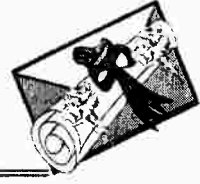


## تسريحات للشعر القصير والمتوسط والطويل



### ❖ الشعر القصير :

لاتزال أجمل تسريحات الشعر القصير هي التسريحة البسيطة التي يصفف فيها الشعر على الجانبين حول الأذنين مع عمل فرق بأحد جانبي الرأس (The classic bob) ، وهي تناسب المرأة التي تود الظهور بسن صغير وشكل وقور في نفس الوقت . (شكل ١)

وفي حالة الرغبة في إضفاء مزيد من المرح والروح الشبابية للشعر القصير يمكن عمل طبقات للشعر من الخلف ، سواء باستخدام الرولو أو البرماننت ، فذلك يجعل الشعر القصير أكثر حيوية وإحساساً بالحركة ، أما بالنسبة للشعر من الأمام فيمكن تصفيفه بعمل فرق جانبي أو فرق بمنتصف الرأس على حسب ما يناسب كل وجه (شكل ٢) .



شكل (١)

التسريحة الكلاسيكية للشعر القصير



شكل (٢)

عمل طبقات للشعر من الخلف لإضفاء مزيد من الحيوية والروح الشبابية

## ❖❖ تسريحات للشعر الطويل ومتوسط الطول :

من أهم مزايا الشعر الطويل ومتوسط الطول أنه يمكن تشكيله بطرق مختلفة مثيرة جاذبة مثل عمل الضفائر واللفائف والثنيات التي تزين الشعر وتكسبه منظرًا جميلاً خاصة إذا استعمل في تثبيتها وتزيينها وسائل إكسسوار مناسبة .  
ومن أهم ما يساعدك على النجاح في تنفيذ هذه الأشكال من التسريحات الاستعانة برغوى الشعر أو الجبلى لزيادة القدرة على التحكم في تشكيل الشعر بالإضافة لإكسابه بريقاً جذاباً .



طريقة عمل اللفائف

## ❖❖ عمل اللفائف :

وهذه تُعمل بطرق مختلفة مثل لف الشعر على أحد الجانبين للخلف ، ثم تثبيته بمشبك ، ثم لف الشعر على الجانب الآخر للخلف بحيث يمر فوق اللفة الأولى وتُثبت اللفتان في محاذاة القفا بمشبك كبير مناسب .

## ❖❖ عمل الضفائر :

يحتاج عمل الضفائر إلى شيء من المهارة ، كما يشترط تساوى أطوال الشعر .

ومن التسريحات الجميلة التي تعتمد على عمل الضفائر هذه التسريحة التي يُضفر فيها الشعر خلف الرأس من أعلى ، وتثبت الضفيرة على شكل دائرى بمشبك مناسب ، ثم يضفر الشعر أسفل الضفيرة الأولى بطول القفا وتثبت خلف العنق .



عمل الصفائر

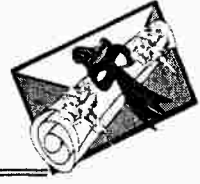
## ❖❖ عمل الثنيات :

لعمل ثنية على الطريقة الفرنسية (French pleat) ، قومي بفرد الشعر من الخلف بطول القفا ثم لفيه ثم قومي بإدارة هذه اللفة لأعلى لعمل قرص مع إدخال طرف الشعر داخل القرص ، ثم تثبي هذا القرص برباط مناسب .



تسريحه الثنية الفرنسية

## تلوين الشعر



تلوين الشعر من الوسائل السريعة والفعّالة لتجديد مظهرك ، ولكن قبل أن تتخذى قراراً بإجراء هذا التلوين يجب أن تتخيلي وتتأملى جيداً شكل شعرك المتوقع وما إذا كان سيناسبك أم لا ، فأحياناً يفقد التلوين هدفه إذا كان لون الشعر الجديد المكتسب غير موافق لشكل وملامح ولون الوجه .

ولذا فإنه من الأفضل أن تبدئي تجربة التلوين بطلاء خصلة أو خصلتين من الشعر على جانبي الوجه وتتأملى مدى ملاءمة اللون لوجهك .

ولتلوين الشعر طرق عديدة ، لكننا لن نتحدث عن الطرق التي تستخدم بها صبغات كيماوية لأنها ضارة بسلامة الشعر وتؤدي إلى جفافه وتقصفه علاوة على أنها غير مقبولة من الناحية الشرعية .

