  
یکدیگر صحبت و گفتگو کردیم .

دوش دو و بند سور خمیده داشت که خاصهای خوش پوش و با سلیقه  
کسانی هستند که لباس خود را از بهترین رنگها و پارچه ها انتخاب کرده و  
کمتر در پی مدهای خلق الساعه روز میباشند .

همه جا و در همه کشور ها خانم های باسلیقه بنباس  
لباس شما نمودار هائی خود را عادت میدهند که نموداری از شخصیت  
شخصیت شماست آنها باشد و کور کورا به دنبال هوس و استیل روز  
نمیروند و وقت و پول خود را بی جهت در این راه  
تلف نمیکنند، شخصیت شما سرمایه گرا بهائی است آنچه میوشید نموداری  
از شخصیت شماست که نشان میدهد صاحب سلیقه بیکونی هستند و با آنکه  
تعلیم باقسی از دیگران و یا مدهای خلق الساعه روزا کتا میکنند .

بخاطر بیارند که تصنع و جلف پرستی ، شبکی بیست، قد و قامت

خود را بشناسید و سعی کنید قامتی رعنا پیدا کنید، خانمی که طبیعتاً قد و قامت کامل و رعنائی داشته باشد بندرت پیدا میشود. برای اینکه قامت شما رسا و رعنا شود در موقع دوختن لباس باید درازی کردن و ابعاد سروشانه ها و تناسب شکم و عرض شانه ها و پهلوه‌ها، طول کمر، بازوها و ساق پاها با هم سنجیده شوند و متناسب یکدیگر باشند تا لباسی که بر چنین قامتی پوشیده میشود صاحب آن در آرای قدی رعنا جلوه گر سازد.

شما برای دوخت لباس خود مشکل پسند باشید و  
**در دوخت لباس** بهتر است که بجای بیست دست پیراهن گران قیمت  
**خود مشکل پسند** که بد دوخته شده باشد فقط یک پیراهن از پارچه  
**باشند** متوسط ولی با دوخت عالی داشته باشید، زیرا باید

همیشه بخاطر آوردید که ظرافت و زیبایی  
 زنان بسنه بد داشتن چندین دست لباس و وسائل و لوازم آرایش نیست زیرا  
 ممکن است شما لباسهای زیادی بخرید و با در قفسه لباس خود آویزان کنید  
 ولی در عین حال یکی از زنان بد لباس و بد بز باشید.

اگر شما میتوانید اندازه و دوخت لباس خود را متناسب با قد و هیكل  
 خود در بیاورید هیچ عذری برای بد پوشیدن خود نخواهید داشت و اگر  
 میگوئید که من نمیتوانم این تناسب و اندازه را در بیاورم باز هم تفصیری  
 ندارید ولی نباید پول خود را برای لباسی که بر شما برآزنده نیست از  
 دست بدهید.

سعی کنید برش و دوخت لباسی که بر تن شما برآزنده میآید یاد بگیرید  
 تا باین وسیله در بقیه عمر خود لباسی خوب و برآزنده بر تن خود داشته باشید  
 همچنین فن انتخاب کردن رنگها را بیاموزید تا بدانید چه رنگها و موها و  
 پوست شما چه رنگی دارند، و باید در مورد انتخاب رنگ پارچه لباس، این  
 موضوع راهنمای شما شود.

شاید جالباسی کنونی شما برآز پیراهن و لباسهای گوناگونی باشد  
 که کمتر خوششان بیاید آنها را بپوشید، اگر اینطور است از این به بعد هر چه  
 میخرید حسن سلیقه بکار برید و تا ممکن است هر چه کمتر لباس بخرید ولی  
 در انتخاب رنگ و دوخت آن فوق العاده دقت کنید.

## نشانه مسرت درونی

پس از لباس به زیور و ضمائم آرایش توجه کنید  
تا از شال گردن یا دستمال یا جواهرات زینده‌ای  
که بر خود می‌پندید نشانه‌ای از مسرت و خوشحالی  
درونی شما را بیان کند.

از چیزهایی که جلف و سبک است و انتظار را با تمجب و تحیر بسوی خود  
میکشاند چون طاعون دوری جوئید؛ زیرا چیزی بیشتر از اینها انتظار را  
بخود جلب نمیکند و اذهان را متوجه نمیسازد که صاحب آن بدلباس  
و بی سلیقه است!!

