

قاموس الجمال  
والسحر والجادبية

obeikandi.com

## حرف الألف

### ابتسامة :

الابتسامة الجميلة لها سحرها فهي تأسر القلوب، وتزيدك إشراقاً وجمالاً ولكي تكون ابتسامتك جميلة ورائعة، احرصى على أن تكون أسنانك ناصعة البياض، وأن تضعي أحمر الشفاه بطريقة صحيحة بحيث يضيء وجهك كله ويجعل ابتسامتك ساحرة فاتنة مشرقة.

### استرخاء :

من المهم تخصيص بعض الوقت يومياً للاسترخاء لأن هذا يعيد الحيوية والانتعاش لوجهك، وأحسن طريقة للاسترخاء تكون بالاستلقاء على الظهر مع رفع القدمين إلى أعلى بوضعها على عدة وسادات والاستمرار على هذا الوضع لمدة ربع ساعة مع الاستماع إلى موسيقى هادئة تعيد الهدوء لأعماقك.

### أسنان :

سيدتي .. جمال ابتسامتك لا يكتمل إلا بأسنان جميلة نظيفة ناصعة - كما سبق وقلنا - .. ولذا لا بد من غسلها باستخدام الفرشاة بعد كل وجبة لكي تتخلصي من بقايا الطعام أولاً بأول .. واستعملي في ذلك فرشاة متوسطة الحشونة لكي تساعد على تنظيفها ولا تضر اللثة، في نفس الوقت والأفضل أن تكون شعيراتنا قصيرة في الوسط وطويلة عند الأطراف.. وابدئي عملية الغسل

من اللثة متجهة لطرف الأسنان أي أن تكون طريقة الاستعمال عمودية لا أفقية.. وحاوي أن تمرى بالفرشاة على سقف الفم واللسان، ثم بعد ذلك مضمضي أسنانك جيداً بالماء وبهذه الطريقة تبدو أسنانك نظيفة ولامعة وتظل ابتسامتك عذبة ومشرقة.

ولا تنسى سيدتي أن تغيري فرشاة أسنانك كل ثلاثة شهور وبعد كل إصابة بالتهاب في الحلق أو اللوزتين لأن الميكروبات والبكتيريا تعلق بالفرشاة.. وأن تكون عند استعمالها جافة ونظيفة.

\* وهناك ملاحظات لابد من الإشارة إليها وهي: ليست أجمل الأسنان هي تلك التي تبدو بيضاء، فبعض السيدات يميل لون أسنانهن الطبيعي للون الأصفر وعليهن ألا يتزعجن من هذا وألا يستخدمن بعض المنتجات التي تدعي إزالة اللون الأصفر لأن هذا من الممكن أن يחדش مينا الأسنان ويضعفها، وعموما الأسنان الجميلة القوية هي التي يميل لونها للون سن الفيل .

ولكن إذا كان إصفرارها بدرجة كبيرة وتريدين أن تجعلها أفتح لونا أو تلمعها فيمكن ذلك بدعكها مرتين أسبوعياً بالملح الناعم أو بيكربونات الصوديوم ويمكن خلطها بعصير الليمون، وكذلك ممكن أن تلمعها بقطعة من القطن مبللة بهاء الأوكسجين ويكون هذا على فترات متباعدة.

وإذا ظهرت على أسنانك بعض النقاط السوداء، فهذا يعني أنك في حاجة لزيارة الطبيب لتطمئني عليها من التسوس الذي قد أصابها.

وإذا كانت أسنانك غير منتظمة، فهناك تقدم كبير في تقويمات الأسنان،

والتي قد ترجعها كما كانت وأفضل .. المهم اختيار دكتور أمين حتى لا يبتزك لأنها تحتاج لفترة علاج طويلة.

\* وبالنسبة لمعجون الأسنان لا بد من اختياره بعناية تامة والأفضل أن يكون من الأنواع العادية .. أما الأنواع المبيضة فلا يجب استخدامها بصفة مستمرة .. وإذا كنت تدخنين وفي حاجة لذلك فاستخدمي هذه الأنواع ولكن مرة كل أسبوعين لإزالة الطبقة الصفراء الناتجة عن النيكوتين.

\* احرصي سيدتي على تناول كمية من الطعام الجامد يومياً مثل الجزر والتفاح والكمثرى وغيرها .. فهذه الأطعمة تحتاج لمضغ جيد وهذا يساعد على تقوية اللثة .. وتناولى على الأقل كوب لبن يومياً .. وتذكري دوماً أن الاهتمام بالأسنان يجب أن يبدأ في سن مبكرة.

\* سيدتي .. لا بد لك من أن تمضغي الطعام جيداً وراعى ألا تستعملى جانباً واحداً أثناء عملية المضغ .. وتذكري أن مضغ اللبان يؤدي لتقوية الأسنان واللثة.

\* لا تتناولى مشروباً ساخناً ثم بعده مثلجاً والعكس .. ولا تحاولى كسر أشياء جامدة بأسنانك .

ولا تنسى أن تترددى على طبيب الأسنان مرتين في السنة للكشف الدوري عليها ولو لم تشتكى من شيء .. وأيضاً استشيرى الطبيب في حالة إصابتك بصداع أو آلام في المعدة فقد تكون الأسنان هي السبب في ذلك.

**ونصيحة أخيرة:** تجنبى الضغط على شفتيك بأسنانك لأن ذلك يساعد على تشققها وخشونة جلدها الرقيق .. وإذا كانت أسنانك من النوع الأصفر فتجنبي

وضع الألوان البنفسجية أو الموفوف من أحمر الشفاه لأن هذا يبرز لون إصفرارها ..

\* وبعد كل ذلك ننصحك الآن سيدتي أن تبترسمي وبتقنة فابتسامتك ستكون جميلة وجذابة وساحرة بعد أن أصبحت أسنانك جميلة ورائعة.

### أظافر:

**للعناية بالأظافر:** إليك طريقة عمل الباديكير والمانيكير:

**أولاً أظافر اليدين:-**

**طريقة عمل الباديكير:**

- أزيل بقايا المانيكير القديم.

- ابردي أظفرك بالشكل الذي تريدينه على أن يناسب شكل أصابعك ومنها البيضاوي والمربع أو حسب الموضة.

- ادهني الجلد المحيط بالأظافر بمرطب حتى يتشربه تماماً.

- انقعي أظفرك في وعاء ماء دافئ لمدة عشر دقائق.

- اخرجي أظفرك من الماء وجففيها وستلاحظين أن حوافها أصبحت

طرية لحد كبير يمكن إزالة زوائدها بالقاصف المعد لذلك ولكن

لا تبالغي حتى لا تجرحيها.

- ضعي الكريم المخصص لليدين ودلكيها حتى تتشربه تماماً.

**\* طريقة وضع المانيكير:**

- احضري اللون الذي تريدين الطلاء به واتخذى بالفرشاة خطأً من

منتصف الظفر لأعلى.

- ادھني كل جانب على حدة واسرعي في ذلك على أن تطليه بالفرشاة على ثلاث مرات سريعة من كل جانب وفي المنتصف.
- وإذا أردت أن تضعي طبقة أخرى فلا بد أن تنتظري حتى تجف الطبقة الأولى حتى لا يكلكع وتفسدي ما فعلته.

### ثانياً أظافر القدمين:-

- انقعي قدميك فترة أطول من يديك، اعنتي بأظافرهما بنفس طريقة العناية بأظافر اليد.
- ثم استعملي حجر الخفاف لإزالة الجلد الزائد أو المبرد الخاص أو الموسى، ولكن لا تحفى في إزالة الجلد لأن هذا قد يجعله سميكاً فيما بعد أو يمكن جرحها.
- جففيهما وضعي بعض الكريم اللطيف عليهما.
- أزيلى الجلد الزائد حول الأصابع بنفس طريقة إزالته من اليدين ولكن لا تبالغي في ذلك.
- اطلبي أظافرك بنفس لون طلاء يديك حتى لا يحدث تنافر.

### \*ألوان:

- طريقة اختيارك للألوان تلعب دوراً كبيراً في إبراز جمالك فالألوان الموديلات الملائمة قد تخفى عيوب القوام، وتظهر أكثر رشاقة وأيضاً ألوان ماكياجك المناسبة لبشرتك لها أهميتها.
- وهذه مجموعة من النصائح تفيدك كثيراً عند اختيار ملابسك وماكياجك استعيني بها وأنت تختارينها.

فكل لون له خصائصه ومزاياه وإذا عرفت أهم ما يتميز به، سيصبح في إمكانك أن تعرفي مدى تأثير هذا اللون على جمالك، ومدى ما يمكن أن يحققه لقوامك من رشاقة وأناقة.

ولابد أولاً أن تتعرفي على لون بشرتك، لتصلي لدرجة اللون التي تناسبها .. ولكن كيف تحددين لون بشرتك؟!

### ألوان البشرة:

■ هناك البشرة الفاتحة جداً: وهي ما تبدو بيضاء ناصعة تقل بها الحمرة وأحياناً تبدو باهتة.

■ البشرة المنطفئة غير اللامعة: ويغلب ميلها للسمر أو الزرقة.

■ البشرة الفاتحة: وهي الصافية المشربة بحمرة.

■ البشرة المتوسطة: وتكون وردية بعض الشيء مائلة للبيج، وهي ما يطلق عليها البعض البشرة القمحاوية.

■ البشرة الحليبية: وهي على عكس ما نعتقد هي ما تميل للسمر.

✽ وعلى ضوء هذا نستعرض الألوان الأساسية لتتقي منها ما يناسب لون بشرتك وما يحتاجك.

### الأزرق:

أجمل الألوان، فهو يضيف على صاحبه مزيداً من الرقة والأنوثة، كما أنه يلفت أنظار الجنس الآخر، الماكياج المناسب له هو أحمر شفاه وردي، تدخل فيه لمسة خفيفة من اللون الأزرق.

هذا اللون يناسب الشقراوات بجميع درجاته، أما السمرات فيناسبهن

الأزرق الفاتح، والبشرة الباهتة يناسبها الأزرق الغامق.

### الأحمر:

من الألوان الزاهية التي تتميز بالدفء ولفت الأنظار أيضاً وهو لا يناسب القوام الممتلئ بدرجة كبيرة أو الوجوه التي تتميز بالحمرة الزائدة وأحمر الشفاه المناسب له يجب أن يكون من نفس لون الفستان، أو أن يكون قريباً منه جداً على الأقل.

واللون الأحمر يناسب السمراوات بوجه عام، أما الشقراوات فيناسبهن الأحمر الزاهي، والبشرة الخمرية يناسبها لون المرجان الفاتح، واللون العنابي الفاتح.

### الأصفر:

يعطى هذا اللون تأثير أشعة الشمس وهو يناسب السمراوات أكثر من غيرهن والماكياج معه يجب أن يكون متقناً وبألوان متباينة، فيكون أحمر الشفاه برتقالياً، وظلال العين بنية والماسكرا ذات لون بني غامق، وكريم الأساس بلون بيج.

الشقراوات يمكنهن أيضاً ارتداء اللون الأصفر الفاتح، والبشرة الخمرية يناسبها الأصفر الغامق، فهو يضيفي عليها دفئاً ويمنحها مزيداً من الحيوية والشباب والإشراق.

### الأسود:

هذا اللون يحدد معالم شخصيتك، ويناسب السهرات وخاصة للمتلات كما يبرز جمال شعرك، ويبقى أن تختاري الماكياج المناسب له، فإذا كانت بشرتك تميل



## سيداتى الجميلة

إلى الإحمرار فاستعملي "كريم أساس بيج"، وإن كانت باهتة فاستعملي كريم أساس وردياً، أما أحمر الشفاه فاختريه من اللون القرمزي الفاتح أو المشمشي، أو الوردي الفاتح .. تجنبى الألوان الباهتة أو الفاقعة واهتمى كثيراً بماكياج العينين، فهو يترك تأثيراً قوياً في حالة ارتداء فستان بلون أسود.

\*\*\*

## حرف الباء

### بشرة:

قبل أن نتعرض للحديث عن أنواع البشرة وكيفية العناية بها لا بد لنا من التعرف على البشرة كطبقة مهمة من طبقات الجلد .. فممّ يتكون الجلد؟.

### \* الجلد وطبقاته:

يتكون الجلد من دهنيات وبروتينات وسكريات، بالإضافة للماء الذي يشكل ٧٠٪ منه .. والجلد أداة حاسة للمس .. وهو يحمي العضلات والأعضاء ويعدل حرارة الجسم، وفيه ينبت الشعر..

### وينقسم الجلد لعدة طبقات هي:

- الطبقة الخارجية وهي البشرة، وتتوسط هذه الطبقات فتوجد فوقها طبقة وتحتها أخرى، وتتجدد البشرة كل ستة أسابيع تقريبا ..
- الطبقة التي تغطي البشرة طبقة دهنية مائية غير مرئية.
- والطبقة التي تحت البشرة .. تسمى الأدمة وهي التي تغذي الجلد وتمنحه ليونته، وتعتبر الحصن الحصين له إذ تعيش في الأدمة ألياف الكولاجين والألياف المطاطية التي تمنحنا الشباب وعندما نفقد بعضها نتعرض للترهل والتجاعيد.

وللبشرة أهمية كبيرة للجسم حيث بواسطتها يترطب حين ترتفع درجة

حرارته فيفرز العرق عن طريق مسامها لترطيبها، كما أنها تفرز السموم التي قد تضر بالجسم، وهي ضرورية لحاسة اللمس وإذا كنا حرصنا على أن نوضح أن هناك ثلاث طبقات للجلد إحداها طبقة دهنية مائية فوق البشرة ثم طبقة البشرة والثالثة تحتها وتسمى الأدمة فذلك لأن البعض منا يعتقد أن مستحضرات التجميل المرطبة للبشرة تحترقها وتعددها لتغذية الجلد، وهذا لا يمكن أن يحدث لأن هذه المرطبات لو حدثت واخترقت البشرة لوصلت للأدمة حيث الأوعية الدموية ولاختلطت بها وأثرت في كامل الجسم، وقد تضره ضرراً بالغاً.. وكل الهدف من مستحضرات التجميل المرطبة هو الحفاظ على رطوبة البشرة الخارجية وتوازنها.. وليس اختراقها.

✽ وتنقسم البشرة بدورها لعدة أنواع وتختلف من شخص لآخر، فكيف تعرفين على نوع بشرتك؟! نصيحة مني .. ققي أمام مرآتك وفي ضوء جيد وتفحصيها جيداً:

✽ إذا وجدت بشرتك صافية .. ملساء .. متناسقة .. لونها متناسق وتركيبتها رقيقة جداً حتى لا تكاد تظهر مسامها .. ففي تلك الحالة بشرتك عادية.

✽ وإذا تأملت بشرتك فوجدتها جافة .. رقيقة .. خشنة بعض الشيء .. مسامها ضيقة .. وعند غسلها تصبح مشدودة نوعاً ما .. فذلك يعني أن بشرتك جافة .. وأن لديها استعداداً طبيعياً للشيوخوخة المبكرة وتحتاج لمرطبات تجدد خلاياها وتمنع جفافها وتمنحها طبقة دهنية لتليينها.

✽ وإذا نظرت لبشرتك فوجدتها بها بعض اللمعة وسميكة لحد ما..

ووجدت مسامها متسعة وتفرز كثيراً من الدهون على جانبي الأنف وعند الذقن مما قد يتسبب في ظهور بعض البثور الصغيرة أو حب الشباب فهي بالقطع بشرة دهنية..

وعلى الرغم من مشاكل تلك البشرة الكثيرة إلا أنها من أهم مميزاتها أنها لا تتعرض للشيخوخة بسهولة وتكتسب اللون الأسمر بسرعة.. وإذا أردت أن تتعرفي عليها أكثر المسبها وستلاحظين بنفسك كم الدهون الذي يغطيها. أما عن مشكلتها الأساسية فهي تكمن في صعوبة وضع الماكياج عليها حتى لو لجأت لتنظيفها بمستحضرات شديدة الفعالية .. لأن الجلد سرعان ما يقوم برد فعل قوي ويضعف من إفرازاته.

❖ وإذا لاحظت أن هناك جفافاً عند الخدين ودهونا عند الجبهة والذقن وجانبي الأنف، فمعنى هذا أن بشرتك مختلطة أي تجمع بين الجافة والدهنية وهذه عادة أكثر شيوعاً لدى البالغين.. وتقوم مستحضرات العناية بهذا النوع من البشرة بتجفيف الأجزاء الدهنية حيث المسام المتسعة في الأجزاء الدهنية وبتغذية الأجزاء الأكثر حساسية وترطيبها من جهة أخرى..

❖ وينشق من هذه الأنواع عدة أنواع أخرى من البشرات كالبشرة الحساسة والمتعبة والبشرة ذات التجاعيد.

وعموماً سنتناول هذه الأنواع بالتفصيل - أنواع البشرة - وكيفية العناية بها وبمجرد أن تتعرفي على نوع بشرتك قلبي الصفحات واطلعي على نوع البشرات وركزي على نوع بشرتك لتعرفي كيف تعتنين بها.

## أنواع البشرة وكيفية العناية بها

تنقسم البشرة لعدة أنواع وهي:

### \* البشرة العادية:

وهذه البشرة تتميز بالنعومة وعدم الترهل، وقلة إفرازها للدهون .. كما أنها لا تكون خشنة أو مشدودة، بعد غسلها مباشرة - كما سبق وأوضحنا- فإذا كانت بشرتك من هذا النوع فخلصي دوماً وجهك من الماكياج القديم باستعمال الكريم المزيل للماكياج.. كذلك اغسلي الوجه في الصباح والمساء، بنوع جيد من الصابون وماء دافئ.. واحرصي على أن يكون التجفيف بطريقة الربت. وتستطيعين استبدال الماء والصابون، بسائل منظف للبشرة.. بللي به قطعة من القطن، ثم مرريها على الوجه مع دعه جيداً .. وبعد الانتهاء من تنظيف البشرة، بللي قطعة من القطن بسائل يساعد على تقوية البشرة وإنعاشها. إن استعمال هذا السائل مفيد جداً، ولكن لاحظي ألا يكون من النوع الذي يؤدي إلى جفاف البشرة.

ويمكنك حماية بشرتك من الجفاف تماماً باستعمال الكريم المرطب في المساء بعد غسل الوجه.. وضعي أيضاً كريماً مغذياً في المنطقة الواقعة حول العينين، بطريقة الربت.

واحي هذا النوع من البشرة بوضع طبقة من الكريم المركب أثناء النهار، تحت الماكياج.. أو استعملي الكريم المرطب كأساس للماكياج، ثم انثري عليه طبقة خفيفة من البودرة.

وتذكرى أن الإهمال في العناية بالبشرة العادية ممكن يحولها إلى بشرة جافة

وبخاصة بعد سن الخامسة والعشرين .. فداومي على الاهتمام بها، حتى تظل دائماً نضرة جميلة.

### البشرة الجافة:

إذا كانت بشرتك جافة، فسوف تشعرين دائماً بأنها مشدودة وتميل إلى التشقق والقشف بسرعة.. كما أنها معرضة لظهور التجاعيد بها، وبخاصة عند تعرضها للجو الخارجي سواء كان شديد البرودة أو الحرارة.

وللعناية بها حاولي التخلص من الماكياج القديم في البشرة، باستعمال منظف البشرة المناسب.. ثم اشطفي الوجه بـماء دافئ حتى تفتح المسام، وبعد الانتهاء من التنظيف استعملي كريمًا ينعش البشرة..

ولا تنسى أن تستعملي الكريم المغذي كل مساء، وضعي الزيت المعطر في ماء الحمام، وأيضاً ضعِي طبقة غزيرة من الكريم المغذي على الوجه والعنق قبل أخذ الحمام .. وذلك حتى يعمل البخار على تفتح المسام، فتشرب البشرة الكريم.

واهمي بشرتك بالمداومة على استعمال الكريم المرطب أثناء النهار .. وتذكري أنه كلما كان الماكياج يميل إلى النوع الدهني، أفاد بشرتك بدرجة كبيرة .. لذلك احرصي على استعمال روج الشفاه الدهني، ويمكنك وضع طبقة من زبدة الكاكاو على الشفتين قبل استعمال الروج ..

واحذري الإهمال في تناول فيتامين (أ)، لأنه مهم جداً بالنسبة للبشرة.. وراعي أن يحتوي طعامك على الكبد والخضروات الطازجة، واللبن وصفار البيض والزبد .. كما يمكنك تناول هذا الفيتامين على شكل أقراص إذا اضطرت لذلك.

## \* البشرة الدهنية :

في البداية كيف نتعرف على البشرة الدهنية؟ لقد تعرفنا على ذلك من قبل ولكن هناك الطريقة الأخرى الشائعة المعروفة هي غسل الوجه وتجفيفه جيداً.. وبعد ساعتين دعه بقطعة من ورق الكلينكس.. فإذا ظهرت بقعة دهنية على قطعة الورق كان ذلك دليلاً على أن البشرة دهنية.. وفي الواقع صاحبة البشرة الدهنية ليست في حاجة إلى إجراء هذا الاختبار للتأكد من أن بشرتها دهنية أم لا، لأن هناك علامات أخرى تظهر على الوجه وتميز البشرة الدهنية مثل اتساع المسام خاصة حول المنطقة المحيطة بالأنف.. ظهور وانتشار الحبوب والرؤوس السوداء أحياناً.. وفقدان الوجه لتضارته وصفاته الطبيعي نتيجة لتراكم الدهون.. وهنا نصل لسؤال مهم وهو: من أين تأتي هذه الدهون وما سبب زيادتها؟!

## \* أسباب زيادة الدهون :

غالباً ما يكون السبب في زيادة دهون البشرة هو عدم توازن إفراز الهرمونات.. فالمعروف أن الغدد الدهنية تحتوي على إنزيم خاص.. هذا الإنزيم لأسباب غير معروفة يساهم أحياناً في تنشيط إفراز هرمون الذكورة وزيادته بصورة كبيرة وفوضوية مما يزيد من إفراز الغدد الدهنية زيادة واضحة.. واضطراب إفراز الهرمونات يصل إلى ذروته وقت البلوغ وخلال سنوات المراهقة.

وإلى جانب خلل إفراز الهرمونات توجد هناك بعض العوامل الأخرى التي تزيد من إفراز الدهون على الوجه مثل ارتفاع درجة الحرارة وزيادة الوزن..

فكلما زاد الوزن زادت نسبة الدهون التي تظهر على الوجه .

ومما يزيد من مشكلات البشرة الدهنية ظهور الرؤوس السوداء التي تفسد صفاء البشرة تماماً .. والرؤوس السوداء تظهر نتيجة تأكسد الدهون الموجودة على سطح البشرة عند تعرضها للهواء الخارجي فتتحول إلى اللون الأسود . وعلى الرغم من أن للبشرة الدهنية مشكلاتها الكثيرة إلا أنها بها أيضاً الكثير من المميزات فيكفي أن صاحبها يمكنها أن تتمتع بميزة كبيرة تفتقدها صاحبة البشرة الجافة وصاحبة البشرة الحساسة، فهي تستطيع تحمل التعرض لأشعة الشمس بصورة أفضل منها.. وهي أيضاً أكثر سمكاً ولذلك فهي تشيخ ببطء وبالتالي لا تظهر عليها التجاعيد بسهولة .

وعموماً البشرة الدهنية ليست مشكلة في حد ذاتها لأن لها علاجاتها .. إنما المشكلة الحقيقية تكمن في عدم قدرة صاحبها على التعامل معها بالأسلوب المناسب .. وتأرجح معظم من يعانون من آثارها بين المبالغة والتقصير في الاهتمام بها .. مع أن القاعدة بسيطة وتتلخص في الاهتمام بصحة تلك البشرة ونظافتها واختيار مستحضرات العناية المناسبة لها .. مع توزيع الماكياج على الوجه بالطريقة الصحيحة التي تجنبه ظهور اللدعة التي تبدو عليه بسرعة ..

### \* كيفية العناية بتلك البشرة :

مقاومة آثار زيادة إفراز الدهون يبدأ بالاهتمام بتنظيف البشرة وتخليصها من الدهون لمنع ظهور البثور التي تظهر على سطحها والتهابها وتحولها إلى حب شباب .. وهنا يجب أن نأخذ في الاعتبار مجموعة من العناصر الأساسية :-

**أولاً :-** رغم أن البشرة الدهنية بشرة سميكة وقوية وتقاوم الشمس

والتجاعيد .. إلا أنها في نفس الوقت بشرة حساسة جداً ويجب التعامل معها بحرص شديد.

**ثانياً:** - البشرة الدهنية تسمح للميكروبات بالتأثير عليها، وبالتالي فهي تتعرض للالتهابات وظهور الحبوب عليها .. لذلك يجب الاهتمام بتطهيرها حتى تقطع الطريق على ظهور الحبوب ونمنعها من الانتشار .. ونظفها للمحافظة على صحتها ونضارتها وجماها .

**ثالثاً:** - تنظيف البشرة يكون على مستويين: تنظيف يومي بالماء والصابون .. أو الجليل .. أو الكريم ذو الرغوة - مستحضرات متوافرة في جميع محلات بيع مستحضرات التجميل - وتنظيف عميق مرة أو مرتين في الأسبوع حسب الحاجة، ويتم فيه إزالة الخلايا الميتة بالكريم الخاص بهذا الغرض مع عمل ماسك منظف للبشرة .. وعمل حمام بخار لتنظيف البشرة مرة كل أسبوعين .. ويمكنك استعمال الأقنعة الخاصة بالبشرة الدهنية والتي تساعد على غلق المسام.

**رابعاً:** - المبالغة في دكك البشرة بقوة أو استخدام مستحضرات قوية بحجة إزالة الطبقة الدهنية أمر مرفوض تماماً لأنها تتعرض بهذه الطريقة إلى الجفاف .. بالإضافة إلى أن الغدد الدهنية أحياناً تتحفز أكثر لإفراز المزيد من الدهون.

**خامساً:** - أما بالنسبة للماكياج ولحماية بشرتك الدائمة، تذكري أن الماكياج غير الدهني يناسبك تماماً .. لذلك استعملي البودرة الجافة، وروج الحدود الجاف .. وحاولي وضع طبقة منه بواسطة قطعة من الإسفنج

مبللة بسائل قابض .. وإذا كنت تفضلين استعمال أساس الماكياج السائل، فضعي عليه طبقة من البودرة .. لاحظي أن يكون لونها فاتحاً بعض الشيء عن لون بشرتك .. وذلك لأن الدهون الطبيعية التي تفرزها مسام الوجه، تؤدي إلى تغميق لون البودرة فتصبح في لون البشرة تماماً.

**سادساً:** نظفي البشرة من الماكياج، باستعمال سائل منظف بدلاً من الكريم المنظف .. ثم ضعي على البشرة فوطاة ساخنة، أو عرضي الوجه للبخار المتصاعد من ماء ساخن .. وبعد ذلك اغسلي الوجه، ودلكي جيداً المنطقة التي تحيط بالأنف والذقن والجبهة .. ثم اشطفيه بماء دافئ، وانثري عليه بعد ذلك قليلاً من الماء البارد .. وقوي البشرة واقفلي مسامها المفتوحة، بأن تمرري عليها قطعة من القطن مبللة بسائل قابض.

وأخيراً إذا كنا قد أسهنا في طرق رعاية البشرة الدهنية فذلك لكثرة المشكلات التي يعانين منها أصحابها.

### \* بشرة دهنية وجافة أي مختلطة:

إذا كانت بشرتك تجمع بين الدهنية والجافة، فلا بد أنك تلاحظين جفاف الخدين والمساحة التي تقع أسفل منتصف الوجه .. أما الجبهة والأنف والذقن، فتكون كلها دهنية .. لذلك فأنت محتاجة إلى وسائل خاصة لكل من المنطقتين: الجافة والدهنية.

تخلصي إذن من الماكياج القديم، باستعمال المنظف .. ثم قومي بعمل رغوة

غزيرة من الصابون - الجيد - في يديك، دلكي بها وجهك .. واهتمي عندئذ بالمناطق الدهنية اهتماماً خاصاً .. وإذا فضلت تنظيف الوجه دون استعمال الماء والصابون، فاستعملي بدلاً منه السائل المنظف بواسطة قطع من القطن .. وادعكي الوجه جيداً، حتى تتأكدي من نظافته تماماً .. وغيري في هذه الحالة قطعة القطن بمجرد اتساخها .. وقوى البشرة بالعمل على قفل المسام المفتوحة في المناطق الدهنية .. مستعملة سائلاً قابضاً .. وفي نفس الوقت استعملي سائلاً منعشاً للمناطق الجافة.

ولتحمي البشرة من الرءوس السوداء .. استعملي دائماً السائل المنظف في المناطق الدهنية، والكريم المغذي في المناطق الجافة .. ضعي طبقة منه على الخدين والعنق، وأخرى في المنطقة التي تقع حول العينين.

حاولي دائماً استعمال كريم مرطب للمناطق الجافة، قبل استعمال الماكياج.

راعي التخلص من الدهون الزائدة في المناطق الدهنية .. استعملي سائلاً قابضاً ..

احرصي على استعمال بدارة نظيفة أثناء نثر البودرة .. وفي الوقت نفسه استعملي روج الخدود على هيئة كريم، وروج الشفاه من نوع يدخل في تركيبته الدهون.

هذا ولا تنسي سيدتي أن البشرة الدهنية الجافة غالباً ما تتحول بعد سن العشرين إلى بشرة جافة .. وذلك عندما تقل إفرازات البشرة من الدهون .. ولكي يمكنك أن تمنعي هذا التحول .. راعي دائماً الاهتمام الكافي بتغذيتها .. وارجعي إلى كيفية العناية بالبشرتين الدهنية والجافة.

## \* البشرة الحساسة:

وهي البشرة التي تتأثر سريعاً بعوامل الجو الخارجية.. والتشقق والجفاف يظهران عليها، بعد تعرضها للحرارة الشديدة.. كما أنها تصبح شديدة الإحمرار، بمجرد تعرضها للشمس ولو لفترة بسيطة.

وقد تتأثر تلك البشرة ببعض أنواع الماكياج، فتلتهب بسرعة.. لذلك يجب أن تختاري أنواع الماكياج التي تصلح لها.. وحاولي باستمرار تنظيف الوجه من الماكياج، باستعمال كريم التنظيف.. وبعد التنظيف بفترة قصيرة اغسلي وجهك بنوع جيد من الصابون.. ثم حاولي تدليكه برغوة الصابون، بأطراف الأصابع.. وبعد ذلك اشطفيه بماء دافئ لا ساخن.. وراعى عدم شد البشرة في المناطق الرقيقة، أثناء تجفيفها.. وبعد الانتهاء من التنظيف، استعملي سائل منعشاً.. ولكن راعى ألا يعمل على جفاف البشرة.. ويمكنك استبداله بسائل قابض إذا كانت بشرتك دهنية.. وقومي بتغذية البشرة، باستعمال كريم مغذ مناسب لها في المساء.. ضعبي مقداراً كبيراً منه حول العينين، وقبل وضع الماكياج.

ولا تنسى أيضاً أن تضعي طبقة من الكريم المرطب تحت الماكياج.. وإذا كنت لا ترغبين في استعمال أساس الماكياج، فضعي بدلا منه طبقة من الكريم المرطب تليها طبقة من البودرة.. كذلك استعملي الكريم المغذي لليدين.. وإذا زاد تعرض البشرة للإصابة بمرض الحساسية استشري الطيب فوراً ليصف لك العلاج المناسب ولا تهمل هذا.

## \* البشرة المتعبة :

وهي تسمى كذلك لظهور الحبيبات بها دائماً أو في مواعيد محددة، أو بعد تناول بعض الأطعمة الدسمة .. وتنظيفها وتقويتها وعلاجها من الأمور البسيطة:

حاولي تنظيفها ثلاث أو أربع مرات في اليوم. وتخلصي من الماكياج القديم على الوجه، باستعمال سائل منظف .. وعرضي البشرة لفوطة ساخنة، أو بخار ماء .. وذلك حتى تتفتح مسامها.. واستعملي صابوناً طيباً في غسل الوجه، ثم اشطفيه بهاء دافئ وجففيه بعناية .. وحاولي انعاش البشرة وتقويتها، بعد الانتهاء من عملية الغسيل .. استعملي سائلا مرطباً، أو سائلاً قابضاً خصوصاً بهذا النوع من البشرة.

وتستطيعين استخدام قناع طبي على هيئة كريم مرة أو مرتين في الأسبوع .. ولكن لاحظي قبل استخدامه، أن تشري على الوجه ماء، وإذا لاحظت كثرة الحبيبات فضعي أساس الماكياج بأطراف الأصابع، وراعي أن تكون نظيفة .. وبعد ذلك انثري طبقة من البودرة على الوجه، بواسطة بدارة نظيفة .. وإذا لم تتحسن بشرتك بعد هذا كله، فاعرضي نفسك على طبيب أخصائي في الأمراض الجلدية.

## \* البشرة ذات التجاعيد :

إذا لاحظت ظهور التجاعيد والخطوط والترهل على بشرتك، فبادري بعلاجها .. نظفي الوجه من الماكياج القديم باستعمال كريم منظف .. واغسله مرتين في اليوم، وذلكي الوجه، أثناء عملية الغسيل .. لاحظي أن تكون

حركات التدليك متجهة إلى أعلى .. واشطفي الوجه جيداً، ثم جففيه بطريقة الربت .. وذلك حتى لا تؤدي إلى شد البشرة، فتساعديها على ظهور التجاعيد أكثر.

وبعد التنظيف ضعِي طبقة من الكريم على الوجه بطريقة الربت .. وكذلك بالنسبة للعنق، حتى تتشرب البشرة الكريم تماماً .. وبعد ذلك تخلصي من الكريم، بواسطة قطعة من القطن مبللة بسائل منعش.

قومي بعمل تدليك للوجه .. حاولي أثناءه أن تكون حركات اليدين متجهة من أسفل إلى أعلى .. وتستطيعين اختيار قناع يعمل على سد المسام، فيفيد البشرة .. واستعملي الكريم المرطب خلال النهار .. واختاري الماكياج الغني بالدهون .. ضعِي لمسات منه على الوجه، لأن الطبقة السميكة يفسد شكلها بسرعة، ويساعد على ظهورك أكبر سناً .. وسنمدك بالعديد من التمارين التي تفيد في إزالة التجاعيد في حرف (التاء).

### \* بعض النصائح التي تخص البشرة بصنفة عامة :

- حتى تكون لك بشرة مضيئة صافية تجنبي هذه الأخطاء:
- ◀ لا تبالغي في نظافة وجهك بغسله عدة مرات في اليوم إلا إذا كانت بشرتك دهنية بدرجة شديدة .. أو بها حب شباب.
- ◀ وبالنسبة للبشرة العادية والجافة فيكفي في هذه الحالة غسل وجهك مرتين في اليوم فقط عند الاستيقاظ وعند تنظيف بشرتك في المساء.
- ◀ يمكنك استخدام منظف البشرة المناسب لنوعها وعمل قناع لوجهك مناسب مرة واحدة في الأسبوع.

◀ اشربي سوائل كثيرة طوال اليوم لا تقل عن ٨ أكواب ولو كان معظمها ماء يكون أفضل لأن هذا يضمن كثيراً من المرونة على بشرتك.

◀ لا بد أن تحصلي على غذاء متوازن لأن الإهمال يؤثر بدرجة كبيرة على نضارتك حيث إننا نعني بالطعام المتوازن الذي يحتوي على كل المواد التي يحتاج إليها الجسم وخاصة الفيتامينات. ويرى العلماء أنه لا يجب أن نبتعد عن الأطعمة التي تحتوي على الدهون كالشيكولاتة والحلوى إلا بعد التأكد من أنها تضر ببشرتنا.

★ قناع الوجه يضمن لك تنظيف المسام، ويعمل على إضاءة البشرة وطراوتها. ويكفي أن تستخدميه مرة في الأسبوع إذا كانت بشرتك عادية أو جافة، ومرتين في الأسبوع إذا كانت دهنية. وفي هذه الحالة الأخيرة تكون مادة القناع غير دهنية طبعاً.

★ إذا كانت بشرتك جافة فاستعملي دائماً الكريمات المرطبة .. وغذي البشرة بكريم مغذ قبل الذهاب للنوم .. واشطفي الوجه بالماء البارد .. إن ذلك يقفل مسام البشرة ..

★ استعملي كريماً مرطباً بعد التنظيف في المساء أو قبل وضع الماكياج أثناء النهار .. إن هذا الكريم يحمي البشرة من الجفاف .. ويحفظ البشرة من تأثير الماكياج ..

★ ومن الأطعمة التي تفيد البشرة الجافة الأطعمة الغنية بفيتامين

"ج" مثل: اللبن والبيض والدهون والكبد وخيرة البيرة وغيرها.

★ وإذا كانت بشرتك تبدو شاحبة اللون باستمرار، فمن الممكن إعادة اللون الطبيعي إليها مرة أخرى وذلك بمضاعفة عنايتك بتنظيفها. وبأن تستخدمى نوعاً من الكريم أو اللوسيون المبيض للبشرة، بانتظام وتجنبى الإمساك. وأكثرى من تناول الأطعمة الغنية بالحديد. واخرجى إلى الأماكن الخلوية التي يتوافر فيها الهواء الطلق باستمرار.

★ إذا كانت بشرتك دهنية، فحاولى تعريض وجهك لبخار الماء لبضع دقائق صباحاً ومساءً.. إن البخار يفتح المسام .. ويسهل هذا التنظيف الوجه من الأقدار الموجودة في المسام والتي تكون ممتلئة بالدهون.

★ لا تحاولى أن تضغطي بأصابعك على الرؤوس السوداء التي تظهر في مناطق من وجهك لأن هذا الضغط يلهب البشرة ويصبح من الصعب علاجها وكذلك الحبيبات، ومن الأفضل اللجوء لطبيب متخصص إذا استمر وجود هذا لفترة طويلة.

★ لا تهملى في استخدام الكريمات المرطبة حتى لا تجف البشرة وراعى أثناء التدليك أن تكون حركة اليد دائرية، ويكون التدليك من أسفل الوجه لأعلى، أما تدليك ما حول العينين

فيبدأ من الركن الداخلي للعينين إلى المنتصف ثم من الركن الخارجي وتحت الجفن الأسفل حتى الركن الداخلي للعينين.

★ لا تذهبي إلى النوم بالماكياج حتى لا تجف البشرة أو تظهر بها بعض الحبيبات أو بعض الرؤوس السوداء، ولا بد من العناية بنظافة البشرة واستخدام الكريمات المقوية والمرطبة، ولا بد أيضاً من الاهتمام بمنطقة العين وما حولها والعناية بتنظيفها ثم تغذيتها بالكريم المغذي حتى لا تظهر التجاعيد والخطوط.

★ لا تعرضي البشرة لأشعة الشمس لفترة طويلة، لأن هذا يساعد على جفافها، وإذا اضطررت لذلك فلا بد من استخدام الكريمات التي تحافظ على البشرة أثناء التواجد في الشمس واستخدام زبدة الكاكاو للشفاء حتى لا تجف.

\*\*\*

## حرف التاء

### تجاعيد:

#### التجاعيد وأسباب ظهورها وكيفية التخلص منها:

قبل أن نتحدث عن التجاعيد وكيفية ظهورها هناك حقيقة لا بد من إيضاحها، وهي أن هناك فرقاً بين التجاعيد التي تنتج عن تقدم السن أو الشيخوخة والتجاعيد التي تنشأ بسبب الحركات التعبيرية.

ف نجد أن الشخص المهموم كثيراً ما يرفع حاجبيه عند التحدث فتظهر خطوط أعلى جبهته، وعلى العكس تماماً كثير الابتسام تظهر بعض التجاعيد في زاويتي فمه، وكذلك من يتطلب عمله النظر في الضوء بصفة مستمرة، أو التعرض للشمس مثلاً نراه يغمض عينيه ويقطب حاجبيه مما يزيد التجاعيد حول العينين.

وعموماً ما ستحدث عنه الآن هو التجاعيد التي تظهر في وقتها المناسب من حيث السن والتي تظهر عندما تتحلل الألياف المرنة في الجلد وتباطأ عملية إنتاج الكولاجين ثم يحدث بفعل ذلك تقلص للطبقة الدهنية ويرق الجلد وهذا يحدث غالباً من بداية الأربعينيات .. والوراثة تلعب دوراً مهماً في ذلك حيث نجد من تنتشر التجاعيد ببشرتهن في سن صغيرة ومن تتأخر تلك العملية لسن متأخرة.

ويقال إن أصحاب البشرة البيضاء هم أكثر إصابة بالتجاعيد عن أصحاب البشرة السمراء لرقة جلدهم.  
وإليك سيدتي .. بعض التمرينات التي تقلل التجاعيد بل يمكن أن تزال عن طريقها:

### \* لإزالة تجاعيد الجبهة:

- ارفعي يديك الاثنتين معاً وضعي أسفل الكفين معاً على جانب واحد من الجبهة .. اضغطي باليدين على الجبهة بشدة ثم دلكي المنطقة بين الحاجبين من أعلى ثم أسفل .

- حركي اليدين على الجبهة ببطء وكرري هذا مرتين بمعدل ٣ مرات يومياً.

### تمرين آخر للجبهة:

- ضعي يديك على جانبي جبهتك عند منبت الشعر على الصدغين.  
- شدي الجلد لأعلى مع محاولة خفض الحاجبين بقوة لأسفل وعدي لخمسـة ثم ارخي.

### \* لإزالة خطوط العبوس بين الحاجبين:

- استخدمي طرفي الإصبع الوسطى من كل يد ودلكي ما بين الحاجبين في الاتجاهات الأربعة.

- ثم اضغطي بشدة على هذه المنطقة بالأصابع ودلكيها بحركة دائرية.

### تمرين للعينين ولتخفيف ظهور التجاعيد حولها:

- شدي جانبي طرفي العينين بواسطة السابطين.

- ثم اغمضيها وعدي لخمسـة ثم ارخيها.

- اغمضي عينيك بقوة وعدي لخمسة ثم ارخيها وكرري هذا مع فتحها بقوة وعدي أيضاً لخمسة ثم ارخيها.

\* وهذه التمارين إلى جانب مقاومتها للتجاعيد تحد من ظهور الجيوب تحت العينين.

### تمرين الخدين:

- افتحي فمك جيداً مع محاولة تقريب طرفي الشفتين من الأذنين عدي لخمسة ثم ارخيه.

- أطبقي أسنانك جيداً وابتسمي أمام المرآة إلى أقصى حد .. عندما يبلغ الضغط لأقصى حده عدي لخمسة ثم ارخي.

### \* تمارين لمقاومة التجاعيد حول الفم:

- صري شفتيك جيداً - شكل القبلة - ومديها للأمام بقوة ثم عدي لخمسة وارخي.

- افتحي فمك على شكل «دائرة» أو حرف «O» وشدي الشفتين بقوة للأمام .. عدي لخمسة وارخي.

### تمرين للذقن:

- ضعي باطن كفك تحت ذقنك واضغطي جيداً لأعلى مع محاولة فتح فمك. عدي إلى خمسة وأنت في هذا الوضع مع الاستمرار بالضغط ثم ارخي.

- ادخلي شفتك السفلى بقوة في فمك ثم عدي أيضاً لخمسة وارخي.

**\* تمرين لجانبي الذقن:**

- أما بالنسبة للجلد المتدلي على جانبي الذقن فافتحي الفم عن آخره، ثم شدي الذقن لأسفل بشدة.

- ثم ارفعي الفك السفلي ببطء شديد مع محاولة الإقفال باليد الممسكة بالذقن .. كرري ذلك ٤ مرات مع العد ثم ارخي.

**\* تمرين لمقاومة الجلد المترهل أسفل الذقن:**

- شدي رأسك للخلف ثم للأمام قدر الإمكان واثني رأسك على الجانبين أيضاً كرري هذا ١٠ مرات ثلاث مرات يومياً.

