

nails

أظافرك.. جمال عليك إبرازه



أناملك هي الأكثر ظهوراً واستعمالاً في العمل والبيت فلا تخلجي من إظهار أظافرك أمام الناس وحاولي أن تكوني الأجل بأظافر صحية ومتألقة ولامعة لأنها تعكس صحتك وجمالك، لذا نأخذك إلى عالم العناية بالأظافر وبداية جديدة لك مع أظافر منمتشة.

حتى لا تنكسر أظافرك

- احذري من لمس المنظفات والمذيبات للأصابع فترة طويلة.
- لا تستعملي الأظافر الصناعية لأنها تضر الأظافر الحقيقية.
- لا تستعملي الآلات الحادة في إزالة الأظافر.
- لا تزيلي طلاء الأظافر بصورة مكررة والأفضل إضافة طبقة جديدة من الطلاء، وتجنبي استعمال الاسيتون لأنه قد يؤدي إلى حدوث تقصف في الأظافر.
- لا تقمسي يديك في الماء لمدة طويلة.
- وهناك طرق لقص وبرد الأظافر بصورة سليمة: يجب أن يكون قص الأظافر بشكل أفقي حتى لا تحدث عدوى في جلد الأصابع وتندم بشكل طبيعي، وابتعدي عن قص الأظافر بشكل جانبي. ويجب الاهتمام بنظافة الأظافر بشكل جيد، ويشير شكل ولون الأظافر إلى مرض تعانين منه: فالأظافر الزرقاء تدل على وجود مرض القلب أو مرض البرنثية، أما الأظافر الخضراء فتشير إلى إصابة بالبكتيريا، والأظافر الشاحبة تشير فقر الدم، أما إذا كانت أظافرك صفراء أو بيضاء فهذا يدل على إصابة بمرض الغلبيبة أو اضطراب بالكبد قد يكون ناتجاً عن نيكوتين السجائر، أما الأظافر السمكية فيكون سببها مشاكل في الدورة الدموية والأظافر المفلطحة تدل على وجود مرض رينود، أما البارزة فتعتبر عن مشكلة نفسية والأظافر الهشة تكون أحد أعراض حالة مرضية مثل عدوى فطرية. وليس هناك ما هو أقرب من الطبيعة إلى علاج أظافرك فاستخدمي خلطات ينصح بها الطبيب.

غسل من الليمون لجمال أظافرك

المكونات:

- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج
- 1 ملعقة صغيرة يود أبيض
- التحضير: تخلط المكونات جيداً، وتحفظ في زجاجة، ويفضل استخدام فرشاة صغيرة لينة في دهان الأظافر والأنسجة المحيطة بهذا المستحضر، ويفضل ذلك أن يتم الدهان مرة في الصباح وأخرى في المساء بصفة منتظمة.
- يؤدي استعمال هذا المستحضر إلى نتائج باهرة تظهر بعد عدة أسابيع من الاستعمال المنتظم.

لزيادة صلابة الأظافر وقوتها حتى لا تنكسر بسهولة

المكونات:

- ملاعق صغيرة زيت زيتون
- ملاعق صغيرة خل التفاح
- صفار بيضة واحدة
- التحضير: تخلط المكونات جيداً، وتحفظ في الخلاصة، ويستخدم هذا المستحضر بصفة متكررة في دهان الأظافر، ويمكن الاستعانة في ذلك بقطعة من قطن لدهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها.

الزيوت الغنية بالبروتين للعناية المميزة بالأظافر

المكونات:

- صفار بيضة واحدة
- 4 ملاعق صغيرة ملح طعام
- 4 ملاعق صغيرة زيت خروع
- 1 ملعقة صغيرة عسل سائل
- 1 ملعقة صغيرة زيت جرتومة القمح
- التحضير: تخلط المكونات جيداً، وتحفظ في زجاجة، يفضل استخدام هذا المستحضر بمعدل 2 - 3 مرات أسبوعياً على الأقل، ويفضل أن يكون ذلك كل مساء قبل النوم، ويراعى استخدامه في الطلاء عدة مرات خلال المرة الواحدة، بمعنى أن تدهن الأظافر بطبقة من الطلاء ثم تترك لتجف، ثم يكرر الطلاء عدة مرات.

massage

تعلمي طريقة عمل مساج للوجه خطوة بخطوة



يعتبر مساج الوجه من أفضل الطرق للتخلص من الإجهاد والتوتر والقلق الذي يظهر على البشرة، كما يلعب دوراً فعالاً في جمال ونضارة البشرة، كما يعمل مساج الوجه على تنشيط الدورة الدموية وقد يقلل من ظهور تجاعيد الوجه. تعرفي على الخطوات الأساسية لمساج الوجه لجمال ونضارة بشرتك:

- انقعي فوطية في ماء ساخن، ثم أعصريها جيداً، وضعيها على وجهك حتى تبرد إذ أنها على استرخاء الوجه، ونعومتها.
- ضعني قليلاً من كريم ترطيب الوجه على أطراف أصابعك، ثم افركي أصابعك في اتجاهين متعاكسين، لتوزعي الكريم على أصابعك كاملة.
- وزعي الكريم وذلك بالضغط بلطف على جانبي وجهك من الجبهة إلى عظامتي الخدين متجهة للأسفل.
- دلكي جيتهك متجهة للخارج، بدءاً من المنتصف ونحو الصدغين. كرري هذه الحركة عدة مرات حتى تشعري باسترخاء عضلاتك.
- توقي، ثم افركي صدغيك بحركة دائرية مع وعكس اتجاه عقارب الساعة. تعتبر هذه الطريقة الأفضل للتخلص من الصداع، والتوتر.
- اتجهي للأسفل نحو ذقنك، وأقرصيه بلطف. ادمني القرص مع حركات دائرية بأطراف أصابعك. يمكنك

على مساج الوجه ولو لمرة واحدة أسبوعياً لبشرة أكثر نضارة فضلاً عن أن مساج الوجه له دور فعال في تنشيط الدورة الدموية للجسم ككل.

