

الوحدة الخامسة



فن التجميل



أهداف الوحدة :



- تحليل مكونات الشعرة. 
- تلخيص طرق تغذية الشعر. 
- إيجاد حلول لمشكلات الشعر. 
- المقارنة بين أنواع الشعر. 
- التدريب على تدليك فروة الرأس. 
- التمييز بين الزيوت الطبيعية والمستحضرات الجاهزة لزيت الشعر. 
- تطبيق بعض طرائق لف الشعر. 
- التعرف على مفهوم البشرة. 
- التمييز بين أنواع البشرة. 
- إعداد بعض الأقنعة الطبيعية المناسبة لكل بشرة. 
- التدريب على بعض طرق تزيين الوجه. 



قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (التين: 4).

الجمال شيء خلقي ونعمة من الخالق عز وجل، والجمال والهيبة عند الإنسان ينبعان من الطهارة والعفة. فالجمال الحقيقي لا يقتصر على جمال الوجه فحسب بل أن للجمال أنواعاً كثيرة، فيقظة الروح تعدّ جمالاً، وجمال الوجه هو انعكاس طبيعي لجمال النفس، لذا يجب علينا أن نجمل دواخل أنفسنا، ونزيل كل الشوائب منها؛ ليصبح الحصول على جمال الوجه أمراً سهلاً، خاصة إذا أدركنا بعض الخطوات التي يجب أن نتبعها في حياتنا اليومية، وأن هناك حلولاً سريعة لعلاج مشكلات الجمال أو إخفاؤها. فالحل العلاجي الصحيح يكمن في تغيير أسلوب الحياة إلى أسلوب أكثر صحة وعافية. وستتناول في هذه الوحدة موضوعي الشعر والبشرة بالتوضيح والتبسيط، وطرق العناية المختلفة بهما.

فن التجميل

البشرة

الزيوان

أنواع
البشرة

مستحضرات
التجميل

الأقنعة
(الماسك)

تزيين
الوجه
وأجزاءه

الشعر

تغذية
الشعر

لمعة
الشعر

الشعر
وصحته

تدليك
فروة
الرأس

أنواع
الشعر

طرائق
لف
الشعر


حمام
زيت
الشعر


مشكلات
الشعر


الشعر وصحته


ماذا سنتعلم من الموضوع؟





تعريف الشعرة. 


تغذية الشعر. 

لمعة الشعرة. 

مشكلات الشعر. 

أنواع الشعر. 

حمام زيت الشعر. 

طرائق لف الشعر. 



واجباتي



تعريف

الشعرة جزء حي في جسم الإنسان، وهي عضو كامل يعيش مع باقي أعضاء الجسم. لها عمر محدد، تموت وتسقط بعده لينتشر شعر من جديد غيرها، وهذه العملية تلقائية لا يحس بها الإنسان. ويبلغ متوسط عمر الشعرة ١٨ شهراً، وهذا يتوقف على الحالة الصحية التي يتمتع بها الإنسان.

معلومة إثرائية

توجد حول بصيلة الشعر شبكة من الأوعية الدموية تغذي الشعرة والمنطقة المحيطة بها بالأكسجين والمواد الغذائية، وتحاط هذه الأوعية بأعصاب دقيقة تتحكم في تدفق الدم وبالتالي فقدان الحرارة من الجلد.



واجباتي



ناقشي وزميلاتك زوال لون الشعر عند استعمال الماء المؤكسد (ماء الأوكسجين) .

ماء الأوكسجين:- يسبب أكسدة المادة الملونة للشعر وتكرار استعمالها يفقد الشعر لونه كلياً، ويفقد لمعانه أيضاً ويصبح جافاً ويتقصف بعد ذلك.





الاءءرض الطوئل للماء والشمس من العوامل
الاء عمل على آشونة الشعر.

نشأط فرءى، (٢)



أوصلئ إلى أسباب النأناآ الآالئء،

(١) سحب الشعر إلى وضع عموءى آء آالآ الآوف والقضب الشءئءئ.

بسبب انقباض العضلات الاء آآصل بها آوئصلاآ الشعر مما يؤءئ إلى سحب الشعر
إلى وضع عموءى.





٢) مكنو الشعر الطويل على سطح الماء عند بدء السباحة ثم غوصه بعد ذلك بقليل .

لأن الشعرة الطويلة تكون أقل كثافة من الماء فتطفو، أما حينما تبدأ في التشبع بالماء فتزيد كثافتها (كثافة الشعرة + كثافة الماء فتصبح أثقل) فتغمر.



تغذية الشعر



كيف يعمل الغذاء
الذي يتناوله
الشخص إلى الشعرة؟

ماذا تأكلين
كي تحافظي
على شعرك قويا جميلاً؟

معلومة إثرائية

لا توجد تغذية مباشرة للشعر بالمعنى العلمي لسبب بسيط ، هو أن للجلد خاصية التحسس ورفض أي اختراق له لأي مادة أو جسم غريب، ويمكن ملاحظة ذلك بعد لسعة حشرة أو انغراز شوكة . إلخ إذ يتهيج الجلد ويسخن ويحمر، ويبقى هكذا إلى أن يقضى على الزائر الغريب أو يُحاط به.

مها فتاة في الخامسة عشرة من عمرها، ترغب في أن يكون شعرها طويلاً وجميلاً، وقد استعملت الكثير من الوصفات ولكن دون فائدة؛ لذا فهي تريد أن تتعلم كيف يمكن للشعر أن يتغذى بطريقة صحيحة.

يتغذى الشعر بأحدى الطريقتين الآتيتين :

التغذية المباشرة

تكون عن طريق إدخال بعض المواد لمعالجة بعض الحالات في الجلد أو الشعر، عن طريق تعليقها أو إذابتها في وسط دهني (الجسيمات الشحمية) يشبه كثيراً دهون جسم الإنسان، أو عن طريق الإدخال العميق للمواد المتأينة الموجبة (الحامضية H^+) أو السالبة (القاعدية OH^-).

التغذية غير المباشرة

تحاط البصيلة بأوعية دموية، يتفرع منها شعيرات دموية دقيقة تمد الشعرة بالأكسجين والخوامض الأمينية والأملاح المعدنية والفيتامينات، وغير ذلك من مكونات الغذاء، وهكذا فإن أي ضعف في الدورة الدموية سوف يؤدي حتماً إلى ضعف الشعرة أو موتها أو سقوطها.



فائدة

إن الغاية من استعمال مستحضرات العناية بالشعر هو زيادة القدرة على تصفيف الشعر والتحكم به، وزيادة اللمعة والمحافظة على شكله، فهي تعد فقط عملية ترميم سيقان الشعر من أجل إعادتها إلى حالتها الطبيعية.

يتغذى الشعر بإحدى الطريقتين الآتيتين :

التغذية المباشرة

تكون عن طريق إدخال بعض المواد لمعالجة بعض الحالات في الجلد أو الشعر، عن طريق تعليقها أو إذابتها في وسط دهني (الجسيمات الشحمية) يشبه كثيراً دهون جسم الإنسان، أو عن طريق الإدخال العميق للمواد المتأينة الموجبة (الحمضية H^+) أو السالبة (القاعدية OH^-).

التغذية غير المباشرة

تحاط البصيلة بأوعية دموية، يتفرع منها شعيرات دموية دقيقة تمد الشعرة بالأكسجين والخوامض الأمينية والأملاح المعدنية والفيتامينات، وغير ذلك من مكونات الغذاء، وهكذا فإن أي ضعف في الدورة الدموية سوف يؤدي حتماً إلى ضعف الشعرة أو موتها أو سقوطها.



فائدة

إن الغاية من استعمال مستحضرات العناية بالشعر هوزيادة القدرة على تصفيف الشعر والتحكم به، وزيادة اللمعة والمحافظة على شكله، فهي تعد فقط عملية ترميم سيقان الشعر من أجل إعادتها إلى حالتها الطبيعية.

العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر وبناؤه

المصادر الجيدة	وظيفته	العنصر الغذائي
اللحوم الحمراء والبيضاء والحليب والبقول كالفول والعدس وغيره، والحبوب كالقمح وغيره.	بناء الخلايا والأنسجة وصناعة الهرمونات. نمو الخلايا وتجديدها.	البروتينات.
الخضراوات الخضراء والصفراء والكبد وخميرة البيرة ونخالة الحبوب كالقمح.	تؤثر في عمل القدد وإفرازاتها خاصة التي تضبط نمو الشعر وتمنحه اللون.	الفيتامينات. (ب المركب، ب ٢، فيتامين ٢ + هـ)
الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك.	تساعد الفيتامينات في تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم.	الإملاح المعدنية.

لمعة الشعر

تعد اللمعة الطبيعية للشعر إحدى خصائصه المهمة التي تعكس حالته السليمة إضافة إلى ما تضيفه عليه من جمال ورونق.

معلومة إثرائية

إذا كان الماء عسراً، يستعمل محلول الليمون (نصف ليمونة + فنجان ماء) للشعر الدهني، أو محلول الخل (ملعقة صغيرة من الخل + فنجان ماء) للشعر الجاف حيث يوضع على الشعر بعد الانتهاء من غسله.

فكيف يمكن المحافظة على لمعة الشعر؟

للمحافظة على لمعة الشعر ينبغي مراعاة الأمور التالية:

استعمال مستحضرات العناية الحمضية.

عدم تعريض الشعر للشمس أو التيارات الهوائية لفترة طويلة.

استعمال بعض الدهون الإضافية (التي يحويها ملين الشعر) كلما لزم الأمر لتعويض النقص في الدهون الطبيعية.

تناول الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية.

عدم استعمال الماء العسر في التنظيف.

استعمال المواد المنظفة المناسبة لنوع الشعر وحالته.

نقص البروتين والزنك في الجسم يفقد الشعرة لمعانها ويجعلها هشة رفيعة.

فائدة





بطريقة تجعل شعرك دائما لامعا براقا.

لغسيل الشعر في المرحلة النهائية بالشاي هو أحد أقدم الطرق لإضفاء اللمعان على الشعر. اغلي أوراق الشاي المستخدم في مقدار كاف من الماء، و دعيه حتى يبرد، ثم استخدمني هذا المسائل في المرحلة النهائية.



واجباتي

مشكلات الشعر الشائعة

تعاني الكثير من الفتيات من مشكلات في شعرهن تعود إلى أسباب وراثية أو عوامل خارجية أو نتيجة التقدم في العمر، أو نتيجة إساءة استعمال مستحضرات العناية بالشعر.

١ تقصف الشعر وتشققه

من / ما الفرق بين تقصف الشعر وتشققه من حيث الأسباب وشكل الشعرة، وكيف يمكن تفادي ذلك؟

(ب) تشقق الشعر

(أ) تقصف الشعر وتكسره

الأسباب:

- ١ - جفاف الشعر.
- ٢ - شد الشعر بقوة على اللفافات.
- ٣ - استعمال فرشاة نابلون قاسية ذات نهايات حادة، أو مشط ذي أسنان ضيقة أو متكسرة.
- ٤ - التعرض لتيارات هوائية باردة أو ساخنة لفترات طويلة.

الأسباب:

- ١ - استعمال مواد قلووية مركزة في صبغ الشعر مما يؤدي إلى تآكل شديد في سيقان الشعر.
- ٢ - التعرض لأشعة الشمس بصورة مستمرة.
- ٣ - عمليات الصبغ والتلميس، أو التموج بصورة متكررة يؤدي إلى جفاف ساق الشعرة.



بعد تعرفك على أسباب تقصف الشعر وتشققه، ناقشي وزميلاتك في أسباب الوقاية والعلاج. وهل يزيد قص أطراف الشعر من كثافته ظاهرياً، ولماذا؟

من أسباب تقصف الشعر:

- يعتبر السبب الرئيسي في تقصف الشعر هو المعاملة السيئة للشعر وعدم إعطائه العناية اللازمة، لكن هناك أيضاً العديد من الأسباب الأخرى، وهي:
- الإفراط في استعمال الشامبو أثناء الاستحمام.
- المبالغة في تمشيط الشعر أو استعمال مجفف الشعر "السشوار".
- عدم إتباع نظام غذائي صحي يحتوي على معادن وفيتامينات مفيدة للشعر.
- نقص نشاط الغدة الدرقية.
- ترك الشعر ملفوفاً على بكرات الشعر طوال الليل.
- استعمال بعض المواد الكيماوية لفرد الشعر.
- وجود عيب خلقي يساعد على تقصف الشعر.