**\* تمرين لمقاومة تجاعيد الرقبة:**

- قفي أمام مرآة ومدّي لسانك جيداً للأمام - فهذا يشد عضلات الرقبة - ثم عدي لخمسمة وارخي.

- ادفعي الفك الأسفل للأمام وشدي عضلات رقبتك بأقصى قوة واحنى رأسك قليلاً للوراء .. ثم عدي لخمسمة وارخي.

\*\*\*\*

**\* تدليك:****تدليك القدمين:**

دلكي القدمين كلما شعرت بتعب أو ضعف فيها .. واستعملي في التدليك نوعاً مغزياً من الكريم .. حاولي أن تمسكي أصابع القدمين بيدك وأن تقومي بتحريكها للأمام وإلى الخلف دون أن تحركي القدم كلها.

يجب أن يكون التدليك من طرف الأصابع حتى أعلاها واستعملي كلتا اليدين في التدليك بحيث يكون على شكل ضربات خفيفة.



**\* تدليك الوجه :**

التدليك من أجل وأسهل وسائل الاسترخاء وتدليكك لوجهك وخاصة في المساء وحين تضعين مرطبا لبشرتك بعد تنظيفها يفيد وجهك كثيرا ولكن التدليك له أصوله وله مبادئه الأساسية ويجب ألا يتم عشوائيا.

**• المبادئ الأساسية لتدليك الوجه :**

ابدئي التدليك من أسفل العنق ثم اصعدى تدريجيا حتى منابت الشعر ثم قومي بحركات متنوعة: دائريا، أو شداً، أو تربيتا. دلكى وجهك صباحا ومساءً ولكن التدليك ليلا يكون بحركات بسيطة تساعد على الاسترخاء.

ملحوظة: تجنبي الحركات المؤلمة أثناء التدليك ويمكنك التدليك بواسطة التربيت أو استعمال اليدين معا.

**• تدليك العنق :**

ابدئي التدليك براحة الكف ابتداء من الذقن حتى أعلى الصدر.. أعيدى نفس الحركة ولكن بظهر الكف.

**• تدليك الخدين :**

استخدمى أنامل الأصابع ودلكى الخدين ابتداء من الذقن حتى أسفل الأذنين، ثم من أسفل الأنف حتى الصدغين.

**• تدليك الفم :**

دلكى حول الشفتين بأطراف الأصابع وبحركات دائرية في اتجاه معين ثم اعكس الاتجاه.

- **تدليك الأنف:**

دلكي حرف الأنف أولاً ثم من أعلى إلى أسفل، ثم دلكي الجانبين ابتداء من الحرف في اتجاه الخدين وتدرجياً وصولاً إلى الوجنتين.

- **تدليك العينين:**

دلكي حول العينين دائرياً ابتداء من زاوية العين، بين الحاجبين والأهداب حتى الطرف الجانبي. ثم عودي ثانية إلى تحت العين وصولاً لحرف الأنف. أما تحت العينين فدلكيه بمتهى الرقة في اتجاه دائري نحو الخارج فوق الحاجبين ونحو الداخل تحت العينين مستخدمة السبابة والوسطى.

- **تدليك الحواجب والأجفان:**

ابدئي بقرص الحاجبين بواسطة السبابة والإبهام انطلاقاً من الطرف في اتجاه الأنف متبعة تقوس الحاجب، ثم دلكي الجفن بباطن اليد وبحركات دائرية، أغمضي عينيك دون حراك لمدة ثوان، وضعي راحتي يديك على الجفنين وأصابعك على الجبهة.. أعيدي حركات التدليك الدائري على الجفنين، وتريشي قليلاً ثم افتحي عينيك.

- **لتفادي ظهور التجاعيد بين الحاجبين:**

استعملي طرف الإصبع الوسطى من كل يد ودلكي الفجوة بين الحاجبين في الاتجاهات الأربعة. وهذا النوع من التدليك يؤخر لحد كبير ظهور هذه التجاعيد.

- **تدليك اليدين والأصابع:**

دلكي يديك جيداً مساءً بكريم مغذٍ ثم اتجهي للأصابع مدلكة كل منهما من أعلى إلى أسفل ثم من أسفل كل إصبع حتى الرسغ.. ثم اضغطي إلى الخلف

بشرة أصابعك وستحصلين على يدين وأصابع جميلة.

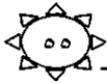
### • تدليك الصدر:

- يفيد التدليك الصدر المترهل وهناك كريات في الصيدليات مفيدة في هذا الشأن.. ويتم التدليك بأن تبدئي بوضع راحتي يديك على الناحيتين الخارجيتين من ثديك، ثم حول الثديين وفي الاتجاه إلى أعلى دلكى في حركة دائرية. ثم اتركي قليلا من الكريم عليهما أثناء الليل وهذا النوع من التدليك يفيد أيضا في تكبير الصدر.

- والتدليك أيضا يفيد في تصغير الصدر على أن تستخدمى غسولا قابضا وتدلكى الصدر من أسفل ثم لأعلى ثم دلكى من الجانبين متجهة نحو الوسط ولا تستخدمى الكريات في ذلك.

\*\*\*

obeikandi.com



## حرف الشاء

### \* شلج:

غالباً بعد إزالة الشعر الزائد من الجسم تحدث بعض الالتهابات وربما تؤدي إلى احمرار أو تورم بالجلد، وفي هذه الحالة يمكنك أن تستخدم قطعة من الثلج بأن تضعها في شاشة وتمررها طولياً وعرضياً على الالتهاب وستجدين نتيجة سريعة، وحتى لو لم تتوافر لديك قطعة شاشة فتحملي بإمساك قطعة الثلج وتمررها على الأماكن الملتهبة.

### \* ثياب:

#### اختيارك الصحيح لألوان ثيابك وقصاتهما يجعلك أكثر رشاقة:

سيدتي .. إن اختيارك لألوان ثيابك التي تلائمك مهم للغاية .. لذلك راعي عند اختيار ملابسك أن تكون ألوانها متماشية مع لون بشرتك ولون شعرك وسنك أيضاً.

#### • فبالنسبة للون بشرتك:

إذا كانت بشرتك بيضاء، فاخترى ألواناً زاهية كالأحمر والأخضر الزاهي والبرتقالي والأصفر الفاتح والأزرق الداكن والرمادي والبني ..  
وإذا كانت بشرتك سمراء فيناسبك الأصفر والوردي والهافان والأحمر الفاتح والذهبي والبيج.

### • وبالنسبة لوزنك :

إذا كان وزنك ممتلئاً فيجب أن ترتدي الألوان الغامقة خصوصاً اللون الأسود فهو يخفي الكثير من زيادة الوزن.  
أما إذا كنت نحيفة فالموديلات كثيرة جداً يمكن أن تخفي عن طريقها نحافتك وارتدي الألوان الفاتحة المشرقة والواسعة.  
وسنوضح ذلك في طريقة إخفاء عيوب الجسد في حرف (الطاء).

### \* وبالنسبة للعمل :

يجب أن تختاري ثياباً مناسبة لطبيعته فمثلاً: إذا كان عملك يتطلب الحركة مثلاً، فيجب أن ترتدي ثياباً لا تعوقك كالجينز وال «تي شيرت» ..  
\* وإذا كنت محجبة فحاولي ألا ترتدي إلا ملابس بسيطة لا تحد من حركتك وخاصة لو كنت تعملين في المجال الهندسي أو الطبي أو غيرهما مما يحتاج لحركة سريعة.

\* وإذا كنت في موقع قيادي كسفيرة .. وزيرة .. رئيسة لمكان ما .. بالطبع السفريات لهن بروتوكولاتهن وطريقتهن الخاصة في لبسهن ولقاءاتهن ولا بد أن تراعي هذا إذا كنت في هذا السلك .. أما إذا كان مركزك قيادياً بعيداً عن هذا فيجب أن تختاري الألوان الهادئة الأنيقة التي تناسب سنك والتي بها تداخلات بسيطة لأن هذا يضيف عليك مظهراً جاداً وأكثر وقاراً وثقة.

\* أما إذا كنت تعملين كمديرة أو سكرتيرة لمكان ما فابتعدى عن البهرجة تماماً لأن صورتك في ذهن الآخرين تنعكس على المكان، ويجب في تلك الحالة أن تكون ثيابك متناسقة مع طبيعة عملك والمكان المتواجدة فيه، وبالطبع اختيارك للألوان لا بد أن يكون بسيطاً ومناسباً لوزنك وسنك.

\* وإذا كنت تعملين في إحدى الشركات الكبرى التي تهتم بمظهر موظفاتهما فركزي على التأير أو البدلة والألوان الناعمة ولا ترتدي حذاء بلا كعب لأن هذا يقلل من قيمة ما ترتدين.. حتى لو كان كعباً قصيراً.

\* وإن كان عملك في مهنة التدريس مثلاً فلا بد أن تراعي الحشمة وعدم البهجة أو لبس ثياب تلفت النظر، ويجب أن تكون ألوانك هادئة ومشرقة حتى لا تجعلي ملابسك تصرف طلابك عما تقولين ولا تنسى أنك في هذه الحالة قدوة.. ولا تنسى ارتداء حذاء مناسباً ومريحاً لأنك ستقفين لفترات طويلة.

#### \*وبالنسبة للمناسبات:

\* إذا كنت فتاتي في السن ما بين ١٦ : ٢١ يجب أولاً أن تغلفي سلوكياتك بالرفقة وملابسك بالبساطة وتختاري الألوان المشرقة التي تظهر جمالك وتبرزه ولكن المناسبة لسنك.

\* أما إذا كنت ما بين ٢١ : ٢٥ فتناسبيك الموديلات الجريئة بعض الشيء والألوان المناسبة لوزنك، ولكن لا تبالي في الجرأة لأن هذا قد يؤدي لنتيجة عكسية وينفر الآخرين.

\* وإذا كنت سيدتي الجميلة في الفترة ما بين ٢٥ : ٣٥ - وهي غالباً ما تكون فترات أمومة وحمل وإنجاب وفقداً للرشاقة - فيجب أن تختاري الموديلات المناسبة لوضعك، وخطوط الموضة تراعى الآن كل الظروف فهناك ملابس رائعة للحوامل والمرضعات وما شابه ذلك.. المهم أن تختاري جيداً ما يناسب وزنك ولون بشرتك وألا تهملينا أنافتك ورشافتك ولا بد أن تبدي جملة في أي وضع.

\* أما الملابس المناسبة لمن هن ما بين الـ ٣٥ والـ ٤٥، فهذه الفترة تكون المرأة فيها أكثر نضجاً وجاذبية، وهي مرحلة الأنوثة الكاملة ويجب أن تراعي في اختيارها ملابس مناسبة الحشمة بعض الشيء، وأن تختار الألوان الهادئة التي بها بعض التداخلات البسيطة.. فهي بطبيعتها في هذه السن تبدو جميلة وأنوثتها طاغية.

\* وإذا كنت سيدتي في السن ما بين الـ ٤٥ والـ ٥٥، فهذه المرحلة من أجمل مراحل العمر، حيث إنها تتميز بالخبرة والعقل والنضج فلست في حاجة للفت أنظار الآخرين بألوان فاقعة أو موديلات ملفتة، فالعقل والنضج هنا سيكونان المسيطرين.. ولا بد أن تختاري ملابس شيك وبسيطة مع بعض الإكسسوارات الرقيقة التي تصقل شخصيتك وتظهر كما ترغبين.

\* وإذا كنت سيدتي في السن ما بعد الـ ٥٥ فاختاري ملابسك بعناية وارتي ما يناسب إحساسك وحاولي أن تبدي دائماً مشرقة ورائعة ولا تنسى أن الحياة تبدأ بعد الستين، وأن العمر إحساس ولا يحسب بالزمن، ويمكنك أن تكوني جميلة في أي سن وفي أي وقت، المهم الاختيار المناسب والإقبال على الحياة.

**وفي النهاية:** اختيارك لثيابك المناسبة لسنك والمكان المتواجدة فيه والمناسبة التي تذهين إليها مهم جداً ويبرز جمالك ويجعلك أكثر روعة.

## حرف الجير

### \* الجمال والتجميل:

سيدتي الجميلة .. إن دنيا الجمال والتجميل واسعة عريضة .. إنها مليئة بالأبحاث التي تختبر وتجرب من أجلك ثم تقدم لك خلاصة اختباراتنا وتجاربنا .. وكل يوم يمر يحمل لك بين طياته خبراً جديداً عن مستحضر جمالي جديد أو فورمة شعر مبتكرة أو قصة جميلة .. أو عن أي شيء يزيدك جمالاً ويضفي عليك إشراقاً وتألقاً .. ولكن غالباً ما تتغير الموضة من عام لآخر ومع ذلك فهناك أصول وقواعد ثابتة لا ينبغي أن تتغير ولا يتناولها هذا التطور إلا ببطء وهي ما يجب أن تستقيه في ذهنك والتي هي أساس لثقافتك الجمالية، وهذه الأصول أساسها المحافظة على الصحة والحياة السليمة والوقوف على طرق التجميل الأساسية والصحيحة.

فكل فتاة أو سيدة تريد أن تبلغ قمة جمالها وفي كل وقت وهي تريد هذا من أجل إشباع رغبتها الفطرية ورضاها عن نفسها .. وإذا كنت محظوظة - سيدتي - وحباك الله جمالاً ساحراً فعليك أن تبذلي قصارى جهدك للاحتفاظ به .. لأن الإهمال قد يضر بجمالك مهما بلغت درجته .. وإذا كنت متوسطة الجمال فتعلمي كيف تحسنين إبراز ملامحك الجميلة .. وهذا أصبح سهلاً .. ولكن هذا لا يضمن أيضاً الجمال الدائم.

فالجمال الدائم ستشعرين به - سيدتي - حين تكونين مصدر بهجة وجاذبية لمن حولك وهذا يتحقق حينما تقضى على نقاط النقص في حياتك وتصلحها وأن تتصالحى مع نفسك وأن تحافظى على جمال روحك فمفهوم الجمال أعمق من الشكليات بكثير .

### \* الجمال وفترة المراهقة :

تحلم كل فتاة تتقف على عتبة الأنوثة بأن تحصل على مقاييس الجمال التي دائما ما كانت تسمع عنها وتقرأ الكثير منها في مجلات الجمال والموضة وتراها في التليفزيونات والتي يكثر التحدث عنها عبر الفضائيات.. ولكن حين لا تجد هذا متوافراً لديها تكتئب وخاصة أن جسدها يكون في بداية التكوين، وطبيعياً أن يلحق بها بعض السمنة حيث تأكل أكثر من المعتاد في هذه السن، أو تبدأ في الطول مرة واحدة .. ثم بعد ذلك وبفترة تتوقف هذه الطفرات السريعة ويبدأ الجسم في أخذ الشكل الأنثوي الجميل

ولذلك ننصح الفتيات في السن الصغيرة بعدم عمل ريجيم لتقص أوزانهن لأن هذا قد يضر بصحتهن مستقبلاً ولا يجب أن يفعلن هذا إلا بعد أن تثبت مقاييسهن، ومن الممكن أن يمارسن الرياضة في تلك السن فهي مفيدة لهن كثيراً. ويجب أن تعلمي - فتاتي - أن هناك العشرات بل المئات من صور الجمال وليست هناك صورة واحدة أو مقاييس واحدة .. فقط احرصى على البساطة في كل شيء وعلى أن تتجملي من الداخل بالسلوكيات الجميلة التي ترفع من قدرك بين الجميع وتدوم للأبد... وإذا كنت يا صغيرتي قد وصلت لسن ال ١٦ فيإليك وصفة سهلة لكي تحققي الجمال الذي تشدينيه.

**\* جمال بنت الـ١٦:**

مع بداية هذه المرحلة تبدأ الفتيات الصغيرات رحلة الاهتمام بأصول العناية بالجمال حيث يشبين عن طوق الطفولة وتبدأ مرحلة الأنوثة ولكي تظل بشرتهن محتفظة بتألقها ونضارتها ونعومتها لابد لهن من اتباع عدة أشياء منها:-

**\* النظافة:**

الجمال بالنسبة للشابات الصغيرات هو أولاً وقبل أي شيء مسألة محافظة على قواعد النظافة والصحة العامة وخصوصاً نظافة البشرة .. وهذا يعني الحرص على تنظيفها مرتين يومياً.. مرة في الصباح وأخرى في المساء بالسائل الخاص بتنظيف البشرة «ميك» أو بالصابون الطبي .. وفي حالة استعمال «الميك» تجب مراعاة تنظيف البشرة جيداً من الآثار الدهنية التي يتركها على الجلد بواسطة منديل ورقي أو لوسيون منشط «تونيك» ثم مسح الوجه بقطعة قطن مبللة بماء الورد.

**\* الحمام اليومي:**

وهو مهم جداً في برنامج العناية بجمال البشرة لأنه يحافظ على نظافة ونضارة بشرة الجسم كلها وخصوصاً منطقتي الظهر والأكتاف التي قد يمتد إليها ظهور حب الشباب في تلك المرحلة.

**\* حب الشباب:**

حب الشباب يكاد يكون هو المشكلة الرئيسية التي تهدد الشابات في مرحلة المراهقة .. ولكي نتخلص من هذه الحبوب لابد أن نعرف سبب ظهورها.. والسبب العلمي في ظهور هذه الحبوب يتعلق بالتغير الهرموني الذي ينشأ

بالجسم بعد فترة البلوغ. ويسببه ازدياد إفرازات الدهون التي تتراكم داخل القنوات الدهنية وتسدها وتظهر على شكل حبوب تتعرض للالتهاب نتيجة تعرضها للبكتيريا.

والحقيقة التي يجب أن ننتبه إليها هي أن علاج حب الشباب لا يتم بين يوم وليلة فهو يحتاج لصبر طويل لتنظيف البشرة وتطهيرها باستمرار. وهناك بعض الصفات من الطبيعة تخفف من حدة الإصابة ولكن لا تقضي على الحبوب كلية، ولا بد من العلاج الطبي أولاً، ولا يصح استخدام الأدوية والدهانات الموضعية إلا تحت إشراف الطبيب المختص.

#### ومن هذه الصفات التي تساعد على الشفاء:

✳ مغلي البرقوق .. ويعد بأن نغلي ثمار البرقوق في الماء ثم تهرس جيداً وتأخذ منها ثنائي ملاعق صغيرة ونضيف لها ملعقة صغيرة من زيت اللوز، ويوضع هذا الخليط على الوجه لمدة عشرين دقيقة ويكرر يومياً.

✳ ضعي حبة طماطم في ماء مغلي بعد تقشيرها لمدة ثوان .. ثم انزعي البذور واهرسيها.. أضيفي ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض وملعقة كبيرة من بودرة الصلصال .. ضعي طبقة سميكة من الخليط لمدة ربع ساعة ثم تزيлиها بالماء الممزوج بعصير الليمون الحامض.

✳ أما إذا كنت تريدين بشرة صافية خالية من البثور فاستخدمي البقدونس بأن تصنعي منه قناعاً بعد خلطه في الخلاط الكهربائي.

✳ وغالباً إذا وجد حب الشباب يمكن الحد من انتشاره عن طريق الحرص على نظافة البشرة وعدم الإفراط في تناول المواد الدهنية والحلوى وخاصة الشيكولاتة.

✽ استخدام الفرشاة في الماكياج تساعد على تنشيط الدورة الدموية ولكن بشرط عدم وجود حبوب على الوجه وعدم المبالغة في حك الوجه بها.

### \* العناية بالشعر:

تتميز فترة المراهقة بزيادة إفراز الهرمونات التي تتسبب في زيادة نسبة الدهون التي تسد مسام فروة الرأس فتسبب في ظهور القشرة التي تفسد جمال الشعر وتمنع تألقه، والعلاج الأساسي لهذه المشكلة هو غسل الشعر كلما كانت هناك ضرورة.. وإذا لاحظت زيادة إفراز الدهون بدرجة ملحوظة فيمكنك غسل شعرك يومياً دون أن يتتابك القلق من أن يؤثر كثرة غسله على تألقه وصحته.. وبهذه المناسبة نود أن نلفت النظر إلى أنه قد كثر في الآونة الأخيرة الحديث عن إمكانية استعمال أنواع الشامبو الخاصة بالأطفال بدعوى أنها لا تؤذي الشعر.. والحقيقة أن شامبو الأطفال لا يصلح إلا للأطفال لأن تركيبته تناسب فروة رأسهم التي لا تعاني في هذه المرحلة سوى من العرق والأتربة.

### \* العناية باليدين والقدمين:

جمال اليدين والقدمين خلال هذه المرحلة من العمر يتمثل في تسوية الأظافر بالمبرد ودعكها جيداً بالفرشاة لمنع تراكم الأتربة تحتها، والاحتفاظ بها نظيفة، وطلاؤها بطلاء أظافر شفاف يضيف عليها اللمعة فقط.. واستعمال الحجر الخفاف بعد تقع القدمين في الماء الدافئ.

وإذا كانت هناك مناسبة مهمة فيمكن استعمال طلاء أظافر لونه وردي، أو أي لون هادئ يناسب هذه المرحلة العمرية.

أما الأحذية فلا بد أن نراعي فيها تجنب ارتداء أحذية الرياضة لفترات

طويلة حتى لا تكون هناك فرصة لنمو البكتيريا والفطريات بين الأصابع..  
وأيضاً ارتداء الأحذية ذات الكعوب العالية قد يضر وقد يؤثر على المشية وعلى  
الساقين أيضاً.

### \* ماكياج بنت الـ ١٦ :

للحصول على أفضل النتائج قبل أن تضعي الماكياج اهتمي أولاً بنظافة عينيك ووجهك.  
للحصول على أفضل النتائج أزيلي الشعر الزائد بالحاجبين مع مراعاة المحافظة على شكلهما الطبيعي  
ولا تحجري وراء الموضة إلا التي تناسب سنك.  
للحصول على أفضل النتائج ولا تسي - يا صغيرتي الجميلة - أن أساس الجمال لبنت الـ ١٦ هو  
البساطة .. لذلك من المهم أن يكون اختيارك لألوان الماكياج هادئاً  
ومناسباً لسنك.. واللون الوردي لون الشباب لأنه لون الحيوية  
والإشراق .. وهو يصلح لأن يكون لونا للخدود وللشفاه وظلالا  
للجفون.. وهو يصلح أيضاً للصباح والمساء والسهرة على حد سواء.  
للحصول على أفضل النتائج وكذلك يمكنك أن تختاري ظلال عيون متقاربة مع لون بشرتك كالبيج  
ودرجاته مثلاً.  
للحصول على أفضل النتائج وفي الصباح ضعِي ظلالا للجفون من اللون الوردي الفاتح ووزعيها  
عند منابت الرموش العلوية مع ماسكرا خفيفة.. والأفضل أن تكون على  
الرموش العليا فقط من الجذور لأعلى ومن الممكن طبقتين لو أردت.  
نظفي ما زاد من الماسكرا بعد أن تجف بعود قطن أذن.  
للحصول على أفضل النتائج أما في المساء فيمكن استخدام أكثر من درجة من درجات اللون مع

ملاحظة توزيع الفاتح عند الركن الداخلي للعين والداكن عند الركن الخارجي.

ثم ضعي أحمر خدود روز فاتح أو بيج فاتح حسب لون بشرتك ولون ظلال عينيك ولكن دون مبالغة.

وبعد ذلك ضعي على شفتيك روج روز أو بيج فاتح شفافاً مقارباً للون بشرتك، وبالنسبة لقلم الكحل لا تستخدميه إلا إذا كانت عينيك في حاجة لذلك، وإذا استخدمته تجنبي المبالغة في ذلك.

وبالطبع من غير المعقول أن تستخدم الفتيات الصغيرات كريم أساس وبودرة لأنهن ما زلن في سن صغيرة والماكياج الكامل يقفز بهن سنوات إلى الأمام وقد يشوه إحساسنا ببراءتهن.. هذا بالإضافة إلى أن بشرتهن تتمتع بنضارة وصفاء طبيعيين.. أي أنهن ببساطة لسن في حاجة لاستخدام تلك المساحيق.

ويجب أن تستخدمي - فتاتي - أنواعاً من الماكياج جيدة حتى لا تضري بشرتك.

ولا تنسي أن البساطة والتلقائية في الملابس والجوهر لا بد أن يميزا هذه الفترة الرائعة من العمر دون مبالغة في أي شيء، فلكل مرحلة جمالها ورونقها، وهذه المرحلة بالنسبة لأي فتاة من أجل مراحل العمر حيث النضارة والحيوية اللتين يمنحهما لها الله تعالى. فلا تتعجلي صغيرتي الجميلة، فالحياة أمامك وستفعلي ما تشائين وكل شيء له وقته.

## جمال المرأة في الأربعين:

الجمال ليست له سن معينة. وفي إمكانك أن تظلي أجمل امرأة إذا راعيت الاهتمام بمقومات الجمال؛ بشرط أن تكون ملائمة لسنك. فإن لكل سن الماكياج الذي يناسبها؛ وهذه بعض النصائح التي تفيدك وتزيدك جمالاً وأنت على أبواب الأربعين أي أبواب النضج والأنوثة الفائقة.

ادرسي جيداً طريقة وضع ماكياجك ولا تحيدي عنها.. فهذا يسهل عليك وضع الماكياج في أماكنه الصحيحة.. فإخذ أحمر الخدود مكانه ويأخذ رسم الشفتين طابعه وتأخذ خطوط الحاجبين طريقهما. ولاحظي أن ماكياج العينين لا يعطي نتيجة طيبة إلا في الليل، فلا تسرفي في وضع الكحل أو الظلال في النهار.

وهناك مسألة مهمة يجب أن تراعيها عند عمل ماكياجك أو عند إزالتها، وهي ألا تغيري من أوضاع تقاطيعك، لا تشدي مثلاً حاجبيك ناحية جبينك لتنظيفهما.. فهذا الشد يسبب إلى الجلد ويعجل بظهور التجاعيد.. ويمكن أن تمسكي الجزء الذي تريد عمل الماكياج فيه بإحدى يديك واعلمي الماكياج بالأخرى، واتبعي هذه الطريقة أيضاً عند إزالة الماكياج. ويمكنك أن تفتحي فمك على شكل دائرة أثناء عملية الماكياج، فإن ذلك يساعد على تثبيت عضلات الوجه.

وإذا كان وضع الماكياج فنا وذوقاً وله أصول يجب أن تتبع وأيضا أسرار صغيرة يجب أن تقومي بها ليتمكنك عمل ماكياج ناجح.. ولأجل خاطرِك مضطرة لإفشاء هذه الأسرار.

• من هذه الأسرار:

لتثبيت الروج: ضعي قليلاً من البودرة على الشفتين قبل طلائهما بالروج ورسّم الفم بالقلم أو الفرشاة ثم عملاً حدود الرسم بالروج، ثم يوضع قليل من البودرة أيضاً، ويزال الزائد منها بفرشاة ناعمة.

- اجعلي ماكياجك على طريقة الخطوط الصاعدة فهي تضيفي على الوجه شباباً.

- تجنبي الألوان الصارخة فإنها تزيد من عمرك وتجعل تقاطيعك غائرة، وتظهر تجاعيد الوجه - إذا وجدت - استعملي لونين من البودرة أحدهما أفتح من الآخر لإخفاء عيوب الوجه ككبر الأنف أو انخفاض الوجنتين .. أو .. إلخ.. وهناك توضيح لكيفية عمل هذا في حرف (الميم) ماكياج.

### \* العناية بالشعر:

ابدئي مزيداً من العناية بشعرك.. وتأكدي من أنه تاج الجمال الذي يزين رأسك. وأنه كفيلاً بأن يضيفي على وجهك الشباب والحيوية والنضارة. وإذا كانت بعض الشعيرات البيضاء قد تسللت إلى رأسك؛ فاستعملي الصبغة في إعطاء شعرك اللون المناسب. وأنسب تسريحة في هذه السن هي التي يكون فيها الشعر قصيراً؛ وتظهر به موجات كبيرة. ويكشف عن عظام الخدين..

والقصة التي تحفي خط الشعر الموجود في الجبهة تساعد على إظهار الوجه أكثر شباباً.. وهناك من موزعت قصات الشعر الكثير فاختراري منها ما يناسب استدارة وجهك وملاحظه.

## \* العناية باليدين والقدمين :

## أولاً: اليدين :

يداك تعبران عن جمالك وجاذبيتك، وتعلنان عن حقيقة سنك .. وإذا كنت تريد أن تحفظين لهما جمالهما وشبابهما؟ .. اتبعي هذه الخطوات:

للـ البي قفازا عند القيام بالأعمال المنزلية .. وبخاصة إذا كانت هذه الأعمال تتطلب وضع اليدين في الماء.

للـ اغسلي يديك بماء فاتر .. ودلكيهما برغوة صابون جيد .. لاحظي أن يكون التدليك من أطراف الأصابع حتى أعلى .. واشطفي اليدين بعد ذلك جيداً، وجففيهما بعناية .. ثم ضعي عليها طبقة أخرى من الكريم المغذي ودلكيهما أيضاً.

للـ حاولي تغذية الجلد الرقيق الموجود حول كل ظفر بكريم مغذ ولا تنسي عصير الليمون فهو من أنفع الوصفات التي تؤدي لبياض أطراف الأصابع.

للـ لا تجعلي إرهابك العصبي ينعكس على شكل يديك .. اجعليها دائماً في حالة استرخاء .. فمثلاً لا تحاولي إمساك العقد بهما أو السلسلة بطريقة لا إرادية أو إمساك خصلة من الشعر مثلاً .. لأن هذه الحركات دليل على عصيتك.

للـ عند المصافحة راعي أن تكون حركة اليد رشيقة فهذا يكشف عن رقة شخصيتك.

للـ عند ذهابك إلى سهرة خارج البيت أضفي على يديك مزيداً من الرقة



والجمال بطريقة سريعة .. ضعي عليهما طبقة من القناع الذي تستعملينه لوجهك .. اتركيها لمدة ربع ساعة، ثم اغسليهما بماء بارد.

للخفي خشونة اليدين أو احمرارهما باستعمال أساس ماكياج من لون مناسب.

### وأظلي أظافر يديك بهذه الطريقة :

- أعدي حاجات الطلاء، وتتكون من: ماء دافئ به رغوة صابون، قطعة من الإسفنج، فوطة صغيرة، مبرد، قطنة أذن، طلاء، مادة مزيلة للطلاء.  
- أزيلي الطلاء القديم.

- نظمي أظافرك بحيث يكون شكلها بيضاوياً أو مربعاً من أعلى - حسب الموضة - استعملى المبرد في هذه العملية ثم ضعي أصابعك في ماء دافئ به رغوة صابون، أو فيه مقدار من زيت مغذ، وقومي بتنظيف الأظافر جيداً بقطعة من الإسفنج أو بفرشاة أسنان قديمة، ارفعي اليدين من الماء وجففيهما، حاولي بعد ذلك تغذية الجلد الرقيق الموجود حول كل ظفر بأن تغرزي عود الأذن في الكريم المغذي وتدهنيه به.

- ضعي طبقة من طلاء عديم اللون على أظافر اليدين، واطريها حتى تجف لمدة عشر دقائق. ثم ضعي طبقة من الطلاء الملون المفضل، وراعي في هذه الحالة عدم وصول الطلاء إلى الجلد الرقيق المحيط بالأظافر.

- اتركي جزءاً رقيقاً جداً في أعلى الظفر بدون طلاء .. إن ذلك يساعد على عدم فساد الطلاء بسرعة.

## ثانياً: القدمان:

ليست قدماك بأقل حاجة إلى العناية من يديك. ولذا اتبعي الخطوات

التالية:

للحذاء ذلكي قدميك كلما شعرت بالتعب فيها.

للحذاء عالج حساسية الجلد المحيط بأظافر القدمين.. مرى عليه يومياً بقطعة من القطن مبللة بهاء الكولونيا.. وإذا لاحظت ظهور جلد ميت في أحد الأصابع (كالو)، فلا تعالجه بنفسك.. اعهدى بذلك إلى أحد الإخصائيين..

للحذاء نظمي الأظافر بحيث يكون شكلها مستقيماً ويبدو منظرها جميلاً وإذا لاحظت ضغط الظفر على الإصبع، حاولي رفع الظفر بعض الشيء إن استطعت.. وادخلي بينهما قطعة صغيرة جداً من القطن مبللة بهاء الأوكسجين. جددتها في الصباح والمساء.

للحذاء أما خشونة الكعبين وجفاف الجلد الموجود بهما، فيرجعان في الغالب إلى استعمال حذاء بكعب عال جداً.. لذلك احرصي على ارتداء حذاء بكعب منخفض في هذه الحالة.. وفي نفس الوقت قومي بعمل تدليك في هذه المنطقة باستعمال كريم مغذ. وبتقعهما في الماء الدافئ واستعمال الحجر الخفاف.

للحذاء أطلي أظافر القدمين بنفس الطريقة التي تطلين بها أظافر اليدين.. ولكن لاحظي أن تضعي قطعة صغيرة من القطن بين كل أصبع وأخرى، حتى لا يفسد الطلاء قبل جفافه.

للـ وإذا كانت قدماك من النوع الذي يزداد فيه إفراز العرق فهناك بودرة تباع بالصيدلية لذلك ترشيتها قبل ارتدائك للحذاء، وإذا كانت من النوع الذي يكون فطراً بين الأصابع فاحرصي على نظافتها وتجفيف ما بين الأصابع بصفة مستمرة ووضع الكريم أو المرهم المخصص لذلك وهو أيضاً موجود بالصيدليات.

للـ اعلمي على تقوية القدمين .. ضعبيها في ماء دافئ، ثم في ماء بارد.. كرري هذه العملية عدة مرات .. ولاحظي أن تشري على القدمين في النهاية قليلاً من الماء البارد- إن هذا يساعد على تقوية عضلات القدمين - ثم جففيها جيداً، وانثري عليها بعضاً من بودرة التلك.

للـ اختاري الحذاء المناسب لقدميك .. عند شراء حذاء جديد حاولي قياسه بدقة .. حركي أصابع القدمين بداخله .. وسيري به حتى تتأكدي من أنه مريح تماماً.. ولاحظي أن الكعب المرتفع يؤدي إلى وقوع ثقل الجسم على الجزء الأمامي من القدمين.. وهذا يتعبك، ويجعل مشيتك بعيدة عن الجمال.. لذلك اختاري الكعب المناسب وخاصة إذا كان وزنك ممتلئاً.

**\* وأخيراً إليك بعض التمرينات الرياضية التي تفيد القدمين بدرجة كبيرة.**

- حاولي أثناء جلوسك أن تشدي القدمين جيداً، حركي الأصابع إلى أعلى وضميها .. ثم ارخيها .. كرري هذا التمرين ١٥ مرة ..

- أو حاولي أن تسيري على الطرف الخارجي لكل قدم .. أو على أطراف

الأصابع لمدة قليلة.

## \* ماكياج - كاملة الأنوثة - ذات الأربعين :

### أساس الماكياج:

- استخدمي «سيدتي» أساس الماكياج الكريمي الذي يميل لونه إلى اللون الوردي؛ فهو يضفي على وجهك حيوية ونضارة.
- ابدئي بوضع عدة نقط منه على وجهك، ثم ساويه جيداً.
- اهتمي بالمنطقة التي تحيط بالعينين، وبخاصة إذا ظهرت حولها بعض الهالات السوداء. وابدئي نفس الاهتمام بالمنطقة التي تقع بين الحاجبين، لأنها عرضة للإصابة بالتجاعيد.
- ضعي نقطاً من أحمر الخدود على عظام الخدين قبل استعمال أساس الماكياج، ثم انثري البودرة بكثرة على وجهك، وتخلصي من الزائد باستخدام الفرشاة الخاصة بهذا الغرض أو يمكنك استعمال البودرة المضغوطة.

### \* وبالنسبة للحاجبين :

- ابدئي بتنظيمهما، ثم استعملي قلم الحواجب في ضربات خفيفة تشبه في شكلها شكل الشعر. ويفضل أن تستخدم في هذا الغرض قلمين، أحدهما بني غامق والآخر بني فاتح.

### \* ماكياج العينين :

- ضعي ظل الجفون على أن يكون مناسباً لبشرتك أو أفتح درجة ولكن دون مبالغة وراعى أن يكون مناسباً لماكياجك ولبسك.

- ثم ضعي الكحل إما الجاف أو السائل حسب ما ترغين.
- ثم ضعي الماسكرا حسب كثافة رموشك فهناك التي تزيد كم كشافتها إذا كانت خفيفة وهناك نوع يطيل الرموش .. بالطبع حسب حالة عينيك. ولكن لا تبالغي أيضاً.

### \* أحمر الشفاه:

✳ عند وضع أحمر الشفاه اقلي الفم أولاً في وضع طبيعي قبل أن تبدئي رسم حدود الشفتين، ثم ارسمي أولاً الشفة العليا مبتدئة بالوسط ثم الأركان.. أما الشفة السفلى فارسميها ابتداء من الركنين وانتهي نحو الوسط.

وبعد ذلك ضعي قليلاً من البودرة على الشفتين بخفة، واملئي الفراغ بقلم الروج واحرصي عند وضع الروج أن تستعملي فرشاة خاصة بهذه العملية، فهي تؤدي إلى تثبيت الروج مدة طويلة، وتساعد على وضعه بدقة وإتقان. بعد الانتهاء من هذه العملية انتظري مدة قليلة، ثم أزيل الروج الزائد بواسطة ورقة خفيفة من ورق الكلينكس، ضعها بين الشفتين واضغطي عليها بخفة.

- اهتمي بأن تحتفظي بلونين من روج الشفاه، أحدهما فاتح للصباح، والآخر غامق للمساء على أن يكون هذان اللونان مناسبين لك تماماً.. يمكنك مثلاً أن تستخدم في الصباح اللون الورد الفاتح.. أما في

المساء فيمكنك استعمال اللونين معاً، بحيث تكون الحدود الخارجية للشفتين مطلية بلون غامق، وباقي الشفتين بلون فاتح. ثم تمزجين بينهما بواسطة الفرشاة.

وأخيراً: يجب أن يتمشى لون الروج مع ظلال العينين. فمثلاً ظل العينين البنفسجي الفاتح، مع أحمر الشفاه الوردي الفاتح. كذلك يجب أن يكون لون طلاء الأظافر من نفس لون الروج. وأخيراً إذا أردت المزيد - سيدتي - فاذهبي لحرف «الميم» وستجدين ضالتك بسهولة.

\*\*\*

## حرف الحاء

### حبيبات ورءوس سوداء:

صاحبات البشرة الدهنية - بصفة خاصة - كثيراً ما يعانين من ظهور الحبيبات والرءوس السوداء ببشرتهن، وظهور هذه الحبيبات والرءوس له أسباب كثيرة منها: عدم الاهتمام بتنظيف الوجه جيداً والتغذية غير الصحيحة وإرهاق أعصاب الجسم وضعف الدورة الدموية. كما أن هناك أسباباً ثانوية أيضاً كالتغيرات العضوية في سن المراهقة، والدورة الشهرية .

وللتخلص من هذه الحبوب راعي إذن اتباع الخطوات التالية حتى تظهر بشرتك جميلة ناعمة خالية من العيوب:

- راقبي نظام تغذيتك .. وألا تتناولي الدهون بكثرة، وكذلك الحلوى..
- حيث إن هذا يساعد على ظهور الحبيبات.
- اغسلي الوجه مرتين يومياً على الأقل .. واحرصي على التخلص من آثار الماكياج قبل الذهاب إلى النوم .
- استخدمي نوعاً جيداً من الكريم المنظف .. ثم ضعي على الوجه فوطة ساخنة لمدة عشر دقائق .. وبعدها ضعي على الوجه رغوة من الصابون ..

ادعكها بأطراف أصابعك بحركة دائرية .. ثم اشطفي الوجه جيداً بالماء الدافئ وجففيه بطريقة الربت لا الدعك.

- ولعلاج هذه الحبيبات أيضاً، احرصى على قضاء بعض الوقت خارج البيت في الهواء الطلق. وخذي قسطاً كبيراً من النوم والراحة. وتناولي الخضروات والفاكهة واللبن.

- إذا لم تنفع محاولاتك لإزالة الحبيبات والرءوس السوداء، فاذهبي إلى طبيب إخصائي في الأمراض الجلدية للعلاج.

**حذاء:** أنت بالطبع تعلمين أن الحذاء ذو الكعب العالي يلبس عند الخروج مساءً. والمنخفض يلبس في الصباح ولكن على الرغم من ذلك يجب أن تضعي في الاعتبار الأول راحة قدميك .. فالحذاء غير المريح قد يزعجك ويجعل مشيتك غير منضبطة، فقد تشني بشكل غير مستساغ وبهذا تفقدي رشاقتك .. فتخيري حذاءً مريحاً قبل أن يكون أنيقاً أو ثميناً.. ولا تنسى أن ارتداء الحذاء العالى بصفة مستمرة قد يؤثر على الساقين بظهور الدوالي والعروق الحمراء والزرقاء مع الوقت وخاصة لو كنت كثيرة الوقوف.

**حرمان:** لا تحرمي نفسك من طعام تشتهيته لفترة طويلة وخاصة أثناء قيامك بعمل ريجيم. فالحرمان الطويل قد يؤدي بك إلى العودة بشراهة إلى ما حرمت نفسك منه. خذي مما تشتهيته قدرأ قليلاً يكسر حدة اشتهاك، ولا يعود بالضرر على جسمك اللهم إلا إذا كنت ممنوعة منه بأمر الطبيب.

### حمام البخار:

عملية التبخير مهمة لتنظيف بشرة الوجه لكن كيف تجرى هذه العملية؟!

تجرى هذه العملية بتلك الطريقة:

✳ املئي نصف إناء بياء مغلى وأضيفي له بعض النبات المطهر كالورد العطري أو النعناع أو البابونج أو بإضافة نصف كوب ماء ورد للماء.  
✳ ثم قومي بتغطية رأسك بمنشفة، ثم انحنى فوق الإناء لتركيز البخار المتصاعد على بشرتك لعدة دقائق.

✳ ويمكن أن تبلى منشفة صغيرة في الماء المغلى واعصريها ثم ضعيها على وجهك لدقائق قليلة .. كررى هذه العملية عدة مرات .. ينشف بعدها الوجه ثم يتظف من الرواسب الدهنية والرءوس السوداء - إن وجدت - .  
\* ملحوظة: من الأفضل أن يتم هذا مساء قبل أن تنامي.

#### \* أقنعة مننظفة بعد حمام البخار:

هذه الأقنعة تساعد على تنقية البشرة من الخلايا الجافة والرواسب المتبقية .. وهي تحضر كالآتي:

✳ قناع يمكن تحضيره من دقيق الذرة أو الردة بأن تملئي كوباً من الدقيق مضافاً إليه الماء أو بعض العصير ويخلط جيداً، ويوضع على البشرة لمدة ربع ساعة ثم يزال بقطنة مبللة بياء فاتر ثم يشطف الوجه جيداً.

✳ ثم بعد هذا القناع من الممكن أن تغذي البشرة بإضافة دقيق الحمص أو القمح إلى عصير الطماطم وصفار بيضة ويخلط الجميع جيداً ويستخدم المزيج لمدة ربع ساعة ثم يشطف الوجه بياء فاتر ثم بياء الورد.

✳ وهناك قناع آخر من الدقيق (أي نوع من الحبوب) يضاف لعصير الجزر وزيت الزيتون ويمزج الجميع بالمقادير الآتية: ملعقة من الدقيق وأخرى من

زيت الزيتون وبعض من عصير الجزر ويوضع المزيج على الوجه والعنق لمدة ريع ساعة ثم يزال بالماء الفاتر.

\* ملحوظة: لا تنسى أن تنظفي العنق أيضاً بهذه الأقنعة.

