

كتب: زينب اوسيدو

الجفاف. ونصحت خبيرة التجميل يسرا خالد النساء بالابتعاد عن الهواء البارد وعدم تعريض البشرة لحرارة التدفئة في فصل الشتاء. لأنها عوامل اساسية في جفاف البشرة. كما شددت على عدم النوم بالمكياج. لضرره الكبير على صحة البشرة. مشيرة الى ان الجفاف يسبب احيانا اللون الداكن حول العينين والفم وتحت الذقن. ناصحة النساء والفتيات بشرب كميات كافية من الماء. وحول الرؤوس السوداء التي تظهر احيانا على الانف نصحت خبيرة التجميل بإجراء صنفرة وتنظيف عميق للبشرة بشكل دوري لتخلص منها ولتوحيد لون البشرة وترميمها. فإلى التفاصيل:

يؤكد اطباء وخبراء التجميل ان جمال البشرة يكمن في صحتها وسر نضارتها في تغذيتها من الداخل والابتعاد عن الاطعمة التي يمكن ان تسبب لها الضرر. وفي هذا السياق، اكدت خبيرة التجميل يسرا خالد عثمان خلال لقائها مع 'الانباء' ان تناول عصير البرتقال والجزر وكذلك تناول الكبدية يعطي نضارة للبشرة بينما الاكثار من الشوكولاتة والمكسرات يضر بصحة البشرة ونضارتها. كما شددت على ان الاكثار من شرب الماء يجعل البشرة اكثر نضارة. محذرة من الجفاف. ولافئة الى ان البقع البيضاء على البشرة وعلى الشفاه سببها

## خبيرة التجميل

# يسرا خالد:

## تناول عصير البرتقال والجزر والكبدية..

## والابتعاد عن الشوكولاتة والمكسرات

## يعطي نضارة للبشرة



خبيرة التجميل يسرا خالد  
تزد على أسئلة القراء

الحل؟  
● هل تشربين ماء كثيرا؟  
لا أشرب.  
● إنني أشرب ماء بكميات كبيرة واستعملي مرطبات للعين.

الجفاف يدمر البشرة  
أمانى: أعاني من وجود لون داكن حول الفم حتى لو وضعت كريم أساس يظل اللون، فهل هناك كريمات أو مسكات تستطيع استعمالها لتفتيح هذه المنطقة؟

● هل تشعرين بجفاف حول الفم؟  
نعم يوجد جفاف. هذا الجفاف سبب اللون الداكن حتى اذا وضعت كريم الأساس لا يخفيه فيجب عليك وضع مرطب تحت الكريم وأذا حضرت لدينا فسنعالجك بتوحيد اللون عن طريق كريمات اريكسون.

ولاء: عمري 21 سنة، بشرتي مختلفة ولكنها دهنية بكل الاماكن، تظهر لي حبوب تحت الجلد وهي قاسية نوعا ما، وأحيانا لا أحمل فأعيش بها وأخر مرة أعطوني مرهما اسمه المرهم الأسود وقالوا لي انه يقتصر ان يخرج الحبة الى الخارج، وما يحدث ان الحبة تصبح قاسية حتى بعد اختفائها تترك آثارا مبقعة على الوجه، وأخر حبة تركت آثارا على وجهي، وأصبحت مثل البقعة الحمراء، والحبوب التي عيئت بها تركت خدوشا في أماكن تولدها، فبماذا تتصحيني؟

بالنسبة للرؤوس السوداء يجب عدم وضع أي مرهم أو لصقات لإزالتها لأن ذلك يترك آثارا، بل يجب تنظيفها من داخل الجلد.

بالنسبة للرؤوس السوداء انصح بها قبل بلوغ الفتاة العشرين عاما.

أم عبدالرحمن: ظهرت حبوب في وجهي كالحفر وذهبت الى قسم الجلدية فأعطوني دهانات وكريمات، فلم تفدني في شيء، فهل لها علاج لذيذ؟  
يجب ان تجري تقشيرها أساسيا أو كريستاليا بكميات بسيطة وشيئا فشيئا نستعمل لك «ديرما رول» لتسكير المسامات وترميم البشرة.

داليا: عمري 28 سنة، لدي سواد حول العين وتحت الذقن، واستخدمت كريمات كثيرة ولم تزل، فما

بالنسبة لشعري ثقيل ومتين ولكن لاحظت منذ فترة انه بدأ يخف، فهل هذا بسبب السن أم الحجاب أم الصبغة لأنني أصبغ شعري كل فترة؟

● الصبغة تؤثر ولكن يجب عليك تغذية شعرك بإجراء ماسك كل اسبوع وصنفرة لفروة الرأس أي تنظيف فروة الرأس من الدهون واستعمال امبولات.

عند وضع الصبغة على شعري تؤلني فروة رأسي وأشعر وكأن بها دماغ، فهل هذا يعني ضعفا في فروة الرأس؟  
● معنى ذلك ان لديك حساسية بفروة الرأس، وعليك إجراء صنفرة لها.

فادية: عمري 45 سنة ظهر تحت عيوني ورم أسود، فهل لديك حل له؟  
● لديك احتباس ماء تحت العينين عليك ان تجري لها ماسكات أو كريمات لشطف السوائل تحت الجلد.

الريجيم وتساقط الشعر  
منى: ابنة اختي عمرها 24 عاما وهي الآن تقوم بعمل ريجيم فأصبح شعرا يتساقط باستمرار، فما الحل؟  
● عند إجرائها الريجيم من الطبيعي ان يتساقط الشعر لأن الفيتامينات تنقص من جسمها فيجب ان تجري تحليلا لمعرفة ما الفيتامينات التي نقصت من جسمها لتعويضها بها.