اگر میخواهید صدسال عمر کنید باید فسه لباسی برای خود ترتیب  
دهید که لباسهای درون آن هیچوقت کهنه نشوند و از مندی بیفتند زیرا  
لباسهایی که بد دوخته شده باشند و سبک و جلف باشند شما را پیر  
نشان میدهند.

اما اگر آنها عاقلانه انتخاب شده باشند میتوانند شما را چند سال  
جوان تر نشان دهند، سادگی در انتخاب پارچه و طرز دوخت آن رمزی است  
که هیچوقت آن پارچه را کهنه نمیکند و آن لباس را از مندی میانند آزد.

من اصرار دارم که خانمها مواظب باشند زیاد جاق  
و تنومند نشوند زیرا جاقی و تنومندی زیاد علاوه  
بر اینکه هیکل را از ریخت میاندازد نشانه بیماری  
و عدم تعادل مزاج و سلامتی است و در چنین حالتی  
هیچ لباسی بر تن برارنده و رعنا نخواهد آمد.

بنابراین اگر وزن بدن شما از حد متوسط و ابدال گذشته است  
به کمک رژیم لاغری که سابقا برایتان شرح دادم وزن خود را تعدیل کنید  
هدف شما در زندگی باید این باشد که استحکام عضلات را در بدن  
حفظ کنید تا بتوانید از استحکام و قدرت آنها چون (کرستی) مطمئن استفاده  
نمائید این کرست طبیعی در زیر لباس شما از برآمدگی شکم جلوگیری کرده  
و در نتیجه هیکلی زیبا بشما میدهد.

هر وقت مناسبی دست داد در جستجوی چیزی باشید که به هیکل  
و قد شما برآورنده باشد و شخصیت حقیقی و ممتاز شما را آنچنان که هست

برای مردان لباسهایی مناسب است که دارای رنگهای تیره باشد و این رنگها برای شهرنشینان بسیار زیبنده و مطبوع میباشد اما این رنگ را نباید با رنگهایی که مخصوص عزاداری است اشتباه کرد زیرا رنگهای آبی و خاکستری سیر و بلوطی تندی هست که میتواند در شهرهایی که هوا ابر و تیره و تاریک است استعمال شود.

اگر وضع مالی شما خوب نیست و نمیتوانید درجا لباس خود، انواع و اقسام لباسهای رنگارنگ و گرانقیمت را داشته باشید بیک یا دو دست لباس و یا پیراهن که رنگ آن آبی سیر و خاکستری باشد قناعت کنید زیرا آبی سیر وقتی مخلوط با رنگ خاکستری شود بهترین رنگها را بوجود میآورد.

لباس خود را از پارچه پشمی آبی سیر که دارای خطهای سفید باشد انتخاب کنید و ابداً ترس از پوشیدن آن بخود راه ندهید زیرا چنین رنگی شما را جوان نشان میدهد و وقتی شما چنین لباسی پوشیدید احساس میکنید که خیلی جوان شده اید.

شلوار باید برنگ خاکستری یا دودی پررنگ و خوب دوخته شده باشد؛ چنین شلواری را میتوان در هر ساعتی از روز پوشید.

وقتی این شلوار با کتی از پارچه راه راه (Tweed) پوشیده شود، هیکلی برازنده بشخص میدهد، بنا بر این شما میتوانید کت و شلوار خود را از این دو نوع پارچه و رنگ انتخاب کنید و از رنگهای دیگر مثل آبی بازو سبز و مخلوط آندو بکتی چشم پوشید.

من رنگ آبی و سبز و مخلوط این دورا رنگهای **رنگهای زردابی** صفاوی نامیده ام و کسانی که این رنگها را انتخاب کرده و لباس میدوزند رنگ اشخاص زرد آبی را بخود میگیرند.

شما میتوانید از لحاظ تعداد لباس صرفه جویی کنید ولی هیچوقت نباید درباره دوخت آن صرفه جویی کنید زیرا دو دست لباسی که خوب دوخته شده باشد بچهار دست لباس بد دوخت میارزد و بشخص خوشحالی و مسرتی میدهد و قیافه و اندام او را زیبا و جوان میسازد.

کراوات شما ، علامت مشخصه‌ای است که نشان می‌دهد شما مرد خوش لباس و با سلیقه‌ای هستید و یا آنکه برعکس به آن اهمیت و توجهی ندارید.

