

Stop

أهم النصائح للتمتع  
برائحة منعشة طوال اليوم



تهتم النساء دائماً بموضوع النظافة الشخصية والتمتع بالرائحة المنعشة، لكن ذلك قد يكون صعباً عند البعض خلال فترة الصيف التي تتميز بالحرارة العالية، إليك أهم النصائح للتمتع برائحة منعشة طوال اليوم:

- أضيفي الملح وفقاعات الصابون الى ماء الاستحمام.
- استعملي سائل الاستحمام ذا الرائحة الطبيعية مثل Burberry او من اي ماركة عطور مثل (Body shop).
- ادھني جسمك باللوشن المعطر.
- استعملي البودرة المعطرة للجسم بدلاً من مزبل العرق لأنها تدوم فترة اطول وهي صحية أكثر.
- أزيل شعرك من الجسم، إذ ان الجسم الخالي من الشعر الزائد يجعلك تستفيدين من العطر فترة أطول.
- تأكدي من نظافة ملابسك قبل ارتدائها ورشي عليها سبراي معطر.
- اصنعي اكياسا قطنية صغيرة وامليها بالورود المجففة والمعطرة ووزعيها بين ملابسك.
- بعد تنظيف اذنك ضع بعضاً من الكريم خلفهما بواسطة القطن.
- استعملي عطرا مخصصا للشعر يكون متوافرا بشهر الماركات العالمية، إذ ان ذلك صحيا للشعر.
- استعملي احمر الشفاه ذا الرائحة الزكية.
- اتبعي هذه الخطوات وستحصلين على رائحة منعشة طوال اليوم.

Skin

لبشرة ناعمة ونضرة  
تناولي هذه الفيتامينات



هل ترغبين في الحصول على بشرة صحية وجميلة؟ يجب عليك ان تحرصي على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات وعدم التهاون بخصوص هذا الموضوع، فلا شك أن البشرة عنوان وسر جمال كل فتاة، لذا لا بد من تغذيتها وهذه المجموعة من الفيتامينات هي أحد العوامل الأساسية لنعومة بشرتك.

- **فيتامين (ا):** فيتامين مهم جدا لصحة الجلد لأنه يساعد على تعزيز وإصلاح أنسجة الجلد ويمكن أن يساعد على منع جفاف الجلد وظهور حب الشباب، وهو متوافر في الأطعمة التالية: الجزر، اللفت، السبانخ، الكبد، المشمش، العنب.
- **فيتامين (هـ):** هو مضاد للأكسدة يمكن أن يساعد على منع حدوث أضرار جزيئية على الجلد وهو متوافر في الحبوب، الخضراوات، المكسرات.
- **فيتامين (سي):** يساعد في شفاء الجروح وغيرها من الأضرار التي تسببها الشمس، وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى أنه يعيد لبشرة شبابها، كما أنه يعمل على رفع كفاءة جهاز المناعة، وهو متوافر في الطماطم، البرتقال، الليمون، الفلفل الأخضر، البازلاء.
- **فيتامين (د):** مضاد للأكسدة يلعب دورا مهما في مقاومة تصبغ الجلد وهو متوافر في اللبن، الزبدة الصفراء، سمك السلمون.
- **فيتامين (ب):** يساعد على الحفاظ على لون بشرتك صحية ويمنع ظهور بعض مشاكل الجلد ومتوافر في الحليب، الخضراوات، الفواكه، اللحوم.
- **الزنك:** يساعد على التخلص من حب الشباب ويعزز عمل جهاز المناعة ومتوافر في الأسماك، السردين، المكسرات، الدجاج.
- حاولي بقدر الإمكان أن توفري في الأطعمة التي تتناولها هذه الفيتامينات لأنها تعد سرا من أسرار جمال ونضارة بشرتك.



Fashion

أحدث أزياء صيف وموضة 2016

نتمنى أن تشاهدوا هذه الباقة من الأزياء وتقدموا لنا رأيكم: تابعي كل ما هو جديد في عالم الموضة العالمية بالإنستغرام. @sol\_soles

من احداث ازياء صيف وموضة 2016 انتقينا لكم هذه الباقة الراقية بموديلاتها والوانها بما يتناسب مع ذوق السيدة العصرية..

Beauty

تخلصي من التجاعيد المزعجة بهذه الخلطات



القشدة بانها تعمل ايضا على تقشير البشرة وتخليصها من الشوائب، وتوحيد لون البشرة وإزالة الخلايا الميتة، لكن هذه الخلطة لا تناسب صاحبات البشرة الدهنية.

**ماسك الجزر**  
يدخل الجزر في صناعة العديد من الكريمات المضادة للشيوخوخة، لأنه غني بفيتامين (ا)، ويستخدم ماسك الجزر كالتالي:  
● يهرس الجزر، ثم يوضع على البشرة، ويدلك برفق، ويترك لمدة 20 الى 30 دقيقة، ثم يشطف الوجه بعدها بالماء الدافئ.

**خلطة الذرة بالعسل**  
المكونات: ملعقة كبيرة طحين ذرة + ملعقة كبيرة عسل نحل.  
● طريقة الاستخدام: يضاف العسل الى طحين الذرة ويخلط جيدا، ثم يوضع على الوجه والرقبة ويترك حتى يجف تماما، ثم تغسل البشرة بالماء الفاتر. تتميز هذه الخلطة باحتوائها على طحين الذرة الذي يعمل على تنظيف البشرة، كما ان 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

**خلطات الشوفان والجزر والعسل والصابر تضمن بشرة شبابية لأطول فترة ممكنة**

**خلطة الشوفان والقشدة لنعومة 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.  
تتميز خلطة الشوفان

لا شك ان البشرة الشبابية الخالية من التجاعيد حلم تتوق اليه جميع النساء، لذلك سنقدم لك بعض الخلطات الطبيعية التي تؤخر من ظهور التجاعيد في البشرة، وذلك من اجل الاحتفاظ ببشرة شبابية لأطول فترة ممكنة.

