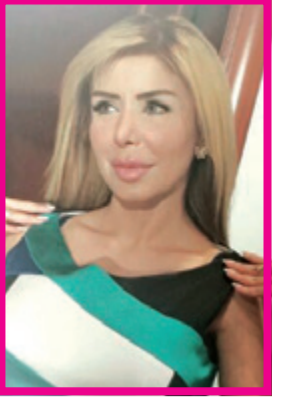


للتواصل



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

Stop

الحناء البيضاء
الحل الأمثل
لتفتيح البشرة



تتعرض البشرة للكثير من العوامل التي تؤثر على لونها وجاذبيتها، ولكي تحظى ببشرة فاتحة، احرصى على القيام ببعض الخلطات الطبيعية، ومن هذه الخلطات خلطة الحناء البيضاء التي تساعد على تنظيف البشرة وإزالة طبقة الجلد الميت.

● خلطة الحناء البيضاء للوجه:

المكونات:

- ملعقة كبيرة حناء بيضاء
- ملعقة زبادي
- القليل من عصير الليمون

الطريقة:

● تخلط جميع المكونات معا، ثم توضع على الوجه والرقبة لمدة ساعة، ثم يتم فركها من على البشرة لإزالة، ثم يغسل الوجه بالماء، ويوضع عليه أي نوع من كريمات الترطيب. ● يمكنك أن تستعملي هذه الخلطة على الجسم أيضا بإضافة الزبادي والمقشر وفرك الجسم بها، وستلاحظين مفعولا رائعا لها في فتحة لون بشرتك وجسمك ولا تنسى أن تخبرينا عن تجربتك.

ملاحظة:

إذا احسست بأي احمرار او حكة في جسمك بعد استخدام هذه الخلطة ننصحك بمراجعة الطبيب ان هذه الخلطة قد لا تكون مناسبة لطبيعة جسمك.

Nails

أظافرك جمال.. عليك إبرازه



أناملك هي الأكثر ظهورا واستعمالا في العمل والبيت فلا تخجلي من إظهار أظافرك أمام الناس وحاولي أن تكوني الأجل بأظافر صحية ومتألقة ولامعة لأنها تعكس صحتك وجمالك، لذا نأخذك إلى عالم العناية بالأظافر وبداية جديدة لك مع أظافر منتعشة.

حتى لا تنكسر أظافرك

- احذري من لمس المنظفات والمذيبات للأصابع فترة طويلة.
- لا تستعملي الأظافر الصناعية لأنها تضر الأظافر الحقيقية.
- لا تستعملي الآلات الحادة في إزالة الأظافر.
- لا يجب إزالة طلاء الأظافر بصورة مكثرة والإفراط إضافة طبقة جديدة من الطلاء، وتجنب استعمال الأسيتون لأنه قد يؤدي إلى حدوث تصقق في الأظافر.
- لا تغمسي يديك في الماء لمدة طويلة.

وهناك طرق لقص وبرد والأظافر بصورة سليمة:

- يجب أن يكون قص الأظافر بشكل أفقي حتى لا تحدث عدوى في جلد الأصابع وتنمو بشكل طبيعي، وابتعدي عن عص الأظافر بشكل

جانبي.

- يجب الاهتمام بنظافة الأظافر بشكل جيد.

بشير شكل ولون الأظافر إلى مرض

تعاين منه

فالأظافر الزرقاء تدل على وجود مرض بالقلب أو مرض بالرئة، أما الأظافر الخضراء فتشير إلى إصابة بالبكتيريا، والأظافر الشاحبة تشير فقر الدم، أما إذا كانت أظافرك صفراء أو بنية فهذا يدل على إصابة بمرض التعلبية أو اضطراب بالكبد قد يكون ناتجا عن نيكوتين السجائر، أما الأظافر السمكية فيكون سببها مشاكل في الدورة الدموية والأظافر المفلطحة تدل على وجود مرض رينود، أما البارزة فتعبر عن مشكلة نفسية والأظافر الهشة تكون أحد أعراض حالة مرضية مثل عدوى فطرية.

ليس هناك ما هو أقرب من الطبيعية إلى علاج أظافرك فاستخدمي خلطات ينصح بها الطبيب:

- غسول من الليمون لجمال أظافرك:

المكونات:

- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج.

- 1 ملعقة صغيرة يود أبيض.

