

# الفصل الثامن

جمال جلدك... وفن الماكياج...

## «الطريقة الصحيحة لإزالة الماسكارا»

لإزالة الماسكارا ،ضعي طبقة خفيفة من مزيج المكياج على الأهداب ، وضعي قطعة قطن مبللة تحت الرموش السفلية ، ثم خذي عوداً ذا رأس ملفوف بالقطن {cotton buds} وبلييه ، ثم مرريه على أهدابك وعلى قطعة القطن الموضوعه تحت عينيك .

إن اللواتي يستعملن العدسات اللاصقة يجب أن ينزعهما قبل إزالة الماكياج كي لا تتلطيخ بالدهن أو بذرات من مساحيق التجميل .

## «إزالة المكياج والدهون عن الجلد الرقيق»

قومي بحركات رشيقة ولطيفة لازالة الوسخ والدهن ، واستعملي منظفاً عادياً حول عينيك بل إختاري سائلاً أخف ذا اساس مائي يتعاطف أكثر مع أنسجة العيون الرقيقة . ضعيه برفق على جفونك وجبينك واتركيه بضع لحظات لكي يعطي المكياج فرصة ليدوب وليزول بسهولة بحد أدنى من الفك .  
أخيراً :-

أزيلي ماكياج العينين والسائل المنظف بقطعة من القطن الرطب كي لا يعلق بعضها بالرموش أو يزعج العين .

هذه نصائح... حتى يكون... ماكياجك... ثابتاً وجميلاً ،

-عندما تطبقين الاساس على وجهك ،ضعي قليلاً منه فوق جفنيك ،فذاك يعطيها أساساً ثابتاً يرتكز عليه ماكياج العينين اللاحق .  
-طبقي الاساس دائماً إلى ما تحت الفكين ثم وزعيه تدريجياً فوق العنق .

- كذلك طبقي الاساس فوق الجبين حتى منابت الشعر على الجبين .  
- إذا كنت تستعملين أساساً ملوناً - سواء أكان سائلاً أو كريماً أو كيكاً -  
فاستعملي بعده مسحوق البودرة بنفس اللون لماكياج الصباح .  
- عند استعمال البودرة الحرة ، انثري مسحوقها « غبارها » ..... بكل خفة  
فوق الوجه بكامله أولاً .  
إذا كنت تشكين من أنف لامع أو أنف يحمر شتاءً فاستعملي أصبع الكريم  
فوق الأنف .

- في الصيف الحار يميل الجلد إلى إفراز مزيد من العرق ... لهذا ، بعد  
إنهاء ماكياجك ، بللي قطعة من القطن بالماء البارد ، واعصريها جيداً ثم أضربي  
بها وجهك برفق ، فستشعرين بنشوة وبنشاط رائعين .

- إذا كانت بشرة وجهك لامعة نتيجة كثرة التعرق أو نتيجة الإفرازات  
الدهنية الغزيرة ، فضعي منديلاً ناعماً « كلينكس » فوق الوجه واضغطي عليه  
برفق ونم دون مسح ، وبخاصة فوق الأنف .

- إذا تخرب ماكياجك ولا يوجد لديك متسع من الوقت لاعادته من البداية  
، فضعي قطرات من منشط الجلد المسمى [سكين فرشندر ] فوق إسفنجة  
رطبة أو قطعة قطن رطبة ، واضربي بها ضربات ناعمة على وجهك ... وبعدها  
بوساطة [كلينكس ] يجري التنشيف بدون مسح طبعاً - ويؤثر قليل من البودرة  
فأحمر الخدود .

### « جلدك واضطرابات الماكياج »

في حال أن ظهرات علي جلدك تكتلات ونوءات وحبوب أو بقع متقشرة ،  
ابدأي المعالجة بتبسيط روتين التنظيف والماكياج .

اغسلي وجهك أو نظفيه مرة في اليوم، واستعملي صابوناً وسوائل لطيفة غير معطرة .

استغني عن المغذيات والقوابض التجارية واغسلي وجهك بماء بارد أو بماء معقم تضيفين إليه معلقة من عصير الليمون الحامض .