من از کراواتهایی که بادمست نفاشی شده‌اند و دارای گل و بوته‌های بزرگ و یا اشکال دیگری هستند تنفر دارم، هر کس چنین کراواتهایی بزند بپسند اعلام میکند « من مرد ثروتمندی هستم ولی نپسندم چه طور پولم را خرج کنم » شما باید خود را مردی سنگین و با سلیقه نشان دهید، کراواتهای خود را از رنگهای روشن که دارای خالهای ریز و یا خطوط تکرار و گل‌های کوچکی باشد انتخاب کنید تا نشانه‌ای از حسن سلیقه شما را بنمایاند.

از رنگها و نقش و نگارهای غیر طبیعی و سبک برای انتخاب کراوات دوری کنید.

وقتی که شما آبی سیرو یا بلوطی رنگ است کراوات خود را برنگ بلوطی یا آبی سیرواگر کت شما از پارچه پشمی خاکستری رنگ است کراوات را برنگ سیاه و یا آبی سیرا انتخاب کنید

رنگ جورابها باید تابع رنگ کراوات بوده و از بهترین رنگها انتخاب شود +

اگر عادت بزریر پیراهنی ابریشمی دارید از زیر پیراهنهائی که راه راه بوده و نقش و نگار دارد ، دوری جوئید و زیر پیراهنی پشمی و یا کتان ساده بپوشید .

دستمالی سفید و اطو کرده که چند سانتیمتر آن از بیرون باشد همیشه در جیب کت خود بگذارید ، کفشهایی از جیر بلوطی رنگ بپوشید تا روشی جوان بشما ببخشند

مردان شیک پوش و با سلیقه بدون هیچ تردیدی ، پیراهن های خود را از پارچه های سفید رنگ انتخاب میکنند ولی سلیقه مردان امریکائی بطرف رنگ های ملایم متوجه شده و البته چنین پیراهن هائی را فقط در روز میتوان پوشید و شبها نمیتوان آنرا در مجالس رسمی و شب نسیمی بتن کرد.

یخه های پیراهن خیلی مهم است، درازی و دوخت یخه مساوی شما

را زیاد یا کم جوان نشان دهد.

يك يغه بلند برای يك گردن دراز و باریك و يك يغه کوتاه برای يك گردن طبیعی و با کلفت و کوتاه مناسب است.

مسلم است اگر هیکل و اندامی جوان داشته و تا کنون تناسب آن را حفظ کرده آید هیچ غم و غصه‌ای ندارد ولی اگر زیاد چاق شده آید و یا شکم شما بالا آمده و بی تناسب شده است فوراً رژیم بگیرید و تا وقتی نتیجه رژیم بدست نیامده از کمربندهای کش‌دار که در مغازه هافراوان وجود دارد استفاده کنید \*

در حال حاضر نسبت بزمان گذشته لباسهایی که **مقایسه لباسهای** مردان میپوشند خیلی راحت شده است؛ یغه سفید **امروز با دیروز** سخت و کفشهای نوک تیز و کلاه ملون بکلی از بین رفته و بجای آن یغه نرم و کفشهای راحت معمول شده و سرهم آزاد و بی کلاه گردیده است و فقط چیزی که اسباب زحمت است و باید از این بیعتد درباره آن فکری کرد کت و شلوار است که از هم جدا میباشند، اگر کت و شلوار سرهم بود و میل شبیه لباسی که هوا نوردان در زمان جنگ میپوشند میگردید خیلی اسباب راحتی و چابکی میگردید. من خوشبختم از اینکه میبینم در موفع تابستان و در تمام کشورهای گرمسیر مردان در هر سنی باشند بندگی لباسهای تیره و سیاه رنگ را ترک میگویند \*

لباسهایی که نیم ننه و شلوار آن متصل بهم بوده و سبک و رنگ آن باز باشد بهترین لباسهایی است که در موقع استراحت و تفریح و گردش میتواند مارا آسوده و چابک و سبک حال نماید.

آخرین توصیه و سفارش من در مورد لباس مردان و زنان اینست که لباس و جامه‌ای را که بر تن میکنند باید همیشه لطو کرده و برس خورده و کاملاً پاک و تمیز باشد \*

# سعادت زندگانی

از يك زندگانی سعادت آمیز باید استفاده کرد

من بشما گفته ام که در دوران عمر خود ، اشخاص زیادی را ملاقات کرده ام و بسیاری از آنان مرا بخود جلب نموده و از بهترین دوستان من شده اند.

