

nails

خلطه الزيوت للجلد حول الأظافر



ت تعاني الكثير من السيدات من جفاف الجلد المحيط بالأظافر ولا يوجد أهم من الزيوت الطبيعية للتخلص من هذه المشكلة. نقدم لك خلطة طبيعية من الزيوت تحضرها في المنزل:

- 3 ملاعق كبيرة من زيت فيتامين E.
- 10 قطرات زيت الليمون.
- 10 قطرات زيت اللبان المر.
- 10 قطرات زيت المر Myrrh.

قومي بخلط المكونات المذكورة في زجاجة داكنة، ضعي المزيج على الجلد حول أظافرك مرتين في الأسبوع.

stop

مستحضرات التجميل

التي يجب عدم استخدامها مع أحد



تنتقل الجراثيم والبكتيريا بين الناس من خلال ممارسات يومية عادية وبسيطة بينها الإشتراك في استخدام بعض مستحضرات وأدوات المكياج مع شخص آخر.

فهناك بعض أدوات ومستحضرات المكياج التي يجب أن تحتفظي باستخدامها لنفسك فقط ولا تعيرها لشخص آخر، وهذه الأدوات هي:

- أحمر الشفاه.
- فرشاة البودرا للوجه (تجدد الإشارة إلى أنه يجب تنظيف الفرشاة مرة في الأسبوع).
- الكحل والمسكرا
- المستحضرات الموجودة في عبوات حيث أنها تستلزم استخدام الأصبع لوضعها.

Eyelashes

كيفية الاعتناء بالرمونيل



العناية بالرموش لا تقل أهمية عن العناية بالعينين، وفي بعض الأحيان قد يؤدي استخدام المكياج إلى تساقط الرموش أو إضعافها، لذلك يجب العناية بالرموش أثناء وبعد وضع المكياج عن طريق النصائح التالية:

- تغذية الرموش باستخدام زيت الخروع، فهو يعتبر من أفضل الأشياء لتغذية وتكثيف الرموش، ويمكن تنشيط الرموش باستعمال فرشاة مسكرا قديمة بعد تنظيفها جيدا كل مساء قبل النوم.
- استخدام مسكرا من النوع الجيد، وقبل البدء في وضع المسكرا، تخرج فرشاة المسكرا من زجاجتها وتنظف من أي بقايا أو ترسبات على قطعة من المناديل أو الفوطة الخاصة بالمكياج.
- استعمال فرشاة المسكرا بشكل أفقي لتنشيط الرموش من البداية للنهاية قبل وضع المسكرا.
- القيام بوضع المسكرا ثم لف أطراف الرموش مع المسكرا لعدة ثوان.
- وضع الطبقة الثانية من المسكرا بنفس الطريقة ولكن مع التأكد من جفاف الطبقة الأولى لتفادي التشابك والتصاق الرموش ببعضها.
- الحرص على استخدام فرشاة المسكرا في وضع رأسي عند تنشيط الرموش السفلى من العين.
- استخدام فرشاة الرموش بعد وضع المسكرا بحيث تكون الرموش مازالت رطبة بفعل سائل المسكرا، لتنشيط الرموش وفصلها عن بعضها البعض.
- التأكد من إزالة أي آثار للمسكرا من على الرموش قبل النوم يوميا.
- الحذر من وضع المسكرا على رموش عالق بها آثار مسكرا قديمة، بل لابد من إزالتها أولا بشكل جيد.
- الاهتمام بتغيير نوع المسكرا كل فترة لأنها تعد بيئة خصبة للجراثيم.

Skin



يعتبر ماسك الشاي الأخضر من أفضل الأقنعة للعناية بالبشرة وتفتيحها ومنع ظهور التجاعيد، نظرا لأحتواء الشاي الأخضر على العديد من مضادات الأكسدة التي تعمل على تأخير ظهور علامات شيخوخة البشرة، وبالتالي الحفاظ على نضارة وجمال البشرة لأطول فترة. نقدم لك في الأسطر التالية طريقة عمل ماسك الشاي الأخضر لتفتيح البشرة وتنظيف المسام.

الأدوات المطلوبة لماسك الشاي الأخضر

- كيس شاي أخضر.
- 3 أو 4 ملاعق طحين الأرز أو طحين الشوفان الناعم.
- موزة أو نصف ثمرة مانغو مهروسة لترطيب وتفتيح البشرة.