ريم: أريد ان أسأل عن جلسات الميزو لنضارة الوجه من أي عمر يفضل البدء بها؟ مع العلم ان عمري 25 سنة؟  
● لدينا جلسات الاريكسون، وهي تعطي نضارة للوجه وتبييض وتزوده بفيتامين C وتستطيعين ان تبدئي بهذه الجلسات في هذا العمر، ولكن لا ننصح بها قبل بلوغ الفتاة العشرين عاما.

أم عبدالرحمن: ظهرت حبوب في وجهي كالحفر وذهبت الى قسم الجلدية فأعطوني دهانات وكريمات، فلم تفدني في شيء، فهل لها علاج لذيذ؟  
يجب ان تجري تقشيرها أساسيا أو كريستاليا بكميات بسيطة وشيئا فشيئا نستعمل لك «ديرما رول» لتسكير المسامات وترميم البشرة.

داليا: عمري 28 سنة، لدي سواد حول العين وتحت الذقن، واستخدمت كريمات كثيرة ولم تزل، فما

تجرين تنظيفا سطحيا وهو الصنفرة، أما التنظيف العميق فتجرينه كل شهر ونصف الشهر الى ثلاثة أشهر.  
كيف يمكن علاج تساقط الشعر؟  
● هناك عدة أسباب لتساقط الشعر ربما كان نقص حديد، حصل ولادة، وربما نقص فيتامينات بالجسم، اما اذا تحولت الى فروة الرأس فتعالج لدينا.

أم احمد: لدي بنت عمرها خمسة عشر عاما وحول ذقنها بدأ يظهر لون أغمق من بشرتها الأساسية فما هذا؟ وهل له حل؟  
الجفاف بسبب الاسمرار

● مادام هذا اللون ظهر وهي في سن صغيرة معناه انها لا تضع حماية على وجهها قبل الخروج من المنزل، وتغسل وجهها بالصابون، فيجب ان تستعمل غسولا سائلا كالحليب مثلا وتستعمل مرطبات دون عطور وكذلك حماية من الشمس، فابنتك صغيرة لا تستطيع ان تجري لها تنظيف بشرة ومن الواضح ان بشرتها جافة لأن الاسمرار بسبب الجفاف.

داليا احمد: يظهر على أنفي رؤوس سوداء كثيرة فما أنسب طريقة لإزالتها؟  
● عليك بتنظيف البشرة كل ثلاثة أشهر أو شهر ونصف الشهر لأن هذه الرؤوس السوداء هي افسرازات من افرازات الجسم وكل اسبوع

أستطيع التخلص منها نهائيا؟  
● متى آخر مرة عالجتها؟  
منذ حوالي شهر.  
● ربما كان حب شباب لأن حب الشباب ليس له عمر.

داليا احمد: يظهر على أنفي رؤوس سوداء كثيرة فما أنسب طريقة لإزالتها؟  
● عليك بتنظيف البشرة كل ثلاثة أشهر أو شهر ونصف الشهر لأن هذه الرؤوس السوداء هي افسرازات من افرازات الجسم وكل اسبوع

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

● أكثرني من تناول الفاكهة.  
● تجنبني «الكافيين» والتدخين.  
● انقعي 6 تمرات في ماء ساخن، واتركها لمدة 30 - 45 دقيقة قبل ان تشربها، سيفيد الدورة الدموية، ويمكنك تناوله عدة مرات في الاسبوع.

● ضعي طبقة رقيقة من معجون الاسنان على شفتيك قبل النوم.



خبيرة التجميل يسرا خالد

أستطيع التخلص منها نهائيا؟  
● متى آخر مرة عالجتها؟  
منذ حوالي شهر.  
● ربما كان حب شباب لأن حب الشباب ليس له عمر.

داليا احمد: يظهر على أنفي رؤوس سوداء كثيرة فما أنسب طريقة لإزالتها؟  
● عليك بتنظيف البشرة كل ثلاثة أشهر أو شهر ونصف الشهر لأن هذه الرؤوس السوداء هي افسرازات من افرازات الجسم وكل اسبوع

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

● أكثرني من تناول الفاكهة.  
● تجنبني «الكافيين» والتدخين.  
● انقعي 6 تمرات في ماء ساخن، واتركها لمدة 30 - 45 دقيقة قبل ان تشربها، سيفيد الدورة الدموية، ويمكنك تناوله عدة مرات في الاسبوع.

● ضعي طبقة رقيقة من معجون الاسنان على شفتيك قبل النوم.

زينب: اذا كانت البشرة جافة بسبب الجو البارد فاي نوع من الكريم استخدمه؟  
● استعملي مرطبات للبشرة أهمها ماركة اريكسون وهي ماركة طبية فرنسية، وأهم شيء لا تتعرضي للتدفئة والهواء البارد ولا تنامي بالمكياج.

محمد: لقد تعدى عمري الأربعين عاما، وإلى الآن تظهر حبوب في وجهي، وعالجتها بأكثر من طريقة، ولكنها تعود بين وقت وآخر، فهل

أستطيع التخلص منها نهائيا؟  
● متى آخر مرة عالجتها؟  
منذ حوالي شهر.  
● ربما كان حب شباب لأن حب الشباب ليس له عمر.

