

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

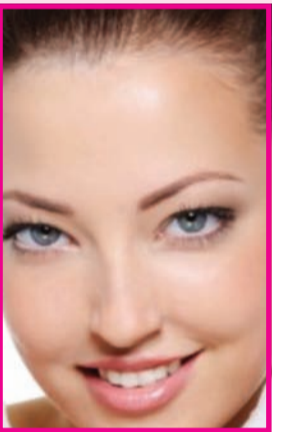
flickr  
Flickr-Mj3sign



Mj3sing@hotmail.com

stop

إرئانات قبل وضع المكياج



تسعى كل سيدة للظهور بشكل رائع ولفت نظر كل من حولها، وتعتمد بذلك على المكياج الذي تضعه قبل الخروج من المنزل، ولكن فسي الحقيقة أن مستحضرات التجميل لن تكون كافية في بعض الأحيان، حيث لا بد من التأكد من سلامة بشرتها قبل وضع المكياج. وتحلم كل سيدة في الحصول على بشرة نقية ونضرة، وخالية من أي آثار للحبوب، أو الرؤوس بالسشرة، وبجمالها، وتحاول استخدام كل الوسائل التي تساعد على تنقية البشرة وشفائها. لذلك سنقدم لكم اليوم بعض النصائح قبل وضع المكياج:

- أولاً: اجعلي وجهك نظيفاً ورطباً دائماً، هذا الأمر سوف يساعد على جعل بشرتك مستعدة لتقبل مكياجك واستعملي المرطب بوفرة لتحصلي على الترطيب المناسب لبشرتك.
- ثانياً: احرصي دائماً على غسل وجهك بالصابون وإزالة الشوائب من بشرتك بفترة كافية، وينصح باستخدام صابون قادر على القضاء على الجراثيم كصابون سيفجاراد.
- ثالثاً: اتبعي روتين العناية بالبشرة اليومي بانتظام، فهي من أفضل الوسائل الطبيعية للحفاظ على ترطيب البشرة وإنعاشها، فيساعد ذلك على الحفاظ على حيوية البشرة وتجنب التجاعيد المبكرة.
- رابعاً: يجب عدم وضع أي قناع قبل المكياج إلا قبل ساعتين، لأن أقنعة البشرة تعمل على تفتيح المسام، لذلك تكون البشرة عرضة للجذور والبقع.

Nails

## نصائح للعناية بالأظافر الضعيفة

الجمال العصري يؤكد أن الإطلالة المتميزة تعني الاهتمام بكل تفاصيل الجمال، من الرأس وحتى القدمين، لذا اهتم خبراء الجمال بوضع البرامج وطرح المستحضرات التي تعني بجمال المرأة، لتتألق وتزداد سحراً وجاذبية.

ولعل أبرز اهتمامات المرأة تكون في اليدين وخاصة الأظافر، لذلك لا بد من الاهتمام بالأظافر بشكل كبير، حيث أن اهمية منظر اليد وبالناتج الاظافر تعطي فكرة عامة وسريعة عن الفتاة من اول نظرة. ولكن هناك ممن يعانون من الأظافر الضعيفة، وللأخوات اللواتي يرغبن في التخلص من هذه المشكلة يمكن قراءة النصائح التالية:

- تقوية الاظافر تتم بالاكتار من الاطعمة الغنية بالكالسيوم والبوتاسيوم والحديد وفيتامين B مثل الكبد والسمك والخبز والبيض والزبادي ولوز سي فود والموالج ومنتجات الالبان والبروكلي والمكسرات.
- قصص الاظافر بعد الحمام ولكن ليس بشكل بيضاوي ولكن بشكل مستطيل او مربع يسهم في تقوية الاظافر.
- حافظي على استخدام كريم اليد لترطيب الاظافر يوميا للحفاظ عليها رطبة لان جفاف الاظافر يؤدي الى تشقق الاظافر وسهولة تكسرها.
- ارتدي قفازات عند التعامل مع المياه وعند استخدام المنظفات بجميع انواعها لأنها العدو الاول للأظافر حيث تجعلها جافة وبالتالي تزيد من قابلية الاظافر للكسر.
- يستحسن استخدام الأستون الخالي من مادة الأستون لأن الأستون العادي يجفف الأظافر وبالتالي تجف المواد المرطبة والدهون اللاصقة للطبقات وبالتالي تضعف الأظافر.
- عمل فترة راحة للأظافر من طلاء الأظافر ولو ليوم في الاسبوع وتفضل فترة أطول.
- عدم الإفراط في العناية بالأظافر فلا تبرد الأظافر بشكل يومي ويكفي بردها مرة واحدة اسبوعيا.

Skin Care



## أسباب الهالات السوداء، وطرق علاجها

هي التغيرات التي تحدث أثناء الحمل أو خلال الدورة الشهرية أو نتيجة استعمال بعض أنواع حبوب منع الحمل، فكل هذه التغيرات من شأنها أن تزيد من ظهور الأوعية الدموية المحيطة بالعين وتزيد من اضطراب إفراز الميلانين.

4 - الإرهاق وقلة النوم: لا شك أن التعب والإرهاق وعدم الحصول على قسط وافر من النوم يوميا تعتبر من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور الهالات السوداء تحت العينين، ومع تحسن وضعية النوم تزول الهالات شيئا فشيئا.

