

إزالة مساحيق التجميل قبل النوم لبشرة نضرة

يكون شرب الماء قبل وبعد تناول وجبات الطعام، وخلال اليوم كله فهذا يساعد على تنقية وطرد العناصر السامة من الجسم ويحافظ على شباب البشرة.

● **جسدي هواء بيتك:** كما أنك تحتاجين كما يحتاج كل كائن حي إلى تنفس هواء نظيف ومتجدد، فبشرتك أيضا بحاجة إلى ذلك، وحتى يمكن لبشرتك أن تتنفس جيدا عليك الانتباه إلى ضرورة تجديد تهوية بيتك في أوقات الصباح والمساء، فالهواء المتجدد سيساعدك أيضا على الاسترخاء والنوم سريعا.

● **لا تعيني بوجهك:** إياك والعبث في الحبوب والرؤوس السوداء التي تظهر في وجهك أو خدشها أو جرحها لأنها ستتسبب في ظهور بقور وندوب أخرى يصعب إزالتها بعد ذلك، كما أن جرحها قد يؤدي لانتشار عدواها إلى بقية الوجه، بسبب انتقال الميكروب الذي كان بها، عليك مراجعة إخصائي بشرة واستخدام العلاج الذي يصفه الطبيب، والحرص على تنظيف الوجه جيدا بالماء الدافئ، وعدم تعريضه لأشعة الشمس وللعوامل الخارجية القاسية.

● **احذري أشعة الشمس:** كثرة التعرض لأشعة الشمس المباشرة يؤدي إلى الإضرار بخلايا البشرة، ويبدل لونها إلى لون داكن، وكإجراء وقائي للحماية من أشعة الشمس (فوق البنفسجية) الضارة ننصح باستعمال واق من الشمس.

● **رياضة للوجه:** كما أن التمرينات الرياضية بعمامة تفيد الجسم، فرياضة خاصة للوجه تفيد بشرة الوجه أيضا، وهناك تمرينات خاصة للوجه فقط تساعد على الحفاظ على نضارة وحيوية البشرة، وتقيه من التجاعيد المبكرة.

● **أخيرا:** الإبتسامه هي عنوان إشراقك الدائم، وهي دليل حيويك وإقبالك على الحياة بنقطة وطمأنينة، ولا يغيب عن فطنتك وتذكائك أن الوجه الباش المتسم المتفائل يعتبر من أهم التمرينات الرياضية الطبيعية التي تحافظ على شباب البشرة والوجه بشكل خاص وحيوي.



الأفضل، ومن المفيد جدا شرب العصائر الطبيعية من الفواكه الطازجة.

● **اجعلي الماء صديقك:** يجمع خبراء التجميل على أهمية شرب الماء بكثرة، فله أثر جيد وملاموس في إضفاء النضارة والحيوية على البشرة، وملاحظة أن

للخشيس يحرم الجسم من الكثير من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن التي تحافظ على البشرة وشبابها، لذلك ابتعدي عن الإفراط في تناول الدهون واحرصي على تناول الخضراوات والفواكه، فلا اعتدلي في كل أمر هو الحل

الغذاء السيء، وعلى سبيل المثال فإن نسبة الدهون العالية في الطعام تزيد من صعوبة الهضم وزيادة إفرازات الدهون والزيوت وهذا يؤدي إلى ظهور البقع والحبوب بالوجه، وبات من الضروري أن تنتهبي إلى حقيقة أن نظام الريجيم القاسي

فإلبيكم هذه المجموعة من النصائح:

● **النظافة:** بعد تعب يوم طويل وبعد شعور بالإرهاق تسارعين إلى نيل قسط من الراحة بأن تلجئي للنوم، ولكن سيدتي قبل أن تلقي بوجهك الجميل على الوسادة، وفي طاحونة العجلة تنسين أو تتجاهلين حقيقة أن وجهك يحمل ألوانا من مستحضرات التجميل.. انتبهى إلى هذا الأمر المهم جدا، إذ من الضروري للمحافظة على نضارة بشرتك وشبابها أن تزيلى مساحيق التجميل وأثارها تماما.. وليس الأمر صعبا فمن السهل غسل الوجه جيدا بالماء وهو كفيل بإزالة كل أثر للمكياج، وفتح الطريق أمام مسامات البشرة للتنفس.

● **ترطيب الوجه:** بعد إزالة آثار المكياج عن الوجه، وكى نسعى إلى بشرة مرطحة ومتألقة، ننصح دائما باستخدام الكريمات النباتية الطبيعية المرطبة لبشرة الوجه كي تحافظ البشرة على حيويتها، وهذا ينسحب أيضا على بشرة الفتيات الصغيرات في السن، إذ إن المواظبة على ترطيب البشرة تمنع عنها التجاعيد في الكبر، فالبشرة تحتوي على المياه بنسبة 90٪ والتي تتعرض للتبخر باستمرار، لذلك فإن الكريمات المرطبة تساعد على إبقاء الرطوبة الطبيعية في الجلد، وتقي البشرة طرية وناعمة ودون تجاعيد، عليك الانتباه إلى أن استعمال مرطبات البشرة يأتي بعد تنظيف البشرة تماما.

