

Beauty



بخطوات بسيطة يمكنك الحصول على شفاه وردية

للاسمار. حاولي ان تطبقي الطرق السابقة في العناية بالشفاه، لأنها مفيدة للغاية في جمال وجاذبية الشفاه، وذلك وفقا لتجارب الكثير من الفتيات. اذا لاحظت اي تهيج او احمرار لشفاهك أنصحك بالتوقف وبمراجعة الطبيب اذ ان تقبل الاجسام للمواد الطبيعية يختلف من جسم لآخر.

● اغمسي كرة صغيرة من القطن في قليل من زيت الزيتون أو زيت القرنفل وادهني بها الشفاه قبل الاستحمام، مما يساعد على علاج جفاف تشققات الشفاه. احرصي علي تناول الماء وتناول العصائر، فهو يجنب الشفاه التعرض

على الشفاه لمدة ساعتين يوميا. ● افركي الشفاه بنصف ليمونة يوميا واركبها على شفاهاك لمدة 10 دقائق، لإعادة اللون الوردي الي الشفتين، ولتجنب لسعة الليمون وقسوته على الجلد يمكن دهن الشفتين بزيت اللوز لمدة 10 دقائق قبل فركها بالليمون. ● امزجي كمية متساوية من

زيت اللوز الحلو والعسل والجلسرين وماء الورد مع وضع المزيج على الشفاه لمدة تتراوح من 15 - 20 دقيقة. ● قومي بدهن الشفاه بدهان مصنوع من هرس 4 - 5 بتلات من الورد الاحمر مع إضافة ملعقة صغيرة من القشدة ويترك المزيج على الشفاه لمدة 20 دقيقة ثم

قبل النوم. ● اهتمي بوضع الكريم المرطب الخاص بالشفاه قبل النوم فهو يعمل على ترطيب الشفاه ويحافظ على بقاء اللون الوردي. ● مرري فرشاة ناعمة على الشفتين للتخلص من الخلايا الميتة. ● ادھني الشفاه بمزيج من الزبادي والحليب واركبه



لا شك ان جمال الشفاه من الأمور التي تشغل اهتمام كثير من الفتيات، وجمال الشفاه يكمن في العناية بها، وللحصول على شفاه وردية عليك اتباع الطرق التالية وهي: ● احرصي على استخدام أنواع أحمر الشفاه المرطبة حتى لا تتسبب في جفاف شفاهك مع التأكد من إزالته

للتواصل



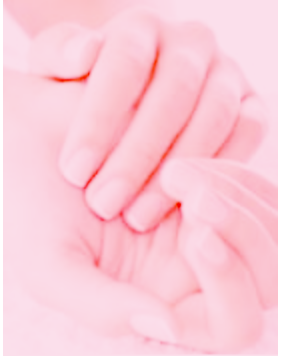
منيرة عاشور

تالقني 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:



Nails



احصلي على أطراف طويلة بهذه المكونات

للاظافر دور في إبراز جمال اليدين، ومن المعروف أن «المرأة الجميلة تعرف من يديها»، حيث يتطلب الحصول على أطراف طويلة بشكل براق وجميل عناية خاصة، تبدأ من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم، إضافة إلى استخدام خلطة لتطويل الأظافر والعناية بها. وإليك تفاصيل ذلك:

مكونات خلطة تطويل الأظافر

● فنجان من عصير الليمون الطبيعي، ملعقة زيت زيتون.

طريقة تطبيق خلطة تطويل الأظافر

● افركي أطراف يديك بالليمون بواسطة فرشاة الأسنان لمدة 10 دقائق، ثم اغسلي يديك بالماء الفاتر وجففيهم جيدا، واطلي أطرافك بطبقة من زيت الزيتون. ● طبقي هذه الخلطة لتطويل الأظافر 3 مرات أسبوعيا على الأقل لتحصلي على أطراف طويلة وصحية وجميلة.



Makeup

لمكياج عيون جميلة اتبعي هذه الخطوات

وإن أحسنا بان العين قد أصبحت باهتة نستطيع وضع قليلا من الكحل داخل العين فسوق اللون الاضافي الذي ذكرناه على أن يكون الأسود خفيفا.

● نقوم بوضع الظل الذي نريده والذي يتناسب مع اللون الذي سنختاره لداخل العين، نضعه فسوق قلم التحديد ولكن دون الشد على الريشة المستخدمة، وعندما ننتهي من وضع ظلال العين نحضر الريشة التي نستخدمها للحدود ونقوم بتمريرها وبخفة على العين، وبهذا ستحصلين على عيون بريئتين وجذابتين ومثيرتين في الوقت ذاته، وبدونما الذهاب إلى صالونات التجميل وإضاعة الوقت عندهم.