داليا احمد: يظهر على أنفي رؤوس سوداء كثيرة فما أنسب طريقة لإزالتها؟  
● عليك بتنظيف البشرة كل ثلاثة أشهر أو شهر ونصف الشهر لأن هذه الرؤوس السوداء هي افسرازات من افرازات الجسم وكل اسبوع

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

إجراء جلسات توحيد اللون، لأن جلسات توحيد اللون لا تجرى مع جلسات الليزر.  
عبير: لدي حالات سوداء على الذقن، حتى عندما أجري تنظيفا للبشرة لا تختفي؟  
● ليس للهلالات السوداء علاقة بالتنظيف، إنما تحتاج جلسات علاج خاصة لتوحيد اللون، وبإمكانك استخدام كريمات اريكسون الفرنسية فهي تعطي نتيجة جيدة. أفضل مرطبات البشرة

عبير: لدي حالات سوداء على الذقن، حتى عندما أجري تنظيفا للبشرة لا تختفي؟  
● ليس للهلالات السوداء علاقة بالتنظيف، إنما تحتاج جلسات علاج خاصة لتوحيد اللون، وبإمكانك استخدام كريمات اريكسون الفرنسية فهي تعطي نتيجة جيدة. أفضل مرطبات البشرة

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

يوجد مسكات ترطيب لتوحيد لون البشرة..  
وأهم الكريمات «أريكسون» المصنوعة من 19 مختبرا فرنسيا

يوجد مسكات ترطيب لتوحيد لون البشرة..  
وأهم الكريمات «أريكسون» المصنوعة من 19 مختبرا فرنسيا

يوجد مسكات ترطيب لتوحيد لون البشرة..  
وأهم الكريمات «أريكسون» المصنوعة من 19 مختبرا فرنسيا

يوجد مسكات ترطيب لتوحيد لون البشرة..  
وأهم الكريمات «أريكسون» المصنوعة من 19 مختبرا فرنسيا

يوجد مسكات ترطيب لتوحيد لون البشرة..  
وأهم الكريمات «أريكسون» المصنوعة من 19 مختبرا فرنسيا

يوجد مسكات ترطيب لتوحيد لون البشرة..  
وأهم الكريمات «أريكسون» المصنوعة من 19 مختبرا فرنسيا

يوجد مسكات ترطيب لتوحيد لون البشرة..  
وأهم الكريمات «أريكسون» المصنوعة من 19 مختبرا فرنسيا

يوجد مسكات ترطيب لتوحيد لون البشرة..  
وأهم الكريمات «أريكسون» المصنوعة من 19 مختبرا فرنسيا

يوجد مسكات ترطيب لتوحيد لون البشرة..  
وأهم الكريمات «أريكسون» المصنوعة من 19 مختبرا فرنسيا

يوجد مسكات ترطيب لتوحيد لون البشرة..  
وأهم الكريمات «أريكسون» المصنوعة من 19 مختبرا فرنسيا

أم صالح: أريد ان أسأل عن جلسات النضارة فبشرتي جافة وعندني سواد وجفاف تحت العين، فكيف تقيديني في ذلك مع العلم ان الدم والحديد جيد عندي؟  
● إذا كان السدم والحديد لديك جيدا، فعليك باستخدام المرطبات، وإجراء جلسات تقشير أمانسي وجلسات نضارة، لأنها تحتوي على امبولات وماسك ومرطبات، لذلك تعطي نتيجة في نفس الوقت.

هل هناك غذاء معين يعطي نضارة للبشرة؟  
● بالطبع هناك عصائر كالبرتقال فهو يحتوي على فيتامين C وكذلك الجزر فهو جيد، وابتعدي عن الشوكولاتة والمكسرات لأنها تسبب دهونا تحت الجلد، واكثرني من الفواكه، وتناولني الكبدية فهي تعطي احمرارا للبشرة.

هل هناك غذاء معين يعطي نضارة للبشرة؟  
● بالطبع هناك عصائر كالبرتقال فهو يحتوي على فيتامين C وكذلك الجزر فهو جيد، وابتعدي عن الشوكولاتة والمكسرات لأنها تسبب دهونا تحت الجلد، واكثرني من الفواكه، وتناولني الكبدية فهي تعطي احمرارا للبشرة.

هل هناك غذاء معين يعطي نضارة للبشرة؟  
● بالطبع هناك عصائر كالبرتقال فهو يحتوي على فيتامين C وكذلك الجزر فهو جيد، وابتعدي عن الشوكولاتة والمكسرات لأنها تسبب دهونا تحت الجلد، واكثرني من الفواكه، وتناولني الكبدية فهي تعطي احمرارا للبشرة.

هل هناك غذاء معين يعطي نضارة للبشرة؟  
● بالطبع هناك عصائر كالبرتقال فهو يحتوي على فيتامين C وكذلك الجزر فهو جيد، وابتعدي عن الشوكولاتة والمكسرات لأنها تسبب دهونا تحت الجلد، واكثرني من الفواكه، وتناولني الكبدية فهي تعطي احمرارا للبشرة.

هل هناك غذاء معين يعطي نضارة للبشرة؟  
● بالطبع هناك عصائر كالبرتقال فهو يحتوي على فيتامين C وكذلك الجزر فهو جيد، وابتعدي عن الشوكولاتة والمكسرات لأنها تسبب دهونا تحت الجلد، واكثرني من الفواكه، وتناولني الكبدية فهي تعطي احمرارا للبشرة.

هل هناك غذاء معين يعطي نضارة للبشرة؟  
● بالطبع هناك عصائر كالبرتقال فهو يحتوي على فيتامين C وكذلك الجزر فهو جيد، وابتعدي عن الشوكولاتة والمكسرات لأنها تسبب دهونا تحت الجلد، واكثرني من الفواكه، وتناولني الكبدية فهي تعطي احمرارا للبشرة.

هل هناك غذاء معين يعطي نضارة للبشرة؟  
● بالطبع هناك عصائر كالبرتقال فهو يحتوي على فيتامين C وكذلك الجزر فهو جيد، وابتعدي عن الشوكولاتة والمكسرات لأنها تسبب دهونا تحت الجلد، واكثرني من الفواكه، وتناولني الكبدية فهي تعطي احمرارا للبشرة.