وإذا لم يتحسن وضعه أو إذا ازداد سوءاً، استشيري اختصاصياً في أمراض الجلد .

### «اي أنواع الكريم يجب ان تستعمليه؟»

لا شيء في علم التجميل يتم دون الحرص على مبدأ «التناسب» .

فلا بد لك من أن تختاري نوعاً يلائم بشرتك أولاً، ولا يسبب لك تحسساً جلدياً ثانياً .

إذا كانت بشرتك دهنية . فأجدر أنواع الكريم بك هو النوع الذي يحتوي على المنتول «النعنع» .

أما إذا كانت بشرتك جافة .. فيجب أن تستعملي نوعاً يحتوى على نسبة معينة من المواد الدهنية الدسمة .

وإذا كانت بشرتك لا هي بالدهنية ولا هي بالجافة فإنها تكون - إذ ذاك - بشرة مثالية .

وإذا كانت تميل للشحوب فهناك أنواع خاصة من الكريم ذات ألوان وصفات من شأنها أن تقلل من مظهر الشحوب إلى أقصى درجة .

ومستحضرات التجميل كثيرة بعضها بشكل كريم وبعضها الآخر بشكل سائل حليبي .

ومستحضرات التجميل المخصصة للجلد يمكن حصرها في أنواع أربعة : -  
أولاً : ليوسيونات .. وكريمات للتنظيف .

وهي تساعد على تخليص الجلد من الأوساخ والغبار التي علقت به أثناء النهار .. وتقيد في إزالة آثار الماكياج .

ثانياً : منشطات الجلد : -

تستعمل المنشطات والمنعشات لانعاش الجلد وتقويته ثم تصفيته وتخليصه من الشوائب الدهنية .. فهي تعيد توازن الغدد الدهنية بشكل عام .

ثالثاً : - الكريمات المغذية : -

تحتوى هذه المراهم على زيوت ومرطبات جمالية نفاذة من الجلد إلى طبقاته العميقة لتعويض ما خسر تدريجياً من زيوت ورطوبة نتيجة تبدل الحرارة والطقس والعوامل الطبيعية .

رابعاً : - الكريمات أو المراهم الواقية : -

إن المادة الطبيعية المرطبة للجلد والتي تخلق معه، تقل بالتدرج على مرّ السنين كلما تقدم المرء بالسن .. إذ تقوم الأتواء الحيوية فتخلص الجلد من رطوبته .

فزيادة الحرارة والبرودة والشمس والهواء اللامع والتدفئة المركزية كلها عوامل تضر بالجلد إذ تسرق منه المواد المرطبة التي تمنحه منظر الحيوية والشباب .

لذلك فإن الكريمات أو المراهم الواقية تعتبر من أهم مستلزمات الحماية والعناية وللحفاظ على شبابها ونضارتها .

واستعمال الكريم الواقى المرطب (Noisturizer) تحت الماكياج اليوم

يفيد للجلد الجاف والحساس .

## «الصابون .. ودوره في جمال البشرة»

لا شيء يمكنه أن يحل مكان الصابون لتنظيف بشرة الوجه جيداً .

في الماضي كان البعض يميل إلى استبدال بعض أنواع الصابون بالحليب لتنظف أو اللبوسيون نظراً لحدته .

لكن معظم صابون اليوم يتميز باهتمامه بتقديم الرائحة الطيبة والشكل الأخاذ، إضافة إلى إحتوائه على كل شيء ابتداءً من خلاصات الفواكه الخضار مروراً بالأعشاب والحبوب والزيوت والصبوغ .

ودور الصابون الجيد يكمن في تخليص البشرة من الأوساخ العالقة ومن جميع أنواع الزيوت التي لا تذوب في الماء وحده، مثل العرق والإفرازات الدهنية الجلدية والخلايا الميتة والدخان والغبار .

كما أن الصابون الدهني يحتوى على عناصر مليئة لإضفاء المزيد من لنعومة على البشرة .

