

## Stop

## خطوات تجعل المرأة أصغر سنًا



سيدتي لا تشغلي بالك بأن عمرك قد تقدم، ولا تجعلي هذا الأمر يعكر عليك صفو حياتك، وقومي بالابتعاد عن مواد التجميل التي قد تؤذي بشرتك وترهق جيبك، وكوني مطمئنة للنصائح التالية التي ستعيد إليك أيام شبابك:

1 - ابتعدي عن القلق: فالقلق والتوتر هما عاملان أساسيان لظهور التجاعيد في وجهك، وعدا عن ذلك فإن القلق والتوتر يسببان لك الأمراض الجسدية مثل ارتفاع الضغط والسكر، إذن فحاولي جاهدة أن تكون هادئة ومتمالكة لأعصابك.

2 - استغني عن الكافيين: قللي من شربك للشاي والقهوة أو استغني عنهما، لأن للكافيين أثرا كبيرا على سلامة الأعصاب، وكذلك له أثر على نضارة البشرة وزيادة التجاعيد، أما إذا كنت من محبي القهوة فتناولي فنجانا واحدا فقط يوميا.

3 - احذري من الدخان: الأطباء يحذرون النساء دائما من التدخين لما له من أثر كبير على النساء أكثر من الرجال، فالتدخين يقتل سنوات عمرك ويجعلك تبدين أكبر سنًا، فضلا عن الأمراض التي يسببها التدخين مثل السرطان.

4 - ارتدي الألوان الزاهية: قومي بارتداء ملابس ذات ألوان زاهية، وابتعدي عن الألوان الفاتمة التي تعكس ذلك على بشرتك.

5 - أقتني البشرة: لا تتواني في عمل قناع لبشرتك اسبوعيا من مكونات طبيعية من المنزل، فهذه الأقنعة تجدد نشاط بشرتك وتجعلها أكثر بريقا وتألقا.

6 - غيري تسريحة شعرك: جدي قصة شعرك أو لون صبغتك بين فترات، لأن هذا التجديد سينعكس على نفسك وبالتالي سيجعلك أكثر نشاطا وحيوية.

7 - النوم النوم: فالنوم مدة 7 - 8 ساعات يوميا يجعلك أكثر شبابا، أما السهر وقلة النوم فهما من الأسباب الرئيسية لظهور التجاعيد المبكرة.

8 - الرياضة والحمية الغذائية: التمارين الرياضية عادة ما تخلص الجسم من التوتر والاكتئاب وتجعلك أكثر نشاطا، والإسترخاء يساعدك على الاحتفاظ بالطاقة للأعمال المهمة، والحمية الغذائية الجيدة تقي جسمك من الضغوط النفسية والمحافظة على بقائك في مظهر جيد.

## Your Look

## تعلمي طرق العناية بالحواجب



● نتف الحواجب: يجب إزالة وبر الحاجب باستمرار، فإذا مسست الشعيرات الموجودة في أعلى الحاجب، يحتمل أن تقسدي شكله ويصبح قوس الحاجب أكثر هبوطا، لذا احلمي ملقط النتف وباشري بنزع الشعيرات الموجودة تحت الحاجب في الزاوية الخارجية للعين، تخلصي أيضا من الشعيرات المبعثرة في قوس الحاجب.

اتبعي الاتجاه الطبيعي للحاجب واجعليه أكثر كثافة في الزاوية الداخلية للعين بحيث ينحرف الحاجب تدريجيا عند امتداده نحو الصغ.

● إعادة رسم الحاجب: يمكن تجميل الحاجب وذلك بعد نتف شعيرات الحاجب وتطهيره بكرة قطنية مبللة بمستحضر معقم، ثم يبسط كريم الأساس على كامل الوجه ومن ثم الظلال أو الكريم المشرق للبشرة على الجفن العلوي وقوس الحاجب على أن يكون لون هذا الكريم فاتحا جدا.

يستعمل قلم للحاجبين له لون مماثل للون الحاجبين أو أفتح منه بقليل ثم ترسم خطوط الحاجبين أو أفتح منه بقليل.

ترسم خطوط رفيعة وسريعة لحاكة شكل الشعيرات وإضفاء مظهر طبيعي.

● تنشيط الحاجب وتجميله: إذا كانت شعيرات الحاجب طويلة وكثيفة، تمشط قبل بسط الهلام المثبت عليها لصقلها، يمكن اختيار ماسكارا للحاجبين بحيث يتم تنشيط شعيرات الحاجب وتنبيتها في الوقت نفسه.

في سهرة أو مناسبة كبيرة، تستعمل الماسكارا الغنية بالألوان التي تبرز جمال النظرة شرط بسطها بالتساوي على كل الشعيرات.