هل هناك غذاء معين يعطي نضارة للبشرة؟  
● بالطبع هناك عصائر كالبرتقال فهو يحتوي على فيتامين C وكذلك الجزر فهو جيد، وابتعدي عن الشوكولاتة والمكسرات لأنها تسبب دهونا تحت الجلد، واكثرني من الفواكه، وتناولني الكبدية فهي تعطي احمرارا للبشرة.

هل هناك غذاء معين يعطي نضارة للبشرة؟  
● بالطبع هناك عصائر كالبرتقال فهو يحتوي على فيتامين C وكذلك الجزر فهو جيد، وابتعدي عن الشوكولاتة والمكسرات لأنها تسبب دهونا تحت الجلد، واكثرني من الفواكه، وتناولني الكبدية فهي تعطي احمرارا للبشرة.

بالنسبة للرؤوس السوداء انصح بها قبل بلوغ الفتاة العشرين عاما.

أم عبدالرحمن: ظهرت حبوب في وجهي كالحفر وذهبت الى قسم الجلدية فأعطوني دهانات وكريمات، فلم تفدني في شيء، فهل لها علاج لذيذ؟  
يجب ان تجري تقشيرها أساسيا أو كريستاليا بكميات بسيطة وشيئا فشيئا نستعمل لك «ديرما رول» لتسكير المسامات وترميم البشرة.

داليا: عمري 28 سنة، لدي سواد حول العين وتحت الذقن، واستخدمت كريمات كثيرة ولم تزل، فما

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.

أستخدمي «الكونسيلر» على شفتيك قبل وضع احمر الشفاه، لجعل شفتيك تبدو ان أكثر جمالا وصحة.  
● تجنبني استخدام احمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد اخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.  
● توقفي عن استخدام احمر الشفاه، اذا لاحظت انه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.



# إزالة الهالات السوداء حول العين

عادة ما تعاني السيدات من ظهور دوائر داكنة اللون حول العيون في حالات المرض أو الإرهاق، وإذا لم تزل هذه البقع بالعلاج أو الراحة، فلا بد من الاستعانة بمستحضرات التجميل والمكياج لإخفائها أو التخلص منها نهائياً بواسطة الطريقة العلاجية الجديدة التي طورها العلماء الأميركيون.

وأوضح الباحثون أن هذه البقع التي تظهر تحت العين سببها كميات مفرطة من الصبغة الجلدية تحت العين أو التحسس أو وجود أوعية دموية صغيرة، وأشاروا إلى أن المناطق تحت الجفون تكون رقيقة وشفافة لذلك تبدو الأوعية الدموية المتوسعة والمتضخمة حولها على شكل بقع داكنة.

وكان الحل الوحيد هو إخفاؤها بمستحضرات التجميل إلى أن تم تطوير التقنية الجديدة كطريقة علاجية فعالة للتخلص

من البقع الموجودة تحت العين، وهي تتمثل في أداة تبعث نبضات قصيرة من الضوء القوي مباشرة إلى المنطقة الجلدية الداكنة تحت العيون، بحيث يتم توقيت هذه النبضات الضوئية بدقة لتحمل المقدار الصحيح من الطاقة اللازمة لتقليص بعض الأوعية الدموية المحققة بالدم.

وأشار الخبراء إلى أن عملية إزالة الحلقات الداكنة حول العين تحتاج من ثلاث إلى خمس جلسات علاج، تستغرق كل جلسة عشر دقائق تقريباً، ولفت هؤلاء إلى أن هذا العلاج أثبت فاعليته عند نصف المرضى الذين خضعوا له، ولكنه لا يناسب أي شخص، لذلك لا بد من إجرائه تحت إشراف الطبيب.

من جانب آخر، تسبب الهالات السوداء حول العينين مشكلة جمالية ونفسية، ولا يوجد لها علاج محدد حتى الآن، وأسبابها قد تكون وراثية أو مكتسبة.

قد يكون احتقان الأنف سبباً في اللون الداكن، وقد يكون السهر سبباً من الأسباب القوية في ظهور هذه الهالات السوداء، وكذلك قلة الرياضة، أو التدخين أو الضغط النفسي أو التهيج العصبي، أو الانقباض الوعائي الدموي، أو التعرض الزائد لأشعة الشمس أو الدورة الشهرية أو الحمل أو الإسهال أو غير ذلك، واليك ما يساعد على تخفيفها:

- الرياضة في الهواء الطلق تزيد من مستوى الأوكسجين في الدم الذي يعطيه اللون الأحمر الزاهي ويكسب الجلد لونا وردياً.
- احرصي على النوم باكراً لأن كل ساعة نوم قبل العاشرة ليلاً تفيد الجمال بشكل مضاعف مقارنة بالنوم بعد منتصف الليل.
- عدم التدخين، لأن النيكوتين يؤدي إلى قبض الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تلونات جلدية

## بقلم طبيب

د. إيمان البشبيشي



## «الماكروبيوتك».. طريقك للحياة الصحية

قد يكون صادفك في مرة من المرات مصطلح «الماكروبيوتك»، لكن هل تعرف ما هو تحديداً وما فوائده لك ولحياة صحية أفضل؟ إن «الماكروبيوتك» عبارة عن الغذاء الذي يرتكز على موازنة السالب والموجب من أجل الحفاظ على توازن الطاقة الحيوية.

ويعتمد هذا النظام على الغذاء قليل الدهون وكثير الألياف من أجل الارتقاء بالصحة وتقليل الإصابة بمرض السرطان وأمراض القلب وغيرها من الأمراض المزمنة.

