

للتواصل



منيرة عاشور

تالقسي وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الأزياء والمكياج والإكسسوارات وكل ما يهم المرأة لتكوني مواكبة لأخر صيحات الموضة في عالم الجمال وال أناقة.

للتواصل معنا:



@Mj3sing



Mj3sign



Mj3 - Fashion

flickr
Flickr-Mj3sign



Mj3sing@hotmail.com

Spot Light

نصائح للحصول على شفاه مثالية



الكثير من الفتيات يحلمن 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 ممتلئة مقدمة من قناة Lifestyle التي تعرض ضمن باقة قنوات أوربت شوتايم OSN والتي تقدم كل ما هو جديد في الموضة:

- الابتعاد عن التدخين: التدخين يدمر جمال البشرة الطبيعي وخصوصاً شفاهك، حيث إنه يعمل على تسمير الشفاه وتكوين التجاعيد والخطوط الرفيعة عليها.
- استخدام الألوان الغامقة: كي تبدو شفاهك أصغر مما هما عليه استعملي أحمر شفاه بألوان غامقة والتزمي بالألوان المعتمة، لأن الألوان اللامعة تضيف حجماً أكبر للشفتين، وشكلاً جذاباً.
- استخدام مرطب الشفاه: ينصح باستخدام مرطب الشفاه لاحتوائه على مواد طبيعية تغذي البشرة مما يجعله علاجاً مثالياً للشفاه الجافة والمتشققة، بالإضافة إلى أنه يغطي الشفاه بطبقة عازلة تمنع الجفاف.
- شرب كميات كبيرة من الماء: كثيراً ما يغفلن شرب كميات كبيرة من الماء في أوقات الصيف الحارة وهو ما يؤدي إلى جفاف الجسم والبشرة، لذلك شرب المياه يعمل على ترطيب الشفتين.

Fashion



نطوط موضة احرصي على اقتنائها

متألقة هذا الموسم. الخيوط المنسدلة

لاحظنا ظهور الخيوط المنسدلة في العديد من إطلالات النجمات على السجادة الحمراء هذا العام، ولكنها في هذه الفترة اكتسحت الملابس اليومية وظهرت في العديد من إطلالات Street Style.

اللون الأحمر

على الرغم من الأجواء الشتوية التي تدرج فيها الألوان الداكنة والحامدة، إلا أننا نشهد عودة قوية للون الأحمر الناري في العديد من الإطلالات اليومية، فلا تتردي في ارتداء هذا اللون على اختلاف المواسم والأجواء.

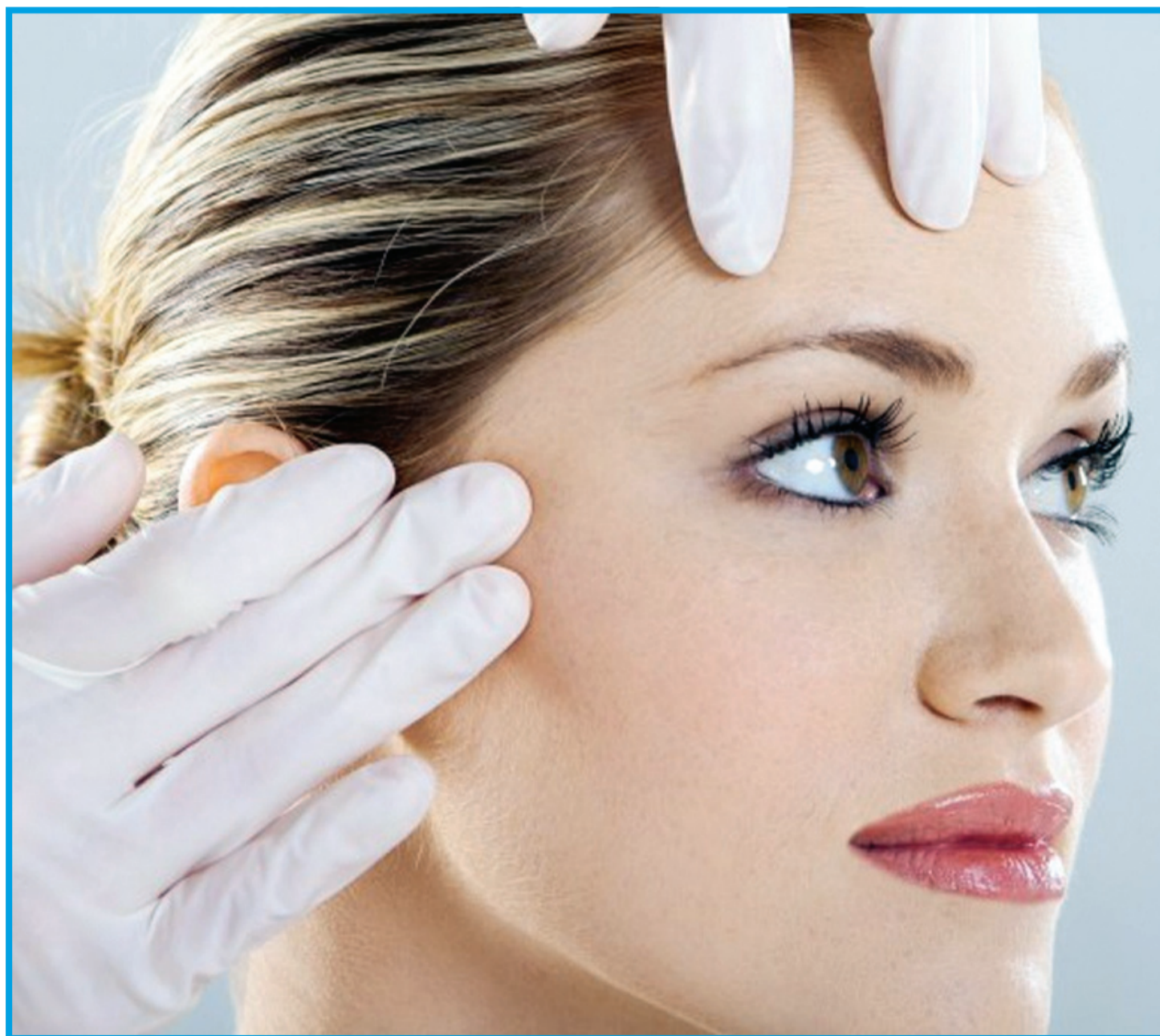
خطوط الموضة كل عام تتغير من موسم لآخر تبعاً لاتجاهات المصممين ولكن أجمعت خطوط الموضة لهذا العام على ثلاثة اتجاهات ندعوك للحرص على اقتنائها والتعرف عليها لتكوني متألقة بأجمل إطلالة هذا الموسم.

