

للتواصل



منيرة عاشور

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

للتواصل معنا:



Makeup

نمسا دقائق لمكياج صباي رائة

يجب أن يتسم مكياج الصباح بالبساطة والهدوء ومن اللازم ألا يشتمل مكياج الصباح على تفاصيل كثيرة، وبالتالي يجب الاقتصاد في الأدوات والمستحضرات التي سيتم استخدامها في هذه الخطوات وهذه الخطوات ستعلمك كيف تقومين بإعداد مكياجك في أقل من 5 دقائق:

- ضعي منظف البشرة الخاص بفترة النهار على بشرتك بمجرد أن تستيقظي من النوم ثم اغسليها جيدا بالماء الفاتر.
- ضعي كريم المرطب على بشرتك، وهنا يمكنك الاستغناء عن كريم الأساس لأن الكريم المرطب هو الأنسب لفترة الصباح كما أنه يحتوي على عامل حماية من أشعة الشمس.
- قومي بوضع لمسات بسيطة من الماسكرا على رموشك وتذكري أن مكياج الصباح يجب أن يتسم بالبساطة.
- استعملي مرطبا وملمعا للشفاة مناسباً وهنا يمكن الاستغناء عن أحمر الشفاة.
- ضعي لمسات من البودرة الخفيفة على خدودك لأن ذلك سيمنح وجهك الجمال والنضارة.
- اظن أن هذه الطريقة في المكياج تتناسب بشكل كبير مع المرأة العاملة أو الفتاة الجامعية التي تخرج للجامعة كل صباح مما يتطلب منها عناية خاصة ومكياجاً خاصاً مناسباً للعمل.



Spots

تعرفي على فيتامينات الشعر المهمة



الفيتامينات من العناصر المهمة للجسم والشعر والأظافر وللحفاظ على الصحة بشكل عام، إلا أن الشعر يحتاج إلى أنواع محددة من الفيتامينات لأن نقص هذه الفيتامينات يسبب ضعفاً أو نمو أقل للشعر. لذا نعرفك على أبرز فيتامينات الشعر المهمة:

فيتامين «C»
جميعنا يعرف هذا الفيتامين وأهميته للجهاز المناعي، وكضاد للسموم في الجسم. وله أهمية عند استخدامه في منتجات العناية بالشعر. يمكن الحصول على ما يكفي من فيتامين «C» لشعرك ليبدو بصورة أفضل من خلال الأطعمة أو تناول المكملات ليتم الحفاظ على المستويات الصحية والمهمة لصحتك.

فيتامين «B»
يمكنك تناول الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين، أو استخدام شامبو يحتوي على فيتامين «B» المركب. ومن علامات نقص هذا الفيتامين، الشعور بالضعف أو التعب، ويمكن أن تلاحظي ضعف نمو شعرك. ويعتبر

فيتامين «B12» من أهم فيتامينات «B». فيتامين «E»

فيتامين «E» هو أحد أكثر الفيتامينات المهمة للشعر، ويمكن الحصول على ما يكفي منه عن طريق تناول الأطعمة الكاملة، أو من خلال اتخاذ الفيتامينات الغذائية التي تحتوي عليه. فيتامين «E» مع الفيتامينات الأخرى يعمل على توفير فروة الرأس الصحية.

فيتامين «A»
فيتامين «A» هو أحد مضادات الأكسدة القوية في الجسم وله العديد من الخصائص الصحية. من الممكن الحصول على الكمية الكافية منه لنمو شعرك، لذلك من الأفضل تناول الأطعمة التي تحتوي عليه بدلاً من تناول المكملات الاصطناعية. ومن أعراض نقص هذا الفيتامين ظهور مشاكل في الرؤية، ومشاكل الجلد.

فيتامين «D»
فيتامين «D» يعزز نمو البصيلات الصحية،

ويمكنك الحصول على هذا الفيتامين من خلال التعرض لأشعة الشمس. قد تنقص كمية فيتامين «D» خلال أشهر الشتاء.

لكن يمكنك الحصول على مكملات منه خلال منتجات الشعر التي تحتوي عليه. الحديد

الحديد من المعادن المهمة ويجب تناوله بكميات كافية من أجل حال أفضل. بما في ذلك نمو الشعر. هناك الكثير من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الحديد بدلاً من الاعتماد على اللحوم الحمراء.

المغنيسيوم
آخر المعادن المهمة التي يحتاجها الجسم والشعر خاصة هو المغنيسيوم. فمن الأفضل تناول القدر الكافي من الأطعمة التي تحتوي على هذا المعدن.

إن تناول نظام غذائي غني بالأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم هو أحد الطرق الجيدة لنمو شعرك ليكون أكثر قوة وصحة.

Skin

تخلصي من التجاعيد المزعجة بهذه الخطوات



لا شك أن البشرة الشابة الخالية من التجاعيد حلم تتوق إليه جميع النساء، لذلك سنقدم لك بعض الخلطات الطبيعية التي تؤخر من ظهور التجاعيد في البشرة، وذلك من أجل الاحتفاظ ببشرة شابة لأطول فترة ممكنة.

ماسك الجزر

يدخل الجزر في صناعة العديد من الكريمات المضادة للشيوخة، لأنه غني بفيتامين (A)، ويستخدم ماسك الجزر كالتالي:

يهرس الجزر، ثم يوضع على البشرة، ويدلك برفق، ويترك لمدة 20 إلى 30 دقيقة، ثم يشطف الوجه بعدها بالماء الدافئ.