وترجع أصل كلمة «الماكروبيوتك» للغة اليونانية، وهي كلمة تعني الحياة الطويلة، وقام المعلم الياباني جورج أوشاوا بتطوير نظام «الماكروبيوتك» والذي اعتقد أن البساطة هي مفتاح الصحة السليمة، ويحتوي نظام «الماكروبيوتك» على 10 مراحل، وأخر مرحلة في هذا النظام تتكون فقط من الأرز البني والماء، ونتيجة لتخففات أوشاوا الشديدة في

نظام «الماكروبيوتك» أصبح لا يعتد به من قبل مستشاري نظام «الماكروبيوتك»، وتوسع ميتشيو كوشي في نظرية «الماكروبيوتك»، وأنشأ معهداً في اميركا بمدينة بوسطن العام 1978، وأصدر هو وزوجته عدة كتب عن هذا النظام، ويعتبر هو الذي قام بنشر غذاء «الماكروبيوتك» في شمال اميركا.

وإذا كنت تبحث عن طريقة صحية للطعام تتكامل مع الصحة الجسدية والنفسية، فعليك بغذاء «الماكروبيوتك» لأنه يعتمد على الدهون القليلة والألياف العالية، ويمكن القول أنه نظام غذائي نباتي، يشدد على استخدام الحبوب والخضراوات، ويوصي بتأجيل هذا النظام لمرضى السرطان والحالات المزمنة الأخرى لاحتوائه على مواد وقائية، تقلل من مخاطر الأمراض السرطانية المتصلة بهرمون الاستروجين مثل سرطان الثدي.

ولضمان نجاح هذا النظام، يجب الاعتماد على الحبوب الخالصة من 50 إلى 70% من كل وجبة، وتتضمن الحبوب الخالصة الأرز البني أو الشعير أو الذرة وأي حبوب أخرى، بشرط ألا تكون مخلطة، أما التوليز والمعكرونة والمخبوزات ومنتجات الدقيق فيتم تناولها أحياناً من وقت لآخر، واستخدام زيوت الخضراوات غير المكررة وكميات قليلة من الأسماك عدة مرات في الأسبوع مع تجنب اللحوم الحمراء، لحوم الطيور المدججة، البيض ومنتجات الألبان، وتناول المكسرات باعتدال، وتناول الفاكهة المحلية عدة مرات في الأسبوع.

ويجب تناول الحساء بمعدل كوب أو اثنين يومياً، ويتم استخدام الحساء المصنع من منتجات فول الصويا، وهو الشائع استخدامه في هذا النظام الغذائي، أما الخضراوات فتكون نسبتها بين 25 و30% من الاستهلاك اليومي للغذاء، وحتى تلك الكمية من إجمالي استهلاك الخضراوات يمكن أن تكون في صورتها الخام، وينبغي طهي الخضراوات بالبخار أو السلق أو الخبز أو التمشيح (سوتيه).

وتعتمد الإرشادات العامة لنظام الماكروبيوتك الغذائي على الاختلافات الفردية والتي تتمثل في المناخ والموسم والسن والنوع والنشاط الممارس والاحتياجات.

وتتمثل قوة هذا النظام في أنه يعتمد على الحبوب الغنية بالألياف والخضراوات والفول، لأنها أطعمة قليلة في نسبة الدهون المشبعة، وغنية بمادة فينوتستروجن، وهذه المادة تساعد على توازن الهرمونات بجسم المرأة، خاصة في فترات سن انقطاع الدورة الشهرية، وأعراض ما قبل

نزولها، كما أنها تمنع الإصابة بسرطان الثدي، وداء البطانة الرحمي، بالإضافة إلى أنه نظام غذائي قليل في كميات اللحوم ومنتجات الألبان والسكريات.

● **أخصائية الطب البديل**

## نصائح من ذهب

نصحت خبيرة التجميل يسرا خالد السيدات على اختلاف أعمارهن بالاهتمام ببشرتهن لكي تبقى دائماً نضرة، فقالت: بالنسبة إلى الفتيات الصغيرات عليهن ألا يخلدن إلى النوم دون إزالة المكياج، لأن النوم بالمكياج يتلف البشرة ويسرع بتشيخونها كما يتسبب في وجود مساحات وحفر لا يحتويه المكياج من مواد كيميائية، عندما توضع على الجلد تمنع تنفسه.

● **البطبخ** لأن كريمات النهار S.P.F بها مرطب مع الحماية نسبة الحماية به 30 أو 15 و20 لأن إضاءة البيت أكبر خطر على البشرة وأشعة الكمبيوتر وبخار الطبخ والبخور والهواء الساخن المنبعث من المدفأة خطر

وكانت تجلسين أمام الشمس ولكن إذا وضعت حماية على بشرتك كانت وضعت طبقة عازلة عن كل تلك المؤثرات.

● **أمنية:** أنا سيدة عمري 50 عاماً أصبحت بشرة وجهي جافة وظهرت لي حبوب دهنية تحت الجلد في جبهتي فقط على الرغم من أن بشرتي كانت دهنية في مرحلة الشباب وملينة بحب الشباب، فما الحل؟

● **جيبب** أن تجري تنظيفاً للبشرة لأن هذا ليس حب شباب ولكنها دهون مخزنة تحت الجلد بسبب عدم تنفس الجلد خصوصاً إذا كنت تضعين المكياج.

● **عبدالله:** شعري بدأ بالزحف إلى الوراء مع اني لا أرى أنه يتساقط ولكن بدأ في التلاشي من مقدمة الرأس فمأذا أفعل؟

● **ريما:** السبب وراثي، وإذا لم يكن يجب أن تجري تحليل فيتامينات وإذا كانت التحاليل سليمة إذن هناك مشكلة في فروة الرأس، ويمكن علاجها بتنظيف فروة الرأس أو عمل أكسجين أو علاجها بالأدوية.

