

## للتواصل



منيرة عاشور

تالقى وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الازياء والمكياج والاكسسوارات 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

## Spotlight

خلطة شمع  
عسل النحل  
لترطيب  
وتفتيح اليدين



تتعرض بشرة اليدين إلى الجفاف الشديد في فصل الشتاء، وذلك بسبب العوامل الخارجية، لذلك نقدم لك عزيزتي الماسك الطبيعي لترطيب اليدين، وهو ماسك مكون من العسل:

## المكونات

- قطعة متوسطة من شمع العسل.
- ملعقة زيت لوز حلو.
- ملعقة زيت ورد.

## الطريقة

● ضعي شمع العسل في حمام ماء ساخن ليسبح ويصبح قوامه غليظا، ثم أضيفي بعد ذلك زيت اللوز الحلو وزيت الورد، واستمري في التقليب حتى تتأكدي من تجانس كل المكونات معا.

● احفظي الخليط في وعاء زجاجي وضعيه في الثلاجة.

● عند الاستعمال ضعي الماسك على البشرة لمدة ساعتين ثم اغسلي البشرة بالماء. يمكنك استخدام هذا الماسك على بشرة الجسم بشكل عام وعلى الأكوام والركب بالإضافة إلى كعب القدمين، ويفضل استخدامه عندما تكون البشرة مجلولة، إذ أنه يساعد على تفتيح البشرة وإعطائها نضارة.

## Stop

## لتغيير عطرِكَ اتبعي هذه النصائح



**العطور  
تتغير مع مرور  
الوقت ويجب  
الحفاظ عليها  
في مكان  
مناسب**



وتناسب شخصتك سواء العطور برائحة الأزهار، التوابل أو الفواكه ليسهل عليك الاختيار من بينها.

- لا تترددي في سؤال صديقة أو زميلة لك عن عطرها في حال أعجبتك الرائحة وتعتقدين أنها تعد مناسبة لك، ولا تترددي في تجربة عطرها عليك، وذلك أن رائحة العطر تختلف من بشرة إلى أخرى.
- لا تخلجي من وصف الروائح التي تعجبك لمندوبة المبيعات.
- قد تنصحك البائعة في العديد من متاجر

ومتناسبات شخصتك سواء رائحة حبوب البن الطازجة بصفة دورية لتنقية الأنف، وهذا ضروري للفصل بين عطر وآخر.

- عندما تجدين عطرا يعجبك فعلا، جربي رشه على باطن ذراعك.
- بقدر ما ترغين في شراء العطر الجديد، لا تفعلي ذلك فوراً، لأن العطور تتغير مع مرور الوقت، بل انتقلي إلى منطقة أخرى من المتجر، أو عودي إلى المتجر بعد أخذ عينه من هذا العطر، لكن من المهم ألا تعودي إلى المتجر لتجربي عطوراً أخرى في

اليوم نفسه، لأنك لن تكوني قادرة على تمييز خصائصها.

- شمي رائحة ذراعيك بشكل دوري، خلال الدقائق والساعات القليلة التالية، إذا أحببت أحد العطور أكثر من غيره، فعلى الأرجح أن هذا هو العطر الذي يناسبك أكثر.
- حاولي اتباع هذه النصائح المباشرة وستجدين حتما العطر الذي تبحثين عنه، وفي الوقت نفسه يجب أن تحافظي على العطر في مكان مناسب بعيداً عن الرطوبة وذلك للحفاظ على خصائصه وضمان ديمومتها لفترة أطول.

## For You

## أقنعة للوجه من مطبخك



البشرة بصورة طبيعية.

## قناع لب الشباب

- مقادير: خبيرة كبيرة (أي مملوءة ماء)، ملعقة خميرة كبيرة، وملعقة حليب.
- اخلطي المقادير مع بعضها البعض ثم ضعها على الوجه لمدة نصف ساعة، بعدها ازيلها بالماء الفاتر بعدها الجار، استعملي هذا القناع مرتين في الاسبوع.

## قناع للعين المرهقة والهالات السوداء

- المقادير: مجموعة من أوراق النعناع الطازج، وقليل من الشاي المخلوط بالنعناع.

● يتم دك أوراق النعناع حتى تصبح سميكة القوام ويضاف إليها عدة قطرات من شاي النعناع الدافئ يتم

- اغلي الماء مع القشور ليصبح نصف لتر بعدها صفي الماء وضعيها في الزجاج وحفظيها في البراد استعمليها يوميا امسحي وجهك صباحا ومساء.

هذا الغسول يعطيك النضارة ويخفف الدهون في الوجه ويغلق المسامات المفتوحة.

## حليب للوجه

- مقادير: لتر ماء، 3 ملاعق دقيق حمص، وملعقة من دقيق الترمس.
- اغلي الماء مع الدقيق ليصبح نصف لتر بعدها ضعها في الزجاج وحفظيها في البراد استعمليها يوميا هذا الحليب يساعد على تغذية البشرة ويبيض

## Skin Care

وصفات طبيعية فعالة  
للتخلص من سواد الإبطين

تعتبر منطقة الإبط من المناطق الحساسة في الجسم والتي تتعرض للاسمرار نتيجة العديد من العوامل، مثل ارتداء الملابس الضيقة التي تسد مسام الجلد، وعدم العناية بالنظافة الشخصية، واستعمال مزيلات العرق الرخيصة، أو رش العطور بكميات كبيرة بدلا من استعمال مزيل العرق. وقبل أن نتكلم عن كيفية التخلص من مشكلة اسمرار الإبط لابد أولاً من التوقف عن ممارسة تلك العادات الخاطئة، ثم يأتي بعد ذلك علاج المشكلة من خلال كريمات التفتيح الطبية أو الوصفات الطبيعية التي يعتبر الليمون، والبطاطس، والعسل ضيوفاً أساسيين فيها، ومن أشهر الوصفات الطبيعية لعلاج اسمرار الإبطين:

## 1- شرائح الليمون الطازجة لتفتيح الإبطين

- المكونات: ليمونة واحدة.
- الطريقة: تقطع الليمونة إلى شرائح رقيقة وتوضع مباشرة على الإبط، وتترك لمدة 15 دقيقة ثم تغسل المنطقة بالماء الدافئ، وإذا كنت من أصحاب البشرة الحساسة فقد يسبب الليمون تهيجا في الجلد في منطقة الإبط، لذلك يجب ترطيب المنطقة بالكريم المرطب بعد غسلها بالماء.

