

## الفصل الثامن

### نصائح خبراء التجميل للعروس

#### البشرة و الشعر

##### البشرة:

يفضل مسح البشرة بعد غسلها بالصابون المطهر بسائل يحتوى على ٥٠٪ كحول نقي ويمكن الحصول عليه من الصيدلية.

##### الطريقة:

##### للبشرة الجافة:

- ٢ ملعقة كبيرة من مسحوق البسلة فى إناء.
- يضاف ٢ ملعقة من اللبن
- تخلط المكونات جيداً ثم يوضع على البشرة ويتم تركه حتى يجف
- بعد ذلك يزال بالماء الساخن.
- يشطف الوجه بالماء البارد حتى ينتعش.
- للبشرة الدهنية: تستخدم زيوت البندق وتخفف بالماء المقطر.
- تدهن البشرة
- يمكن أن يستعمل عصير الفراولة الطازج لدهان البشرة
- ١ ملعقة عسل نحل
- تضاف ملعقة عصير ليمون طازج، ١ ملعقة ردة
- تخلط المكونات.
- يغسل الوجه أولاً.

- تفرد المكونات على الوجه مع الابتعاد عن العين والشم والتم تركها حتى تجف
- تفرك ويتم غسلها بالماء
- تمرر قطعة فظن مبتلة بماء الورد.

## السمنة

اللغد: يرجع ظهور اللغد إلى طريقة النوم غير الصحيح ولكي يمكنك التخلص من اللغد يجب اتباع الآتي.

- استخدام مخدة مناسبة
- عمس التمارين الرياضية.
- شد الرأس للخلف
- ويمكن اخفاء اللغد ليله الزفاف عن طريق المكياج حيث يدهن كريم أساس مع بودرة أعمق من كريم الأساس.
- ادعكي يديك بالقهوة التركي عدة مرات للحفاظ على بياض يديك
- الجلد الجاف يدهن كل مساء بالجليسرين + عصير الليمون مع لبس جوائنتي حتى لا تتسبب في عدم نظافة السرير لعدة أيام.
- في حالة وجود انتفاخ تحت العين ناتج عن الإرهاق أو عدم النوم وتناول الدهون والمخللات وكثرة استخدام الكريم أو دعك المكياج الشديد، يفضل قبل وضع المكياج دهن الوجه بقطعة مبللة باللبن المنزج وبعده الدعك الشديد ثم تغطي درة الوجه

## الشعر

- بالنسبة للشعر يجب الابتعاد عن الألوان والصبغة.

- فى حالة الرغبة فى تغيير لون الشعر لظهور اللعمان والحوية استخدمى الطرق الصحية على سبيل المثال الأعشاب الطبيعية.

### كيف تختارين لون شعرك:

معظم الفتيات يفضلن تلوين شعرهن بالمواد الكيمائية والصبغات الصناعية واستخدام الأكسجين وغير ذلك من المواد التى نضر الشعر والأفضل استخدام نبات الحنة الطبيعى بألوانها العديدة حيث إن الحنة ظهرت منذ القدم وعند قدماء المصريين ولها أنواع كثيرة متعددة وأحسن أنواعها هى الحنة البلدى

والحنة تتكون من المادة القابضة وأوراقها مثل الزيتون ذات اللون الأخضر وينم جمعها وتجفيفها وطحنها.

ولس للحنة أى ضرر مثل باقى الصبغات ويجب نخل الحنة بمناخل من حرير ويضاف لها كمية مناسبة من الماء الدافئ وتلب مع اضافة قليل من الخل وقبل وضع الحنة يجب غسل الشعر بالماء والصابون للتخلص من الدهون انى تعوى تثبيت الحنة

وهناك طرق عديدة لاستعمال الألوان المنعددة للحنة

### اللون البنى :

ملعفه شأى مطحون + ملعفة قشر بصل مطحون + ملعفة كركديه مطحون +  $\frac{1}{4}$  كوب ماء ويضاف ذلك إلى الحنة

## اللون الأصفر:

ملعقة كركم مطحون أو زعفران +  $\frac{1}{4}$  كوب ماء مع الغليان ثم يبرد ويضاف ملعقة بابونج ويوضع هذا الخليط على الشعر لإكسابه حيوية وجمالاً.