للبشرات التي لا تحتمل الصابون، فقد وجد خبراء التجميل الحل عبر تركيبة شبيه الكريما المنظفة يتم تجميدها لتأخذ شكل الصابون، وهي لا تؤدي لبشرة بتاتا .

أخيراً، تلفت نظر السيدات خلال إختيارهن لنوع الصابون إلى ضرورة التركيز على حاجات بشرتها بدلاً من الإنسياق وراء اللون أو الرائحة أو العادة .

## «كيف تحافظين على مستحضرات التجميل وتستفيدين منها»

إذا إستعملتها بتعقل وانتظام معقول فمعظم مستحضرات التجميل يدوم تبعاً لإرادتك... وأليك الإرشادات التالية لإستخلاص أفضل النتائج ...

■ الحرارة والضوء والهواء... تعطب المستحضرات التجميلية بصورة عامة،  
والعطور بصورة خاصة

لذلك إحتفظيها في مكان بارد و مظلم .

■ كل مستحضرات التجميل عرضة للتأكسد....(يلونها الأوكسجين الموجود في الهواء) لذلك يجب غلق مستحضرات التجميل جيداً وعدم تركها مكشوفة في الهواء .

■ إحدري من أن تعيري مستحضراتك لأحد... فأنت بذلك ترمي بنفسك فريسة للأمراض المعدية خصوصاً إلتهابات العيون والإلتهابات والحساسية الجلدية .

■ الأصابع النظيفة هي أكثر أماناً من كل أدوات الإستعمال، حيث أن الإسفنجيات والفراشي والتي عليها بواقي مواد التجميل تكون ملوثة لإلتقاطها الجراثيم والميكروبات على هذه البقايا من مواد الماكياج خصوصاً الدهنية .

## «حتى تتمتعى بشفاه ناعمة كالورد»

الجمال وحدة كاملة لا تتجزأ ويتمثل ذلك بصورة مجسمة في الفم والشففتين. لأن القاعدة العامة هي أن كل تغيير ولو كان بسيطاً في شكل الفم يغير من شكل الوجه وشكل الأنف بصفة خاصة .

عموماً الفم الجميل هو الذي يبدو واضح الشكل بغض النظر عن صغر أو

بر حجم الشفتين لأن لكل منهما مميزات الخاصة .

وإذا كان شكل الشفتين غير مناسب لشكل الوجه فيمكن تغيير شكلهما عن طريق فن الماكياج بحيث نرسم الشكل الذي نريده للشفتين بواسطة الفرشاة أو حمر الشفاه أو كليهما .

- العناية بتجميل الشفاه الطبيعية :-

يجب الإهتمام ببشرة الشفتين وذلك بدهنها مساء كل يوم بزبدة الكاكاو أما إذا لاحظنا وجود جفاف فيهما فيمكن دهانها بقليل من الكولد كريم قبل وضع أحمر الشفاه الذي يجب أن يتلاءم لونه مع لون البشرة .  
فإذا كانت بيضاء أو شقراء فيفضل أحمر فاتح .

أما إذا كانت بشرة الوجه سمراء اللون فيستخدم لون أغمق منها مع ملاحظة أن يرسم الفم رسماً متقناً وذلك بتخطيط الحد الطبيعي للشفة العليا ولأ . والمقصود بالحد الطبيعي ذلك الخط الذي ينتهي عنده لون الشفاه مبتدئين من الطرف الأيسر حتى منتصف الشفة على أن يكون ذلك بحركة واحدة يحرّكها أخرى مماثلة يستكمل خط الطلاء من منتصف الشفة إلى الطرف الأيمن ثم ترسم الشفة السفلي بنفس الطريقة .

بعد ذلك يملأ الفراغ الناشئ بين الخطين العلوي والسفلي .

ملاحظات هامة :-

■ من أجل إظهار جمال الشفتين يمكن إستخدام الشفاهة من لون وردي سامق لمنتصف الشفتين على شكل دائرة... وأحمر الشفاه لون وردي فاتح باقي الشفاهة

■ إذا أردنا إظهار الإنحناءين الموجودين في منتصف الشفة العليا بغرض

زيادة رقة ونعومة الشفتين ، يمكن إستخدام أحمر الشفاه من لون غامق بعض الشيء في عملية تحديدهما عن الأحمر المستعمل لباقي الشفتين .

