

الفصل الثامن

نصائح خبراء التجميل للعروس

البشرة و الشعر

البشرة:

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

الطريقة:

لللبشرة الجافة:

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

- تفرد المكونات على الوجه مع الابتعاد عن العين والشم وبمن تركها حتى تجف.

-- تفرك ويتم غسلها بالماء

- تمرر قطعة فظن مبتلة بماء الورد.

السمنة

اللغد: يرجع ظهور اللغد إلى طريقة النوم غير الصحيح

ولكى يمكنك التخلص من اللغد يجب إتباع الآتى.

- استخدام مخدة مناسبة.

- عمس التمارين الرياضية.

- شد الرأس للخلف

- ويمكن اخفاء اللغد ليله الزفاف عن طريق المكياج حيث يدهن كريم أساس مع بودرة أعمق من كريم الأساس.

- ادعكى يديك بالقهوة التركي عدة مرات للحفاظ على بياض يديك

- الجلد الجاف يدهن كل مساء بالجليسرين + عصير الليمون مع لبس جوائتى حتى لا تتسبب فى عدم نظافة السرير لعدة أيام.

- فى حالة وجود انتفاخ تحت العين ناتج عن الإرهاق أو عدم النوم وتناول الدهون والمخللات وكثرة استخدام الكريم أو دك المكياج الشديد.

بفضل قبل وضع المكياج دهن الوجه بقطعة مبللة باللبن المنلج وعدم الدك الشديد ثم تعطى درة الوجه

الشعر

- بالنسبة للشعر يجب الابتعاد عن الألوان والصبغة.

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

كيف تختارين لون شعرك:

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

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

ولس للحنة أى ضرر مش باقى الصبغات. ويجب نخل الحنة بمناخل من حرير ويضاف لها كمية مناسبة من الماء الدافئ وتقلب مع اضافة قليل من الخل وقبل وضع الحنة يجب غسل الشعر بالماء والصابون لتنخلص من الدهون ابنى تعوى تثبيت الحنة

وهناك طرق عديدة لاستعمال الألوان المتعددة للحنة:

اللون البنى:

ملعقة شاي مطحون + ملعقة قشر بصل مطحون + ملعقة كركديه مطحون + $\frac{1}{4}$ كوب ماء ويضاف ذلك إلى الحنة

اللون الأصفر:

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

نصائح الزفاف

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

- استخدام مواد طبيعية.
- عدم الإفراط في المكياج قبل الفرح.
- تناول الفاكهة والخضار لتفصيل انتفاخ العين.

دور الأم قبل الزفاف

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

واجبك نحو زوجك

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



مرايا لحوم باردة



بوفيه البارد





كيفية عمل
الجلاش



كيفية تقديم الجلّاش





كيفية عمل
الجيلي



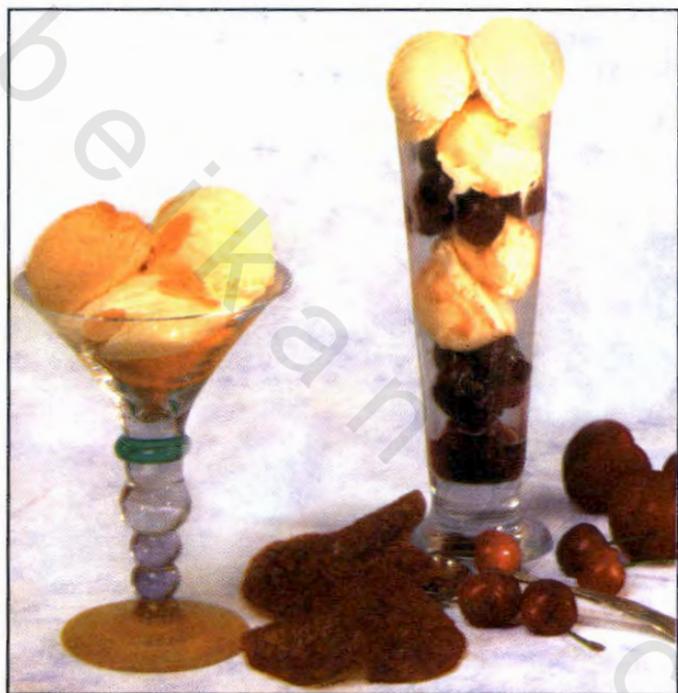
كيفية تجميل الجيلي





الآيس كريم





الآيس كريم





طريقة عمل العجينة الإسفنجية



طريقة تجميل العجينة الإسفنجية



العجينة الإسفنجية





طريقة عمل
الكريم كراميل



الكريم كراميل





بعض النماذج المختلفة للسلطات





سندوتش
ستيك

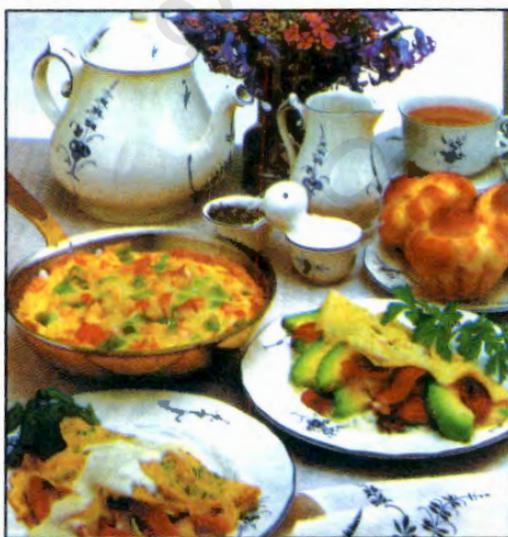


سمك مقلی





صينية
كناية سمك
السالون



أطباق من الأومليت