أما التلوين بنبات الحنة فإنه أسلم وأفضل هذه الوسائل .

### ❖ الحنة والشعر :

تستخدم الحنة (أو الحناء) في صورة مستحضر على هيئة بودرة تجهز في صورة عجينة تفرد على الشعر لمدة معينة (حسب الإرشادات الموضحة مع المستحضر) فتلونه ، لكن هذا اللون الجديد الناتج يختلف باختلاف لون الشعر الأصلي لاختلاف التفاعل بين الحنة والشعور المختلفة ، فالشعر الأسود يكتسب باستعمال الحنة لوناً أحمر غامقاً جميلاً جذاباً ، أما الشعر الأبيض أو الرمادي فيكتسب لوناً أحمر زاهياً أشبه بلون الجزر ، وكلما تكرر استعمال الحنة زادت درجة اللون وبدا أكثر وضوحاً وجمالاً .

ولذا فإن استعمال الحنة لمرة واحدة لا يكفي وإنما يفضل تكرار التلوين لعدة مرات ، كما يجب عدم تعريض الشعر عقب تلوينه لأشعة الشمس لأنها تؤثر على عملية التلوين .

## ❖❖ فوائد أخرى للحنة :

- والحقيقة أن الحنة ليست مجرد مادة ملونة للشعر ، وإنما لها كذلك فوائد صحية مختلفة للشعر ولفروة الرأس ، وهذه مثل :
- تحتوى الحنة على مواد قابضة تقاوم مشكلة زيادة إفراز الدهون بفروة الرأس ، ولذا فإنها مفيدة على وجه الخصوص فى حالة الشعر الدهنى .
- تحتوى الحنة كذلك على مواد مطهرة تعمل على مقاومة الميكروبات والفطريات التى تغزو فروة الرأس .
- تفيد الحنة فى التخلص من مشكلة قشرة الشعر ، حيث أنها تقلل من الإفراز الدهنى والعرقى .

## ❖❖ تلوين الشعر بعشب البابونج :

- ومن النباتات الأخرى المفيدة فى تلوين الشعر نبات البابونج ، والذى يشتهر كذلك بتأثيره المهدئ والمقوى للهضم .
- ويستخدم البابونج فى صورة شاي - أى منقوع - يجهز بوضع ملء ملعقتين كبيرتين من زهر البابونج المجفف فى فنجان ماء مغلى ، ثم يغطى الفنجان ويترك لمدة ١٥ دقيقة حتى ينقع العشب ، ثم يصفى المنقوع ..
- ويستخدم بارداً فى شطف الشعر ، ويمكن تكرار الشطف بشاي البابونج عدة مرات لزيادة درجة التلوين .
- وتلوين الشعر بالبابونج يكسبه لوناً ذهبياً جذاباً وهو يناسب خاصة الشعر البنى الباهت .

## ❖❖ مميزات استخدام الحنة أو البابونج فى تلوين الشعر :

- تلوين الشعر تلويناً عميقاً جذاباً له بريق واضح .
- يمكن استعمال الحنة أو البابونج بسهولة فى المنزل دون حاجة إلى مساعدة خارجية .
- يتميز التلوين بالنباتات عموماً بأنه ليس دائماً مما يسمح برجع الشعر إلى

لونه الأصلي ، حيث أنه لا يؤثر على الصبغات الملونة بالشعر ، كما هو الحال بالنسبة لبعض الصبغات الكيماوية ، كما يمكن إعادة التلوين أو زيادة درجة غمقان اللون بإعادة الاستعمال من فترة إلى أخرى .

### ❖❖ الاحتياطات الواجب مراعاتها بالنسبة للشعر الملون :

- لا ينبغي تعريض الشعر لأشعة الشمس لمدة طويلة ، وإن كان من الأفضل تجنب ذلك تماماً ، حيث أن أشعة الشمس تغير من درجة اللون مما قد يظهره بدرجات لونية متفاوتة وبالتالي يبدو بمنظر غير مستحب .
- للحفاظ على التلوين يجب استخدام أنواع من الشامبوهات مخصصة للشعر الملون ، ويمكن استعمال الشامبوهات المحتوية على الحنة لزيادة درجة التلوين .