■ إذا لاحظنا أن أحمر الشفاه المستخدم في التجميل يتغير لونه بحيث يميل إلى اللون الأزرق بعد وضعه على الشفتين يجب تغييره فوراً باللون البرتقالي لأنه يعتبر في هذه الحالة هو أكثر الألوان ملائمة .

### «نعومة يديك .. عنوان انوثتك»

من الصعب إخفاء منظر اليدين عن أعين الآخرين ... ولذلك فلا بد من العناية بهما لإعطائهما النعومة والمزيد من الجمال وإظهارهما دائماً بالمنظر اللائق .

وتذكرني أنه مهما كان الماكياج متقناً وتسريحتك جميلة ... ويذاك مهملات فإن، جمالك يبدو غريباً وغير مكتمل المعالم ... فخشونة يداك تذهب بجمالك العناية باليدين :-

يقع العبء الأكبر من الأعمال الخشنة على اليدين ،وقد تهمل بعض السيدات أيديهن متعللات بضيق الوقت مع أن ذلك لا يتطلب منك سوى القليل من الوقايا والقليل من الوقت .

من أهم الأمور الواجب عليك الإنتباه إليها جيداً ،للمحافظة على نعومة يديك ،وذلك بإستعمال القفاز الكاوتشوك عند القيام بالأعمال المنزلية التي تتطلب وضعها في الماء والصابون لمدة طويلة .

عليك في هذه الحالة أن ترتدي قفاز المطاط للحماية من الببل ومن أدوات التنظيف .

وزيادة في الوقاية يجب إستعمال كريم الترطيب ليديك ،ومن ثم إرتداء قفاز من القماش الناعم تحت قفاز المطاط الواسع .

وبعد غسل يديك في كل مرة عليك تجفيفهما جيداً على أن تضعي عليهما بلقمة من البشرة وهذا يساعد على أن تظل بشرة يديك ناعمة دائماً ولا تنتظري حتى تجف يديك ويظهر عليهما مرور السنين ، بل عليك أن تستعملي الكريما لمغذية والمطرية ومزاولة المساج وذلك قبل ذهابك إلى النوم مباشرة .

إبدائي بعملية التدليك من عند أطراف الأصابع في إتجاه المنطقة التي تعلق إحاة اليدين في المنزل تابعي الطريقة التالية :-

خذي نصف ليمونة حامضة واعصريها مباشرة على اليديك وهذا يضيفي ياضاً مميّزاً على بشرة يديك ويخلصهما من الجلد الميت ويزيد من نعومتها . ادعكي جيداً بين الأصابع وتحت الأظافر وحول المعصم . كما أنك تستطيعين إستعمال بعضاً من أقنعة بشرة الوجه .

### «لتزديدي جمالا وأناقة بأظافرك»

تزيد الأظافر الجميلة من أناقة السيدة ورقتها ، وهي إلى جانب ذلك دليلا على صحتها إذ ان اللون الوردي الذي يظهر تحت الأظافر يدل على وفرة الدم، كما تدل قوة الأظافر على كفاية وفرة الكالسيوم والبروتينات في الجسم إعتدال الغذاء بوجه عام .

فإذا تقصفت الأظافر .. لزم الإكثار من تناول المواد الغذائية المحتوية على لكالسيوم (مثل الجبن واللبن )، والمواد البروتينية مثل (الجيلي)، والمواد لمحتوية على فيتامين (ب) كالحلبة.

كما يفيد التعرض إلى أشعة الشمس المباشرة وذلك لتكوين فيتامين (د) في لجسم ... كذلك يلزم في هذه الحالة تلافى إستعمال فرشاة الأظافر ، والإكتفاء

بقطعة من الإسفنج ويحسن عدم المبالغة في إطالتها حتى تصبح أقل عرضاً للكسر.