● **تجنب التدخين:** أكدت آخر الأبحاث أن سرطان الرئة والشفاه وغيرها ليست وحدها الأضرار الناتجة عن التدخين، فقد ثبت أن المدخنين تظهر عليهم أعراض كبر السن أكثر من غير المدخنين، لأن النيكوتين يعمل على تكسير «الكولاجين» الذي يحافظ على نضارة ونعومة البشرة، كذلك فإن ضم الشفتين على السجارة ووقوع العين تحت وطأة سحب الدخان يساعد على زيادة الهالات القاتمة حول الفم والعينين.

● **الريجيم:** أنواع الطعام لها تأثير على بشرتك سلبي أو إيجابي، فالبشرة هي أول ما يتأثر بنظام

للتواصل

تالقى وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الأزياء والمكياج والاكسسوارات وكل ما يهم المرأة لتكوني مواكبة لأخر صيحات الجمال والأناقة.

للتواصل معنا:

[@Mj3sing](#)

[Mj3-Fashion](#)

[Mj3sign](#)

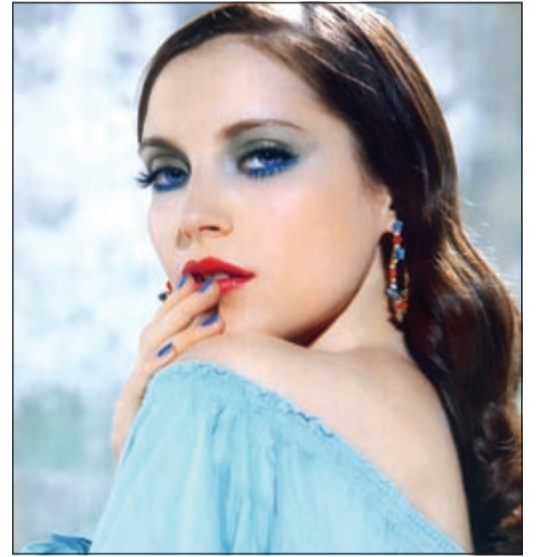
[99324425](#)

Email-Mj3sing@hotmail.com



منيرة عاشور

مكياج هذا الصيف



الألوان جزء من ذكريات وبهجة الصيف انت بجمالك ستكوئين جزءا من لوحة صيفية، تعرفي على مكياج الصيف كما رسمها خبراء التجميل حول العالم، وعادة يعتمد خبراء التجميل ومصمموا الأزياء على الطبيعة ويعتبرونها ملهمتهم الدائمة التي لا تنتضب، ووقع اختيار خبراء التجميل هذا الصيف على فيروزية الشواطئ وعاجية الرمال واقتبسوا بعضا من ظلالها الخفيفة لتستقر بللمسة فنية على وجه الجميلات، واليك الخطوات: ظلال العيون في كل حالات ألوان البشرة، الشفراء منها والمائلة للسمرة (الحنطية) والعاجية تكون باهتة بلون مياه البحر غير العميقة، بنسافة وهدوء وتحط رحالها على جفون حواء، فتزيد العينين اتساعا وعمقا، وتتوافر مجموعات راقية من ظلال العيون بالأزرق المدرج ويحدد الجفن العلوي الفاصل بين نهايته وبداية استدارة الجفن بلمة بلون زهرة الليلك البنفسجي الفاتح جدا، وهو أحد مشتقات الأزرق في حالة فز ألوان، وإذا كان الشعر داكنا يفضل المدرج بالأزرق الداكن في ظلال العينين في اتجاه أعلى الجفن لتحقيق التناغم بين الشعر والعيون، ويمكن نشر ظلال ذهبية موكسدة فوق الأزرق بسهوات الصيفية، لأضفاء التميز والكلاسيكية، أما إذا كان الشعر أقرب إلى البني المائل للحمرة فيمكن استخدام ظلال بلون الغروب للعيون بالماسكارا وطريقة وضعها فن يتطلب مهارة لأطفاء الطول والتركييز على الرموش الجانبية من الركن الخارجي للعين وتنفث العين بذلك لتشبه عيون المها الجريئة، ويمكن وضع طبقة من البودرة على الرموش ثم البدء بوضع ضربات خفيفة ومتكررة من الماسكارا السوداء أو البنية حسب لون البشرة والشعر دائما راعي وضع الماسكارا من جذور الرموش ملاصقة للجفن العلوي والسفلي، ثم يرسم خط رفيع من الأيلينر بلون الماسكارا ذاته على الجفن العلوي وتزيد من الاتساع وتحديد العين، ابتسامتك هذا الصيف يتوجهها البرتقالي الميتاليك أو اللون بالظلم الذهب أو الفوشيا أو الأحمر مع نشر الفلوي بللمعة مميزة، ويراعي خبراء التجميل الاتساع الألوان هذا الصيف متنافرة على وجه حواء، حتى لا تظهر بشكل المهرج الذي صبغ وجهه بأصابع متعددة فانسجام اللون والنوعية من أسرار جمال هذا الصيف.