### \* حمام الشمس وتأثيره على جمالك:

البعض منا يحرص على أن يستمتع بحمام الشمس ولكن دون مراعاة لأصول ذلك الحمام مما قد يضره، ولذا سنتناول هذا الموضوع بالإيضاح من خلال بعض الأسئلة التي قد تبادر لأذهاننا ومنها:

#### ما هي أنسب المواعيد للتعرض لحمام الشمس؟

يكون ذلك في نحو الساعة الحادية عشرة صباحاً ولفترة ساعة على الأكثر، والساعة الثالثة بعد الظهر. ففي هاتين الفترتين تكون أشعة الشمس معقولة وغير حارقة ويستمتع الجسم فيها بأشعة الشمس دون ضرر.

#### هل يؤدي استخدام العطور قبل الحمام إلى الالتهابات؟

نعم .. بل ومن الممكن أن تظل البشرة متأثرة بهذه الالتهابات فترة طويلة. ولذلك راعى عدم وضع أي عطر ثقيل قبل عمل الحمام. يمكنك استخدام ماء الكلونيا وماء التواليت. وإذا رأيت استخدام العطور لإنعاشك ولا تستغنين عنها، ضعها في الأماكن التي لا تتعرض لأشعة الشمس.

#### هل يؤثر حمام الشمس على البشرة وينال من شبابها؟

هذه بالفعل حقيقة، وبخاصة إذا تعرضت البشرة لأشعة الشمس لفترة طويلة. احرصى على أن يكون حمام الشمس لفترة قصيرة، مع المحافظة على طراوة البشرة باستعمال الكريبات المرطبة والمغذية.

### وأخيراً هل يؤثر جوار الغيوم على البشرة صيفاً؟

تسبب الغيوم في انتشار أشعة الشمس في كل مكان. وهي في نفس الوقت لا تصل إلى الجسم بطريقة مستقيمة مثلما يحدث في الأيام الصافية. ورغم ذلك، نهمل اتخاذ الحيلة اللازمة لحماية البشرة. وتكون النتيجة أن تتأثر البشرة كثيراً بالأشعة. وقد يكون هذا التأثير أقوى مما يحدث في الأيام الحارة الصافية.

### ما المدة المعقولة للحمام؟

تختلف حساسية الناس للشمس من شخص لآخر. فذات البشرة الشقراء لا يمكنها أن تقضي في حمام الشمس أكثر من ربع ساعة في الأيام الأولى. ثم تزيد المدة تدريجياً بعد ذلك. على أنه كقاعدة مهمة يجب ألا يزيد متوسط مدة حمام الشمس في الأيام الأولى على نصف ساعة، تزيد تدريجياً في الأيام التالية.

### وما الفائدة التي تعود على الجسم من الحمام الشمسي؟

الفائدة العلمية الوحيدة هي أن تعرض الجسم لأشعة الشمس يساعد على إمداد الجسم بفيتامين «د». وهذا الفيتامين يقى الجسم كثيراً من الأمراض. ولا تتحقق هذه الفائدة لمجرد وجود الإنسان تحت أشعة الشمس، وإنما يجب أن يكون مسترخياً بالفعل، مع مراعاة حماية المناطق الحساسة في البشرة باستعمال الكريم المغذي.

### وما هي مناطق البشرة الحساسة لأشعة الشمس؟

هناك عدة مناطق قد لا تخطر لك على بال. قد تسبب آلاماً كثيرة إذا تعرضت لأشعة الشمس مدة طويلة. وهذه المناطق هي: الأذنان. العينان. الأنف. الكتفان. الشفتان. المناطق الخلفية من الساقين والقدمين. وهناك بعض

المستحضرات التي تحمي الأذنين من أشعة الشمس .. أما بالنسبة للشفتين. فيمكنك استعمال أحر شفاه من نوع دهني، مع مراعاة تجديده من وقت لآخر. يقال إن تناول بعض العقاقير قبل التعرض للشمس قد يتسبب في إصابة البشرة بالحساسية!

كل العقاقير التي يطلق عليها اسم «ضد الحيويات» يمكن أن تكون سبباً في الإصابة بالحساسية. ونفس الشيء يحدث إذا تناولت الحبوب المهدئة للأعصاب، أو العقاقير التي تدخل فيها مركبات السلفا والأسبرين. وتظهر آثار ذلك بمجرد تعرضك لأشعة الشمس مدة ربع ساعة. ولذلك ينصح الإخصائيون بتجنب الشمس في هذه الحالات، مع حماية البشرة جيداً باستعمال الكريمات.

### هل يصلح حمام الشمس كعلاج لحبيبات البشرة؟

يحدث ذلك أحياناً، وبخاصة إذا كانت الحبيبات خفيفة. ذلك أن أشعة الشمس تعمل على جفاف البشرة، وهذا يساعد على تقليل نشاط الغدد الدهنية الموجود بها.

أما إذا ظهرت على وجهك حبيبات كثيرة، فاحرصي على تجنب أشعة الشمس، لأنها يمكن أن تكون ضارة في هذه الحالة، ويحسن استشارة الطبيب في المدة التي يمكن أن تقضيها في الشمس.

أحياناً تظهر بعض البقع والرءوس السوداء على ظهرك، ولذلك يجب أن تهتمي بجمالها، تخلصي من الرءوس السوداء والبقع عن طريق دكك الظهر جيداً

أثناء الاستحمام باستعمال الفرشاة الخاصة بهذا الغرض. ثم اشطفي ظهرك بماء دافئ، ثم بماء بارد، جففيه عن طريق دعه بفوطة خشنة، ثم انشري عليه ماء الكلونيا.

**هل يجب دهن الجسم باستمرار بالمستحضر الواقي في الشمس؟**

نعم من الأفضل أن تدهني جسمك به كل ساعتين أثناء تواجدك في الشمس وخاصة لو كنت تنزلين الماء أو كانت بشرتك حساسة وشديدة البياض.

\*\*\*

obeikandi.com

## حرف الخاء

### خطوات وضع الماكياج:

#### \* الخطوات الأساسية لوضع الماكياج:

**أولاً:** نظفي بشرتك جيداً قبل وضع الماكياج، ويمكن أن تضعي كريماً مرطباً وتتركه حتى يمتصه وجهك وتزيلي ما تبقى بورقة امتصاص.

**ثانياً:** استخدمي كريماً أساسياً مناسباً لنوع بشرتك وقريباً من لونها، ويمكن أن تستخدمِي لونين معاً - فاتح وغامق - لتتحكمي في إخفاء عيوب وجهك إذا وجدت.

**ثالثاً:** ضعي بودرة مناسبة للون بشرتك أو أفتح درجة ولكن لا تبالغي في وضعها بكميات كبيرة .. وتخلصي من الزوائد بواسطة الفرشاة المخصصة لذلك.

**رابعاً:** ضعي ظل الجفون المناسب لماكياجك ولبسك - حسب الموضة - أحياناً يكون عدة ألوان متدرجة، وأحياناً تكون الموضة لوناً واحداً.. وهكذا..

والطريقة: لو استخدمت عدة ألوان متدرجة يجب أن تبدئي بالفاتح من الزاوية الداخلية للعين حتى وسطها ثم تكملين باللون الغامق من الوسط إلى نهاية الزاوية الخارجية، وضعي تحت الحاجب مباشرة ظلاً أبيض.. ثم بعد ذلك ارسمي بالكحل الأسود المائي خطأ بطول العين.. وإذا أردت أن توسعي العين ارسمي خطأ أبيض داخل العين ثم ضعي ظلاً من اللون الأسود أو البني عند جذور الرموش السفلى.

**خامساً:** ضعي الماسكرا المناسبة لرموشك، فإذا كانت خفيفة هناك نوع يضيفي عليها كثافة، وإذا كانت قصيرة هناك نوع يضيفي عليها طولاً.. ارفعي الجفن المتحرك وانظري لأسفل ثم ضعي الماسكرا.. وإذا أردت تكثيفها اقلي الرموش لأعلى بواسطة فرشاة الماسكرا وضعي طبقة ثانية.

**سادساً:** استخدمي القلم في تعديل شكل حاجبيك أو الفرشاة المخصصة لذلك ثم مشطيها لأعلى.

**سابعاً:** أحمر الخدود أو «البلاشر»، وهناك طريقة بسيطة وسهلة لوضعه، وهي أن تبسمي وتضعي لمسة منه على البروز الناتج عن الابتسامة على الوجنتين، وانثري هذا بواسطة الفرشاة المخصصة لذلك بحركات دائرية في اتجاه الخارج.

**ثامناً:** ثم في النهاية ضعي أحمر الشفاه ويكون لونه متناسقاً مع لون ماكياجك ولون ملابسك.

**ثامناً:** وإذا أردت تكبير شفاهك ارسمي خط التحديد من الخارج، وإذا أردت تصغيرها ارسمي خط التحديد من الداخل.

**وأخيراً:** لتنعمي بماكياجك لوقت أطول بللي قطعة قطن بباء بارد واعصرها جيداً ثم اضغطي برفق على وجهك أو برشاش مياه وترشى من بعيد ولا تجففيه واتركيه يجف وحده، أو بتمرير قطعة ثلج برفق.. ويمكن أن تستخدمى ورقة ماصة - كلينكس - بوضعها بين الشفاه لامتصاص الزائد من الدهون.. وإذا أردت المزيد فتصفحى في حرف (الميم).

\*\*\*

### \* خشونة الساقين:

يمكنك التخلص من خشونة بشرة الساقين والذراعين عن طريق تقوية الدورة الدموية؛ ادعكيها جيداً باستعمال لوفة أو فرشاة بها رغوة كثيفة من الصابون، اشطفيها بباء بارد؛ ثم جففي بقوة بفوطة خشنة. بعد ذلك؛ ضعي عليها طبقة من الكريم المغذي الخاص باليدين أو ببشرة الجسم.

تذكرى أن التمرينات الرياضية تضيفى على جسمك مزيداً من الرشاقة. فإذا لم يمكنكى مزاوله الرياضة؛ فيكفى المشى لمسافة معقولة يومياً؛ فإن هذا يقوى الدورة الدموية، وبهذه الطريقة يخففى الجلد الخشن والرءوس البيضاء من بشرة الساقين والذراعين أيضاً.

### \* خشونة الكعبين:

إذا لاحظت خشونة الكعبين فانقى قدميك فى الماء الدافىء لمدة لا تقل عن

ربع ساعة، ثم ادعكيها بحجر الخفاف ورغوة كثيفة من الصابون، راعي أن تكون حركات يديك دائرية أثناء الدعك. حاولي تخفيف قدميك جيدا بفقطة خشنة. بعد ذلك دلكيهما بالكريم المغذي الخاص باليدين أو بالبشرة .. كرري هذه العملية لمدة عشرة أيام، وسوف تدهشك النتيجة.

راعي وضع آخر لمسات الجمال لقدميك، وذلك باستعمال طلاء الأظافر المناسب.

\*\*\*

## حرف الدال

### دهون:

الدهون تتراكم في الجسم نتيجة الطريقة الخاطئة في تناول الطعام وتراكمها قد يضر بصحة الإنسان وخاصة بالقلب، حيث تحدث الكثير من الاضطرابات به، وكذلك يضر بالجلد حيث تظهر به الحبوب والرءوس السوداء وقد تزداد به الحساسية والبقع.

وقد يضر بالشعر حيث يؤثر على فروة الرأس ويكون من أعراض ظهور القشرة به وتحولها لبشرة دهنية. أما بالنسبة للجسم فقد يزداد وزنه مما قد يجعل المرء يشعر بالخمول والكسل.

ولذلك يجب أن تقللي نسبة الدهون إذا لاحظت ارتفاعها بالجسم عن طريق تقليل تناول المأكولات الغنية بها.. وبالطبع لا بد من ممارسة الرياضة إذا كانت الحالة الجسدية تسمح بذلك واختيارك لنوع الرياضة يجب أن يكون مناسباً لكمية الدهون الموجودة بجسمك.. فهناك رياضات تحرق الدهون بفعالية كبيرة والعكس، فيجب أن تدققي في ذلك.

ولكن يجب ألا تنسى أن وجود الدهون بالجسم ضروري .. وبقدر ما يحتاجه منها فقط .. فالجسم يحتاج لتخزين كمية مناسبة للدهون كوقود احتياطي في حالة إصابات الجسم .. وهي تعمل أيضاً كوسادة للأعضاء الداخلية فيساعد ذلك على تثبيتها في الأماكن المعدة لها مما يمكن الأعضاء من القيام بواجبها على الوجه الأكمل.

ولذا فقلة التغذية تضعف الجسم وتضطره لاستهلاك أنسجته الخاصة من الوقود، وأيضاً زيادتها تكدس الدهون والشحوم وتحمل أجهزة الجسم عبئاً ثقيلاً، ولذا وجب أن يكون جسم الإنسان مناسباً لطوله، ويكون غذاؤه متعادلاً مع ما يبذله من جهد وتعب.

فالقوام الرشيق هو ما يتناسب فيه الوزن مع السن والطول .. ويكون هذا هو سر جمالك وجاذبيتك.

\*\*\*

## حرف الذال

### ذاكرة:

#### \* الذاكرة والجمال:

قد تتعرضين في أحوال كثيرة للنسيان فتجدين نفسك قد تتوقفين أثناء الحديث مما يضايقك ويوترك ويؤثر على جمالك .. وتتساءلين بينك وبين نفسك ماذا حدث لي؟! ما السبب في هذا السهو؟! .. ما هذا النسيان الذي يتبابني فتختلط الأشياء والأسماء في ذهني؟!!

في الحقيقة قد يحدث هذا بسبب شدة الانشغال وحشو الذهن بأحداث ومواضيع عديدة تشعر أنك تدورين في دائرة مفرغة وخاصة لو لازمتك مشكلات عديدة ووجدت صعوبة في حلها .. فتشعرين حينئذ بالإرهاق الذي قد يؤثر بدوره على المخ والجسم وجهازك العصبي .. ويتطور الأمر إلى أن تشعرى بالتوتر والأرق الذي يمنع نحك من استعادة نشاطه وربما حرمانك من النوم .. في تلك الحالة ستضطرين لتناول المهدئات التي تشعرين معها بالراحة أولاً، ثم تعادين عليها فيما بعد فتصبحين عصبية مشتتة الذهن وربما لجأت إلى التدخين الذي يؤثر بدوره على كرات الدم الحمراء وبالتالي على الأوكسجين.

كل هذه الأمور تؤثر على حالتك النفسية وأيضاً ذاكرتك وبالتالي منظر

العام وجمالك.

ولكن باستثناء هذا السيناريو هناك أيضاً تقدم السن والأمراض التي تصاحبه من ضعف نظر وسمع..... إلخ مما قد يؤثر على الذاكرة بالفعل.

### \* ولكن لا تنزعجي سيدتي فهناك حلول لتلك الحالة ومنها:

**أولاً:** حاولي قبل النوم أن تتذكري ما مر بك خلال اليوم من أحداث سواء أكانت صغيرة أو كبيرة.

**ثانياً:** عند الاستيقاظ راجعي المعلومات والأحداث التي تريدين تثبيتها في ذهنك لأن المخ في تلك اللحظات يكون صافياً وفي قمة نشاطه.

**ثالثاً:** إذا لاحظت أنك أثناء النهار في حالة نفسية جيدة حاولي بالتركيز والتذكر والتخطيط لحياتك العملية.

**رابعاً:** غذاؤك يجب أن يحتوي على المواد التي ترفع قدرة المخ كالتالي تحتوي على فيتامين (ب) لأنه يجدد خلايا الجسم بشكل عام ويتوافر في أطعمة كثيرة كالخبز الأسمر، والخضروات الجافة والبطازجة، والبيض، والخميرة، والجرجير.. ومن المعروف أيضاً أن هذا الفيتامين يعمل على تنظيم الهرمونات ويحافظ على مستواها في الجسم ويفيد النساء في السن المتقدمة وخاصة عند انقطاع الدورة، فهو يساعد على تخفيف الضغوط العصبية والنفسية والتي بدورها قد تؤثر على ذاكرتهن.

**خامساً:** يمكنك تدوين كل ما مر بك في أجنده تحتفظين بها أولاً بأول.

سادساً: وهو الأهم حاولي أن تتغلبى على المشاكل التي تشغلك ولن تحتاجي لكل النصائح السابقة.

وأخيراً: إذا لم تتحسن حالتك اذهبي إلى الطبيب المختص ليضعك على الطريق السليم بوصفه العقاير المناسبة لحالتك.

\*\*\*

obeikandi.com

## حرف الراء

### \*راحة:

خصصي يوما واحدا في الأسبوع لا تتناولين فيه غير الفواكه الطازجة وعصيرها، فهذا كفيل بأن يريح جهازك الهضمي، ويساعدك على التنفس المريح ويعطي جسمك خفة حركة، وأفضل يوم لهذا الريجيم الخفيف هو يوم عطلتك حتى لا تضطري إلى بذل مجهود يحتاج إلى طاقة غذائية كبيرة.

**\*راحة إجبارية:** أعط نفسك راحة إجبارية بين فترات العمل المنزلي، حتى

ولو لم تشعرى بالتعب، أما إذا شعرت بالتعب فلا تواصلى العمل.

إن دقائق تقضيها في الراحة وأنت متعبة تضاعف قدرتك على مواصلة العمل، في حين أن دقائق تقضيها في العمل وأنت مرهقة تضاعف عجزك عن مواصلته، والفرق شاسع بين الحالتين ولتكن فترة راحتك فترة استرخاء كامل في مكان ظليل هادئ. تغمضين فيه عينيك وتطرحين فيها من رأسك كل الأفكار والمتاعب والمنغصات .. كرري هذا الاسترخاء ثلاث مرات أو أكثر في اليوم، وستحصلين على نتيجة جيدة.

## \* رائحة غير مستحبة :

سيدتي.. ليس مهما أن تكوني بارعة الجمال حتى ينجذب إليك الآخريين فلا يكفى أن تكوني ذات بشرة متألقة .. أو عينين لامعتين، أو شعر ناعم وأظافر وردية ... إلخ .. ولكن هناك أشياء أخرى بجانب هذا الحلم لا بد من مراعاتها وبدقة، وأولها النظافة التامة فهي شيء ضروري لكل فتاة أو سيدة أنيقة واضمنى ذلك بتغيير ملابسك الداخلية بين حين وآخر، وواظبي على الاستحمام اليومي حتى لو استبعدتي شعرك من هذا، واستخدمى مزيلات العرق والعطور- دون مبالغة- .. فلا بد أن تنبعث منك رائحة جميلة حتى في أحلك الظروف حتى لا ينطبق عليك المثل الذي يقال «من بره ....ومن جوه ...» وأيضاً لا بد أن تراعى التخلص من تلك الروائح روائح الفم غير المستحبة وروائح العرق ... ورائحة القدمين.

## \* رائحة الفم :

قد تعاني بعض السيدات من انبعاث رائحة غير زكية من الفم .. وهذه الرائحة قد تكون دليلاً على وجود بعض المتاعب المتعلقة بالمعدة والجهاز الهضمي .. وفي هذه الحالة يمكن التغلب على هذه الرائحة باستعمال معجون الأسنان بصفة مستمرة أو مضغ اللبان، وهناك أنواع من المضمضة للفم والحلق يمكن استخدامها من وقت لآخر حتى يظل الفم متنعشاً.. ولكن لو استمرت الرائحة لا بد من استشارة الطبيب المختص للوقوف على السبب فربما يكون من اللثة أو الأسنان مثلاً.

**بعض الوصفات لإزالة رائحة الفم:**

\* انقعي ١٥ جراماً من ورق الريحان في نصف لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة وبعد التصفية استعمليه كمضمضة.

\* ضعي ٣٠ جراماً من الزعر في لتر ماء ويغلي لمدة ٣ دقائق ثم يستخدم للمضمضة.

\* وللقضاء على رائحة البصل أو الثوم يؤكل ورق الخس بعد أكلهما..  
وأيضاً يمكن مضغ البقدونس لمدة ربع ساعة ثم نتخلص منه ونأكل تفاحة إن وجدت.

**\* رائحة العرق:**

حتى تتمكني في التحكم من الرائحة التي تنبعث من تحت الإبط، لابد أن تزيل الشعر غير المرغوب فيه في ذلك المكان بالطريقة التي تناسبك.. ثم تخلصي من آثار الرائحة الكريهة بالاستحمام أو غسل تلك الأماكن وتجفيفها جيداً ثم استخدام مزيلات الروائح السائلة منها أو الكريم على أن يجفف الزائد منها حتى لا يقع الملابس ولكي تتأكدي من منع العرق تماماً بالوجه أو تحت الإبطين استخدمى قبل الماكياج وقبل مزيل الرائحة لوسيوناً قابضاً.

وهذه وصفة يمكن أن تركيبها منزلياً تساعد في إزالة رائحة العرق من زيوت طبيعية:

ملعقة من زيت إكليل الجبل + ملعقة من زيت الزعر + ملعقة من زيت الخزام أو النعناع + ملعقتان من شمع العسل.

يذاب الشمع في حمام مائي ثم تضاف له الزيوت وتمزج جيداً ويترك حتى يتجمد ويستخدم بعد ذلك.

**\* راحة القدمين:**

بعض السيدات يصبن بهذا الداء نتيجة للوقوف طوال اليوم أو المشي كثيراً ويكون جلد الحذاء ليس من النوع الجيد... وللتخلص من تلك الرائحة لابد من الغسل الجيد للقدمين يومياً واستخدام صابون طبي أو مطهر في ذلك، ولا بد من تغيير الجورب بصفة مستمرة.. واستخدام البودرة الخاصة بذلك - موجودة بالصيدليات - في الجورب أو الحذاء قبل لبسه.. وأيضاً قد تظهر تلك الرائحة من بين الأصابع وفي تلك الحالة لابد من تجفيفها جيداً بعد الغسل وشراء كريم مضاد حيوي لها - من الصيدلية - لأنها تكون بفعل الفطريات.. وإذا لم يحدث تقدم نستشير الطبيب.. وأخيراً لا تنسى إراحة قدميك كلما أمكن.

**رشاقتك وجمالك:**

الرشاقة والجمال لا يفترقان.. فهما وجهان لعملة واحدة هي شكلك الذي يراه الآخرون.. وأنت تحبين أن يكون هذا الشكل جذاباً مشرقاً يلفت الأنظار وخاصة إذا كنت في سن صغيرة ولو أن الجمال ليست له سن.. فلذا سنتناول بالتعريف ماذا نقصد بكل منها:

**\* أولاً الرشاقة:**

- لكي تحصل على الرشاقة عليك أن تحافظ على نقص وزنك إذا كنت تعاني من زيادة ملحوظة فيه.. وطريقك إلى ذلك هو اتباع نظام غذائي معين، تتعددين فيه عن تناول النشويات والدهنيات بكثرة.. وخاصة أنه حتى لو مارست التمرينات

الرياضية، أو تناولت حبوب التخسيس أو العلاج بالكهرباء أو التدليك.. كل هذه الوسائل لا تستطيع جميعها أن تنقص وزنك دون اتباع نظام غذائي صحي معين، أن تؤدي إلى النتيجة المطلوبة.

- ولكي تفقدي من وزنك مثلاً ثلاثة كيلو جرامات في خلال ثلاثة أسابيع قومي بالسير على هذا البرنامج في غذائك احذفي من قائمة طعامك: الخبز الأبيض والبسكوت والبطاطس والفطائر والمكرونه والأرز والسكر واللبن والملح كذلك الماء خلال تناول الطعام .

وفي الإفطار تناولي الشاي أو القهوة بدون سكر مع بيضة مسلوقة وقطعة جبن قريش و٣ ملاعق فول بليمون وزيت خفيف ويمكن أن تتناولي لبنا مع الشاي خالي الدسم ونصف رغيف أسمر.

أما في الغداء فتناولي: ٢٥٠ جراماً من اللحم أو السمك أو البيض. ولكن احرصي على أن يكون اللحم أو السمك خاليين من الدهن، ومشويين أو مسلوقين.. أما البيض فيجب أن يكون مسلوفاً جامداً أو برشت، هذا بالإضافة إلى ٣٥٠ جراماً من الخضروات والسلطة ويجب أن تكون الخضروات مسلوقة، ويقدم معها ٢٠ جراماً من الزبد.

أما في العشاء فتناولي ١٠٠ جرام من الجبن الخالي من الدسم أو اللبن الزبادي مع حبتين من البرتقال أو الكمثرى أو التفاح بالإضافة إلى كوب من الماء.

واحرصى إلى جانب اتباعك هذا النظام الغذائي على أخذ قسط كبير من

النوم كل ليلة، والاسترخاء كلياً سنحت لك الفرصة، وقضاء عطلة نهاية الاسبوع بدون عمل. ولا تنسى القيام ببعض التمرينات الرياضية الخفيفة. وفي حالة الرغبة في نقص وزنك من ٥ إلى ١٠ كيلو جرامات، هناك أنظمة عديدة ولكن الأفضل استشارة الطبيب.. إنه يستطيع إلى جانب وصف النظام الغذائي الذي يجب اتباعه في هذه الحالة، أن يصف لك أيضاً بعض الأدوية.. ومنها منظم للشهية، ومنتشط لعملية احتراق الدهون.. وهذه الأدوية تتناولونها بنسب معقولة يقررها الطبيب..

وتذكري أن الرياضة وبخاصة السباحة هي أساس مهم لإنقاص الوزن.. ولكي يظل قوامك رشيقاً متناسقاً داومي على التمرينات الرياضية لمدة نصف ساعة كل يوم على الأقل.

**\* وإليك بعض التمرينات المفيدة في هذا المجال والسهلة في نفس الوقت:  
\* لنحافة الخصر:**

قفي مستقيمة مع فتح القدمين.. ثم ارفعي الذراعين إلى أعلى.. واثني جذعك حتى تلمس يدك اليمنى الأرض بجانب قدمك اليمنى.. ارجعي إلى الوضع الأول.. وكرري التمرين باليد اليسرى.. كرريه عشر مرات.

**\* لتقوية الصدر والقدمين:**

قفي على أن تكون ساقاك مستقيمتين.. ثم انحني وضعي يديك على الأرض.. راعي في هذه الحالة استقامة الركبتين دون أن تحركي القدمين.. بعد ذلك حركي اليدين إلى الأمام على الأرض حتى تستلقي تدريجياً عليها.. ارجعي اليدين إلى الخلف حتى تقتربا من القدمين مرة أخرى.. قفي وكرري

التمرين عشر مرات.

### \* لعدم بروز المعدة:

استلقي على الأرض وارفعي الذراعين إلى أعلى .. ثم اثني الركبتين ..  
افردى الساقين وارفعيهما إلى أعلى ثم اخفضيهما .. راعي عندئذ استقامة  
الركبتين .. ثم اقلي الساقين واثني الركبتين .. بعد ذلك انزلي الساقين حتى  
تلامسا الأرض.

### \* لرشاقة الأرداف:

استلقي على الأرض على الجانب الأيمن مع وضع الذراعين على الرأس  
واليد اليسرى على الأرض للارتكاز عليها.  
ثم اثني الركبة اليسرى وافردى الساق اليسرى .. ثم ارفعيها إلى أعلى مع  
شدها جيداً ..

اتركيها بعد ذلك إلى الأرض؛ وكرري نفس التمرين بالساق اليمنى.

### تمرين آخر:

اجلسي على الأرض مع وضع اليدين خلف الظهر وارتكزي بهما على  
الأرض. افردى إحدى الساقين إلى جانبك بحيث تعمل زاوية قائمة مع الساق  
الأخرى - أعيدي الساق إلى الوضع الأول؛ وكرري التمرين بالساق الأخرى.

### \* لتقوية عضلات البطن:

استلقي على ظهرك مع وضع القدمين أعلى سرير أو مقعد. ثم مدى  
الذراعين إلى أعلى الرأس. وحاولي ببطء أن ترفعي الأرداف من الأرض؛ ثم  
عودي إلى الوضع الأول.



- احرصى على أن يكون ظهرك مستقيماً ورأسك مرفوعاً أثناء الجلوس والسير وبطنك للداخل.

\*وأخيراً: تناولي الأطعمة التي تحتوي على كثير من القيم الغذائية - ومنها: اللبن واللحوم والخضروات والفاكهة والبيض.. وراعى شرب مقدار كاف من الماء؛ وخذي كفايتك من النوم.

والآن هل أنت راضية عن قوامك؟ .. حتى تتأكدي من أنك صاحبة القوام الرشيق إليك بمقاييس الرشاقة.

### مقاييس الرشاقة:

إن هناك مقاييس للقوام الأنيق الرشيق.. فإذا كان طولك متوسطاً؛ فيجب أن يزيد محيط الصدر على محيط الخصر من ٧ بوصات إلى ١٠ بوصات.. كما يجب أن يزيد محيط الأرداف على محيط الخصر من ٩ إلى ١١ بوصة..

وتستطيعين أن تحققي لقوامك كل مقاييس الرشاقة - بمداومتك على التمرينات الرياضية .. وابتعادك عن تناول الدهون والسكريات والنشويات بكثرة .. وفي نفس الوقت ارتداءك الملابس التي تناسبك، وتدخّل فيها طبعاً الملابس الداخلية.. احرصى على أن يكون كل من حامل الصدر والكورسيه - إذا كنت تريدينه - صالحاً لك.

ولا تنسى أن اختيارك الصحيح الدقيق لألوان ملابسك وقصاتها يجعلك أكثر رشاقة.

## \*ثانياً الجمال:

هذا عن إكساب جسمك رشاقة دائمة بمحاولة إنقاص وزنك.. أو زيادته حسب وضعك وحين تحقيق هذه الرشاقة ستكونين وقفت على أولى درجات الجمال وليكتمل هذا وتصلي لما تنشدين لابد من العناية بكل جزء من أجزاء جسمك عناية خاصة.. وإذا كان إدراكنا للجمال ككل أمراً مستحيلًا؛ فإدراك أكثره أمر ميسور؛ والجمال الكامل ليس مركزاً في جزء معين من الجسم؛ ولا في عضو بذاته؛ بل هو موزع على سائر البدن ونحن ننظر للإنسان كوحده في حد ذاتها وليس كأجزاء، ولكن لابد أن تهتمي بجمالك قدر استطاعتك وذلك مع إدراكك أن الكمال لله وحده.

- فمثلاً إذا كان شعرك يتساقط أو يعاني بعض الأعراض الأخرى فاستشري طبيبك.. هذا ولا تهمل تدليك فروة الرأس حتى في حالة عدم إصابة الشعر ببعض الأمراض كالقشرة مثلاً.

فالتدليك يفيد فروة الرأس فائدة كبيرة. التدليك فقط كل مساء دون استعمال أي دهانات، واستعملي الفرشاة يومياً ولكن تجنبي استعمالها إذا كان شعرك دهنيًا أو ضعيفاً.

- حاولي الاهتمام بأسنانك، نظفيها يومياً بالفرشاة والمعجون، ولا بد أن تترددي على طبيب الأسنان، لعلاج ما قد تشتكين منه حتى يمكنه علاج أي شيء في بدايته.

- اهتمي ببشرتك وتعلمي كيفية تدليكها حتى تنشط دورتها الدموية.  
- استخدمي حجر الخفاف في دعك الساقين والكوعين والقدمين، واحرصي عند استخدامه على أن يكون مندياً بالماء. وأن يكون ذلك بدون

ضغط وفي حركة مستديرة وبعد الانتهاء من استخدامه ادهني هذه المناطق  
بكريم مغذ.

- ادهني الجسم بالكريم المخصص له والمناسب لنوع بشرتك بعد الحمام.  
هذا من ناحية النظافة الشخصية التي هي القاعدة الأساسية للجمال، وطرق  
الحصول على الجمال عديدة، وهذا الكتاب بأكمله يبحث فيها فتصفح  
صفحاته وتعمقي فيما يخصك.

### \* رموش:

للمحافظة على رموش العينين يجب تناول الغذاء الغنى بالفيتامينات، وعدم  
استعمال الماسكرا أو الآى لير عليها بصفة مستمرة، وللعناية بالرموش المتقصفة  
تدهن بزيت الخروع ثلاث مرات أسبوعياً في المساء.

### \* رموش صناعية:

قد تزيد الرموش الصناعية العينين سحراً وغموضاً وخاصة في السهرات  
ولكن لكي تستعملها لا بد أن يكون هذا بطريقة صحيحة حتى لا تضر بعينيك  
ولا برموشك الطبيعية .. وإليك طريقة استعمالها.

### طريقة وضع الرموش الصناعية:

- جري مقاسها على الجفن دون لصقها .. ثم قصيها حسب مقاسه لأنها في  
العادة تكون طويلة جداً.

- ثم ضعي قدرأ صغيراً جداً من اللاصق على إصبعك واستخدمي عوداً  
من أعواد الأذن - من النوع الرفيع - لوضع اللاصق على طرف الرموش  
الصناعية.

- الصقي شريط الرموش الصناعية بداية من داخل العين إلى خارجها مع

- شد الجفن حتى تتشكل الرموش الصناعية مع حركة العين.
- ستلاحظين أن اللاصق يتحول حينها يجف للون الشفاف ويلصق بعد حوالي ١٥ ثانية.
- ثم استخدمي الماسكرا والآي لينر بعد ذلك حتى يحدث اندماج كلي ويصبح شكل العين طبيعياً.
- وعند إزالة هذه الرموش انزعي الشريط برقة من داخل العين لخارجها.
- حاولي التدريب على هذا وستجدين أنه سيصبح أسهل مع الوقت.
- كوني يقظة ولا تدعكي عينيك في وجود تلك الرموش حتى لا تضرها.

### \* رقبة جميلة :

لكي تبدو رقبتك جميلة؛ يجب أن تكون بلون بشرتك وهذا يتطلب إكسابها لونا فاتحاً، وحتى تكتسب رقبتك هذا اللون الفاتح؛ قومي بعمل قناع لها من نفس نوع القناع الذي تستعملينه لوجهك.

وهناك أيضاً طريقة أخرى سريعة؛ وتكون عن طريق دعك الرقبة بنصف ليمونة. اتركي عصير الليمون على بشرة العنق إلى أن يجف تماماً.

بعد ذلك اشطفيها بالماء البارد؛ وضعي طبقة من الكريم المغذي لأن الليمون يسبب جفاف البشرة بعض الشيء؛ وبذلك تبدو رقبتك جميلة رائحة.

obeikandi.com

## حرف الزاي

### الزواج والجمال :

قد تعتقد بعض النساء أن جملهن يتراجع بعد الزواج بفعل الظروف الحياتية والانجاب وإلى ما آخر ذلك، وأن هذا يكون سبباً في ابتعاد أزواجهن عنهن.. ومما لا شك فيه أن الرجال يرغبون بالطبع في المرأة الجميلة التي تسر عيونهم حين ينظرون إليها ثم يطلقون السراح لخيالهم ليحلق بهم لآفاق بعيدة .

ومما لا شك فيه أن العين تلعب دوراً كبيراً في هذا، وأن جمال المرأة البدني عظيم الأهمية بالنسبة للرجل .. وقد يقع الكثيرون من أول وهلة عند رؤية الوجه الجميل والابتسامة الرائعة والمشية الأنثوية .. ولكن مع مرور الوقت ووقوع الاتصال المباشر بين الرجل والمرأة، واقترابه منها بصورة مستمرة يقلل اعتماده على العين أو حاسة البصر فيقل التأثير ويقل الولع .. وهذا ما يحدث ليس إلا.

وربما تتغير طريقة الرجل مع تغير فترات العمر في التعبير عن نفسه .. وهذا الإحساس الخارجي بالجمال يترك لديه مساحة للمشاعر والعواطف والأحاسيس لتعبّر عنه، لأن الرجل مع العشرة سيجد مناطق جمال بامرأته لم يكن يعهدها من قبل .. وإذا كانت العين هي الوسيلة لجذبه لها إلا أنها لن تكون

الوسيلة الوحيدة على طول المدى، فهناك تطورات كثيرة قد تطرأ على المرأة كالحمل والانجاب والمرض وأي شيء من هذا القبيل ..

وأيضاً الرجل قد يتعرض لبعض التغيرات مع مرور الزمن، فالجمال الخارجي ليس هو الأساس بل هو مجرد مقدمة لإقامة علاقة ما ولكن لن يكون إطلاقاً هو السبب في استمرارها إذا لم يكن هناك غيره.

فالإنسان بطبعه ملول وكل إنسان جميل هناك من هو أجهل منه وقوة المشاعر ونضج الشخصية قد يفوقان قوة أي جمال شكلي ..

ولكن - نصيحة لك سيدتي - لا تهملى جمالك فى أى سن تمرين بها.. لأن لكل سن طرقاً عديدة للمحافظة على الجمال بها، ونصيحة ضعيفا حلقة فى أذنك " الكل يفضلونها جميلة ورشيقة ورائعة.. وليس البعض" .. فاهتمى بجمالك ورشاقتك ولا تهملينها حتى لو لم تجدى تشجيعاً من الطرف الآخر.

\*\*\*

## حرف السين

### سعادتك وجمالك في الصيف:

بالطبع سعادة المرأة لا يمكن أن تقاس بأي شيء آخر وخاصة إذا شعرت أنها جميلة حقاً ومحط إعجاب الآخرين، فما بالك لو كانت تقضي إجازة صيفية تتمنى أن تنشد فيها السعادة والانطلاق ..

حقاً أصبحت الإجازات الصيفية لا تتعدى الأيام المعدودات بعكس الماضي حينما كانت المرأة لا تعمل وتمكث بأبنائها طوال الصيف بالمصيف.. وكان يتمتع بذلك أيضاً في تلك الفترات طبقة معينة.

والآن يقبل معظمنا على الرحلات الأسبوعية القصيرة التي تنظمها جهات العمل غالباً للترفيه عن العاملين فيها باشتراكات رمزية. ولكن رغم قصر مدة هذه الرحلات حيث تكون غالباً إسبوعية، إلا أننا جميعاً نستعد لها لأنها ربما هي الفرصة الوحيدة طوال العام التي يلتقي فيها الجمع والأصدقاء وأفراد الأسر بعضهم ببعض، ولذا حتى تكوني سعيدة - سيدتي - وأنت تقضين لحظات راحتك أثناء تلك الإجازة نمذك ببعض النصائح التي قد تفيدك في هذا الصدد. وقبل أن نتناول السبل التي ستجعلك تنعمين بمصيف رائع وسعيد وتكوني فيه جميلة الجميلات يتبادر إلى ذهني سؤال : لماذا نهتم بالجمال في فصل الصيف

بصفة خاصة؟ والإجابة ببساطة لأن الصيف فصل الحرارة المرتفعة والإجازات والنزهات بعكس الشتاء فصل الدراسة والإنكماش داخل المنزل حيث البرودة والمذاكرة. ولذا اهتم خبراء التجميل كثيراً بفصل الصيف أكثر من الفصول الأخرى، واهتمنا نحن أيضاً لأن جمالك يمنحك السعادة والرضا عن النفس..

وسنقدم لك عدة نصائح نتمنى أن تهتمي بها أو بما تشعرين أنه ذو فائدة بالنسبة لك ونأمل أن تضيفي عليك نصائحنا مزيداً من الجمال والروعة.

### • كيف تستعدين للأجازة؟!

#### أولاً: قبل القيام بالرحلة:

\* دوني احتياجاتك: ويكون هذا قبل السفر بوقت كاف.. وحضري ملابسك وأدواتك، وحتى أبنائك - إذا كانوا في سن تسمح بذلك - بأن يبدأ كل منهم في إعداد أشيائه، وحتى لا تنسى شيئاً اجعلي كل واحد يدون ما سوف يحتاجه هو أيضاً في ورقة لتسمى قبل السفر على الأشياء بسهولة.

\* قللي شئطك: حاولي بقدر الإمكان الإقلال من عدد الشئط وأن تأخذي الملابس الضرورية التي ستحتاجينها فقط بحسب المدة وحسب المكان وأيضاً افعلي هذا مع أبنائك.

\* اهتمي بإزالة الشعيرات الزائدة: بأي طريقة تبغين ولكن احذري استعمال الموسيقى لهذا الغرض.. أما الزغب (أي الشعر الخفيف) فيكفي أن تخفيه باستعمال الأوكسجين المخفف.

\* تظهر أحياناً حبيبات في أعلى الذراعين، وهي إن لم تكن ذات خطر، إلا

أنها تفسد جمال الذراعين، فإذا ظهرت هذه الحبيبات فادعكي الذراعين دعكاً خفيفاً بحجر خفاف بعد تغطية الذراع برغوة كثيفة من الصابون النقي، ثم اشطفيها وضعي عليها الكريم المغذي الذي تستعملينه لوجهك. وقد يفيدك التعرض للشمس في حدود معقولة.

\* أدوات الماكياج: لا تنسى أن تزودي حقيقتك قبل السفر للمصيف بمواد التجميل التي تفضلينها، ولكن بغير إسراف أو إكثار منها ولا تلغي المواد الأساسية منها مثل كريم التنظيف، والكريم المغذي أو الزيت الواقي من الشمس، والروج وكريم الأساس.

#### ثانياً: استعدادك ليوم السفر:

- حاولي أخذ حمام ووضع مزيل للعرق.. وضعي ماكياجاً خفيفاً - وخاصة إذا كانت الرحلة طويلة - (أي في مكان بعيد).

- راعى أن ترتدي ثياباً مريحة وحذاءً مريحاً أيضاً حتى لا ترهقي أثناء الرحلة وكذلك الأبناء.

#### • جمالك أثناء الرحلة:

- **تأثير الحر والهواء على الجلد:** الحر والهواء يؤذيان الجلد كالبرد تماماً وخاصة إذا كانت البشرة جافة بطبيعتها فإذا كانت بشرتك من هذا النوع فهي في حاجة إلى عناية خاصة، وتحتاج إلى مداومة وضع الكريم المغذي، مع ترطيبها بنوع من الزيت الخاص، على ألا تقتصر هذه العناية على الوجه وحده، بل يجب أن تشمل الساقين والذراعين والصدر والعنق أيضاً.

وإذا كانت البشرة دهنية فقد تتضايقين سيدتي في الصيف وخاصة من لعان

الأنف، ولذا فتجنبي الكريم الدهني، والماكياج الثقيل، ويحسن أن تزيلى الماكياج وتعيدي عمله مرتين أثناء النهار.

وعموماً اهتمي بنظافة وجهك أيا كان نوع بشرتك وقد ثبت أن أفضل ما يفيد هو غسله غسلًا جيداً بصابون أو شامبو مناسب لنوع بشرته على أن توزع رغوته على شتى أجزائه ثم يشطف بالماء البارد.

**\* تأثير جو الصيف على الشعر:** شعرك في حاجة إلى العناية المستمرة، وخاصة عند الاضطراب الذي يتعرض فيه الشعر لعوامل الطبيعة المختلفة كالشمس والهواء والرطوبة، والماء المالح، هذه العوامل قد تجعله جافاً، أو تسبب له التقصف، ولهذا يحسن أن تلبسي أثناء استحمامك بالبحر البونيه الخاص بالسباحة، أما إذا فضلت تركه بغير تغطية فيجب أن تشطفه بعناية بعد كل حمام بحر.

الشعر القصير هو أفضل ما يلائم المصيف، فلا تترددي في تقصيره، ليسهل عليك تنظيفه وتسريحه، وليخفف عنك عبء الحر.

أما إذا كان شكلك أجمل في الشعر الطويل، فاحتفظي بطوله، ولكن اجمعيه، تحت البونيه قبل نزول البحر، واهتمي بتنظيفه وشطفه وتسريحه بعد خروجه من الماء مباشرة.

يخلو لبعض السيدات تغيير لون شعرهن وخاصة في الصيف حيث تستحب الألوان الفاتحة التي توحى بالمرح، وقد أصبح تغيير لون الشعر أمراً سهلاً مأمون العواقب بشرط أن يعهد به إلى من يحسن هذا العمل.



