



Healthy

## ثلاثة أخطاء في الصباح تصيبك بالشيخوخة المبكرة



عند وضع كريم النهار المغذي أو كريم واقي الشمس وأيضا الكريم المقاوم للتجاعيد، وذلك تبعاً لعاداتك اليومية، ولكن قد لا يأتي التفكير بالعناية أيضاً بمنطقة الرقبة التي كثيراً ما نهملها بالرغم من أنها أكثر المناطق المعرضة لظهور التجاعيد سريعاً، لذا احرص على العناية الكاملة بمنطقة الرقبة في الصباح، لتصبح جزءاً من عاداتك اليومية.

### تمشيط الشعر المبلل في الصباح:

لا تتسرع مطلقاً في هذه الخطوة، دائماً في الصباح نبدأ يوماً باخذ حمام منعش، وبسبب ضيق الوقت في بعض الأحيان نقوم بتمشيط الشعر وهو مبلل، وهنا تأتي الكارثة، فيمجرد تسريح الشعر المبلل نزيد من معدل تقصفه لأنه في أضعف حالاته، لذا قومي بتجفيفه جيداً باستخدام المنشفة أو مجفف الشعر قبل تسريحه.

بعد معرفتك لهذه الأخطاء الصباحية التي تصيبك بالشيخوخة المبكرة تجنبها للحفاظ على صفاء وشباب بشرتك.

ثمة بعض الأمور الخطيرة التي تقومين بها صباحاً بشكل روتيني دون إدراك مدى ضررها على بشرتك وأنها قد تعرضك للشيخوخة المبكرة خاصة في فترة الصباح، لذا نقدم لك مجموعة أخطاء صباحية تصيبك بالشيخوخة المبكرة:

### غسل الوجه في الصباح بالمنظف اليومي

قد يكون شيئاً مفاجئاً أن تعلمي أن غسل الوجه صباحاً يساعد على الإصابة بالشيخوخة المبكرة، وذلك لأن الجلد يفرز طوال الليل وأنشاء النوم الدهون والزيوت اللازمة لنضارة وشباب الوجه، وعند استعمال المنظف في الصباح تقومين بالتخلص منها بشكل كامل وبذلك تكونين أزلت جميع المواد المغذية والرطبة من بشرتك، وسرعت معدلات الإصابة بالشيخوخة لإصابة الجلد بالجفاف، لذا يفضل غسل الوجه بالمنظف مساء فقط.

### عدم الاهتمام بوضع كريم الصباح على العنق:

يكون الاهتمام عادة بالوجه بشكل كبير في الصباح، خاصة

مع منيرة عاشور

نالتقي 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:



Stop

## تعرفني على فوائد تسريح الشعر قبل النوم



قد يكون تسريح الشعر قبل النوم عادة لا تكثر تواجها الكثير من النساء أو الفتيات، وقد لا تعرف الكثير منهن فوائد ذلك، فتعرفني على فوائد تسريح الشعر قبل النوم:

أولاً: يجدد تسريح الشعر الدورة الدموية، فذلك من دواعي تسارع الدم إلى الجذور وتغذيتها، كما يجعل نمو الشعر أسرع وهذا ما أثبتته العلم الحديث. ثانياً: ومن فوائد تسريح الشعر كما ورد في السنة النبوية أنه يزيد في الذهن ويقطع البلغم. وهناك الكثير من الأقاويل تسمعيها عن شعرك وهي حقيقية ولكن مع اختلافات توضحها لك في النقاط التالية:

- عليك تسريح شعرك عدة مرات خلال اليوم وذلك خلال تصفيفه فقط لأن التسريح دون ضرورة يجعل الشعيرات الضعيفة تتساقط بسرعة.
- إن تنظيف الشعر تماماً يكون بغسله عدة مرات، أمر غير صحيح لأن غسل الشعر بالشامبو مرة واحدة ينظفه بدرجة كافية.
- شطف الشعر بالماء البارد يجعله أقوى ويمنحه لمعاناً، وهذه الطريقة قد تساعد في الاستيقاظ والشعور بالنشاط وقد تقوي الشعر لكنها لا تمنحه بريقاً أو لمعاناً.
- إن نزع الشعرات الرمادية أو البيضاء بعنف لا يؤدي إلى عودتها أو زيادتها، ولكن نزع الشعر بالشد عادة سيئة وتؤدي جذور الشعر وتؤثر على نموه. وأخيراً، اهتمي بشعرك وسرعيه قبل النوم متذكرة فوائد ذلك.