## 2- الليمون وبودرة التلك للتخلص من اسمرار الإبط

- المكونات: مقدار من عصير الليمون الطازج + ملعقة من بودرة التلك.
- الطريقة: يخلط عصير الليمون مع بودرة التلك ويوضع الخليط على منطقة الإبط لمدة 15 دقيقة، ثم يزال الخليط وينظف الإبط بالماء الفاتر، وتعتبر بودرة التلك أيضا من أفضل المكونات التي تساعد على تفتيح البشرة بشكل سريع، وهذه الوصفة مناسبة كذلك لتفتيح بشرة الوجه.

## 3- شرائح البطاطس للتفتيح

- المكونات: حبة بطاطس متوسطة الحجم.
- الطريقة: تقطع البطاطس شرائح وتوضع مباشرة على منطقة الإبط لمدة 15 دقائق، ثم تغسل منطقة الإبط جيدا بالماء الدافئ، ويمكن أيضا استعمال عصير حبة بطاطس بعد ضربها في الخلاط.

## 4- العسل واللين الرايب لتبييض الإبطين

- المكونات: ملعقة عسل + ملعقة لبن رايب + عصير ليمون.
- الطريقة: تمزج المكونات السابقة جيدا، ثم توضع على الإبط لمدة 15 دقيقة، ثم تغسل المنطقة جيدا بالماء الدافئ.

## Hair

## اكتشفي مدى صحة شعرك



صحة الشعر هي من أهم ما يورق المرأة على اعتبار أن الشعر الصحي يبدو أجمل وأكثر نضارة، وحتى تكتشفي إن كان شعرك صحيا أو لا فعليك بالتالي:

1- اختيار العدسة المكبرة: انزعي شعرة من رأسك، وانظري لنصفين بحيث تكون بصيلة الشعر وطرفه بعضهما بجوار البعض، ثم قارني بيئتهما من ناحية القطر، واللون، واللحمان.

● القطر: إذا كان الطرف أرفع من البصيلة، فهذا يعني أن شعرك قد تضرر أثناء دورة النمو (فأصبح أكثر جفافا وضعفا).

● اللون: إذا كان لون الطرف أفتح (بنيا باهتا أو أسود باهتا)، إذن فالشعر فقد الميلانين (أو صبغة الشعر) بسبب كثرة التاكل والتساقط، أو بسبب فقدان الشعر للقشرة الواقية التي تغطي البشرة، ما يؤدي إلى تقصف الشعر وصعوبة تصفيفه.

● اللعنان: إذا كان الطرف أقل لعنا من البصيلة، فهذا يعني أن البشرة أصبحت جافة وبالية ولذلك لا تعكس الضوء جيدا كقبل، ما يجعل شعرك يبدو باهتا وفاقدا للحوية واللحمان.

2- اختيار الهالة: قفي أمام المرأة وسلطي ضوءا قويا خلفك، بحيث يخفي رأسك انعكاس الضوء في المرآة، إذا كانت لديك هالة حول شعرك، فهذا يعني أنه يعاني من التساقط والتقصف.

3- اختيار المقيف: ضعي بعض الدقيق (حوالي 30 غراما) في طبق ومرري الشعر المنزوع خلاله، إذا كانت القشرة الواقية للشعر مفتوحة (وهذا أمر سيئ) فسيجمع الشعر الكثير من الدقيق، أما إذا ظل الشعر نظيفا نسبيا فهذا يعني أنه صحي وناعم.

4- اختيار شد الشعر: شدي الشعر يمينا ويسارا وفي الاتجاه الآخر بأصابعك، فإذا لاحظت أي فرق في الاحتكاك، فهذا يعني أن القشرة الخارجية متشققة ومفتوحة. إن شد الشعر لأسفل في اتجاه القشرة الخارجية بسبب احتكاكا أقل، بينما حين يتم شده في الاتجاه المعاكس يزداد الاحتكاك، وكلما كانت صحة الشعر أفضل كان هذا ضعف الشعر.

5- اختيار التهجئات: امسكي بالشعرة المنزوعة بين أطراف أصابعك وأفرديها، فإذا تموجت بشكل طبيعي، فشعرك صحي. وكلما كانت صحة الشعر أفضل كانت تموجاته طبيعية، أما في حالات الشعر البالغ التضمر، فقد لا تتموج بعض أجزاء الشعر من الأساس.

فرد هذا القناع تحت العين السوداء ويترك لمدة عشرة دقائق وبعده يغسل بالماء الفاتر وبعدها الجار.

## مقشر للجسم

- المقادير: 3 ملاعق زيت زيتون، 2 ملعقة ملح البحر الطبيعي، وعصرة ليمون.
- اخلطي المقادير مع بعضها البعض وأفركي المناطق الغامقة من الجسم كل استحمام.

هذا القناع يساعد على التخلص من البقع في الجسم.

## ملاحظة:

بالنسبة للحليب ممكن استخدامه على أي منطقة بالجسم وإن نسبة التبييض 100٪ لو دامت عليه.