فإذا غيرت لون شعرك فلا تنسي أن عوامل الطبيعة في المصيف قد تؤثر على هذا اللون، فلا يستطيع أن يثبت أمامها كما يثبت اللون الطبيعي، لهذا يحسن أن تبقي الإرشادات اللازمة التي تساعد على احتفاظ شعرك بلونه.

**\* سحر عينيك في الصيف:** إذا كنت تستعملين نظارة طبية فلا تتخلي عنها بحجة أنها تفسد جمالك أو أناقتك، ويمكنك أن تختاري النظارة التي تناسب شكل وجهك، وتزيد جمالك، وتحفظ لك بشخصيتك، فإن امتناعك عن لبس النظارة الطبية يعرض ما حول عينيك للتجعد، ويمكن أن تختاري الشامبر المناسب وتعطيه اللون الغامق الذي يحفظ عينيك عند تعرضها للشمس.

وتذكرى دوماً أن الحر والرمل ووهج الشمس والغبار، كل ذلك يتعب العينين، فلا تترددي في عمل حمام يومياً بهاء البوريك، أو بأي مستحضر طبي يؤدي هذا الغرض وافعلي نفس الشيء إذا كنت من المترددات على حمام السباحة.

أما إذا كنت ممن يرتدين نظارات الشمس وتواظبي على ذلك، فلا تدعي جمالها يغريك بلبسها باستمرار فإن العين عضو كسائر أعضاء الجسم في حاجة إلى ضوء الشمس لتقوي الأهداب..

والعين أيضاً في حاجة إلى المران على احتمال ضوء الشمس على حقيقته، فاخلعي نظارة الشمس في فترات وإذا كنت من هواة الغطس فاحرصي على لبس النظارة الخاصة بذلك لتحمي عينيك تحت الماء أثناء الغطس.

**\* تأثير جو المصيف على أذنيك:** هناك أذن قناتها متسعة تسمح بدخول الماء

ويقائه فيها عند الغطس .. ونحن نعلم أن بالماء شوائب قد تبقى في الأذن فتؤذيها، فإذا كانت أذنك كذلك فضعي قطعة من القطن في كل أذن، فالقطن بعد أن يتشرب بالماء يمنع دخوله، فضلاً عن أنه لا يسمح للأجسام الدقيقة الغريبة التي في الماء بدخول الأذن وهناك سدادات للأذن خاصة بذلك.

**\* ساقاك في الصيف:** يجب أن تعتني بمظهر ساقيك، بالنظافة المستمرة والتدليك بين حين وآخر بكريم مغذ.

إذا أحسست بثقل في ساقيك أو تورم فحاولي أن تزيلي هذا الإحساس المؤلم بأن تستلقي على ظهرك وتضعي قدميك على وسادة مرتفعة، وقومي يومياً بهذا التمرين: استلقي على ظهرك وارفعي ساقيك ببطء مع الاحتفاظ بظهرك مستقيماً، ثم حركي ساقيك كأنك تركبين دراجة .. بعد ذلك ضعي على ساقيك كمادات منشطة للدورة الدموية. فإذا لم تتخلصي من ثقل ساقيك وتورمها بعد ذلك، فلا بد من استشارة الطبيب فقد يكون سببه وجود زلال أو أملاح أو أي شيء آخر.

**\* آلام القدمين والصيف:** آلام القدمين كآلام الرأس، كلاهما يعكر المزاج ويبعده عن الابتهاج والمرح فاحرصي على سلامة قدميك وقويهما بالرياضة. والمشي أفضل أنواع الرياضة، بشرط أن تكون خطواتك خفيفة وممتدة ولمسافة لا ترهقك، وأن يكون السير في حذاء مريح ولا بد أن تستغلي ولو بعض الوقت أثناء رحلتك في المشي.

واعتني بقدميك بأن تطلي أظافرهما وتحكي الكعبين بحجر الخفاف وتدليكهما مرتين في الأسبوع على الأقل بزيت مغذ أو كريم. وخلصيهما من

ذرات الرمال قبل لبس الخداء، واستشيري الإخصائي إذا ما لاحظت وجود بثور أو «كالو».

**\* مايوه البحر:** لا تنزلي إلى البحر بمايوه يضغط على بطنك أو على صدرك، فإن ضيق التنفس أثناء الاستحمام غير مأمون العاقبة. ولا تنزلي إلى البحر عقب الأكل مباشرة، ولا عندما تشعرين بالجوع وبمجرد خروجك من الماء ارتدي ثوب البلاج الخاص.

**\* ماكياجك أثناء الإجازة:** ماكياج الإجازة له وضع خاص .. ففي النهار ينحصر في كريم الأساس وأحمر الشفاه، وقليل من أحمر الخدود، ولمسات خفيفه من ظلال العينين، ومن البديهي أن تستعملي إلى جانب ذلك نوعاً من الزيت أو الكريم لحماية جلدك من حرارة الشمس إذا تواجدت في مكان مشمس. إزالة الماكياج قبل النوم أمر ضروري استعملي في ذلك قطعة قطن كبيرة مغموسة في اللبن أو في منظف خاص بإزالة الماكياج وغيري القطنه حتى تجديها لا تتسخ بعد دعك وجهك بها. ثم رطبي جلدك بسائل مطهر، أو بباء الورد، وستشعرين براحة كبرى يعد هذا العمل.

**\* قبعات الشمس:** إذا كنت من هاويات لبس القبعات في الصيف، فاختراري منها ما يلائم وجهك، وما يتفق مع حجم رأسك، وجسمك أيضاً.. لا تكتفي بتجربتها وأنت جالسة بل قفي ليتضح لك مدى تجانسها مع طولك وعرضك.

**\* زينتك في الصيف:** المبالغة في الزينة والتأنق يشعر من يراك بأنك غير طبيعية فابذلي جهدك في أن تبدو زينتك طبيعية. وما دمت غير مدعوة إلى حفلة

فلا داع لارتداء ملابس تقيد حركتك وتضايقك بلا مبرر. ارتدي الملابس المريحة في كل مكان وتحت أي ظرف.

**\* حمام الشمس:** إذا أردت أخذ حمام شمس أو حمام في الظل، فلا تدهني الأجزاء الظاهرة من جسمك بأي سائل يحتوي على الكحول كالكولونيا مثلاً فكثيراً ما يحدث الكحول رد فعل في بعض أنواع الجلد ويسبب لها ظهور بقع حمراء من أثر الحساسية يصعب أن تزول.

وكوني حذرة عند أخذ حمام الشمس، فلا تعرضي بشرتك لأشعتها إلا بالتدرج ولا تتعجلي اكتساب اللون البرونزي الذي ترغبين فيه، فإن هذه العجلة تضر بجلدك أياً كان نوعه، وتسيء إلى جسمك وتحملك متاعب كثيرة ويجب أن تضعي كمية وافرة من الزيت أو الكريم الخاص بالوقاية من الشمس على الأجزاء التي سوف تعرضينها لأشعتها.

**تخلصي من مواعيدك:** القلق النفسي أكثر ما يرهق الأعصاب. والتقيد بالمواعيد والالتزامات مصدر أساسي لهذا القلق النفسي، وما دمت تعانين من هذه المواعيد والالتزامات طوال العام، فحرري نفسك منها على الأقل خلال مدة إصطيفائك.

فلا تحسبي أي حساب للمواعيد.. الغي النتيجة والساعة ولا تهتمي بمواعيد الطعام أو الحمام أو مغادرة الفراش. وعيشي في هذه الفترة من حياتك بانطلاق كما يحلو لك. وستجدين أن هذا التحرر قد أضفى على وجهك الإشراق، وعلى نفسيتك الهدوء والاستقرار وكسر الملل.. وإذا لم تكوني ميالة إلى

رياضة معينة، فاكثفي بالمشي، ويكفي أنه يفيد رثيتك ويورد لونك وينشط عضلاتك.

**\* راعى الاستجمام:** من الخطأ أن تعتقدي أن الإجازة معناها أن تقضي كل دقيقة منها إما في رحلة أو سباحة أو رياضة أو حفلة.. إن هذا معناه أن ترهقي نفسك أكثر من إرهاقك في غير الإجازة.. والمعنى الصحيح للإجازة هو استجمام البدن والعقل.. فلا تبذلي من طاقتك الجسمانية أو العقلية ما يخرجك منها أشد تبعاً عما بدأتها وامنحي نفسك فترات طويلة في الراحة الكاملة والتأمل.

**\* راحتك في الإجازة:** إذا كنا وجهنا لك الدعوة للاستجمام إلا أننا نلفت نظرك أيضاً لعدم المبالغة في منح جسمك راحة أكثر مما يحتاج إليها، فإن الخمول الطويل مع الطعام يعودان على الجسم بالسمنة والترهل، فإذا استرحت يوماً فلا تأكلي فيه طعاماً دسماً يترك دسمة في جسمك، وقومي ببعض النشاط في اليوم التالي للراحة، لتوازي بين الحالتين.

**\* عطورك في الصيف:** العطر هو النغم الأخير في لحن الأناقة. وعطور الصيف يجب أن تكون خفيفة منعشة. وإذا وضعت شيئاً منها في ماء الحمام يعطيك إحساساً بالانتعاش ويضفي على من حولك أريجاً زكياً.

**استفيدي من فواكه الصيف:** انتهزي فرصة الصيف وامنحي جسمك كل ما يحتاج إليه من فيتامينات، فكلها موجودة في فاكهة الصيف الكثيرة كالخوخ والبرقوق والمانجو والتفاح والتين والفراولة ولا تنسي الخضروات فإنها مصدر

كبير للفيتامينات المختلفة .. كما أن العسل الأبيض واللبن والأسماك المختلفة يمكن أن تزودك بالمواد الأخرى الضرورية لجسمك كالسيوم والحديد والفوسفات وغيرها فلا تهمل ذلك.

❖ وبعد أن انتهت أجازة المصيف التي لا بد أن تكون سعيدة مع تنفيذ نصائحنا، ماذا عن ماكياجك بعد المصيف؟

**\* ماكياجك بعد المصيف :** عندما تعودين من المصيف راعى تغير لون بشرتك وراعى درجات ماكياجك الأساسية وهل ستوافق اللون الجديد أم لا؟! فمثلاً حين تذهبين إلى سهرة لا تستعملي الماكياج الذي اعتدت استعماله، بل راعى ما طرأ على بشرتك من سمرة، وإذا كان الديكولتية في ثوب السهرة لا ينطبق على أثر المايوه على جسمك فحاولي أن تعالجي ذلك بكريم الأساس.

وعموماً لا بد ألا تنسى أن ماكياجك قبل المصيف يجب أن يختلف عن ماكياجك في المصيف وما بعده. فالسمرة التي تسبغها عليك الشمس تفرض عليك تعديلاً في ألوان التجميل .. كما أن الضوء الساطع على الشاطئ يغير بعض الألوان، ويجعل من الصعب إخفاء بعض العيوب. لهذا يجب أن تراعى ذلك في ماكياجك الشاطئي أيضاً.

## حرف الشين

### شامبو:

الشامبو نوع من الصابون السائل يستخدم لتنظيف الشعر أثناء الاستحمام ولا بد من اختيار النوع المناسب للشعر حتى يظهر براقاً لامعاً .. وهناك عدة أنواع من الشامبو تستخدم حسب حالة الشعر، فمنها ما يستخدم للشعر الدهني، ومنها ما يستخدم للشعر العادي والجاف .... وهكذا. وكل هذه الأنواع تحوي العناصر المنظفة والمكيفة للشعر مع اختلاف في نسب الأخلاط.. وإليك هذه الأنواع ومكوناتها، وما عليك إلا بالتعرف على نوعية شعرك لاختيار المناسب له.

### والشامبو الجيد لا بد أن تتوافر له هذه الخواص:

- قيامه بالتنظيف الكامل لقروة الرأس مع عدم إزالته للدهون كلية وعدم تسببه للالتهابات.
- أن يكون متعادلاً، لأن القلوية الزائدة تؤدي لتقصف الشعر والتهابات الجلد.

- يجب أن يحدث رغوة كثيفة كريمية الملمس.
- لا بد أن يترك الشعر بعد استعماله في حالة جيدة.

## أنواع الشامبوهات:

للشامبو المصنوع للشعر الدهني: وهذا النوع يحتوي على الكثير من العناصر المنظفة للشعر والتي تساعد على تمشيطه وإزالة المادة الدهنية به.

للشامبو المصنوع للشعر العادي: ويحتوي على عناصر منظفة وأيضاً مكيفة بنسب تحافظ على توازنه الدهني.

للشامبو المصنوع للشعر الجاف: يحتوي على عناصر منظفة ولكن بكمية أقل وتكون نسبة المواد المكيفة أعلى.

❖ وهناك أنواع خاصة من الشامبوهات للأطفال، ولدوات حساسية الجلد، وللواتي يصبن بقشرة الشعر.

## \* شتاء:

في فصل الشتاء تهب علينا الرياح والأجواء الباردة مما قد يتسبب في إصابة بشرتنا بالجفاف وخاصة إذا كانت هي في الأصل كذلك، وفي تلك الحالة يجب عليك - سيدتي - الاهتمام ببشرتك بتزويدها بالكريمات والزيوت التي تساعد على نداوتها وطراوتها، أو تقومي بعمل بعض الماسكات المناسبة لها.. وأيضاً قومي بتدليكها باستخدام المستحضرات التي تزيل الخلايا الميتة أو القشور.

وراعي منطقة العين التي قد تظهر عليها أحياناً خطوط رقيقة وحاولي تدليكها هي الأخرى ووضع الكريم المناسب لها لتغذيتها.. وهناك أنواع من كريمات العيون يمكنك أن تضعي عليها ماكياجك دون أن تضرها - راجعي حرف (التاء) -.

**\* شعر:**

شعرك تاج رأسك ويجب أن تهتمي به، فهو عنوان جمالك وهناك طرق عديدة للاهتمام بالشعر من أهمها: كيفية غسله بالطريقة الصحيحة .. بالطبع كل منا تغسل شعرها ولكن هناك طريقة مثل سنمذك بها حتى لا «يتلعبك» شعرك أثناء الغسيل ويتقصف. وهناك أيضاً الطريقة الصحيحة لتجفيفه وتمشيطه وكيفية القيام بحمام زيت له. وكذلك كيفية اختيارك القصة أو تسريحة الشعر التي تتماشى مع ملامح وجهك واستدارته وبهذه الطريقة سيكون شعرك هو تاج جمالك بحق.

**\* طريقة غسل الشعر:**

يجب أن تغسلي شعرك بأن تتركه منسداً كما هو ولا تجمعيه فوق بعضه - كما يفعل البعض - ثم ينساب عليه الماء تحت الدوش أو بأن تميلي برأسك كما يفعل «الكوافير» أثناء غسله.

تجنبي دعك فروة رأسك وشعرك بعنف، بل قومي بتدليك فروة رأسك بعد إرغاء الشامبو، ولكن بهدوء مستعملة أصابعك من الأمام للخلف.

لا تكثري من غسل شعرك وحاولي ألا يتعدى هذا مرتين أسبوعياً لأن كثرة غسله تضر به.

بعد أن تشطفي شعرك جيداً استعملي مرة الماء الساخن ثم البارد لعدة مرات لتنشيط الدورة الدموية لفروة رأسك.

**\* طريقة تجفيفه:**

أما تجفيفه فيتم بوضع منشفة قطنية ناعمة عليه .. وأن يضغط على الشعر

برفق من الأمام للخلف دون فركه أو تدليكه بالمنشفة .. ثم بعد ذلك لفيه بالمنشفة لعدة دقائق حتى تتشرب المنشفة ما تبقى من ماء.

### ❖ طريقة تمشيطه :

استخدمي فرشاة ذات أسنان واسعة أو مشطا واسع الأسنان وابدئي من الأطراف - وخاصة إذا كان طويلاً - وصولاً لأعلى .. ثم بعد أن تفكي تشابكاته مشطيه من الأمام للخلف ولكن بلطف حيث تؤدي طريقة التمشيط السريعة والعنيفة لتساقطه وتقصفه.

وعندما تنتهي من عملية التمشيط الأولى ضعي منشفة جافة ثانية حول رأسك واضغطي بلطف ثم أعيدي التمشيط ثانية. وبالطبع سيكون أسهل كثيراً من المرة الأولى. ثم ابدئي بلفه أو تحفيفه بالسيشوار أو كما تريدين.

### ❖ طريقة عمل حمام الزيت أو الكريم :

حمام الزيت مفيد للشعر جداً إذا فقد بريقه ولمعانه ويساعد على تنشيط الدورة الدموية لفروة الرأس بعدة طرق منها:

للح يقوم بيقسم الشعر لعدة أقسام .. نضع الزيت أو الكريم على فروة الرأس وصولاً لأطراف الشعر في كل قسم من الأقسام.

للح نقوم بعمل مساج خفيف لفروة الرأس للتأكد من وصول الكريم أو الزيت لكل أجزائها.

للح غطي الشعر بغطاء بلاستيك لمدة ساعتين .. أو اجلسي تحت السيشوار لمدة ربع ساعة ثم اشطفيه بالماء الدافئ.

## \* النساء والشعر الأبيض :

كثيراً ما تقلق السيدات من تسلل الشعرات البيضاء بين خصلات شعرهن وخاصة إذا كانت في غير أوانها وكن صغيرات السن ويتساءلن عن السبب، ولظهور هذه الشعرات أسباب عدة منها:

**الوراثة:** وهي عنصر مهم في إحداث الشيب المبكر الذي تمتاز به بعض العائلات.

**الشيب المبكر المكتسب:** وله هو الآخر أسباب عديدة منها حالات الضعف العام والانيما والاصابة ببعض الحميات.

**الإفراط في التعرض للشمس:** قد يتسبب كثرة التواجد تحت أشعة الشمس في ضياع اللون من بعض الشعرات ويسبب الشيب فيها. وعموماً لا داعي للقلق من هذا فخبراء التجميل لن يتركوا شيئاً ولو بسيطاً إلا تعرضوا له..

فإذا كنت ترغبين في إخفاء الشيب من شعرك فاختراري لونا من الصبغة قريباً من لون شعرك الطبيعي أو أفتح أو أداً قليلاً.

- أما إذا كنت تريد تغيير لون شعرك نهائياً فاستعملي لونا أخف من لونك الطبيعي وذلك لإضفاء بريق على تقاطيع وجهك ..

- ولا تنسي أن الألوان الهادئة تتناسب مع بشرة المرأة المتقدمة في السن.

- ومهم جداً أن يتلاءم لون شعرك الجديد مع ألوان ملابسك، فمثلاً الشعر الأسود يناسبه ثوباً أسود مع وضع شيئاً ملوناً أو زاهياً مثلاً كوشاح أو

أي لون حيادي آخر.

- وإذا كان لون الشعر أشقر، فألوان البيج الدافئة تناسبه.
- إذا كان بنياً فألوان الباستيل تناسبه ... وهكذا.
- وراعي أيضاً ألوان الماكياج وخاصة أن لون الشعر الفاتح يبدو معه الوجه شاحباً.

### شفاه:

- لا شك أن جمال الشفتين جزء مكمل لجمال الوجه .. وهو يزيد من جاذبيتك، فكيف تحققين هذا الجمال لشفتيك؟
- \* إذا كانت شفاهك رقيقة جداً، فلا تحاولي المبالغة في إظهارها عريضة، ارسمي بالفرشاة خطأ واحداً عرضه ملليمتر خارج حدود الفم الطبيعية، على أن يكون بروج غامق، ثم ضعي قليلاً من البودرة على الشفتين، واملئي الفراغ الموجود داخل الخط المرسوم بواسطة روج فاتح ولا تنسي أن تقومي بتسييح خط التقاء اللونين بالفرشاة.
  - \* وإذا كانت الشفة العليا قصيرة وذقنك كبيراً نوعاً ما، فاجعلي رسم حدود الشفة العليا داخل الخط الطبيعي للشفة، اجعلي رسم حدود الشفة السفلي خارج الحد الطبيعي لها.
  - \* ابتعدي عن استعمال الروج الذي مضى عليه وقت طويل، وتستطيعين التعرف عليه من رائحته الفاسدة.
- اختاري أحمر الشفاه حسب لون عينيك: مهما تبدلت الموضة إلا أنها يجب أن

تبقى في إطار مدى ملاءمتها لشكل الوجه ولون العينين والبشرة.  
ومن هنا يمكننا القول أن صاحبة العينين السوداوين أو العسليتين يلائمهما  
أحمر الشفاه الذي يحمل لمسة من اللون الأصفر.. وفي أيام الخريف والشتاء  
يناسبها الألوان التي تميل إلى إحدى درجات البني.  
أما صاحبة العينين الزرقاوين فيناسبها الألوان التي تميل لإحدى درجات  
الأزرق كالموف مثلاً.

وصاحبة العينين الخضراوان يناسبها درجات الألوان الفاتحة.  
وحتى تظل شفتاك جميلتان نديتان.. تجنبي الضغط عليهما بأسنانك، فإن  
ذلك يساعد على خشونة جلدهما الرقيق.. وإذا سبب الهواء البارد جفافهما  
فضعي طبقة من الكريم المغذي أو زبدة الكاكاو قبل وضع الروج، مع تدليكهما  
بحركات رقيقة.

وإذا أصيبت الشفاه بالجفاف أو الخشونة بعد وضع الروج، فإن ذلك يدل  
على حساسية بالنسبة لنوع الروج الذي تستعملينه، ولذلك حاولي أن تجربي  
نوعاً آخر من الروج لا يسبب مثل هذه الآثار.. وراعي في هذه الحالة وضع  
طبقة من الكريم على شفتيك قبل استعمال أحمر الشفاه.

### شهية:

إذا أردت أن تحافظي على وزنك ولا تستطيعين مقاومة الأطعمة التي  
أمامك فيمكنك أن تكبحي شهيتك بهذه الطريقة والتي تعتبر بديلاً عن الأبر  
الصينية.. حيث تضغطين على مركز معين بالأذن فتشعرين بالشبع وهي كالاتي:

- ضعي أطراف السبابة لكل يد في أذنك ولكن لا تدخليها بصورة زائدة في قناة الأذن واجعلي راحة يدك للخارج.
- ضعي الإبهام على الجزء الخارجي من الأذن مباشرة في مواجهة إصبع السبابة.
- إصقي السبابة مع الإبهام على شحمة الأذن الخارجية الجانبية وليس السفلى.
- دلكي شحمة الأذن بواسطة الإبهام والسبابة لدقيقة واحدة على الأقل.
- جربي هذه الطريقة ربما تنجح معك وتكبح شهيتك عن تناول الطعام ولو بنسبة ضئيلة تساعدك على خفض وزنك والحصول على الجمال المنشود.

\*\*\*

## حرف الصاد

### صبغات الشعر

أحياناً تفضل السيدات تلوين شعرهن لمجرد التغيير، وأحياناً أخرى لإخفاء الشعر الأبيض الذي يظهر بين الخصلات .. ولكي يتم هذا التغيير هناك عدة طرق لصبغة الشعر منها الطبيعي الذي تستخدم فيه الحناء والأعشاب وهي لا تضر بالشعر، ومنها الكيميائي .. وإذا كنا نفضل طرق الصبغ بالمستحضرات الطبيعية إلا أنها أحياناً لا تعطى اللون الذي ترغب فيه المرأة بالضبط .. ولذا تسعى لاستعمال الصبغات الكيميائية لتغيير لون شعرها.

وإذا كان قرارك - سيدتي - بأن تغيري لون شعرك .. فمن واجبنا أن ننصحك بالتريث ولو قليلاً قبل أن تنفذي هذا لأن صبغات الشعر الكيميائية قد تؤثر على حيوية وطبيعة شعرك، وحينها يصبح جافاً أو متقشفاً وقد يؤدي هذا لتساقطه.

✳ وإذا كنت اتخذت قرارك حقاً في استعمال الصبغات الكيميائية فيجب أن تراعي عدة أمور للمحافظة على شعرك بقدر الإمكان.

وما يجب أن تراعيه عند اختيارك لنوع الصبغة أن هناك نوعين من الصبغة:  
النوع الأول: الصبغة المؤقتة.

النوع الثاني: الصبغة طويلة المدى.

\* بالنسبة للمؤقتة:

فهي لا تتخلل الطبقة الخارجية للشعر وإنما تحيط بأعواده من الخارج وتلونها فقط .. وهي أقل تلفاً للشعر .. وتزول تدريجياً مع غسل الشعر.

\* أما طويلة المدى:

فهي تتخلل الطبقة الخارجية للشعر وهي التي تستخدم فيها مفتحات الشعر كالأكسجين أو مادة الأمونيا.. وهي تقضي على المادة اللونية الأصلية بالشعر «مادة الميلانين» ليكتسب بعدها لوناً جديداً وهي مضرّة بالتالي للشعر.

\* وما يجب أن تراعيه عند صبغة شعرك هو الآتي:

أولاً: اختبري حساسية جلدك للصبغة التي ستستخدمينها، بأن تضعي جزءاً بسيطاً منها على جلد باطن اليد أو خلف الأذن وتنتظري لمدة يوم لترى تأثيرها، فإذا وجدت إحمراً أو أي نوع من التغيير على الجلد فتجنبي نوع هذه الصبغة فوراً.

ثانياً: يجب ألا تقترب فترات الصبغة، فعلى الأقل انتظري شهراً بين كل مرة وأخرى.

ثالثاً: لا تغسلي شعرك قبل الصبغة لأن ذلك يقلل من خطورة الصبغة على فروة الرأس حيث إن الدهون والرواسب تقلل من تغلغل المواد الكيميائية عن طريق فروة الرأس.

**رابعاً:** إذا صبغت بالفعل شعرك فلا تغسله بـاء ساخن بل استعملي الفاتر أو البارد للمحافظة على اللون.

**خامساً:** وبعد أن تتم الصباغة والغسل حتى لو لم يعجبك اللون .. انتظري ولا تغسلي شعرك على الأقل لمدة أربعة أيام حتى تتم عملية الأكسدة في تلك الفترة.

**سادساً:** لا تجلسي في الشمس لفترات طويلة حتى لا يبهت لون شعرك.

**سابعاً:** احترسي من الكلور الموجود بحمامات السباحة أو الماء المالح بالبحر.

#### • صدر:

اهتمي بصدرك كل الاهتمام .. فالصدر الجميل يضفي عليك أنوثة رائعة ويزيد من روعة شبابك .. ذلكيه من وقت لآخر بكريم خاص تدليكاً جيداً، مستعملة أسفنجة مغموسة في ماء بارد. ولا تنسى حامل الصدر الذي ترتدينه منذ بدء المراهقة، وفي كافة الظروف، وخاصة إذا كنت تمارسين نوعاً من الرياضة، فتخيري الحامل الملائم لك والذي تشعرين معه بالراحة بلا ضغط ولا إرهاق وهناك الكثير من الأنواع.

obeikandi.com

## حرف الضاد

### \* ضوء :

لا بد لك - سيدتي - عند وضع الماكياج أن يكون الضوء قوياً بما فيه الكفاية وخاصة إذا كنت ستذهين لمكان الإضاءة به عالية وقوية كحفل أو عرس مثلاً. والإضاءة الصفراء في وضع الماكياج أفضل من البيضاء (النيون) لأنها قد تلقى ببعض الظلال على الوجه، وهذا لأن الضوء سيساعدك في ضبط ماكياجك.

وراعى ألا يكون الماكياج زائداً عن اللزوم لأن كاميرات المصورين أصبحت ملونة، وكلما كان الماكياج بسيطاً ومناسباً أصبح أجمل وأنعم في التصوير، ولو ذهبت لأي استديو تصوير متخصص - سينمائي أو تليفزيوني - ستجدين أن الفنانات وضع هن الماكياج حسب الإضاءة سواء ليلية أو صباحية، وراعى في ذلك ما يناسب سن الفنانة وما يظهر على الكاميرا.. ولذلك - سيدتي - لا تضعي ماكياجك في إضاءة خافتة ثم تقولي إنه سيء.. ولا بد أن تراعى أن الماكياج المتزلي العادي يختلف عن ماكياج المناسبة والإضاءة التي ستذهين إليها.

**واليك بعض النصائح لماكياجك إذا كنت ستذهين لمكان ذي إضاءة عالية :**

**أولاً:** لإعطاء وجهك رونقاً وبريقاً لا تستخدمي كميات كبيرة من الماكياج عليه بل حاولي أن يكون ماكياجك له بريق وفي نفس الوقت يبدو طبيعياً.

**ثانياً:** ضعِي على وجهك البودرة العاجية أو اللباعة ولكن بمقادير بسيطة .. وللتلاعب بانعكاس الألوان والإضاءة استخدمِي نوعين من البودرة.. بودرة فاتحة ذات أساس مضيء لكي تظهرِي ملامحك.. وبودرة أغمق تحدي بها تلك الملامح.

**ثالثاً:** حددي عظمة الأنف من الخارج وطرفيه بلون أغمق بقليل من لون الفاونديشن إذا كان الأنف طويلاً. وضعِي الفاتح إذا كان الأنف قصيراً وتريدين إظهار جماله.

**رابعاً:** ضعِي البلاشر تحت صدغيك ولا تبالغي فيه.

**خامساً:** إذا كان وجهك مستطيلاً وأردت أن تحدي من هذا، فضعي خطأً على جبهتك بالعرض.. وإذا كان مستديراً ضعِي خطأً في طرفي الجبهة.

**سادساً:** ارسمي عينيك بشادو فاتح وبراق أبيض أو عاجي أو ما يروق لك وحسب ألوان ماكياجك وثيابك.

**وأخيراً:** كل ما يهمننا في هذا الأمر أن تبدو الإضاءة مناسبة لوضع الماكياج وأن تراعي هذا حتى لا تقلليه ويصبح باهتاً بفعل إضاءة المكان القوية، أو تزيديه زيادة عن اللزوم ويصبح مبالغاً فيه.

**ضييق تنفس:** إذا كنت تعاني من ضيق التنفس غير المرضي فأفضل طريقة للتغلب على هذه الحالة هو التنفس الصحي.. تعودي على أن تتنفس بعمق، وأنت ممددة على الأرض، بأن تأخذي شهيقاً طويلاً من أنفك، وتزفريه من فمك ببطء شديد وقومي كل صباح ببعض التمرينات الرياضية الخاصة بالصدر أمام نافذة مفتوحة لتستشقي هواء طلقاً نقياً.. وبهذا ستغليين على هذه الحالة بسهولة.

\*\*\*

obeikandi.com

## حرف الطاء

### \* طريقة الاستعداد لحضور حفل أو سهرة:

لا بد - سيدتي - أن تبدئي استعداداتك قبل الموعد بوقت كاف.. فمثلاً لا بد أن تحددى ما ستردينه وتعديه .. ثم تتخيري ألوان الماكياج المناسبة التي ستستعملينها.. وتحددى تسريحة شعرك التي تناسب مناسبة الحفل..

### \* ولا بد أيضاً أن تراعى الآتي:

- أن تختاري ماكياجك من النوع الذي يثبت حتى يستمر طوال الحفل.
- لا تجربي نوعاً جديداً وأنت ذاهبة للسهرة حتى لا تصدمي أنه لا ينفع أو غير مناسب لك.. ولكن حاولي تجربته قبل الموعد بيوم مثلاً.
- لا تلهبي بشرتك بإزالة الشعر أو تقشيرها قبل الموعد مباشرة ولا بد أن تفعلي هذا قبلها بيومين على الأقل.
- في اليوم السابق للحفل أعدى بشرتك بأن تنظفيها مساءً وتغذيها بالكريم المناسب لها.. وكرري هذا في يوم الحفل صباحاً.
- إذا وجدت بشرتك غير نظرة لا مانع من وضع قناع مغذ لها حسب نوعها قبل موعد الحفل.
- ثم تأتي مرحلة وضع الماكياج.. ثم ارتداء الملابس بعد ذلك واحذري عند ارتدائك للملابس أن تفسدي تسريحتك أو ماكياجك.

**\* نموذج لماكياج يصلح للسهرات:**

- استعملي ظلاً ذهبياً للعينين بادئة من الزاوية الداخلية للجفن العلوي.
  - اختاري أحمر حدود يتماشى مع الذهبي كالبيج مثلاً أو البني الفاتح.
  - أما الشفاه فاختاري اللون البيج الغامق واملثي به الشفتين ثم ضعي بعد ذلك لونا ذهبياً في وسط الشفاه .. ويمكن تستخدمين اللامع بعد ذلك.
  - ✳ وبالطبع يمكنك تغيير ذلك حسب المناسب لبشرتك ولون ملابسك، فمن الممكن أن تستبدليه بالألوان الفضية مثلاً.
- ملحوظة:** ركزي في ماكياجك على العينين أو الشفتين حسب ما تجدين أيهما نقطة جذب بالنسبة لك، لأن الاهتمام بالاثنتين معا يعطي نتيجة عكسية، فإذا أزدت الماكياج بعينيك خففيه في شفتيك وهكذا العكس.
- وهناك ملف كامل عن الماكياج في حرف «الميم» .. يمكن أن تطلعي عليه، به توضيح لذلك بإسهاب.

**\* طريقة اختيارك للألوان وموديلات ملابسك**

- ليست الشياكة والأناقة في أن نسير على الموضة أو نرتدي أعلى الملابس ولكن ارتداء الملابس في حد ذاته فن .. وفنانه من تقنه وتستطيع أن تكون سندرللا بحق وتحفي عيوب جسدها.
- لا نستطيع أن ننكر أن كلا منا بها عيب إن لم تكن عيوب بجسمها وهي تعلمها جيداً وإن لم تكوني تعلمينها - سيدتي - فهناك طريقة تدرسين بها جسمك لتحددي مواطن الضعف فيه وهي كالآتي:

**\* طريقتك في دراسة جسمك :**

قفي أمام مرآة واضحة وطولية وتألمي نفسك جيداً وتحليل الشكل الذي تريدينه لنفسك وتشعرين معه بأنك جميلة، وتنقلي بين أعضاء جسمك بتركيز من شعرك حتى قدميك، واستوضحي مواطن الضعف في جسمك والتي هي في حاجة لإصلاح وتقبلي هذا بشجاعة. ولا تنسى أن جسمك يشكل مع بعضه وحدة متكاملة ولا تنظري لكل عضو على حده، ومن هذا المنطلق ابدئي في تصحيح الأوضاع وإخفاء العيوب إن استطعت والعناية به والمحافظة عليه وعلى جماله سواء عن طريق التمرينات أو الغذاء أو الماكياج أو اللبس أو كما ترتئين بنفسك.

ولكي تعالجي عيوب جسمك لا بد أن تختاري اللون المناسب والموديل المناسب. وهذه بعض الطرق لإخفاء عيوب جسمك ولتظهري في أجمل صورة:

**\* إذا أردت أن تخفي ضخامة الوركين :**

- ارتدي الجيبات الطويلة الضيقة بألوان أغمق من الجزء العلوي..  
واختاري الأقمشة الخفيفة الناعمة المرنة التي تتناسب مع خطوط الجسم ..  
- وارتدي الألوان الفاتحة والموديلات القصيرة في الجزء العلوي من الجسم حتى يحدث تناغم بين الجزئين.

**\* إذا كنت ممتلئة ورغبت أن تظهري أقل وزناً :**

- اختاري الألوان الداكنة مثل البني والرمادي والكحلي وابتعدي عن الألوان الفاتحة قدر المستطاع.

- اختاري الأقمشة الخفيفة المناسبة التي لا تضفي حجماً للجسم.
- تجنبي الأكتاف النازلة التي تشكل خطأً أفقياً يعمل على إتساع وتقصير الجزء العلوي من الجسم فيبدو أكثر وزناً.
- اختاري الإيبلت الصغيرة متوسطة الحجم، لأنها تساعد على إخفاء أي عيوب في منطقة الصدر، وتخلق نوعاً من التوازن البصري الذي يقلل من حجم الردين والخصر.
- إذا كان الخصر صغير الحجم نسبياً فمن الأفضل تجنب ارتداء الأحزمة البراقة أو الضيقة حتى لا يبدو الجزء العلوي أكبر حجماً.
- إذا كانت «الجونلة» أو «الجيب» طويلة يفضل أن يكون الجاكيت قصيراً والعكس.
- الأكمام الطويلة تعمل على أن يبدو القوام أكثر نحافة بعكس القصيرة.
- من المهم أن يكون طول البلوزة مناسباً بحيث يخفي الجزء الممتلئ من الجسم.
- ارتدي البنطلون الإسترش تحت الملابس الفضفاضة لأنه يضفي المزيد من الرشاقة والنعومة إلى خطوط الجسم.
- تجنبي إضافة المزيد من التفاصيل لخطوط الموديل مثل الجيوب والقصات والإكسسوارات لأنها تزيد من حجم الجسم.
- إذا كانت أردافك ضخمة - بارزة - تجنبي لبس الأثواب القصيرة بل ارتدي ما هو تحت الركبة.
- \* أما إذا كان صدرك ضخماً ورفداك ضيقين :-
- فلا ترتدي جيبية ملاصقة لجسمك - ضيقة - لأن هذا سيرز عدم توازنه..

وعلى العكس إذا كان صدرك صغيراً أو ردفك ضخمين فارتدي في هذه الحالة جيبية ضيقة خالية من القصات، ويا حبذا لو استخدمت كورسيها - مؤقتاً - ثم حاولي ممارسة التمرينات التي تفيد في ذلك.

**\* إذا كنت ممن لديهن استدارات كثيرة وبيروزات في بعض الأماكن من أجسادهن:**

يجب ألا ترتدي الملابس اللامعة فهي تظهر عيوب جسمك ولا تخفيها.

**\* إذا أردت أن تظهر قوامك أكثر نحافة:**

اختاري الأقمشة المخططة عامودياً والملابس التي بها قصات بادية من أعلى لأسفل وتجنبي الملابس القطعتين. وحاولي أن توحي ألوانك.

**\* أما إذا كنت من قصار القامة:**

لا ترتدي الملابس ذات اللونين أو أكثر والترمي بنوع قماش واحد، ولا تعددي أنواع الأقمشة بأن تكون الجيبية نوعاً والبلوزة نوعاً آخر.

**\* إذا أردت أن تبدي أكثر طولاً:**

- ارتدي لوناً واحداً من أعلى إلى أخمص القدم.

- اختاري الملابس البسيطة ذات القصات العادية.

- واهتمي بأن يكون لون الجورب ملائماً لألوان الملابس والحذاء، ليضفي

المزيد من الطول على القوام واختيار الألوان الغامقة لتبدو السيقان أكثر رشاقة.

- كما يمكنك ارتداء الأحذية ذات الكعوب العالية لأنها تضفي بعض

ستيمترات للطول.. في حالة ارتداء الملابس الفاتحة البراقة اكتفي بلون واحد

حتى يبدو القوام أكثر طولاً.

**\* وإذا أردت أن تظهرى أكثر طولاً وأنحف قواماً :**

ارتدى الفساتين ذات الخطوط الطولية والديكولتيه على شكل (V) وكذلك الجاكيت الطويلة التي تنزل أسفل الأرداف، والحزام الرفيع.. ولاحظي أن تكون الأقمشة منقوشة دقيقة، وخفيفة أيضاً..

**\* إذا كنت ذات قوام نحيف:**

فهذا القوام تبرزه الملابس اللامعة وتجعله أكثر انسجاماً ووزناً وأيضاً الملابس الواسعة ذات الألوان الفاتحة أو المشجرات.

**\* وإذا كنت ذات قوام متناسق وممشوق:**

لا ترتدي الملابس ذات الأزرار من أعلى لأسفل لأن هذا يزيدك طولاً وأنت لست في حاجة لذلك.

**\* وإذا أردت أن تظهرى أقل طولاً:**

اختاري الجونلة المستقيمة بلا قصات والبلوزة الكروازيه - إذا كانت موضحة - والخطوط العرضية والديكولتيه البيضاوي والياقة ذات الأطراف المدببة - حسب الموضحة -.. وراعي انتقاء الأقمشة متوسطة السمك.

**\* إذا رغبت في إخفاء ذراعيك النحيفتين فافعلي الآتي:**

ارتداء الأكمام الطويلة الواسعة والتي لا تحدد الذراعين. اختاري الأقمشة الخفيفة المصنوعة من الألياف الطبيعية.

**\* إذا كنت طويلة القامة ونحيفة في نفس الوقت:**

فأنت تناسبك الملابس ذات الخطوط الأفقية عكس طويلة القامة صاحبة الأكتاف العريضة فهي تناسبها الخطوط الطويلة.

**\* وإذا كنت صاحبة قوام قصير ونحيل:**

قد يناسبك اختيار الأقمشة المربعات (الكاروهات) فهي تضيف للقوام مزيداً من الطول والعرض معاً.

**عيوب الجسم الصغير وكيفية إخفائها:**

وصاحبة الجسم الصغير يفضل لها ارتداء البدلة لأنها تضيفي المزيد من الطول والرشاقة.

- راعى ألا يكون بنطلونها ضيقاً إذا كانت الردفين والسيقان نحيفان.

**\* وأخيراً:**

- حاولي سيدتي أن تقفي مستقيمة لأن استقامة القوام عند الوقوف تعطي الأكتاف شكلاً مربعاً وجميلاً، ويتم شد البطن للداخل، حيث يقل ترهلها ويضفي طولاً إلى خطوط الجسم التي تبدو أكثر نحافة.

- كذلك لا بد أن ترتدي ملابسك أمام مرآة طويلة وكبيرة، وأن تلقي نظرة على الخلف والأمام لاختيار الملابس المناسب الذي يجعل جسمك يبدو أكثر رشاقة وجمالاً.

\*\*\*

\* ومهما كانت سنك صغيرة أو كبيرة ومهما كان قوامك ممتكاً أو نحيفاً قصيراً أو طويلاً فاخترارك المناسب للملابسك دون مبالغة يجعلك دوماً أنيقة وجميلة وجذابة.. ويكمل هذا اختيارك لتسريحة مناسبة وأيضاً اكسسوارات تناسبك.

**\* طريقة اختيارك لتسريحة الشعر:**

**\* إذا كان جسمك ممتلئاً وشعرك كثيفاً وطويلاً:**

فقد يلفت الانتباه لحجم الجسم.. وفي تلك الحالة إذا كان طوله لا يتعدى الأكتاف فسيجعل الرقبة بل الجسم أيضاً يبدو أكثر طولاً ونحافة وهو الطول الأفضل..

**\* إذا كان عنقك قصيراً:**

فيناسبك الشعر المتوسط الطول.. أو القصير.. وإذا كان طويلاً فيناسبك القصة التي تغطي جزءاً منه.

**\* وإذا كانت جبهتك عريضة:**

فانزلي عليها قصة تخفي جزءاً منها ولا ترفعي شعرك كله للخلف والعكس إذا كانت ضيقة.. ولا تنسي أن تتخيري تسريحتك بحسب شكل وملامح وجهك.

**\* طريقة اختيارك لإكسسواراتك:**

※ استخدام الإشارات لتألق وتفتيح الملابس الداكنة أو العكس مما يجذب الانتباه إلى الوجه، كما أنها تضيف خطأً رأسياً على الجسم ليبدو أكثر رشاقة.

※ لتحديد الخصر يمكن ارتداء حزام ضيق بسيط مناسب للثوب أو الجيب أو البنطلون أو ارتدائه تحت الجاكيت المفتوح.

※ انتقاء الإكسسوارات والحقائب والأحذية التي تناسب مقاييس الجسم.. فمثلاً الحقائب الصغيرة منها تجعل السيدات الممتلئات يبدن أكثر

ضخامة ولا بد من اختيار العكس.

✱ الحلقي يلعب دوراً مهماً في أناقتك لذلك اختاري الشكل المناسب منه لشكل وجهك. وتذكري أن الوجه العريض أو المستدير يناسبه الحلقي الطويل، وعلى العكس إذا كان العنق قصيراً فلا ترتدي الأقراط الطويلة، بينما الوجه الطويل يظهر جماله الحلقي الذي يمسك على الأذن ويزيد من عرضه.. وهناك الحلقات ذات الأشكال الهندسية التي تضيفي مزيداً من الرشاقة.

