



## Instagram



لعشاق التسوق أون لاين ولكل سيدة تستعد الآن للتجهيز لشهر رمضان المبارك وموسم الصيف اخترنا لك أهم الحسابات التي توفر لك كل ما تحتاجين إليه من ملابس واكسسوارات وطبخ:



absolutelydelicious @absolutelydelicious للأكل اللذيذ والناطع شغل بيت مرتب ونظيف اخترنا لك هذا الحساب، للمناسبات والجمعات والزيارات تتميز بأطباق لذيذة تقدمينها لضيوفك، أما لتجهيزات شهر رمضان المبارك، فإمكانك طلب الكعب المفضلة من الآن، تميزي بكل شيء دائما حتى بمطبخك. حساب جميل ومفيد جدا لكل سيدة بيت تسعى للتميز.



أما إن أردت قطعة عملية ومريحة وأنيقة فاخترنا لك هذا الحساب @sol\_soles يوفر لك قطعة مختارة من الأسواق العالمية بأسعار مذهلة، اكتشفي عالم الأناقة والجمال من خلال هذا الحساب المتنوع لك ولكل أفراد اسرتك.



اخترنا مجموعة من الأحذية موضة صيف 2017 والتي تتمتع بموديلات وألوان مناسبة لجميع الأذواق.



ولشهر رمضان خصوصية وإطلالة خاصة، لذا اخترنا لك هذا الحساب لتكوني جاهزة لاستقبال شهر رمضان المبارك. يوفر لك هذا الحساب تشكيلة من الدراعات الجميلة والجذابة والمناسبة لأجواء شهر رمضان الفضيل. وكل عام وأنتم بالف خير مقدما إن شاء الله.

## Nails

# حافظي على جمال أظافرك مع التقدم في العمر



بكثرة، إذا كنت تغسلينها كثيرا. استخدمي مرطبا ليديك



وأظافرك قبل النوم. تجنبني التعرض لطقس بارد جاف لفترة طويلة، مع ارتداء قفازات عند الخروج من المنزل. ضعني كريما واقيا من الشمس على اليد، لمنع تعرضها للحروق. تجنبني الإفراط في استخدام مستحضرات إزالة طلاء الأظافر، مع التأكد من عدم احتوائها على الأسيتون. ارتدي قفازات أثناء القيام بأعمال التنظيف المنزلي وغسل الأطباق. بللي أظافرك قبل قصها، أو قصيها بعد الاستحمام. لا تقضمي أظافرك أو الزوائد الجلدية المحيطة بها.

يعكس مظهر الأظافر صحة المرأة ولكن مع مرور العمر قد تظهر على الأظافر بعض التصدعات والتي تعتبر علامة شائعة تعكس الهرم الطبيعي للبشرة، وكلما تقدمت المرأة في السن يقل معدل نمو الأظافر ويتغير مظهرها فبعضها تصبح صفراء أو تكتسب لونا باهتا، كما أنها تصبح هشة، وفي أثناء اتجاه أظافر اليدين في أن تكون أقل سمكا وأكثر هشاشة تتجه أظافر القدمين إلى أن تكون أكثر سمكا وصلابة. نصائح للعناية بالأظافر عند تقدم العمر: تجنبني الاستحمام لفترة طويلة بالماء ساخن. اهتمي بترطيب يديك

## مع منيرة عاشور

ناتسي وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الأزياء والمكياج والاكسسوارات وكل ما يهم المرأة لتكوني مواكبة لأخر صيحات الموضة في عالم الجمال والأناقة.



للتواصل معنا:



## Hair

# ماسك القهوة لشعر صحي وحيوي



يبدو أن المعشوقة السمر، أو القهوة، قد تخطت حدود المطبخ ودخلت عالم التجميل من أوسع أبوابه، فهذا المشروب اللذيذ والمتعدد الفوائد يمكن الاستفادة منه لآخر رمق، أي بعد شرب القهوة يمكن استخدام البقايا الراسية كماسك للشعر وكذلك للبشرة والجسم، ويقدم ماسك القهوة للشعر عددا من المزايا تظهر بمجرد غسل الشعر وإزالة الماسك، إليك خطوات وضع ماسك القهوة للشعر: لا يحتاج ماسك القهوة للشعر لأي خطوات تحضيرية، فما عليك إلا استخدام راسب فنجان القهوة التركية (أو القهوة الأميركية) ووضعها على الشعر بداية من فروة الرأس وحتى الأطراف. اجعمي شعرك ولغيه ونجتيه بربطة أو مشبك لمدة 15 دقيقة على الأقل. اشطفي الشعر بالماء جيدا ويمكن إضافة كوب من خل التفاح المخفف بكوب ماء وإضافته الى الشعر للتخلص من آثار القهوة بشكل كامل وإضافة للمعان والبريق للشعر. يغسل الشعر بالشامبو والماء.

## Body

# كريم تبييض الجسم بالبابايا والحليب



يعتبر كريم البابايا والحليب من أفضل كريمات تبييض الوجه والجسم بشكل عام، لأنه يعمل على تقشير الجسم وتخليصه من الخلايا الميتة التي تسبب اسمرار الجسم. تشتهر البابايا بكونها أحد المكونات الرئيسية في كريمات التبييض لأنها تحتوي على انزيم البابين (papain)، وهي غنية بمضادات الأكسدة وعلى رأسها فيتامينات (أ)، (هـ)، و(ج)، وكلها تساعد على تجديد خلايا الجلد وترطيبها وحمايتها.

مكونات كريم البابايا والحليب لغومة وبياض الجسم

- ثمرة بابايا طازجة.
- 6 ملاعق من طحين الذرة أو السكر البني.
- 3 ملاعق حليب طبيعي أو حليب جوز الهند.
- طريقة تبييض الجسم بكريم البابايا والحليب
- تقطع ثمرة البابايا نصفين وتخلي من البذور، ثم تقطع إلى مكعبات وتهرس جيدا في إناء عميق.
- يضاف الذرة أو السكر البني، والحليب إلى البابايا المهروسة، تخلط هذه المكونات لغاية الحصول على خليط ممتزج يشبه الكريم.
- يرطب الجسم بالماء أولا، ثم يوضع كريم البابايا والحليب على الجسم، ويتم تدليك الجسم كله بحركات دائرية لمدة خمس دقائق، لأن هذا التدليك سيساعد أيضا على تنشيط الدورة الدموية في الجسم، وبالتالي يعطي الجلد مظهرا صحيا متألقا بعد استعمال الكريم.
- يتترك كريم البابايا والحليب على الجسم لمدة ربع ساعة بعد تدليك الجسم، ثم يغسل الجسم بالماء الدافئ لإزالة آثار الكريم.
- يجفف الجسم جيدا بمنشفة ناعمة، ويرطب بكريم الترطيب الذي تفضلينه.

نصيحة عامة

يستعمل كريم البابايا والحليب لتفتيح وتبييض الجسم كله، لكن ينصح بتجربة الكريم على جزء صغير من الجسم للتأكد من عدم تحسس الجلد لمكونات الكريم.