● الماكياج الدائم (الوشم - Tattoo): الماكياج الدائم أو الوشم يتبع الحصول على حاجبين مثاليين لسنوات طويلة، يتم أولا رسم الحاجب بالسقم ويجري بعدها تحديد محيطه بشكل نهائي من خلال إدخال أصباغ معدنية تحت البشرة بواسطة إبرة رفيعة جدا، بعدها يتم رسم الشعيرات داخل الحاجب بالطريقة نفسها.

الحواجب الجميلة تبرز جمال العينين والملامح فيجب أن تكون متناسبة مع رسة العين والجفن باتباع طرق العناية بالحواجب الصحيحة.

## Hair



## خلطات طبيعية للقضاء على جفاف الشعر وتلفه

● الطريقة: تخلط جميع المكونات وتوضع على الشعر وتترك لمدة ساعتين ثم يغسل الشعر، تعد هذه الوصفة من أفضل الوصفات التي تعيد للشعر قوته وصحته وحيويته.

وصفة المايونيز والبيض لتقوية الشعر

● المكونات: ملعقة مايونيز + ملعقة عسل + ملعقة زبادي + ملعقة زيت زيتون + صفار بيضة.

● الطريقة: تخلط جميع المكونات وتوضع على الشعر لمدة ساعتين ثم يغسل الشعر بالماء، تساعد هذه الوصفة على تقوية الشعر.

وصفة البيض وخل التفاح لزيادة لمعان الشعر الباهت

● المكونات: صفار بيضة + ملعقة خل تفاح + ملعقتا زيت زيتون.

● الطريقة: يخلط صفار البيض وخل التفاح وزيت الزيتون ثم يوضع الخليط على الشعر لمدة 30 دقيقة ثم يغسل الشعر بالماء، هذه الوصفة مفيدة جدا للمعان الشعر وعلاجه من التلف.

وصفة جوز الهند والخميرة لإعادة الحيوية للشعر

● المكونات: ½ كوب زيت جوز هند + ملعقتا خميرة فورية.

● الطريقة: يذوّب زيت جوز الهند وتضاف إليه الخميرة ثم يوضع الخليط على الشعر لمدة 30 دقيقة ثم يغسل الشعر بالماء الفاتر لإعادة للمعان للشعر الباهت.

وصفة المايونيز لشعر صحي

● المكونات: مقدار مناسب من المايونيز.

● الطريقة: يوضع المايونيز على الشعر لمدة ساعة وتكرر العملية أسبوعيا، يساهم خليط المايونيز في إضفاء لمسة من الحيوية والجمال للشعر المجهد والتالف.

وصفة الزبادي والحناء لتقوية الشعر الضعيف

● المكونات: مقدار من الحناء + مقدار من الزبادي + صفار بيضة + ملعقة زيت خروع.

● الطريقة: تخلط جميع المكونات جيدا وتترك لمدة 8 ساعات ثم توضع على الشعر، وتكرر هذه الوصفة أسبوعيا لزيادة كثافة الشعر وتقوية الشعر الضعيف.

شعرك بالماء الفاتر.

● الوصفة الثالثة: ورق السدر، حيث إن ورق السدر هو نبات ذات أوراق خضراء صغيرة وبها ثلاثة خطوط طولية، ويمكن الحصول عليه مجفقا من عند العطار، قومي بنقع ورق السدر في الماء لمدة ساعتين، ثم دلكي شعرك به وفروة الرأس بالورق رائحة خلال شهر.

● الوصفة الرابعة: كوب من زيت جوز الهند مع بقودونس وملعقتين من الحناء، قومي بتجفيف البقدونس واخلطيه مع

كثرت في الآونة الأخيرة العوامل التي تسبب ضعف الشعر وتساقطه، مما جعل الكثيرات من السيدات يلجأن إلى البحث عن وصفات طبيعية تعطي للشعر التغذية السليمة التي يحتاجها وتعالج تلف الشعر، لذلك نقدم إليك مجموعة من الوصفات الطبيعية التي تساعد على تقوية الشعر وعلاج الشعر التالف، ومن هذه الوصفات:

وصفة الزبادي والعسل لتقوية الشعر التالف

● المكونات: ملعقة عسل + علبّة زبادي + ملعقة مايونيز. ● الطريقة: تخلط جميع المكونات وتوضع على الشعر لمدة ساعتين ثم يغسل الشعر بالماء الفاتر، تساعد هذه الوصفة على تعميم وتقوية الشعر التالف المجعد.

