

للتواصل



منيرة عاشور

تالقى وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الازياء والمكياج والاكسسوارات وكل ما يهم المرأة لتكوني مواكبة لآخر صيحات الموضة في عالم الجمال والاناقة.

للتواصل معنا:



@Mj3sing



Mj3sign



Mj3-Fashion

flickr  
Flickr-Mj3sign



Mj3sing@hotmail.com

نصائح

طرق لتبييض

الركب..

جربينا

هل تعرفين أن طرق تبييض الركب كثيرة ومتوفرة لدى الكثير منا في البيوت؟ بالفعل هناك طرق كثيرة لتبييض الركب، واليوم نستعرض معك أفضل طرق تبييض الركب بوسائل ومكونات طبيعية لن تكلفك كثيرا.. إليك أفضل طرق تبييض الركب:

الليمون والجلسرين لتبييض الركب:

● المكونات: 1 ملعقة فيتامين (E) + ملعقة عصير ليمون + ملعقة جلسرين + 4 ملاعق لبن.

● الطريقة: اخلطي عصير الليمون مع اللبن والجلسرين جيدا ثم اضيفي الفيتامين للمزيج وامزجهم جيدا حتى يتكون لديك معجون، قومي بوضعه على الركبتين مع التدليك لمدة 15 دقيقة، ستلاحظين الأثر بنفسك في تبييض الركب.

طريقة الليمون لتبييض الركب:

إن طريقة الليمون لتبييض الركب هي طريقة سهلة للغاية، بإمكانك أن تستخدمى فوطة ساخنة ثم ادعكها بعصير الليمون الكبير وضعي الفوطة على الركب لمدة 15 دقيقة يوميا ستلاحظين بنفسك الفرق وستجدين ركب جميلة وجذابة.

زيت جوز الهند لتبييض الركب:

● المكونات: ملعقة زيت جوز هند + نصف ملعقة ليمون  
● الطريقة: امزجي زيت جوز الهند مع الليمون وضعيه على فوطة ساخنة، ثم ضعي بعد ذلك المزيج على ركبك لمدة 15 دقيقة، بعدها اغسلي ركبك جيدا، ولكي تحصلى على نتيجة سريعة في تبييض الركب داومي على هذه الطريقة لتبييض الركب يوميا حتى تحصلى على النتيجة التي تريدينها.

stop

## نصائح لتظهري جهاك من دون مكياج

تعتمد النساء على المكياج بشكل أساسي لإخفاء عيوب البشرة، ولزيادة الثقة بالنفس. أمام الناس وأمام زوجها. لذلك فهو شيء مهم لا نستطيع الاستغناء عنه. مع أن الكثيرات يحاولن التوقف أو التخفيف من وضع المكياج دون جدوى فالسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو:



كيف تكونين جميلة.. حتى من دون مكياج؟  
والحل عندنا وسنقدمه لك فيما يلي كيف تكونين جميلة.. حتى من دون مكياج:  
● اغسلي وجهك بعناية وكليا للتخلص من آخر آثار للمكياج من وجهك وللحصول على جلدك نظيفا ومتوهجا، وجهك سيبدو أنعم من دون مكياج، وفي الحقيقة، بفضل العديد من الرجال هذه النظرة.  
● استعملي قلم ترطيب الشفاه أو الملمع بدلا من أحمر الشفاه إذا كنت لا تستطيعين البقاء وشفاهك تبدو عارية، تأكدي بأنه شفاف لإضافة لمعة قليلة بدون صبغ الشفاه كثيرا.  
● أفركي عظام خدك إذا كنت تبدين شاحبة، لكن لا تؤذي نفسك، الضغط سيظهر لونا ورديا طبيعيا ويجلب بعض اللون الزهري إلى وجهك.  
● لا ترفعي شعرك بل أسدليه حول وجهك لإضافة الظلال إلى وجهك، من دون مكياج ومع أسلوب شعر حاد يمكن أن يجعل مظهرك يبدو قاسيا.  
● ابتسمي فالابتسامة تضيف البريق إلى عيونك، وتجعل شفاهك تبدو جميلة أكثر.