✱ ارتداء العقد الرفيع بالنسبة للمتلات غير مناسب لأنه يشكل خطأ أفقياً غير مستوي ويفضل ارتداء السلاسل الطويلة.

✱ ✱ ✱

obeikandi.com

## حرف الظاء

### \* ظلال العيون :

تناسق ظلال العيون مع ألوانها يبرز جمالها وتألقتها ولكل لون من ألوان العيون ألوان ظلال تتماشى معه فمثلاً:

### العيون السوداء والبنية الفاتحة :

تناسب تلك العيون ألوان الظلال الرمادية وخاصة الغامق منها والبنية، أما الألوان الفاتحة فيجب تجنبها تماماً.

### العيون العسلية :

تناسب تلك العيون ألوان الظلال البرتقالية، الذهبية والبنية والخضراء.

### العيون الخضراء :

تناسب تلك العيون من ألوان الظلال البنفسجية أو البرقوقية أو الزرقاء.

### العيون الزرقاء :

تناسب تلك العيون ألوان الظلال البرتقالية والمشمشية، وقد يعتقد البعض أن الأزرق مناسب وعلى العكس يجب تجنبه تماماً.

### \* ظهر :

ظهرك من أهم مواطن جمالك والذي كثيراً ما يلفت الأنظار له وخاصة إذا كنت ترتدين ملابس مفتوحة بعض الشيء أو ترتدين مايوها على البحر، ولذا

يجب أن تهتمى بنظافته وإزالة الخلايا الميتة منه أو البثور أو الرؤوس السوداء - إن وجدت - سواء باللوفة أثناء الاستحمام أو بإحدى طرق الصنفرة بعد تفتيح المسام .. واستخدمي الكريمات أو المرطبات المناسبة لنوع بشرته.

### \* ظهور قشور الشعر:

إذا لاحظت ظهور قشور بالشعر، تأكدي أولاً من أنها ليست بقايا الشامبو المستعمل لأنه عندما يغسل الشعر ولا يشطف جيداً تظهر قشور صغيرة الحجم .. وعلاجها هو الشطف بعناية تامة .. أما إذا كانت القشور كبيرة الحجم، فعالجها بوضع مقدار من الخل مع ماء الشطف .. إن ذلك يأتي بنتائج سريعة.

\*\*\*

## حرف العين

### \* عطور:

العطور تضفي جواً من الانتعاش والحيوية على الإنسان بصفة عامة وعلى من حوله بصفة خاصة، وفوق هذا وذاك فهي تعبر عن شخصيتك وأنوثتك، ولذلك يجب أن تهتمي باختيار العطر المناسب الذي يعبر عنك تماماً، والسؤال الذي يلح هنا هو كيف تختارين عطورك؟!

إن مجال العطور مزدهمة بمئات الأصناف الرائعة وهذا ما قد يجعلك في حيرة من أمرك، أيها تختارين؟!

والحقيقة إن اختيار النوع المناسب يتوقف على حاسة الشم لديك: فيمكنك أن تجربي أي نوع من العطر بأن تضعي نقطة منه على بشرة يدك .. ثم انتظري مدة دقيقة .. حاولي بعد ذلك شم رائحة العطر .. فإذا شعرت حينها بالانتعاش فتأكدي أن هذا العطر يلائمك تماماً، وإذا لم تشعر به بذلك مهما كانت جودته فحاولي تجربة نوع آخر بنفس الطريقة، ولكن راعي عدم تجربة أكثر من ثلاثة أنواع في وقت واحد حتى لا يتعب أنفك وتهدعك حاسة الشم .. وإذا حدث ووفقت في الاختيار .. فما الطريقة المثلى لاستعمال العطر؟!

**\* كيف تستعملين عطورك؟ \***

أحسن طريقة لاستعمال العطور تكون باستخدامها بعد الحمام مباشرة وقبل ارتداء الملابس، بأن تضعي نقطاً منها خلف الأذنين والعنق وعند الكوعين من الداخل وخلف الركبتين. فإن هذه الأماكن تتميز بالحرارة التي تساعد على تبخر العطر، فتفوح رائحة جميلة منه ولمدة طويلة.

راعي عدم وضع العطور على ملابسك مباشرة، فإن هذا يعمل على ظهور بقع فيها فإذا كنت تريدين إضفاء رائحة العطر على ثيابك، فاستخدمي لذلك بخاخة خاصة بهذا الغرض وتذكري أن العطر مثل أحمر الشفاه، في حاجة إلى تجديد من وقت لآخر. ولذلك احتفظي بزجاجة صغيرة من عطرك المفضل في حقيبة يدك.

**\* مكملات العطور:**

بعد اختيار العطر المناسب، احرصي على اختيار ماء الكولونيا وماء التواليت من نفس النوع، فإذا لم يتيسر لك ذلك فاستعملي ماء كولونيا وماء تواليت برائحة الياسمين أو الورد، فإنهما يناسبان كل العطور.

يمكنك استخدام ماء الكولونيا لجسمك كله بعد الحمام، كما يمكنك أن تدعكي به قدميك عند شعورك بالتعب. كذلك يمكنك أن تضعي مقداراً منه في الماء الذي تشطفين به شعرك بعد استعمال الشامبو وضعي كمية منه أيضاً في ماء الشطف عند غسل اللانجيري.

**\* كيف تحتفظين بالعطور؟ \***

راعي قفل زجاجة العطر بإحكام.. مع وضعها في مكان بعيد عن الضوء

والحرارة حتى لا تتبخر سريعاً.. وإذا كنت ترغين في الاحتفاظ بزجاجة من عطرك المفضل لمدة طويلة فضعي فوق سدادة الزجاجة مقداراً من الشمع السائح.. بهذه الطريقة تظل الزجاجة محتفظة بقيمتها وبالكمية الموجودة بها، مهما طالت المدة.

### \* عينان:

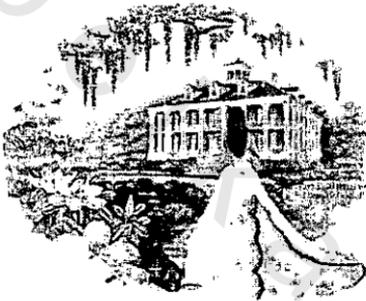
يطلق البعض على العينين «مرآة الوجه» لأن نظرة العين تعبر عن الحالة النفسية والمزاجية للإنسان مهما حاول إخفاء مشاعره الحزينة منها أو المفرح.. فلو نظرنا لإنسان سعيد سنلاحظ اللمعة البادية في عينيه والبريق.. وعلى العكس لو كان تعيساً سنجد انطفاء اللمعان واختفاء الברيق.. ولذا فنظرنا لشيء ما تعتمد على عوامل كامنة في داخلنا وإذا أردنا أن نحصل على الجمال والجاذبية لا بد لنا من البحث عن أي شيء يبعث على التفاؤل والأمل.

وإذا كان على الجمال الخارجي للعينين فهناك في حرف «الميم» ستجدين ضالتك لو أردت تجميل عيتيك وجعلها في أجمل صورة.. ولكن صدقيني لن تبدو براقاً لامعة إلا إذا كنت أكثر تفاؤلاً في نظرتك للحياة.

obeikandi.com

## عروس

## ملف خاص بالعروس

**\* كيفية تحضير العروس ليلية العمر:**

كل عروس تنشدد الجمال وتتمنى أن تكون أروع وأجمل عروس في ليلة العمر، ولذا تقوم بعدة تحضيرات وتجهيزات قبل

تلك الليلة لتصبح متألفة ونجمة النجوم في يوم لن يُنسى في حياتها.. ونحن أعددنا لها ملفاً كاملاً عن كيفية الاستعداد لهذا اليوم وما بعده.. وعلنا نكون وفقنا في هذا!

**ولنبداً بالتحضيرات التي تسبق ذلك اليوم:****\* أولاً إزالة الشعر الزائد من الجسم**

**\* هناك عدة طرق لإزالة الشعر الزائد من الجسم مثل:**

السويت «الحلاوة»: وهي طريقة قديمة وحديثة في نفس الوقت لأن معظم النساء في الشرق والغرب يستخدمنها..

الشمع والكريم: وهما متوافران في الصيدليات بأنواع عديدة..

الشفرة: وهي طريقة قديمة وتستخدمها بعض الفتيات ولا أنصح بها..

والماكينة الكهربائية: وهي وسيلة تعتبر حديثة أيضاً ولها أنواع عديدة..

الليزر: وهو من أحدث الطرق في نزع تلك الشعرات الزائدة..  
وسواء استخدمت - عروستي الجميلة - أي طريقة من هذه الطرق عليك  
بالقيام بذلك قبل ليلة العمر بثلاثة أيام على الأقل، حتى تهدأ البشرة وتعالجي  
أية التهابات قد تنجم من جراء هذا ..

**\* وإليك هذه الطرق وكيفية تجنب التهاباتها:  
أولاً: إزالة الشعر بالسويت (الحلاوة):**

بالطبع معروفة طريقة استعمالها عند معظم الفتيات والنساء وطريقة تمريرها  
على الجلد وهي ممكن عملها منزلياً أو شراؤها من الصيدليات، وفي حالة  
العروس غالباً ما تستعين بإحدى المتخصصات في ذلك .. أو سيتم هذا بأحد  
المراكز الذي اتفقت معه.

وبعد الانتهاء من إزالة الشعر الزائد يشطف الجسم جيداً بالماء الدافئ، ثم  
ندلكه ببعض الكريمات المرطبة المناسبة لنوع البشرة ..

**ولكن ماذا نفعل لو حدثت بعض الالتهابات بالجلد؟**

- يمكن إزالة هذا باستخدام الماء الثلج أو بتمرير قطعة ثلج على المناطق  
الملتتهبة.

- ويمكن استخدام طبقة خفيفة من أي مرهم للالتهابات أو الحروق لفترة  
قصيرة ثم شطفه جيداً.

- أما لو حدثت تسلخات فيمكنك تخفيفها بضرب خيارة بالخلاط وإضافة  
نصف ملعقة عسل نحل لها ودهن تلك المناطق بهذا الخليط ..

- وهناك طريقة أخرى أيضاً إذا لم تنزل الالتهابات والتسلخ بسهولة وهي:

أن نخلط بعض قطرات من الليمون بثلاث ملاعق نشا ثم نضيف لها لترًا من الماء ونقلب هذا جيداً وندهن الجسم حتى يجف الخليط ونشطفه بالماء البارد.

\* وعموماً في حالة الالتهابات تلك تجنبي غسل جلدك بأي نوع من أنواع الصابون إلا إذا كان مرطباً أو مطهراً.

### ملحوظات:

- إذا كنت ممن يقمن بعمل هذا المستحضر (الحلاوة) منزلياً فلا تقومي بالإكثار من السكر لأن هذا يجعلها جافة وصعبة التليين وأيضاً تسبب بعض الالتهابات للجلد لأن فردها يكون صعباً بعض الشيء.
- لا تضعي أي لوسيون أو كولونيا أو عطر على جلدك بعد إزالة الشعر مباشرة لأنه يؤدي لالتهاب الجلد الشديد.
- حاولي ارتداء ملابس قطنية ناعمة، واحذري الصوفية أو الملابس ذات الخيوط الصناعية حتى لا يحدث تهيج بالجلد.
- من الممكن استخدام بودرة التلك إذا كان الالتهاب خفيفاً ولكن بشرط أن يكون جسمك جافاً تماماً وخاصة من العرق .. ثم يشطف فيما بعد بالماء البارد.

- لا تستخدمى هذه الطريقة على بشرة الوجه قدر المستطاع، لأنها مع الوقت قد تصيب الوجه بالتجاعيد.

### ثانياً: إزالة الشعر بالشفرة:

هذه الطريقة لا أنصح بها لأنها تساعد على أن يظهر الشعر بكثافة ويصبح

أكثر سمكاً ولكن لمن تعودت عليها يجب أن تغسل المناطق التي أزالته منها الشعر بالماء المثلج أو تمرر عليها قطعة ثلج لأن هذا يقلل من كثافة الشعر فيما بعد وحتى لا ينبت مسرعاً بعد فترة قصيرة كما يحدث في تلك الطريقة.

### ثالثاً: إزالة الشعر بالكريم:

هذه الطريقة سهلة وبسيطة وسريعة ولكنها قد تسبب بعض الحساسية للجلد وقد تؤدي مع الوقت لتغميق لونه .. ولكن لو كنت في عجلة من أمرك ومضطرة لها ومناسبة لنوع جلدك فلا مانع من استخدامها ولكن ليس بصفة مستمرة، ولو أن هناك أنواعاً جيدة منه في الصيدليات هذه الأيام.. ولا أنصح بوضعه على الوجه.

### رابعاً: الشمع:

هي طريقة أشبه بطريقة «السويت» في إزالتها للشعر وكثيراً ما تستخدم في بيوت التجميل، وهذا المستحضر موجود بالصيدليات على هيئة علبة بها المادة الشمعية وتأخذين منها وتدقنيه ثم تفرديه على الجلد وتنزعيه بسرعة، وهناك ورق خاص به تفرديه فوق طبقة الشمع وتنزعيه بسرعة.

وتوجد أنواع جاهزة للاستعمال مباشرة مصممة للوجه وأخرى للجسم وهي عبارة عن شرائح ورقية بها هذا المستحضر الشمعي وتفردينها على أماكن الشعر وتنزعينها بسرعة، وتكرري العملية بها حتى لو شعرت بأنها لم تعد تنزع الشعر تغيري الشريحة .. وهذه الشرائح الجاهزة مكلفة بعض الشيء حيث ثمنها مرتفع ولكنها سهلة الاستعمال ومفيدة لصاحبة الشعر الخفيف أكثر..

وهناك تعليمات وملاحظات أيضاً لإتمام تلك العملية:

**أولاً:** قبل القيام بذلك لا بد أن تزيل الدهون العالقة بالمسام التي قد تعيق الإزالة بمسحها وتنظيفها جيداً.

**ثانياً:** يفيد تقشير البشرة قبل ٢٤ ساعة من استعمال الشمع في تحسن النتائج.

**ثالثاً:** اختبري درجة حساسية بشرتك من خلال استعمال شرائح الشمع على منطقة صغيرة من الجسم، ومن ثم نظفها بقطع الترطيب، إذا لم تحدث أي حساسية بعد ٢٤ ساعة استعملى الشرائح الشمعية باطمئنان.

**رابعاً:** قد تحمر بشرتك قليلاً بعد استعمال الشمع فلا تنزعجي، وهذا أمر عادي ويخفف من هذا استعمال الماء البارد.

**خامساً:** لا تحكي بشرتك لأن هذا قد يتسبب في التهابها حتى لو شعرت بحاجتك لذلك.

**سادساً:** انتظري ٢٤ ساعة قبل أن تعرضي بشرتك للشمس واحرصي على عدم استعمال مزيلات العرق والعطور قبل هذا.

**سابعاً:** لا تستعملى الشمع على الدوالي والبثور أو مناطق البشرة المتشققة.

**ثامناً:** يجب ألا تلامس الشرائح الشمعية الماء وإلا فقدت فاعليتها .. واحفظيها في مكان جاف وبارد.

**\*وأخيراً:** احرصي على إزالة الشمع بحركة واحدة سريعة والمحافظة على الشريحة قريبة من البشرة .. وعموماً هناك تعليمات عديدة ستجدونها مع المستحضر.

**خامساً: الماكينة الكهربائية:**

ويوجد منها العديد من الماركات في الأسواق، وهي وسيلة جيدة ولكنها مؤلمة لأصحاب الشعر الكثيف، كما أنها يمكن أن تترك بعض جذور الشعر تحت الجلد ومع الوقت يصبح الجلد خشناً نوعاً ما..

ولكن لو كان نوع شعرك مناسباً لذلك فحاولي ألا تستعمليهما إلا للذراعين والساقين فقط وأفضل أيضاً عدم استعمالها على الوجه، وإذا كنت أنصح بهذا في معظم طرق إزالة الشعر، هذا لأن الوجه من أهم مواطن الجمال لأي فتاة أو امرأة وهو الذي يظهرها مشرقة ومتألقة.. فكيف نعرضه لأي التهاب أو أي نوع من الحساسية وخاصة في ليلة العمر.. ليلة التائق والسحر والجنائزية.

ولي ملحوظة على هذه الطريقة ألا وهي: لا تستخدمى الماكينة على جسمك وهو مبلل أو به عرق ولا بد أن تحففيه جيداً لأن الماكينة تعمل بالكهرباء، وهذا قد يشعرك بقشعريرة من جراء الكهرباء البسيطة التي قد تشعرين بها.

**سادساً: الفتلة:**

الفتلة قد تعلمتها معظم الفتيات في الوقت الحالي لأنها طريقة سهلة وتستخدم لتنظيف الشعيرات الدقيقة بالوجه، وهي في الحقيقة أفضل وسيلة لإزالة شعر الوجه وغالباً ما يقوم بها الكوافير. وبالفعل قد يلتهب الوجه أيضاً ويستخدم الثلج لعلاج أي ورم خفيف أو التهابات إذا كانت البشرة حساسة.. وتم إزالة الشعر الزائد من الحواجب «بالملقاط» بواسطة الكوافير أيضاً.. أو بواسطتك إذا كنت تعرفين القيام بذلك.. ولكن في ليلة العمر لا بد من أن يقوم المختص بذلك.

## سابعاً: إزالة الشعر بالليزر:

من الطرق المستحدثة إزالة الشعر بالليزر وقد لجأت لهذه الطريقة الكثير من السيدات في الوقت الحالي - رغم التكاليف الباهظة التي يتكلفتها - وخاصة من يظهر لديهن الشعر بصورة غزيرة وخاصة في منطقتي الذقن أو الوجنتين. وبالطبع هذا لا يتم إلا بالعرض على طبيب متخصص .. وتتم هذه العملية باستعمال جهاز الليزر الذي يحول الشعر بدوره للون الأشقر وينعمه ثم يتساقط بعد ذلك . ثم بعد ذلك لا بد من المحافظة على البشرة بعيداً عن التأثيرات الجوية.

والإزالة لا تتم من جلسة واحدة ولكن على عدة جلسات حينما ينمو الشعر بعد ذلك .. وفي كل مرة تقل كثافته وخشونته إلى أن ينتهي بصفة نهائية . وبالطبع بعد كل جلسة يلهب الجلد نوعاً ما بحسب درجة حساسيته وبحسب كثافة الشعر.

ولا أخفي عليك - سيدتي - أن هذه الطريقة مؤلمة بعض الشيء ومكلفة لأنهم يحاسبون عليها «بالستيمتر» كما سمعت.

وعموماً: هي طريقة لا بد من تدخل الطبيب فيها حيث يحدد مدى استجابة البشرة وهل سيعود الشعر في الظهور ثانية أم لا!

وهذه الطريقة لا تسبب أضراراً للجلد إذا تمت بطريقة صحيحة .. فلا داعي من التخوف منها فهي لا تسبب أمراضاً كما أشيع .. ولكن لا بد من اختيار الطبيب الماهر والمركز المتخصص المميز في هذا بالفعل، وإذا كانت حالتك لا بد لها من ذلك.

وعموماً - عروستي الجميلة - لا بد أن تعلمى أن هذه الطريقة تأخذ بعض الوقت فلو أردت أن تفعلى أى شىء من هذا القبيل قبل الزواج، فلتبدئى قبله بوقت كاف.

\* وأخيراً - عروستنا الجميلة - اختارى الطريقة المناسبة لك على أن تقومى بذلك على الأقل قبل حفل الزفاف بعدة أيام ، وإذا كان سيتم هذا فى أحد المراكز التجميلية فلا تشغلى بالك لانهم سيقومون بذلك على يد متخصصات وسيحددون لك الموعد المناسب.

\*\*\*

## حمام العروس

انتشرت في الآونة الأخيرة موضة ذهاب العرائس لمراكز التجميل المتخصصة أو الملحقة ببعض الفنادق أو الحمامات الشعبية لعمل هذا الحمام. وقد أصبحت هناك طقوس للقيام بهذه الحمامات واشتهرت بها أسماء الحمامات المغربية وحمام كليوباترا وغيرهما..

والحقيقة أن فكرة تلك الحمامات قديمة وكانت تلجأ السيدات والفتيات وخاصة العرائس لها «لجلوة العروس» وكانت تتم في الحمامات الشعبية التي كانت وما يزال البعض منها موجوداً للآن بالأحياء الشعبية والتي ما زالت أيضاً تذهب إليها النساء وبعض العرائس قبل زفافهن «لجلوتهن»، ولا زال البعض منها يمارس نشاطه للآن.

ولشرح بعض ما يحدث بداخلها من طقوس ربما استطعت أن تقومي بها بنفسك منزلياً أو تأخذي فكرة مسبقة عما سيحدث بها قبل ذهابك.

### \* حمام كليوباترا والطريقة الفرعونية :

ما من أحد لا يعلم من هي الملكة الفرعونية الجميلة «كليوباترا» والتي سبقتها شهرتها منذ آلاف السنين والتي سمي هذا النوع من الحمامات باسمها؟! ولا أعرف هل بالفعل كانت كليوباترا تستخدم هذا - ما سنقوله - في حمامها؟! وهل هذا معروف تاريخياً؟! أم هذا مجرد ادعاء لكي نقبل على هذا النوع من الحمامات تقليداً لملكتنا الجميلة التي - كما أعتقد - كانت تهتم بحمامها جداً حتى أنني عندما ذهبت في إحدى الأجازات لمرسى مطروح زرت هناك حمام كليوباترا الذي كانت تستخدمه ملكتنا الجميلة - كما يقولون - فما أروعها

وما أنظفها تلك الملكة الرائعة الجمال .. وسنشرح لك - جهيلتي أنت أيضاً - التي ستوجين ملكة يوم عرسك - كيفية عمل ذلك الحمام.

### \* الطريقة :

#### \* بالنسبة للجسم :

يتم عمل حمام كليوباترا بإضافة حوالي ٣ لترات من اللبن + من ٤ : ٥ ليمونات مقطعة حلقات + عدد كبير من أوراق الورد ذي الرائحة النفاذة + عدة نقاط من زيت اللوز أو اللوتس + رائحة عطرية للياسمين أو التفاح - أو حسب رغبة العروس - وكل هذا يضاف لماء الحمام الذي تمكث فيه العروس لمدة نصف ساعة على الأقل مع عمل تدليك للجسم والوجه والرقبة.

ثم يشطف الجسم ولا يستخدم أي نوع من الصابون أو الشامبوهات الخاصة بالجسم (الشاور) إلا بعد الزفاف حتى لا يؤثر على نعومة البشرة أو رائحتها العطرة.

✽ وإذا كان هذا بالنسبة للجسم فلم ينس القدماء أيضاً حمام القدمين والعناية ببشرة الوجه .. ولا تنسى - سيدتي - أن هذا حمام «كليوباترا» وليس أي شخص عادي!

#### \* بالنسبة لحمام القدمين :

تقع القدمان في ماء ساخن مضافاً إليه عصير ليمون وملح وزيوت عطرية حسب الرغبة مع التدليك لمدة ربع ساعة ثم تشطف وتجفف بعد ذلك.

#### \* وبالنسبة لبشرة الوجه :

استخدمي زهرة الكاموميل بأن تطحن وتوضع في قطعة شاش ثم تتقع في

زيت اللوز المضاف له زيت اللوتس وبعض قطرات من عصير الليمون لمدة ربع ساعة، وتدلك البشرة بهذا الخليط فهو مغذٍ لها وفيما بعد يمنع وجود التجاعيد.. ثم بعد ذلك تشطف جيداً بالماء الدافئ.

**ملحوظة:** جميع الزيوت العطرية توجد لدى العطارين.

\* وبهذا نكون قد أتممنا تحضير حمام العروس بالطريقة الفرعونية .. ولكن إذا كنت لا ترغبين - عروستي الجميلة - في تلك الطريقة فأليك الطريقة المغربية ولنتطلق معاً إلى الحمام المغربي.

**\* الحمام المغربي على الطريقة المغربية :**

**المواد التي يستخدمونها :**

- ١- صابون بلدي (صابون مغربي).
- ٢- حناء (يستحسن أن تشتريها أوراقاً وتطحنها)
- ٣- عصير الليمون.
- ٤- غسول (طمي مغربي)
- ٥- لوف مغربي.
- ٦- حجر خفاف.
- ٧- مناديل (كلينكس).
- ٨- صابون الطاووس (مغربي).

**الطريقة :**

- ١- يسخن الحمام عن طريق ترك الماء الساخن يملأ البانيو مع إغلاق كل منافذ الهواء، المهم أن يملأ البخار الحمام.

٢- أدخلى البانيو المليء بالماء الساخن (أسخن شيء ممكن أن تتحمليه) لمدة ١٠ دقائق.

٣- بعد الخروج من الماء أخلطي الصابون البلدى في إناء وهو شكله مثل الكريم متماسك ولونه أسود مع الحناء وعصير الليمون الحامض وادهنى به كل أجزاء جسمك، ولا تنسى وجهك والمناطق الدهنية في بشرتك.. و اتركى الصابون على جسمك لمدة ١٠ دقائق.

٤- أما بالنسبة للوجه فيشطف في الحال حتى لا تؤذي العينان ويمكن أن تكرري وضعه عليه مرة أخرى (لأن الوجه يكون دهنياً أكثر من بقية الجسم).

٥- بعد ذلك يشطف الجسم بالماء الساخن جيداً ثم يفرك بالليفة المغربية (الفرك يكون من الأسفل إلى الأعلى باتجاه القلب حتى تتحفز الدورة الدموية).

٦- بعد ذلك تقومين بإزالة الرءوس السوداء من وجهك - إذا وجدت - حيث تكون في هذه الأثناء المسام متفتحة فتسهل إزالتها. الإزالة تكون عن طريق لف ورق كلينكس أو قطعة من القماش المعقم على سبابة كل يد، ثم - إذا وجدت لا قدر الله - تعصرين كل حبة وتأكدى أنها أخرجت كل ما في داخلها واكملى الوجه كله مع التركيز على الأنف وجوانبه والذقن ثم باقى الوجه.

٧- ضعي الغسول (طمي مغربي) مخلوط بهاء الورد مع عصير الليمون على كل الجسم والوجه والشعر (مفيد للشعر الدهني) و اتركه حتى تنتهي من المرحلة المقبلة.

٨- في هذه الأثناء قومي بفرك قدميك بحجر الخفاف، حيث تكون رطبة ويسهل إزالة الجلد الميت منها.

٩- اشطفي الجسم والشعر من الغسول جيداً - لا أعرف هل هو متوافر عندنا في الصيدليات أم لا - ويمكن استبداله بنوع مناسب للبشرة.

١٠- بعد تنشيف الجسم يفضل تمرير قطنة مبللة بماء ورد عليه لإنعاشه أكثر.

هذه هي الخطوات التي تقوم بها المغربيات لعمل هذا الحمام الذي يسمى «بالمغربي».

### \* طريقة أخرى لعمل الحمام المغربي على الطريقة المصرية:

في بعض مراكز التجميل يتم عمل هذا الحمام بتغطية الجسم بطبقة من الشمع وأعتقد أنه «شمع النحل».

حيث يمنح شمع النحل بطبيعته البشرة ملمساً ناعماً ويطريها ويجعلها غير قابلة لامتصاص السوائل، وإذا كان هذا الشمع فقيراً من عناصره الغذائية إلا أنه كمستحضر نقي وطبيعي ومفيد وخاصة لو أضيفت له بعض المواد الحيوية.

ثم تمكث العروس في حمام بخار حتى تتفتح مسام الجلد وتشرب من طبقة الشمع. ويستمر هذا حسب قوة احتمال العروس لتلك السونا..

ثم تأخذ حماماً بعد تلك السونا لإزالة ما تبقى من طبقة الشمع التي قد يكون الجسم تشرب منها - دون استخدام صابون- وبعد ذلك يفرك الجسم بأكمله باستخدام «لوفة مغربي» لإزالة الجلد الميت والأوساخ التي تكون داخل المسام.

ثم يؤخذ حمام آخر بعد فرك الجسم وبدون صابون أيضاً.. مع إضافة أي نوع من الزيوت العطرية المحببة للعروس.

**ملحوظة:** لا يستخدم الصابون في هذا الحمام، بعد ذلك حتى بعد إتمام حفل ليلة العمر بفترة، حيث يظل الجسم لمدة طويلة متعشاً ورائحته زكية.

### \* الحمام الشعبي :

الحمام الشعبي - ليس اسم نوع من الحمامات التي تقوم بها المرأة ولكنه مكان يتم فيه الاستحمام - وهو له شهرته الواسعة منذ القدم ولآن حيث تذهب إليه بعض السيدات وليست العروس فقط، وقد كان ذائع الشهرة في الأربعينيات والخمسينيات وبداية الستينيات، كانت هناك حمامات للرجال أيضاً.

ومن أشهر تلك الحمامات حمام الثلاثاء وحمام الأربعاء الموجودين بوكالة البلح ولازالا يعملان .. وهناك تجهز العروس بحمام البخار والماء الساخن وفرك الجلد أيضاً وتفتيح المسام. وإذا كان العمل قد تطور بها عن ذي قبل إلا أنه لازالت محتفظة بالمغطس ذي الماء الساخن وقطع القماش الخشنة التي تطورت لبعض أنواع من اللوف «كاللوف المغربي» الذي يفرك الجلد به بعد دهنه بالخل ثم يستخدمون الدش العادي بعد ذلك وأيضاً الصابون.

وأعتقد أننا رأينا صوراً عديدة لهذه الحمامات عبر أفلامنا السينمائية التي تناولت تلك الحقبة .. وإذا كانت بيوت التجميل قد سعت لوجود هذه الحمامات بطريقة متطورة تجذب الكثيرات، فالأصل يعود لتلك الحمامات

ومأخوذ عنها.. والغريب أن هذه الحمامات تعمل بكامل طاقتها للآن وهناك إقبال كبير عليها.

✳ هذا عن حمام العروس و عليك - عروستي الجميلة - أن تختاري الطريقة التي تناسبك وتناسب إمكانياتك، ويمكن أن تسمي ذلك منزلياً إذا وفرت الحمامات المطلوبة فالزيوت العطرية لدى العطارين موجودة بحسب رغبتك في حالة إن أردت حمام كليوباترا.. وفي حالة الحمام المغربي.. فاللوف المغربي يباع أيضاً في بعض الصيدليات والمحال وربما يباع أيضاً المستحضر الشمعي الذي يغلفون به الجسم.. وأيضاً هناك متخصصات في عمل تلك الحمامات يأتين للمنزل. وإذا لم تردي هذا ولا ذاك سأصف لك وصفات بارعة لصنفرة الجسم وتقشير.

### \* صنفرة الجسم:

قبل أن أصف لك كيفية صنفرة الجسم لابد أن تعرفي ماذا نعني بالصنفرة؟ الصنفرة تعني إزالة الخلايا الميتة من البشرة أو الجسم ويمكن أن يتم هذا كالاتي:

### الطريقة الأولى:

✳ نصف كوب ردة طحين أسمر + نصف كوب طحينة + عصير ليمون + نصف كوب زيت زيتون.

### كيفية إتمامها:

تحلط جميع المقادير بواسطة الملعقة وتوضع في برطمان بالثلاجة ثم تأخذي مقداراً منها وتفركي به جسمك بعد شطفه جيداً بماء ساخن وركزي على

المناطق الغامقة فيه .. ثم اكمل حماك وضعي في ماء الشطف بعض الروائح العطرية التي تفضلينها أو رشي الجسم ببخاخة بماء ورد أو ما تريدين.

### \* الطريقة الثانية:

مقدار من حبوب الشوفان + مقدار عصير ليمون + ثلاث ملاعق غسل نحل + كوب حليب.

### كيفية إتمامها:

يطحن الشوفان ثم نمزجه مع بقية المقادير ثم نتركها جميعاً لمدة ساعة، ومن ثم نضعها على كل أجزاء الجسم ونتركها حتى تجف جيداً بعد ذلك نبلل الأيدي بالماء ونبدأ في الفك حتى تزول الخلايا الميتة والقشور جميعاً ثم يشطف الجسم جيداً بالماء الدافئ المضافة له الزيوت العطرية ويجفف ويدهن بمرطب.

### \* الطريقة الثالثة:

نأتي بكمية من الشوفان أو الرودة ونذيبها في كمية مناسبة من اللبن.

### كيفية إتمامها:

ندعك بها كل الجسم بطريقة دائرية، ثم نشطفه بالماء الدافئ، ثم بعد ذلك يمكن أن نمكث لربع ساعة داخل حمام مائي به بعض الزيوت العطرية لتطرية البشرة ونعومة ملمسها وإعطائها رائحة زكية.

### \* بعض الزيوت المستخدمة في الاستحمام:

زيت اللوز أو اللوتس أو زيت جوز الهند أو زيت الليمون وزيت البرتقال العطري.. ضعني قطرات منها في ماء الاستحمام مع بعض الروائح العطرة كرائحة الياسمين أو الورد والخزامي والفل ... إلخ.

**\* تأهيل بشرة العروس :**

بعد هذا لا بد لك عروستنا الجميلة أن تؤهلي بشرة وجهك لعمل الماكياج بعمل بعض الماسكات والأقنعة التي تظهرك في غاية الجمال والنضارة قبل عمل الماكياج.

من هذه الأقنعة ما يناسب البشرة العادية وما يناسب الدهنية والحساسة ولتتعرفي على نوع بشرتك اذهبي لحرف (الباء) وستتعرفين على نوعها وكيفية معالجة عيوبها وستحصلين على الكثير من الأقنعة التي تناسبك. وفي حرف (الواو) «وصفات لجمالك» فانتقي منها ما يناسبك.

❖ ولا تنسي أن تهتمي ببشرة يديك وأظافرك وقدميك وهذا تحدثنا عنه في حرف الباء (بشرة) وفي حرف الألف في (أظافر) .. أيضاً في نهاية الحروف الأبجدية (يدان وقدمان) .. إرجعي إليها.

**\* ليلة الحناء :**

بعض الفتيات يقمن «ليلة حناء» قبل ليلة الزفاف لصديقاتهن ويستعينون في ذلك بإحدى السيدات المتخصصات في رسم الحناء على الجسم ويطلقون عليها اسم «ستونة» - وهذا لأن أشهر من تقوم بذلك اسمها ستونة - وهي من الطقوس القديمة التي كانت تتم غالباً في الأحياء الشعبية والريف لتخنية اليدين والقدمين للعروس والعريس مع الفارق في الطريقة، وتطورت فيما بعد وخاصة في تلك الأيام وأصبحت تتم في حفل صغير قبل ليلة الزفاف للعروس وللعريس أيضاً.. والمفروض أن يقدم فيه الصديقات هدايا العروس وخاصة التي تلزم عش الزوجية.

وإذا كنت ستفعلين هذا - عروستي الجميلة - فلا تجهدي نفسك بشكل كبير لأنك بالطبع ستكونين مجهدة بسبب تجهيز عش الزوجية والإعداد للحفل .... ومرهقة للغاية. وحتى تتألقي في ليلة العمر ولا يبدو عليك التعب.. واختارى نوعاً من الحناء جيد حتى لا يسبب لك أي نوع من الحساسية ورسومات رقيقة تضيف لك جمالاً.

\*\*\*

وسنطعي لك الآن نموذجاً لعمل الماكياج كمشال لتجربى قبل ليلة العمر..

### \* ماكياج العروس:

أما كيفية وضع الماكياج فهناك في حرف (الحناء) خطوات وضع الماكياج مع ملف كامل عن ذلك في حرف (الميم) لا بد أن تطلعي عليه حتى تتعرفي على كيفية وضع الماكياج وغالباً سيتم هذا بواسطة المختص .. ولكن لا بد أن تكوني على دراية بذلك حتى تقفي على ما يناسبك ولا تتركي نفسك للغير يفعل بك ما يشاء .. ونصيحة منى لا بد أن تجربي عدة أشكال من الماكياج قبل ليلة العمر بأيام وتخيرى الذي يليق مع لون بشرتك وملابسك ومع لون شعرك أو حجابك - إذا كنت محجبة - وحاوي مسaire الموضه ولكن بالشكل المناسب لك، ولو كان في إمكانك أن تقومي بعمل اختبار للتصوير بعدة أشكال بالاتفاق مع المصور الذي سيقوم بذلك سواء بالفيديو أو غيره حتى تتعرفي على أجمل الزوايا والبروفيل المناسب لتصويرك سيكون ذلك رائعاً.. ويمكن أن

تفعلي ذلك منزلياً إذا كانت لديك كاميرا ديجيتل وتطلعي المصور على ما تريدين.

ولا تنسي في خضم هذه الأشياء الاهتمام بربتك فهي مهمة كبشرة وجهك تماماً وجمالها سيزيدك إشراقاً وحسناً.  
وعموماً إذا اطلعت - عروستي الجميلة - على قاموسنا من الألف للياء ستجدين كل ما تريدين وستصبحين بالفعل أجمل عروس في ليلة العمر.. وإليك إحدى طرق الماكياج لتجربيه.

### \* إحدى طرق عمل الماكياج لتجربيه بنفسك:

قبل أن تبدئي عمل الماكياج تذكري - عروستي الجميلة - أن استعماله فقط ليرز مزيداً من الجمال والجاذبية على الوجه.. فحاولي ألا تبالغي فيه حتى لا تحدث نتيجة عكسية، فكلما اقتربت من الطبيعة ازدادت جاذبية وجمالاً.

### \* طريقة عمل الماكياج:

- ضعي أولاً طبقة من سائل مرطب وهو يصلح للبشرة الجافة والعادية.
- استعملي كريم أساس من لون يبيح في كل أجزاء الوجه واهتمي خاصة بالشفتين والجفون.
- ضعي الظلال على الجفون.. حسب الموضة وحسب لون عينيك.
- استخدممي بودرة من نفس لون كريم الأساس ضعيتها بخفة على الوجه كله، بما في ذلك الشفتان والرموش، إنها تؤدي إلى تثبيت الماسكرا بدرجة كبيرة.
- حدي الرموش العليا بقلم حواجب واجعليها مقوسة إلى أعلى.

- ارسمي الحاجبين.
- حددي الشفتين بلون أحمر لامع، بواسطة الفرشاة.
- استعملي أحمر خدود من لون وردي ضعيه بفرشاة خاصة بهذه الطريقة:
- ارسمي مثلثا فوق كل خد، ثم املئي بالأحمر، وساوي الأحمر بعد ذلك في الخد كله.
- ضعي لمسة من بودرة خفيفة على الوجنتين والذقن والحبين.
- أما للعينين فاحضري أولاً فرشاة خاصة بهما، وقلم خطوط به ماسكرا سائلة، أو قلم دهني ناعم.
- ارسمي خطوط العينين بالفرشاة، بحيث يبدأ الخط من ركن العين الداخلي ويكون رفيعاً في البداية، ثم يغلظ، وينتهي على شكل مربع في ركن العين الخارجي.
- مرى بالفرشاة على الرموش بعد أن تكوني قد وضعت البودرة بالطريقة السابق ذكرها.
- ابدئي استخدام الفرشاة من أطراف الرموش حتى أعلى ثم مرريها على خط الرموش كله، حتى تفصلي كل رمش عن الآخر وتزيلي الماسكرا الزائدة.
- لا تحاولي تغيير شكل الحاجبين باستعمال قلم غامق اللون ولكن استعملي قلماً رمادياً فاتحاً، وجافاً ولاحظي أن يكون مدبب الطرف، وأن تكون طريقة استعماله بوضع لمسات خفيفة. ثم ساويها بواسطة فرشاة صغيرة خاصة بذلك.

- وزيدي العينين بريقاً وجاذبية بهذه اللمسة .. ضعي لمسة خفيفة من كريم أبيض أو بيج تحت كل حاجب، من ناحية الجزء الخارجي.  
- وبعد أن تجربى هذه الطريقة اذهبي إلى صفحات حرف الميم (الماكياج) لتتعرفى على كيفية اخفاء عيوب الوجه وتتمرنين عليها.. وتتعرفى على طرق كثيرة لوضع الماكياج.

### بالنسبة للكوشة:

\* الكوشة دائماً أهم ما في حفل الزفاف لأنها تضيف خلفية جميلة للعروسين ..ولذا يجب أن تكون المواد المستخدمة في تصميم ديكوراتها خفيفة الوزن، ويجب أن تثبت بطريقة جيدة، وأن نترك مسافة كافية بين مقعدي العروسين وخلفية الكوشة حتى نسمح للمدعوين بالمرور وأخذ الصور مع العروسين .. ويجب أيضاً أن نبعد الشموع عن أقمشة الكوشة، وإذا كانت هناك توصيلات كهربية لكشافات أو أجهزة البخار فيجب التأكد من توصيلها بشكل جيد والتأكد من إبعادها عن الأقمشة أو الموكيت والتأكد من ذلك عن طريق مشرفي الحفل.. وقبل الحفل بالطبع.

### \* بوكيه العروسة:

\* بوكيه العروسة من الأشياء التي تميزها والتي يجب الاهتمام بها .. فيجب أن تحصى على أن يكون متناعماً مع كل ما يحيط بك من ديكور وألوان وأن تكون زهوره مناسبة لألوان ماكياجك وطلاء أظافرك حتى لا يكون هناك تنافر.

✳ إذا كنت طويلة القامة فاخترى موديل فستان قليل التطريز وتكون ورود البوكيه طويلة فهذا أنسب لك.

✳ أما إذا كنت قصيرة القامة فاخترى موديل فستان يحتوي على تطريز بارز مع بوكيه تكون وروده صغيرة وبسيطة فهذا يناسبك أكثر.

✳ وفي النهاية احملي البوكيه بمستوى منخفض نوعاً ما لإظهار تفاصيل الفستان وجماله.

**\* وإليك بعض النصائح ليلية العمر يجب ألا تفوتك:**

- **الحذاء ..** تخيري حذاء مريحاً من حيث الكعب والوسع لأن طقوس الفرح قد تعرض قدميك لآلام أنت في غنى عنها في تلك الليلة، وخاصة أن الزفة في تلك الأيام تأخذ وقتاً طويلاً تضطرين فيه للوقوف وكذلك حينما تقومين للرقص مع رفيقاتك... إلخ.

- **فستان الفرح ..** إذا كنت قد أجلت الفرح لأي سبب من الأسباب فيجب عليك قياس الفستان وعمل بروفة له قبل ليلة العمر بوقت كاف فربما يكون وزنك قد زاد أو قل والفستان في حاجة لعدة إصلاحات وتفاجئين بذلك يوم العرس .. ويا حبذا لو تم قياسه مع الطرحة وعملت بروفة سريعة لما سيكون عليه شكلك قبلها بيوم أو يومين على الأقل.

- **أنواع ماكياجك ..** لا بد أن تكون من الأنواع الجيدة ذات الألوان الثابتة حتى تظلي نضرة متألفة لآخر الحفل.

- **الابتسامة** .. حاولي ألا تفارق الابتسامة شفتيك حتى لو حدث ما يعكس صفوك.

- **لون الشعر** .. إذا أردت أن تغيري لون شعرك فافعلي هذا قبل موعد الفرح بوقت كاف حتى يمكنك تغييره إذا لم يعجبك.

- **الراحة** .. حاولي أن تأخذي قسطاً من الراحة وأن تنامي جيداً قبل الحفل حتى لا يصبح وجهك مجهداً .. وإذا وجدت هالات سوداء تحت عينيك بفعل الإجهاد، استخدمي كمادات شاي ساخنة لمدة ثلث ساعة أو شرائح الخيار حول العينين مع الاسترخاء التام.

- **المياه** .. اشربي بصفة مستمرة الكثير من المياه الطبيعية للحفاظ على الكولاجين وابعدي تماماً عن أية مشروبات بها صودا لأنها تؤثر على البشرة وتجعلها غير صافية.

