

Make Up

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:



# نصائح وخطوات وضع المكياج المناسب للون عدساتك



عدسات لاصقة زرقاء اللون: ستبدو عينك باللون الأزرق الباقوتي رائعتين بمجرد استخدامك لظلال العين اللحمي على كامل العين واللون البني الفاتح على قاعدة الجفن الأعلى. الكحل الأزرق داخل العين وأسفلها وفوق الرموش العليا يساعد في إبرازها. ثم ضعي طبقة كثيفة من الماسكارا السوداء ودعي عيونك تعبر عن نفسها.

عدسات باللون البنفسجي: هل جربت مسبقا العدسات اللاصقة بالوان جديدة وأكثر جرأة، إذا كنت تبحثين عن إطلالة جديدة ومميزة وبالوان مختلفة تسرق الأنظار، جربي العدسات اللاصقة البنفسجية اللون، ولتظهر ناعم ورقيق يتناسب مع سحر عينيك البنفسجيتين استخدمي اللون البنفسجي الفاتح على الجفن الأعلى كله. واللون البنفسجي الداكن لباطن العين. ثم امزجي اللونين السابقين وضعيهما تحت الرموش السفلي. الكحل الرمادي الفاتح داخل العين يساعد في إبراز بريق عينيك. وانهي مع طبقة كثيفة من الماسكارا السوداء لإعطاء مظهر أكثر إشراقا.

أصبح الآن بإمكانك أن تحظي بإطلالة مختلفة يوميا في مناسباتك الخاصة مع العدسات الملونة اليومية والتي تجعل الخيار أمامك أسهل لاستبدال وتجربة الألوان التي تعشقينها لعينيك يوميا.



Spot Light

## أطعمة تمنع تساقط شعرك



تساقط الشعر مشكلة تعاني منها الكثيرات وقد تسبب لهن الإزعاج فيبدأن بالإسراف في استخدام مستحضرات العناية بالشعر الكيميائية والباهظة الثمن والتي لا تأتي بالنتائج المرجوة في أغلب الحالات، فإذا كنت تعانين من تساقط شعرك وتقصفه وظهور القشرة به فستقدم لك بعض المأكولات السحرية التي تقوي شعرك وتمنع تساقطه. الفراولة: قد لا تحتوي على نسبة كبيرة من البروتين، لكنها غنية بالفيتامين B المركب. علاوة على ذلك، فهناك مادة من اليولي فينولات تسمى حمض الإيلاجيك، وهي موجودة في الفواكه. سمك السلمون: يدخل أيضا سمك السلمون في تقوية الشعر ومنعه من التساقط، وذلك أيضا لأنه يحتوي على الأوميغا 3، ويحتوي على كمية رائعة من الدهون التي تفرز على طبقة الشعر. الريبان: يحتوي على نسبة عالية من الزنك والتي تمنع تساقط الشعر. ولكن تأكدي من أنك لا تتبالغين في استهلاك الزنك، لأنه يمكن أن يسبب فقدان الشعر أيضا بسبب زيادة هرمون تستوستيرون. الكيوي: يساعد على نمو الشعر ويمنع تساقطه، وذلك لاحتوائه على فيتامينات مفيدة له. البطاطا: تساعد البطاطا على تقوية الشعر ومنعه من التساقط، لأنها تقوم بفرز الدهون الكافية حتى تساعد على ترطيب الشعر وعدم تساقطه.

Skin

## ثلاث خلطات من اللوز لتفتيح بشرتك



تعد الخلطات التي تستخدم زيت اللوز من أفضل الألقنة التي تضيء الجمال والنضارة على البشرة، فاللوز له فوائد عديدة لما يحتويه من الفيتامينات والمواد التي تغذي البشرة وتؤدي إلى إكساب البشرة النعومة والرقعة التي تجعلها تبدو مضيئة ومشرفة في كل الأوقات. إليك ثلاث من الخلطات المكونة من اللوز لتفتيح البشرة والتي قد تجديتها متوافرة لديك في البيت:

