

استخدمتها كليبواترا وماري أنطوانيت.. والخبراء ينصحون بها

لغافات الشعر تؤكد مقولة «من فات قديمه تاه»



للتسريحة رونقا وعمرا أطول.
* إذا كان شعرك مجعدا وجب عليك اختيار الأحجام المتوسطة حتى لا تعطي الشعر ارتفاعا وكثافة تريدين التخفيف منها.
* ترتيبك لهذه اللغات على شعرك يجب ألا تكون عشوائية لأن النتيجة حينها ستكون سيئة. حاولي أن تضعيها حسب أحجامها على أجزاء وزوايا معينة من شعر، حسب الطول مثلا.
* إذا جلست تحت المجفف يجب ألا تقل المدة عن ٣٠ دقيقة قبل فكها من شعرك ثم تأكدي أنها بردت تماما قبل ذلك حتى لا يفقد الشعر بريقه وحيويته.

* مرري أصابعك على الخصلات بعد فكها حتى لا تبقى متشابكة وحتى تحصل على مظهر متموج وطبيعي.
* احرصي على أن يكون مكان المشبك دائما أسفل الرول حتى يكون الشعر منحنيا بعيدا عن فروة الرأس لمنع ترك علامات على الشعر.
* قبل البدء في تخفيف الشعر يفضل استعمال مستحضر حماية من الحرارة التي قد تتلف الشعر متسببة في جفافه وتقصيف أطرافه. «بيولاغ ثيرمو أكتيفير ريبير كريم» عبارة عن لوسيون يقوم بهمة البلسم مع فرق كبير يعمل وأنه يترك من دون شطف حتى يعمل بلسما وواقيا في الوقت ذاته. بعد غسل شعرك وتنشيفه بالفوطة ضع كمية معقولة من الكريم بشكل متساو قبل البدء في استعمال المجفف الكهربائي أو اللغات.

* أما إذا كنت تعانين من شعر خفيف وتريدين منحه كثافة فيمكنك الاستعانة بمستحضر «غو بيغ» وهو أيضا من شركة «ماتريكس». وزعي كمية سخية منه على مجموع شعرك قبل استعمال «الرولو» أو مجفف الشعر الكهربائي.
* شعرك في الصيف يتعرض للكثير من الجفاف، كما أنه يتأثر سلبا بأشعة الشمس فوق البنفسجية إذا لم تراعيه. ولأن تصفيفه في الصالون يشكل يومي عملية متعبة ومكلفة، استثمري في هذه الكعكة التي ستمكنك من الحصول على خصلات متموجة أو مسترسلة حسب الرغبة، إذ لم يتوفر لديك الوقت لاستعمال «الرولو».

الشكل المرغوب في الحصول عليه. وبحسب حجم هذه اللغات، تستطعين الحصول على الكثافة المطلوبة، علما بأن حجمها يتباين بين سنتيمتر وه سم. أغلب السيدات كن سابقا يخصصن يوما من الأسبوع لزيارة صالون التجميل ويحرصن على لف شعرن بـ«الرولات» والبقاء تحت المجفف يتضحن المجلات، لكنهن اليوم وبسبب إيقاع الحياة السريع، لا يزرن الصالون سوى مرات معدودات ويفضّلن السرعة.

إذا كنت واحدة من هؤلاء اللاتي ليس لديهن الوقت للذهاب إلى صالون، اليك بعض النصائح لاستعمال الأملل للرولات في البيت للحصول على نتيجة احترافية:
* احرصي بعد الانتهاء من تخفيف شعرك بـ«السيشوار» على لفه بـ«الرولو» وتركه لبعض الوقت لتسريحه تتدوم أكثر.
* تنتشر في الأسواق أنواع من «الرولو الساخن» (Hot rolls) لتقليل وقت إبقائها على الرأس، لكن يفضل تجنبها لأنها غير صحية وتلف الشعر إذا كان ميلا، مع أنها مثالية للشعر المجعد ولكن بعد تخفيفه.
* اختيار الفرشاة مهم في عملية اللف، فأنت في حاجة إلى فرشاة دائرية من نوع جيد لأنها تجعل «الرول» محكما أكثر على الرأس وهذا يعطي

الرجل يحكم على المرأة بأقل من ثانية

كشفت دراسة حديثة أن حكم الرجل على المرأة من حيث الجاذبية يستغرق أقل من ثانية فيما المرأة تحلل ما يحته في الرجل تحليلا يستغرق أياما أو ربما أشهر! بسبب تدخل عوامل عدة وعلى رأسها الرومانسية وسيطرة عاطفة الحب عليها، هذا بالإضافة إلى تدخل العادات والتقاليد.