خلطة الشوفان والقشدة نعومة وبشد البشرة

المكونات: ربع كوب (طحين) دقيق شوفان + 1/2 ملعقة قشدة

طريقة الاستخدام: يخلط الشوفان مع القشدة، ثم يوضع الخليط على الوجه والرقبة، ويترك 20 دقيقة، ثم يشطف بعدها الوجه بالماء.

خلطة الذرة بالعسل

المكونات: ملعقة كبيرة طحين ذرة + ملعقة كبيرة عسل نحل. طريقة الاستخدام: يضاف

العسل إلى طحين الذرة ويخلط جيداً، ثم يوضع على الوجه والرقبة ويترك حتى يجف تماماً، ثم تغسل البشرة بالماء الفاتر.

تتميز هذه الخلطة باحتوائها على طحين الذرة الذي يعمل على تنظيف البشرة، كما أن العسل يساعد على ترطيب البشرة، لأنه غني بالعديد من المكونات الطبيعية المفيدة للبشرة، ويعتبر هذا الماسك مناسباً أكثر لصاحبات

البشرة الدهنية. خلاصة نبات الصبار المكونات: خلاصة نبات الصبار طريقة الاستخدام: توضع خلاصة نبات الصبار على منطقتي الوجه والرقبة، ثم ندلكها برفق حتى يتم التأكد من أن البشرة قد امتصت الخليط تماماً، ويترك الماسك لمدة نصف ساعة، لينزع بعدها، ثم يوضع مرطب

For You

اللوز وزيت الخروع لبشرة جميلة ونظيفة



تحلم كل النساء بأن تبقى بشرتهن بكامل نضارتها وتالقها، غير أن نمط الحياة غير الصحي المحيط بنا، يهدد هذه البشرة بالتلف وانعدام الجمال، لذا لا بد لنا أن نحرص أن نحمي بشرتنا بالطرق الصحية والسليمة، حيث ينصح باستخدام اللوز لما له من خصائص وفوائد تساهم في تنظيف البشرة والعناية بها بحسب نوع البشرة، بالإضافة إلى أن زيت اللوز يمكنه علاج النمش بالوجه بعد دهن الوجه به وكذلك الكلف، كما يمكنك استخدام زيت اللوز الحلو لجمال البشرة وصفائها، أو لعمل قناع خاص بالبشرة الحساسة الأكثر عرضة للتهاب، حيث يناسب هذه البشرة (المعرضة للتهاب) خليط من زيت اللوز المعطر بالورد:

- امزجي 80 غراماً من زيت الزيتون أو 80 غراماً من زيت الخروع مع 80 غراماً من زيت اللوز الحلو.
- عطري المزيج بإضافة 5 غرامات من عطر الورد.
- ضعي هذا المزيج على وجهك، ولدكيه بطريقة دائرية.

أما لحاربة حب الشباب:

- ضعي بعض الماء في إناء على النار.
- أضيفي ملعقتين كبيرتين من ماء الزهر، عندما يبدأ الماء بالغليان.
- امزجي المكونات جيداً لتحصلي على عجينة سميكة.
- أضيفي إلى المزيج عدة نقاط من زيت اللوز الحلو.
- ضعي منشفة على رأسك، وانحني فوق وعاء ماء المغلي، واستنشقي لمدة 10 دقائق حتى تنفتح مسام بشرتك.
- ضعي المزيج على وجهك بعد أن يبرد قليلاً.
- اتركي المزيج على وجهك لمدة ربع ساعة، ثم اغسليه بالماء الفاتر.

المكونات الطبيعية دائماً هي الأضمن والأكثر سلامة للبشرة، فلتحرصي على اتباع الخلطات الطبيعية وابتعدي عن المواد الكيميائية.

Beauty

حيل بالمكياج لرفع الجفون المتدللية



نتيجة التعب والإرهاق تعاني جفونك من التبدل بعد مرور فترة من الزمن وإذا رغبت في شد الجفن وإظهاره بطريقة جذابة نعرفك على حيل بالمكياج التي يمكنك اللجوء إليها لرفع الجفون المتدللية في نتائج فورية ومؤقتة إلا أنها تعطي مظهراً مشدوداً ورائعاً:

الخطوة الأولى

ابدئي بتأسيس الجفون بكريم أساس أو بودرة مخصصة للمنطقة المحيطة بالعين.

الخطوة الثانية

قومي برسم خطا بالآي لاينر بمحاذاة الرموش العليا مع تكثيف الخط في الحواف الخارجية وسحب للخارج بالاتجاه للأعلى، فإن هذا كما قلنا مسبقاً يعطي إحساساً بأن الجفون مرفوعة.

الخطوة الثالثة

احضري ظل جفون داكن اللون مثل الرمادي أو البني واعمسي فيه الفرشاة ثم ظللي بها المنطقة التي تعلق تجعيدة العين مباشرة مع مراعاة دمج اللون بالبشرة وسحب للخارج باتجاه طرف الحاجب.

الخطوة الرابعة

قومي بثني الرموش بواسطة مقبض الرموش ثم ضعي طبقتين من الماسكرا، فإنها تعمل كالمسحور في لفت الأنظار إلى العين وإخفاء مظهر الجفون المتدللية.

الخطوة الأخيرة

احرصي على تحديد الحاجب بقلم تحديد أو بودرة مخصصة لتهديب شعيرات الحاجب، حيث أن ذلك سيساعد على لفت الانتباه إلى الحاجب وتشديد النظر عن العين. ولزيت من التأثير، قومي بتحديد عظمة أسفل الحاجب بظل جفون أبيض اللون.