آخر صيحات الموضة لهذا العام



لك كل ما تحتاجين إليه من اكسسوارات وكماليات لك ولمنزلك أيضا هناك قطع رائعة جدا للمنزل من اكسسوارات وأوان منزلية ذات طابع مميز ومختلف عما هو موجود في الأسواق المحلية، كذلك توفر لك ولأسرتك كل ما تحتاجين إليه من قطع ملابس خاصة بالأطفال وهدايا للمناسبات والأعياد لك ولكل فرد بالأسرة، كل القطع يتم طلبها من خارج الكويت، عليك الاختيار والحجز قبل فترة من موعد المناسبة حتى يتم إيصالها لك بالموعد المناسب وأسبوعيا هناك قطع جديدة يتم اختيارها أولا بأول من آخر تشكيلة يتم طرحها بالأسواق خارج الكويت، وأهلا وسهلا بك دائما معنا في عالم الأزياء والأناقة والتميز. تابعي معنا آخر صيحات الموضة العالمية أولا بأول MJ3SIGN استنغرام.

كوني معنا دائما لتتعرفي على آخر صيحات الموضة العالمية في الأزياء والاكسسوارات والمكياج وغيرها من الأمور التي تهتم النساء، ومن خلال صفحة فاشن في الـ«فيسبوك» ومجموعة Mj3sing على التويتر، بإمكانك متابعة كل ما هو جديد وآخر صيحات الموضة العالمية التي اختارها لك بكل دقة وعناية من أفضل وأكبر الشركات والمحلل العالمية، أفضل وأجمل القطع ستجدينها تلي كل احتياجاتك وترضي كل الأذواق ولا تتردد في السؤال أو الاستفسار عن القطعة المناسبة لك، في كل موسم هناك مجموعة مميزة يتم اختيارها لك أنت سيدتي الجميلة لتتالقى بأحلى إطلالة ولتكوني مواكبة لأخر صيحات الموضة العالمية، توفر لك الملابس الجميلة وملابس الحفلات والمناسبات، كذلك توفر

معتقدات غذائية خاطئة

والمعادن في وجبات لاحقه، تكون عادة بالوجبات الخفيفة التي تكثر فيها السكريات والدهون.

● **خل التفاح يساعد على تخفيف الوزن،** خطأ الخل سواء التفاح او العنب له تأثير ضار جدا على المعدة وجدارها اذا تم اخذه على الريقي ودون اضافة الماء والنصيحة هي عدم شرب خل التفاح على الريقي نهائيا لا قبل الاكل ولا بعده ويمكن وضعه مع السلطة للمذاق.

● **عصير الليمون الهندي (جريب فروت) يذيب الشحم في الجسم،** خطأ الرياضة مع النظام الغذائي تساعد على ازالة الشحم من الجسم.

● **الخبز الاسمر يحتوي على سعرات حرارية اقل من الخبز الابيض،** خطأ الخبر الاسمر يحتوي على سعرات حرارية مقاربة للخبز الابيض ولكن يكمن الاختلاف بغنائه بالألياف المفيدة لعملية الهضم ويمكن اعطى احساسا بالشبع أكثر من الخبز الابيض.



من الفيتامينات والمعادن المهمة، بعض الأشخاص يعرضون هذه الفيتامينات

الوجبات المهمة جدا فعدم تناول وجبة الافطار يعني عدم تلبية احتياجات الجسم

من الانشطة البدنية. تناول الافطار ليس ضروريا. خطأ فالافطار من

هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة عن جودة الطعام او درجة افادة جسم الانسان منه او العادات الغذائية السليمة والتي تقوم عادة على الاساطير القديمة او وصفات الاجداد.

● **اذا كتبت على العبوة للمنتج الغذائي ان الدهون فيه قليلة ومخفضة بما يعني ان الطعام صحي فهذا الكلام خاطئ** لان الدهون عادة ما تستبدل بمكونات اخرى مما قد يجعل السعرات الحرارية في المنتج الغذائي اعلى مما لو كان كامل الدهون.

● **شرب المياه المثلجة** لا يساعد على التخلص من الوزن الزائد. خطأ لان شرب المياه المثلجة لا يستهلك المزيد من السعرات الحرارية عن المياه العادية، الطريقة المثالية للتخلص من الوزن الزائد هو تغيير العادات الغذائية مثل تناول اغذية صحية، والاكثر من تناول الخضراوات والفواكه، وتقليل من الاغذية التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكر او الدهون وممارسة الكثير