در طی مطالعاتی که درباره این اشخاص کرده ام باین نتیجه رسیده ام، این اشخاص هر ذوق و استعداد

و موقعیتی داشته باشند در يك چیز مشترکند و خواهان آن میباشند و آن اینست که میخواهند طوری خود را نشان دهند که بنفع آنان باشد و احساس کنند که بنفع آنانست و در این راه کوشش و مساعی خود را بکار میبرند تا همه مردم بکمال خوشبختی رسیده و زندگانی معتدلی داشته باشند.

بعبارت دیگر من اینطور کشف کرده ام که این اشخاص میخواهند خود را عادت دهند، زندگانی اجتماعی را منظم و معتدل کنند تا هر کس سر نوشت خود را بدست و اراده خود رهبری کند نه اینکه تسلیم قضا و قدر شده و بگوید: هر چه پیش آید خوش است !

تمام کسانی که در اطراف من هستند، در آستان نیمه دوم زندگانی خود پا گذاشته اند و دومین قسمت عمر خویش را تصرف کرده اند و صاحب شخصیتی شده اند؛ شخصیتی که جوانان نمیتوانند آنرا دارا شوند مگر اینکه با باین مرحله گذارند و تمام اصول زندگانی خویش را معتدل سازند زیرا ممکن است جوانان غذای خود را عاقلانه بخورند ، بهداشت و تندرستی خود را رعایت کنند و لباسی بپوشند و در زندگانی خویش راهی راست پیش گیرند و اندیشه و رفتاری متین از خود نشان دهند.

البته تمام اینها بجای خود نیکوست ولی آنها از خویشتن داری و حفظ نفس نمیتوانند بهره ای گیرند زیرا بهره مند شدن از خویشتن داری مربوط به دوره است که بعدها میآید و آن دوره، نیمه دوم عمر است که همه چیز آدمی در آن دوره بعد کمال میرسد .

کمال سن ، دوره خوش زندگانی است

پس شما از اینکه پابند دوره دوم عمر خود گذاشته‌اید خوشبخت باشید و مثل «برنارد شار» که در نود و سه سالگی لذت زندگی را درک کرده بگویند «جوانان همیشه جوانی را بر خود تباه میکنند. (۱)» زیرا نمیتوانند در دوران جوانی، خویشتن داری کرده و از خود کف نفس نشان دهند؛ چه در دوران کهولت و کمال سن است که خویشتن شناسی و حفظ نفس توسعه مییابد و شخص بخود اطمینان پیدا کرده و صاحب خویشتن میشود.

شخص کامل، در سن کهولت میتواند بفهمد و بخود بگوید: «من صاحب نفس خویشم و هیچکس در دنیا نیست که باندازه خودم در من تاثیر داشته باشد. من دوست میدارم و محبوبم» آنها در سن کهولت است که شخص بحقیقت عشق بی برده و برای آن احترام قائل میشود  
 در سن کهولت است که میتواند بگوید: «حالا وقتی است که باید برای خانواده و اجتماع خدمت کنم» و درک کند که چقدر این خدمت گرانها و پراهمیت است و تا کتون متوجه این موضوع نشده بود.

زیرا این تجربه ایست که فقط در زمان کهولت بدست میآید و مرد کامل میتواند بخود اعتماد و اطمینان داشته باشد.

در نیمه دوم  
عمر تجاربی

در نیمه اول زندگی ما در تلاش و تکاپو هستیم تا معاش خود را تامین کنیم و آسایش و رفاه خود و آنچه متعلق بخود ماست فراهم آوریم.

گرانها بدست  
میآید

اما در نیمه دوم عمر ما میتوانیم درک کنیم که ارزش وجودی ما چیست و چه میتوانیم بکنیم و چه آثار نیکی از خود در این دنیای خاکی بوجود آوریم و باقی گذاریم.

در این دوره است که ما بنیروی خود آشنا میشویم و بنقاط ضعف خویش پی برده و در صدد اصلاح آن بر میآئیم و با آنچه آموخته ایم تا بعد از این درس زندگی را بهتر بیاموزیم و راه و رسم آنرا نیکوتر تشخیص دهیم و ارج و قیمت می نهیم.

(۱) استاد نسائی در اشعار شعری سروده است که بیت اول آن اینست:

شروع نمود

سه کردم جوانی تا کنم خوش دندگانی را

چه سود از زندگانی چون نه کردم جوانی را



مشخصات جوانی چیست؟

در جواب این سؤال باید بگوییم که این مشخصات خوب و بد دارد:  
صفات نیکو و پسندیده جوانی: همت، کنجکاوی، عشق و علاقه و صفات  
بدون پسند آن: نادانی، خودپرستی و خودبینی و غرور است.