### «هل تعرفي وظيفة أظافرك»

وظيفة الأظافر هي تغطية الأصابع بالأوعية الدموية الدقيقة المتشابكة، وخصوصاً هذا الجزء الموجود أسفل الأظافر تماماً .

كما تساعد الأظافر على التقاط الأشياء الدقيقة ولس الأشياء المتشابكة، وخصوصاً هذا الجزء الموجود أسفل الأظافر تماماً، وبدون الأظافر لا يمكن التقاط الأشياء إلا بصعوبة .

والأظافر محاطة من جميع الاتجاهات ويشارك الجلد في حمايتها بمد جزء من سطحه الخارجي لكي يغطي الفراغات الناتجة عن التصاق الأظافر بالجلد ويبدأ نمو الأظافر في الجنين منذ الأسبوع التاسع وفي وقت متزامن مع نمو الشعر ومعدل نمو الأظافر ما بين ٥ , إلى ١,٢ ملليمتر كل اسبوع بالنسبة لأصابع اليد .

أما القدم فتنمو بمعدل أيضاً يصل من ثلث إلى نصف هذا الطول اسبوعياً، لأن أصابع القدم لا تتنفس القدر الذي تتنفس به أصابع اليدين .  
واليك هذه المعلومة :-

إن أظافر اليد اليمنى تنمو أكثر وأسرع من أظافر اليد اليسرى .. لاحظي وتأكدي من ذلك .

## «نصائح للعناية بالأظافر»

■ تتطلب العناية بأظافر اليدين تركها بين الحين والآخر دون طلاء، لعدة أيام تتعرض خلالها للشمس والهواء، وأن توضع في حمام زيت زيتون دافئ لمدة (٥ - ١٠) دقائق اسبوعياً، وأن تذهب بعد الحمام الساخن مباشرة لطراوة الجلد من حولها من تأثير البخار، تطلي بعد ذلك بدهان الأظافر، ويمكن الدخول بالطلاء قليلاً إذا كانت الأظافر أعرض مما يروق لك .

■ ولزيادة أناقة اليدين .. يفضل إزاحة الجلد الرقيق من حول الأظافر إلى الخلف باستعمال عصا رفيعة (مرود) بعد إزالة طلائها، ثم تنظيم الأظافر بالمبرد لتأخذ أطرافها شكلاً بيضاوياً، وذلك بحك الأظافر بالمبرد في اتجاه واحد من ركن الظفر إلى المنتصف إلى الركن الآخر، ثم غسل اليدين وتجفيفهما، ومسحهما بقطعة من القطن مبللة بماء كلونيا. ضعي طلاء الأظافر واتركيه حتى يجف، ثم ضعي طبقة ثانية منه باللون المفضل لك .

■ إذا كانت أظافرك تتقصف بسرعة .. تجنبي استعمال طلاء الأظافر لبعض الوقت .. وحاولي تدليك طبقة الجلد الرقيقة المحيطة بالظفر يوميا باستعمال ما يغذيها من الأعشاب كاستعمال مغلي بذور الحلبة مع الينسون .

■ كما نلفت نظرك إلى وجوب الإسراع بعلاج الأمراض الفطرية الجلدية، التي تصيب الأظافر أو الجلد وما حولها .

## «الطريقة الصحيحة لطلاء الأظافر»

ولكي يكون طلاء الأظافر في أجمل منظر، راعي هذه النقاط .

\*تأكدني أن أظافرك خالية تماماً من أي آثار للدهون قبل البدء في وضع

الطلاء .