- **ماسكات الوجه** .. بعد أن تقومي بعمل ماسكات لوجهك وتصبح بشرتك صافية وقبل وضع الماكياج مرري قطعة من الثلج على وجهك حتى تغلق المسام ويصبح وجهك أكثر قابلية للماكياج.

- **بروفة** .. قومي بعمل بروفة مبدئية للماكياج الذي ستضعينه في ليلة العمر قبلها بليلة حتى لا تفاجئي بشيء لا يرضيك.

- **موضة** .. استخدمي ما يناسب وجهك ولون بشرتك من الماكياج .. وابعدي تماماً عن ألوان الموضة إذا كانت لا تناسبك.

- **تسريحة** .. لا تقومي بعمل تسريحة معقدة في تلك الليلة، فالبساطة

تكون أفضل وذلك حتى لا تحتاجي لوقت طويل في تمشيطه ويبدو وكأنه مقصف.

- **ماسكرا** .. استخدمي ماسكرا من نوع جيد وابعدي عن ماسكرا الووتر بروف لأنها تحتاج لوقت طويل في نزعها عن الرموش.

- **روج** .. حاولي أن يكون لون الروج مبهجاً من درجات الأحمر أو الفوشيا وابعدي عن البيجات لأنها غالباً ما تظهر الوجه شاحباً.

- **عيب في جسمك** .. وإذا أردت إخفاء أي عيب في جسمك فيمكن هذا من خلال تفصيلة فستانك، وما عليك إلا بأن تذهبي لحرف (الطاء) لتعرفي على الموديلات التي تخفي عيوب الجسم.

- **عيب في وجهك** .. وأيضاً عن طريق الماكياج يمكن أن تخفي أي عيب في وجهك وتكوني جميلة الجميلات .. فقط اتبعي قليلاً واذهبي لحرف «الميم».

- **صفات لجمالك** .. أما عن صفات الأقتعة والماسكات فهذه ستجدين الكثير منها في حرف «الواو».

- **شعرك** .. وأيضاً شعرك وطريقة الاعتناء به وعمل حمامات زيت له وطريقة غسله في حرف «الشين».

- **وأخيراً** .. تحكمي في حركاتك وتعبيرات وجهك لأن هذا ينم عن أخلاقك وطباعك، فلا تتركي نفسك تحت رحمة المؤثرات النفسية التي تقعن تحت تأثيرها، فلا تكشري أو تندهشي لشيء فجأة .. ففتحي

عينيك زيادة عن اللزوم .. أو ... أو ..... فتظهري بمظهر عدم الاتزان.

- لا ترفعي أصابعك في رشاقة متعمدة عند رفع أي كوب لقمك لأن هذا يظهر كـ بمظهر المتعالية.

- لا تعطسى أو تكحجي دون أن تضعي منديلا على فمك.

- كوني مبتسمة في رقة وحاوولي مجاملة الجميع على حد سواء.. ونتمنى لك ليلة عرس سعيدة .. وألف مبروك ولكن لن نترك لحالك وستدخل أيضاً في رحلة شهر العسل!

### رحلة شهر العسل:

#### \* كيف تستعدين لها؟! \*

عندما تستعدين لتلك الرحلة وتبدي في التفكير في قضائها على الشاطئ أو في الريف أو في أي مكان. ولكي تكون إجازتك سعيدة ممتعة، فإن هذا يتطلب الإعداد لها قبل ليلة العرس بفترة معقولة - وخاصة إذا كنت ستسافرين بعد الزفاف مباشرة - بحيث لا تفاجئين بأشياء غير متوقعة، أو أن تنسي في غمرة الاستعداد السريع بعض اللوازم المهمة، والتي لا يمكن الاستغناء عنها في تلك الرحلة، ولذلك فإن أول شيء يجب عليك القيام به هو أن تدوني في ورقة كل ما تحتاجه رحلتك من لوازم وأن تعدي الحقائب اللازمة لها.. ولا تنسى في غمرة هذا تحضير الأوراق الخاصة بالرحلة كالباسبور إذا كانت رحلتك للخارج مثلاً أو قسيمة زواجك أو بطاقتك ... إلخ وتضعينها في الحقيبة التي ستحملها معك .. حقيبة يدك.

**\* إعداد الحقائب :**

عند إعداد حقيبة السفر، راعي وضع الأشياء الثقيلة الجامدة في القاع.. ولكي تكون الطبقة السفلى قوية متماسكة استغلي الفراغ الموجود بين هذه الأشياء في وضع الأشياء الرفيعة.

في الوسط، ضعي قمصان النوم و فوط الشاطئ، وفي الطبقة التالية، ضعي الفساتين والأشياء الأخرى.

استغلي جوانب الحقيبة في وضع الشاعات.. وتجنبي الضغط على الحقيبة بوضع أشياء تزيد على مساحتها.

**وأخيراً:** راجعي القائمة مرة ثانية لكي تتأكدي من أنك لم تنسى شيئاً على الإطلاق.

**\* ملابسك في الرحلة :**

ضعي في اعتبارك أن أهم قاعدة لقضاء أجازة ممتعة هو أن يكون عدد حقائبك قليلاً قدر الإمكان. وهذا يتطلب أن تأخذي معك الأشياء التي تحتاجين إليها فعلاً.. ولا داعي لوضع عدد كبير من الملابس، قد لا تستعملينها كلها. راعي اختيار الملابس المناسبة للمكان الذي سوف تذهبين إليه وأن يكون بينها ما يصلح لفترة الصباح، وما يناسب بعد الظهر والمساء..

فإذا كنت ستقضين أجازاتك على الشاطئ مثلاً فاهتمي بالمايوه ورداء البحر، كما يمكنك أن تأخذي معك بعض البلوزات والجونلات التي تصلح لفترة الصباح.

أما بالنسبة للمساء، فيكفي فستان أو فستانان أو حسب طول المدة

التي ستمكثينها.

راعى أن تأخذي معك أحذية مريحة ذات كعب منخفض، وهي تصلح للصباح، وأخرى بكعب مرتفع تصلح للمساء والسهرة.

### \*جمالك أثناء السفر:

قبل ابتداء الرحلة، خذي حماماً بارداً، واستعملي المواد المزيّلة لرائحة العرق، قبل ارتداء ثيابك، وضعي الماكياج الخفيف.

ويحسن أن تضعي أدوات الماكياج في حقيبة في متناول يدك، بحيث يسهل عليك تجديده عند اللزوم.

كذلك ضعي خارج الحقيبة حذاء مريحاً لكي يمكنك استخدامه أثناء الرحلة، وبخاصة إذا كانت رحلة طويلة.

كما أن استخدامك لنظارة الشمس يقلل من انعكاس الضوء، فلا يتعب عينيك.

في أثناء السفر، تحتاجين إلى ماكياج خفيف، كي يمكنك تجديده بسهولة، بأن تتخلصي من الماكياج القديم بقطعة قطن مبللة بالكريم المنظف، ثم ضعي طبقة أخرى خفيفة.

راعى عدم المساس بماكياج العينين، لأن تجديده يستغرق وقتاً طويلاً.

### \*جمالك أثناء الرحلة:

لا تبالغى في ماكياجك إذا كنت ستقضين بعض الوقت في الشمس... وضعي على وجهك طبقة من الكريم الذي يقى البشرة من أشعة الشمس ويمكنك أيضاً استعمال أحمر شفاه فاتحاً.. هذا بالنسبة للنهار.

أما في المساء، فاستعملي أساس الماكياج العادي مع البودرة المناسبة والظلال الملونة، على أن يكون لونها مناسباً للون العينين، وماسكراً خفيفة، وأحمر شفاه من لون فاتح.

ومهما كان نوع بشرتك، فإن الكريم المرطب ضروري جداً حتى في حالة البشرة الدهنية، ذلك أن شدة الحرارة تقلل من دهون البشرة ولذلك فسوف تحتاجين للكريم المرطب أو السائل المرطب أسفل ماكياج المساء على الأقل.

أما إذا كانت بشرتك جافة، فسوف تكونين في حاجة لاستعمال الكريم المرطب طوال النهار، وراعي أيضاً في حالة البشرة الجافة أن تأخذي معك الكريبات المغذية التي تحتوي على الفيتامينات واستعملي الكريم المغذي قبل الذهاب للنوم مباشرة لتعويض البشرة عن الجفاف الذي تتعرض له طوال النهار.

- وإذا كنت ستقضين وقتاً كبيراً على الشاطئ فاخترى الملابس المصنوعة من القطن لأنه خفيف ويمتص العرق ولو أنها تتكرمش بسهولة وتمتاز عليها لهذه الحالة الألياف الصناعية ولكي تجمعى بين الميزتين اختارى الأقمشة المصنوعة من القطن أو التيل أو التريلين مثلاً.

- أما حمالات الصدر فاخترىها مصنوعة من القطن وتجنبي الأنواع المبطنه أو المحشوة بالمطاط الصناعي وبخاصة في الأيام الحارة.

وأنسب الحقائق التي يمكن أن تستخدمها صباحاً على الشاطئ الحقائق المصنوعة من القش أو القماش ذات الألوان الفاتحة، وراعي أن تكون الحقيبة

خفيفة، لأن الحقيبة الثقيلة تزيد من شعورك بشدة حرارة الجو. وعلى ذلك، حاولي أن تتخلصي قدر الإمكان من الأشياء التي يمكن الاستغناء عنها. وأنسب الخلى هي تلك المصنوعة من الخرز، أما الأحجار واللائي، فإنها تبدو في أعين الناس مبالغ فيها، المصوغات والمجوهرات تناسب السهرات وحدها، أما في النهار فيكفي عقد وسوار من نوع بسيط، لت شعري بأنك خفيفة رشيقة.. ويشعر الناس أيضاً أنك كذلك.

وبعد كل هذا نتمنى لك رحلة سعيدة موفقة.. وإليك بعض النصائح لبعث عودتك ونتمنى أن تعملى بها حتى تعيشى حياة مستقرة هانئة.. ألم نقل لك إننا لن نتركك لحالك!

### نصائح ضحيها حلقة في أذنك:

- \* لا تفشي أسرارك وأسرار زوجك لأن البوح بالأسرار قد يفتح الطريق لتعليقات وتدخلات تؤثر نفسياً عليه وعليك.
- \* حاولي تدبير شئون البيت وفقاً لإمكانياتك وإمكانيات زوجك حتى لا تتورطي في أي ديون.
- \* حاولي تنظيم بيتك ولا تهملى نظافته وترتيبه بقدر الإمكان.
- \* حاولي الاهتمام بملابسك ومظهرك منزلياً حتى تبدي جميلة طوال الوقت.
- \* كوني يقظة لما ينقص بيتك حتى لا تفاجئي بذلك النقص في وقت غير

مناسب. كعدم وجود خبز مثلاً أو سكر.. إلخ.

\* استقبلي ضيوفك بترحاب وكرم ولكن دون بهرجة، فالولائم لها مناسباتها، قابلي الجميع على قدر المساواة سواء أكانوا أقاربك أو أقاربه أو أصدقاءك.

\* حاولي تنظيم وقتك وحددي أوقات الغذاء حتى لا يحدث تخطأ بلا داع.  
\* راعي مشاعر زوجك عند غضبه ومرحه وتقربي منه وشاركيه إحساسه.  
\* لا تنكدي عليه بلا داع.. فالرجل لا يفضلها نكدية.

\* تقاسمي معه الحياة كما يقولون «على الحلوة والمر» واجعلي ميثاق حياتك الاحترام والحب والإخلاص.

\* اهتمي بجمالك ورشاقتك وأناقتك في كل مراحلك ولا تلقي بهذا في أول محطة بعد ليلة الزفاف متحججة بالحمل والإنجاب والأولاد وما إلى ذلك، فكل مرحلة لها جمالها الخاص بها.

### وأخيراً سيدتي الجميلة..

فالحب مفتاح السعادة.. رسالة الحياة.. بالحب نتفاهم.. نتناغم.. نبني ونعمر.. نتصر على الضعف والأسقام.. الحب أيضاً ساحر عبقرى يصنع المعجزات.. وبه ستكونين أكثر جاذبية وسحراً وجميلة الجميلات.

## حرف الفين

### \* الغذاء والجمال :

من الخطأ الجسيم ما تعتقده الكثيرات من أن تنظيم الغذاء شيء يخص المترهلات أو النحيفات فقط .. إنه شيء ضروري للجميع وخاصة الرشيقات حتى يحتفظن برشاقتهن أو يستعدنها إذا كن فقدن بعضها .. وليس المطلوب هنا عمل ريجيم أو تنظيم أوقات الطعام ولكن المطلوب منك - سيدتي - هو أن تعرفي مقادير الطاقة أو السعرات الحرارية التي يحتويها ما تأكلينه أو تشربينه، وأن توجدي نوعاً من التوازن بين ما تكتسبينه من هذه الطاقة وما تفقدينه منها أثناء عملك اليومي وتحركاتك.

### \* وإليك بعض النصائح حتى تحافظي على جمالك ورشاقتك :

- تناولي في طعامك اللحوم والفواكه والخضروات الطازجة فهي مفيدة للجسم جداً ولا تساعد على امتلائه.
- إذا شعرت بالجوع بين الوجبات فتناولي الخس والخيار والطماطم والأفضل أن توحيدي النوع.
- من الممكن أن تتناولي خمس وجبات خفيفة بدلاً من ثلاث ثقيلة.
- حاولي أن تقللي الملح وتستخدمي بدلاً منه الليمون لأن الملح يساعد في

احتفاظ الجسم بهائه مما يزيد الوزن.

- وأخيراً قفي كل يوم أمام المرآة وأوحي لنفسك بنقصان وزنك فهذا سيساعدك نفسياً على الاستمرار ولا تقفي على الميزان إلا بعد أسبوعين على الأقل حتى لا تحبطين.

### \* غزارة العرق:

تصيب العرق بغزارة ليس معناه حالة مرضية إلا إذا أشار الطبيب لهذا ولكنه يتسبب بطريقة ميكانيكية عند ارتفاع درجة حرارة الجسم لتبريده. وإذا كان العرق ظاهرة صحية فلا بد لك - سيدتى - من أن تتخلصى من رائحته بالطرق المعروفة ولا بد من النظافة الدائمة ويمكن أن تتخلصى منه بهذه الطريقة:

اخلطي ملعقتين كبيرتين بودرة تلك مع ملعقة مسك وملعقة شبة، ثم استعملي الخليط في الأماكن التي يزداد بها العرق وخاصة تحت الإبطين، فهذا الخليط لا يسبب أي تغير في لون الجلد ومفعوله يظل لمدة طويلة.

\*\*\*

## حرف الفاء

**فخذ:**

**الفخذان وجمالهما:**

غالباً ما تتراكم الدهون حول الفخذين، وهناك تمارين عديدة لتخفيفها ولا بد بعد القيام بتلك التمارين أن نسجل مقاييس الفخذين المتغيرة طيلة شهر على الأقل.

ولا تنسى أن الفخذ الجميل يتمثل في انعدام الخطوط العضلية الطويلة وأن يكون كتلة مستديرة ومستطيلة منتظمة، وهذا يمكن أن تحصيلي عليه إذا مارست هذا التمرين، وهناك العديد من التمارين الأخرى التي تفيد في ذلك.

**تمرين يساعدك على إنحاف الفخذين:**

- استلقي على ظهرك ومدى ذراعيك نحو الجانبين وهما مسترخيان على مستوى الكتفين وباطن الكفين لأعلى.

- احني ركبتيك نحو صدرك ثم مدى الرجلين، على أن تبقى الركبتان منحنتين قليلاً.

- افتحي رجليك على شكل V، وابقى على هذا الشكل إلى أن تنتهي من العد البطيء حتى العشرة، ثم عودي برجليك إلى صدرك واسترخي.

- ابدئي ثانية من الوضع الأول، ولكن هذه المرة اثنى أصابع القدمين وابقى على هذا الوضع عشر ثوان، ثم افتحى الأصابع وظلى هكذا لمدة عشر ثوان .. كررى التمرين قدر استطاعتك.

### \* فرش الماكياج:

هناك أنواع عديدة من الفرش تستخدم للماكياج ولتعرفى على أشكالها وكيفية اختيارها لأنه بالحصول على الفرشاة التي تناسب الغرض منها سيساعدك هذا في وضع ماكياجك بسهولة وإتقان.

### أشكال الفرش:

- الفرشاة العريضة: وتستخدم لوضع البودرة أو لإزالة العالق منها في الوجه بعد وضع الماكياج ويجب أن تكون ناعمة.
- الفرشاة متوسطة الحجم ذات الشعيرات المستديرة: وهذه تستخدم لوضع (البلاشر) أحمر الخدود لمنح الوجه بريقاً وحيوية.
- الفرشاة المربعة: وتستخدم لوضع الظلال فوق الحاجبين بدلاً من القلم أو بجانبه.
- الفرشاة الدقيقة: وهي المستخدمة لرسم (الأي لاينز) وهي مصنوعة من الوبر.

- الفرشاة المسطحة: وتستخدم في تظليل الجفون.
- الفرشاة المروحية: وتستخدم لإزالة آثار البودرة حول الأنف والعينين.
- الفرشاة الصلبة الرفيعة الصغيرة: وتستخدم في وضع أحمر الشفاه وغالباً ما تكون مصنوعة من الوبر.

**\*والخلاصة:** أن لكل جزء في الوجه نستخدم فرشاة معينة في عمل الماكياج، بالطبع الحجم الكبير نستخدم فيه فرشاة كبيرة كفرشاة البودرة مثلاً، والمتوسطة لتوزيع البلاشر (أحر الخدود) والصغيرة للعيون والشفاة.

### \*فروة الرأس:

فروة الرأس هي الأرض الخصبة التي لو اهتممنا بها تثمر لنا شعراً عفياً لا معاباً، وتدليك فروة الرأس ينشط الدورة الدموية بها ويساعد الشعر على النمو وعدم التساقط.

### طريقة تدليك فروة الرأس:

**أولاً:** استخدمني الإبهامين بوضعها فوق الأذنين وحركي رءوس أصابعك الأخرى بشكل دائري بادية من جذور الشعر.

**ثانياً:** حركي الإبهامين إلى ما خلف الأذنين، والأصابع الأخرى للخلف نحو قمة الرأس .. واتجهي بالتدليك لقمة الرأس.

**ثالثاً:** ضعي الإبهامين عند قاعدة الرقبة، وانشري الأصابع الأخرى على الجزء الخلفي من الرأس .. دلكي كل المنطقة لمدة دقيقة على الأقل.

**رابعاً:** امسكي كل خصلة من الشعر على ارتفاع ٢ سم تقريباً من فروة الرأس وشديها باللين.

**خامساً:** قومي بعملية عجن لفروة الرأس مستخدمة قبضتي يديك مبتدئة من الأمام للخلف بشكل دائري.

**سادساً:** فرشي شعرك برفق بفرشاة أسنانها واسعة ومدببة وبلطف.

وستحصلين بعد هذا على نتيجة جيدة من تنشيط الدورة الدموية لفروة رأسك وستشعرين بهذا حينما ينعكس على شعرك.

### \*فن الماكياج:

بالفعل الماكياج فن .. وكل وجه مهما بلغ جماله لا يستغنى عن استخدام مستحضرات التجميل .. فأبي بشرة بواسطة هذه المستحضرات يمكن أن تصبح أكثر جاذبية وحيوية .. أما العيوب فيمكن إخفاؤها أو إصلاحها بالماكياج، وكذلك الملامح الجميلة يمكن إبرازها وإظهارها بالماكياج أيضاً. إن اللمسات المتقنة من البودرة أو الروج أو الماسكرا يستطيع أن تقوم بكل هذا .. ولكن لا بد أن تكون لمسات متقنة صحيحة وإلا أخطأت هدفها .

وهنا ينبغي أن نؤكد على أن أعلى أنواع الماكياج وأجودها استخداماً لا يمكن أن ينجح في أداء مهمته إلا إذا كانت هناك أيد ماهرة في استخدامه وعناية فائقة بنظافة الجلد .. فلا تظني - سيدتي - أن الاستخدام السريع للبودرة أو الروج سوف يجعل بشرتك التي أهملتها بشرة أخرى نضرة وجذابة .. ولكن لا بد من العناية ببشرتك أولاً لأنك لو استخدمت ماكياجاً بدون نظافة سابقة للجلد سيتكتل على الوجه ويوسع المسام مما يحول بينها وبين أداء وظيفتها الطبيعية .. والبودرة والروج المتكتلان سيسدان المسام ويساعدان على وجود البثور وبعض العيوب الأخرى .

وعندما تتأكدين من أنك صاحبة بشرة سليمة تهتمين بنظافتها وتدليكها يومياً وتستخدمين الأفتحة المفيدة لها أسبوعياً يمكنك حينئذ أن تتجهي

لماكياجك فهو في تلك الحالة الذي سيساعدك على أن تبلغني أحسن الحالات الجمالية.

ولكن لا تنسي أن الماكياج ليس إلا وسيلة واحدة من وسائل الجمال الحقيقي .. عليك أولاً أن تدرسي نفسك وتجربين العديد من المستحضرات حتى تجدي ضالتك وتعثرى على الألوان التي تلائمك ليلاً ونهاراً.. ونحن بدورنا سنساعدك في ذلك لو تصفحت الماكياج في حرف (الميم).

\*\*\*

obeikandi.com

## حرف القاف

### قلق وتوتر:

إذا كنت تعاني من القلق والتوتر فهما من أشد أعداء جمالك، ولا بد لك أن تنعمي بنوم هادئ مهما كانت أسباب القلق حتى لا تتعرضي لضغط نفسي، ولكي تستطيعي هذا لا بد من أن تراعي عدة أمور منها:

- تجنبي المأكولات الدسمة قبل النوم.
- التوقف عن تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الكافين المنبهة قبل ميعاد النوم بست ساعات على الأقل.
- خذي دشاً دافئاً وهيئي جو الغرفة للنوم وابعدي عن كل ما يزعجك.
- من الممكن أن تساعدك القراءة قبل النوم بعد أخذ الدش الدافئ على امتصاص القلق والتوتر، ولكن بشرط أن تكون في موضوع خفيف يساعد على التخلص من بعض المشاكل النفسية كدواوين الشعر أو الروايات الرومانسية الخالمة، ويا حبذا لو بعضاً من الموسيقى الهادئة مع هذا الجو الجميل.. ويفضل قبل النوم مباشرة شرب كوب من اللبن الدافئ.

**قصر العنق:**

- لإخفاء هذا العيب حاولي رفع رأسك لأعلى أثناء المشي، وراعي ألا ترفعي كتفيك إلى أعلى أو تخفضي ذقنك لأسفل.
- الشعر المتوسط الطول يناسبك ولا ترتدي الأقراط الطويلة.

**قصر القامة:** إذا كنت قصيرة القامة ونحيفة فإن هذا لا ينأى بك عن

الجمال.. يمكنك أن تبرزي جمالك بتسريحة مناسبة لا يكون فيها الشعر منفوشاً حتى لا يضاعف من حجم رأسك، فيبدو جسمك ضئيلاً.

**\* قناع الوجه:**

قناع الوجه نافع جداً فهو ينظف الجلد، ويقويه، ويجدده ويشد عضلاته، ويؤخر ظهور التجاعيد فيه، وتوجد عدة أنواع من الأقنعة فاختراري منها ما يلائم بشرتك.. فهناك مثلاً قناع خاص لتغذية الجلد، وآخر للتجميل السريع، وثالث لإخفاء التجاعيد وغير ذلك الكثير.

وهذه الأقنعة يجب أن تتغير حسب السن وحسب حالة الوجه ونوع البشرة، والمدة التي يبقى فيها القناع على الوجه تتراوح بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة. وستلاحظين بعد ذلك أن جلدك قد استراح فعلاً. وأنه قد أصبح ناعماً منبسطاً نضراً.. والوصفات كثيرة في حرف (الواو).

**\* قوام ناعم وبشرة جذابة:**

- عند أخذك حماماً اهتمي بالمناطق الخشنة في الجسم كمنطقة الكوعين

والركبتين باستعمال حجر الخفاف وهذا يخلصك من الجلد الميت ويضفي نعومة عليها.

- إذا كنت تعانين من وجود بعض الجيبات في أعلى الظهر اهتمي بنظافة هذه المنطقة جيدا بدعكها بلوفة خشنة للتخلص من الأفتار المتركة في المسام .. ثم مرري على هذه المنطقة قطعة من القطن مبللة بسائل قابض للبشرة.

- اضفي مرونة على بشرة قوامك بوضع طبقة من الكريم أو السائل المغذي لبشرة الجسم .. وراعي وضع هذا الكريم عند خروجك مباشرة من الحمام لأن هذا يساعد على امتصاص أكبر قدر من الكريم.

### \* قواعد في غاية الأناقة :

ممتلئة القوام ولكن .. غاية في الأناقة! معادلة صعبة ولكن من السهل تحقيقها إذا راعيت الآتي:

- راعي تنظيم غذائك في هذه الحالة .. وتناولي بكثرة الطعام الذي تقل فيه الدهون والسكريات واهتمي بالطعام الذي يحتوي على الألياف لأنها تساعد على إحساس المعدة بالشبع، وهذا متوافر في الخضار والفواكه.

- راعي الموازنة بين كمية الطعام الذي تتناولينه والمجهود البدني الذي تبذلينه - كما سبق وقلنا - فإذا كنت تقومين بمجهود بدني كبير فيمكنك أن تزيدي من كمية طعامك والعكس.

- كذلك تفيدك التمرينات الرياضية والمداومة على رياضة المشي أو السباحة - إذا أمكن - لأن الرياضة تساعد على تماسك العضلات مع السير على نظام غذائي في الوقت نفسه.

- ابعدي تماماً عن تناول أية أطعمة بين الوجبات والإقلال من المشروبات الغازية.

- إذا ذهبت في دعوة للعشاء تناولي بيضة مسلوقة قبل ذهابك لتملئي معدتك وركزي في طعامك على اللحوم المشوية والمسلوقة.

### \* ولكي تظهرى في غاية الرشاقة والأناقة راعي ما يأتى:

اختيار خطوط الأزياء بحيث تكون مستقيمة لا يحددها حزام أو تمسك على الجسم مع البعد عن الأقمشة المطبوعة بوحدات كبيرة الحجم أو الألوان الفاتحة أو استعمال الخطوط بالعرض، كما راعي البعد عن الموديلات المعقدة واختاري دائماً الخطوط البسيطة فهي تزيد من أناقتك وراجعى طريقة اختيار ملابسك في حرف (الطاء).

نحيفة القوام ولكن .. غاية في الأناقة! معادلة صعبة أيضاً ولكن من السهل تحقيقها إذا رعيت الآتي:

- إذا كنت نحيفة، فأنت تبحثين عن الأسباب التي تهيئ لجسمك بعض الامتلاء ليبدو رشيقاً هو الآخر.

وأول ما تجب معرفته في هذا المجال هو أن النحافة تدل على أن هناك شيئاً غير طبيعي في حياتك، ربما كان سبب ذلك يرجع إلى عدم تناول قدر كاف من الطعام الذي يحتاج إليه الجسم، أو ربما كان نتيجة عدم معرفة أنواع الطعام التي يمكن أن تفيد الجسم. وعلى ذلك فإن تخلصك من النحافة يحتاج إلى التأكد من شيئين:

**أولاً:** التأكد من أن القدر الذي تتناولينه من الطعام يكفي حاجة الجسم للنشاط اليومي الذي تبذليه.

**ثانياً:** التحقق من توازن الأطعمة المختلفة، فقد يكون سبب نحافتك يرجع إلى نقص في البروتين أو الدهون أو النشويات.

وتلعب الحالة النفسية دوراً كبيراً في هذا المجال وفي بعض الأحيان يكون السبب المباشر للنحافة الزائدة هو الضغط على الأعصاب، أو التعرض لنوبات كثيرة من القلق والمخاوف. وإليك بعض النصائح لتتخلصي من نحافتك:

- انظري إلى الحياة من خلال منظار وردي.
- اتحذي من عزيمتك سلاحاً لمواجهة كل المتاعب والصعاب.
- ضعي في اعتبارك أن الحياة ليست سهلة أمام كل الناس .. وأنهم مثلك يكافحون ويناضلون ولكن الفرق بينك وبينهم هو أنهم لم يفقدوا الأمل، ولم يستسلموا لليأس.

واعلمي أن الهدوء النفسي، واسترخاء عضلات الجسم فترة من النهار، والتخلص من أسباب القلق والخوف والغضب والحقد، يعطي جسمك فرصة للاستمتاع بالحياة والاستفادة من الطعام الذي تتناولينه.. وأن الخروج في الهواء الطلق كثيراً ما يساعد على فتح شهيتك لأقصى درجة.

- وإذا نفذت هذه النصائح، فلا شك أنك سوف تتخلصين من النحافة في فترة وجيزة وتصبحين في مثل رشاقة نجمات السينما.

## وأخيراً:

تجنبي العادات السيئة في الطعام، مثل بلعه سريعاً مع عدم الاهتمام بالمضغ الجيد، فإن ذلك يؤثر على عملية الهضم إلى حد بعيد، كذلك من بين تلك العادات عدم تناول الطعام بانتظام، أو عدم التوفيق في اختيار الطعام المتوازن في الفائدة.

## \* ولكن ماذا لو كنت نحيفة جداً وتريدين أن تكوني في غاية الأناقة؟! \*

لكي تظهرِي في غاية الأناقة - وهو ما يهمننا هنا - مع إبعاد الأنظار عن نحافتك، اختاري البلوزات الواسعة والألوان الجريئة، وتجنبي الديكولتيه الواسع والجبيات المبالغ في طولها وخاصة إذا كنت طويلة، والبنطلونات الضيقة جداً... وارجعي لحرف «الطاء» طريقة اختيارك للملابس التي ستستفدين منها كثيراً وستصبحين بحق في غاية الأناقة.

\*\*\*

## حرف الكاف

### \*كرامة:

لا بد أن تعرفي - سيدي - أن الذي يثبت أقدامك في المجتمع، هو أن تحتفظي بكرامتك وتعترزي بشخصيتك. دون عجرفة تبعذك عن القلوب. أو نزول عن مستواك مما يهوي بك إلى حدود المهانة. واعرفي كيف تبسمين في الوقت المناسب، فالابتسامة تفتح لك القلوب، وتزيل من طريقك عقبات لا تزيلها أبعثى الجهود.

### \*كريم:

أنواع الكريم كثيرة منها:  
ما هو مفيد للبشرة بكل أنواعها، ولا بد أن تعرفي على نوع بشرتك جيداً لتتخيري الكريم المناسب والمغذى لها.  
وكذلك هناك أنواع لنعومة الأيدي وأخرى لإخفاء الهالات السوداء حول العينين (كونسيلر).

وأنواع عديدة أخرى ككريم الأساس والكريمات المرطبة وكريمات الشعر .. وما يهمننا في هذا الأمر هو اختيارك لأنواع كريم مناسبة وجيدة سواء لبشرتك أو شعرك أو يديك لأنك لو لم توفقي في اختيارك ربما تسبب لك الضرر.. ونحن في هذا الصدد ننشد الجمال.

وإذا وفقت في الاختيار واستعملتي كريماً مسائماً للبشرة يحسن ألا تتركه على بشرتك طوال الليل، فإن ذلك أحياناً يأتي بعكس النتيجة المرجوة ويكون سبباً في ارتخاء الأنسجة، ويكفي أن تتركي هذا الكريم على جسمك ساعة واحدة، ثم يزال بقطعة من القطن النظيف أو سائل التنظيف.

### \* كعب عال:

كثيراً ما تقبل المرأة والفتيات - بالذات - على ارتداء الكعب العالي وخاصة القصيرات منهن رغم ما يسببه من متاعب حين ترتديه لمدة طويلة وبالفعل الكعب العالي يظهرهن أكثر جمالاً لأنه يبدى السيقان أكثر طولاً، ويبدل من مظهر الساق فتشعر أن قصبته أطول من فخذها مما يجعلها ذات شكل جمالي ورائع.. ولكن يجب عدم استخدامه إلا للضرورة لأنه يؤثر على الساقين وقد تظهر بسببه الدوالي والعروق الزرقاء.

### \* كوافير:

- إذا كنت من المترددات على الكوافير فحاولي أن تعدي أدوات خاصة بك تحملينها معك عند ذهابك كفرشاة الشعر والمشط وأدوات المانيكير والباديكير حتى لا تتعرضي للعدوى من استعمال الأدوات التي يستعملها الآخرون.

- ولا تنسى بأسرارك أثناء تواجدك هناك .. حقاً قد تحدث ألفة بينك وبين بعض العاملات والعاملين هناك من كثرة التردد، ولكن لا بد أن تحتاطي في معاملاتك معهم .. فأنت في النهاية لست أكثر من زبونة.

### \* كيف تنظيفين وجهك من الماكياج؟! \*

هناك أنواع عديدة من المنظفات منها ما يخلص الوجه، ومنها ما يخلص العيون أو الشفاه بصفة خاصة ويجب أن تنتقي أنواعاً جيدة لهذا الغرض حتى لا يصاب وجهك بأي أذى.. ولاحظي أن كل جزء بالوجه له مستحضر وله طريقة في تنظيفه ولتبدأ بالرموش ثم ما يليها.

#### كيفية تنظيف الرموش:

ضعي مستحضر التنظيف على قطعة قطن صغيرة ونظفي الرموش من أعلى لأسفل أي من جذورها لأطرافها .. وكرري هذا بقطعة قطن ثانية وثالثة حتى تنتهي آثار الماسكرا نهائياً... ثم بللي قطنه بماء وكرري العملية حتى تتأكدي من تنظيفها تماماً.

#### كيفية تنظيف الجفون:

نظفي الجفن العلوي بقطعة قطن بها المنظف الخاص من الداخل واتجهي نحو الخارج وكرري هذا حتى يتم تنظيفها تماماً.. ثم اتجهي للجفن السفلي ونظفيه من الخارج للداخل .. ثم حاولي تنظيف منابت الرموش بعود قطن ولكن بحذر.

#### كيفية تنظيف الشفاه:

استخدمي قطعة قطن مبللة واعصريها ثم ضعي عليها منظف الشفاه واستخدميها برفق وكرري هذه العملية مرات حتى تنتهي من وجود الراج تماماً.

### كيفية تنظيف الجلد:

ضعي الكريم أو المنظف المخصص لذلك على الوجه والرقبة وانشريه بطريقة دائرية سريعة مع تدليك خفيف ثم امسحيه بواسطة منديل كلينكس .. وإذا لم تتخلصى من الماكياج تماماً أعيدي هذا ثانية .. ثم استخدمى إسفنجة مبللة بهاء فاتر لتزيلي أية آثار متبقية.

\*\*\*

## حرف اللام

### \* لبان :

مضغ اللبان يساعد الفم على الانتعاش ويساعد على تنظيف الأسنان من بعض الشوائب العالقة بها ويقوى اللثة في نفس الوقت.. ولكن هناك بعض المواقف لا يجب فيها مضغ اللبان كتواجذك بالطريق العام أو في المواصلات العامة.. إلخ ولتكن طريقتك في مضغه غير ملحوظة.

### \* لثة :

- للعناية باللثة يجب عليك سيدتي أن تدلكيها في كل مرة تنظفين فيها أسنانك، وطريقة التدليك تكون بوضع مقدار من معجون الأسنان على طرف إصبع، ثم تدليك لثة الفك الأعلى في حركات متجهة لأسفل.. ولثة الفك الأسفل في حركات متجهة لأعلى.

- لا تحاولي تنظيف اللثة بالفرشاة.. لأن تنظيفها مع الأسنان بواسطة الفرشاة بقوة يؤدي لحدوث مضاعفات كثيرة.. منها مرض «البيوريا» وهو من أخطر الأمراض التي تصيب الأسنان ويتسبب في تساقطها، ولعلاج هذا المرض توجد مستحضرات طبية يصفها الطبيب.. وكذلك الاهتمام بنظافة الأسنان منذ الصغر.. والإكثار من تناول الخضروات والفاكهة وبخاصة التي تحتوي على فيتامين (ج).

أما إذا لاحظت مثلاً أن اللثة شاحبة اللون طرية.. فهذا دليل على إصابتك بالأنيميا، وفي هذه الحالة تناولي مزيداً من الفيتامينات والأملاح المعدنية وحاولي تدليك اللثة بالطريقة السابقة ولكن لو حدثت مضاعفات فيجب استشارة الطبيب.

**\* نواف ..** استخدمى اللوف أثناء استحمامك فهو مفيد جداً في إزالة الخلايا الميتة بالجلد ويساعد على نضارته وفتيح المسام به.

### **\* لياقة :**

#### **اللياقة والجمال :**

اللياقة البدنية مهمة جداً لتحصيلي على الجمال الذي تشيدنه وحتى تتمتعى بتلك اللياقة لا بد لك من المحافظة على وزنك وتبتي على وزن مناسب لك تبدى من خلاله رشيقه وممشوقة القوام، وهذا لا يحدث إلا إذا نظمت غذاءك ومارست أي نوع من الرياضة تحببته وإن لم يكن لديك ما تحببته - كما سبق وقلنا - فعليك برياضة المشى، فهي قد تؤدي الهدف وتحصلي على لياقتك.

ولكن لا بد أن تراوли المشى بالطريقة الصحيحة، بأن يكون بقوة وسرعة وبخطى متسعة منتظمة وتحركى ذراعيك بنشاط وارفعيها وأرجحيها إلى الأمام والوراء ولا تحملي أي شيء أثناء القيام بالمشى.

وهكذا بمحافظتك على وزنك وممارستك لأي نوع من الرياضة سستمتعين باللياقة البدنية والجمال معاً.

## حرف الميم

### ملف كامل عن الماكياج

#### \* مكونات الماكياج:

#### أولاً: مرطبات البشرة:

هناك مرطبات كيميائية وأخرى طبيعية، وبالطبع نحن نفضل الطبيعة التي تحتوي على الزيوت النباتية. وهذه المرطبات تستخدم لتطرية البشرة وحماية الجلد.

#### ثانياً: كونسيلر:

أنواع «الكونسيلر» عديدة وتستخدم لإخفاء عيوب الوجه من بثور وبقع وهالات سوداء.. فمثلاً اللون البيج الفاتح يوضع على البقع والهالات فيخفيها لحد كبير.. واللون الفاتح المصفر يمكن وضعه على الأماكن التي نريد إبرازها... وهكذا.

#### ثالثاً: كريم الأساس:

توجد أنواع كثيرة من كريم الأساس لتناسب أنواع البشرة ويوجد منه



الفاتح والغامق .. من هذه الأنواع النوع السائل والاستيك والنوع السميك الذي يدخل في تركيبة الشمع ويجب عند شرائه أن تجرّبه على بشرة معصمك لتتقي أقرب لون لبشرتك.

#### رابعاً: بودرة الوجه :

- توضع البودرة بعد كريم الأساس لتضفي على البشرة رونقاً وأيضاً تساعد على تثبيت أساس الماكياج، وهي مفيدة جداً في البشرة الدهنية حيث تمتص الدهون.

#### \* والبودرة أنواع منها :

※ المضغوطة: وهذه تستخدم أكثر لتثبيت وتعديل الماكياج وتناسب البشرة الدهنية.

※ بودرة شفافة أو نصف شفافة: وهذه تناسب جميع البشرات.

※ بودرة الإضاءة: وتستخدم لتجعل الوجه مضيئاً وخاصة المنطقة أسفل العينين.

#### خامساً: قلم تحديد الشفاه:

يستخدم في تحديد شكل الشفاه سواء بمحاولة تصغيرها أو تكبيرها ولا بد أن يكون متجانساً مع لون الروج الذي يستعمل معه.

#### سادساً: قلم رسم الحواجب

ويستخدم في ضبط شكل الحواجب وتنسيق شكلها، وهو عدة ألوان وكل لون يناسب نوعاً معيناً من الشعر.

للحواجب إذا كان شعرك أسود فيناسبه القلم البني الغامق.

للحواجب إذا كان شعرك بنيّاً فيناسبه القلم البني المتوسط.

للح إذا كان شعرك أحمر فيناسبه القلم البني المحمر.  
للح إذا كان شعرك أشقر فيناسبه القلم البني الفاتح أو الرمادي.

### سابعاً: البلاشر:

وهو أحمر الخدود ويوجد بعدة أشكال:

- \* على شكل كريم ونضعه بعد كريم الأساس في المناسبات..
- \* وعلى شكل جل أو سائل ويوضع أيضاً بعد كريم الأساس.
- \* وعلى شكل بودرة ويوضع هو الآخر بواسطة فرشاة بعد كريم الأساس.

### ثامناً: الكحل:

- \* هناك النوع الجامد أو العادي على شكل قلم ويوضع من داخل العين.
- \* وهناك النوع السائل وهو على شكل قلم أيضاً، أو يوجد بعلب لها فرشاة خاصة ويتم وضعه خارج العين وحوها وليس بداخلها.
- \* ويجب ألا يكون قلم الكحل دهنياً وخاصة في فصل الصيف حتى لا يسيل ويلوث ما حول العينين.

### تاسعاً: الماسكرا:

وهي عدة أنواع: منها ما يعطي كثافة للرموش، ومنها ما يطيلها، ومنها الـتوتربروف أو الماسكرا المائية وهناك منها ما هو ملون.. ويجب أن تختاري نوعاً جيداً حتى لا تتساقط رموشك. وأن يكون مناسباً لنوعية رموشك سواء خفيفة أو قصيرة.

### عاشراً: الأي لينر:

وهو عبارة عن أنبوب به فرشاة رفيعة جداً يرسم به محيط العين مما يجعلها أكثر بروزاً وجمالاً ويستخدم على أطراف الرموش.

**حادي عشر: ظلال العيون:**

وتوجد العديد من الأنواع والألوان التي تستخدم لظلال العيون وتساعد على إبراز جمالها، ومنها السائل، ومنها البودرة، وأيضاً هناك ما يشبه أصابع الروج وهي تستخدم على أطراف الرموش وعلى خطى الجفنين العلوى والسفلي، وتستخدم فرشاة صغيرة خاصة لهذا الغرض للنوعين السائل والبودرة، ولا بد أن تكون ألوان الظلال مناسبة لألوان الماكياج ولون العينين.

**ثاني عشر: أحمر الشفاه:**

هو آخر مراحل الماكياج ويجب أن يكون مناسباً لألوان الماكياج ككل وخاصة ظل العيون، والملابس، والمناسبة التي تذهين إليها، فإذا كانت سهرة أو فرح مثلاً تكون الألوان غامقة وفاخرة، أما الألوان الفاتحة فاخترها للعمل أو في فترة النهار.

لكي تثبتي أحمر الشفاه إليك بعض النصائح الواجب اتباعها:

- ◀ ارسمي محيط الشفتين بقلم لونه قريب من لون أحمر الشفاه الذي ستضعينه على شفتيك.
- ◀ ضعي طبقة من البودرة على شفتيك فتصبحان جافتين تماماً، لأن أحمر الشفاه لا يثبت على شفتين مبللتين أو رطبتين من جراء الكريم مثلاً.
- ◀ ضعي أحمر الشفاه بواسطة ريشة صغيرة ليكون الخط الذي ترسمينه أكثر دقة وعمقاً.
- ◀ حين تضعين الطبقة الأولى من أحمر الشفاه عضي على منديل ورقي ثم ضعي الطبقة الثانية.

◀ لو أردت أن تبدو شفتاك غليظتين بعض الشيء ضعي لمسة من اللون الأبيض اللامع وسط الشفة السفلى.

◀ عندما يشارف إصبع أحمر الشفاه على نهايته، لا ترميه واستعملي ريشة صغيرة لأخذ ما تبقى منه .. وخاصة إذا كان من الألوان التي تفضلينها.

\*\*\*

### \* مدة صلاحية الماكياج:

من المهم جداً أن تتعرفي على مدة صلاحية الماكياج قبل شرائه حتى لا تضرين ببشرتك فمثلاً:

قلم الشفاه: من الممكن وغالباً ما تكون مدة صلاحيته عامين.