التحضير:

تخلط المكونات جيدا، وتحفظ في زجاجة، ويفضل استخدام فرشاة صغيرة لينة في دهان الأظافر والأنسجة المحيطة بهذا المستحضر، ويفضل كذلك أن يتم الدهان مرة في الصباح وأخرى في المساء بصفة منتظمة، يؤدي استعمال هذا المستحضر إلى نتائج باهرة تظهر بعد عدة أسابيع من الاستعمال المنتظم.

- لزيادة صلابة الأظافر وقوتها حتى لا تنكسر بسهولة:

المكونات:

- ملاعق صغيرة زيت زيتون.
- ملاعق صغيرة خل التفاح.
- صفار بيضة واحدة.

التحضير:

● تخلط المكونات جيدا، وتحفظ في الفلاجة، ويستخدم هذا المستحضر بصفة متكررة في دهان الأظافر، ويمكن الاستعانة في ذلك بقطعة من قطن لدهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها.

- الزيوت الغنية بالبروتين للمعالجة

نصائح

احصلي على بشرة وردية بهذه النصائح



ترتبط البشرة المتوردة بالأنوثة والصحة، لذلك تتمنى أن تحصل النساء على تلك الخدود الوردية المذهلة، فإذا كنت إحداهن، فاتبعي هذه النصائح ولاحظي الفرق على بشرتك:

أولا: ركزي على تناول الأطعمة الصحية وبالأخص الخضراوات والفاكهة الغنية بالفيتامينات، التي تعوض النقص في نظامك الغذائي، كما يمكنك تناول الأطعمة الحارة فهي تجعل البشرة أكثر توردًا.

ثانيا: أكثر من التمارين الرياضية في الهواء الطلق، لأنها تعمل على تنشيط الدورة الدموية بالجسم مما يزيد من احمرار البشرة، كما أن مناخ الشتاء البارد وإشراق شمس الصيف تمنح بشرتك مسحة وردية رائعة، لكن راعي ممارسة التمارين في الصباح الباكر. ثالثا: احرصى على تقشير بشرتك بصفة مستمرة، لإزالة الخلايا الميتة والحفاظ على صفتها.

رابعا: قومي بعمل مساج طبيعي لبشرتك، وذلك للحصول على بشرة وردية بوقت قصير، ويكون بتدليك وجهك كاملا بأصابعك مع التركيز على الوجنتين، ويفضل استخدام لوشن مرطب أثناء التدليك.

خامسا: امسحي بشرتك مظهرًا وريديًا في نوان، وذلك بمسح وجنتيك بقطعة قطنية مبللة بخل التفاح عندها ستلاحظين لون بشرتك وقد بدأ محمرا وأكثر توردًا. هذه النصائح ستمنحك وجها ورديا جميلا، يدل على صحة ونقاء بشرتك، فلا تتردي في اتباعها.

Spotlight

تعرفني على شخصيتك من نوع العطر المفضل لديك



العديد من السيدات يفضلن أنواعا مختلفة من العطور وتمتاز كل سيدة بذوق خاص بها. فقد تفضل بعض السيدات العطر الخفيف والبعض الآخر يفضلن العطر القوي والثقيل. سنقدم لك الآن بعض من أنواع العطور والتي من شأنها تحديد شخصيتك من نوع عطرِك.

العطر الخفيف

إذا كان هو المفضل لديك، فأنت رومانسية، حساسة، وحاملة. تتمنين لو تمضي عطلة نهاية الأسبوع في كوخ تحيط به المساحات الشاسعة الخضراء، أو على شاطئ البحر لاصطياد السمك مثلا. فأنت تنجذبين لكل ما له علاقة بالمشاعر الرقيقة.

عطر أريج الأزهار

إذا كان هو النوع المفضل لديك، فأنت تتسمين بالأناقة والبساطة، وتحمل الأنوثة الخالصة مقامها في حياتك.

العطر الهادئ

إذا كان هو النوع المفضل لديك، فأنت ذات شخصية متمسكة بالقيم والتقاليد في المجتمع، ولكنك في الوقت نفسه تتفعلين معها بروح متحررة وعقل متفتح.

العطر الدافئ

إذا كان هو النوع المفضل لديك، فأنت تتسمين بثقة عالية بالنفس، بحيث تشعرين بأنك لست بحاجة مطلقا إلى أن تبرهن أي شيء إلى أي أحد، كما أنك تتعاملين مع الآخرين بهدوء وتفهم، تشوبهما حال من الغموض والأسر.