- \*ضعي يدك على سطح مستوي، ثم قومي بوضع طبقة أساس للطلاء .  
ومن الممكن أن تستعملي لها طلاء أظافر شفاف عديم اللون .  
والحالة هذه يستحسن استعمال قلم أبيض خاص للأظافر لتلوين باطن  
الظفر خاصة لذوي الأظافر الصفراء الرقيقة . فهذا يضيف جمالاً خاصاً .
- \* ابدتي بعمل الطلاء على شكل خط فيمنصف الظفر من عند القاعدة إلى  
الطرف، ثم ضعي الطلاء في الجانبين بطريقة منتظمة ومبتدئة أيضاً من قاعدة  
الظفر حتى الطرف .
- \* وانتظري حتى تجف الطبقة الأولى من الطلاء ثم ضعي طبقة ثانية منه  
بنفس الطريقة .
- \* إذا لاحظت وجود آثار للطلاء حول الظفر فحاولي التخلص منها قبل  
جفاف الطلاء على هذه المنطقة باستعمال قطعة صغيرة من القطن .

### «نصائح عامة لجمال أظافرك»

- ١ - عدم غمس اليدين لفترة طويلة في المياه أو القلويات .
- ٢ - عدم استعمال أدوات المانكير بكثرة أو بشدة ويكفى مرة أو مرتين في  
كل شهر مع مراعاة عدم إزالة الجلد المغطى للطرف الخلفي للأظافر .
- ٣ - قص الأظافر بانتظام من أطرافها الخارجية وعدم قص الجوانب  
خصوصاً عند منطقة التصاقها بالجلد .
- ٤ - عدم تعاطي الأدوية وخصوصاً المضادات الحيوية إلا عند الحاجة،  
وإستشارة الطبيب .
- ٥ - تجنب المواد الملوثة والصبغات وعند إستعمالها يجب إرتداء قفاز للوقاية .

٦- إستعمال المستحضرات - ومستحضرات التجميل الخاصة بالأظافر على وجه الخصوص بحرص ... وتجنب إستعمال مقويات الأظافر الموضعية ما أمكن ذلك .

٧- إستعمال الكريمات اللطيفة للأظافر بعد غمسها في الماء لمدة طويلة وبعد تنشيفها .

٨- إختيار الوجبة الغذائية المناسبة المتكاملة التي يجب أن تحتوي على بعض المواد البروتينية وكذلك الفيتامينات والمعادن.

٩- عدم إطالة الأظافر أكثر مما تحتل ،أي أنه يمكن إطالتها ولكن إلى الدرجة التي تسمح بوجودها شبه مستقيمة مع تجنب الطول الذي يزيد من درجة تقوسها .

١٠- عدم إستعمال أكثر من نوع طلاء الأظافر في المرة الواحدة وتجنب إزالته بإستعمال أكثر المزيلات الخاصة به في فترات متقاربة .

«البديكير ....الامثل لقدميك»

لكي تقومي بعملية البديكير بنجاح عليك أن تحضري المواد والأدوات التالية:-

-كريم مرطب.

-مقص جيد للأظافر .

-ومبرد للأظافر .

-قطن.

-حجر خفان .

-طلاء أظافر-

-مزيل لطلاء الأظافر «أسيتون»-

-منشفة-

والخطوات كالتالي :-

١-أزيلي طلاء الأظافر القديم ، وأريحي قدميك في إناء من المياه الدافئة مع بعض الصابون .

٢- بعد مرور (١٠.٥) دقائق إبدئي بحجر الخفان وحاولي التخفيف من الجلد الميت ومسامير اللحم .

٣- نشفي بعد الإنتهاء من إزالة الزوائد الجلدية الميتة بمنشفة . وجففيهما جيداً .

٤- والآن قصي الأظافر أفقياً ، إن الشكل المستدير يساعد على نمو الظفر داخل الجلد، ولذا لا تدعي الحد الخارجي من الظفر يخرج عن طرف الأصبع .

٥- وبالمبرد ابردي الأظافر برفق جيداً

٦-لفي قطعة من القطن على عود خشبي ونظفي الجلد الرقيق حول الأظافر ، ثم دلكي قدميك بالكريم المرطب .

٧- ضعي طبقة الأساس من طلاء الأظافر .

٨- بعد الإنتظار لجفاف طلاء الأساس ضعي طبقة أخرى من هذا الطلاء .

٩- من المفضل أن تنهي بطلاء شفاف حتي يضيفي على أظافرك بريقاً جذاباً

ويحفظ اللون الأساسي