كيف تتخلصين من مشكلة تقصف الشعر؟

يعد الشعر الجاف أكثر قابلية للتقصف من الشعر الطبيعي، لذلك يجب اتباع برنامج عناية بالشعر عن طرق:

- قص الشعر المتقصف؛ لأنه لا يوجد سبيل لعلاج الشعر المتقصف سوى قص الأطراف المتقصفة من الشعر مع المداومة على قص أطراف الشعر كل ٤ أو ٥ أسابيع.
- العناية بالشعر وإمداده بالمواد الغذائية التي يتطلبها من خلال المواظبة على بعض العلاجات المنزلية البسيطة، مثل تدليك فروة الرأس بحليب جوز الهند.
- من العلاجات المنزلية التي تساعد على علاج تقصف الشعر:

تعتبر حمامات الزيوت من أفضل الطرق التي تساعد على علاج تقصف الشعر. إن العناية بالشعر بمنحه جمالاً ويضفي عليه مزيداً من الجاذبية والتألق والعناية به لا بد أن تكون مبكرة حتى لا تتعرضي للندم في الكبر، والقص يزيد كثافة الشعر في حالة الشعر الناعم والخفيف.

يفقد الإنسان ما بين ٢٠ إلى ٥٠ شعرة يومياً والفقد يكون أكبر عند النساء من الرجال نتيجة لطول وغزارة الشعر لديهن وهناك عوامل تساعد على تساقط الشعر منها:

- ★ شد الشعر: كما في تسريحة ذيل الحصان أو الجدائل.
- ★ تقرن فروة الرأس وتكون القشرة: يحدث نتيجة تراكم الدهون والأوساخ مع العرق، فيتكون غشاء يضعف الدورة الدموية للشعر.
- ★ الحمل (الخلل الهرموني).
- ★ نقص بعض العناصر الغذائية كفيتامين (أ) وفيتامين (ب) المركب والحديد والنحاس واليود.
- ★ اعتلال الصحة العامة للجسم.
- ★ التعرض للإشعاعات النووية أو التسمم الكيميائي.
- ★ أمراض جلدية مزمنة في فروة الرأس.
- ★ القلق النفسي والتوتر.
- ★ تناول بعض الأدوية.



الوقاية والعلاج

٣ - الابتعاد عن الضغوط النفسية والتخلص من التوتر، وذلك بتغيير الروتين اليومي والاسترخاء وقراءة القرآن.

٢ - تقليل الاغذية الدهنية والاعذية الغنية بالسكريات.

١ - تناول اللحوم والأسماك والخضراوات والفاكهة، وخاصة الغنية بالحديد، وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (أ).

٥ - تناول حبوب من الزنك والمغنسيوم والحديد، بعد أخذ رأي الطبيب في ذلك.

٤ - وغير ذلك من الوسائل المهدئة.



فائدته

إن تدليك فروة الرأس بشكل جيد عند غسل الشعر يساعد على تحريك الدورة الدموية وتغذية الشعر.

٣

قشرة الرأس

لحين فتاة تعاني من قشرة في رأسها حرمتها من لبس أي زي أسود أو غامق، خاصة في فصل الشتاء، وتتساءل هل حالتها طبيعية؟ وإن كانت غير طبيعية فهي تتمنى أن تُرشد إلى الطريقة الصحيحة التي تخلصها من هذه المشكلة.

الأسباب

إصابة فروة الرأس ببعض الأمراض الجلدية القشرية، كالصدفية والفطريات والالتهاب الجلدي والدهني.

تهيج الجلد الناتج عن فرط الإفرازات الدهنية، وبخاصة في سن البلوغ، وظهور ما يسمى بالقشرة الدهنية.

إهمال العناية اليومية للشعر كالتمشيط والغسيل. زيادة أو نقصان الإفرازات الدهنية.

تسارع غير طبيعي في عملية انفصال الخلايا القرنية الميتة، نتيجة لحالة جفاف شديدة في فروة الرأس وظهور ما يسمى بالقشرة الجافة.

مرور الجسم بحالة إجهاد مرضي أو نفسي، أو عصبي.

الوقاية والعلاج

يمكن التخفيف من أعراض القشرة أو تفاديها اعتماداً على نوعها كما يلي:

القشرة الجافة

- وهي بيضاء متناثرة على مجموع جلد الرأس يعمل البرنامج الآتي كلما كان ذلك ضرورياً لإعادة التوازن الدهني لفروة الرأس:
- تفريش الشعر، وتمشيطه مدة ربع ساعة.
 - فرك فروة الرأس باستعمال (٣) ملاعق كبيرة من كريم يحوي اللانولين أو الزيوت الطبيعية، ثم لف الشعر بمنشفة مبتلة بالماء الحار وتركه عشرين دقيقة.
 - غسل الشعر بشامبو يحتوي على مادة تبطئ عملية تجدد خلايا فروة الرأس كمادة (البيروثيون زنك)، وتركه بضع دقائق ثم شطفه جيداً بالماء.

القشرة الدهنية

- وهي صفراء اللون تنتج عن إفرازات المواد الدهنية، يعمل البرنامج الآتي مرتين أسبوعياً:
- يمشط الشعر ويفرش مدة ربع ساعة.
 - يغسل الشعر بشامبو عادي مضافاً إليه قطرات من الليمون أو الخل، وبعدها يغسل مرة أخرى باستعمال شامبو أو غسول يحتوي على الكبريت أو القطران، ويترك مدة (٥ - ١٠) دقائق على الرأس.
 - يغسل الشعر مرة ثانية باستعمال شامبو عادي، وكذلك غسل المشط والفرجون بعناية خاصة في فترات متقاربة.

أنواع الشعر

هناك أنواع مختلفة من الشعر تعتمد في جوهرها على نسبة إفراز الغدد الزهمية، ومن هذه

الأنواع:

الشعر الجاف

- مشتت .
- قلة اللعان .
- قد يكتفى بغسله مرة في الأسبوع .
- التوافق مع بشرة جافة .
- تستعمل عادة المنظفات المتعادلة الحموضة (PH = ٧) للعناية بهذا النوع من الشعر .
- يكتر من حمامات الزيت .
- تدلك فروة الرأس من وقت لآخر .

الشعر الدهني

- زيادة اللعان .
- يغسل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل .
- سريع التلبد .
- التوافق مع بشرة دهنية .
- تستعمل أنواع الشامبو المحتوية على القطران .
- يشطف من وقت لآخر بعصير الليمون المخفف أو محلول الخل (ملعقة كبيرة على لتر ماء) .
- تستعمل المنظفات الحمضية (PH ٤,٥ - ٥,٥) لغسل هذا النوع من الشعر، للتخلص من الدهون الزائدة، مثل شامبو الليمون أو البيض .

الشعر الطبيعي

- خالٍ من القشرة .
- يكتفى بغسله مرتين أسبوعياً .
- التوافق مع بشرة طبيعية .
- مستمر في الغالب .
- تستعمل المنظفات الحمضية في العناية به (درجة الحموضة PH ٦,٥ - ٦,٩) .
- الشامبوهات الطبيعية من الأعشاب .
- لا يعرض فترات طويلة لحرارة الشمس .
- يغذى من وقت لآخر بالمستحضرات الطبيعية .



١- هناك علاقة بين تدهن البشرة والشعر.

نعم هناك علاقة وثيقة فهم نتاج الإفرازات الداخلية للجسم.

٢- هناك علاقة بين تدهن الشعر وعدد مرات الغسل الأسبوعي.

نعم هناك علاقة وثيقة، فكثير ما يزعج الشعر الدهني صاحبه لذلك يجب على صاحب الشعر اتباع الآتي في غسله:-

١- ينصح باستخدام شامبو مخصص للعناية بالشعر الدهني، والحرص على غسل الشعر كل يوم. أنواع الشامبو التي تحتوي على منظفات قد تكون مفيدة جداً للشعر الدهني حيث يمكن تدليكها بلطف على فروة الرأس وتركها لدقائق بسيطة أثناء الاستحمام ثم شطفها جيداً مع التكرار.

٢- إن كنت تريد استخدام (بلسم الشعر) فيجب عليك اختيار النوع الخاص بالشعر الدهني والذي يجب أن يكون خالياً تماماً من الزيوت ثم أثناء الاستحمام يوضع على أطراف الشعر فقط دون الاقتراب من فروة الرأس قدر الإمكان.

٣- ينصح بتجنب تمشيط الشعر بكثرة. وأثناء التمشيط يجب عليك تمرير الفرشاة على أطراف الشعر قدر الإمكان دون الفروة وذلك لتجنب تنشيط الغدد المفرزة للدهن.

٤- إذا فشلت كل هذه المحاولات فعليك التوجه إلى طبيب الجلدية لمحاولة التعامل مع كمية الدهن الزائد ومحاولة جعل الشعر يبدو بمظهر لامع وصحي.

بالنسبة للشعر الدهني بشكل مفرط يمكن استخدام الخل مع تركيز (١ من الخل) إلى (٤ من الماء) لتخفيف دهنية الشعر. لكن الحذر أن يصل إلى فروة الرأس. كما أن العصير المخفف من الليمون يعطي نفس نتيجة الخل عند وضعه على الشعر الدهني بالإضافة إلى رائحته الزكية فضلاً عن الخل.

الحنة تحتوي على مواد مطهرة تقاوم الميكروبات
والفطريات التي تغزو فروة الرأس، وعلى مواد
قابضة تقلل من إفراز الدهون بفروة الرأس.



نشاط فردي (E)

اقرأ البيانات المكتوبة على عدد من صيوات المتحضات السائلة للشعر، وصنفها في جدول من حيث مكوناتها،
استعمالاتها، سعة العبوة، ثم حددي أيهما أنسب لشعرك، ولماذا؟

الاسم	كلير	هيد أند شولدرز	باتنين
المنصف	شامبو	شامبو	شامبو
استعمالاتها	لتغذية كل أنواع الشعر	للشعر التالف	للشعر الجاف
مكوناتها	ماء - صوديوم لوريث سلفات - كلوريد صوديوم - كحول - خلاصة الصبار	ماء - صوديوم لوريث سلفات - كلوريد صوديوم - كحول - خلاصة زيت الزيتون	ماء - صوديوم لوريث سلفات - كلوريد صوديوم - كحول - خلاصة العسل
سعة العبوة	٤٠٠ ملل	٤٠٠ ملل	٤٠٠ ملل
تحذيرات الاستعمال	لا يلامس العينين	لا يلامس العينين	لا يلامس العينين

لتسليك الشعر الجاف وإزالة العقد والتدخلات منه
تستخدم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك
المقوى، أما في حالة تسليك الشعر المبلل فيفضل
استعمال الفرشاة ذات الأسنان المعدنية.

حمام زيت الشعر

بعد إجراء حمام الزيت للشعر من إحدى العمليات الخاصة بالعناية بالشعر، والتي تعيد لمعانه وليونته وحيويته بعد عمليات الصباغ أو التجعيد أو تأثير العوامل الفيزيائية.

معلومة إثرائية

يُفضل خبراء التجميل دمج أكثر من زيت واحد عند إجراء حمام الزيت للشعر للحصول على التنوع المرغوب في العناصر اللازمة لتغذية الشعر والحفاظة على لمعانه وحيويته.

المواد المستعملة في حمام زيت الشعر

المستحضرات الجاهزة لحمام الزيت

- كريمات (مستحلبات) سهلة التوزيع على الشعر.
- مكيفات الشعر.