● **عصام:** عندي بقع في وجهي فكان هناك تغييراً في لون البشرة، وقد أجريت جلسة نضارة لديك وتحسنت البقع ولكن عادت مرة أخرى فماذا أفعل؟

● **تختلف جلسات النضارة عن جلسات البقع فالنضارة تعطي لمعة للبشرة وتعطي كالأوكسجين للجلد وجلسة واحدة للبقع لا تكفي بل يجب أن تجري أكثر من جلسة للعلاج.**

● **خولة:** ما سبب اسمرار الشفة العليا؟ السفلى لونها طبيعي لكن العليا اسمرار مع اني لا



# حقائق عن كريم الحماية من أشعة الشمس

التي يعانى منها الكثيرون، فهي، وبحق، تمنع وصول أشعة الشمس التي تساعد بشرتنا على إنتاج هذا الفيتامين. ولكن انتبهوا، ننصحكم بتناول حبوب فيتامين «د»، كإضافة ولا ننصحكم بالتوقف عن استخدام الكريمات الواقية من الشمس.

● **غطوا** جسمكم جيداً: أظهرت الأبحاث الجديدة بأن أغلب الناس يستخدمون ما بين 10 و60% فقط من كمية الكريم التي تكفل لهم الحماية الكاملة، كما أظهرت هذه الأبحاث أن أكثر مناطق الجسم إهمالاً عند استخدام الكريم الواقية هي المناطق المحيطة بالعيون والأذنين.

● **الكريمات** تسبب السرطان: انتظروا لحظة، هذه المعلومة صحيحة شيئاً ما، وإن كانت غير دقيقة. فالكريم نفسه لا يسبب السرطان بطبيعة الحال لأنه مقاوم لأشعة الشمس المسببة للسرطان، ولكن اعتقاد الشخص الذي يستخدم هذا الكريم بأنه محمي تماماً من أشعة الشمس،

التي تستطيعون قضاءها تحت أشعة الشمس دون الإصابة بضرر (مع استخدام الكريم). حماية من أي أشعة: من المهم أن تعرفوا أن غالبية أنواع الكريمات الواقية من الأشعة، مخصصة للحماية من أشعة الشمس المعروفة بـ «UVB»، وهي الأشعة ذات الأمواج الأقصر طولاً، والتي تزداد خطورتها بين الساعات 10:00 صباحاً حتى 16:00 من بعد الظهر. ولكن الأبحاث العلمية التي أجريت في العقد الأخير، أثبتت أن أشعة الشمس ذات الموجة الطويلة، والمعروفة بـ «UVA» لا تقل ضرراً عن شقيقتها، وعليه، إن أردتم كريمًا يحمي من كلا النوعين فتعلمكم البحث عن معلومات واضحة على العبوة تشير إلى أن نوع الكريم الذي اقتنيتموه، فعال ضد أشعة الـ UVA أيضاً.

● **الحق على** الكريم: تقول الأبحاث المنشورة مؤخراً بأن كريمات الوقاية من الشمس، هي المسؤولة عن ظاهرة النقص بفيتامين «د»

التي تستطيع بشرتك صمودها قبل أن تبدأ بالأحمرار تحت أشعة الشمس في الوضع الطبيعي، عندها ستحصلون على عدد الدقائق

لا، فنحن ضد الآلة المعدنية ولا نستعملها، بل نستعمل البخار مع اليد فهو يعطي نتيجة أفضل ومنتزعة الجذور نفسها.

آخر فترة أحضرت مستحضرات طبية: كريم ومرطب حول العين، وكريم مرطب للبشرة، وتونيك للبشرة المختلطة، ولكن لم أجد تحسناً ونضارة للبشرة، خاصة اني في الواحد والعشرين من عمري ومن الآن بدأ يظهر لدي تجاعيد حول العين مع اني لا أضع «ميك أب» إلا قليلاً؟

● **سبب** ظهور التجاعيد عدم شربك للماء وقلة السوائل في الجسم وسوء التغذية، فالغرض أن يكون الكولاجين لديك عالياً لأنك صغيرة في السن.

● **أنا** موظفة وقبل الذهاب إلى العمل أضع فقط بببي كريم به نسبة واقي الشمس خفيفة فخشيت أن يؤثر المكياج على بشرتي فامتنت عنه وعن البودرة والكونسيلر.

● **بإمكانيك** أن تضعي المكياج أو البودرة وانت مطمئنة إذا وضعت كريماً مرطباً تحتها.

● **أم** عصام: عندي بقع في وجهي فكان هناك تغييراً في لون البشرة، وقد أجريت جلسة نضارة لديك وتحسنت البقع ولكن عادت مرة أخرى فماذا أفعل؟

● **تختلف** جلسات النضارة عن جلسات البقع فالنضارة تعطي لمعة للبشرة وتعطي كالأوكسجين للجلد وجلسة واحدة للبقع لا تكفي بل يجب أن تجري أكثر من جلسة للعلاج.

● **خولة:** ما سبب اسمرار الشفة العليا؟ السفلى لونها طبيعي لكن العليا اسمرار مع اني لا

التي يعانى منها الكثيرون، فهي، وبحق، تمنع وصول أشعة الشمس التي تساعد بشرتنا على إنتاج هذا الفيتامين. ولكن انتبهوا، ننصحكم بتناول حبوب فيتامين «د»، كإضافة ولا ننصحكم بالتوقف عن استخدام الكريمات الواقية من الشمس.

