



Skin

صحة بشرتك من صحة جسمك

ولا يستحب الاكثار من الصلصات الحارة والتوابل، وينصح باستبدال الحلويات الغنية بالمواد الدهنية، بالفاكهة الطازجة، أو الحلويات الخفيفة، المطبوخة بالحليب الخالي من الدسم، كالآرز بالحليب، أو المهلبية وغيرها.

● احرصى على ان تستمتعي عدة مرات اسبوعيا في احضان الطبيعة، او في الاماكن التي تريح اعصابك، لينعكس الامر على الصحة، وعلى الجمال بالاجمال. وتصح بممارسة الرياضة الروحية، لانعاس الجسم والنفس على السواء.

● إذا شعرت أنك لم تستطعي أن تؤمني الغذاء الضروري لصحة جسمك، فعليك بتناول الفيتامينات الضرورية المكمل، والمفيدة لصحة الجسم ونضارة الوجه.

كيف يؤثر شرب الماء على الجمال؟

● يشكل الماء عنصرا أساسيا، لصحة البشرة، ونضارتها وشبابها، ومن الضروري انعاشها وإرواء الجسم بالماء، وذلك بشرب ما لا يقل عن لترين يوميا، لتنظيف الامعاء، وترطيب البشرة من الداخل.

أما من الخارج، فينصح بالماء يغسل الوجه يوميا، بالماء البارد صباحا، ومساء، بعد تنظيف البشرة بالكريمات الخاصة، لأن الماء يزيل آثار هذه الكريمات عن البشرة ويشد المسام، وينشط الأوعية الدموية، ويشعر بالانتعاش والنشاط.



لماذا تعتبر عملية «الفيشيل» أساسية للبشرة؟

● يعتبر «الفيشيل» أي إزالة الخلايا الميتة عن سطح البشرة، بواسطة عملية «البيلينغ» أو «الفيشيل سكراب»، من أفضل الطرق لإحياء البشرة الباهتة فهذه العملية تخلص البشرة من الشوائب، وتلمس سطحها، وتوحد لونها، وتغطيها توردا طبيعيا.

وإذا كنت تعاني من شحوب في البشرة، بإمكانك استخدام «الفيشيل» مرتين في الاسبوع، وبخاصة إذا كانت بشرتك دهنية، وتنصح صاحبات البشرة الجافة، أو الحساسة، بعملية التقشير مرة واحدة في الاسبوع.

ولابد من الإشارة الى وجود مقشرات خفيفة، للاستعمال اليومي، تزيل برفق الخلايا الميتة، وتضفي الاشراق، والمقشرات مقسمة حسب أنواع البشرة، وتتوفر للبشرة الحساسة والجافة، وللبشرة العادية، والمختلطة، وللبشرة الدهنية.

هل من الضرورة استعمال الأقنعة المرطبة؟

● لابد من ترطيب البشرة بشكل دائم، والترطيب لا يختص بالبشرة الجافة أو الحساسة، بل هو ضروري لكل أنواع البشرة، وحتى الدهنية منها.

البشرة كبقية الجسم بحاجة إلى العناية والكريمات المرطبة والمغذية، والتي للتدليل والراحة النفسية، التي تنعكس عليها نضارة واشراقا.

النوم، والماء، والرياضة، والفيتامينات، واليوغا، والفاكهة، والخضار، كلها عناوين، أو مفاتيح، لأسرار الجمال، وللحفاظ على صحة البشرة وجويتها، وللعناية، والترطيب ثم التجميل.

وتنعكس صحة الجسم على نضارة الوجه، فالجسم المريض تعاني صاحبه من شحوب في وجهها، فيبدو لا حياة فيه ولا روح.

اتبعي هذه الارشادات التي من شأنها المساعدة في الحصول على أجمل بشرة. اشربي ما لا يقل عن لترين من الماء يوميا، واحرصي على ان تشربي في الصباح، وعند الاستيقاظ تحديدا، وقبل الخلود إلى النوم.

● ابتعدي عن المشروبات الغازية، واستبدليها بالمعاصر الطازجة، لأنها مصدر غني بالفيتامينات، الضرورية لصحة ونضارة البشرة.

● عودي الرياضة ثلاث مرات على الأقل، في الاسبوع، وبتوقيت منظم، لاساب جسمك الرشاقة، فينعكس الامر على صحة وحيوية بشرتك.

● ابتعدي عن الاطعمة التي تحتوي على مواد حافظة، لأنها غير مفيدة، وعليك الاطعمة الطازجة، وخاصة الخضار والفاكهة، التي تعتبر منجما من الفيتامينات.

● لا تتناولى المأكولات الدسمة، لأنها سبب رئيسي في معظم المشكلات التجميلية التي تتهاجم الجسم،

Fashion

أناقة المرأة الحامل

في فترة الحمل يمكن دائما اختيار الملابس المريحة والابتعاد عن الأزياء الضيقة جدا وخصوصا من ناحية المعدة وهذه بعض النصائح التي لابد للمرأة ان تأخذها في الاعتبار اثناء فترة حملها.