عطر الفاكهة

إذا كان هو النوع المفضل لديك، فأنت تتمتعين بشخصية مرحة، وتهوين تمضية الأوقات السعيدة مع أصدقائك ومعارفك، كما أنه ليس لديك أي تحفظ على لقاء أشخاص جدد في حياتك، وقد يغدون أصدقاءك بسرعة لافتة.

العطر الشرقي

إذا كان هو النوع المفضل لديك، فأنت شخصية غامضة، وغير اجتماعية، ولا تحبذين كثيرا الاختلاط بالناس، فأنت ذات شخصية مغلقة إلى حد ما، إلى درجة أنك قد توحين بالخطر للمحيطين بك. وهكذا تستطيعين معرفة شخصيتك من نوع عطرِك الذي تحبين. جربي أن تختاري العطر الذي تفضلينه لتتعرفي من خلاله على شخصيتك.

Skin

أفضل الماسكات للحفاظ على البشرة في الشتاء



وتتميز هذه الوصفة باحتوائها على زيت اللوز المر الذي يعمل على توحيد لون البشرة وإزالة البقع والخلايا الميتة.

ماسك الأفوكادو

- المكونات: ملعقة كبيرة من مهروس ثمرة الأفوكادو، وملعقة صغيرة من العسل المذاب في ملعقة من الماء.

● الطريقة: يخلط العسل والماء ولأفوكادو المهروس جيدا، ثم يفرغ الخليط على بشرة نظيفة ويترك لمدة ربع ساعة، ثم تغسل البشرة بالماء الفاتر وترطب بكمي الترطيب. يعمل الأفوكادو على ترطيب البشرة وتغذيتها لأحتوائه على فيتامينات (أ)، و(ب) و(هـ)، كما أن العسل يعمل على تنظيف البشرة وتخليصها من الخلايا الميتة. احرصى على تقليل المشروبات التي تحتوي على الكافيين، وتوفير التغذية السليمة للبشرة من خلال تناول الخضراوات والفاكهة الغنية بالعناصر الغذائية الضرورية لصحة وجمال بشرتك.

لمدة ربع ساعة. يغسل الوجه بالماء الفاتر جيدا، ثم يرطب الوجه بكمي الترطيب المعتاد. وتتميز هذه الوصفة باحتوائها على العسل الذي يعمل على تفتيح وتنظيف مسام البشرة أيضا، كما أن اللوز يعمل على ترطيب البشرة ومقاومة ظهور التجاعيد.

ماسك الحليب وزيت اللوز

- المكونات: ملعقة كبيرة من الحليب البودرة، نصف ملعقة من زيت اللوز المر، ونصف ملعقة من اللوز المطحون.

● الطريقة: تخلط جميع المكونات حتى يتم الحصول على خليط متجانس، ثم توضع على بشرة نظيفة، وتلك البشرة برفق في حركات دائرية لإزالة الخلايا الميتة. يترك الخليط على البشرة لمدة ربع ساعة، ثم يغسل الوجه بالماء جيدا، ويرطب بكمي الترطيب، وإذا كانت البشرة دهنية فيفضل إضافة نقطتين من عصير الليمون لتنظيف البشرة من الدهون الزائدة.

يعتبر جفاف وتشقق البشرة من المشاكل التي تعاني منها الكثيرات في الشتاء نظرا لتغير درجات الحرارة واستعمال المياه الساخنة في غسل الوجه، وعدم تناول الأغذية الصحية المفيدة للبشرة، مما يؤدي إلى جفاف الجلد وظهور القشور البيضاء أحيانا. ومن المعروف أن جفاف وتشقق البشرة من الأمور التي تسرع من ظهور علامات شيخوخة البشرة على الجلد في سن مبكرة، لذا يمكنك الحفاظ على بشرتك من الجفاف والتشقق من خلال توفير الترطيب اللازم للبشرة، خصوصا في فصل الشتاء.

ومن أفضل الماسكات الطبيعية للحفاظ على البشرة في الشتاء:

ماسك الموز والعسل

- المكونات: ملعقتان من الموز المهروس، وملعقة كبيرة من العسل.
- الطريقة: يخلط الموز المهروس والعسل حتى يمتزجا جيدا، ثم يفرغ الخليط على الوجه ويترك