الزيوت الطبيعية

- زيت الخروع.
- زيت اللوز : يحتوي على فيتامين (أ).
- زيت الزيتون: يحتوي على أحماض دهنية وفيتامين (هـ).
- زيت الجوجوبا.
- زيت جوز الهند.
- زيت السمسم: غني بفيتامين (هـ) واللتين.
- زيت أجنة القمح: غني بفيتامين (أ) ، (هـ).

فكري

لماذا يفضل خلط الزيوت النباتية الطبيعية بكميات تكفي للاستعمال لمرّة واحدة. وقبل استعمالها مباشرة ؟

لأن بها مواد طيارة تتطاير في الجو سريعاً وكذلك مواد تتأكسد مع الغلاف الجوي مما يؤدي إلى زوال فوائدها.



اكتبي تقريراً عن أهمية مستخلصات النباتات الآتية في عملية التجميل:
ثمرة جوز الهند ، بذور السمسم ، حبوب أجنة القمح ، زيت الخروع .

جوز الهند:- يستخدم كزيت للتدليك وزيت للشعر ويحتوي على عناصر مضادة للقشرة.
زيت الخروع:- يساعد على وقف تساقط الشعر واختفاء التقصيف تماما، يستخدم لعلاج حب الشباب.

بذور السمسم:- يستخدم لتلين البشرة كما يمنح البشرة صفاءً وإشراقاً كما يستخدم في حالة جفاف وحساسية الجلد. كما أنه يستخدم بفعالية في حالة حساسية الجلد وخشونته وخصوصاً الحساسية المصحوبة بحكة شديدة ومنها تلك التي تصيب المناطق الحساسة من الجسم، كما يستخدم لتطويل الشعر ويمنحه لمعاناً براقاً.

حبوب أجنة القمح:- يحتوي زيت جنين القمح على أحماض دهنية، وفيتامينات مفيدة جداً لصحة البشرة ويستخدم خاصة للبشرة الحساسة حيث يغذيها ويرطبها، كما يعمل على تبييض البشرة إذا خلط مع العسل ويتم دهنان الجلد بعد الغسل بالماء والصابون ويترك في الليل حتى الصباح.

- ولمعالجة حب الشباب يمكن استخدامه مخلوطاً مع قشر الرمان والحبة السوداء لمعالجة الحبوب.

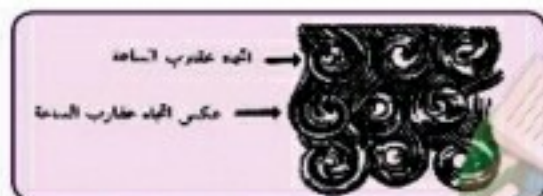
طرائق لف الشعر

تتطلب عملية لف الشعر اتباع أساليب خاصة في توجيهه حسب الشكل المطلوب، ويستعمل في تنفيذ ذلك أدوات خاصة، ومن طرائق لف الشعر ما يأتي:

١ - لف الشعر بالأصابع والملقط،

ويكون باتجاه دوران عقارب الساعة أو العكس، أو اللف بالاتجاهين معاً، كما في الشكلين الموضحة (أ، ب)، مع ضرورة العناية بتثبيت خصل الشعر، إذ يجب أن تكون أطراف الشعر ملاصقة لاستدارة خصلة الشعر وضمن دائرتها، على أن يتم تثبيت الجزء الملفوف منها بقاعدتها دون المساس بمحيطها الدائري الخارجي، إذ يكون اتجاه قاعدة الملقط مع جذور الشعر كما في الشكل (ب)؛ حتى لا يترك الملقط أثراً على لف الشعر عندما يجف، إذ يكون من الصعب إزالة الأثر بعد ذلك.

كذلك يمكن استخدام طريقة اللف الأسطواني، ويغلب استعماله عند قمة الرأس لإعطاء الشعر ارتفاعاً كما في الأشكال الموضحة (ج، د)، حيث تأخذ خصلة الشعر اتجاهها من قاعدة الخصلة وتثبت بالملقط، ويكون اللف الأسطواني مفتوحاً من الوسط بحيث ترتفع اللفة عن جذور الشعر وكان الشعر ملفوف على لفافة أسطوانية، وتعتمد التمويجة الناتجة على محيط اللفة. إذا كان صغيراً أم كبيراً، ويبدأ اللف الأسطواني من أطراف الشعر إلى جذوره.



الشكل (أ) اتجاهات تمويج الشعر



الشكل (ب) لف الشعر بالأصبع والملقط



الشكل (ج) طريقة لف الشعر الأسطواني بالملقط



الشكل (د) اللف الأسطواني

وهي إحدى الطرائق الرئيسة لإعداد الشعر وتجهيزه لعمل التسريحات المناسبة، وذلك باستعمال لفافات اسطوانية الشكل تتوافر بأقطار وأطوال مختلفة، وهذه الطريقة أكثر دقة في تشكيل الشعر بالاتجاهات والتموجات التي تتطلبها التسريحة.

أنواع اللفافات

لفافات تمويج

لفافات كهربائية

لفافات اسفنجية

لفافات عادية

نشاط فردي (٦)



ما أسس العناية بلفافات الشعر العادية والكهربائية؟ وكيف يتم تنظيفها وتطهيرها لمنع تكون الجراثيم فيها؟

اللفافات العادية:-

توضع لبعض الوقت في الماء والصابون مع أي صنف من المطهرات المنزلية ثم يزال الشعر منها وتترك لتجف.

اللفافات الكهربائية:-

كما السابق تماماً إلا إنه لا بد وأن تفصل اللفافات عن مصدر الكهرباء وأيضاً القاعدة الكهربائية الخاصة بها.



التقويم

س١: ابحثي في مصادر التعلم المختلفة إن كان هناك تأثيرات سلبية لاستعمال

الشامبو ومرطب الشعر ذي العلبة الواحدة على المدى الطويل. وكيف يكون تأثير

الاثنين على الشعر عند استعمالهما معاً ؟

إن الشامبو والمرطب عادة ما يكونا مكملان لبعضهما البعض ويفضل أن يكونا من نفس المنتج أو العلامة التجارية وذلك للوصول إلى الشمولية في الأمر، ويحتاج الشعر المجهد المتقصف إلى الغذاء المباشر من خلال طعامنا اليومي والغير مباشر من خلال المعالجات (الشامبو والمرطب وحمام الكريم) يتأثر الشعر الطويل من كثرة الاستخدام حيث أن الشعرة بطولها تصل إلى درجة التشعب من الأصناف المستخدمة لذا ينصح خبراء التجميل بتغيير نوع الشامبو والمرطب كل ٣ شهور.


أما لاستخدام العبوتين في عبوة واحدة فأهم مضاره؛ هي الخوف من عدم غسل الشعر جيداً وبالتالي تكون القشرة مع الوقت لذا ينصح باستخدامهما منفصلين.

ملاحظة:- هناك البعض أيضاً من خبراء التجميل ينصحون بما تترتاحين له فمثلاً إذا استخدمت الشامبو من منتج والمرطب من منتج آخر فربما ذلك يحسن من كفاءة شعرك فلكي مطلق الحرية شرط أن تغيري الصنفين معاً كل ٣ شهور.




التقويم

س٢: اذكرى مسببات ما يلى:

وجود الأنسجة الميتة على فروة الرأس. 

تحدث هذه الحالة عندما يزال الغشاء الهيدروليبيك، الذي يغلف سطح الجلد الذي يعمل في الحالات العادية كحام للفروة من العوامل الخارجية (سواء عوامل بيئية أو فيزيائية أو كيميائية)، كما يمنع حدوث الجفاف وهو ضروري أيضاً لجعل الشعر لامعا وناعما. لكن عندما يصبح الإفراز الدهني هذا غير كاف، فإن هذا الغشاء يصبح عديم الفعالية مسبباً الجفاف وفقدان الرطوبة في فروة الرأس. وفروة الرأس الجافة تتسبب بالتالي في جفاف الشعر وخفاء لمعانه وتقصفه. ويجب أن نذكر أن أهم أسباب جفاف الشعر والفروة هو الإفراط في استخدام مجفف الشعر الكهربائي (الشوار)، ومستحضرات التجميل وصبغ الشعر والتموج والتجعيد.

انتشار القشور على جذع الشعرة. 

إن قشرة الشعر تنتج عن طفيل يصيب فروة الشعر، كما يمكن أن تنتج عن اختلال الهرمونات أو عن بعض الأمراض مثل الإلتهاب الدهني لفروة الرأس، بحيث يؤدي تمشيط الشعر بعنف وحك فروة الرأس بالمشط إلى زيادة القشور وبالتالي حدوث هذا الإلتهاب، كما يمكن أن تؤدي الإصابة بمرض الصدفية إلى ظهور هذه القشرة التي تتسم بأنها غير معدية ولا خوف منها.

كما يمكن أن تؤثر العوامل المناخية على الإصابة بالقشرة، حيث يشكو العديد من الأشخاص من زيادتها في فصل الشتاء،

ويرجع ذلك خاصة إلى:

قلة عدد مرات غسل الشعر، وبالتالي نقل نظافة الرأس مما يساعد على نمو وتكاثر الطفيليات والفطريات بفروة الرأس التي تكون بدورها طبقة من الدهون والقشور.



التقويم

لا يستدعي سقوط الشعر في أثناء الحمل استعمال أي علاج .
لأنه عرض مصاحب للحمل فقط لا يستدعي أي تدخل من جانب المرأة الحامل سوى
الغذاء الصحي.



سقوط الشعر بعد التعرض للإشعاعات النووية .
لأن منابت وجذور الشعرة تتأثر سلبياً بكمية الإشعاع التي تعرض لها الشخص إلا أن
هذا الأثر لن يكون فعالاً إلا في حالة التعرض المستمر أو التعرض لكمية كبيرة من
الإشعاع مرة واحدة.








التقويم


س٣: اختاري الإجابة المناسبة،

يفضل ألا يفرش الشعر وفروة الرأس بشدة ؛ لتفادي تهيجها ، الذي قد يؤدي إلى خدشها ،
أو تحسسها في الحالات الآتية :

قبل حمام الزيت . 

قبل التميليس والتمويج الدائم . 

في الشعر المصبوغ والمزال لونه . 

عند تحسس فروة الرأس لأي سبب من الأسباب . 



س ٤ ، لعان الشعر إحدى خصائصه الطبيعية، فكيف تحافظين عليها؟

باستخدام شامبوهات تساعد على استمراره لامعاً مع عدم استخدام الصبغات والملونات بطريقة مبالغ فيها وكذلك استخدام مجموعة من الزيوت الطبيعية التي تساعد على استمرار لمعانه.

س ٥ ، اذكرى أسباب جفاف الشعر ونتائجه وطرائق الوقاية منه؟

الغدد الدهنية المتصلة بجذور الشعر تكون محدودة النشاط وبالتالي لا يصل للشعر القدر الكافي من الزيوت. وأسباب ضعف نشاط الغدد الدهنية تكون وراثية أو بسبب التقلبات الهرمونية أو نقص شديد في بعض أنواع المعادن أو الفيتامينات أو أسباب مكتسبة (حيث تكتسب من استعمال مستحضرات تجميليه صناعية تفتقر إلى مقياس الجودة المطلوبة للعناية بالشعر كصبغات الشعر، كذلك المعاملة الخاطئة للشعر، الشامبوهات وخلافه) ومن أهم المؤشرات التي تدل على أن الشعر الجاف كونه باهت وبلا حيوية، خشن، ومتشاك عند التمشيط، وسريع التقصف، وغير مقاوم للعوامل الجوية، ومن طرق الوقاية من جفاف الشعر التغذية الجيدة واستخدام الزيوت الطبيعية وعدم استخدام مجففات الشعر.

المتوازن اللازم لفتاة في سن المراهقة موضحة علاقته بالحفاظ على الشعر سليم.

قال تعالى: "هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلٍ وَلِتَبْلُغُوا أَجْلاً مُسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ" سورة غافر ٦٧.