● لا تشترى الكثير من الأزياء في الاشهر الاولى، بل فقط الاشياء الضرورية.

● ان جسمك يتغير كل اسبوع وكذلك المتطلبات من الأزياء الجديدة، وفي هذه الفترة تطرأ مناسبات ودعوات كثيرة، وهنا يجب ان تكوني في كامل اناقتك وجمالك.

● عليك ان تسالي نفسك اي زي تريدينه وما هي الثياب المريحة وكيف يمكن استخدام الاشياء المحببة والمفضلة لديك؟ وهنا ايضا يكون التنظيم سيد الموقف، فبعض الاشياء المتوفرة لديك يمكن اعتمادها وبعد ذلك يمكنك شراء ملابس جديدة

وأضافتها الى الموجود، مع الاخذ في الاعتبار ان ملابس الحمل لا تلبس بعد الولادة.

● في حال اعجبك شيء في بداية حملك في أحد محلات الأزياء الخاصة بالحمل، اشتره فور الكس اكبر ايضا بقياسين لتتمكني من ارتدائه طوال فترة الحمل، خصوصا انه من الصعب جدا على المرأة الحامل ان تحب اي شيء الى حدود الاعجاب، وينبغي عليها دائما التركيز على الالوان الجيدة لأضفاء المزيد من النخافة.

● شراء قطعتين من الموديل لان الأزياء العملية سوف تبلى في نهاية فترة الحمل.

● التركيز على الاشياء الاساسية من الأزياء لكل يوم، ولا ننسى ان جسمك كله يتغير، الخصر يعرض الصدر يكبر، لذا من المفضل التركيز على الالوان الجيدة ومزجها مع الالوان الفرحة والطبعة.

● بنظرون الجينز الخاص للحوامل، وهناك الكثير من الماركات المهمة التي طرح في الاسواق موديلات كثيرة من بنطلونات الجينز الخاصة بالحوامل.

● فستان واسع اسود يمكن ان تكوني قد اشتريته قبل الحمل، لا بأس به مع بعض الاكسسوارات والمجوهرات الجميلة.

● انتعال احذية خاصة لا سيما ان قدمي المرأة الحامل تكبران وتتفخنان خلال فترة الحمل والابتعاد تماما عن الكعب العالي لانك ستشعري بالتعب فورا.

● تنورة رسمية او بنطلون رسمي مع جاكيت ناعمة Cardigan ضيقة او واسعة خصوصا في المناسبات الرسمية.

● بنطلون اليوغا Yoga الذي يلبس ايضا بعد الولادة خصوصا ان الخصر الواسع لا يزعج ابدا ويمكن ارتداؤه في النهار والليل مع توب مرتبة.

● لكسي تقولسي فعلا انه يمكنك اتباع الموضة والمحافظة على ستيك الخاص عليك الاعتناء بصحتك ورفاقتك، وهذا يعني انك في حال كنت تمارسين الرياضة قبل الحمل، فعليك عدم التوقف عنها وممارسة التمارين الرياضية التي ينصح بها خلال فترةالحمل مثل تمارين اليوغا Yoga والبيلاتس Pilates التي تساعد كثيرا على الولادة بطريقة سهلة جدا.

للتواصل

مفكرة عاشور



إليك سيدتي نقدم كل ما هو جديد في عالم الموضة والأزياء والجمال والأناقة. أسبوعيا ونختار لك الأفضل والأحدث لتواكبي كل ما هو جديد في هذا العالم المتجدد والمتغير بشكل سريع لتحافظي على إطلالتك وجمالك وتالك.

كوني امرأة جميلة وأنيقة وذات إطلالة خاصة ومميزة وسأقدم لك كل ما هو جديد للمحافظة على شبابك وجمالك وأناقتك. تابعينا عبر مواقع التواصل الاجتماعي لأي استفسار.

للتواصل معنا:

- Mj3-Fashion
- @Mj3sing
- Mj3sign
- Email-Mj3sing@hotmail.com
- 99324425

وصفات للعيون



● للعيون المحمرة والمتورمة و«المحبجة» نرطب كيسان أو طرفين من الشاي ونضعهما في الفلاجة مدة 5 دقائق ثم نضع كل كيس على عين مدة 10 دقائق، ويمكن ان نضع أكياسا أخرى من الأعشاب الطبيعية المختلفة مثل البابونج أو الشمار أو زهرة البيلسان، فهي جميعها تساعد على تخفيف الاحمرار والتورم و«التجيج» في العينين.

● للعيون المتورمة «المنفخة» كثيرا نجمع قطعا من الثلج في منشفة قطنية ناعمة ونضعها على الجفن بضع دقائق، وسيزول التورم أو «التنفخ» شيئا فشيئا.