● **غطوا** جسمكم جيداً: أظهرت الأبحاث الجديدة بأن أغلب الناس يستخدمون ما بين 10 و60% فقط من كمية الكريم التي تكفل لهم الحماية الكاملة، كما أظهرت هذه الأبحاث أن أكثر مناطق الجسم إهمالاً عند استخدام الكريم الواقية هي المناطق المحيطة بالعيون والأذنين.

● **الكريمات** تسبب السرطان: انتظروا لحظة، هذه المعلومة صحيحة شيئاً ما، وإن كانت غير دقيقة. فالكريم نفسه لا يسبب السرطان بطبيعة الحال لأنه مقاوم لأشعة الشمس المسببة للسرطان، ولكن اعتقاد الشخص الذي يستخدم هذا الكريم بأنه محمي تماماً من أشعة الشمس،

التي تستطيع بشرتك صمودها قبل أن تبدأ بالأحمرار تحت أشعة الشمس في الوضع الطبيعي، عندها ستحصلون على عدد الدقائق

لا، فنحن ضد الآلة المعدنية ولا نستعملها، بل نستعمل البخار مع اليد فهو يعطي نتيجة أفضل ومنتزعة الجذور نفسها.

آخر فترة أحضرت مستحضرات طبية: كريم ومرطب حول العين، وكريم مرطب للبشرة، وتونيك للبشرة المختلطة، ولكن لم أجد تحسناً ونضارة للبشرة، خاصة اني في الواحد والعشرين من عمري ومن الآن بدأ يظهر لدي تجاعيد حول العين مع اني لا أضع «ميك أب» إلا قليلاً؟

● **سبب** ظهور التجاعيد عدم شربك للماء وقلة السوائل في الجسم وسوء التغذية، فالغرض أن يكون الكولاجين لديك عالياً لأنك صغيرة في السن.

● **أنا** موظفة وقبل الذهاب إلى العمل أضع فقط بببي كريم به نسبة واقي الشمس خفيفة فخشيت أن يؤثر المكياج على بشرتي فامتنت عنه وعن البودرة والكونسيلر.

● **بإمكانيك** أن تضعي المكياج أو البودرة وانت مطمئنة إذا وضعت كريماً مرطباً تحتها.

● **أم** عصام: عندي بقع في وجهي فكان هناك تغييراً في لون البشرة، وقد أجريت جلسة نضارة لديك وتحسنت البقع ولكن عادت مرة أخرى فماذا أفعل؟

● **تختلف** جلسات النضارة عن جلسات البقع فالنضارة تعطي لمعة للبشرة وتعطي كالأوكسجين للجلد وجلسة واحدة للبقع لا تكفي بل يجب أن تجري أكثر من جلسة للعلاج.

● **خولة:** ما سبب اسمرار الشفة العليا؟ السفلى لونها طبيعي لكن العليا اسمرار مع اني لا

التي يعانى منها الكثيرون، فهي، وبحق، تمنع وصول أشعة الشمس التي تساعد بشرتنا على إنتاج هذا الفيتامين. ولكن انتبهوا، ننصحكم بتناول حبوب فيتامين «د»، كإضافة ولا ننصحكم بالتوقف عن استخدام الكريمات الواقية من الشمس.

● **غطوا** جسمكم جيداً: أظهرت الأبحاث الجديدة بأن أغلب الناس يستخدمون ما بين 10 و60% فقط من كمية الكريم التي تكفل لهم الحماية الكاملة، كما أظهرت هذه الأبحاث أن أكثر مناطق الجسم إهمالاً عند استخدام الكريم الواقية هي المناطق المحيطة بالعيون والأذنين.

● **الكريمات** تسبب السرطان: انتظروا لحظة، هذه المعلومة صحيحة شيئاً ما، وإن كانت غير دقيقة. فالكريم نفسه لا يسبب السرطان بطبيعة الحال لأنه مقاوم لأشعة الشمس المسببة للسرطان، ولكن اعتقاد الشخص الذي يستخدم هذا الكريم بأنه محمي تماماً من أشعة الشمس،

التي يعانى منها الكثيرون، فهي، وبحق، تمنع وصول أشعة الشمس التي تساعد بشرتنا على إنتاج هذا الفيتامين. ولكن انتبهوا، ننصحكم بتناول حبوب فيتامين «د»، كإضافة ولا ننصحكم بالتوقف عن استخدام الكريمات الواقية من الشمس.

● **غطوا** جسمكم جيداً: أظهرت الأبحاث الجديدة بأن أغلب الناس يستخدمون ما بين 10 و60% فقط من كمية الكريم التي تكفل لهم الحماية الكاملة، كما أظهرت هذه الأبحاث أن أكثر مناطق الجسم إهمالاً عند استخدام الكريم الواقية هي المناطق المحيطة بالعيون والأذنين.

● **الكريمات** تسبب السرطان: انتظروا لحظة، هذه المعلومة صحيحة شيئاً ما، وإن كانت غير دقيقة. فالكريم نفسه لا يسبب السرطان بطبيعة الحال لأنه مقاوم لأشعة الشمس المسببة للسرطان، ولكن اعتقاد الشخص الذي يستخدم هذا الكريم بأنه محمي تماماً من أشعة الشمس،

التي تستطيع بشرتك صمودها قبل أن تبدأ بالأحمرار تحت أشعة الشمس في الوضع الطبيعي، عندها ستحصلون على عدد الدقائق

لا، فنحن ضد الآلة المعدنية ولا نستعملها، بل نستعمل البخار مع اليد فهو يعطي نتيجة أفضل ومنتزعة الجذور نفسها.