حول العين عند هؤلاء تكون رقيقة جدا بالإضافة إلى افتقادها في كثير من الأحيان الطبقة الدهنية (تحت الجلد)، والتي تساهم في تغطية الأوعية الدموية لذلك يظهر لسون الأوعية الدموية (الدم الوردي) بشكل أكبر ويكون عندهم استعداد أكبر من غيرهم لزيادة سوء حالتهم بزيادة العوامل المؤدية إلى ذلك.

2- أشعة الشمس: أن التعرض لأشعة الشمس يعمل على تحفيز إفراز مادة الميلانين (من الخلايا الصبغية) التي تسبب تصبغ البشرة كما أن التعرض لأشعة الشمس يعتبر من أهم العوامل التي تؤدي لتسريع تقدم البشرة في العمر، وبالتالي يجعلها أكثر رقة وأقل سمكا لتكشف عن لسون الأوعية الدموية المحيطة.

3 - التغيرات الهرمونية: حول العين عند هؤلاء تكون رقيقة جدا بالإضافة إلى افتقادها في كثير من الأحيان الطبقة الدهنية (تحت الجلد)، والتي تساهم في تغطية الأوعية الدموية لذلك يظهر لسون الأوعية الدموية (الدم الوردي) بشكل أكبر ويكون عندهم استعداد أكبر من غيرهم لزيادة سوء حالتهم بزيادة العوامل المؤدية إلى ذلك.

2- أشعة الشمس: أن التعرض لأشعة الشمس يعمل على تحفيز إفراز مادة الميلانين (من الخلايا الصبغية) التي تسبب تصبغ البشرة كما أن التعرض لأشعة الشمس يعتبر من أهم العوامل التي تؤدي لتسريع تقدم البشرة في العمر، وبالتالي يجعلها أكثر رقة وأقل سمكا لتكشف عن لسون الأوعية الدموية المحيطة.

3 - التغيرات الهرمونية: حول العين عند هؤلاء تكون رقيقة جدا بالإضافة إلى افتقادها في كثير من الأحيان الطبقة الدهنية (تحت الجلد)، والتي تساهم في تغطية الأوعية الدموية لذلك يظهر لسون الأوعية الدموية (الدم الوردي) بشكل أكبر ويكون عندهم استعداد أكبر من غيرهم لزيادة سوء حالتهم بزيادة العوامل المؤدية إلى ذلك.

Stop

## 7 خطوات للحصول على نلتفاه فاتحة

- يعتبر تفتيح لون الشفاه من الأمور التي تهتم النساء بشكل عام، ولا تعتبر هذه العملية بالأمر الشاق أو الصعب التنفيذ، ولكي تتغلب على هذه المشكلة إليك النصائح التالية:
- استخدمي مرطب الشفاه كل ليلة قبل النوم.
- اختاري مرطب الشفاه ذي معامل الحماية من الشمس 15 أو أكثر في النهار.
- احرصي على وضع المرطب على شفقتك قبل النوم.
- تناولي 8 أكواب من الماء بشكل يومي حتى لا تتعرض الشفاه للجفاف.
- التزمي بنظام غذائي متوازن، لأن الأكل غير الصحي يمكن أن يكون سبب في اسمرار الشفاه.
- تجنبي استخدام أحمر الشفاه بصورة مستمرة، لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد أخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.
- توقفي عن استخدام أحمر الشفاه، إذا لاحظتي أنه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفقتك.
- أكثر من تناول الفاكهة وحاولي أن تتجنبي الكافيين والتدخين.

Makeup

## كيف تظهرين جمالك من دون مكياج؟



- تعتمد النساء على المكياج بشكل أساسي لإخفاء عيوب البشرة، ولزيادة الثقة بالنفس، أمام الناس وأمام زوجها، لذلك فهو شيء مهم لا تستطيع الاستغناء عنه، مع أن الكثيرات يحاولن التوقف أو التخفيف من وضع المكياج دون جدوى، فالسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: كيف تكونين جميلة حتى من دون مكياج؟ والحل عندنا وسنقدم لك فيما يلي، كيف تكونين جميلة.. حتى من دون مكياج؟
- اغسلي وجهك بعناية وكلياً للتخلص من آخر آثار للمكياج من وجهك وللحصول على جلدك نظيفاً ومتوهجاً، وجهك سيبدو أنعم من دون مكياج، وفي الحقيقة، يفضل العديد من الرجال هذه النظرة.
- استعملي قلم ترطيب الشفاه أو الملمع بدلا من أحمر الشفاه إذا كنت لا تستطيعين البقاء وشفاهك تبدو عارية، تأكدي أنه شفاف لإضافة لمعة قليلة من دون صبغ الشفاه كثيرا.
- أفركي عظام خدك إذا كنت تبتدين شاحبة، لكن لا تؤدي نفسك، الضغط سيظهر لونا ورديا طبيعيا ويجلب بعض اللون الزهري إلى وجهك.
- لا ترفعي شعرك بل اسدليه حول وجهك لإضافة الظلال إلى وجهك، من دون مكياج ومع أسلوب شعر حاد يمكن أن يجعل مظهرك يبدو قاسيا.
- ابتسمي فالابتسامة تضيف البريق إلى عيونك، وتجعل شفاهك تبدو جميلة أكثر.
- إذا كنت تستعملين المكياج كعكاز، تخلصي منه وتحري بقية اليوم، نعم يمكنك أن تقومي بذلك!