- لكل مرحلة من المراحل العمرية التي يمر بها الفرد صفاتها و مميزات ما يتناسب مع الدور الذي سوف تقوم به في الحياة و من أهم مراحلها هي مرحلة البلوغ أو النمو والنضج أي مرحلة المراهقة. ومرحلة المراهقة: هي الفترة التي تبدأ بظهور علامات البلوغ إلى النضوج الكامل، حيث يحدث فيها نضوج عضوي وتطور عقلي من الطفولة إلى البلوغ. وهي تختلف في مدتها وتوقيتها من مراهق لآخر واتفق العلماء على تسمية الفترة من العمر من ١٠ - ١٩ سنة بفترة المراهقة حيث تحدث في البنات في الفترة ما بين ١٠ - ١٨ سنة حيث يتعرضوا لتغيرات جسدية و فسيولوجية ونفسية وسلوكية تؤثر على الحالة الغذائية لهم. فالنمو الجسمي السريع يتطلب زيادة من الطاقة الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى وكذلك يتميز المراهقون بالشعور بالذات واختيارهم ما يأكلون وتأثرهم بأصدقائهم وإمكانية الأكل خارج المنزل والاهتمام بالمنظر والوزن.

فالعذاء المتوازن الصحي خلال مرحلة المراهقة لا يفيد فقط في النمو الأمثل والصحة الجيدة خلال هذه المرحلة، بل يفيد أيضاً بالوقاية من الأمراض المزمنة فيما بعد، كما أن التغذية الجيدة تفيد الفتاة المراهقة في التحضير للحمل السليم.

أولاً: أغذية الطاقة:

وتزداد الاحتياجات من أطعمة الطاقة في هذه المرحلة. بالنسبة للفتيات حيث تكون ٢٠٧١ سعراً حرارياً في سن ٩ إلى ١٣ سنة وتزيد إلى ٢٣٦٨ سعراً حرارياً في سن ١٤ إلى ١٨ سنة.

ثانياً: أغذية البناء والنمو (البروتينات):

تتساوى الاحتياجات الغذائية الموصى بها للبروتين للمراهق والمراهقة خلال مرحلة العمر من ٩ إلى ١٣ عاماً حيث يكون ٣٤ جراماً يومياً. في حين تختلف في الفترة من سن ١٤ إلى ١٨ سنة حيث تكون المخصصات الغذائية المحبذة للولد ٥٢ جراماً وللبنات ٤٦ جراماً. وتعتبر هذه الكمية كافية لتغطي احتياجات النمو والحفاظ على أنسجة الجسم.

ومن أمثلتها: اللبن و اللحوم والطيور والسمك و البقول (العدس).

ثالثاً: أغذية الوقاية (الفيتامينات والأملاح المعدنية):

إن الحاجة إلى النيامين فيتامين(ب١)، والريبوفلافين (ب٢)، وفيتامين النياسين مع دورهم الرئيسي في التمثيل الغذائي للطاقة، تزيد مع الزيادة في الطاقة أو السرعات الحرارية، وبالنسبة للقوليك وفيتامين ب١٢ فهما ضروريان لتكوين الأحماض النووية، وتزيد الحاجة إليهما بكميات كبيرة في الفترة التي يحدث فيها تكوين الأنسجة سريعاً.

وحيث إن نمو الأنسجة يتطلب تكوين الأحماض الأمينية غير الأساسية، فإن الحاجة إلى فيتامين ب٦ تبدو ضرورية. ويتطلب نمو الهيكل العظمي إلى فيتامين د في حين أن سلامة الخلايا الحديثة الوظيفة تعتمد على وجود كل من فيتامين أ، وفيتامين ج، وفيتامين هـ، **ومن الفيتامينات التي تلعب دوراً رئيسياً في عملية النمو:** فيتامين أ، وفيتامين ج، وفيتامين ب٦، والفوليك وهي غالباً ما يتناولها المراهقون أقل من الموصى بها.

البشرة

ماذا سنتعلم من الدرس؟



- تركيب البشرة. 
- أنواع البشرة. 
- الزيوان. 
- الأقنعة. 
- مستحضرات التجميل. 
- تزيين الوجه وأجزائه. 



يتركب من جزئين هما: البشرة أو الطبقة الخارجية، والأدمة أو الطبقة الداخلية من الجلد. وللجلد أهمية قصوى في حياة الإنسان بسبب الوظائف الحيوية التي يؤديها. والبشرة بالنسبة للمرأة أساس جمالها، والاعتناء بها والحفاظ على نضارتها ونقاوتها أمر في غاية الأهمية. وللبشرة بنية ديناميكية معقدة تجدد نفسها باستمرار، فهي تتأثر بمختلف العوامل الخارجية، مثل المناخ والغبار والعوامل الداخلية، كالأمراض، وغير ذلك.

البشرة

هي الطبقة السطحية للجلد والتي تشكل درع الحماية للجسم، وتحتوي على مسام لإخراج العرق والإفرازات الدهنية، كما تحتوي على الصباغ المعروف بالميلانين والتي تتكاثر خلاله الخلايا وتتضاعف. وتكون البشرة من نسيج طلائي مركب حشفي متقرن، كما تتكون من عدة طبقات ومن خلايا متنوعة.

فكري



متى يجب على الفتاة الاهتمام ببشرتها؟

عند الوصول إلى مرحلة البلوغ.

أنواع البشرة

فوائد/ تحذيرات

فوائد:

– البشرة العادية تحتاج إلى عناية شديدة تماماً مثل البشرة الجافة أو الدهنية أو الحساسة، لا سيما إذا تعرضت للحرارة أو البرودة الشديديتين.

تحذيرات:

– يحذر من استعمال المستحضرات التي تنشّف البشرة، خاصة التي تحتوي على نسبة كحول عالية.

انعاش البشرة

– يستعمل منعش بشرة بكحول خفيفة أو بدون كحول أو ماء ورد، أو بخاخ ماء معدني مقطر.

التنظيف

– تستعمل كريمات تذيب في الماء أو صابون رقيق بالوجه أو كريم سائل، أو كريم منظف.

صفات أنواع البشرة المختلفة

البشرة العادية:

منظرها: صافية ذات نسيج مستو، مساماتها غير ظاهرة. ملمسها: لين وناعم.

مشكلاتها:

– أقل أنواع البشرة تعرضاً للمشاكل.
– قد تنتشر البقع أحياناً حول الذقن والأنف.
– مساحات جافة قد تنشأ إذا لم تنظف البشرة وترطب.
– يمكن التعرف عليها بمجرد النظر إليها.

المشكلة

هدى فتاة في الـ (١٦) من عمرها، تشكو من مشكلة ظهرت في بشرتها وهي انتشار بقع حول أنفها وذقنها، فهي تريد المساعدة والنصيحة التي تخلصها من مشكلتها التي أثرت عليها نفسياً؛ حتى صارت بسببها تفضل الانطواء والعزلة خجلاً من الناس.



المشكلة

ريم فتاة في الـ (٢٠) من عمرها، تعاني من بشرة مختلطة ومنطقة (T) في وجهها تتعبها؛ لكثرة إفرازها للدهون، كذلك تظهر عليها أحياناً الحبوب ذات الرؤوس البيضاء التي تتحول بعد فترة إلى رؤوس سوداء تشوه منظر بشرتها، مما يجعلها تخجل من مواجهة الناس أحياناً، وتتمنى أن تُرشد إلى الحل السليم لمشكلتها.



صفات أنواع البشرة المختلفة

البشرة الدهنية الجافة أو الدهنية الجافة (المختلطة) :

منظرها: لامع دهني ، البشرة الدهنية الجافة فيها مساحات دهنية محدودة فقط، خاصة حول الأنف والذقن والجبهة تأخذ عادة شكل حرف (T) .

لمسها: غير مستو وخشن.

مشكلاتها: ميالة إلى ظهور البقع والرؤوس السوداء والمسام المفتوح. البشرة الدهنية الجافة قد تظهر فيها مساحات جافة على الخدين بالإضافة إلى ظهور بقع وبثور.

التنظيف

- يغسل الوجه بالماء البارد جداً وليس الساخن.

- ينصح بمسح الوجه بقطعة ثلج ملفوفة بقطعة شاش مرة باليوم.

- ينصح بوضع ماسك طبيعي مؤلف من النشا وماء الورد البارد.

يساعد الماسك المطهر parifying في غلق المسام وتخفيف الإفرازات الدهنية.

- يمكن استعمال صابونة تدخلها مادة السلفر والأسيد سيليليك وهي تمتص زيوت الجلد وتقضي على دهنياته.

إنعاش البشرة

- لتتخلص من اللمعان الناتج من كثرة الدهون تستعمل كريمات خاصة مشهورة بكلمة (T . Mat)

تساعد على تنشيف المنطقة وإعطائها مظهراً خالياً من اللمعان. ويستعمل منعشاً العنصر الأساسي فيه (الكحول) عدا كحول الإيثانول والميثانول والأيسو بروبيل؛ لأن هذه تؤدي إلى زيادة جفاف البشرة عادة.

فوائد/ تحذيرات

فوائد:

- ترطب الرقبة والخدين تماماً لأن هذه الأماكن قد تصبح أحياناً جافة تماماً. تعالج البقع بمنظف.

تحذيرات:

- يحذر من استعمال منظفات أو منعشات قوية لأن هذه تقشط زيوت البشرة الطبيعية.

- لا تُعصر أو تخذش البقع أو الرؤوس السوداء أو الحبوب، أو الدامل.

- يجب استشارة الطبيب عند نشوء حب الشباب.

المشكلة

صفاء فتاة عمرها (٢٥) عاماً، تعاني من مشكلة تعبت في محاولة التخلص منها ولم تنجح، وهي مشكلة جفاف بشرتها، خاصة بشرة وجهها وما يصاحبها من تقشر يؤثر أحياناً في وضعها للمكياج فهي تستعمل المستحضرات المرطبة باستمرار، ولكن دون جدوى وتتمنى المساعدة لحل مشكلتها.

صفات أنواع البشرة المختلفة

البشرة الجافة: منظرها:

رهيفة خفيفة ذات مسام دقيق، ويمكن أن تصبح خشنة بسهولة خصوصاً في منطقة الخدين والأقسام الجانبية من الوجه.

لمسها: مشدود بعد التنظيف، ويمكن أن يحدث رد فعل فتصبح محمرة وميقة.

مشكلاتها: تفتقر إلى الرطوبة؛ لأن البشرة لا تنتج دهناً جليدياً كافياً لتشحيم البشرة. فتظهر فيها الخطوط أسرع مما تظهر في أنواع البشرة الأخرى.

التنظيف

- يستعمل كريم منظف أو منظف سائل أو صابون مرطب غير معطر على أن يشطف جيداً.
- ثلاثتها صابونة دهنية مكونة من المواد المليئة.

انعاش البشرة

يستعمل منعش بشرة خفيف خالي من الكحول أو يستعمل ماء ورد، أو ماء بارداً.

فوائد/ تحذيرات

فائدة:

يستعمل كريم مغذٍ واقٍ من أشعة الشمس، ومرطب حول العينين.

تحذير:

تفحص ملصقات وإرشادات علبات المستحضرات؛ للتأكد من خلوها من الكحول.

المشكلة

شيخة فتاة في الـ (٢٠) من عمرها، بشرتها حساسة وتصاب بالاحمرار وتظهر عليها بعض البقع عندما تتعرض لأشعة الشمس أو تجلس في مكان حار. جربت عدة أنواع من الكريمات للعناية بالبشرة إلا أن تحسس بشرتها يزداد عند استعمال هذه المستحضرات وترغب في معرفة كيفية العناية بالبشرة الحساسة.



صفات أنواع البشرة المختلفة

البشرة الحساسة:
منظرها: صافية، لكن سرعان ما تصبح حمراء و مبقعة، نتيجة تأثرها بالجو أو التعب أو التغذية... إلخ.
لمسها: دافئة وأحياناً متوهجة، مؤلمة عندما تكون في حالة الهيجان.

التنظيف

- تستعمل المنظفات الخالية من المواد المسببة للحساسية.
- تستخدم مواد تنظيف معتدلة الحموضة وصابون طبي.

