للتواصل

منيرة عاشور

تألقي وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الازياء والمكياج والاكسسوارات وكل ما يهم المرأة لتكوني مواكبة لآخر صيحات الموضة في عالم الجمال والاناقة.

للتواصل معنا:

@Mj3sing

Mj3-Fashion

Mj3sign

99324425

Email-Mj3sing@hotmail.com

الأعشاب في الماضي والحاضر

لعبت الأعشاب منذ اقدم العصور دورا اساسيا في العلاج في العديد من الحضارات. ونورد إليك مجموعة من النباتات التي تتمتع بخصائص طبية، ومنها (الشوفان) وهو المنتج الرئيسي التقليدي في بلدان أوروبا الشمالية، وهو طعام دافئ وحلو الطعم يعتبر مثاليا جدا في المناخ البارد، أما الطعام المحضر من دقيق الشوفان فيشكل فطورا مغذيا، ويستعمل للأغراض الطبية، تستعمل عادة نبتة الشوفان بكاملها (تعرف بقش الشوفان) ويتم جمعها عندما تنضج، والعشبة مفيدة لتقوية وتصحيح الجهاز العصبي ومثالية لمعالجة الاكتئاب وقد اظهرت الأبحاث مؤخرا ان نخالة الشوفان وإلى حد ما دقيق الشوفان، يساعد في خفض مستويات كوليستيرول الدم على نحو كبير. ان قش الشوفان مضاد للاكتئاب ومقو ومصح للجهاز العصبي، ويساعد على التعرق، والحبوب مضادة للاكتئاب، ومقوية ومصححة للجهاز العصبي ومغذية، نخالة الشوفان تخفض مستويات الكوليستيرول في الدم.

ورد & Rose

هناك قول يؤكد ان الورد مفيد للبشرة والروح، وللورد تاريخ طويل في مجال الطب ففي العصر الروماني كان ينصح باستعمال ورد السياج (الورد البري) وقد ظل الورد دواء رسميا حتى اواخر ثلاثينيات القرن العشرين، إذ كانت صبغة ورد فرنسا ورد الصيادلة R.gallica توصف لعلاج التهاب الحلق ولايزال الورد لليوم موضع تقدير واهتمام، فزيته غال جدا وهو من اهم الزيوت المستعملة في المعالجة الادوماتية بالعطور، اما بالطب الايورفيدي (الهندي التقليدي) فيعتبر الورد عقارا منعشا ومادة مقوية للذهن، ثمر الورد R.canina تقدر اهمية ثمر الورد بوصفه مصدرا هاما للڤيتامينات، وهو لايزال يستعمل تجاريا في الاعشاب المعدة لتحضير الاشربة الساخنة وفي الاشربة المحلاة المركزة وايضا في اشربة الفاكهة كانت الاوراق تستعمل فيما مضى كبديل للشاي، يجمع ثمر الورد في الخريف.

أحدث النصائح لوجه جميل مثالي وطبيعي

لوجه جميل مثالي وطبيعي، سوف نطرح العديد من الأسئلة المصحوبة بالنصائح التي يجب أن تتبعيها لتحصلي على وجه جميل، ومنها:

أولا: كيف يمكنك الحصول على تغطية مثالية للعيوب؟!

1ـ نظفي بشرتك.. استعملي التونر.. استعملي المرطب الملائم لبشرتك، ثم ضعي الكونسيلر على شكل نقاط متباعدة تحت منطقة العين، ووزعيه بدقة في الاماكن التي تحتاجين اليها.

2ـضعي كريم الاساس.. وتذكري ان مظهرك الطبيعي يعكسه اختيار لون مناسب من كريم الاساس اقرب للون بشرتك، ما اذا كان مائلا للوردي او اللون الذهبي.

3ـ ضعي بودرة الاساس المضغوطة وذلك لتقليل لمعة الوجه ولزيادة ثبات كريم الاساس.

4ـ اخيرا ضعي مورد الخدود على عظمة الخد ليمنحك مظهرا نضرا.

ثانيا: كيف يمكنك الحصول على مكياج مثالي للعينين؟

1ـ ضعي أخف لون من ألوان مظلل العيون ووزعيه على منطقة العينين كلها.

2ـ بالنهاية المدببة للفرشاة وزعي أغمق لون من الخارج الى الداخل لملء التجويف بالكامل ووزعيه.

3ـ أبدعي مظهرا جذابا بوضع كحل العين داخل العين.

4ـ اختاري الماسكارا التي تناسب رموشك، وضعي طبقة واحدة ثم اتركيها تجف.

وبعد ان تجف ضعي طبقة اخرى لضمان ثباتها لأطول وقت ممكن مع اعطاء طول خرافي ساحر.

ثالثا: كيف يمكنك رسم شفتيك بمثالية؟

1ـ حددي شفتيك بلون المحدد الذي يناسب احمر الشفاه المنتقى.

وللحصول على شفاه ممتلئة ارسمي شفتيك الي الخارج من الحدود الطبيعية لها.

وللحصول علي شفاه رفيعة ارسمي شفتيك من الداخل للحدود الطبيعية لها.

2ـ اختياري اللون المفضل واملئي به شفتيك.

3ـ لضمان ثبات اللون اطول وقت ممكن، اطبعي على شفتيك بالمنديل الورقي برفق ثم أعيدي وضع احمر الشفاه مرة اخرى.

خطوات للعناية بالشعر

تسريح الشعر: التسريح يجب أن يتم صباحا ومساء على السواء بواسطة فرشاة ذات الشعر الطبيعي الحيواني لأنها تكون ألعم وألطف، لا توذي الجلد ولا تسبب له حساسية ويجب أن يسرح الشعر بنشاط وقوة وليس بقسوة الى الدرجة التي تبعث الحيوية والحرارة في فروه الرأس ويجب ان تغسلي الأمشاط والفراشي مرة في الاسبوع بالماء وكل سيدة انصحها أن تكون لها مشطها وفرشاتها الخاصة بها وحدها وليس مشاركتها مشط أو فرشاة أحد من أهل بيتها.