والمنظف الحليبي للبشرة: من الممكن أن تكون مدة صلاحيته عاماً.

والتونيك: قد تمتد صلاحيته أكثر من ستة أشهر.

وكريم الأساس السائل: يمكن أن تمتد صلاحيته لمدة 6 شهور - بعد فتحه،

أما الجامد - المضغوط - فمدة صلاحيته حوالي سنة ويمكن أن تزيد صلاحيته إذا حفظناه في الثلاجة.

البودرة: يمكن أن تمتد صلاحيتها لمدة ثلاث سنوات.

والماسكرا: بعد فتحها مدة صلاحيتها في الغالب لا تتعدى 4 شهور.

الكريمات المغذية والمرطبة: يجب استهلاكها ما بين 3، 6 أشهر من

بداية استعمالها.

أحمر الشفاه: يمكن استعماله لمدة عام والألوان الصارخة منه لا تدوم صلاحيتها أكثر من أربعة شهور.

أما ظلال الجفون: فصلاحيتها لمدة طويلة، ولكن قد نلاحظ تلفها إذا سببت لنا بعضاً من الحساسية أو ما شابه ذلك.

مستحضرات إزالة الماكياج: فمدة صلاحيتها ما بين ستة شهور وستة.

\* ولذا لا بد من معرفة تاريخ الصنع قبل شراء مستحضرات التجميل حتى لا تتسبب في إضرار بشرتك وحتى لا تشتري مستحضراً منتهى الصلاحية أو قرب من ذلك.



## الماكياج فن له أصوله

قد تضع بعض النساء الماكياج بطريقة فجأة لا تليق بها أو بسننها أو مثلاً بالفترة النهارية أو المسائية .. ولكي تضعي ماكياجاً يبرز جمالك لا بد من معرفتك ما الذي تريدين إظهاره، وما الذي تريدين إخفاءه، فالماكياج فن له أصوله التي تجب مراعاتها والمقصود منه إبراز الجمال الطبيعي للمرأة وإخفاء بعض العيوب إن وجدت عن طريقه بلا مبالغة .. ولنتعلم معاً بعض هذه الأصول لهذا الفن.

### أولاً: كيفية وضع كريم الأساس:

يعتبر كريم الأساس هو أولى الخطوات في وضع الماكياج، ولذا لا بد من اختياره بدقة على أن يكون قريباً من لون البشرة، وهناك لكريم الأساس أنواع

عديدة منها: النوع السائل وهذا يستخدم في العادة لأصحاب البشرة الجافة لأنه يساعد على ترطيبها، والإستيك وهذا النوع يساعد في إظهار البشرة ألقة ومتوهجة، والكريم السميك الذي يعرف باسم **Produit compact** ويدخل في تركيبته الشمع.

وكريم الأساس يستخدم غالباً في السهرات والمناسبات لأنه يغطي البشرة تماماً.

يجب عليك عند وضعك لكريم الأساس أن تستخدمى لونين معا الفاتح والغامق، بحيث يكون لون الأساس الفاتح أفتح بدرجتين على الأقل من لون بشرتك، أما الغامق فهو المطابق للون بشرتك وتنظري لوجهك في المرآة وتحدي بالضبط ما الذي تريدينه، هل تريدين مثلاً إخفاء عيب في أنفك أو جبهتك أو في عظام الوجنتين... إلخ.

ثم تمزجي اللونين بأصابع يديك ثم تضعين من المزيج على وجهك في الحالة العادية.. أما إذا كنت تريدين إخفاء بعض العيوب في الوجه مثلاً لو كانت جبهتك عريضة تضعي عليها كريم أساس غامق وتلقي عليها بعض الخصلات من الشعر والعكس لو كانت ضيقة تضعي الفاتح .. وهكذا.

وكذلك الأنف إذا كانت طويلة نضع اللون الغامق من أعلى والفاتح للجانبين .

أي بمعنى أن الأساس الفاتح يبرز ما تريدين إبرازه والغامق العكسى وسنشرح هذا بالتفصيل فيما بعد.

ثم بعد وضع الكريم تأتي بقطعة إسفنجية ونزيل بها الزوائد.

**ثانياً: كيفية وضع ماكياج العيون:**

- ضعي بعضاً من كريم الأساس أو الكونسيلر - إذا كانت هناك هالات سوداء - حول العين.

- اثري قليل من البودرة لتثبيت الكريم.

- ضعي الظل الذي تختارينه مستخدمة الغامق والفاتح منه وابدئي من

الداخل بلون لنصف الجفن واكلمي باللون الآخر حسب حجم العين إذا كانت ضيقة أو واسعة ... وهذا سيأتي توضيحه فيما بعد.

- ضعي أي ليدر بمحاذاة منبت الرموش وحتى الزاوية الخارجية.

- كحلي عينيك بالكحل من الداخل.

- ضعي الماسكرا على الرموش العليا ولا تضعي طبقة ثانية إلا حين تجف ..

واستعملي الماسكرا المناسبة لرموشك من حيث الطول أو الكثافة.

**ثالثاً: كيفية وضع أحمر الخدود:**

يعتبر أحمر الخدود من أهم مكونات الماكياج .. وعند وضعه يجب عدم

المبالغة في كميته حتى يظهر جمال البشرة طبيعياً ولكن زيديه بعض الشيء إذا

كنت ذاهبة لحفل أو مكان به أضواء حتى لا يبدو وجهك باهتاً.

راعى أن يناسب لون بشرتك، فمثلاً إذا كنت صاحبة بشرة بيضاء فيناسبك

اللون الفوشيا أو الوردي، وإذا كانت بشرتك برونزية فيناسبك اللون البرتقالي،

أما إذا كانت بشرتك سمراء فالألوان الكريمية أو البيجات تزيدك جمالاً

وبريقاً.. هذا بالنسبة للبشرة.

**أما بالنسبة لشكل الوجه :**

- إذا كان وجهك طويلاً فضعي أحمر الخدود أعلى عظام الخدين.
  - وإذا أردت أن يبدو وجهك مستديراً فضعي نقطتين في موضع متوسط على الخدين، ثم ساويهما بحيث يصل الأحمر للأنف.
  - أما إذا وضعت أحمر الخدود أسفل عظام الخدين فهذا يساعد على إظهارها مرتفعة.
  - وإذا وضعت على جانبي الخدين من أسفل يظهر الوجه أكثر امتلاء.
  - ووضعه أسفل الذقن يقلل من طول الوجه.
  - وأخيراً إذا وضعت على جانبي الأنف بصورة خفيفة يظهر الأنف أقل عرضاً.
- ❖ ولك أن تختاري ما يناسبك حسب شكل وجهك ولون بشرتك.

**رابعاً : كيفية وضع أحمر الشفاه (الروج) واختياره:**

- ضعي مرطباً على الشفاه.
- حددي شكل الشفاه باللون الأغمق من لون الشفاه ولكن بنفس الدرجة .. بالطبع استخدمي في ذلك قلم التحديد.
- ضعي اللون الذي ترغبينه داخل التحديد بادئة من وسط الشفة وباتجاه الجانبين.
- من الممكن وضع طبقة ثانية في منتصف الشفاه إذا أردت ذلك، ولكن في وسط الشفاه كإضافة لون فضي أو ذهبي عند ذهابك للحفلات مثلاً.
- لو رأيت أن هناك زائداً في الروج يمكن أن تزيله إذا ضغطت على منديل

(كلينكس) بشفتيك ولكن برفق.

- هناك عدة طرق لإظهار الشفتين أكبر أو أصغر كأن نضع عليهما كريم أساس أغمق من لون البشرة، ونحدد بقلم التحديد حسب رغبتنا ثم ملء الفراغ الذي نريده.

- إذا أردت أن تظهر شفتك السفلى مليئة بعض الشيء ضعني أحمر شفاه أفتح درجة عن المستخدم في الشفاه العليا على ألا يكون الفارق ملفتاً.. وسنشرح هذا فيما هو آت.

**أما لون «أحمر الشفاه» فيحدده لون البشرة:**

إذا كانت بشرتك بيضاء وشعرك أشقر لا تختاري الألوان الصارخة حتى لا يحدث تنافر في الألوان وتناسبك الألوان البرتقالية والزهرية.

ولو كنت صاحبة بشرة بيضاء فيناسبك جميع الألوان، ولكن يبرز جمالك أكثر الفوشيا والروز والبرتقالي بدرجاته وبالطبع اللون الأحمر.. ولو كان شعرك أحمر فيناسبك الألوان البنية والبرونزية أيضاً.

أما لو كنت صاحبة بشرة «خمرية» فيناسبك الألوان الغامقة والفاحة مثل البني ومشتقاته والبني والموف الغامق وابتعدي عن اللامعة.

❖ إذا كنت سمراء البشرة وشعرك أسود فيناسبك معظم الألوان وخاصة الأحمر والأرجواني والبنفسجي.

❖ إذا كنت قمحية البشرة وشعرك أسود، فإن جميع درجات الأحمر والموف

والألوان البنية والبيج تناسبك.

❖ إذا كنت ذات بشرة شاحبة فيناسبك الأحمر اللامع بدرجاته واللون الوردى والبيج.

❖ وإذا كانت شفاهك رفيعة فيناسبها الألوان الزاهية والعكس إذا كانت عريضة.

📌 **ملحوظة:** لا تنسى أنه لو كانت أسنانك غير ناصعة البياض ولونها يميل للاصفرار لا تستخدمى الألوان البرتقالية أو البنفسجية واستعملي الوردية منها حتى لا تظهر أكثر إصفراراً.

### \* كيفية اختيار ألوان الماكياج بصفة عامة :

لابد أن تتجانس ألوان الماكياج وتتفق مع بعضها البعض حتى تعطينا صورة لونية جميلة ويصبح الوجه كلوحة رائعة لا يمل الناظر من النظر إليها، ولا بد أن يضيفي هذا جمالاً ورونقاً ويعبر عن الذوق الراقي لصاحبة الاختيار. فالماكياج المتناسق الألوان يريح العين ويبرز الجمال عكس المتنافر أو المبالغ فيه.

ولذا سنحدد لك - سيدتي - مجموعات متنوعة من الألوان الماكياجية المتناسقة لتخيري مجموعتك التي تناسب لون بشرتك من خلال هذا الجدول:

## جدول ماكياج متناسق الألوان

لون ظل العيون	لون أحمر الخدود (بلاشر)	لون أحمر الشفاه (الروج)
بني ويمكن دمجها بالبرتقالي أو الذهبي أو البيج	برتقالي أو بيج	بيج أو برتقالي فاتح
كحلي ويمكن دمجها بالساوي والأزرق والوردي	وردي	وردي أو فوشيا
عنابي ويمكن دمجها بالوردي أو البيج أو الأسود	وردي أو عنابي فاتح	وردي فاتح أو أي درجة من درجات العنابي
أخضر ويمكن دمجها بالذهبي أو البني أو البرتقالي	برتقالي فاتح	برتقالي بدرجاته أو بيج أو ذهبي
بنفسجي يمكن دمجها بالوردي أو البنفسجي الفاتح	وردي	بنفسجي بدرجاته أو وردي
رمادي ويمكن دمجها بالفضي أو الأسود أو الوردي	وردي	فوشيا أو وردي فاتح أو بنفسجي فاتح
أسود يمكن دمجها بالبرتقالي أو الوردي	برتقالي فاتح	برتقالي أو بيج أو أحمر أو ذهبي.

\* وهكذا نرى أن اختيار الألوان يتدرج من البيج للبني ومن الوردي

للبنفسجي ومن البرتقالي للأحمر.

## ملحوظات:

- لا ننكر أن تغيير الألوان المستخدمة في الماكياج له تأثير واضح على إحساس المرأة الدائم بتجدد مظهرها.
- وعموماً نستطيع أن نقول أن الألوان المائلة للون الوردي تجعل الوجه يبدو أكثر رقة ونعومة.
- أما اللون الأحمر الصريح فيجعل الوجه أكثر جراً ويدل على أن صاحبه تهتم بجهاها وأناقتها.
- والدرجات المائلة للبنّي الطوي تعنى المزيد من الوقار والحشمة والجادية.

فأيها مختاري وأيها مناسب لشخصيتك؟!

وعموماً الماكياج تتغير موضته بصفة مستمرة فراعى الموضة التي تناسبك والألوان التي تناسب بشرتك وملابسك ولون عينيك وشعرك - إن أمكن - حتى تبدي في أجمل صورة.. وبالطبع تغيير ألوان الظلال لا بد أن يناسب الوقت والمكان الذي ستذهين إليه وأيضاً المناسبة.

## الماكياج ودوره في إصلاح عيوب الوجه

أولاً وقبل أن نتعرف على عيوب الوجه التي سنضع عليها رتوشنا الماكياجية والتي ستجعلنا أقرب للمثالية لابد لنا من معرفة أشكال الوجوه بداية.

### أشكال الوجوه:

أشكال الوجوه عديدة وهي من صنع الخالق سبحانه وتعالى ومنها البيضاوي والمستدير والطويل والمثلث والقلبي وكلها بها مسحة جمالية وإذا تعمقنا بها يمكننا إظهار هذا الجمال برتوش ماكياجية خفيفة.. وخاصة أن الوجه هو المرأة الحقيقة لنا وهو الذي يعكس شخصيتنا فكثيراً ما نقول: هذا الشخص بشوش الوجه أو وجهه مريح، وأحياناً أخرى نراه عابساً أو ملامحه غير مريحة وعلى ضوء هذا نسعى للتعامل مع الشخص أم لا فهو أول جزء من ذاتنا يعرض على الآخرين.

ولذا وجب الاهتمام به من حيث تقليل انفعالاتنا التي كثيراً ما تتسبب في التجاعيد، وأيضاً المحافظة عليه من عدم تعرضه بكثرة لأشعة الشمس أو للتلوث.. إلخ وأيضاً تجميله كلما استطعنا.. والوجوه - كما ذكرنا أشكال - وكل منها جميل وكل ما علينا هو أن ننظر في المرأة لنحدد شكل وجهنا ومواطن الضعف التي نريد أن نخفيها ومواطن الجمال التي نسعى لإبرازها.. وما أسهل ذلك.. ولتتعرفي على شكل وجهك وهل هو مثالي أم لا قومي بالآتي:

قد لا تستطيع إحدانا أن نتعرف على نوع وجهها وشكله حتى نستطيع أن نضع رتوشها الماكياجية. ولتتعرفي على نوع وجهك وشكله.. هناك طريقة بسيطة توصلك لنوعيته وهل هو بيضاوي أم مربع أم مستطيل.... إلخ.

وهذه الطريقة ببساطة هي أن تحضري متراً «مشمع أو قماش» وتأخذين به مقاييس وجهك كما نفعل مع الجسم، فمثلاً قيسى من الصدغ للصدغ ابتداء من منبت الشعر دون أن تشدي على الجبهة وسيكون المقاس المثالي هو ١٣ سم تقريباً..

ثم لو أردت أن تعرفي هل وجهك قصير، أم مستطيل، قيسى بالمتر بشكل عمودي من عند منبت الشعر إلى فوق الأنف لأسفل الذقن ولكن لا تمسى الجبين أو الذقن، وإذا وجدت الطول حوالي ١٨ سم فهو الطول المثالي. وإذا أردت أن تعرفي إذا ما كان وجهك عريضاً أم لا .. فضعي المتر من تحت العينين وفوق الخدين بشكل مستقيم وقيسى إذا وجدت المقاس ١٤ سم فهذا مقاس مثالي.

أما إذا أصرت على معرفة هل وجهك بيضاوي أم لا، فشدي المتر أفقياً فوق الشفة العليا من الخد إلى الخد، فإذا وجدت المقاس ١٣ سم تقريباً فمعنى ذلك أن وجهك بيضاوي وأنت تتمتعين بنوع وجه نادر ومثالي. وبالنسبة للذقن قيسها أيضاً .. بأن تقيسى عرضها من تحت الشفة السفلى بشكل مستقيم فإذا وجدته حوالي ٨ سم فهو العرض المثالي. وهكذا .. لم تصبح لديك حجة - سيدتي - في معرفة نوع وجهك!

**\* إصلاح عيوب الوجه بالماكياج :-**

**أولاً : إصلاح عيوب الجبين :**

إذا كان جبينك عريضاً أو عالياً ضعِي كريم أساس قاتم اللون في الجزء

العلوي القريب من منابت الشعر.

أما إذا كان عريضاً جداً فغمقي أكبر جزء من اللون القاتم ثم اسدلي خصلاً من شعرك فوقه.

وإذا كان جبينك ضيقاً، فلا بد من إظهاره كله بأن نستخدم أساساً لامعاً عاكساً للضوء، أو نستخدم كريم أساس فاتح اللون ونرفع شعرنا لأعلى ما استطعنا.

### ثانياً: إصلاح عيوب الحواجب:

- إذا كانت حاجبك تحتاجان لبعض الطول أو إلى زيادة كثافتها استعملي القلم عليهما بخفة أو ظل عين بلونهما، واستعملي في رسمهما فرشاة رقيقة.

- أما إذا أردت رسمهما بشكل معين ابدي من فوق الزاوية الداخلية لكل عين وارسمي خطأً منحنياً قليلاً حتى النقطة المستديرة من الجهة التي تتصل بالصدغين .. ومن هذه النقطة مدي الخط لتنتهي الحاجب، وليتضح شكله أكثر ضعي تحت العينين خطأً بالقلم نفسه ثم امسحيه قليلاً حتى لا يبقى منه سوى ظل فاتح.

وإذا أردت أن تظهر عينك أكثر اتساعاً أطيلي الخط نحو الجفن الأسفل والأعلى ولا تصلى الخطين.

### ثالثاً: إصلاح عيوب العينين :

الماكياج المتقن للعينين يظهرهما أكثر جمالاً ويعالج عيوبها فمثلاً:

- العينان البارزتان قليلاً: يعالج هذا الأمر بوضع ظلال العين من اللون الأزرق على الجفن الأعلى كله مع تسويته جيداً، ويفضل أن يكون من

اللون الغامق بعض الشيء والذي يخلو من اللمعة.

- العيون الطبيعية: إذا أردت أن تبدو أكثر اتساعاً استعملي ظلال العين من اللون الفاتح من الممكن أن يكون به لمعة بعض الشيء لأن هذا يزيد من اتساع عينك مع لمسة بسيطة من اللون في الأركان الخارجية للعظمة الموجودة تحت الحاجبين.

- العيون المتقاربة: استعملي ظلالاً للعين من اللون البني .. ضعني منه لمسة على الجفن الأعلى حتى ثنية الجفن وراعى مده خارج الركن الخارجي.  
- لتحديد الجفن قومي برسم خط رفيع قرب الجذور مع مده بعض الشيء للركن الخارجي .. وضعني ماسكراً على الرموش العلوية فقط.

- العيون الضيقة: حتى تبدو العيون الضيقة متسعة ضعني فوقها مباشرة لون ظلال فاتحاً حتى منتصفها من الداخل ثم أغمق حتى الزاوية الخارجية، ثم ضعني لوناً أبيض بالداخل ونحدد تحت الجفن السفلي بلون غامق فتبدو العين بهذه الطريقة متسعة .. أو استخدمى ظلال العين على شكل نصف قمر قريب من العينين واحصلى على خطوط الحواجب على شكل قوس.

- العيون المتسعة: للحد من اتساع العين بعض الشيء ضعني الظل الغامق على الجفن العلوي وضعني في نهايته لوناً أفتح وادمجيهما عند الأطراف ويمكن أن تضعني عند نهاية اللون ظلاً بلون آخر .. وتضعني داخل العين كحلاً أسوداً أو بنياً غامقاً فتبدو العين أصغر من حجمها.

- العيون الجاحظة: أما إذا كانت العين جاحظة فاخترى لها ألوان البيج الزهري أو الألوان الترابية الفاتحة، وضعني اللون الفاتح على الجفن كله، ثم

امزجيه بالبيتي عند زوايا العين الخارجية، وارسمي خطا بالقلم الأسود داخل العين، فهذا يخفف الجحوظ نسيباً، ثم ضعي خطاً تحست الرموش السفلى بالقلم الأسود.

- العيون الغائرة: لتبرزي جمالها ظللي الجفون بظلال خفيفة فاتحة والحواجب بأخرى ثقيلة واجعلي الماسكر على الرموش السفلى فقط.

### رابعاً: إصلاح عيوب الأنف :

#### أنف:

قد يعتبر البعض الأنف المستقيم من أجمل الأنوف ولكن هذا ليس مقياساً .. فلو نظرنا للبلدان الباردة مثلاً نجد أن أنوفهم مرتفعة وسقف حلقهم عال، وإذا نظرنا للبلدان الحارة نجد أن أنوفهم فاطسة وفتحاتها واسعة، والسبب في ذلك يرجع لطبيعة البلدان سواء باردة أو حارة والحكمة لا يعلمها إلا الله .. فهذا الأنف المستقيم والذي نعتبره من أجمل الأنوف يعتبر ممراً مستقيماً لهواء التنفس .. وهذا الأنف المرتفع يسمح بمرور الهواء عبره ببطء حتى يؤمن له الدفء الكافي .. أما الأفطس فهو ليس في حاجة لمرور الهواء ببطء، حيث إن الهواء يكون دافئاً طبيعياً بحكم حرارة الجو ..

\* وعموماً لا تقلقي سيدتي فمهما كان نوع أنفك فيمكنك أن تخفي عيبه بالماكياج هكذا:-

- إذا كان أنفك طويلاً فضعي القليل من الحمرة بعيداً على جانبي الأنف وقللي من وضع المساحيق والأساس على أرنبة الأنف .. وأيضاً يمكنك أن تضعي كريم أساس غامقاً على العظمة مع تفتيح أرنبة الأنف

والجانين بلون أفتح.

- أما إذا كان أنفك قصيراً فضعي عليه مساحيق التأسيس بلون أفتح لأن هذا يزيد من طوله.

- أما إذا كان أنفك مفلطحاً فاستخدمي كريم أساس غامق اللون على جانبي الأنف بحيث يمتزج مع كريم الأساس المستخدم للوجه .. وضخمي الحواجب لأقصى حد ممكن.

### خامساً: إصلاح عيوب الوجنتين وإبراز جمال الوجه: الوجه البضاوي:

ويعتبر الوجه المثالي .. والذي لا يحتاج لتعديل، فإذا كنت صاحبة وجه بضاوي فهو من النوع الذي يندر وجوده .. إذا كان وجهك بضاوياً فضعي أحمر الخدود على الجزء العظمي البارز واسحبيه للأذنين قليلاً وهذا سيعطيك جمالا وتظهرك في حالة صحية جيدة.

### الوجه المستطيل:

وهو الوجه الذي يبدو فيه الوجه ميال للاستطالة، إذا كان وجهك مستطيلاً فضعي قليلاً من أحمر الخدود الفاتح على الوجنتين أي فوق بروز العظام ومدديه للأذنين، ثم غطي النصف الأسفل من الوجه بأساس غامق وإذا كان طوله كبيراً فغطي الذقن أيضاً بنفس لون الأساس الغامق.

### الوجه المدور:

وهذا الوجه يبلغ عرضه الأكبر عند عظام الخدين وبالطبع الوجه المدور غني عن التعريف، إذا كان وجهك مدوراً فضعي أحمر خدود فاتحاً تحت البروز

العظمي مباشرة وغطى حول الفكين وتحت الذقن بالأساس الغامق..

### الوجه الذي يشبه الجوهرة:

وهو يكون عريضاً عند عظمتي الخدين .. ضيق عند كل من الجبين والفكين والذقن، إذا كان وجهك جوهرة: استعملي لون البلاشر الوردية ابتداء من خطوط الشعر لتبرز الخدين.. ولتزيدي من استدارته.

### الوجه المربع:

ويتميز بالعرض نفسه عند الجبين وعظام الخدين وعند الفكين وترتفع فيه الوجنتان العظمتان ويوحى شكل الوجه بأنه مربع إذا كان وجهك مربعاً فضعي أحمر الحدود فوق بروز الوجنتين وحددي الحمرة في اتجاه الأذنين، وغطى أجزاء الوجه السفلية بلون غامق « بني مثلاً».

### الوجه القلبي والوجه المثلث:

ويبلغ أكثر اتساع له عند الجبين .. والوجه المثلث عكسه، وفيه يكون القسم العلوي من الوجه عريضاً ويظهر بشكل غير متناسب مع الذقن المدببة الرقيقة إذا كان وجهك قلبي أو مثلث الشكل فضعي أحمر حدود فاتح اللون على أماكن بروز عظام الوجنتين تحت زاويتي العينين ومدديه لما فوق الأذنين، ثم غطي الذقن بأساس غامق أو بأحمر بني.

### سادساً: إصلاح عيوب شفاك:

#### الشفاه الرقيقة:

- لكي تجعلها أكبر أو تبدو أكثر ضخامة غطي محيطها الطبيعي بمستحضر

التجميل الذي تضعينه على وجهك كقاعدة أساسية لماكياجك، ثم استخدم قلم تحديد وارسمي شفاهاً بالحجم الذي تريدينه - والذي يناسب بالطبع بقية ملامح الوجه - وذلك يتم بظلال قائمة أكثر من اللون الطبيعي للشففتين حتى تخفيهما تماماً ثم ضعي عليهما أحمر شفاه خفيفاً باللون الذي ترغبينه ليعطيها لمعاناً وامتلاءً أكثر.

### الشفاه الممتلئة:

إذا أردت أن تجعليها أكثر رقة بالماكياج غطي الشفتين بمستحضر تجميلك الذي تستخدمينه كقاعدة لماكياجك، ثم ارسمي الحدود التي تريدينها بقلم التحديد داخل شفتيك، ثم املئي المكان الذي حددته بأحمر شفاه أفتح قليلاً من نفس لون قلم التحديد.

### الشفتان المختلفتان:

أحياناً تكون إحدى الشفتين أرق من الأخرى، في تلك الحالة ضعي ظلالاً خفيفة على الرقيقة للتركيز عليها، وأخرى داكنة أكثر على الثانية الممتلئة لتخفيف بروزها.. ويجب أن يكون اللونان من فصيلة واحدة بالطبع، والاختلاف يكون فقط في عمق الظلال.

### سابعاً: إصلاح عيوب الفك:

بالنسبة للفك إذا كان عريضاً فيمكن إخفاء جزء كبير منه إذا استخدمت بودرة ذات لون غامق لأن هذا يخفي آثار الزاويتين البارزتين.

### ثامناً: إصلاح عيوب الذقن:

- إذا كانت ذقنك تميل للخلف فاستخدمي لها أساساً وبودرة أخف لوناً من

المناطق المجاورة لها، أو ضعي عليها سائلاً لا معاً.. ويمكن معالجة ذلك -بعيداً عن الماكياج- بالشعر بأن نسدل خصلة لتتحني فوق الجبين فهذا لا يلفت النظر لها.

- أما إذا كانت ذقنك متهدلة أو مزدوجة نتيجة للسمنة فيمكن تغطية جلد ماتحت الذقن باللون البني.

- وإذا كانت ذقنك مصابة بأكياس من الجلد متهدلة على جانبيها فعالجي ذلك بأن تغطيها بكريم أساس وبودرة غامقى اللون. وعموماً.

\* وباختصار وبصفة عامة نستطيع أن نقول ببساطة أن هناك لعبة نلعبها ويسمىها البعض لعبة ألوان الماكياج وهي كالاتي:

### لعبة الألوان والماكياج:

الألوان الغامقة في الماكياج تستخدم لتقليل الأماكن غير المرغوب بها فمثلاً لو أردت إخفاء أي عيب في الوجه عظم الفكين أو الذقن مثلاً أو جانبي الأنف فضعي عليها ألواناً داكنة، ثم ابدئي في رسم وجهك من جديد، والألوان الفاتحة تبرز الملامح الصغيرة التي تريدين إبرازها مثل أعلى الخدين أو تحت الحاجب وهكذا.

## حرف النون

### نقاط الجمال المثالية :

النقاط الأساسية التي يعتمد عليها أخصائيو الجمال في الحكم على الناحية الجمالية لأي كائن بشري هي:

بشرة نضرة .. شعر في حالة صحية عالية .. عيان لامعتان واسعتان نظريهما  
ثاقب .. شفتان ورديتان .. أسنان جميلة متراسة .. قوام مشوق .. كتف مستقيم  
.. رأس جميل يرتفع لأعلى .. أنف مستقيم .. عنق طويل ومناسب .. إلخ.

فهلا نظرت لنفسك - سيدتي - في المرآة .. ماذا وجدت؟! هل توافر كل  
هذا فيك؟ بالطبع لا ولن يتوافر كل هذا في أي شخص، فالكمال لله وحده ..

ولذا يجب أن تنظري لنفسك في المرآة ولكن نظرة كلية لتعرفي إمكانياتك  
الموجودة بالفعل لا التي يجب أن تكون .. لأنك لو نظرت لنفسك نظرة جزئية  
ربها وجدت ما لا يعجبك مما قد يجرمك من رؤية جمالك ككل، فالإنسان كل  
لا يتجزأ وتركيبته الربانية تكون شكلاً جميلاً، فما دام الإنسان ليس مريضاً  
ولامشوها - لاسمح الله - فهو جميل .. ما دامت عيناه نظريهما جيد فهما جميلتان.

ما دامت أذنيه تسمع جيداً فهما جميلتان.. وما دام عقله يفكر جيداً فأرأسه جميل  
 .... إلخ.. ثم نأتي بعد ذلك للرتوش الخارجية التي تجعلنا أكثر جمالاً من وجهة  
 نظرنا والتي لن يشعر بها سوانا.. فمثلاً لا بد لنا ألا ننظر للقشور بل لا بد لنا من  
 النظر للداخل أيضاً، فمثلاً لو كان عمودنا الفقري به بعض المشاكل فلا بد من  
 معالجتها أولاً حتى نستطيع أن نمارس أي رياضة تمدنا بالرشاقة والجمال، حيث  
 إن جميع أطراف جسمنا مرتبطة به من الرقبة إلى الأطراف ..

كذلك لا بد أن ننظر إلى القفص الصدري والحوض .. هل هما في حالة  
 صحية جيدة؟ هل هما متناسقان؟ هل هناك ما يمكن فعله لإصلاح أي عيب  
 فيهما؟ هل نحن في حاجة لزيارة طبيب.... إلخ.

ثم حددى الرياضة المناسبة لها والتي ستصلح أي عيب عظمي فيما بعد.  
 ثم اتجهي بعد ذلك لشعرك واعرفي نوعيته هل هو جاف أم دهني أم عادي،  
 هل به بعض القشور أم فروة الرأس سليمة، وحددي ما يجب أن تقومي به تجاه  
 هذا .. ثم انتقلي للبشرة وحددي أيضاً طبيعتها وكيفية المحافظة عليها ثم  
 الأسنان والعينان ... وهكذا.

ثم حددي الطريقة المثلى لإبراز جمالك الخارجي سواء أكان عن طريق  
 الملابس أو الماكياج، ولكن هذا بعد أن تتجاذبي معالجة أي عيب داخل الجسم أو  
 خارجه أولاً .. وفي تلك الحالة ستحققين نظرية الجمال التي يعتمد عليها  
 إخصائيو الجمال.

**\* نظارات :****إطارات النظارات وجمالك :**

سيدي .. هناك عدة طرق تختارين بها إطار نظارتك سواء أكانت الطيبة أو الشمسية، فليس كل إطار ترينه جميلاً يكون مناسباً لوجهك وخاصة إذا كنت ممن يلبسن النظارة بصفة مستمرة، فلا بد أن تختاري إطارك على عدة أسس منها:

✳ أن يظهر خطوط الحواجب والعيون.

✳ أن يتناسب مع لون عينيك.

✳ أن يتناسب مع لون بشرتك.

✳ أن يتناسب حجمه مع شعرك والتسريحة التي تفضلينها.

✳ ألا يغلف الإطار العينين فييدوان صغيرتين متقاربتين مع بعضهما البعض.

**وأخيراً لا بد أن يتناسب مع شكل وجهك :**

- فإذا كان وجهك مستديراً يجب أن تكون نظارتك دقيقة بيساوية الشكل أو ذات زوايا مائلة من الأسفل إلى الأعلى.

- أما إذا كان وجهك مربعاً: يجب أن تختاري إطاراً مستديراً واسعاً وأيضاً تناسبك الإطارات المستطيلة المعقوفة.

- وإذا كان وجهك مستطيلاً: فاهتمي بأن يكون الإطار سميكاً حتى يخفى جزءاً من الوجه، ولا يجب في اختيارك أن يكون نصفه العلوي مرتفعاً والسفلي مستديراً.

- **وإذا كان وجهك ببيضاً:** فاختارك لإطار نظارتك يجب أن يكون بغير زوايا، وبأن يكون الزجاج غير محاط بإطار، ويفضل أن يكون الاتصال بالعدسات من القسم العلوي فقط.

### ✳ جمالك مع نظارتك:

لا بد أن تنسجم زينتك مع نظارتك حتى تشعري براحة نفسية وذلك يتم بالآتي:

- اجعلي حاجبيك في مستوى إطار النظارة وظليلها بمسحة خفيفة من قلم الحواجب.

- حاولي ألا تلتصق رموشك بعدسات النظارة - إذا كانت طويلة - بأن تستعملي مستحضراً يقلبها للخلف.

- استعملي ألواناً فاتحة من ظلال الأجفان ومناسبة للون بشرتك ولون نظارتك في آن واحد.

✳ أخيراً حاولي أن تختاري «الحلق» المناسب للون الإطار ولون البشرة حتى يبدو الشكل منسجماً.

### نظارتك الشمسية:

النظارات الشمسية لها فوائدها الكثيرة إذا استخدمت بطريقة صحيحة، وإذا كنت ممن يلبس نظارات شمسية فبالأكيد أنت ملمة بأنه كل فترة تأخذ هذه النظارات أشكالاً وألواناً.. المهم قبل أن تتقني النوع الذي يبرز جمال وجهك بإطاره الجميل لا بد لك من الوقوف معنا على فوائد النظارات الشمسية

أولاً؛ وهل هي مفيدة لعينيك بصفة خاصة؟! أم لا وما هي المواصفات التي يجب أن تختارها على أساسها؟!.

للأسف نرى البعض يضعن نظارات شمسية على وجوههن أثناء النهار حتى في عدم وجود شمس وقد يخترنها بألوان غريبة لمجرد أنها ملفتة للنظر أو بأحجام ضخمة تحجب رؤية معظم ملامح الوجه .. وبالطبع هذا خطأ .. لأن استخدام نظارة الشمس له أسس ومنها: يجب استخدامها حين تكون أشعة الشمس شديدة، أو في الأماكن التي تنعكس فيها تلك الأشعة بشدة كالرمال وسطح البحر والصخور .. وأيضاً أحجام العدسات وأشكال الإطارات له أسس في الاختيار.

فنظارات الشمس دورها حماية العينين من أشعة الشمس، وذلك يحدث حينها تصفى تلك النظارة أشعة الشمس برد الأشعة فوق البنفسجية والأشعة تحت الحمراء عنها.. وبالطبع هاتان الأشعتان تشكلان جزءاً من أشعة الشمس الذي يؤدي شبكية العين. كما أنها تقي العين من التعرض للنور الساطع الزائد وتحد منه.

**\* المواصفات التي يجب أن نختار نظاراتنا الشمسية على أساسها هي**

**كالآتي:**

**بالنسبة للون عدسات النظارة:** من المفضل كما يرى الإخصائيون اللون الرمادي المعتدل لأنه يمتص الأشعة الضوئية بشكل متوازن ولا يبذل من القدرة على تمييز الألوان، أما اللون الأخضر الغامق أو المعتدل فهو مناسب أيضاً على الرغم من أنه يبذل قليلاً من لون الضوء.

ويرى الإخصائيون أن اللون الأزرق غير مستحب لأنه يشوش القدرة على تمييز الألوان، وكذلك الألوان البنفسجية والوردية .. فعلى الرغم من جمال منظرها إلا أنها لا تفيد العين.

وهناك أيضاً العدسات السوداء التي يسعى إليها الكثير من الشباب في ارتدائه لإخفاء عيونهم والنظر حيث يريدون هروبا من مقتضيات المجتمع ومتطلباته.. وهي غير مضرّة.

**\* وعموماً بالنسبة للعدسات فهي ثلاثة أنواع اختاري ما تشائين منها :**

**\* العدسات الزجاجية الطلونة:** التي تصفى الضوء من الأشعة فوق البنفسجية ومن الأشعة تحت الحمراء، وتفيد الذين يمضون وقتاً طويلاً في الهواء الطلق، وخاصة من كانوا بمقربة من مساحات مائية، حيث تنعكس الشمس من على سطح الماء لتؤثر على العينين.

**\* العدسات البلاستيكية الطلونة:** وهذه لا تحمي العينين من الأشعة تحت الحمراء، لكن كثيراً من الناس يرتاحون لهذه العدسات بسبب خفتها على العين ومقاومتها للكسر عن الزجاجية ولكنها قابلة للخدش.

**\* العدسات الطلونة الحديثة:** وهي التي تتأثر بأشعة الشمس فيتبدل لونها مع تبدل شدة النور .. والحقيقة أن الكثيرين يفضلون هذا النوع من العدسات لأنها تفيدهم مع أنواع الإضاءة المختلفة، ولكنها في الواقع ليست مريحة للجميع، فمثلاً كلما تقدم السن احتاج الشخص لإنارة كافية، وهذه العدسات في حالة الإضاءة الضعيفة لا تسمح إلا بمرور قدر ضعيف من النور للعينين.. كما أنها تأخذ وقتاً لتعديل لونها في حالة التنقل من ضوء لآخر.

\* هذا بالنسبة للعدسات وألوانها .. لكن هناك ملحوظة يجب أن نلقي الضوء عليها ألا وهي: إن هناك نظارات شمسية تباع رخيصة وأخرى غالية الثمن، ألم تسأل إحداهن نفسها لماذا؟ مع أنه أحياناً يكون شكل الرخيصة أجمل! الإجابة ببساطة أن النظارة الشمسية ليست لون عدسات فقط لمجرد إعطاء شعور بعدم تسليط ضوء الشمس على العين مع عدم الاعتبار لتسرب الإشعاع الشمسي الذي يؤدي العين .. ولكن هناك من العدسات نوع يسمى بالعدسات الماصة .. وتلك العدسات معالجة بطريقة خاصة بمركبات ماصة تستطيع امتصاص هذه الأشعة المؤذية فتحمي العين حقاً من تأثير الأشعة تحت الحمراء وفوق البنفسجية، ولذا ترتفع أسعارها عما سواها.

### أما بالنسبة للإطارات:

فحاولي أن تحصلي على إطار النظارة المتين والمناسب لوجهك وعلى العدسات المرحة لعينيك، ولاحظي أنه لا بد للإطار الجيد أن يكون ثابتاً ومريحاً وخفيفاً حتى لا يترك آثاراً على الأنف، ومن ناحية أخرى ألا يكون ليناً رخوا بحيث يتزلق على الأنف.

وهناك تساؤل يبادرنى الآن ألا وهو: ماذا لو تعرضت العين مباشرة لأشعة الشمس المؤذية تلك وخاصة إن معظم الناس لا يرتدون نظارات شمسية؟ والإجابة: - هناك دفاع ذاتي للعين ولكنه لا يتحمل عبئاً زائداً عليه، فإذا ما تعرضت العين للشمس مدة طويلة إزداد تأثير الإشعاعات الضارة عليها فتعرض للضرر لتأثر أنسجتها بها وربما وصل الأمر لالتهاب حاد.

أما في الحالات العادية فإن الدفاع الذاتي الذي يتكون من السائل الخلطي والجسم الزجاجي والبللوري الموجود داخل العين يمتص حوالي ٣٧٪ من تلك الأشعة.

**\* نوم عميق:** لو أدركت سيدتي قيمة النوم العميق الهادئ، وأثره في صحتك وجمالك لبذلت في سبيله كل غال ورخيص.. إنه أكسير الجمال وينبوع الصحة. فنامي ملء جفنيك وللمدة الكافية لتجديد نشاطك وحيويتك. وتجنبي النوم القلق المتقطع لأنه يحفر في الوجه أعمق الأخاديد.

\*\*\*

## حرف الهاء

### هالات حول العينين:

قد تحيط عينك أحياناً هالات غامقة تؤثر على جمال وجهك ولا بد من الوقوف على أسبابها ومعالجتها.

### ومن أسباب ظهور هذه الهالات:

التعب والإرهاق .. التأثير العصبي الشديد .. الحزن العميق .. قلة النوم وكل هذا قد يؤدي لاضطراب موضعي في الدورة الدموية، حيث إن هذه المنطقة لا يوجد بها نسيج دهني أو شحمي، بل تكثر فيها الأوعية الدموية الشعرية القريبة من سطح الجلد مباشرة .. وحين تتمدد أو تتقلص بصورة مفاجئة بتأثير أحد العوامل السابقة يحدث اضطراب ما تحت العينين باللون الأزرق أو البنفسجي تبعاً لاتساع الأوعية ودرجة تشعبها بالأوكسجين، ولسرعة دوران الدم .. فإذا ما توالى هذا الاختلاف في التقبض والتوسع ستظل الهالات مستمرة بشكل دائم ولا يمكن مكافحة تلك الهالات إلا بتنظيم الدورة الدموية، وتجنب الصدمات العصبية وغيرها مما يتسبب في ذلك .. وإذا تفاقم الأمر واستمرت الهالات لا بد من علاجها عن طريق الطبيب المختص .. أما إذا

## كانت وقتية فهناك وصفات عديدة لذلك منها:

- عمل كمادات ساخنة وباردة بالتناوب لتنبه الأوعية مع التدليك الخفيف للجنف السفلي بادئة من زاوية الأنف حتى زاوية العين الخارجية بواسطة كريم مخصص لذلك موجود بالصيدليات.

- امزجي ملعقة صغيرة من زيت اللوز مع ملعقة من مغلي النعناع وادهني المنطقة المصابة يومياً لمدة ساعة وستجدين نتيجة جيدة بعد أسبوع.  
وللجنف الأعلى على الأخص تفيد شرائح البطاطس أو الخيار لعمل كمادات لإعادة لون الجنف لطبيعته.

\* أما الهالات السوداء التي تظهر حول عيون النساء الشديديات السمرة وهن في حالة صحية جيدة فتكون ناتجة عن تراكم الأصباغ الملونة فيما تحت الجلد الرقيق فتعطيه هذا اللون، وهي ليست شيئاً مرضياً ويمكن إخفاؤها بالماكياج.

\*\*\*

## حرف الواو

### وجه :

هو مركز الشخصية؛ بل هو أنت بذاتك. ولكي تجعلي وجهك نضراً مشرقاً عليك أن تنشطي حركة الدورة الدموية فيه بالتدليك أسبوعياً على الأقل وعمل حمام بخار له.

فهذا التدليك ينشط الدورة الدموية؛ يفتح المسام ويخلصها من الأتربة ومن الحبوب السوداء التي تشوه جمال الوجه. ولكن لا تقدمي على هذه العملية إذا كان جلد وجهك شديد الحساسية أو جافاً. وأيضاً تعرضه للبخار يخلص الوجه من الترهل ويجنبه الإرتخاء العضلي.. وطريقة التدليك الصحيحة :

- ابدئي التدليك من أسفل العنق ثم اصعدى تدريجياً حتى منابت الشعر، ثم قومي بحركات متنوعة: دائرية، أو شداً، أو تريتا.

- دلكي وجهك صباحاً ومساءً، ولكن التدليك ليلاً بحركات بسيطة تساعد على الاسترخاء.

ملحوظة: تجنبي الحركات المؤلمة أثناء التدليك ويمكنك التدليك بواسطة التريبت أو استعمال اليدين معاً.

## وجه جميل

**لكي تحسلي على وجه جميل عليك بالآتي :**

**أولاً:** اهتمي بأساس الماكياج حتى تصلى إلى النتيجة التي ترغيبين فيها:

- فإذا كانت بشرتك دهنية فاهتمي بتنظيف الوجه جيداً قبل البدء في عمل الماكياج. ثم مرى عليه بقطعة من القطن مبللة بسائل قابض.