Healthy

قشر التفاح مفيد

لإزالة الدهون الزائدة



أكدت دراسة حديثة على احتواء قشر التفاح بأنواعه على مركبات طبيعية تشكل ذخيرة حية لإنزيمات الدهون والقضاء على البدانة، وذلك عن طريق زيادة معدلات الكتل العضلية والخلايا الدهنية السمرء، التي تعمل بدورها على زيادة معدلات حرق الدهون.

وكان الباحثون قد أجروا أبحاثهم المستفيضة في هذا الصدد بجامعة (أيووا) الأميركية، حيث توصلوا إلى احتواء قشر التفاح على مركب طبيعي يعرف باسم (حمض اليورسوليك) الذي ساهم بصورة كبيرة في حرق فئران التجارب لمزيد من السعرات الحرارية ومن ثم خسارة المزيد من الكيلوغرامات الزائدة بالإضافة إلى تأجيل فرص الإصابة بالسكر ودهون الكبد، وذلك بحسب ما أوردته صحيفة «الراي».

وتعتبر الكتل العضلية من أهم الوسائل التي تعمل على حرق السعرات الحرارية الزائدة بالإضافة إلى إذابة الدهون المتركمة، وأشار الباحثون إلى أن ما يثير الدهشة أن حمض (اليورسوليك) يعمل أيضا على زيادة أعداد الخلايا الدهنية السمرء التي تلعب دورا في التخلص من البدانة والحبولة دون اكتساب مزيد من الكيلوغرامات، وكانت الأبحاث الطبية السابقة قد أشارت إلى أهمية خلايا الدهون السمرء في استقرار مستوى السكر والكوليسترول في الدم.

## نباتات طبيعية لعلاج تساقط الشعر



يعتبر تساقط الشعر مشكلة تؤرق معظم بنات حواء، فهي دليل على إجهاد الشعر واقتاده عناصر غذائية مهمة، لذلك نقدم إليك بعض الوصفات العشبية السحرية المفيدة لعلاج تساقط الشعر، والتي تحتوي على فيتاميني (أ) و(ب).

علاج تساقط الشعر بنبات القراص:

ضعي 5 ملاعق كبيرة من مسحوق نبات القراص في إناء يحتوي على لتر من الماء + نصف لتر من الخل العادي، ثم يوضع فوق النار ويترك يغلي لمدة نصف ساعة ثم يحفظ بعد ذلك في زجاجة مغلقة ويستعمل منه ما يكفي لتدليك فروة الرأس، وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

علاج تساقط الشعر بنبات الكزبرة ونبات أوراق الرمان:

يوجد نوعان من نبات الكزبرة: الكزبرة العادية المعروفة، وكزبرة البقر، حيث تؤخذ أجزاء متساوية من الكزبرة العادية وكزبرة البقر وأوراق الرمان الجافة وتمزج معا، وتغلى مع لتر من الماء، ثم تصفى، ويغسل الشعر فقط، وتعتبر هذه الوصفة تنبئنا للشعر في فروة الرأس، كما أنها تعطيه ملمسا ناعما ولونا جذابا بالإضافة إلى أنها تعمل على

علاج تساقط الشعر بصورة سريعة.  
علاج تساقط الشعر بنبات السنامكي:  
تستخدم أوراق نبات السنامكي ضد حكة فروة الرأس، وأيضا في علاج تساقط الشعر وزيادة طوله، والطريقة أن تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق السنامكي وتوضع في ماء

كوب من الخل العادي، ويوضع على النار ثم يترك لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويغسل الشعر وتلك به فروة الرأس مرة واحدة في اليوم.

Nails

## احصلي على أظافر طويلة بهذه الخطوات

للأظافر دور في إبراز جمال اليدين، ومن المعروف أن «المرأة الجميلة تعرف من يديها». ويتطلب الحصول على أظافر 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، وملعقة زيت زيتون.

طريقة تطبيق خلطة تطويل الأظافر:

أفركي أظافر يديك بالليمون بواسطة فرشاة الأسنان لمدة 10 دقائق، ثم اغسلي يديك بالماء الفاتر وجففيهما جيدا، واطلي أظافرك بطبقة من زيت الزيتون. طبقي هذه الخلطة لتطويل الأظافر 3 مرات أسبوعيا على الأقل لتحصلي على أظافر طويلة وصحية وجميلة.