انعاش البشرة

- تغسل البشرة الحساسة بالماء البارد؛ لأن ذلك ينعشها.
- يستعمل كريم واقى لا يسبب الحساسية، ومن المستحسن أن يحوي واقياً من أشعة الشمس.

فوائد/ تحذيرات

فائدة:
- الحصرص على استعمال مستحضرات التجميل غير المسببة للحساسية، والمستحضرات الواقية من أشعة الشمس.

تحذير:
- لا تستعمل المستحضرات بدون اختبارها أولاً والانتظار مدة (٢٤) ساعة؛ للتأكد من وجود حساسية لديك أم لا .

الزيوان

الزيوان،

عبارة عن سداة كيراتينية دهنية أو شمعية القوام تتشكل على فوهة الجريب الشعري.



أنواعه

زيوان أسود

زيوان أبيض

أسباب ظهوره

الاضطرابات أو المشكلات الهرمونية

نقص هيتامين أ وب المركب

كثرة الإفرازات الدهنية

الوقاية

عمل حمام بخار؛ لتعقيم وتنظيف المسام.

تناول الأغذية الغنية بفيتامين أ، ب والموجودة في البيض، الكبد، الجبن، زيت كبد الحوت، وخميرة البيرة والحبوب.

فكري



بطريقة سهلة وصحيحة يمكن خلالها التخلص من الزيوان.

تعريف الزيوان: الزيوان هو بثور وحب صغيرة سوداء.

احضري قطعة قطن ضعي في فنجان صغير ملعقة كبيرة خل التفاح مع ملعقتان ماء فاتر، ثم نغمس قطعة القطن في الخل والماء ونمسح الأماكن التي يكثر فيها الزيوان نكرر هذه العملية على الوجه كله لأن هذه الوصفة مفيدة جداً لحبوب الشباب أيضاً وعليك تكرار العملية كل يوم قبل النوم.

تنبيه: لا تغسلي وجهك بعد الانتهاء منه؛ لأنه يجب أن يبقى على الوجه حتى الصباح.



فائدة

من فوائد البخار للبشرة فتح مساماتها؛ مما يسهل تنظيفها ويساعد على تنشيط الدورة الدموية، ويسهل إدخال الأكسجين اللازم للخلايا من الأوزون.



إزالة الزيون يدوياً

معلومة إثرائية

يمكن إزالة الزيون بالطريقة اليدوية، وهي أكثر الطرق ضماناً، على أن تدهن البشرة بكريم خاص بطري الزيون ثم يضغط جانبه باستخدام أصبعي السبابة، ويраعى أن تكون الأظافر قصيرة، وأن يلف طرفا الإصبعين بقطعة قطن رطبة (كما في الشكل الموضح).

الأقنعة (الماسك)

تقرأ ليلي وأخواتها دائماً عن الأقنعة وفوائدها للبشرة، وقد حاولن مراراً اختيار الأقنعة المناسبة لبشرتهن، إلا أنهن لم يوفقن في ذلك؛ لذا فهن يأملن المساعدة في تعريفهن بنوع القناع المناسب لبشرة كل منهن.

القناع:

مجموعة من المواد الطبيعية والصناعية توضع على البشرة؛ لإزالة الدهون الزائدة والمواد العالقة على سطحها.



فوائدها

ضرورية؛ لمعالجة تجاعيد
الوجه وإعادة الحيوية
والانتعاش إلى البشرة.

تجدد خلايا الجلد
وتنقي مسامه.

تحفز الدورة الدموية
في الجلد.

تسهل إنقباض الأنسجة؛
فتجعل بشرة الوجه براقه
ولامعه.

تصفي البشرة الدهنية
وتنظفها مما يكسبها نضارة
وبهاء.

تساهم في دخول الأكسجين إلى الجلد؛
فينتعش ويرتاح.

نشاط فردي (٧)



ابحثي في إحدى مصادر التعلم عن فوائد أخرى للأقنعة غير المدونة.

فوائد أقنعة البشرة:

- تستخدم في تفتيح لون البشرة.
- تستخدم في حالات اللاتي لا ترغبين في وضع كريمات للبشرة.
- تستخدم في عمليات تقشير البشرة.
- تستخدم في ترطيب البشرة.



ولمساعدة ليلي وأخواتها سنذكر وصفات طبيعية لبعض الغسولات والأقنعة المغذية والواقية، والتي بالإمكان تحضيرها من بعض الفاكهة والخضروات؛ لأنها تحتوي على كل الفيتامينات التي تغذي البشرة وتنعشها، ولتناسب جميع أنواع البشرة وهي كالتالي:



طريقة التحضير

توضع قطعة العجين مع الحليب السائل أو البُدرة في الخلاط، ثم يضاف اللبن والعسل وعصير الخيار وعصير الليمون، ثم يضاف النشا المذوب بالماء والدقيق؛ لتماسك القناع ثم زلال البيض المخفوق .
المدة: يوضع على الوجه مدة ٧ دقائق ، ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوم .

قناع الخيار

بلازم جميع أنواع البشرة

المكونات :

- ملعقة كبيرة عجين .
- ملعقتان كبيرتان حليب سائل أو البُدرة .
- ملعقة كبيرة من اللبن .
- ملعقة كبيرة من العسل .
- ملعقتان كبيرتان من عصير الخيار .
- ربع ملعقة صغيرة عصير ليمون .
- ملعقة كبيرة من النشا .
- ملعقة كبيرة من الدقيق .
- زلال بيضة .

فوائده

- يمنح البشرة الرطوبة والنقاوة .
- يساعد على شد البشرة .
- يساعد على إزالة الكلف والبقع الداكنة .
- غني بفيتامينات عديدة من أهمها مجموعة فيتامين (ب) المركب، (أ ، هـ) ...

معلومة إثرائية

العجين هي عبارة عن مزيج من دقيق وماء وخميرة .

قناع حمض الفاكهة

يلانم جميع أنواع البشرة

المكونات :

- ١/٢ برتقالة مستوية. 
- ١/٢ تفاحة مستوية. 
- ٣ حبات من العنب ، أو كل ما لديك من الفواكه المهترئة (على اختلاف أنواعها). 
- ملعقتان من الحليب السائل. 
- ملعقتان من الليمون. 
- ملعقة من الزيت. 
- ملعقة نشا مذابة في الماء. 
- ١/٢ ملعقة صغيرة خميرة. 
- قليل من الدقيق؛ لتماسك المزيج. 

طريقة التحضير

تقطع البرتقالة والتفاحة والعنب أو الفاكهة .
ويضاف الليمون واللبن والحليب والخميرة والنشا
المذاب والزيت والدقيق .
المدة: يوضع القناع على الوجه مدة (٧) دقائق،
ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوماً.



فوائده

غني بفيتامين (أ) ، (ب) ، (ج) ، (د) ، (هـ) ، (ب المركب)
يغذي البشرة ويحمي أنسجتها ويمدها بالحوية والنعومة، ويقلل من الإصابة بالتجاعيد.

قناع العسل واللبن

يلانم البشرة العادية

المكونات :

- قليل من العسل. 
- قليل من اللبن. 

طريقة التحضير

يمزج العسل واللبن مع بعضهما البعض حتى يتماسك
المزيج جيداً .
المدة: يوضع القناع على الوجه مدة ١٠ دقائق ثم يغسل
بالماء الفاتر . ويستخدم مرة واحدة كل (١٠) أيام .

فوائده

يغذي البشرة وينقيها ويجعلها لامعة وصافية



غني بفيتامين (ب المركب)





غسول الورد

يلئم البشرة العادية

المكونات :

- لتر ماء .
- كوب ماء ورد
- ورد طبيعي .
- ٣ نقط من زيت اللوز .

طريقة التحضير

ينقع الورد بالماء مدة (٢٤) ساعة، ثم يضاف إليه مقدار كوب من ماء الورد و ٣ نقط من زيت اللوز، يوضع الغسول في البراد بعد تصفيته. ويستخدم باستمرار لانعاش الوجه .

فوائده

يستخدم كغسول للوجه، ومنعش للبشرة.

فكري

في العلاقة بين العسل ونضارة البشرة ؟

تعددت استخدامات عسل النحل فلم يعد الأمر قاصراً على أكله أو التداوي به، فقد بدأت شركات التجميل في استخدامه في كثير من منتجاتها، وامتد الأمر إلى صالونات التجميل الراقية، حيث تستخدمه مع خلطات معينة، تحقيقاً للأهداف الجمالية التالية:

- تنظيف الوجه والبشرة.
- ترطيب البشرة.
- تنقية البشرة.



فائدة

يمكن إضافة مكعبين من الثلج المبروش إلى أي من مكونات الأقمعة؛ للحصول على قناع مفيد لشدة عضلات الوجه، ومنحه نضاره.





قناع النخالة

بلائم البشرة الدهنية

المكونات :

- كوب نخالة أو كوب دقيق ذرة.
- كوب ماء أو كوب عصير خيار.
- بياض بيضة مخفوقة جيداً مع قطرة عصير ليمون.



طريقة التحضير

تمزج المكونات جيداً حتى تتماسك، فإذا كان المزيج ثقيلاً يضاف إليه بعض ماء الخيار، أما إذا كان رخواً فيضاف إليه قليل من الدقيق.

المدة: يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوم .

فوائده

ينظف البشرة من العمق.

غني بفيتامين (أ) ، والثيامين.





قناع الخميرة

بلالم البشرة الدهنية

المكونات :

ملعقة كبيرة من الخميرة. 🦋

قليل من الحليب. 🦋

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون. 🦋

ملعقة كبيرة من اللبن (الزبادي). 🦋

قليل من النشا غير المذاب. 🦋

طريقة التحضير

تخلط المكونات جيداً وبعد أن تتماسك يضاف إليها اللبن.

المدة: يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم كل (١٥) يوم.

فوائده

غني بالفيتامينات خاصة فيتامين (ب المركب)، (أ)، (هـ)، (الثيامين - ث-). 🦋

يصفى البشرة وينقيها. 🦋

يحارب التجاعيد ويبرد البشرة التي تعاني من الإحمرار الناتج عن إفراز الدهون. 🦋



هل للخميرة تأثير على البشرة ؟ كيف ؟ ولماذا ؟

تعد الخميرة مصدراً غنياً بالفيتامينات والأحماض الأمينية الأساسية والمعادن المختلفة والعناصر النادرة، كما تعد مصدراً جيداً للبروتين والمواد المضادة للأكسدة. وتستخدم في العناية بالبشرة والشعر؛ حيث يمكن استخدام قناع للوجه؛ لأنه يقوم بإزالة خلايا الجلد الميتة وتنشيط الدورة الدموية وتجديد خلايا الجلد، كما يؤكد بعض خبراء التغذية أن الخميرة لها تأثير إيجابي في مقاومة حب الشباب والحزاز الجلدي وحكة والتهاب الجلد.



غسول الورد

بلازم البشرة المختلطة

المكونات ،

ملعقتا طعام من ماء الورد .

ملعقتا طعام من عصير الخيار .

قليل من زيت الزيتون .

دقيق .



طريقة التحضير

يمزج ماء الورد مع عصير الخيار وزيت الزيتون ثم يضاف إليهما الدقيق؛ ليتماسك الخليط .
المدة: يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء البارد . ويستخدم كل أسبوع .

فوائده

يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها .

غني بفيتامين (أ) ، (ث) ، (هـ) .



غسول الغليسرين

بلازم البشرة الجافة

المكونات ،

ملعقة كبيرة من الدقيق .

ملعقة كبيرة من الغليسرين أو الفازلين .

ملعقة صغيرة من العسل .

ملعقة كبيرة من الأرز الناعم .

٣ ملاعق كبيرة من الحليب السائل .



طريقة التحضير

تمزج المكونات مع بعضها البعض ثم يضاف الدقيق بالتدريج؛ حتى يتماسك المزيج .
المدة: يوضع على الوجه مدة (٧) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر . ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوم .

فوائده

- بساعد على ترطيب البشرة ولمعانها.
- غني بفيتامين (أ)، (هـ)، (ب المركب).