Lips

## خلطة زيت النعناع لترطيب الشفايف وتنعيمها



إذا كنت ترغبين في الحصول على شفايف ممتلئة، وتظنين أنه لا يمكن تحقيق ذلك إلا بالعمليات الجراحية فانت مخطئة، لأن هناك الكثير من الطرق الطبيعية التي من شأنها أن تمنحك شفايفاً رطبة. وتعرض الشفايف لنفس العوامل الخارجية التي تتعرض لها البشرة، حيث تعاني من الشحوب وتصيب جافة، وخشنة الملمس، ولترطيبها وتنظيفها من رواسب العوامل الخارجية، سنقدم لك سيدتي وصفة طبيعية لإعادة الجاذبية والأناقة لشفايفك:

- معلقة من زبدة الشيا الصافية
- معلقة زيت لوز حلو
- معلقة شمع العسل الأبيض
- 8 - 10 قطرات زيت نعناع عطري
- عبوة فارغة
- طريقة التحضير:
- أذيني زبدة الشيا مع زيت اللوز والشمع في قدر موضوعة على صينية بها ماء مغلي وامزجي المكونات جيداً إلى أن تذوب تماماً وتحول إلى سائل.
- في حالة عدم ذوبان المكونات بشكل سليم، ضعها في طبق وسخنها بالميكروويف لمدة 10 ثوان فقط ثم قلبي حتى يذوب تماماً.
- ارفعي المزيج من على النار واضيفي قطرات زيت النعناع ثم اسكبيه في العبوة الفارغة.
- اتركه يبرد ويتماسك لمدة 30 دقيقة ثم عطيه واستخدمي المرطب على شفتيك كل يوم.

Skin

## أسباب جفاف البشرة وعلاجه



- استخدام الصابون الذي يحتوي على زيوت طبيعية وأهمها (صابون الغار والصابون المغربي والصابون النابلسي).
- استخدام مرطبات البشرة الطبيعية مثل: (الجليسرين مع القليل من الليمون) وتلديك البشرة به.
- عند استخدام منظف البشرة يفضل استخدام الماء الدافئ، وعند غسل الوجه يستخدم الماء البارد وذلك لتنشيط الأوردة الدقيقة.
- الاستحمام بالماء الدافئ عوضاً عن الماء الساخن.
- تجنب التعرض لأشعة الشمس أو الهواء البارد لفترات طويلة.
- تجنب التعرض للحرارة العالية المنبعثة من الغاز أو المدفأة لفترات طويلة.
- شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يومياً، حيث يساعد على ترطيب البشرة بشكل جيدة والحفاظ على نضارتها.
- هذه هي أهم أسباب جفاف البشرة وعلاجها بالطرق السليمة دون تكبد العناء، ولا بأس بمراجعة طبيب الجلدية بين فترة وأخرى.

- يعد جفاف البشرة من أكثر المشاكل التي تؤثر النساء عادة، إلا أن التخلص من الجفاف يبدأ بمعرفة مسبباته، لذا سنقوم بتوضيح أسباب جفاف البشرة وعلاجه. تتفاوت أسباب جفاف البشرة وعلاجه تبعاً للظروف البيئية المحيطة وبعض السلوكيات:
- سوء التغذية بشكل عام، ونقص فيتامين (أ) بشكل خاص.
- كثرة الغسيل بالماء والصابون، أو استخدام أنواع رديئة من الصابون.
- عدم تجفيف اليدين والوجه جيداً بعد الغسيل أو الوضوء.
- كثرة التعرض لتيارات الهواء وأشعة الشمس.
- اتباع رجيم لا يراعي القواعد الغذائية الصحية السليمة.
- التعرض لمصادر حرارة لفترات طويلة، كالوقوف أما الغاز أو المدفأة.
- عدم الاهتمام بتنظيف البشرة بعد استخدام المكياج.
- أما عن سبل علاج جفاف البشرة، فهي تكون على النحو الآتي: تناول الأطعمة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية المفيدة لنضارة البشرة من الخضراوات والفواكه كالجزر، السبانخ، البقدونس والمفوف واللوز والجوز.

Fashion & Food in Instagram



اخترت لكم مجموعة من الحسابات المميزة بموقع التواصل الاجتماعي انستغرام Instagram الذي يوفر لكم أشياء مميزة وجذابة بالنسبة للملابس والأزياء خاصة للصيف وشهر رمضان الكريم وحسابات أخرى توفر لكم أطباقاً لذيذة بنكهات خاصة تلبي احتياجات كل سيدة خصوصاً للسفرة الرمضانية للأفطار والسحور او حتى الغفقات.

ألقي نظرة على هذه الحسابات واختاري منها ما تحتاجين اليه الآن.

للحصول على الفيتامينات والمعادن الأساسية للصحة الجيدة خلال شهر رمضان المبارك، تناولوا الكثير من الفواكه والخضار الطازجة، واحرصوا أن تتضمن الإفطارات أطباقاً من الشورية الغنية بالخضار والسلطات وأن تناول السلطات خلال الإفطار يساعد على الشعور بالشبع ويجنب تناول كميات كبيرة من الوجبة الأساسية والحلويات.

اليك هذا الحساب الذي يوفر لك أذ وأجمل السلطات والمقبلات الغنية بالفيتامينات والمعادن.

انستغرام @absolutelydelicious\_q8



للملابس والاكسسوارات وكل ما تحتاجين اليه لك ولهنك اخترت لك هذا الحساب الذي يوفر لك قطعاً راقية وجميلة وأنيقة بأسعار مناسبة جداً.

اختاري الآن ما يناسبك منها.

انستغرام @SOL\_SOLES