● مجموعة من الزيوت (زيت املا، زيت جوز هندي، زيت زيتون، زيت لوز، زيت خروع، زيت جرجير).  
● ملعقة كبيرة او اثنتان من كل نوع من مجموعة الزيوت السابقة (حسب طول شعرك).  
● قومي بخلط مجموعة الزيوت على النار ثم ضعي الثوم على الخليط بعد فرمه ناعما جدا وبمجرد ان يأخذ سخونة الزيت اطفئي النار بسرعة ثم قومي بإخذ الخليط وضعيه على شعرك (بالثوم) ولقي شعرك بعد ذلك بغطاء خاص بالشعر او بكيس، واتركه على شعرك لمدة ثمانين ساعات واغسله جيدا بعد ذلك.

**خلطة تغذية الشعر**  
المكونات:  
● كوب ماء ساخن.  
● ثلاث ملاعق من العسل.  
● الطريقة:  
● تخلط المكونات وتترك حتى تكون دافئة وبعد الاستحمام ضعي الخليط على شعرك ولا تغسله بالماء واتركه على شعرك.

تعتبر العناية بالشعر من الامور التي توليها المرأة اهتماما ووقتا كبيرين، ومن الإخطاء التي ترتكبها هي استخدام المواد الكيميائية، لذا سنقدم لكم ادناه بعض الخلطات المفيدة والمغذية للشعر:

للتواصل



منيرة عاشور

تالقى 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:

@Mj3sing

Mj3sign

Mj3-Fashion

flickr  
Flickr-Mj3sign

Mj3sing@hotmail.com

Hair

اعتني بشعرك  
دون استخدام  
المواد الكيماوية



تعتبر العناية بالشعر من الامور التي توليها المرأة اهتماما ووقتا كبيرين، ومن الإخطاء التي ترتكبها هي استخدام المواد الكيميائية، لذا سنقدم لكم ادناه بعض الخلطات المفيدة والمغذية للشعر:

**خلطة لإزالة الشعر**  
المكونات:  
● رأس ثوم قشريه بنفesk (لا تستعملي المقشر الجاهز او المقروم).  
● مجموعة من الزيوت (زيت املا، زيت جوز هندي، زيت زيتون، زيت لوز، زيت خروع، زيت جرجير).  
● ملعقة كبيرة او اثنتان من كل نوع من مجموعة الزيوت السابقة (حسب طول شعرك).  
● قومي بخلط مجموعة الزيوت على النار ثم ضعي الثوم على الخليط بعد فرمه ناعما جدا وبمجرد ان يأخذ سخونة الزيت اطفئي النار بسرعة ثم قومي بإخذ الخليط وضعيه على شعرك (بالثوم) ولقي شعرك بعد ذلك بغطاء خاص بالشعر او بكيس، واتركه على شعرك لمدة ثمانين ساعات واغسله جيدا بعد ذلك.

**خلطة تغذية الشعر**  
المكونات:  
● كوب ماء ساخن.  
● ثلاث ملاعق من العسل.  
● الطريقة:  
● تخلط المكونات وتترك حتى تكون دافئة وبعد الاستحمام ضعي الخليط على شعرك ولا تغسله بالماء واتركه على شعرك.

New In Market

أحمر شفاه ريميل الساحر



لطالما تميزت المرأة العربية بمكياجها القوي والجذاب الذي سحر العالم بأسره لاسيما أنه يتميز بألوانه المخملية الراقية، واليوم تعود كابت موس، فتاة لندن الكاملة، إلى التعاون مع ريميل لتبتكر مجموعة أحمر الشفاه بألوان حصرية بمنطقة الشرق الأوسط. تعرفي عليها واكتشفي عالم الألوان الذي خلق لأجل تميزك! أضافت كبت لمسة تغيير جديدة على مجموعتها الكلاسيكية، لتمتص الشفاه لإزالة اللون العصري والمخمل غير اللاسع، فقد اعتمدت الألوان الغنية والراقية من دون أن تتخلى عن التركيبة المميزة التي تحافظ على صحة الشفاه لتضفي سحر جمال الشرق الأوسط على فم مزيين بلون كثيف غير لامع رائع الجمال ويحافظ في الوقت عينه على رطوبة الفم. أخيرا تتحد معرفة وخبرة كابت موس في الأزياء مع تقنية ريميل، لتقدم أحمر شفاه يتمتع بكل شيء لاسيما مع تعزيزها بالمكون الجديد، بودرة الباقوت (Ruby Powder) التي تمنحك لونا غنيا. وتجمع التركيبة أيضا اثنتان من أفضل المزايا، فقد تمنحك أقصى كثافة للألوان وإحساسا براحة فائقة ورطبة، ولا تكتفي بذلك وحسب بل تحتوي تركيبتها على عناصر منعمة وخفيفة الوزن تساهم في احتساب المستحضر بقعة على الشفاه للمسة مخملية ثابتة تليق بك!

وتتألف هذه المجموعة الحصرية من 5 ألوان رائعة وجديدة.