### ❖❖ البرماننت طرق عمله والاحتياطات المطلوبة :

البرماننت (permanent) هو أحد وسائل معالجة الشعر ، والتي تستخدم أساساً بغرض عمل تموجات للشعر ، أو قد تستخدم لفرد الشعر ، أو لزيادة حجمه ، وذلك لفترة طويلة من الوقت ، ومن هنا جاءت هذه التسمية التي تعنى : الشئ الدائم أو الثابت .

### ❖❖ كيف يعمل البرماننت ؟

تعتمد فكرة البرماننت على إحداث تغير بالروابط الكيميائية بالشعر باستخدام محلول كيميائي خاص مما يجعل الشعر قابلاً للتشكيل ، وفي حالة الرغبة في عمل التموجات يلف الشعر على قضبان خاصة ، بعد أن تم حدوث تغيير كيميائي له ، مما يجعله يأخذ شكلاً موجاً ، ثم يستخدم محلول آخر بغرض الحفاظ على هذا الشكل المموج لفترة طويلة ، ويمكن التحكم في حجم هذه التموجات باستخدام قضبان مختلفة الأحجام ، وذلك وفقاً لشكل التسريحة المراد عملها .

والبرماننت يعتبر عملية معقدة يجب أن تتم باحتراف ومهارة وإلا تسببت في أضرار جسيمة بالشعر ، كما لا ينبغي الإكثار من عمل البرماننت لأنه يمكن أن

يؤدى إلى جفاف الشعر وضعفه حتى إذا تم عمله بمهارة ، وذلك نظراً لحدوث تغيرات كيميائية بالشعر تؤثر على طبيعة تركيبه وبنائه .

وليس هناك فى الحقيقة مدة معينة لاستمرار مفعول البرماننت ، فذلك يتوقف على معدل سرعة نمو الشعر ، فكلما كان سريعاً اختفى مفعول البرماننت مما يتطلب إعادة عمل برماننت للشعر الجديد .

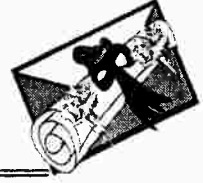


شكل لتموجات الشعر المعمول بالبرماننت

#### ❖❖ إرشادات مهمة بعد عمل البرماننت :

- يجب تجنب غسل الشعر بالشامبو لمدة ٢٤ ساعة منذ عمل البرماننت حتى لا يؤثر ذلك على مفعول البرماننت ودرجة ثبات الشعر فى الشكل الجديد .
- يفضل تجنب استخدام شامبو وبلسم فى مستحضر واحد لأن ذلك يجعل الشعر المعمول بالبرماننت يبدو ثقيلًا .
- يجب تجنب استخدام الفرشاة على الشعر المعمول بالبرماننت ، لأن ذلك قد يتسبب فى حدوث شحنات كهربية استاتيكية تؤدى لتقصف الشعر وتقلقه ، وإلى فصل التموجات وتفريقها عن بعضها البعض ، ويمكن استخدام مشط ذى أسنان واسطة فى التصفيف .

## كيف تقاومين هاتين المشكلتين سقوط الشعر وقشرة الشعر



يتعرض الشعر لمشكلات مختلفة تسبب إلى منظره ، وتحتاج كل مشكلة لوسائل عناية وطرق علاج خاصة ، ولعل من أكثر هذه المشكلات شيوعاً مشكلة سقوط الشعر [أو الشعر الخفيف] ومشكلة قشرة الشعر [والتي قد تكون مصحوبة بحكة بفروة الرأس] .

### ❖ الشعر الخفيف وسقوط الشعر :

إن الشعر الخفيف ، أى الذى تنخفض كثافته ، قد يكون نتيجة لسقوط الشعر ، أو قد يكون متعلقاً بالناحية الوراثية . وعموماً فإن كلا الأمرين يشتركان إلى حد ما فى بعض المسببات ، مثل :

- الضغط النفسى .
- حدوث تغيرات هرمونية .
- ضعف أو سوء التغذية .
- الناحية الوراثية .
- تمشيط الشعر بعنف أو شدة للوراء بصفة متكررة لعمل الضفائر ، مما يضعف الشعر فى مقدمة الرأس ويجعله سريع السقوط .