وصفة الزبادي والحلبة لتقوية الشعر

● المكونات: مقدار من الزبادي + مقدار من الحلبة المطحونة.

● الطريقة: يخلط الزبادي مع الحلبة وتوضع على الشعر لمدة ساعتين ثم يغسل الشعر، تستخدم هذه الوصفة لمدة 45 يوما لاستعادة القوة والمعان للشعر التالف.

وصفة الحلبة والمايونيز

لشعر صحي من دون تلف

● المكونات: مقدار من الحلبة المطحونة + مقدار من المايونيز.

● الطريقة: تنقع الحلبة لمدة يوم كامل ثم تصفى وتوضع على الخليط ثم يوضع المايونيز ثم يغسل الشعر ثم يغسل الشعر بعد 20 دقيقة، تستخدم هذه الوصفة مرة واحدة في الأسبوع لشعر صحي وأكثر حيوية.

وصفة العسل للتخلص

من تلف الشعر

● المكونات: كوب ماء ساخن + 3 ملاعق عسل.

● الطريقة: يوضع العسل في كوب الماء ويقلب حتى يصبح خليطا متجانسا ثم يوضع الخليط على الشعر ويترك لمدة نصف ساعة تقريبا ثم يغسل الشعر، تستخدم هذه الوصفة بعد كل استحمام لتقوية الشعر وللتخلص من التالف.

وصفة العسل وزيت اللوز

● المكونات: ملعقة عسل + ملعقة زيت اللوز.

## ..وخلطات لإطالة الشعر بشهر واحد

خلال عامين.

● الوصفة الثانية: مكونة من زيت النارجيل وزيت الجرجير وقص ثوم مهروس، قومي بوضع كمية من زيت الجرجير تناسب طول شعرك وأضيفي إليها كمية مناسبة من زيت النارجيل ثم أضيفي إليهما فص الثوم المهروس واخلطيهما معا جيدا، ثم قومي بوضع الخليط على شعرك وبلكي به فروة رأسك واتركي الخليط على شعرك لمدة ساعتين وبعدها قومي بغسل شعرك بالشامبو، ثم قومي بوضع الزيت على شعرك سيطول شعرك بمقدار 5 أشهر

الشعر الصحي والطويل هو حلم كل فتاة وغالبا ما يصطدم حلمها بالواقع لعدم تمكنها من الحصول على شعر طويل، لذلك نقدم لك بعض الوصفات الفعالة والمجربة لتطويل الشعر لتتعلمي كيف تحصلين على شعر طويل وكثيف خلال شهر واحد:

● الوصفة الأولى: قومي بتقطيع الفلفل الأخضر إلى قطع صغيرة وضعيها في علبّة نظيفة، ثم قومي بإضافة زيت الزيتون عليها بالعلبة واتركيها لمدة 10 أيام، ثم قومي بوضعها على شعرك وهنا سيطول شعرك بمقدار 5 أشهر

## 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

Flickr-Mj3sing



Mj3sing@hotmail.com

## Beauty

## نصائح

## للحصول

## على

## تنفاه مثالية

تحلم الكثير من الفتيات بالحصول على شفاه مثالية بشكل طبيعي دون استخدام مواد التجميل وفي قوت قصير، وهو الأمر الذي لا يتحقق إلا باتباع بعض الخطوات السليمة.

واليوم سنقدم لكم نصائح بسيطة للحصول على شفاه ممثلة مقدمة من قناة Lifestyle التي تعرض ضمن باقة قنوات أوريت شوتايم OSN والتي تقدم كل ما هو جديد في الموضة:

الابتعاد عن التدخين

التدخين يدمر جمال البشرة الطبيعي وخصوصا شفاهك، حيث إنه يعمل على تسمير الشفاه وتكوين التجاعيد والخطوط الرفيعة عليها.

استخدام الألوان الفاتمة

كي تبدو شفاتك أصغر مما هما عليه استعملي أحمر شفاه بالألوان غامقة والتزمي بالألوان المعتمة، لأن الألوان اللامعة تضيف حجما أكبر للشفاه، وشكلا جذابا.

استخدام مرطب الشفاه

ينصح باستخدام مرطب الشفاه لاحتوائه على مواد طبيعية تغذي البشرة مما يجعله علاجا مثاليا للشفاه الجافة إلى أنه يغطي الشفاه بطبقة عازلة تمنع البكتريا.

شرب كميات كبيرة من الماء

كثيرا من الفتيات يغفلن عن شرب كميات كبيرة من الماء في أوقات الصيف الحارة وهو ما يؤدي إلى جفاف الجسم والبشرة، لذلك شرب المياه يعمل على ترطيب الشفتين.