معلومة إرشادية

لمعالجة تشقق الشفاة:

- تدهن الشفاة ثلاث مرات يومياً بزيت اللوز الحلو، أو زيت الورد.
- تدهن الشفاة بمزيج الفازلين وزيت الزيتون قبل النوم.

نشاط فردي (٨)



اختراري من الأقتعة السابقة ما يناسب بشرتك ، ثم قومي بإعداده وتطبيقه عملياً تحت إشراف معلمتك .

يتناسب مع بشرتي قناع العسل واللبن.

مستحضرات التجميل

معلومة إثرائية

- لنشر كريم الأساس بنصح باستخدام الاسفنجة المخصصة لذلك، والتي تكون على شكل مثلث محدد الاطراف.
- للتأكد من انسجام لون البشرة مع كريم الأساس يمكن تجربته داخل المعصم، فإذا ذاب ولم يترك هالة لونية على البشرة فذلك يعني ملاءمته لها.

(المكياج)

هيلة فتاة مقبلة على الزواج، تجد صعوبة في التعرف على النوع المناسب لبشرتها من كريم الأساس، وتخطئ كثيراً في استعماله وترغب في معرفة كيف تتجاوز هذا الخطأ.

(١) الأساسات

تجعل البشرة ناعمة وشفافة

تجعل لون البشرة متساوياً

أنواعها

(١) مصدحات ألوان البشرة

اللون الأرجواني

يضيء تالفاً صحياً على البشرة التي بها إصفرار.



اللون الأخضر

يخفف احمرار البشرة.



اللون الأبيض

يضيء على البشرة الباهتة إشرافاً.



اللون الأزرق

يمنح البشرة المثالية إلى الإحمرار بياضاً.



(٢) الأساسات السائلة

الساك ذو اللون الأحمر

يناسب البشرة الوردية الخفيفة المثالية إلى اللون الريح، التي ليس فيها صفار كثير.



الساك ذو اللون البرتقالي

يناسب البشرة المتدرجة اللون، التي يتساوى فيها اختلاط الحمرة بالصفرة.



الساك ذو اللون الأصفر

يناسب البشرة العاجية المثالية إلى اللون الريح، التي ليس فيها حمرة كثيرة.



في نصيحة تقديمها لميلة لتتجاوز مشكلتها.

هيله عليك بالتعرف على نوع بشرتك أولاً، فلو كانت بشرتك خالية من الحبوب والنمش والكلف والاحمرار فهي موحدة وهذا يعطيك مظهر رافع وغير مركب وفي حالة ظهور أي حبوب أو بقع يفضل؛ التغطية المتوسطة أو المتوازنة: لحل المشاكل البسيطة كظهور حبوب أو اختلافات لونية بسيطة فهي (تحسن ملامح الوجه وتزيدها جمالا بدون الأثقال عليها).

أما التغطية الكاملة: فهي لمن تعاني من مشكلة معينة كالكلف والنمش وحبوب كثيرة وغيرها من المشاكل.

وعندما تذهبي لتشتري كريم أساس تلاحظين وجود أكثر من تركيبة في ماركة واحدة.
تركيبة سائلة: يوجد منها عدة تركيبات تناسب جميع البشرات؛

أمثلة:

إذا كنتي تعانين من بشرة فيها اختلافات لونية بسيطة عليك اختيار كريم الأساس السائل للتغطية المتوسطة فإنه خفيف التركيبة ويمنح مظهراً نضراً كما أنه لا يحتاج إلى الكثير من المزج.

مثال آخر إذا كنتي تعانين تجاعيد رقيقة وبشرة جافة. عليك اختيار كريم الأساس السائل الكريمي الغني بالعناصر المرطبة والذي يوفر تغطية بين الرقيقة جداً والكاملة والذي يكون غنياً بالعناصر المشبعة للضوء وذلك لتخفيف مقدار الضوء الساقط على التجاعيد.

أما إذا كنتي تعانين من بشرة مختلطة دهنية في الأنف وجافة عند الجوانب عليك باستعمال كريم الأساس ذو التركيبة السائلة الخالية من الدهن التي توازن بين الدرجات اللونية المختلفة للبشرة وتحتوي على مواد تقلل من إفراز الدهن في منطقة الأنف والجبين وعلى عناصر مرطبة ملائمة لمنطقة الخدين الجافة.

أما البودرة المضغوطة: لا تناسب إلا صاحبات البشرة الدهنية تركيبة كريم الأساس المركبة بين الكريم والبودرة متعددة الاستعمالات مثالية لأنواع البشرة العادية والجافة.

كريمات الأساس ذات الأساس الكريمي تناسب كل أنواع البشرة ما عدا الدهنية منها.

مثال: بشرة تشكو من تلطبخات واحمرار ونهايات متقطعة للشرايين.

من الأفضل اختيار كريم الأساس ذو التركيبة الكثيفة الذي يغطي بقوة ويمكث في مكانه لإخفاء العيوب والشوائب. وقبل استعمال هذا كريم الأساس عليك بترطيب البشرة جيداً مع التركيز على منطقة العينين.



تعاوني مع زميلاتك على جمع عدد من عبوات كريم الأساس أو النشرات المرهقة بها، وناقشي بإشراف معلمتك مكونات كل نوع منها، وميزاته، ومعايير استعماله، وسعة العبوة، والسعر في السوق والبلد المنتج. ويمكنك تنظيم ذلك في جدول خاص.



اعلمي أن الجمال ينبع من إجادة فن الظهور بمظهر لائق. فلا تبالغي بالتأنق ولا تكثري استخدام المساحيق؛ حتى لا تخفي معالمك الجمالية بدلاً من إبرازها بالشكل الذي يليق بها.

(ب) فراشي المكياج

فرشاة العين
تستخدم من قرص طلاء العين من السطح
معتاد أو من قرص - لتجميل فرجة العين
التيال على الخ مطقة العين والشمع - وفرجة
جوانبة العين وفرجة صخرة العين التيال على
سطح السطح السطح والشمع التيال السطح

فرشاة الحواجب
تستخدم لتجميل الحواجب
والشمع الحواجب والشمع الحواجب
من السطح السطح

فرشاة الشعر
تستخدم لتجميل الشعر
والشمع الشعر والشمع الشعر
من السطح السطح

فرشاة الخدود
تستخدم لتجميل الخدود
والشمع الخدود والشمع الخدود
من السطح السطح

فرشاة الأنف
تستخدم لتجميل الأنف
والشمع الأنف والشمع الأنف
من السطح السطح

فرشاة الشفاه
تستخدم لتجميل الشفاه
والشمع الشفاه والشمع الشفاه
من السطح السطح

فرشاة الجفون
تستخدم لتجميل الجفون
والشمع الجفون والشمع الجفون
من السطح السطح

فرشاة الحاجب
تستخدم لتجميل الحاجب
والشمع الحاجب والشمع الحاجب
من السطح السطح

فرشاة العين
تستخدم لتجميل العين
والشمع العين والشمع العين
من السطح السطح

فرشاة الخدود
تستخدم لتجميل الخدود
والشمع الخدود والشمع الخدود
من السطح السطح

فرشاة الأنف
تستخدم لتجميل الأنف
والشمع الأنف والشمع الأنف
من السطح السطح

فرشاة الشفاه
تستخدم لتجميل الشفاه
والشمع الشفاه والشمع الشفاه
من السطح السطح

فرشاة الجفون
تستخدم لتجميل الجفون
والشمع الجفون والشمع الجفون
من السطح السطح

فرشاة الحاجب
تستخدم لتجميل الحاجب
والشمع الحاجب والشمع الحاجب
من السطح السطح

فرشاة العين
تستخدم من قرص طلاء العين من السطح
معتاد أو من قرص - لتجميل فرجة العين
التيال على الخ مطقة العين والشمع - وفرجة
جوانبة العين وفرجة صخرة العين التيال على
سطح السطح السطح والشمع التيال السطح

فرشاة الحواجب
تستخدم لتجميل الحواجب
والشمع الحواجب والشمع الحواجب
من السطح السطح

فرشاة الشعر
تستخدم لتجميل الشعر
والشمع الشعر والشمع الشعر
من السطح السطح

فرشاة الخدود
تستخدم لتجميل الخدود
والشمع الخدود والشمع الخدود
من السطح السطح

فرشاة الأنف
تستخدم لتجميل الأنف
والشمع الأنف والشمع الأنف
من السطح السطح

فرشاة الشفاه
تستخدم لتجميل الشفاه
والشمع الشفاه والشمع الشفاه
من السطح السطح

فرشاة الجفون
تستخدم لتجميل الجفون
والشمع الجفون والشمع الجفون
من السطح السطح

فرشاة الحاجب
تستخدم لتجميل الحاجب
والشمع الحاجب والشمع الحاجب
من السطح السطح



قومي بجمع أكبر عدد من فرش المكياج غير المعروضة موضحة وظيفة كل نوع منها .

فرش الماكياج تختلف في أشكالها وأحجامها واستخدامها. يمكنك استخدام الفرشاة المناسبة التي تريحك أثناء عمل الماكياج. تأكدي دائماً من جودة الفرشاة عبر تمريرها على بشرة يدك مع شدها لترى كم شعرة تخرج منها. إذا خرج منها الكثير فهذا يعني إنها لن تبقى طويلاً والعكس صحيح. أنواع فرش الماكياج.



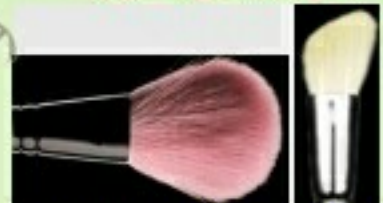
١- فرشاه توزيع كريم الأساس..

بهذه الفرشاة بإمكانك توزيع كريم الأساس وتمديده على وجهك وأيضاً بإمكانك استخدام أصابعك أو بواسطة الإسفنج.



٢- فرشاه خافي العيوب:

٣- فرشاة أحمر الخدود..



تستخدم لتوزيع أحمر الخدود على الخدود، يجب أن تكون ناعمة الشعيرات ومستديرة أو مشطوية الجانبين..

٤- فرشاه ظلال العيون :

هذه الفرشاة تكون شعيراتها كثيرة وقصيرة ومستديرة.

٥- فرشاه دمج الظلال:



فرشاة ناعمة وكبيرة ومهمة لدمج وتوزيع الألوان مع بعض بحركة خفيفة سواء فوق الجفن أو تحت الرموش السفلى.

تزيين الوجه وأجزائه

بسمة فتاة لها إطلالات جميلة تثير الدهشة والإعجاب فيمن حولها ، وذلك من خلال مكياجها البسيط والأنيق ، فهي دائماً تبدو أكثر شباباً وحيوية ؛ لاتباعها الخطوات الصحيحة عند تزيين وجهها وتلك الخطوات هي :

أولاً: وضع كريم الأساس:

يستعمل كريم الأساس في عمليتي التظليل والتفتيح للبشرة؛ مما يساعد على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي المثالي قدر الإمكان، وبخاصة في مناطق الجبين والوجنات والذقن والأنف، وذلك بعد تحديد متطقتي التظليل والتفتيح ، ولابد من استعمال الإضاءة الكافية لإبراز ملامح الوجه وحجمها، كما توجد في الوجه بعض النقاط والمناطق التي تحتاج إلى عناية أكبر في وضع مُستحضر الأساس لإبرازها وتوضيحها كالمنطقة الواقعة أسفل العين وما حولها والوجنات وأسفل الحاجبين والذقن والجبهة وزوايا الفم والأنف، كما في الأشكال الموضحة .



مناطق التظليل لبعض أجزاء الوجه



نقاط التفتيح في الوجه



مناطق التظليل والتفتيح في الوجه



مناطق التظليل لبعض أجزاء الأنف



مناطق التفتيح لبعض أجزاء الوجه

ثانياً: وضع البودرة وأحمر الخدود:

يفضل استعمال البودرة العادية للبشرة الدهنية ، والبودرة المتراسة للبشرة الجافة؛ لزيادة المادة اللاصقة فيها وارتفاع رطوبتها، وأما الملون منها بالألوان: القرمزي والأحمر والبرتقالي والبنّي، فتستعمل بشكل أساسي في الأجزاء التي تم تظليلها حسب قياسات شكل الوجه وحدوده .