- أما إذا كانت بشرتك من النوع العادي فاستعملي أساس الماكياج بعد تنظيفها تنظيفاً عادياً.

- وإذا كانت بشرتك جافة فاستعملي كريماً مرطباً بعد استعمال الكريم المنظف.

**ثانياً:** أضفي على وجهك مزيداً من الرقة بعد نثر البودرة عليه. مرى عليه براحتي اليدين وادعكي جيداً. ثم بللي قطعة من القطن بزيت مغذ ومرى بها على الجفنين. وضعى في نفس الوقت طبقة من الروج عديم اللون على الشفتين لكي يزيد من لمعانها.

**ثالثاً:** حاولي إخفاء التجاعيد التي قد توجد في الوجه. باستعمال ماكياج وبودرة من لون غامق.

**رابعاً:** لكي تجعلى الوجه مشرباً بالحمرة بطريقة طبيعية استعملي أحمر حدود من النوع الكريم، أو ضعى قدرأ من الكريم على يدك، واخلطيه بقليل من أحمر الحدود الجاف، ثم ضعى الخليط بإتقان على الخدين.

**خامساً:** يمكنك إخفاء الجبهة الغائرة من الجانبين أو الخدين الغائرين

باستعمال طبقة خفيفة من ظلال العينين البيضاء لهذه المناطق.

**سادساً:** استعمال لبشرك إذا كانت ذات مسام واسعة أساس ماكياج من نوع خفيف مثل كريم اللبن المرطب للبشرة فإنه يظهرها أكثر جمالاً وجاذبية، بعكس أساس الماكياج الثقيل الذي يظهرها خشنة أكثر من اللازم.

**سابعاً:** إذا كانت بشرة وجهك مشربة بحمرة زائدة أو يحمر لونها بسرعة، فاستعملي كريم الأساس الذي يدخل في تركيبة اللون الأخضر، أو استعمال البودرة التي يميل لونها إلى الأخضر، مع وضع طبقة أخرى من البودرة فوقها من نفس اللون الذي تعودت استعماله.

**ثامناً:** إذا لم يكن لديك وقت خلال فترات النهار لوضع ماكياج جديد. فاستعملي طبقة من البودرة المضغوطة. إنها تزيد جمال الوجه وتنعشك في نفس الوقت.

وطريقة أخرى.. بللي قطعة ناعمة من القماش بالماء البارد ومرى بها على الوجه بطريقة الربت. لا تنسى أن الدعك في هذه الحالة يفسد منظر الماكياج.

**تاسعاً:** إذا لاحظت أن وجهك باهتاً بعض الشيء، فاستعملي أساس ماكياج يدخل فيه اللون الوردى بدرجة كبيرة. أو ضعي مقداراً قليلاً من أحمر الخدود على الجبهة بعد وضع أساس الماكياج، وكذلك لمسة منه في منتصف الجفن الأعلى لكل عين، ولا حظي في هذه الحالة أن تقومي بتسوية الروج جيداً.

**عاشراً:** ضعي قدرأ قليلاً من أحمر الخدود على شحمة الأذن. إن ذلك يكمل جمال الوجه، ويظهره أكثر جاذبية.

**حادي عشر:** حاولي عند وضع ماكياج السهرة أن تختاري روج شفاه يدخل فيه اللون الأزرق، وذلك بدلاً من استعمال الروج الوردي الفاتح أو الأحمر الفاتح. فإن الأضواء الصناعية تؤدي إلى إظهار ألوان الروج الفاتحة باهتة.

**ثاني عشر:** قد تلاحظين ظهور بعض العروق الرفيعة في الوجه. اعلمي على إخفائها باستعمال أساس ماكياج من نوع ثقيل قليلاً، ثم ضعي أحمر الخدود الفاتح بإتقان ودقة.

**ثالث عشر:** حاولي تثبيت أحمر الشفاه بدرجة كبيرة بالضغط بالشفتين على قطعة من ورق الماكياج، وذلك بعد وضع كل طبقة من طبقات الروج، وفي النهاية استعملي طبقة من روج عديم اللون.

**رابع عشر:** قد تجددين بعض الصعوبة في أن يكون لون طلاء أظافر اليدين هو نفس لون روج الشفاه. وفي هذه الحالة استعملي لونين متقاربين بدلاً من استعمال نفس اللون.

**خامس عشر:** عند استعمال البودرة اثري مقداراً كبيراً منها على الوجه، ثم استعملي الفرشاة أو قطعة من القطن للتخلص من البودرة الزائدة.

\* لاحظي عند استخدام الفرشاة أن تكون حركات اليدين متجهة إلى أسفل، ثم اتركي البودرة فوق الرموش إذا وصلت إليها.. وضعي عليها طبقة من الماسكرا، فهذا يظهر الرموش أكثر كثافة.

**سادس عشر:** احضري فرشتين ناعمتين إحداها لوضع روج الشفاه، والأخرى لوضع ظلال العينين. وحاولي أولاً تحديد الشفتين باستعمال الفرشاة،

ثم املئي الفراغ الموجود في الشفتين بواسطة قلم الراج.

ضعي ظلال العينين فوق الرموش مباشرة باستعمال الفرشاة. ويسهل عليك وضع هذه الظلال، أن تكوني قد استعملت الكريم المرطب للجفنين قبل استعمالها.

ويمكنك أيضاً أن تضعي خطوط العينين بواسطة الفرشاة بأن تشدي الركن الخارجي للعين بيدك، وارسمي الخطوط باليد الأخرى.

**سابع عشر:** اعملي على إخفاء التجاعيد والخطوط التي قد تظهر أسفل العينين بثر البودرة بعناية في هذه المنطقة. وحتى تتم هذه العملية بنجاح حاولي النظر إلى أعلى عند نثر البودرة، وبذلك يمكن أن تصل إلى كل المنطقة الواقعة أسفل العينين... وفي نفس الوقت تستطيعين إخفاء التجاعيد التي تبدأ من الأنف حتى جانبي القم.

**ثامن عشر:** قومي بإبراز الخدين وذلك بواسطة نفخ القم، ثم انثري البودرة عليها بإتقان.

### التسريحة المناسبة تظهر جمال وجهك :

دوماً يكون الهدف من التسريحة أن تزيد وجهك جمالاً وتألّقاً.. وهي تكون كذلك إذا كانت مناسبة لشكل الوجه سواء أكان بيضاوياً أو مربعاً أو مستديراً.. ولذا يجب أن تتعرفي على شكل وجهك أولاً حتى تختاري التسريحة المناسبة والتي تظهر جماله.. وهناك طريقة بسيطة جداً ممكن أن تتعرفي بها على شكل

وجهك وهي أن تجمعى شعرك بكامله داخل إيشارب وتقفي أمام المرآة وتأملي وجهك .. وبصفة تقريبية تستطيعين أن تعرفي عليه.

### واليك التسريحات المناسبة لشكل وجهك:

\* إذا كان وجهك طويلاً: فهو يحتاج لتسريحة تظهر أقبل طولاً فيناسبه القصة على الجبهة.. ويناسبه الشعر القصير الذي لا يتعدى أسفل عظام الخدين مع النفس قليلاً لأن الوجه الطويل يتميز بالذقن الرفيع وتمجني الشعر المرتفع أعلى قمة الرأس.

\* إذا كان وجهك مستديراً: فيناسبه تسريحة تكشف عن الجبهة والأذنين وتمجني الفرق من المنتصف ومن الممكن أن تضميه على جنب أو أسفل.

\* إذا كان وجهك مربعاً: راعي أن يصل طول الشعر لأسفل الأذن أو أن ينساب بدون تموجات حتى الخدين، ومن الممكن أن ترفعيه من جانب واحد بحيث يغطي أذناً ويكشف الأخرى.

\* إذا كان وجهك بيضاوياً: فهو يتميز بجبهة ضيقة وذقن مربع وهو يناسبه الشعر الذي يرتفع عن الجبهة وأن يفرق من الجنب.

\*\*\*\*\*

### \* وصفات لجمال بشرتك:

يعتبر القناع مستحضر تجميل سهل الصنع .. لكن فاعليته تكمن دوماً في استعماله بالطريقة المناسبة والتي تستفيد منها البشرة .. ولذا فلاقتعة البشرة أصول يجب اتباعها لنحصل على النتيجة المرجوة.

**\* الأصول الواجب اتباعها في عمل الأقنعة :**

**أولاً:** يجب أن تكون البداية بتدليك الوجه بوضع نقاط من زيت الزيتون أو اللوز الحلو.

**ثانياً:** نضع طبقات القناع الواحدة تلو الأخرى دون أن ننسى العنق.

**ثالثاً:** الاسترخاء أثناء انتظار جفاف القناع مهم جداً.

**رابعاً:** عند إزالة القناع يجب غسله بالماء الفاتر وليس الساخن، لأن الجلد يكون في تلك الحالة حساساً جداً.

**خامساً:** يلي هذا غسل الوجه بالماء البارد حتى نغلق المسام، ويا حبذا لو استعملنا عصير الليمون.

**سادساً:** إذا شعرت أن بشرتك مشدودة فقومي بوضع طبقة من الكريم المغذي عليها حتى تهدأ.

**\* وإليكم بعض الوصفات لأقنعة من الطبيعة :****\* للعناية بالبشرة العادية :**

- أضيفي ٣ قطرات زيت زيتون إلى كوب عسل وامزجيهما جيداً ثم دلكي بهما الوجه والرقبة أثناء الحمام حين تكون البشرة رطبة واتركيها لمدة خمس دقائق ثم اشطفيها جيداً بالماء الدافئ.

❖ وإليك سيدتي عدة وصفات لأقنعة مناسبة للبشرة الدهنية من الطبيعة الغنية بعطاياها القيمة والتي لم تترك مشكلة يواجهها الإنسان إلا وقدمت لها الحل المناسب

**\* الليمون :**

الليمون في مقدمة الثمار المفيدة لصاحبة البشرة الدهنية .. وهو يستعمل بمفرده على شكل عصير .. أو مخلوطاً بقليل من الماء كقابض للبشرة ومساعد على تضيق المسام الواسعة .. أو كمقو ومنشط للبشرة .. وقد يستعمل الليمون ممزوجاً مع مواد أخرى كقناع.

**\* قناع الليمون والعسل :**

اخلطي ملعقة صغيرة عسل نحل دافئ مع ملعقة صغيرة عصير ليمون وافردى هذا الخليط على الوجه والرقبة واتركيه لمدة عشرين دقيقة .. اشطفي وجهك جيداً وامسحيه بقطعة من القطن مبللة بماء ورد.

**\* قناع صفار البيض بالليمون :**

- ضعي صفار بيضة في قشرة ونصف ليمونة لعدة ساعات حتى تتشبع بالزيوت الموجودة في القشرة .. وقبل استعمالها مباشرة اخفقيها مع بضع قطرات عصير ليمون .. افردى المزيج على الوجه واتركه حتى يجف ثم اشطفيه جيداً .. هذا القناع يغذي البشرة وينعمها.

**\* قناع بياض البيض بالليمون :**

بياض البيض منعش جداً للبشرة الدهنية .. امزجيه ببضع قطرات عصير ليمون واتركه على وجهك لمدة ١٥ دقيقة، ثم اشطفيه جيداً بالماء الفاتر.

**\* قناع الخيار :**

الخيار مادة مفيدة جداً لتجميل البشرة وترطيبها وهو قابض للبشرة أيضاً ويسد المسام وخاصة لو استخدمتية كقناع بهذه الطريقة:

- خذي لب الخيار وأضيفي له ملعقتين من الحليب أو القشدة أو اللبن الزبادي واخلطيها، ثم ضعيه على بشرتك لمدة عشر دقائق، ثم نظفيه بـاء معدني أو ماء ورد إذا أمكن.

### \* قناع البرتقال :

اخلطي ملعقتين كبيرتين من العسل مع ملعقتين كبيرتين من عصير البرتقال. ضعي الخليط على الوجه والعنق لمدة عشر دقائق ثم اغسلي وجهك بالماء الممزوج بقليل من عصير الليمون.

### \* للعناية بالبشرة الدهنية :

#### قناع الليمون الحامض وبودرة الصلصال :

اخلطي ملعقتين من العسل مع ملعقتين من عصير الليمون وملعقة صغيرة من بودرة الصلصال الأخضر. ضعي هذا القناع على وجهك لمدة ثلاث ساعات ثم اغسليه بالماء الممزوج بعصير الليمون الحامض.

#### قناع المشمش :

تعصر حبتان من المشمش، ويضاف لهما عصير نصف ليمونة وملعقتي ماء معدني، ويمزج الجميع جيداً، ثم يوضع الخليط على الوجه والعنق كقناع.

#### قناع النعناع :

يفيد هذا القناع البشرة بصفة عامة وخاصة البشرة الدهنية .. فهو ينعش البشرة ويظهرها ويشدها.

**الطريقة :** نأخذ حفنة من النعناع الأخضر - أي ملء قبضة اليد - وتضيف لها ربع لتر من الماء المغلي ونترك المزيج لمدة ربع ساعة ثم نصفيه ونتركه حتى

يبرد، ثم نضيف إليه ملعقتين من الحليب البودرة .. ونمزجها جيداً لنحصل على القناع المطلوب.

### للعناية بالبشرة الجافة:

#### قناع العسل بالدقيق:

ملعقتان صغيرتان من الدقيق + ملعقتان كبيرتان من العسل  
امزجيهما وضعي منهما على الوجه والرقبة، ثم اشطفيهما بالماء الفاتر جيداً

#### قناع العسل وزيت اللوز:

ملعقة كبيرة عسل نحل + ملعقة زيت لوز + ملعقة صغيرة من ماء الورد.  
يخلط الجميع ويوضع الخليط على الوجه لمدة ثلاث ساعة ثم يغسل بماء بارد.

#### \* اقنعة للبشرة الجافة:

#### قناع البيض بالعسل:

اخلطي جيداً صفار بيضة مع ملعقة كبيرة من العسل وملعقة كبيرة من  
حليب نصف دسم.. ضعي هذا القناع على الوجه واتركيه لمدة عشرين دقيقة ثم  
نظفيه بالتونيك.

#### قناع الحليب:

أخلطى ٥٠ جرام حليب ب ٥٠ جراماً من مسحوق اللوز ب جرام من  
العسل السائل وتمزج جيداً وتستخدم على الوجه لمدة دقائق ثم يغسل بالماء  
الفاتر.

#### قناع المايونيز:

يعتبر المايونيز من أفضل مستحضرات التجميل شرط استعماله دون ملح أو  
خل كقناع للوجه وابقه عليه أطول وقت ممكن، ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

## \* للعناية بالبشرة الشاحبة :

اخلطي صفار بيضة مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.. ضعي الخليط على الوجه لمدة عشر دقائق، ثم اغسله بالماء البارد.

## قناع الجزر لنضارة الوجه :

اهرسي جزرة صغيرة جيداً واخلطيها مع صفار بيضة وملعقة كبيرة من القشدة الطازجة وملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو.. ضعي الخليط على وجهك وعنقك لمدة عشرين دقيقة ثم أزيله بالتونيك.

## قناع جزر ثان :

حضري قناعاً من الجزر المبشور بإضافة ملعقتين أو ثلاث ملاعق من زيت اللوز، ضعي القناع على وجهك وعنقك لمدة عشر دقائق تقريباً، ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

## قناع لتقشير البشرة أو صنفرتها :

كمية من الشوفان أو الردة + ملعقتين من اللبن، ثم ادعكي بهما البشرة في حركات دائرية فهو يعمل على إزالة أية خلية ميتة.

## قناع لتفتيح البشرة :

فانجان عصير خيار + ملعقة نشا.. اخلطيها معا وضعي الخليط على وجهك لمدة نصف ساعة يغسل بعدها الوجه بماء دافئ ثم بارد.

## قناع الترمس لإزالة الخلايا الميتة :

اطحني قليلاً من الترمس واخلطيه بقليل من الماء وضعيه على وجهك لمدة نصف ساعة، ثم اشطفيه بماء بارد.

**قناع لإزالة التجاعيد:**

ترمس مجروش + زبادي + عسل نحل

يخلط الجميع ويوضع القناع على البشرة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه

بماء بارد.

**قناع لنعومة البشرة ونضارتها:**

- جليسرين + عصير ليمون + ملعقة زيت لوز. تخلط المقادير جميعاً لعمل

قناع يوضع على الوجه لمدة نصف ساعة ويفيد البشرة الجافة.

**قناع آخر لنعومة البشرة:**

- زبادي + عسل نحل + زيت لوز + صفار بيض. ويمزج الجميع

ويستخدم على البشرة لمدة نصف ساعة ثم يشطف بماء بارد. ويفيد هذا القناع

أيضاً البشرة سواء العادية أو الجافة.

**\*وصفة لإزالة البثور السوداء:**

يمكنك إزالة البثور والرءوس السوداء بفركها بقطعة من البطاطس

الطازجة.

**وصفة لنعومة الأيدي:**

زيت زيتون دافئ + ملعقة سكر يخلطان جيداً وتدعك بهما الأيدي ثم

تشطف جيداً.

**وصفة لإزالة النمش:** زبادي + عصير ليمون**لتلطيف البشرة بعد تعرضها للشمس:**

- اسلقي تفاحة بقرها بعد إزالة قلبها في كوب من الحليب كامل الدسم

مع ملعقة دقيق صغيرة.

- بعد أن تنضج التفاحة تهرس الجميع وتوضع على البشرة لتلطيفها.

### \* وصفات لتنظيف البشرة من الطبيعة :

\* اخلطي جيداً ملعقتين من عصير الليمون أو البرتقال + ملعقتين من زيت اللوز + ملعقتين من الفازلين .. واستعملي الخليط كمنظف للوجه والعنق.

\* منظف الحليب .. إذ يعتبر الحليب من أفضل السوائل التي تحافظ على جمال ورونق البشرة، فيمكنك أن تزيلي عن طريقه الماكياج لفائدته الكبرى .. حاولي أن تقومي بعمل كمادات من الحليب البارد في الصباح ولو لمدة دقائق، ومع الأيام سوف تجدين نتيجة ترضيك .. والأفضل أن يستخدم صباحاً.

\* اضربي عشر حبات من الفراولة في الخلاط ثم قومي بتصفيتها بواسطة قطعة قماش حتى تحصلي على عصير خال من البذور التي قد تسبب تهيج البشرة .. ثم أضيفي ثلاث ملاعق من الحليب البودرة واخلطيها جيداً .. ثم استعملي الخليط في تنظيف وجهك .. ومن الممكن حفظ المتبقي في الثلاجة لاستخدامه مرة أخرى .. ومن الأفضل عدم تحضير كمية كبيرة حتى لا يفقد خواصه مع طول المدة .. وهذا المزيج من الأفضل استعماله مساءً.

\* اخلطي ترمس مجروش مع كمية مناسبة من اللبن ونظفي بها بشرتك.

\* عصير خيار + ماء ساخن وتنظف به البشرة في المساء.

obeikandi.com

## حرف الياء

### يدان كالحرير:

إذا كنت تودين المحافظة على جمال يديك وصحتها، فنحن نساعذك على ذلك، فتقدم لك بعض النصائح التي تفيد في هذا الصدد، وخاصة أن يديك هما دائماً المتحدثان الرسميتان باسمك.. أثناء المصافحة والأكل والأعمال اليدوية والكتابة وحتى أثناء الحديث.. فكيف تجعلين منها خير متحدث عنك؟! إن هذا يتطلب منك القيام بعدة أشياء قد أتينا ببعضها من قبل في حرف «الجيم» عندما تحدثنا عن جمال اليدين والقدمين، ونعود هنا للتحدث من جديد لأهمية هذا الموضوع على جمالك وجاذبيتك.

### كيف تعتنين بيديك؟!

ابدئي بوسائل العناية اليومية الآتية:

- اغسلي اليدين بالماء الفاتر والصابون وادعكي الأظافر بفرشاة ناعمة، فإن لم تنجح الفرشاة في تنظيفها جيداً، فاعمسي أصابعك في إسفنجة أو لوفة مبللة بالماء والصابون ثم ادعكي بالفرشاة من جديد، وهناك وسيلة أخرى لتنظيف الأظافر وهي غرزها في قطعة طرية من الصابون ثم دعكها جيداً بالفرشاة بعد ذلك.

## سيداتى الجميلة

- اشطفي اليدين جيداً للتخلص من الصابون العالق بهما فهذا يجنبك الإصابة بالقشف الذي ينتج من عدم شطف اليدين وعدم تجفيفهما بعد ذلك، وإذا كانت يداك من النوع الحساس، فأضيفي إلى ماء الشطف قدراً من ماء البوريك.

- جففي اليدين جيداً وبناية واستخدمي فوطة ناعمة جافة تماماً.

- قومي بتغذيتها باستمرار، حتى تحفظي لها النعومة الدائمة واحتفظي على رف الحوض بكريم مغذ لليدين، ضعي لمسة منه عليهما بعد غسلهما في كل مرة..

وهناك أنواع كثيرة من الكريم في الصيدليات .. بعضها يدخل في تركيبته الليمون وزيت اللوز، وبعضها الآخر أساسه الليمون الذي يعمل على بياض الجلد، وأيضاً شمع عسل النحل الذي يكون على الجلد طبقة رقيقة عازلة تحميه وهذا النوع من الكريم يقى اليدين القشف والإحمرار، وهناك أنواع عدة من الكريمات خاصة بجلد اليدين وتضفي مرونة ورقة على بشرة اليدين، وتنشط أنسجتها.

- استخدمى الليمون في دحكها يومياً فهو يؤدي إلى إكسابها لونا أبيض جميلاً، كما يخلصهما من الجفاف.

- وإذا لاحظت تأثير الطقس على يديك بأن أصبحت جافة أو تأثر بعض التمرينات الرياضية التي تستخدمين فيها اليدين إذا كنت تقومين بذلك. فقومي بعمل حمام زيت لهما .. مدته عشر دقائق..

- وإذا كنت تشكين من ظهور التجاعيد بيديك، فحاولي عمل حمام ملح

لها .. بأن تذيبي قليلاً من الملح في إناء به ماء. ثم تضعي يديك لمدة عشر دقائق .. إن هذا الحمام يخلصهما من التجاعيد ويؤدي إلى نعومتها ويقوي أنسجتها ..

- ويمكنك علاج الحشونة والقشف، وذلك باستخدام الوصفة التالية:  
٤٠ جراماً من الجلسرين + ٥ جرامات من حامض البوريك + ٥ جرامات من النشا:

**الطريقة:** اخلطي جميع المقادير ثم ادهني اليدين بالخليط. وارتدي قفازاً متسعاً إلى حد ما، حتى لا يضغط على الأصابع .. احتفظي بيديك داخله طوال الليل.

**\* ولكن ماذا لو لم تحققي بالوصفات السابقة الجمال ليديك كما تنشدين؟!\***  
إذا لم تحققي العناية السابقة باليدين النتائج المرجوة، ولاحظت استمرار خشونتها وجفافها وغير ذلك .. فقمي بهذا العلاج بنفسك، أو اقصي أحد معاهد التجميل ليقوم لك به.. وهو يتكون من الخطوات التالية:

- هام من كريم البارافين، وفيه تدهن كل يد حتى المعصم، وبما فيها الأظافر .. وتأثير هذا الحمام مفيداً جداً.. أنه يضفي على اليدين نعومة وبياضاً .. ويؤدي إلى مرونة المفاصل .. كما ينشط الدورة الدموية فيهما .. والوقت اللازم لعمل هذا الحمام هو ٢٠ دقيقة .. وتكون اليدين أثناءه داخل قفاز بدون أصابع .. وبعد الانتهاء يجب التخلص من آثار الكريم التي تكون على شكل كتل.

- بعد هذا الحمام تدلك اليدين بكريم يحتوي على ماء الورد، لمدة خمس دقائق .. وهذا التدليك يساعد على مرونة البشرة وينشط الدورة الدموية ويزيل التعب ويغذي الجلد.

✽ **وإذا كانت يداك تفرزان كثيراً من العرق؛** فلا تظني أن سبب ذلك هو حرارة الجو .. إن سببه في كثير من الأحيان إرهاق أعصابك وتعبها إلى حد كبير .. حاولي إذن أن تتخلصي من الأسباب التي تؤدي إلى ذلك .. وإلا استشيرى الطبيب .. وفي نفس الوقت احرصي على غسل اليدين بالماء والصابون يومياً عدة مرات .. وبعد كل مرة اشطفيهما بمحلول البرمنجانات بنسبة ١٪، أو بالكحول المضاف إليه قليل من زيت الكافور .. وحاولي غمس اليدين في قليل من الماء بعد أن تضيفي إليه مقداراً من الشبة، وذلك بين الحين والآخر .. إن هذا يقلل من كمية العرق الذي يضايقك.

✽ **ولا شك أن تقدم السن يترك آثاراً على يديك ..** من هذه الآثار مثلاً ترهل الجلد، والبقع البنية اللون .. ويمكنك التغلب على هذه الآثار والتخلص منها ..

فمثلاً البقع البنية .. تتخلصي منها بواسطة مرهم أساسه ماء الأوكسجين .. كما أن هناك علاجاً آخر لها، وهو العمل على تغيير الجلد بواسطة الكهرباء والأشعة فوق البنفسجية .

أما ترهل الجلد فيعالج بإجراء جراحة تجميل .. ولكن هذه الجراحة تترك آثاراً ، وبخاصة حول المعصم .. وتستطيعين الاستعاضة عنها بممارسة نوع من التمرينات الرياضية بصفة دائمة وتدلكيهما باستمرار.

### ومن هذه التمرينات الرياضية :

- حاولي فرد أصابعك كما لو كنت تحاولين الوصول بها إلى شيء بعيد عنك .
- ولرونة المعصم أديري راحة يدك حوله يمينا ويسارا .

- افرد يديك ثم ضميها عدة مرات بقوة، ويمكنك أن تمسكي أثناء ذلك كتلة صغيرة من الورق أو من المطاط وهناك كرة مطاطية لذلك، إن هذا التمرين ينشط عضلات اليد.

- حركي أصابع اليدين كما لو كنت تعزفين على البيانو مثلاً.. إن هذا يزيد من قوتها ومرونتها.

- افرد يديك وابعدي بين الإصبع الوسطى والخنصر قدر الإمكان، مع احتفاظك بباقي الأصابع مضمومة.

\* وإذا لاحظت احمرار اليدين وانتفاخها في الحر، وميلها إلى اللون البنفسجي في البرد، فتأكدتي أن هذا يرجع إلى سوء الدورة الدموية في الجسم، الجئي حيثنذ إلى الطبيب المعالج. وفي نفس الوقت قومي بالمداومة على التمرينات السابقة، وأكثر من التدليك.

\* وإذا كانت يداك شديدي البرودة باستمرار، فإن هذا يرجع إلى سوء الدورة الدموية أيضاً.. تغلبي على هذا العيب ارفعي ذراعيك فوق رأسك، وحركي اليدين بقوة، مع عمل حركات سريعة بالأصابع. إن هذا التمرين يعيد إلى الدورة الدموية نشاطها وإلى اليدين حرارتها.

الجئي أيضاً إلى هذه الوسيلة .. احضري وعاءين في أحدهما ماء بارد وفي الآخر ماء ساخن. واغمسي اليدين في كل منهما بالتبادل عدة مرات.

### تدليك اليدين:

ابدئي بثر الكريم على يديك ثم استعملي إبهام وسبابة اليد الواحدة للقيام بتدليك خفيف لكل إصبع من أصابع اليد الأخرى على أن تدلكي من أسفل

الإصبع لأعلى .. وكرري هذا باليد الأخرى، ثم دلكي راحتي يديك بإبهامك على شكل دائري.

### \* للعناية بالأصابع والأظافر، إليك هذه النصائح السريعة:

- إذا كانت أظافرك ضعيفة وأردت بردها أطليها بالمانيكير أولاً ثم ابرديها.
- حاولي أن تتركي مسافة ولو صغيرة وغير ملحوظة بين الظافر والجلد حين تتطليه حتى يمكنه أن يجدد خلاياه.
- أزيل بقع القلم الجاف من الأصابع بواسطة الكحول.
- البقع التي تنتج من تنظيف الخضروات، تخلصي منها بالليمون.
- الشحم الأسود الذي قد يصيب يديك، لا يزول بالدعك القوي استعملي لإزالته كريما دهنيًا، أو فازلين أو كريما مغذيًا.. ثم اغسلي اليدين جيداً.
- إذا علق آثار النيكوتين بأصابعك، فاغمسيها في ماء جاف لمدة طويلة.
- احرصي على أن تكون أظافرك في حالة جيدة .. لا تقصمها بالمقص ..
- استعملي في تقليمها مبرداً من الكرتون .. ابدئي بتسوية الأظافر حسب الشكل الذي يروقك، سواء كان مربعاً قصيراً، أو طويلاً بيضاوياً، أو غير ذلك..
- احتفظي بأركان الأظافر سليمة .. لأن إزالتها تفقد الأظافر قوتها، وتعرضها للتشقق.

- بعد ذلك اغمسي اليدين في حوض به ماء دافئ وصابون .. على أن يكون محتويًا على قطعة من الإسفنج تعمل على إدخال الصابون تحت الأظافر فتنظفها

- ابتعدي عن استعمال المبرد بعد الحمام .. لأن الأظافر تكون طرية، فتعرض للتشقق والكسر.

- لا تقصي الجلد الذي يغطي منبت الأظافر، ولكن ادفعيه قليلاً إلى الخلف بعود صغير من الكرتون أو بطرف مبرد مستدير .. وإذا كان الجلد ميتاً هشاً، فأزليه بالقصافة .. وبعد الانتهاء من ذلك أطلي الأظافر بطلاء مناسب.

تجميل اليدين أصعب من تجميل الوجه، لأن تجميل الوجه قد يغير من شكله، أما تجميل اليدين فلا يغير من تكوينهما، إلا أن التمرينات الرياضية تفيد في إعطاء يديك شكلاً متناسقاً وتجعل جلدتهما ناعماً رائعاً اللون وتكسب الأصابع شكلاً جميلاً، وكذلك الاهتمام بطراوتهما بالكريمات المناسبة.

وجهي لأظافرك نفس العناية التي توجهينها ليديك، فمنظر الأظافر الجميلة يزيد جمال اليدين، انتقي لون الطلاء الذي يناسبك، على أن يكون مشابهاً للون طلاء شفتيك، وإذا تقشر الطلاء أو تشقق فأصلحيه ولكن إزالته وطلاءه من جديد أفضل من إصلاحه.

✽ وأخيراً احرصي على أن تكون حركات يديك جميلة رشيقة .. فإن ذلك يزيد من جمالها .. ابتعدي عن الحركات العنيفة والعصبية.

obeikandi.com

## وأخيراً إليك بعض الإرشادات السريعة التي تساعدك على إبراز جمالك

### \* نشاط ورشاقة:

لكي تضيفي على عينيك بريقاً ولمعاناً، وتصبح بشرتك نضرة مشربة بالحمرة، ولكي تكسبي جسمك مزيداً من الرشاقة، احرصي على الإقلال من تناول الحلوى والفتاثر، وتناولي الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من البروتين، مثل الجبن والسّمك واللحوم والسلطة الخضراء والفاكهة الطازجة وتناولي يومياً مقداراً من اللبن أو من عصير الليمون المخفف بالماء وبدون سكر. وسوف تدهشك النتيجة إذا حرصت على هذا النظام الغذائي لمدة شهر كامل.

### \* لنضارة وانتعاش بشرتك:

استعملي في حمامك اليومي زيوت الحمام المعطرة، لأن حرارة الجو تساعد على جفاف البشرة بدرجة كبيرة، فتقوم هذه الزيوت بإكسابها الليونة المطلوبة، راعى أن تكون درجة حرارة الماء معقولة، لأن الماء الساخن يساعد على جفاف البشرة، والماء البارد يعمل على انفجار الشعيرات الدموية القريبة من سطح الجلد، مما يشوه البشرة.

- تخلصي من الشعر الموجود بالساقين، حتى تصبحا ناعمتين.. واتبعي في هذه الحالة الطريقة التقليدية.. أو استخدمى الكريم الخاص بذلك.. ولكن

حاوي غسل الساقين قبل القيام بهذه العملية .. إن الماء يساعد على التخلص من الشعر ..

- تخلصي من الماكياج القديم بغسل وجهك أو باستعمال الكريم المنظف، ضعي على وجهك فوطة مبللة بالماء الساخن.  
- ومن الأشياء التي تفيد البشرة بدرجة كبيرة المتداومة على الحمام الدافئ والاسترخاء في الماء الدافئ لمدة طويلة .. إن هذا يؤدي إلى نعومتها، ويخلصها من الجلد الجاف الموجود في بعض المناطق.

### \* لتقوية عضلاتك:

يمكنك تنشيط عضلاتك عن طريق مزاوله هذا التمرين:  
استلقي على بطنك فوق كرسى، حاوي أن توازي جسمك فوقه أولاً، ثم حركي ذراعيك وساقيك نفس الحركات التي تقومين بها أثناء السباحة، زاوي هذا التمرين مدة خمس دقائق في الصباح، ومثلها في المساء، وسوف تلحظين بعد فترة آثاره في تقوية عضلات الجسم جميعاً، وبخاصة عضلات الصدر والبطن.

### لتتخلصي من التورم:

- خففي التورم الخفيف أو الاحمرار الناتج عن إزالة الشعر بالماء المثلج أو قطعة من الثلج .. ومن الممكن أن تمرريها على المنطقة التي تنوين إزالة الشعر بها قبل إزالته فيكون الألم أخف أيضاً.

### إرشادات ماكياجية:

- إذا أردت أن تبرزي رموشك دون ماسكرا ضعي عليها بضع قطرات من زيت اللوز ثم مشطها بالفرشاة الخاصة بها.  
- يمكنك استخدام قليلاً من الماسكرا بواسطة ريشة رفيعة في رسم حول

- عينيك بدلاً من الآي لينر.
- إذا برت قلم الكحل فامسحيه بقليل من الكريم حتى تتلافي دخول أي بقايا من أحشابه في عينيك.
- إذا كنت متعجلة وتريدين تجفيف المانيكير بسرعة استخدمي السيشوار في ذلك.
- استخدمي إسفنجة مبللة قليلاً - أي رطبة - في وضع البودرة أو ظلال العيون ليكونا أكثر ثباتاً.
- إذا كانت عينك مستديرتان وتريدين أن يظهرن مسحوبتين استخدمي الآي لينر بخطوط عريضة.
- لترطيب مرفقيك وركبتيك اغسليهما جيداً وجففيهما وادهنيهما بخليط عصير الليمون مع زيت الزيتون أو الجلوسرين كل يوم.
- تجنبني السهر والإرهاق وابتعدي عن أي مستحضرات تجميل تؤدي لحدوث تغيرات في جفونك أو رموشك لتحافظي على جمال حواجبك ورموشك.
- اختاري ظل العيون الذي يحتوي على مادة السيليكون والشمع.
- اختاري الكحل المقاوم للماء.
- حتى يدوم أحمر الخدود «البلاشر» لمدة أطول ضعي اللون الكريم أولاً ثم ضعي نفس اللون بودرة بعد ذلك.
- حتى يبدو شكل أحمر الخدود طبيعياً من الأفضل أن تضعيه بعد وضع كريم مرطب.
- لا تستعملي ماكياج غيرك والأفضل أن تستعملي ماكياجك الخاص.

- إذا وضعت أكثر من طبقة من الماسكرا أزيلى الزيادات بعود من قطن الأذن.
- إذا أردت أن يكون ماكياجك بسيطاً وطبيعياً لا تمزجي أكثر من لون معاً.
- ألوان ظلال العينين الغامقة تصغر من حجم العينين والفاتحة توسعها.
- إذا أردت زيادة حجم شفاهك استخدمى الألوان اللامعة والعكس إذا أردت أن تتركبها على طبيعتها استخدمى الألوان المطفئة.
- لتثيت ظلال العيون ضعي بفرشاة رطبة قليلاً من البودرة عليها قبل وضع الظلال.
- لتثيت «الروج» ضعي قليلاً من البودرة على الشفتين قبل وضع الروج.
- إذا كان الروج غامقاً فلا بد أن يكون ظل العيون فاتحاً والعكس.
- قلم تحديد الشفاه لا بد من اختياره أعمق بدرجة من الروج.
- ضعي قليلاً من أحمر الخدود على الذقن والأنف ليظهر وجهك بشكل صحي.
- بعد أن تملئى الفراغات فى الحواجب يمكن أن تمسّطها بالماسكرا الشفافة.
- أحمر الشفاه المطفى قد يجعل بشرتك تبدو شاحبة فاستخدميه مع ماكياج يبرز جماله.
- الألوان الفضية والذهبية والنحاسية يجب أن تستخدم فى الحفلات أو السهرات.

- إذا كانت بشرتك متعبة يجب أن تضعي كريم أساس أغمق من لونها بدرجة حتى توحي لون البشرة.
- في ماكياج الصباح يفضل عدم وضع كريم أساس، وإذا كان لابد منه فاختاري لوناً قريباً من لون بشرتك أو أفتح درجة ليبدو طبيعياً.
- اختاري أحمر حدود بيج أو زهرياً فاتحاً لماكياج النهار ووردي في المساء.
- اختاري الروج الفاتح والشفاف للنهار وللوردي والأحمر للمساء والسهرة.
- إذا انتهيت من ماكياجك ارتدي ملابسك بعناية حتى لا تفسديه واحذري أن تبقيها ببعض الماكياج غير الثابت.
- إذا كان وجهك مربعاً وتريدين أن يبدو مستديراً فاستعملي البودرة الفاتحة حول الوجه والذقن وحتى أعلى الفكين، ثم انثري أحمر الحدود الوردي بشكل دائري أعلى الخدين واستعملي أحمر شفاه وردياً لامعاً.
- لا تستخدم ملقط الحواجب في نزع شعر الوجه لأنه يجعله ينمو سميكاً.
- إذا جفت الماسكرا اغمسي علبتها في الماء الساخن حتى منتصفها لمدة دقيقتين وستعود إليها طراوتها، ولكن لا تفعلي هذا إذا كان تاريخ صلاحيتها قد انتهى.
- إذا كانت بشرتك دهنية استخدمي أحمر الحدود الكريمي وتذكري أنه يوضع قبل البودرة.
- لابد من غسل الفرش الخاصة بالماكياج والإسفنجة أسبوعياً.

- إذا كسر أحمر الشفاه فسخني طرفي القلم بعود ثقاب مشتعل حتى يحدث ذوبان والصقي الطرفين ثم ضعيهما بالثلاجة.
- اغسلي يديك قبل أن تضعي الماكياج على وجهك.
- لا تخلطي بقايا الكريم المستعمل بالآخر الجديد حتى لا تفسدي الاثنين.
- استخدمي الأساس المطفى للبشرة الدهنية حيث يخفف من شدة لمعانها.
- يمكنك إخفاء الشعيرات الزائدة في الحاجب بوضع لون أبيض بقلم أبيض فوقها.
- لا تضعي مرطبات حول العين قبل الماكياج.
- لا تضعي أكثر من طبقتين من الماسكرا حتى لا تلتصق رموشك ببعضها ويعطيك نتيجة عكسية.
- إذا وضعت كريم أساس على وجهك لا تنسي رقبتك فهي تمثل وحدة واحدة مع الوجه.
- إذا زاد أحمر الخدود على اللزوم خفيفة بفرشاة بها بودرة شفافة ولا تستخدمي المنديل لأنه قد يتلف شكل ماكياجك كله.
- إذا استخدمت رموشاً صناعية فاحذري دعك عينيك لأن هذا سيفسد كل شيء.
- إذا أردت تثبيت ماكياجك استخدمي مستحضراً يحوي مادة الكولاجين واستخدمي هذا المستحضر أو الكريم على وجه نظيف وبعد أن يتشربه الوجه مرري عليه منديلاً ورقياً لتخلصي من البقايا، ثم ضعِي ماكياجك فهو يحافظ عليه لوقت طويل.

- إذا لاحظت تورماً تحت عينيك أو بوجهك استعملي كمادات الثلج أو المياه المعدنية الثلجة فهذا يهدئ من اللورم كثيراً .. ولو أمكن احتفظي بالمستحضرات المقوية أو القابضة للبشرة بالثلاجة أو بعض مستحضراتك السائلة لأن هذا قد يساعد على تقليص الأورام عند استخدامها.

- وإذا أردت أن تعالجي - الوجه المنتفخ - ماكياجياً ويصبح جميلاً استخدمي الألوان الأغمق من لون بشرتك واللون البيج مناسب في تلك الحالة ..

- اختاري أحر شفاهك من الأنواع الثابتة والتي تنسجم مع لون بشرتك.

- استخدمي وسائل الماكياج بدقة وعناية حتى تحفى العيوب الموجودة في الوجه .. استعملي كريماً مرطباً لحماية البشرة .. وأساس ماكياج من لون أفتح قليلاً من لون البشرة .. ضعيه بدقة أسفل العينين والشففتين .. ثم غطي الوجه كله بعد ذلك بأساس ماكياج يقترب لونه من لون البشرة ..

- وإذا رغبت في إظهار حدودك الغائرة بعض الشيء، فاستعملي أساس ماكياج من لون أغمق من لون بشرتك في منطقة الخدين .. وحاولي تسويته حتى خط الشعر فيها ..

### إرشادات تحذيرية:

- لا بد من حفظ كريم الأساس في مكان مظلم وعدم تركه مفتوحاً لمدة طويلة، وإذا تغيرت الرائحة تخلصي منه فوراً.

- تأكدي من غلقك للماسكرا جيداً حتى لا تجف أو تنشف وتكون لاستعمالك الشخصي ولا يجب أن تتركي غيرك يستعملها .. وتأكدي من مدة صلاحيتها.

- اختاري أحمر شفاه من ماركات موثوق فيها حتى لا تؤذي شفاهك وتأكدي من مدة صلاحيته وإذا تغيرت رائحته فتخلصي منه فوراً.
  - فرشاة البودرة لا بد من تنظيفها من حين لآخر بالماء والصابون.
  - إذا كنت لا تجيدين وضع «الأي لينر» فاستخدمي بدلا منه الظل الأسود، أو بظل غامق باستعمال فرشاة صغيرة مبللة.
  - إذا زاد أحمر الخدود عن اللزوم وأردت التخلص من ذلك ضعي عليه قليلاً من البودرة الشفافة.
  - يجب غسل فرشاة الماسكرا بعد كل استعمال حتى تتجنبي التصاق الشوائب بها.
- وأخيراً:** لا تحاولي أن تقلدي غيرك في الزينة أو الملابس، أو في طريقة المشي، ولا تدعي جمال ممثلات السينما يغريك بتقليدهن. فإن لكل سيدة ما يناسبها من ملابس وزينة. ولتكن لك شخصيتك الخاصة، وطابعك المميز، فأنت مهما أتقنت التقليد فلن تبليغي روعة الأصل. فكوني أصلاً يقلده الناس.

\*\*\*

## المراجع

صوفي لاكوست- ترجمة محمد

حسين شمس الدين

أ. نهاد محمد حلمي

سوزي عبد الحميد

د. أيمن الحسيني

فاليا قبلان مكرزل

إعداد عايذة الصلال

إعداد عايذة الصلال

إعداد عايذة الصلال

إعداد عايذة الصلال

د. ميتريداد دافارباناه-

د. ميشال سيم

الجمال والعناية الطبيعية بالوجه

المكياج من الألف للياء

بيديك تصنعين جمالك

الوثيقة الذهبية لجمال المرأة والصبية

جمال بلا حدود

المدخل إلى فن التجميل

كيف تبرزين جمال وجهك

العيون والرموش سر جمالك

سحرك في شعرك حافظي عليه

تخلصي من رائحة القدم