تدليك الرأس: هو وسيلة لتنشيط الدورة الدموية في جلد الرأس مما يساعد على إنبات الشعر وتغذيته بشكل ملائم، وتتم هذه العملية بتشابك اليدين بشكل خوذة تطبق بقوة على فروة الرأس فيتعرض الجلد لضغط راحتي اليد ثم نحرك الفروة جيئة وذهابا ويستمر هذا التدليل دقائق صباحا ومثلها صباحا.

غسل الشعر: الشعر العادي يغسل كل اسبوع مرة واحدة على الأقل وتجنبي الخطأ الشائع في الإكثار من الشامبو لأنه يقضي على زيوت الشعر الطبيعية المغذية ويجعله مؤهلا للتساقط. الشعر الدهني يغسل 3 مرات اسبوعيا أو مرة في اليوم اذا احتاج الأمر. عرضي شعرك دائما للهواء الطلق، لأن الهواء يحتوي على الأوكسجين وبالتالي يعمل على تنشيط الدورة الدموية التي بدورها تعطي الشعر نتائج ايجابية مرضية، لا ينبغي الإفراط في السبراي واستعملي السبراي الخاص بالشعر الدهني.

الشعر الجاف اغسليه مرة كل اسبوع واستعملي البلسم بعيدا عن جذور الشعر.

10 خطوات للعناية بالشعر:

1 ـ استعمال فرشاة جيدة من الشعر الطبيعي.
2 ـ يدلك الشعر صباحا ومساء لإزالة الأوساخ كالغبار والخلايا الميتة.
3 ـ يدلك الشعر يوميا بلطف.
4 ـ اختيار شامبو مناسب على حسب نوع الشعر.
5 ـ تجنب الصابون وكافة المنظفات القاسية والمواد الكيميائية للشعر.
6 ـ التخفيف من استعمال السيشوار.
7 ـ تهوية الشعر.
8 ـ تجنب الشمس القوية والحرارة كلها عوامل مؤذية للشعر.
9 ـ تجنب الصبغات بأوقات متقاربة.
10 ـ عمل حمامات الزيت فقط للشعر الجاف بهدف تطريته ويكون بعيدا 2 سم عن الجذر.

سقوط الشعر

أكثر ما يفزع السيدة ويثير قلقها هو وجود شعرات عالقة بمشطها وفرشاتها بكميات كبيرة (سقوط الشعر).

لماذا يسقط الشعر؟

هناك أسباب كثيرة لتساقط الشعر منها:

- صباغ الشعر وتجعيده أو تمليس الشعر بأوقات متقاربة.
- بعض الأمراض الالتهابية كالكريب وأمراض أخرى نسائية.
- الأمومة يكون الشعر أثناء الحمل في حالة ممتازة ولكن بعد الوضع بعدة أسابيع يبدأ بالتساقط.
- الصدمات العصبية تؤدي إلى ظهور الشيب وتساقط الشعر ويزول حسب العلاج.

العلاج:

- نظام غذائي مكثف.
- تناول الڤيتامينات.

إليك بعض المكملات الغذائية التي تساعد على سرعة نمو الشعر وزيادة كثافته: supercollagen

هذا الصيف تألقي بالألوان Color Blocked

ليس هناك بداية تحديد لموضة الألوان المتقاطعة أو Color Blocked، إلا أن ظهورها القوي كان مع بداية 2011 وان كانت بداية مختلفة تماما عن موضة الألوان المتقاطعة هذا الصيف.

الألوان المتقاطعة اعتمدت قديما من قبل السيدات باختيار قطع متناسقة اللون ولكنها متباعدة في الدرجات ايضا، بحيث تكون هناك ثلاث قطع بثلاثة ألوان مختلفة تماما ومع ذلك تبدو رائعة على الجسد. هذا الصيد تختلف القطع المتقاطعة الألوان بحيث ان مصممي ومصممات الأزياء طرحوا قطعا متقاطعة الألوان ولكن بتصميم واحد كفستان أو Jump Suite. وقد بدأت هذه الموضة فعليا النجمة كيم كارديشيان قبل عامين حينما ارتدت فستانا متقاطع الألوان بنفسجي- برتقالي، وحزاما ذهبيا.

كيف تعود الموضة هذا الموسم؟

أعتقد ان فساتين العلامة التجارية الشهيرة Bebe هي احدى أفضل القطع الـ Color Blocked التي يمكن ارتداؤها هذا الموسم، حيث انها تجمع بين العديد من الألوان وتبدو رائعة على الجسد.

هناك عودة أيضا للألوان المتقاطعة على الحقائب باختلاف أنواعها، وننصح هنا بالحصول على حقيبة متوسطة الثمن وليس باهظة حيث ان الـ Color Blocked صرعة محدودة الوقت وستنتهي حسب تخمين محرري الأزياء بانتهاء صيف 2013.

الألوان المتوقعة

درجات الزهري والفوشيا مع لون البرتقال، الأحمر مع الأزرق النيلي أو الأزرق القاني، وكذلك الأسود مع الألوان الهادئة.

قانون الألوان المتقاطعة غريب جدا حيث الألوان الحيوية مع الألوان الحيوية، والألوان الهادئة مع الألوان الباردة وهو عكس القوانين التقليدية بالمطلق التي اعتاد عليها منسقو الإطلالات، ولذلك فإن هذه الصرعة تعتبر من الصرعات التي يجب ان تطبق من قبل محترفي المظهر.