وتساعد البُذرة وأحمر الخدود وكرّم الأساس على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي .

وفيما يأتي بعض أشكال الوجوه وكيفية تقريبها إلى الشكل البيضاوي باستعمال البُذرة وأحمر الخدود . حيث تظلل الأجزاء البارزة الكبيرة بالبُذرة الملونة، كما في الأشكال الموضحة حيث تبدو الأجزاء أصغر ويخيل للناظر بأن شكل الوجه بيضاوي .



فائدة

اعرفي تقاسيم وجهك واعلمي على إبراز نقاطها القوية. وحولي النظر عن نقاطها الضعيفة، فإذا كان فمك جذاباً أبرزه من خلال أحمر شفاه لافت للنظر، وإذا كانت عيناك جميلتين اهتمي بمكياجها واختاري الألوان المميزة لها.



ارجعي مع أفراد مجموعتك إلى بعض المراجع التي تتحدث عن تقشير البشرة ثم قمي تقريراً مفصلاً عنه .

استعمال التقشير ليس جديداً في المجال التجميلي. فقد لجأت الي فوائده النساء الفرعونيات وبعدهن النساء الهنديات .

وكل منهن كانت لديها طريقتها الخاصة بالتقشير باستعمال أوراق نباتية او مستحضرات طبيعية لحك البشرة بهدف ازالة الخلايا الميتة عنها واكسابها النضارة.

ما زال الغرض من استعمال التقشير نفسه في أيامنا هذه ولكن اختلفت التقنيات المستعملة لتطبيقه

فمن التقشير الكيميائي وصولاً إلى الليزر تعددت الأساليب ولكن بقيت النتيجة واحدة: إزالة البقع والتجاعيد والندبات.

هذا ما أكدته الدكتورة «كارول حكيم» المتخصصة في طب الجلد والشرابين والجراحة الجلدية والليزر التي زودتنا بأحدث ما يتعلق بالتقشير في المجال التجميلي.

التقشير ٣ أنواع

*التقشير السطحي: يطبق كل أسبوعين أو ثلاثة لتبدو نتائجه جلية على البشرة. ويتم تكراره ست أو سبع مرات للحصول على النتيجة المطلوبة.

يعمل التقشير السطحي على الطبقة الخارجية من البشرة فيكسبها رونقاً ونضارة. ويمكن أن ندرج في إطار التقشير السطحي أيضاً.

*التقشير بالفينول أو التقشير العميق: يتم إجراؤه في غرفة العمليات ويخضع خلاله المريض للمراقبة القلبية. وهو لا يطبق إلا في حالات نادرة نظراً لخطورته ويصلح لإزالة التجاعيد العميقة.

هناك أنواع من التقشير يتم إجراؤها بالليزر وهي شبيهة بتقنية التقشير الكيميائي من حيث النتائج.

يتم تكرارها كل شهر مرة فتكسب البشرة نضارة وتخفف البقع الحمراء الصغيرة والتجاعيد. يترك هذا التقشير إحمراراً خفيفاً على البشرة يمكن تغطيته بالماكياج. وأما عن النتائج

النهائية التي يعطيها نضارة وإزالة للتجاعيد الصغيرة بعد تطبيق حوالي ٤ أو ٥ جلسات. وماذا عن الفوائد الحقيقية لليزر في مجال التقشير؟

يعطي الليزر نتائج مفيدة جداً في هذا المجال فهو تقنية سهلة وبسيطة وغير مؤلمة.

لا تترك أي آثار على البشرة. فهو يزيل البقع البنية السطحية والبقع الحمراء و الوردية ويحسن نوعية البشرة.

ثالثاً، وضع الألوان لإخفاء بعض المناطق

لإخفاء عيوب الأنف العريضة، يوضع لوناً بني فاتح بشكل عمودي على جانبي الأنف.



لإخفاء امتلاء الخدين يوضع لون أحمر الحدود ممزوجاً بلون بني فاتح بشكل شبه أفقي على الخدين.

للتخفيف من عرض الحنك، يوضع لوناً غامق على الحنك ينتهي على شكل (V) عند محيط الذقن.



لإخفاء الذقن المزدوج، يوضع لون أساس يكون أغمق بدرجتين من اللون المعتمد على كامل الوجه.



رابعاً، وضع مظلل العيون،

هناك قاعدة أساسية لاختيار مظلل العيون تقوم على أربعة ألوان: استخدام مظلل الأساس من لون حيادي، وآخر من لون رئيس وثالث من درجة أغمق من لون التظليل؛ للتأكيد ورابع بدرجة أفتح؛ لإبراز العينين.

تُغطى كل منطقة العين، أي الجفن الأعلى، بأساس خاف (concealer) من لون حيادي، ابتداءً من خط الرموش العلوي إلى الحاجب.

يستعمل المظلل الأساسي بلون حيادي طبيعي مع كامل الجفن العلوي.

يوضع المظلل الرئيسي الملون على الجفن وصولاً إلى تجويف العين (أي طية العين).

تستخدم فرشاة صغيرة؛ لنشر المظلل الداكن بشكل خط رفيع على طول فتحة العين قرب خط الرموش.

لإعطاء طابع جذاب يترك الخط الرفيع على طول فتحة العين دون دمج أو تمويه، ولإعطائه نتيجة طبيعية ناعمة يمكن دمجها بشكل مشوش.

يوضع اللون الأغمق بواسطة فرشاة تحت الرموش السفلي بدءاً من منتصف العين وباتجاه زاويتها الخارجية. يوضع اللون الفاتح أو اللؤلؤي مباشرة تحت رسمة الحاجب.



فائدة

اعتمدي التوازن في توزيع الألوان فإذا كان مكياج عينيك بارزاً، راعي أن يكون مكياج شفطيك شفافاً.

نشاط فردي (١٢)



قومي بتطبيق عملية وضع المكياج التي تم شرحها على إحدى زميلاتك تحت إشراف معلمتك.

طريقة وضع المكياج بالصورة سهلة:
الخطوة الأولى للوردي: بعدما تضعين الكونسيلر على العين والبودرة.
تضعين طبقة من الوردي على الجفن المتحرك إلى تحت الحاجب بقليل مثل الصورة.



بعدها تضعين طبقة أغمق من اللون الوردي.
تدمجين اللون الوردي بالأحمر أو البنفسجي.





تحت الحاجب تضعين لون أبيض أو لمعة بيضاء وفي كذا مستحضر خاص فقط بوضعه تحت الحاجب وإذا ما توفر عندك ممكن أنك تضعين أي شدة أبيض وتقومين بدمج كل طبقة بالثانية.



وبعدها تضعين اللون الأسود على نهاية الوردي الغامق وعلى الجفن المتحرك ممكن وضع كحل جاف أو سائل وممكن أنك تكتفين بهذه الخطوة.



إذا أردت المكياج نخاني فضعي اللون الأسود بهذا الشكل وحاولي تدمجيه مع الطبقة التي فوقه لكي تصبح على شكل .. (أسود .. وردي غامق... وردي فاتح .. أبيض).



يمكن أنك تضيفين لمعة وردية في وسط الأسود وتحصلي على هذا الشكل.



ما ألوان الظل المناسبة للعين البارزة ؟ مع توضيح السبب.

مكياج العيون البارزة: لهذا الشكل من العيون يعتمد على ألوان الباستيل (الرمادي الفضي- البنفسجي الفاتح - البرتقالي الهادي- الأخضر الفاتح- الوردي الفاتح) الفاتحة، والتركيز على تقنية مزج ظلال العيون على كامل الجفون لإضفاء اللمسة الحاملة للعيون البارزة، وابتعدي عن الكحل الأسود.



بالتة ألوان الباستيل المناسبة للعين الجاذبة



شكل العين البارزة ألوان الباستيل.

توجيهات جمالية



لإخفاء بروز الشفتين يستعمل لون أغمق للقسم الوسطي، أما الطرفين فيمكن استعمال لون فاتح.



لإعطاء الشفتين بروزاً واضحاً، يُرسم لون المحيط خارج الشفتين ومحاولة تمويهه مع لون أحمر الشفاه المستخدم.



لإعطاء المزيد من البروز للشفتين، يُرسم خارج خط محيطهما خطاً باللون الأبيض.



يستعمل بحركة أفقية لون أحمر الشفاه على الشفتين، مما يعطي طابع المرأة المبتسمة دائماً.



خليفة الحاجب رفيعاً وعلى شكل قوس، يكون ظلال العين من لون واحد.



خليفة الحاجب على شكل مثلث مفتوح، يكون ظلال العين قريب من لون البشرة ويرسم خط العين واضح.



خليفة الحاجب يتبع الخط الكلاسيكي، يكون ظلال العين كثيفاً وبلون واحد والقلم الأسود يرسم كثافة محيط العين.



خلق شكل الحاجب قصيرة، يكون ظلال العين قوياً ومتداخلاً الألوان.



لتصحيح شكل العينين المائلتين نزولاً عند الطرفين الخارجيين، يرسم خط داكن مائل باتجاه الطرفين الخارجيين للحاجبين؛ مما يعطي طابع الوجه البشوش.



لإخفاء المسافة التي تباعد ما بين العينين، تظلل الزاوية الداخلية للعين بلون غامض ينتهي تدريجياً باتجاه الأنف.



لإعطاء مسافة أوسع ما بين عينين متقاربتين، يوضع لون داكن عند الزاوية الخارجية للعينين ينتهي تدريجياً عند الصدغين.



لتصحيح وضع العين الضيقة، يوضع اللون الأبيض على الجفن الداخلي ويرسم خط غامق بعيداً قليلاً عن منبت الرموش السفلية.



لإعطاء شكل لوزي لعينين دائريتين، يرسم خط أفقي على جانبي العين ويُظلى بظلال ممهدة بشكل أفقي.



تشقير العاجب فاهرة ملحوظة لدى الكثير من الفتيات، اجمعي آراء أهل العلم والأطباء حول هذا الموضوع وناقشه مع معلمتك وزميلاتك .

س/ما حكم تشقير الحواجب؟

الجواب:

يقول علماء الأصول: الخُكم يذُور مع علته وُجُودا وُعُدَمًا.

والعلة في تحريم النمص هو تغيير خلق الله، والحق به العلماء تشقير الحواجب لوجود نفس العلة. وسنلت اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء في المملكة عن حكم التشقير، فأجابت: تشقير أعلى الحاجبين وأسفلهما بالطريقة المذكورة لا يجوز، لما في ذلك من تغيير خلق الله سبحانه، ولُمُشَابَهَتِهِ لِلنَّمصِ المُحَرَّمِ شرعًا، حيث إنه في معناه، ويزداد الأمر حُرمة إذا كان ذلك الفعل تقليدًا وتَشَبُّهًا بالكفار، أو كان في استعماله ضرر على الجسم أو الشعر، لقول الله تعالى: (وَلَا تَلْفُؤْا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) وقوله ﷺ: لا ضرر ولا ضرار. والتشقير له صفة البقاء، ولو لُغْذَةً، مثل شهر أو شهرين.

بينما خافي الحواجب: ليس له صفة الدوام.

واستعمال خافي الحواجب في مثل هذه الحالة أسلم وأبعد عن المحذور.

والله تعالى أعلم.

المجيب الشيخ/ عبد الرحمن بن عبد الله السحيم.

عضو مكتب الدعوة والإرشاد:

وما نسبه البعض للشيخ ابن عثيمين رحمه الله بجواز التشقير.

أما الشيخ المديهش وهو ممن سمح لهم الشيخ ابن عثيمين رحمه الله بالإفتاء ومن كبار طلبته أوضح اللبس الحاصل حول قول البعض بجواز تشقير الحواجب ونسبها للشيخ ابن عثيمين رحمه الله: فقال: أن ما قصده الشيخ رحمه الله هو تشقير الحاجب ككل وليس تحديده بالتشقير فيبدو بالنمص.