### ❖ طرق الوقاية والعلاج :

- فى حالة سقوط الشعر الشديد الواضح ، يجب استشارة الطبيب للبحث عن السبب ووصف العلاج المناسب .
- يُعمل مساج [تدليك] لفروة الرأس يومياً لتنشيط نمو الشعر .
- يستعمل بلسم بصفة منتظمة ، واستعمال البلسم لن يعالج مشكلة الشعر الخفيف أو مشكلة سقوطه ، لكنه نظراً لأن استعمال البلسم يحيط أعواد الشعر بطبقة رقيقة فإن ذلك يجعل الشعر يبدو أكثر كثافة وامتلاء ، كما أن

هذه الطبقة تعمل من ناحية أخرى على توفير الحماية لأعواد الشعر من العوامل التي قد تؤدي لإضعافها وسقوطها .

- يجب ملاحظة أن ضعف التغذية يعتبر سبباً مهماً للشعر الخفيف ولسقوط الشعر ، ولذا يجب مراجعة النظام الغذائي والتأكد من تناول غذاء صحي متوازن ، وأهم المغذيات لعلاج هذه المشكلة هي البروتينات والفيتامينات والمعادن عموماً [أى اللحوم والألبان ومنتجاتها والخضراوات والفواكه]

### ❖ قشرة الشعر وحكة فروة الرأس :

يقول خبير الشعر «فيليب كينجسلى» إن كثيراً منا يعاني فى فترة من الفترات من حكة بفروة الرأس مصحوبة بقشور وهى التى يطلق عليها قشرة الشعر .

وقشرة الشعر هى ظاهرة طبيعية تحدث بسبب تقشر الخلايا السطحية بفروة الرأس والتصاقها ببعضها مكونة قشوراً بيضاء مميزة تحتجز بين خصلات الشعر فتبدو واضحة .

وقشرة الشعر قد تظهر أحياناً بأعداد كبيرة وبشكل واضح بسبب حدوث زيادة بالإفراز الدهنى والعرقى كذلك ، مما ينشط تكاثر الميكروبات ، ويتسبب بالتالى فى زيادة معدل تقشير الخلايا .

ولذا فإن مشكلة قشرة الشعر الواضحة الزائدة يصحبها غالباً زيادة بإفراز الدهون بفروة الرأس [كما يحدث بسبب التغير الهرمونى المصاحب لفترة البلوغ والمراهقة] ، لكنه فى حالات نادرة تظهر قشرة الشعر رغم وجود جفاف بفروة الرأس ، وفى كثير من الحالات يصاحب قشرة الشعر حكة بفروة الرأس وكلا الأمرين يمكن أن يزيد بدرجة واضحة مع الضغط النفسى وخلال الأيام القليلة السابقة للحيض ، كما يتأثر بتغير المواسم ، كما تتأثر هذه المشكلة عموماً بنوعية الغذاء ، وقد لوحظ كذلك أن حكة فروة الرأس قد تثار عند بعض الناس

بتناول الأسبرين ، وقد ترتبط كذلك بنوعية الشامبو أو البلسم المستخدم حيث يتسبب فى حدوث تهيج بفروة الرأس مثيراً للحكة، ولذا يجب استثناء هذه الناحية فى حالة الشكوى من حكة بفروة الرأس .

### ❖ مضادات قشرة الشعر :

وتعالج قشرة الشعر بالشامبوهات المضادة للقشرة وأغلبها يأتى بنتائج جيدة، وتختلف المواد التى تدخل فى تركيب هذه الشامبوهات ، فبعضها يحتوى على مواد تعمل على تليين القشور وبالتالي تساعد على التخلص منها [مثل الزنك] ، وبعضها يحتوى على مواد تقاوم عملية التقشير نفسها [مثل السيلينيوم] ، وهذا النوع الأخير يجب استخدامه بحرص ووفقاً للإرشادات الموضحة مع المستحضر ، لأنه فى حالة إساءة أو كثرة الاستخدام قد يؤدى إلى حدوث تهيج بفروة الرأس . ومن عيوب هذه الشامبوهات أنها قد تسبب أحياناً فى جفاف الشعر ، أو ربما فى زيادة الدهون به ، أو فى تعقيد خصلات الشعر مما يصعب تصفيفه .

كما يفيد فى التخلص من قشرة الشعر المصاحبة للشعر الدهنى شطف الشعر بعصير الليمون أو بالخل المخفف بالماء .

وهناك وصفة كيميائية فعالة للتخلص من قشرة الشعر يمكن تحضيرها بمعرفة الصيدلى ، وهى عمل كريم يتركب من ١ ٪ من كل من الكبريت وحمض الساليسليك .. ويدهن هذا الكريم بفروة الرأس لبضع دقائق ، ثم يغسل الشعر بالشامبو المعتاد ثم البلسم .