الرداء او ال Cape

ظهر الرداء الدافئ منذ عدة مواسم، ودخل على التصاميم المختلفة في فساتين السهرات، ولكن ظهوره تكرر في الفترة الأخيرة في أزياء الكاجوال بتصاميم متجددة وعصرية. لذا ننصحك بأن تخرجي عن المألوف وتختاري رداء بتصميم مختلف لتكوني

Skin

الخطوط البيضاء.. هاجس كل النساء



طرق متعددة للتخفيف من الخطوط البيضاء.. والعلاج المبكر يحقق نتائج جيدة



جراحة التجميل وعوض الأكاديمية الأميركية لجراحي التجميل، بعض النصائح للتخلص من الخطوط البيضاء الموجودة بالجسم، ويوضح بداية بأنه حتى الآن لا توجد طريقة للتخلص نهائياً من هذه الخطوط، وإنما توجد طرق متعددة للتخفيف منها تصل إلى نسبة كبيرة، فلا يزال السبب الأساسي لعلامات التمدد غير معروف، حيث يقال إنها استعداد طبيعي لإصابة الجلد به، إلى جانب عوامل أخرى مثل الحمل، والزيادة أو النقصان المفاجئين بالوزن، أو بسبب ممارسة الرياضات العنيفة مثل رفع الأثقال وكمال الأجسام، أو بسبب العوامل الوراثية.

ويعتبر أفضل وقت لعلاج الخطوط البيضاء هو حال ظهورها للحصول على نتائج مرضية، حيث يستخدم في العلاج الميزوثيرابي أو ديرمارولر، اللذين يعتبران من أحدث طرق العلاج، كما توجد عدة خيارات وواضحة تتمثل في استخدام كريمات تحتوي على مشتقات فيتامين (A)، مثل كريم بانثينول، ولكن يجب استمرار العلاج بها لمدة شهر على الأقل في الحالات البسيطة، إلى جانب استخدام سكراب أسبوعي على مناطق الخطوط، ويستخدم التقشير الكيميائي بأحماض الفاكهة لعلاج الخطوط البيضاء أيضاً حيث يتم بإجراء 4 إلى 6 جلسات يفصل بين

كل جلسة وأخرى أسبوعاً، كما يستخدم الليزر كإبرز أنواع العلاج مثل الـ CO2 ARBIUM، ويتم بإجرائه على 4 إلى 6 جلسات، ويفصل بين كل جلسة وأخرى شهر واحد على الأقل، وتحسن التشققات بعلاج الليزر بنسبة 60٪، ولكن ليس بشكل نهائي، ومن الجدير بالذكر أنها كلما كانت عرضة تكون نسبة الشفاء منها أسرع وأنجح. وتبقى الوقاية أفضل من العلاج وتتم باتباع وصفات طبيعية كدهن خل التفاح يومياً قبل النوم، ولكن إذا ظهرت الخطوط على جسمك فما عليك سوى الإسراع في علاجها للحصول على نتائج مرضية قبل تفاقمها.