طريقة عمل ماسك الشاي الأخضر للبشرة

- يوضع كيس الشاي الأخضر في كمية من الماء المغلي على النار لمدة دقيقتين، ثم يرفع على النار ويترك الماء ليبرد.
- يخلط طحين الأرز أو الشوفان الناعم مع ثلاث ملاعق كبيرة من ماء الشاي الأخضر، إلى أن تحصل على خليط متجانس يمكن فردة على الوجه. ويمكن إضافة المزيد من الماء إلى أن يتشكل الخليط جيدا.
- تضاف ثمرة الموز المهروسة أو المانغو المهروسة حسب الرغبة، فالموز مرطب جيد للبشرة، كما أن المانغو مفيدة لتنظيف البشرة والتخلص من الخلايا الميتة.
- يقبل الخليط جيدا حتى يمتزج بشكل كامل.
- يفرد ماسك الشاي الأخضر على بشرة نظيفة وجافة، ويترك لمدة ربع ساعة.
- يغسل الوجه بالماء البارد، مع فرك البشرة للتخلص من الخلايا الميتة.
- ترطب البشرة بكمية مناسبة من مرطب البشرة المفضل.

نصيحة مهمة جداً

من الأفضل لصاحبات البشرة الحساسة تجربة تأثير ماء الشاي الأخضر على جزء آخر من الجسم - مثل الرسغ - قبل عمل الماسك لأول مرة، تجنباً لحدوث أي مضاعفات مثل احمرار البشرة بعد الماسك.

الشاي الأخضر

فوائد سحرية للشاي الأخضر

أجريت في اليابان أن شرب كوب واحد من الشاي الأخضر يوميا يحافظ على أسنانك صحية ويمنع أمراض اللثة، حيث تظهر أسنانك بشكل رائع وجميل كاستان ممثلي هوليوود الذين يظهرون على قنوتات OSN.

يحسن الذاكرة

أختبرت دراسة علمية حديثة اثنين من المكونات الموجودة في الشاي الأخضر، ومضادات الأكسدة والاحماض الأمينية التي تعمل على

مستخدمة في مختلف المشروبات، والأطعمة الصحية، والمكملات الغذائية، ومواد التجميل. واليوم سنعرض عليكم أبرز فوائد الشاي الأخضر لصحتك:

يحمي الجلد

الشاي الأخضر هو احد مضادات الأكسدة القوية وهو يوفر حماية فعالة من اشعة الشمس.

يحافظ على أسنانك صحية

وجدت دراسة واسعة النطاق

الشاي الأحمر يعد مشروبا أساسيا في بلداننا العربية، لكن في الأونة الأخيرة أصبح الشاي الأخضر موجودا في معظم منازلنا ليحل محل الشاي الأحمر التقليدي.

ويتكون الشاي الأخضر من أوراق من شجرة كاميليا سينينسيس التي خضعت للحد الأدنى من الأكسدة أثناء عملية التجهيز، وأصبح الشاي الأخضر على نطاق واسع في الأونة الأخيرة نسبيا في الغرب، حيث الشاي الأسود كان يستهلك عادة، وأصبح الشاي الأخضر المادة الخام لمقتطفات

Spotlight

أهم قدميك بهذه النصائح



لاشك أن القدم سر من أسرار جمال المرأة، لذلك يجب أن تحافظي على جمالها ونظافتها وتعطيها وقتا خاصا للعناية بها، ليس هذا فحسب بل والمحافظة على صحتها ومن ثم يجب أن تعرفي أن للقدم تركيبة معقدة قد لا يتصورها الإنسان، كما أنه يوجد في القدم 19 عضلة رئيسية ترتبط 18 منها بالأصابع، لهذا لكل جزء موجود في القدم أهميته وخاصيته، وبالتالي ينعكس التدريب والاعتناء المستمر بالأصابع قوة وصحة للقدم، والرعاية والاهتمام بالقدم ينعكس إيجابيا على صحتك بشكل عام.