## نصائح الزفاف

- الاهتمام بشعرك مدة كافية قبل الزفاف وفي حالة الرغبة في تلوينه يجب أن يكون قبل ليلة الزفاف بمدة كافية.
- النوم مبكراً وتناول كوب من اللبن الدافئ لمدة شهر قبل الزفاف.
- عمل بروفة الكوافير حتى تصل إلى اللون و(الفصّة) المطلوبة التي تتناسب مع مكان الفرح والفيستان.
- عمل ماسك للشعر عن طريق كوب زبادى مع ٣ ملاعق غسل لمدة نصف ساعة ثم الشطف.
- الابتعاد عن كى الشعر ويمكن الاستغناء عنه بالسشوار لأنه أقل ضرر من المكواة.
- للشعر الجاف يوضع كريمات وحمامات زيت كل أسبوع
- الشعر الدهنى يغسل يوماً لامتصاص الدهون
- قبل الزفاف بأسبوعين قومي بشرب ٨ أكواب ماء يوماً من أجل إزالة الدهن
- يوم الزفاف قبل المكياج يوضع قطع من الثلج في قطعة قماش على الوجه لمدة ١٠ دقائق
- الابتعاد عن التوتر العصبي
- يجب عدم تنظيف للبشرة قبل الزفاف بمدة لا تقل عن شهر للقضاء على الحبوب

- استخدام مواد طبيعية.
- عدم الإفراط في المكياج قبل الفرح.
- تناول الفاكهة والخبار لتفليل انتفاخ العين

## دور الأم قبل الزفاف

- ترتيب سطة ابنتها
- إعطاء إرشادات نستقبلها والمحافظة على عس الزوجية.
- مشاركة أهل العريس معهم
- مساعدة ابنتها فى المشاركة فى اختبار الفستان والنسريحة والزهور
- مساعدتها فى عمل ديكور المنزل
- تخفيف العبء والتقلق
- مساعدتها فى ترتيب حفل الزفاف والمكان.
- فى حالة وجود أية مشكلة تساعد الأم ابنتها فى حلها.

## واجبك نحو زوجك

- القناعة وحسن المعاصرة
- حسن السمع والطاعة.
- نعطرى دائما بالرائحة الطيبة
- ابهدو النام
- الاحتفال بمناسبات الخاصة به
- كتمان سره
- عدم عصيان أوامر
- مشاركتك له فى أحزانه وأفراحه وتخفيف ما عليه من هموم وساعب



مرايا لحوم باردة



بوفيه البارد





كيفية عمل  
الجالاش



كيفية تقديم الجالاش





كيفية عمل  
الجيلي



كيفية تجميل الجيلي





الآيس كريم





الآيس كريم





طريقة عمل العجينة الإسفنجية



طريقة تجميل العجينة الإسفنجية



العجينة الإسفنجية





طريقة عمل  
الكريم كراميل



الكريم كراميل





بعض النماذج المختلفة للسلطات





سندوتش  
سٲك

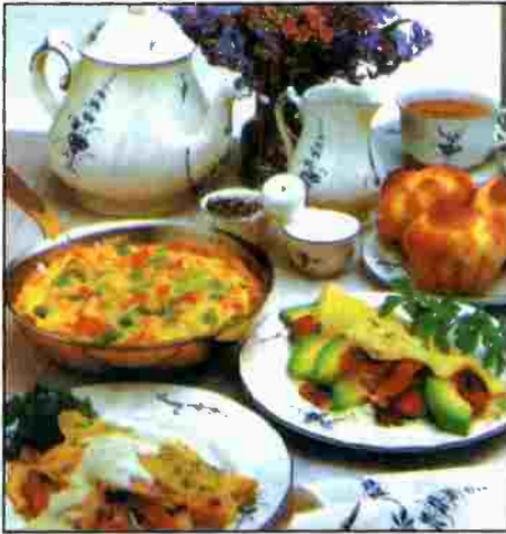


سمك مقلى





صينية  
كتابية سمك  
السالون



أطباق من الأومليت