Beauty

نصائح للحصول على عيون جميلة



جمال المرأة يكمن في جمال عيونها، ولكن توجد الكثير من العوامل التي تتعرض لها العينان مما يجعل شكلهما يبدو مرهقاً ومتعباً، ولكي تبقى العيون جذابة فأحرص على متابعة هذه النصائح للحصول على عيون أكثر إشراقاً وجمالاً.

- إليك مجموعة من الأفكار والنصائح المجربة، ومنها ما يلي:
- انثري المياه المعدنية على الوجه والعيون قبل وضع الكريم أو المكياج حيث ينعش الماء الوجه ويغلق المسام المفتوحة.
- اغسلي العيون كل صباح باستعمال ماء الورد، لإزالة آثار التعب والإجهاد، فماء الورد يعتبر تونيك طبيعياً لإنعاش البشرة والوجه.
- زيني العيون بالمستحضرات الطبيعية كالكحل وابتعدي عن المستحضرات الكيماوية التي تؤدي العيون.
- أزيلى مكياج العيون باستخدام مستحضر طبي خاص بالعيون.
- استعملي كريمات مغذية للعيون.
- احرصي على الحصول على قسط وافر من النوم المريح بما لا يقل عن 8 ساعات يومياً.
- تناولي من 6-8 أكواب من الماء يومياً، للحفاظ على رطوبة العيون.
- اهتمي بتناول الفاكهة والخضروات الطازجة بشكل يومي لتوفير العناصر الغذائية الطبيعية اللازمة لصحة ونضارة الجسم.
- تناولي الأطعمة الغذائية الصحية التي تحتوي على فيتامينات A، وب (B) والحديد والزنك والمغنسيوم، وتتوافر هذه العناصر بكثرة في اللبن، والطماطم، والسيانخ والكبدة.
- داومي على ممارسة التمارين الرياضية التي تفيد عضلات الجسم والوجه.
- تجنبني تعريض العيون لأشعة الشمس الضارة لفترات طويلة وبشكل مباشر، وإذا كان لا بد من التعرض لأشعة الشمس، فينصح بارتداء النظارات الشمسية المناسبة خصوصاً في فصل الصيف.
- دلكي العيون باستخدام أصابع السبابة، بدءاً من الزاوية الخارجية تحت العينين وصولاً إلى عظمة الأنف، ثم كرري هذه الخطوة مرة أخرى على الجفن الأعلى للعين حتى الوصول إلى الزاوية الخارجية للعينين.
- جربي هذه النصائح ولن تندمي وستلاحظين الفرق بنفسك، فستكونين صاحبة أحلى عيون مشرقة وجذابة.

Hair

الطريقة المثالية لعمل حمام الزيت للشعر



من وسائل استعادة الشعر حيويته وجماله وبريقه وسيلة عمل حمام زيت للشعر، فيعتبر حمام الزيت مفيداً لفروة الرأس، حيث يساعد على زيادة نمو الشعر وكثافته وذلك إذا تم عمله بطريقة صحيحة، لذلك اطلعي على السطور القادمة لتتعرفي على الطريقة الصحيحة لعمل حمام الزيت لشعرك:

الطريقة الصحيحة لعمل حمام الزيت للشعر:

- قسمي شعرك إلى أربع خصلات.
- ادھني كل خصلة جيداً بحمام الزيت مع التركيز على فروة الرأس وتدليكها لمدة دقيقتين وذلك للسماح للزيت بالوصول إلى جذور الشعر.
- استخدمي الزيوت الطبيعية المتوفرة بالصيديات، مثل: زيت اللوز وزيت الخروع وزيت السمسم وزيت الجرجير وزيت الزيتون وزيت الأفوكادو.
- سخني حمام الزيت قليلاً وتأكدي من تحمل فروة الرأس لهذه السخونة، ثم ضعي الزيت على شعرك وفروة الرأس. يساعد هذا على تنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس وتفتيح المسام.
- ارتدي غطاء الشعر البلاستيكي (البونيه) لتبقي فروة الرأس ساخنة وذلك لتستفيدي من الزيت.
- اتركي رأسك مغطاة لمدة 3 ساعات ثم اغسلي الشعر بالماء والشامبو.