- حذري وقت الوقوف أو المشي بكعب أعلى من بوصتين لأكثر من أربع ساعات متواصلة قدر الإمكان.
- تذكري أن قدميك لن تتوقف عن النمو حتى في سن الرشد خاصة أثناء الحمل، كما أنها تميل إلى الانتفاخ في نهاية اليوم، لذا يفضل أن تتسوقي لشراء الأحذية في فترة ما بعد الظهر.
- استعملي الوسائد المصنوعة من الهلام للأحذية الضيقة والكعب العالي.
- تجنبي ارتداء الأحذية المصنوعة من الجلد الصناعي، وكذلك المطاط، أو البلاستيك، وكذلك الجوارب المصنوعة من الألياف الصناعية كالنابليون.

يعد ارتداء الأحذية والجوارب المصنوعة من المواد الطبيعية كالجلد الطبيعي والقطن أفضل طريقة لإبقاء القدمين بحالة جيدة.

- يجب تغيير الجوارب يوميا مع الحرص على تنظيف وتهوية الحذاء بشكل يومي قبل ارتدائه مرة أخرى.
- عند العودة إلى المنزل يجب غسل القدمين بالماء الدافئ والصابون بعد ساعات العمل الطويلة

مع الحرص على تهوية وتجفيف القدمين خاصة ما بين الأصابع بشكل دوري.

- قومي بعمل تمارين التمدد مثل كتابة الأبجدية بأصبع قدمك الكبير، وتدليك القدم، واللعب بكرة تنس لضغط دقائق في اليوم بأصابع قدمك، ولشد كاحلك وربلة (بطة) القدم، قومي بعمل تمارين لتمدد الركبة، ضعي منشفة دافئة حول كاحل قدمك، واسحبي أصابعك نحوك، كما يمكن وضع رباط مطاطي سميح حول الأصابع ومحاولة فردها ثم التوقف لخمس

ثوان قبل تكرار هذا التمرين.

- لا تهلمي أي مشاكل أو التهابات أو تورم تجديده في قدمك وأسرع في استشارة الطبيب المختص حتى لا تتضاعف المشكلة.
- تعتبر عملية نقع القدمين في ماء دافئ مرة أو مرتين في الأسبوع ولمدة 10 - 15 دقيقة ضرورية جدا لما لهذه العملية من فوائد جملة كتنشيط الدورة الدموية للقدمين وتجديد النشاط والحيوية في الجسم كله وتدفئة القدمين الباردتين وتصريف ورم رسغ القدم والتقليل من الدوالي.

للتواصل



منيرة عاشور

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

للتواصل معنا:



@Mj3sing



Mj3sign



Mj3 - Fashion



Flickr-Mj3sign



Mj3sing@hotmail.com

ضعي المكياج

الصباحي

في 5 دقائق

يتسم مكياج الصباح بالبساطة والهدوء، ومن اللازم ألا يشتمل مكياج الصباح على تفاصيل كثيرة، وبالتالي يجب الاقتصاد في الأدوات والمستحضرات على تلك التي سيتم استخدامها في وضع لمسات المكياج.

وهذه الخطوات ستعلمك كيف تقومين بإعداد مكياجك في أقل من 5 دقائق:

● ضعي منظف البشرة الخاص بفترة النهار على بشرتك بمجرد أن تستنظقي من النوم ثم اغسليها جيدا بماء الفاتر.

● ضعي كريم المرطب على بشرتك، وهنا يمكنك الاستغناء عن كريم الأساس لأن الكريم المرطب هو الأنسب لفترة الصباح كما أنه يحتوي على عامل حماية من أشعة الشمس.

● قومي بوضع لمسات بسيطة من المسكرا على رموشك وتذكرى أن مكياج الصباح يجب أن يتسم بالبساطة.

● استعملي مرطب وملمع للشفاه مناسب وهنا يمكن الاستغناء عن أحمر الشفاه.

● ضعي لمسات من البودرة الخفيفة على خديك لأن ذلك سيمنح وجهك الجمال والنضارة.

أظن أن هذه الطريقة في المكياج تتناسب بشكل كبير مع المرأة العاملة أو الفتاة الجامعية التي تخرج للجامعة كل صباح ما يتطلب منها عناية خاصة ومكياجاً خاصاً مناسباً للعمل والمجهود اليومي المطلوب وللحصول على أفضل النتائج، مع العلم أن البساطة هي أهم ما يميز مكياج الصباح.