مشخصات کهولت چیست؟

سن کهولت هم چون دوران جوانی، دارای مشخصات خوب و بدی  
است که صفات و خصائل خور آن: احتیاط و تدبیر، عقل و درایت و حفظ نفس  
و خویشتن داری است و صفات بد آن سبب و کم روئی، بیصبری و کم  
طاقی، ترس از تنبیر و تحول میباشد.

این صفات خوب و بد را بررسی و مطالعه کنید. چه

صفات بد را ترك نتیجه ای از آن بگیرید؟

گولید و خصائل بدون شك شما میبینید که در قسمتی از آنها جوان و  
خوب را توسعه دیگر پیر هستید پس شما در آن واحد، در  
دهید زندگی خویش هم جوانید و هم پیر.

پس اکنون تصمیم بگیرید صفات بد جوانی و کهولت  
را از خود دور کرده و صورتی از صفات خوب برای خودتان بنویسید و تصمیم  
بگیرید که آن صفات بد را ترك گفته و صفات خوب را پیش از پیش در روح  
خود توسعه دهید

برگسون Bergeon فیلسوف فرانسوی میگوید:

« وجود یعنی تغییر و تحول، تحول یعنی رشد و تکامل، رشد و تکامل،

یعنی بخلقت خود ادامه دادن»

همانطور که در این دنیا کسانی هستند که از وقتی

بدنیا میآیند بنیه و مزاجی قوی و دندانهای محکم

و سعید و یا دستگام هاضمهای منظم دارند

اشخاص دیگری هم هستند که خوشبخت متولد

میشوند و پدر و مادری مهربان و سعادتمند در کنار

خود دارند که وسائل رسیدن به کمال را از آنها باریت میبرند

بسیاری از آنان به حکم غریزه فطری خود را به مرحله کمال میرسانند

و با خود بخوند و یا با خواندن کتابهای مفید و یا دوستی با یک دوست

بزرگ و با استفاده از يك استاد راهنما و با فیلسوف، اصول زندگی

خود را با زندگی آنها یکسان و برابر کرده و آنرا سرمشق قرار داده و پیروی میکنند .

عده‌ای ، بدبختانه نمیتوانند خود را بمرحله کمال برسانند ، آنها وقتی به نیمه دوم دوران عمر خویش رسیدند برعکس اشخاص بزرگ که در سن کمولت دشمنان کودکی خود را متکوب کرده و زندگانی محافلانه‌ای را در پیش میگیرند آنها مغلوب دشمنان طفولیت خود شده و همیشه خائف و جبون بوده و نگرانی واضطرافات و هوسهای دوران سی سالگی خود را حفظ میکنند .

اینها مردم بی ثباتی هستند که هیچوقت یکجا قرار نگرفته و از شاخی بشاخی میپزند .

اینها در جستجوی کمک هستند اما آنقدر عقل ندارند بفهمند که باین کمک احتیاج دارند یا نه ؟

عده زیادی از این بی ثباتها بستخرانی‌های من درباره تقدیر علمی و زندگانی نوین گوش داده و نکات آنرا درک کرده و یاد گرفته‌اند که چگونه باید جسم خود را قوی ساخته و بیشتر از آن اعصاب دارند

خود را نیرومند سازند و من بآنها کمکهای فراوانی کرده‌ام ولی بعد از آن متوجه شده‌ام عده زیادی از این بی ثباتها احتیاج به نصیحت و راهنمایی یک روانشناس دارند تا بکمک او مراحل رشد را پیموده و بدرجه کمال برسند .

من بقیه دارم در آینده ، روزی فراخواه رسید که مردم چون امروز که برای دندان و یا چشم و یا تندرستی خویش با دندانپزشک و یا چشم پزشک و یا پزشک معالج خود مشورت میکنند با روانشناس خانوادگی خود مشاوره کرده و از او چاره جوئی و راهنمایی بخواهند .

زیرا زندگانی در عصر جدید روز بروز پیچیده تر باید به بدائی اعتقاد داشت و درهم و برهم تر میشود و برای توفیق در چنین عصری باید پیش از پیش از لحاظ رشد عقلی قوی و نیرومند بود تا بتوانیم در دوران عمر طولانی خویش در برابر تغییرات واضطرافات و تحریکات قرن اتم توفیق باشیم .