وذكرت دراسة الهولندية أن الرجل يحتاج لثانية واحدة

سر الأناقة في البساطة وحسن التنسيق

امرأة عاملة.. فتاة جامعية.. ماذا يناسبك من أزياء وإكسسوارات؟



ضرورة الانتباه إلى الخامة وليس الموديل فقط، بحيث يفضل الابتعاد عن الحرير والبوليستر والأقمشة سريعة التجدد مثل الكتان واستبدالها بالقطن مثلا.
- عدم البهرجة والمبالغة في وضع مساحيق التجميل، اكتفي بسبح الوجه بقطعة قطن مبللة بماء الورد لإعناش البشرة ووضع كريم واق من أشعة الشمس مع ملمع شفاة بلون خفيف وطبقة من الماسكارا.
- احرصي على اقتناء حقيبة كبيرة الحجم تسع كل مستلزماتك

هل أنت زرافة أم باندا أم...؟ تعرفي إلى أي فصيلة تنتمي للحصول على الرشاقة



متخصص في حمالات الصدر، ثم كنزة أو قميص بياقة مفتوحة على شكل رقم ٧ على شرط أن يكون باكمام حتى يكون التركيز على الصدر أكثر. ولا تنسى أن تنورة مستقيمة هي الأكثر ملاءمة لمقاييسك لأنها ستموه عن أي عرض في منطقة الأوراك. يمكنك أيضا أن تستعيني بستان مفصل على الجسم، لكن غير مشدود بشكل يبرز امتلاءه. بالنسبة للإكسسوارات، عليك بحزام مبتكر

واضحة ومنحوتة، مثل إيفا لونغوريا. هذا الشكل يحتاج أن يخلق انطباعا بطول الجسم، وتبدأ العمل من أسفل من الحذاء الذي يفضل أن يكون بلون الجوارب أو البنطلون في الشتاء، الأسود مثلا. أما في الصيف فيفضل أن يكون قريبا من لون البشرة أو درجات خفيفة مثل البيج، بالنسبة للأزياء، لا كانت منسدلة إلى تحت، لأنها تلتفت العين إلى الجزء الأسفل من الجسم، يمكن تنسيقها مع جاكيت قصير لا يغطي منطقة الصدر. شكل الفهد الصياد وهو لامرأة رياضية تتمتع بحجم مسقول ورشيق، مثل لاعبة التنس الروسية، ماريا شارابوفا. المشكلة في هذا الشكل، إذا صح القول إنها مشكلة، هي الاكتاف العريضة، لهذا يفضل اختيار قطع بأكتاف مقببة تسند بسهولة على الذراع، ومن دون أكمام، إن أمكن، لخلق نعومة وإظهار ذراعيك المصقولتين. بالنسبة للباقة يمكن أن تكون مفتوحة بعض الشيء، فيما يكون البنطلون واسعاً من الأسفل. الإكسسوارات: يفضل

بالفواكه، إجابي ومكثري وتفاحي، دخلوا عالم الغاب والحيوانات وياتوا يسألونك: إلى أي فصيلة ينتمي شكلك، وهل أنت لبؤة أم زرافة أم نمرة أم قط؟

١) شكل اللبؤة هي أن تكوني نحيفة عند الصدر عريضة عند الأسفل. مثلا بلايزر أو جاكيت مع بنطلون مستقيم، وكنزة بياقة مفتوحة على شكل رقم ٧ زينها قلادة ضخمة تلفت الانتباه إلى الجزء النحيف من جسمك. كما يمكنك الاعتماد على فستان قصير وواسع مع جوارب سميكة أو بنطلون ضيق.
٢) شكل الزرافة وهو الشكل الصياني الذي لا يتمتع بأي تضاريس أنثوية واضحة. وخير من يمثل هذا النوع النجمة كيرا نايتلي. يمكن خلق إيجابيات أنثوية باعتماد نقوشات ملقمة بالعرض أو على شكل ورود أو تطريزات عند منطقة الصدر، لما تعطيه من انطباع امتلاء هذا الجزء، وتنسيق مع تنورة بلبسيهيات من جهة، أو اعتماد موضة تيميل إلى الاسراع لكن بتوازن محسوب مثل سراول الحريم مع قميص بنقوشات أو جاكيت بتصميم مبتكر.
٣) شكل الباندا تميز بتضاريس أنثوية منحوتة وواضحة، وخير من يمثل هذه الفصيلة بطلة مسلسل «ماد مين» كريستينا هندريكس.
لا بأس من الاستمرار في ملابس داخلية من نوعية جيدة من محل

لا شك أن خبر تراجع الإقبال على عمليات التجميل قد وصل إليك. فالكثير من الخبراء والنساء أدلوا بدلوهم فيما يخص هذا الموضوع، بمن فيهن النجمات، اللاتي انتقدن كل أنواعها بما فيها البوتوكس.