● لتفتيح السواد حول العينين يمكن استعمال البطاطا أو الخيار، نقطع رأس البطاطا النيئ الى شرائح أو نرشه ونجمعه في قطعة من الشاش ونضعه على الجفنين لمدة 15 إلى 20 دقيقة، ونستعمل الخيار أيضا بالطريقة نفسها، ثم نمسح اي آثار متبقية منه بالقطنة والماء ونجفف الوجه بالمنشفة الناعمة ثم نضع الكريم الخاص بالعيون وتعتمد هذه الوصفة مرتين في الاسبوع وستكون النتيجة ايجابية وفعالة وتشعرون بالفارق طبعاً، وتجدر الإشارة الى ان شرائح البطاطا أو الخيار أو برشهما يساعد ايضا على تقليل الكياس الدهنية الموجودة حول العينين.

● للعيون المنفخة أيضا نقرغ نصف لتر من الماء النظيف في وعاء عادي ونضيف اليه مملقتين صغيرتين من ازمار البابونج ونغليهما جيدا ثم نتركها لمدة ربع ساعة لتتخمر جيدا ثم نصفها بالمصفاة، وبعد ذلك نتركها حتى تبرد ثم نغمس القطنة بالتركيبة الجديدة ونضعها على العين لمدة ربع ساعة.

● للحصول على عيون مشرقة ومضيئة ومحمية من الالتهابات نضع نقطة فقط من عصير الليمون الحامض في كل عين، ومع ان هذا يحرق كثيرا لكن نتيجته فعالة ومضمونة، وبعد ذلك ننظر بضع دقائق قبل الانطلاق في استعمال عملية تجميل الأقسام الأخرى من الجسم ووضع الكريمات اللازمة والمكياج المناسب.

نصائح

فترة، ومن المعروف أن الجيل الجديد هو الذي يُحدث التغييرات في الموضة الاجتماعية (Socio-Style)، لاسيما من خلال تأثيره بنمط معين من الموسيقى أو تعلقه بنجوم أو أبطال ومشاهير معينين. والأهم من كل ذلك، ينبغي على الأهل غض النظر إلى حد ما عن الملابس التي يختارها أولادهم، والأخذ في الاعتبار أن المراهق في هذه الفترة يمر بمرحلة تحول سريعة، ويبدأ في اكتشاف ذاته شيئا فشيئا، وبدلاً من أن يركزوا على أسوأ الأزياء والموضة والسبتيل والمظهر، عليهم أن يركزوا أكثر على سلوك ولدهم وتهذيبه وعلى علاقته مع الآخرين، لأن الموضة تعيش فترة ثم تمر بسلا، أما التهذيب الخلقي الذي يكتسبه الفتى أو الفتاة في هذه الفترة فهو الذي يستمر معه إلى نهاية العمر.

على الأهل أيضاً الإيسنان «كل ممنوع مرغوب» لاسيما لدى المراهقين، لذا عليهم أن يتفهموا أولادهم المراهقين أكثر ويعبرون عن أنفسهم بأي طريقة، لكن ضمن مراعاة المجتمع الذي يعيشون فيه، أي باختصار، اعطوهم الحرية اللازمة لاكتشاف السبتيل المناسب لهم وارتداء ما يريدون.

مقومات الاسنان

أصبح وضع مقومات الاسنان في هذه الأيام نوعاً من الموضة، إذ يحاول أطباء الاسنان ترغيب الأولاد، لاسيما المراهقين منهم، بالالوان المختلفة التي يمكن وضعها واختيارها بدءاً باللون الشفاف مروراً بالأزرق والزهري وصولاً إلى الوان قوس القزح وغيرها. ويعود سبب ذلك إلى معرفة صعوبة هذه



الفترة التي يمر بها المراهقون لناحية التغيير. ولا ننسى أن عالم الموضة المختص في هذا المجال يركز على مقومات الاسنان بطريقة لافتة في بعض الحملات الإعلامية.

على الأهل الابتعاد عن محاولة التركيز على الاشياء البعيدة التي تسبب العصبية الزائدة عند المراهقين، وألا أصيبوا بعقدة يستحيل حلها في المستقبل، خصوصاً فيما يتعلق بمقومات الاسنان والنظارات أو زيادة الوزن وح الشباب. فالمرهقون حساسون كثيراً في هذا المجال، لذلك يجب مراعاة شعورهم والقرب إليهم إلى أقصى درجة، ولا ضير من المزاح للترويح عنهم وجعلهم سعداء.

الشعر

كان الشعر العلاقة الفارقة لثورة المراهقين قديماً. ولعل ذلك يعود إلى أنه الأكثر ظهوراً، والتسليبه به أكثر سهولة وأقل كلفة، خصوصاً من ناحية القصات المختلفة وتغيير الالوان. وعلى سبيل المثال هناك ستيل الهيبي (Hippies) وفيه يكون الشعر طويلاً ومزيتاً، أو ستيل (Mohawks) مثل ستيل البانكي (Punk). وفيه يكون الشعر منصباً في وسط الرأس وقمته وحليفاً من الجانبين والخلف، إضافة إلى قصات وموديلات كثيرة منها حلق الشعر كلياً، والقصة القصيرة جداً، وموديل الروستا (Rusta) أي تجديد الشعر لفترة طويلة على النسق الأفريقي. وغيرها من الموديلات التي لا تنتهي والتي يرى فيها المراهقون نوعاً من التعبير عن الذات.