- 1- خلطة اللوز والحليب: المكونات: ملعقتا لوز، حليب جاف. طريقة الإعداد: اطحني مقدار ملعقتي طعام من اللوز واخلطيه مع القليل من الحليب الجاف ليتشكل لديك ما يشبه العجينة، ثم ضعي هذا الخليط (كقناع) على وجهك قبل خلوك إلى النوم بربع ساعة، ومن ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر، وكرري هذه الخلطة مرتين أسبوعيا، لتلاحظي الفرق بعد شهر تقريبا.
- 2- خلطة البشرة الدهنية: المكونات: ملعقة صغيرة من اللوز المطحون، بياض بيضة، عصير الليمون. طريقة الإعداد: اخلطي ملعقة صغيرة من اللوز المطحون مع بياض بيضة، ثم أضيفي نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون، ثم ضعي هذا الخليط على وجهك لمدة لا تقل عن العشرين دقيقة، ثم اغسليه بالماء الفاتر.
- 3- خلطة البشرة الجافة: المكونات: ثلاث ملاعق لوز مطحون، عسل، زيت الزيتون. طريقة الإعداد: اخلطي ثلاث ملاعق من اللوز المطحون مع ملعقة من العسل وربع كوب من زيت الزيتون، ثم اتركيها كعجينة متماسكة لمدة ساعة على الأقل، ثم ضعي الخليط على وجهك لمدة ربع ساعة، ثم اغسليه جيدا بالماء البارد. كما رأينا ان اللوز فوائد متعددة لكل أنواع البشرة، فاختاري ما يناسب بشرتك من خلطات اللوز واستخدمي لتفتيح البشرة وشدها.

Massage

## فوائد المساج الصحية

كثير من السيدات ينظرن إلى المساج على أنه نوع من الرفاهية الذي لا يوجد إلا في النوادي الصحية الفاخرة، لكن في الواقع إن المساج نوع من العلاجات القديمة التي تساعد على تخفيف الضغوط النفسية، كما يساعد على تحسين كثير من الحالات العضوية عندما يستخدم مع طرق العلاج التقليدية. تعرفي معنا على الفوائد الصحية التي يمكن الحصول عليها من جلسات التدليك: تخفيف آلام العضلات إذ يساعد تدليك الجسم على تخليص العضلات من السموم، وتحديدًا من تراكم حمض اللاكتيك بعد ممارسة الرياضة، يجعلك تبدين أصغر سنًا لأنه يعمل على تدفق الدم للوجه مما يؤدي إلى حصولك على بشرة صافية ومشرقة. يمنحك مساج نوما جيدا وهادئا دون أية اضطرابات، فهو يمدك بشعور الاسترخاء ويزيد الرغبة في الاستسلام للنوم، ما يقضي على الأرق ويغيدك طوال يومك. إن المساج يزيد عدد خلايا الدم البيضاء التي تلعب دورا هاما في الدفاع عن الجسم ضد الأمراض. يخلص الجسم من الخلايا الميتة أو أي مادة ضارة أو عديمة الفائدة. توزع الدهون للتحلل من السيولوليت الدهني المحاط بالماء ويعالج بعض حالات الشلل والعقم. الحصول على الاسترخاء والراحة النفسية، والابتعاد عن الاكتئاب والتخفيف من الضغوط والقلق والتوتر المؤذي لصحة الإنسان الجسدية والنفسية.

## احصلي على بشرة نضرة في أسبوع



المربط المناسب لبشرتها، بالإضافة إلى شرب الماء بكميات كبيرة في اليوم «ليتر من الماء على الأقل»، والإكثار من الفواكه والخضراوات التي تعطي الترطيب للبشرة. معالجة البثور: عليك الحذر أثناء ظهور البثور والانتباه إلى عدم حكها أو وضع يديك عليها، واستعمال الكريمات والأدوية التي تجفف البثور المرعجة، وزيارة طبيب البشرة لإعطائك الدواء المناسب. تقشير البشرة: وهو إزالة الخلايا الميتة عن سطح البشرة، ولهذا يمكنك الاستعانة بأقنعة لتقشيرها مرتين أو ثلاث أسبوعيا، مع الحرص على عدم بقاء الماسك أكثر من دقيقة على الوجه.

عندما تسمعين كلمة البشرة تفكرين مباشرة بالكثير من التعب والعذاب في العناية بها، وهذا أمر صحيح نوعا ما، فبمجرد إهمالك لبشرتك لأي سبب من الأسباب ولو قليلا ستلاحظين الفرق للأسوأ، وفي هذه الحال سنقدم لك طرق استعادة بشرتك النضرة في أسبوع: تنظيف صحيح للبشرة: عليك الاهتمام بتنظيف بشرتك كثيرا وخصوصا قبل النوم، والتأكد من إزالة المكياج بواسطة المستحضرات الخاصة لذلك، وغسل الوجه جيدا بالماء، لإزالة أي أثر للترسبات والكريمات التي تبقى على الوجه. ترطيب البشرة: تحتاج البشرة إلى الترطيب وإعادة الزيوت إليها، وعلى كل فتاة التركيز أثناء اختيار كريم

Beauty