لكن التراجع لم يعد يقتصر على حقن الكولاجين والبوتوكس وما شابهها من أمور جعلت النساء يتشابهن في الكثير من الملامح، بل وصل إلى عمليات تكبير الصدر وتصغيره. ولأنه كان لا بد من بدائل أسهل، فإن شركات التجميل تتنافس على طرح مستحضرات تخارب علامات الزمن، وتعد بأن تقي المرأة منها، وخبراء الأزياء يستعرضون أفكارهم ويحلهم مؤكدين أن طريقة ارتدائك لملابسك قد تضفي عليك رشاقة وتخفي عيوب جسمك وتبرز حساسه، ويضيفون أنك بخطوات بسيطة أولها تنمية أسلوب خاص بك وتأتيها التعرف على مقاييس جسمك، على أن تكوني صادقة مع نفسك. إذا جمعت هذه العناصر الثلاثة، فإنك ستحصلين على أرض وأسهل عملية تجميل للصدر والأرؤاف والأقدام من دون أي مضاعفات، خصوصا أن الصدر المكتنز أصبح معترفا به في عالم الموضة. في هذه الحالة، فإن طريقة استعمال الأزياء والإكسسوارات يمكن أن توجي بانك أنت أيضا مكتملة الأثوة من دون لجوء إلى السليكون وغيرها من المواد. لكن تذكر دائما أن المسألة لا علاقة لها بكبر الصدر أو صغره، بقدر ما هي مسألة توازن، ونسبة وتناسب، وكيف يمكن الاستفادة من الصدر لخلق شكل متناسق ينعكس على مظهرك ككل. لهذا ابدي بالتعرف إلى أي فصيلة تنتمي، علما أن الخبراء غيروا الكثير في لغة الوصف، فبعد أن كانوا يفرقون أشكال المرأة

وصفة مضمونة لرأحة جميلة

اليكم وصفة سهلة وبسيطة جدا لإزالة رائحة العرق من منطقة الأبط الكريهة ومع الاستمرار في استعمالها تصبح منطقة الأبط بيضاء جدا.

نصف ليمونة وزيت جونسون للأطفال

طريقة الاستحمام

بعد غسل منطقة الأبط جيدا أو بعد الاستحمام نمسك نصف الليمونة ونفرك بها الأبط فرك بسيط حتى تقرعي ان منطقة الأبط أصبحت مبللة بسيط بالليمون وتترك الابط لينشف اليون عليه لا يأخذ الوقت ثواني ومن ثم ضع نقطة من زيت جونسون للأطفال.

فوائد الطريقة

الليمون مطهر يقتل البكتريا المسببة لرائحة العرق.
زيت جونسون يعطي رائحة مثل رائحة الأطفال ويعطي نعومة خيالية. والطريقة تغنيكي عن استخدام مزيلات العرق المسبب الرئيسي لاسمرار الابط ولها أخطار كثيرة كلنا نعلمها.

لتحقي مهمتك الصعبة فيه خسارة الوزن عليك بالبدائل

الشيكولاتة و نصف شريحة من الكيك.
احرصي علي تناول الثلاث وجبات يوميا، فمعظم الذين يتسللون أثناء نومهم إلى الفراج نجدهم لا يتناولون وجبة العشاء، فقلادي هذه المشكلة وتناول وجبة عشاء خفيفة. استبدلي المايونيز بالزبدل لأن به سعرات حرارية أقل كثيرا من المايونيز لاحتوائه علي الكثير من الدهون.