الاختلاف بين العلماء يجب أن يجعلنا أكثر حيطة، وأن نأخذ بالأحوط، وأن لا نتبع الرخص

خاصة أن فتوى كهذه وردت من هيئة كبار العلماء.

هي والله فتنة وشبهة عظيمة وقعت فيها الكثير من النساء ومن وقع في الشبهات كمن وقع في الحرام نسأل الله السلامة والعافية

جزى الله شيخنا الكريم عبد الرحمن السحيم أعظم الأجر والمثوبة للإفادة نقلًا عن موقع سيدتي.

لمسات أخيرة..

من المهم جداً على الفتاة بعد أن اكتمل جمالها أن تعرف كيف تتصرف ، وكيف تتكلم؛ لأن هذه الأمور مفيدة جداً ويمكن أن تغني الجمال وتزيده جاذبية.



التقويم

س ١ : قدمي خمس نصائح لزميلاتك المقبلات على الزواج تساعدن في كيفية الاعتناء ببشرتهن.

بعض النصائح حول عناية العروس ببشرتها:

- تناول الماء بكثرة؛ لأن الماء يغسل الجسم من أي شوائب.
- تناول الجزر أو التفاح يومياً، لاحتوائهم على فيتامينات هامة.
- تجنب تناول المأكولات الحارة والحد من تناول الأطعمة المقلية والمكسرات خاصة قبل فترة مناسبة من العرس.
- اتباع نظام صحي لتنظيف البشرة وتخليصها من البثور أو الشوائب.
- ترطيب البشرة بشكل يومي مع وضع كريم مغذٍ قبل النوم لتمتصه البشرة وتستفيد منه.
- ضعي كريم مرطب في النهار ليساعد على حماية البشرة من العوامل البيئية الضارة.

س ٢ : اقترحي فناعاً لإزالة البقع من بشرة تعرضت لحروق الشمس.

غسول الأفوكادو والجزر والخيار:

اصنعي مزيجاً من بيوريه الأفوكادو والجزر والخيار وضعيه على بشرتك ثم اتركيه حتى يجف تماماً. بعدها قومي بغسل بشرتك بالماء البارد.

فهذا المزيج الرائع سيقوم بتفتيح لون البشرة وتغذيتها وترطيبها بشكل عميق بفضل الأحماض الدهنية الموجودة في الأفوكادو والفيتامينات والعناصر المرطبة الموجودة بالجزر والخيار.



التقويم

س ٣ : رتبي مراحل وضع المكياج على الوجه.

أسس مهمة قبل وضع الماكياج:

التنظيف السطحي للبشرة وتهينتها لاستخدام **الماكياج**، ثم مسح البشرة بالليمون أو مغذي سائل (الأسكنيول)، يلي ذلك تغذية البشرة عن طريق الأقنعة والزيوت المناسبة للبشرة، ثم تحريك الدورة الدموية التي تتواجد في البشرة، عن طريق تحريك الأصابع بحركة دائرية للبشرة، وفي النهاية ترطيب البشرة عن طريق المرطبات.

تأتي الخطوة الأولى في نظافة بشرة الوجه جيداً ثم نضع المصحح أسفل العين ونبدأ في توزيعه جيداً حتى يندمج مع البشرة.

ثم تأتي الخطوة الثانية: وهي وضع كريم الأساس فهو يعتبر وراء بقاء الماكياج لأطول فترة ممكنة، حيث يعمل على امتصاص الزيوت التي تفرزها البشرة ويعمل على تثبيت مستحضرات التجميل، ولا بد أن تختار الفتاة النوع المناسب لبشرتها، ونضع منه طبقة رقيقة مع توزيعه بشكل كامل مع وضعه على الجفون العليا والسفلى.

أما الخطوة الثالثة: تتم بوضع بودرة الأساس على الوجه ويجب وضعها بفرشاة كبيرة وكثيفة الشعر، وذلك عن طريق وضع قليل من بودرة الأساس على الفرشاة ثم نحركها ونبدأ بعدها في وضعه على الوجه وتوزيعها جيداً، ولا ننسى زوايا العين الداخلية ومنطقة تحت العين فعند وضع بودرة الأساس على تلك المنطقة يجب رفع العين إلى أعلى لتغطية منطقة أسفل العين كاملة.

والخطوة الرابعة: تكمن في تحديد العينين بقلم أسود أو بني داكن من أعلى وأسفل حتى تمنحها نظرة متألقة ويمكن استخدام ظل جفون داكن اللون وتطبيقه بنفس الطريقة.

أما وضع ظل الجفون فهو يأتي في الخطوة الخامسة: وهي تختلف وقت النهار عن الليل، فالعمل يتطلب اختيار ألوان فاتحة وهادئة ويفضل وضع درجة واحدة، أما في أوقات السهرات فيمكن وضع مختلف الألوان والدرجات والمزج بينهم لإبراز عينيك بشكل قوي، وحتى تزيد الفتاة من جاذبية العين يمكن وضع ظل الجفون الكريمي الفاتح أسفل الحاجب مباشرة، ثم نمرر فرشاة الماسكرا على الرموش بداية من الجذور إلى الأطراف ومن الممكن إعادة الخطوة مرة أخرى لتثبيت اللون الأسود أو البني الداكن وجعلها أكثر كثافة، وتنتهي خطوات الماكياج بوضع البلاشر أو أحمر الخدود كخطوة سادسة، وأحمر الشفاه في الخطوة السابعة.



التقويم

س ٤ : ما مواصفات الجودة لمواد التجميل التي ترغبين استعمالها؟

مواصفات الجودة:

أن تكون من مكونات طبيعية خالية من المواد الكيماوية وتكون من ماركات غير مجهولة المصدر والصناعة، ويجب أن تكون صالحة للاستعمال وتاريخ الصلاحية ساري، يتم اختيار الملانم منها للبشرة وللفترة ساء كانت صباحية أو مسائية.

س ٥ : ابحثي في مصادر التعلم المختلفة عن تعريف مفهوم الكلف وأسباب ظهوره مع توضيح طرق الوقاية والعلاج منه.

مفهوم الكلف:- هو بقع بنية تظهر على الجلد، يمكن أن يصيب الكلف أي شخص إلا أنه أكثر شيوعاً عند النساء وخاصة الحوامل أو اللاتي يتناولن موانع الحمل الفموية.
أسباب ظهوره:- يحدث الكلف نتيجة تحفيز الخلايا المصنعة لصبغة الميلانين (الخلايا الميلانينية) نتيجة زيادة إفراز هرمون الاستروجين أو البروجسترون، مما يدفع هذه الخلايا إلى إفراز صبغة الميلانين بكمية كبيرة لدى تعرضها لأشعة الشمس. النساء ذوي البشرة البنية الكاشفة واللاتي يسكن مناطق مشمسة هن الأكثر عرضة للكلف. تلعب القابلية الجينية دوراً هاماً في تكون الكلف، كما تزيد احتمالية حدوث الكلف عند وجود أمراض الغدة الدرقية، ويعتقد أن زيادة إفراز الهرمون المحفز للخلايا الميلانينية الحاصلة نتيجة التوتر قد تسبب تفشي الكلف. يمكن أن يظهر الكلف مرافقاً لداء أديسون (قصور قشر الكظر) ويحدث في الوجه وفي الأماكن التي تتعرض للرضح والاحتكاك من الجلد.

طرق الوقاية منه:- تختفي البقع عادة من تلقاء نفسها في غالبية الحالات، وتستغرق عدة شهور لكي تختفي عند السيدة الحامل أو وقف حبوب منع الحمل.
توجد عدة مستحضرات وعقاقير تسرع في زوال البقع يجب استخدامها تحت إشراف الطبيب.



التقويم

س6 ، أعطي أمثلة من النباتات التي تستعمل مستخلصاتها كمطهر، منظف، قابض ، وملين للجلد.

عصير الليمون:

عصير الليمون من أفضل المنظفات الطبيعية للبشرة.
كما يمتاز بتأثيره القابض للبشرة.

القرنفل:

القرنفل له مفعول منعش ومطهر للبشرة ولذا يفيد في علاج حبوب الوجه التي تكمن بها الجراثيم والبور العفنة.

القرفة:

يستخدم الزيت المستخرج من القرفة في عمل المساج حيث يفيد الجلد ويغذيه كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس.




التقويم


س٧ : ما مناطق التظليل التي يعمل على إخفائها في الوجه المربع عند تزيينه؟

مجمل الوجه: إذا لزم الأمر تظليل داكن على الفك السفلي.
تظليل الخدين: صاعد وقريب من جانبي الأنف.


س٨ : عللي ما يلي:

عدم السماح للأخريات باستعمال قلم تخطيط العيون والماسكارا وأحمر الشفاة. 


لأنها تعد من الأدوات الشخصية الناقلة للأمراض، والتي قد تصيب العين بالالتهاب للعين وكذلك التهاب الشفاة.

استبدال فرشاة ظلال العيون وأحمر الخدود والاسفنجات كل ستة أشهر. 

لأن صلاحيتها تتعدم وأطراف شعيراتها تصبح ناعمة من الاستخدام خلال هذه الفترة.

استبدال الماسكارا كل ثلاثة أشهر. 

لأن مجمل الرموش الماسكارا يعد أحد الأماكن الأكثر شيوعاً لترعرع البكتيريا، بسبب طبيعته الرطبة. إذا استعملت فقط للمناسبات الخاصة، يمكنك استبدال المجمل كل ستة شهور. إذا استعملته يومياً فيجب استبداله كل ثلاثة شهور.

اختيار كريم الأساس الخالي من الدهون للبشرة الدهنية. 

لأن ذلك يؤدي إلى انعكاس طبقة لامعة على الوجه.



التقويم

س٩ : عددي الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية التي تدخل في بناء خلايا البشرة.

فيتامينات الجمال:

العلاقة بين جمال حواء وتغذيتها علاقة وثيقة وهناك فيتامينات تلعب دوراً رئيسياً في جمال البشرة ونضارتها وتستطيع حواء أن تحصل على ما يحتاج إليه جمالها من فيتامينات الجمال التي تحافظ على نعومة البشرة وتعمل على تغذيتها بل أن بعض أنواع الفيتامينات تستطيع المساعدة على تأخير معالم الشيخوخة واستعادة ما قد يكون قد ضاع من الجمال والحيوية بفعل الزمن أو الإهمال وعدم العناية التامة لذلك سنشرح ويايجاز شديد لأهم الفيتامينات الأساسية وخصائصها ووظائفها وأين توجد وكل ما يهم حواء عن تلك الفيتامينات التي تلعب دوراً رئيسياً في إبراز جمال حواء.

فيتامين أ:

يعتبر هذا الفيتامين هو الغذاء الصحي الأول للجلد فهو يمدد بالحيوية ويكسبه النعومة، بينما يؤدي نقصه لجفاف الجلد وتشققه، ويعتبر الجزر من أغنى مصادر هذا الفيتامين.

فيتامين ب٢:

يسمى فيتامين ب٢ ريبوفلافين، وقد ثبت أن نقصه يجعل البشرة دهنية لذلك ينصح بتناول هذا الفيتامين أو مجموعة فيتامين ب المركب لهذه الحالة، كما يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى ظهور تشققات عند زاويتي الفم تشوه جمال المرأة، ويتوفر في اللبن واللحوم والبيض والحبوب غير منزوعة القشر خاصة القمح.

فيتامين ب٨:

له أسماء عديدة أشهرها البيوتين ويعمل هو الآخر على:

حماية الجلد والأغشية المخاطية يمنع تساقط الشعر هو ضرورياً تماماً كفيتامين ب٥ يحتاج الشخص البالغ إلى حوالي ٣٠٠ ملليجرام يوميا كحد أدنى، ومن أهم مصادره الطبيعية: الكاكاو، اللبن ومنتجاته، الخميرة وصفار البيض ينصح بتناوله بكثرة وذلك سواء من مصادره الطبيعية أو في صورة كبسولات.