داثرية. دلكي أيضاً رأسك من الخلف حول العمود الفقري. الآن بعد ان شرحنا لك خطوات وفوائد مساج الوجه، ننصحك بأن تتداومي

أيضاً أن تتحركي للأعلى نحو الصدغين، ثم للأسفل نحو الذقن. اتجهي للأعلى نحو فروة الرأس، ثم دلكيها بأصابعك بالضغط في حركة

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 والأناقة.

للتواصل معنا:

- @Mj3sing
- Mj3sign
- Mj3 - Fashion
- flickr Flickr-Mj3sing
- Mj3sing@hotmail.com

Instagram

من خلال هذه الزاوية اسبوعياً اختار لك حساباً مميزاً لتتعرفي على ما هو جديد في عالم الشعر والمكياج والعناية بالبشرة والأزياء، وكل ما تحتاجين إليه سيدتي الجميلة سنسعى لتقديمه لك. حافظي على ادق التفاصيل المتعلقة بجمالك وشبابك، كذلك اطالنتك، واختيارك لكل القطع التي ترتديها أو تستعملينها ببيتك وفي حياتك بشكل عام. من اجمل الحسابات المميزة التي تقدم لك اجمل وأعلى اطلالة للعالم الجديد 2016 من صبغات للشعر وقصات مميزة وعناية ومستحضرات تمنحك شعراً لا مثيل له على الاطلاق لتكوني ملكة متوجة بأجمل شعر على الاطلاق، اليك هذا الحساب هدية العام الجديد 2016.

@MARYAM_SABHAN
مريم سبهان
إحصائية شعر
مميزة ومبدعة

hair

تمتني بشعر ناعم بخطوات بسيطة



تساعد الخلطات والطرق الطبيعية على العناية بالشعر وعلاج مشاكله المتنوعة، وتتميز هذه الخلطات بعدم ترك أي آثار سلبية على الشعر كما تفعل مواد العناية بالشعر الكيميائية، لذلك اليك خلطات طبيعية تساعد على تنعيم الشعر الخشن والعناية به، ومن هذه الوصفات:

خلطة البيض والليمون لتنعيم الشعر الخشن

- المكونات: صفار بيضة + مقدار من زيت خروع + مقدار من عصير الليمون.
- الطريقة: يمزج صفار البيضة مع زيت الخروع ويفرك الشعر بالخليط ثم يغسل بالماء الساخن مضافاً إليه بعض نقاط عصير الليمون، إذ تساعد خلطة البيض والليمون على تنعيم الشعر الخشن.

خلطة العسل وزيت الزيتون لتنعيم الشعر الخشن

- المكونات: مقادير متساوية من: الزبادي والعسل وزيت الزيتون.
- الطريقة: تخلط جميع المكونات وتوضع على الشعر مثل حمام الزيت لمدة ساعتين، تعمل هذه الخلطة على إضفاء نعومة على الشعر.

وصفة البقدونس لتنعيم الشعر الخشن

- المكونات: ملعقة مسن أوراق البقدونس الطازجة + 2 ملعقة زيت جوز الهند + ملعقة جلسرين.
- الطريقة: يتم غلي أوراق البقدونس لمدة 5 دقائق ثم تصفى ويضاف زيت جوز الهند والجلسرين إلى ماء البقدونس ثم يرج الخليط جيداً قبل وضعه على الشعر، تستخدم وصفة البقدونس لتنعيم الشعر الخشن.
- هل تعرفين أي خلطات أخرى لتنعيم الشعر؟ شاركينا برأيك.

skin

نصائح مهمة للعناية بالبشرة العادية

- تدريبات التأمل والاسترخاء بانتظام مثل اليوغا.
- المداومة على أخذ قسط وافر من النوم المريح (8 ساعات يومياً).
- تناول من 10 إلى 12 كوباً من الماء يومياً.
- المحافظة على النظافة الشخصية.
- تناول الفواكه الطازجة، والسلطات، والخضروات المورقة والحليب المضاف إليه الماء واللبن المجفف الخالي من الدسم.
- تجنب تناول الأطعمة السريعة والأطعمة المقلية وخصوصاً البطاطس، والابتعاد عن شرب المياه الغازية.
- حاولي أن تقومي بتنفيذ النصائح السابقة، ومن خلال المداومة عليها ستلاحظين الفرق في جمال بشرتك.

إذا كانت بشرتك بشرة عادية وتبحثين عن طريقة للحصول على بشرة جميلة تشع بالنضارة والحيوية، فلا بد أن توفرين العناية الكافية لها من خلال اتباع مجموعة من النصائح، ولعل أبرزها:

- التقليل من استعمال المكياج قدر الإمكان، أما إذا لزم الأمر فلا يوضع لفترات طويلة على البشرة والتنظيف.
- الابتعاد عن استعمال منتجات العناية بالبشرة القوية التي قد تحتوي على مكونات تسبب حساسية للبشرة.
- الحرص على ممارسة الرياضة يومياً، وتناول الطعام الصحي، فالجسم الصحي هو أولى الخطوات للحصول على بشرة صحية نضرة.
- الاهتمام بتعلم استرخاء الأعصاب وعدم الاكتراث بالهموم والمشاكل مع ممارسة