زيادة الوزن مشكلة تفرق كثير من السيدات، ولكن هذه بعض النصائح لتتحقي المهمة الصعبة وتتخلص من الوزن الزائد بسهولة إذا كنت تتناولين اللبن كامل الدسم يوميا واستبدليه باللبن خالي الدسم وستقدين الكثير من وزنك بدون أي مجهود. أما لمحببات المشروبات المليئة بالسعرات مثل الكولا فهن نصيب أكبر في فقدان الوزن بسهولة حيث بإمكانهن إنقاص أكثر من ١٢

هل انت محجبة؟.. اليك طرق المحافظة على شعرك

هي الأخرى في عملية تساقط الشعر.
*الحمية الغذائية القاسية كثيرمن النساء يقومون بحمية غذائية مفاجئة وغير مدروسة وهي أشبه ما تكون بحميات التوجيع حيث تكون غير متوازنة وبالتالي يخسرالجسم نسب كبيرة من الفيتامينات أو المعادن (الحديد) أو الأحماض الدهنية الأساسية أو الأحماض الأمينية والتي لا يستطيع الجسم تصنيعها لذلك يؤدي ذلك إلى سوء التغذية ونقص في هذه العناصر الأساسية وهذا من أحد أهم أسباب تساقط الشعر فلذلك لا بد من تحليل الدم كل ستة أشهر لتأكد من أن نسب المعادن والأحماض بالجسم طبيعية. واللجوء إلى خبير تغذية ليساعد على إتقاء الأغذية المتوازنة والمتنوعة والتي تحتوي على العناصر الأساسية للجسم.
سقوط الشعر عند الأمهات بعدالشهرالرابع من الولادة وأسباب هذه الظاهرة، هو أن أثناء فترة الحمل يحدث نوع من التدفق في هورمون الإستروجين الذي ينشط بدوره عملية نمو الشعر ويحدث تدفقا أيضا في هورمون البروجترون الذي يمنع سقوطه فيكون الشعر في هذه الفترة من الحمل في أفضل حالاته ولكن بعد الولادة تبدأ هذه الهورمونات في الانخفاض ويتبع ذلك بدء ظاهرة سقوط الشعر لذلك يحتاج الشعر إلى عناية خاصة باستعمال الفيتامينات المركزة والمعادن التي تستعمل مباشرة على الشعر(ماسكات) وذلك بهدف تنشيط عملية إنبات الشعر من جديد.
*السحنة المفرطة تعتبر عند النساء من العوامل الهامة في تساقط الشعر الهرموني حيث يلجأ الجسم إلى إفراز هرمونات ذكرية زائدة عن الحاجة تؤدي إلى زيادة تساقط الشعر .

إذا حرم الشعر من البروتين اللازم لنموه فإنه يستخدم الكمية القليلة المتبقية لديه في سبيل تادية الوظائف الحيوية الضرورية والتي تتسم بالأهمية أكثر من نموالشعر التقلبات الهرمونية والاحتياجات الغذائية للمرأة الحامل تسبب أحيانا تزايدا لعهد الشحرات التي تدخل في دور التوقف والتساقط تلعب التورنات العاطفية والنفسية والأدوية المضادة للكآبة دور كبير في هذا الموضوع ولحسن الحظ فإن الشعر يعود غزير مرة أخرى عندما تزول العوامل التي سببت في ندرته وتساقطه .
الجرعات الكبيرة من الفيتامين (a) عند معالجة البثور وحب الشباب، مما يحفز معدل سرعة نمو الشعر، ويعجل في تساقطه قبل اكتمال نموه. عند تناول المضادات الحيوية لفترات طويلة ومتكررة لأنها تقلل من نسبة الهيموجلوبين بالدم، وتخفض مستويات فيتامين B وهذا أيضا عامل مهم لتساقط الشعر فمن الضروري تناول مكملات فيتامين B بفترة تناول المضادات الحيوية. تناول جرعات كبيرة من الأسبرين يؤدي إلى انخفاض الهيموجلوبين بالدم مما يسبب فقر الدم ونقص في الحديد وهذا يؤدي لتساقط الشعر.
*فيتامين E معروف بقدرته ضد التأكسد والإفراط في تناوله يؤدي لمنع إمتصاص الحديد بالجسم وهذا يؤدي لفقر الدم وبالتالي ضعف نمو الشعر وتساقطه ولذلك ينصح دائما عدم تناول مكملات فيتامين E والحديد في وقت واحد .
*اضطرابات الغدة الدرقية (فالتفاوت في نشاط الغدة الدرقية بين النشاط والبطيء يحفز تكاثر بصيلات الشعر مما يؤدي لتساقطه على شكل خصل لا يمكن استرجاعها) والأدوية الخاصة بعلاجها تؤدي أيضا إلى ضعف الشعر وفقدانه الحيوية والصحة.
*الأعراض المرضية مثل فقر الدم والحص الشديدة والإنفلونزا الحادة وفقدان الدم بسبب ما *جوب منع الحمل تعمل على تغيير عناصر التوازن الهرموني خصوصا التوازن الأندروجين (الهرمون الذكري) في تركيبها، فإنها تشارك