ملاحظة: عندما تكون العين واسعة جدا يجب علينا التأكد من أن الخطين قد أغلقا العين، وبأننا لم نمد الخطين إلى خارج العين بشكل كبير.

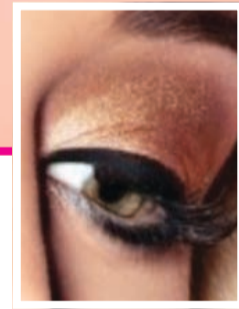


علينا أن نكون حذرين بوضعه بحيث يكون الخط رفيعا جدا، ونسحب الخط إلى أن يصل بالخط العلوي،

الغياب التي سنرتديها. ● نقوم برسم خط بقلم التحديد على الجفن السفلي فوق الظل الأبيض، ولكن

غير الأسود داخل العين الأخضر أو الأزرق مثلا، ليعطي اتساعا للعين، ويكون اللون المختار مناسباً لألوان

داخل العين ونسحبه قليلا من الزاوية حتى يتصل بالخط العلوي. ● نقوم بوضع خط بلون



تبحث الكثير من النساء عن الجمال المطلق الكامل المتكامل وعادة لا تحصل على هذا الجمال إلا في صالونات التجميل، لكن نحن لدينا الحل الذي يمكن أن يجعلك بالجمال الذي تطمحين له، وتقومين بإظهار صفات عينيكي دون الذهاب إلى صالون التجميل، سنقدم لك 5 طرق لتجميل العيون وتحديدها لتظهري بجمالك الذي تحلمين به:

● نبدا بوضع الظل الأبيض الخالي من اللمعة، فهو يعطي اشراقا للعين، نضع هذا الظل على الجفنين العلوي والسفلي ولكن نضعه بشكل خط وليس على كامل الجفن. ● نحضر قلم التحديد الجاف (أي من دون لمعة) نبدا برسم العين من الجفن العلوي من بداية العين، وإذا كانت العين دائرية نمد الخط إلى خارج العين بحيث تحصل العين على الوسع الذي نريده، وبعدها نضع خطا آخر على الجفن العلوي لكن من

Skin

تعرفي على أسباب شيخوخة البشرة وطرق علاجها



ما أعراض شيخوخة البشرة؟ من أبرز أعراض شيخوخة البشرة ظهور التجاعيد أو الثنايا حول الفم وفي منطقة العينين عند الابتسام، أو الضحك أو التجهج. وما تلبث هذه التجاعيد أن تنتشر في بقية مناطق الوجه والرقبة، يلي هذه المرحلة جفاف البشرة، وفقدان ليونة الجلد وترهل البشرة.

علاج شيخوخة البشرة

الوقاية دائما خير من العلاج، ويمكن تأخير ظهور الشيخوخة على البشرة من خلال تجنب الانفعالات العاطفية والاضطرابات النفسية الشديدة، والحفاظ على الهدوء النفسي الداخلي والخارجي، بالإضافة إلى تجنب التعرض لأشعة الشمس خاصة في فترة الظهيرة، واستعمال الكريمات الواقية من أشعة الشمس. وينصح كذلك بعدم التعرض للرياح والأتربة والملوثات البيئية قدر الإمكان، وتجنب الإفراط في استعمال مستحضرات التجميل، والإقلاع عن التدخين، والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة المفيدة للبشرة. أما عن العلاجات الطبية المتاحة، فيمكن اللجوء إلى طرق العلاج الطبية والتجميلية كالتقشير الكيميائي، وشد الوجه، أو علاج البشرة باستخدام الليزر، وكل ذلك يتم بإشراف الطبيب المختص.

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في صحة وشكل البشرة، وتسبب ظهور التجاعيد المبكرة أو ما يسمى بشيخوخة البشرة، فما هذه العوامل وكيف يمكن تجنبها؟ تنقسم العوامل التي تسبب شيخوخة البشرة إلى عوامل داخلية وعوامل خارجية.

أولا: العوامل الداخلية المسببة لشيخوخة البشرة تتمثل هذه العوامل في:

- الأسباب الوراثية.
- الاضطرابات العاطفية.
- الضغوط النفسية.
- عوامل أخرى هرمونية وميكانيكية وكيميائية، وهي امتداد طبيعي لنمو وتطور الخلايا والأنسجة.

ثانيا: العوامل الخارجية المسببة لشيخوخة البشرة

أما العوامل الخارجية المسببة للشيخوخة فتشمل ما يلي: ● كثرة التعرض للأشعة فوق البنفسجية الموجودة في أشعة الشمس خصوصا في أوقات الظهيرة. ● التعرض للرياح والتلوث البيئي. ● كثرة استعمال مساحيق وأدوات التجميل، خصوصا من الأنواع الرديئة. ● التدخين.