آخر فترة أحضرت مستحضرات طبية: كريم ومرطب حول العين، وكريم مرطب للبشرة، وتونيك للبشرة المختلطة، ولكن لم أجد تحسناً ونضارة للبشرة، خاصة اني في الواحد والعشرين من عمري ومن الآن بدأ يظهر لدي تجاعيد حول العين مع اني لا أضع «ميك أب» إلا قليلاً؟

● **سبب** ظهور التجاعيد عدم شربك للماء وقلة السوائل في الجسم وسوء التغذية، فالغرض أن يكون الكولاجين لديك عالياً لأنك صغيرة في السن.

● **أنا** موظفة وقبل الذهاب إلى العمل أضع فقط بببي كريم به نسبة واقي الشمس خفيفة فخشيت أن يؤثر المكياج على بشرتي فامتنت عنه وعن البودرة والكونسيلر.

● **بإمكانيك** أن تضعي المكياج أو البودرة وانت مطمئنة إذا وضعت كريماً مرطباً تحتها.

● **أم** عصام: عندي بقع في وجهي فكان هناك تغييراً في لون البشرة، وقد أجريت جلسة نضارة لديك وتحسنت البقع ولكن عادت مرة أخرى فماذا أفعل؟

● **تختلف** جلسات النضارة عن جلسات البقع فالنضارة تعطي لمعة للبشرة وتعطي كالأوكسجين للجلد وجلسة واحدة للبقع لا تكفي بل يجب أن تجري أكثر من جلسة للعلاج.

● **خولة:** ما سبب اسمرار الشفة العليا؟ السفلى لونها طبيعي لكن العليا اسمرار مع اني لا

التي يعانى منها الكثيرون، فهي، وبحق، تمنع وصول أشعة الشمس التي تساعد بشرتنا على إنتاج هذا الفيتامين. ولكن انتبهوا، ننصحكم بتناول حبوب فيتامين «د»، كإضافة ولا ننصحكم بالتوقف عن استخدام الكريمات الواقية من الشمس.

● **غطوا** جسمكم جيداً: أظهرت الأبحاث الجديدة بأن أغلب الناس يستخدمون ما بين 10 و60% فقط من كمية الكريم التي تكفل لهم الحماية الكاملة، كما أظهرت هذه الأبحاث أن أكثر مناطق الجسم إهمالاً عند استخدام الكريم الواقية هي المناطق المحيطة بالعيون والأذنين.

● **الكريمات** تسبب السرطان: انتظروا لحظة، هذه المعلومة صحيحة شيئاً ما، وإن كانت غير دقيقة. فالكريم نفسه لا يسبب السرطان بطبيعة الحال لأنه مقاوم لأشعة الشمس المسببة للسرطان، ولكن اعتقاد الشخص الذي يستخدم هذا الكريم بأنه محمي تماماً من أشعة الشمس،

التي تستطيع بشرتك صمودها قبل أن تبدأ بالأحمرار تحت أشعة الشمس في الوضع الطبيعي، عندها ستحصلون على عدد الدقائق

لا، فنحن ضد الآلة المعدنية ولا نستعملها، بل نستعمل البخار مع اليد فهو يعطي نتيجة أفضل ومنتزعة الجذور نفسها.

آخر فترة أحضرت مستحضرات طبية: كريم ومرطب حول العين، وكريم مرطب للبشرة، وتونيك للبشرة المختلطة، ولكن لم أجد تحسناً ونضارة للبشرة، خاصة اني في الواحد والعشرين من عمري ومن الآن بدأ يظهر لدي تجاعيد حول العين مع اني لا أضع «ميك أب» إلا قليلاً؟

● **سبب** ظهور التجاعيد عدم شربك للماء وقلة السوائل في الجسم وسوء التغذية، فالغرض أن يكون الكولاجين لديك عالياً لأنك صغيرة في السن.

● **أنا** موظفة وقبل الذهاب إلى العمل أضع فقط بببي كريم به نسبة واقي الشمس خفيفة فخشيت أن يؤثر المكياج على بشرتي فامتنت عنه وعن البودرة والكونسيلر.

● **بإمكانيك** أن تضعي المكياج أو البودرة وانت مطمئنة إذا وضعت كريماً مرطباً تحتها.

● **أم** عصام: عندي بقع في وجهي فكان هناك تغييراً في لون البشرة، وقد أجريت جلسة نضارة لديك وتحسنت البقع ولكن عادت مرة أخرى فماذا أفعل؟

● **تختلف** جلسات النضارة عن جلسات البقع فالنضارة تعطي لمعة للبشرة وتعطي كالأوكسجين للجلد وجلسة واحدة للبقع لا تكفي بل يجب أن تجري أكثر من جلسة للعلاج.

● **خولة:** ما سبب اسمرار الشفة العليا؟ السفلى لونها طبيعي لكن العليا اسمرار مع اني لا

التي يعانى منها الكثيرون، فهي، وبحق، تمنع وصول أشعة الشمس التي تساعد بشرتنا على إنتاج هذا الفيتامين. ولكن انتبهوا، ننصحكم بتناول حبوب فيتامين «د»، كإضافة ولا ننصحكم بالتوقف عن استخدام الكريمات الواقية من الشمس.

● **غطوا** جسمكم جيداً: أظهرت الأبحاث الجديدة بأن أغلب الناس يستخدمون ما بين 10 و60% فقط من كمية الكريم التي تكفل لهم الحماية الكاملة، كما أظهرت هذه الأبحاث أن أكثر مناطق الجسم إهمالاً عند استخدام الكريم الواقية هي المناطق المحيطة بالعيون والأذنين.



خبيرة التجميل يسرا خالد تحاور الزميلة زينب أبو سيدو (سالم الشمري)