

بالعناية الصحيحة والماء والترطيب

# بشرتك في رمضان متألفة بدون ماكياج

والتمرينات، فذلك له دور فعال في إكساب بشرتك الأوكسجين الضروري لتدعيم تألقها وشبابها كما يعمل على تنشيط الدورة الدموية.

5- شرب كميات كبيرة من الماء لتعويض فقدان السوائل من البشرة نتيجة فترة الصوم وحرارة الجو، والذي يفقدها ليونتها وترطيبها.

6- جعل الجزء الأكبر من غذائك خلال رمضان من الأطعمة الغنية باللياف والفيتامينات والحبوب والأملاح المعدنية كالخضراوات والفواكه لتوفير أكبر قدر من التغذية المفيدة للبشرة ولصحتها.

7- الابتعاد قدر الإمكان عن تناول الدهون التي تسبب اضطراباً في الجسم، مما يؤدي إلى إرهاق البشرة وزيادة المواد الدهنية التي تلعب دوراً فعالاً في بهتان البشرة وظهور علامات التعب والإرهاق عليها، كما يجب تجنب القهوة والشاي والمشروبات الغازية التي تمنع امتصاص المواد الغذائية المفيدة.

8- الحصول على قدر كاف من ساعات النوم، فالبشرة تتجدد أثناء النوم. ولزيت من التالى المضمون لبشرتك اليك مجموعة من الأقتعة التي تساعدك على إعادة البريق لبشرتك

قناع الشوفان بالعسل

المكونات:

– امزجي القليل من اللبن مع ربع كوب طحين الشوفان المنقى لبشرتك.

– اصفي ملعقتين صغيرتين من العسل.

– اخلطي المزيج لتحصلي على معجون طري.

الطريقة:

ضعي طبقة رقيقة منه على وجهك واتركيه لمدة 20 دقيقة على الأقل، ثم ازيليه واسطفي وجهك بماء فاتر.

قناع العسل والزبادي

يؤكد الخبراء أن هذا القناع يساعد على تفتيح البشرة بصورة طبيعية ودون أن يؤذيها، وإليكِ الطريقة:

المكونات:

ملعقة من المياه السائلة الموجودة في الزبادي.

ملعقة من العسل الأبيض.

قطرات من عصير الليمون.

الطريقة:

اخلطي مياه الزبادي مع العسل وعصير الليمون، وضعي هذا المزيج على وجهك واتركيه أطول فترة ممكنة «على الأقل نصف ساعة ويمكن أن تضعيه قبل النوم وتتركه على وجهك طوال الليل».



2- المرطب المغذي: وهو الخطوة الثانية بعد التنظيف ويحدد نوع المغذي ومدى كثافته حسب حالة البشرة وحاجتها، ويأتي على شكل سيروم لتنشيط الخلايا وتغذيتها والمساعدة على تجديدها من خلال تعويض عدم التوازن الغذائي الذي تتعرض له البشرة جراء الصوم، وهناك أيضاً العديد من العلاجات والتقنيات التي تعتمد على الزيوت الأساسية والفيتامينات المعززة لحوية البشرة ونضارتها.

3- المرطب الواقي: يجب عدم إغفال تطبيق كريم النهار وواقي الشمس حتى في حالة عدم تطبيق مستحضرات تجميل أو ماكياج.

4- حاولي تخصيص جزء من أمسيات رمضان لممارسة الرياضة

في تحديد نوع بشرتها وحالتها، وبالتالي معرفة البرنامج المناسب للعناية المنزلية خلال هذه الأيام. وعليه وبشكل عام، فالمرأة في ظل هذه الظروف تحتاج إلى أن تحافظ على الأسس التالية:

1- الغسل المناسب لنوع البشرة: يعمل على التنظيف وإزالة بقايا الماكياج والرواسب اليومية من المسامات، كما يمكنها الخضوع لجلسات تنظيف عميق وتقشير للبشرة لدى أخصائية إذا كانت بشرتها تستدعي ذلك. وفي كلتا الحالتين (المنزلية أو باستخدام إحدى تقنيات التنظيف المتخصصة)، فهذه الخطوة أساسية ولا غنى عنها في هيئة البشرة للاستفادة القصوى من المغذيات والمرطبات.

في رمضان ومع طول فترة الصوم تبعاً لطول نهار الصوم تفقد بشرتك الكثير من الماء والسوائل وتعرض لعوامل ضارة كثيرة منها الحرارة والشمس والتربة، لذلك تحتاج بشرتك في رمضان إلى عناية خاصة تحميها من فترة الحرمان من السوائل طوال النهار، أخصائيو البشرة والعناية بالجسم يقدمون لك نصائح ثمينة للعناية ببشرتك خلال الشهر المبارك:

الوجه هو سفيرك الدائم لدى الآخرين الذي ينبئ عن وضعك الصحي وحالتك النفسية، وبما أن شهر رمضان هو إعادة لتكوين بيولوجية الجسم بأكمله، فإن البشرة من الأجزاء الحساسة التي تعتبر سريرة التأثير بالتغيرات التي تطرأ على العادات اليومية، كساعات النوم، كمية شرب الماء، اختلاف أنواع وكميات الوجبات، وارتفاع درجة الحرارة اليومية. فذلك بالطبع يؤثر سلباً على البشرة ولكن بصورة متفاوتة تختلف من بشرة إلى أخرى حسب طبيعتها، وهي الخطوة الأساسية الأولى في نجاح العناية اليومية بالبشرة. ولذلك، عليك التعرف أولاً على نوع بشرتك، وبالتالي ما هي التأثيرات التي تطرأ عليها خلال شهر رمضان المبارك، وهي كالآتي:

1- البشرة الحساسة والرفيعة: تتعرض أحياناً للحساسية الذي يصاحبه احمرار البشرة وفقدان نضارتها. وعليه، فإن هذا النوع من البشرة يحتاج إلى عناية فائقة تعمل على تهدئتها واستعادة نعومتها، مع الحرص الشديد على استخدام مستحضرات رقيقة تتناسب مع ذوات هذه البشرة.

2- البشرة الدهنية: إن ارتفاع حرارة الجو واختلاف أنواع وكميات الأطعمة يؤدي إلى فقدان توازن البشرة وزيادة الإفرازات الدهنية والتي عادة ما تظهر البشرة لامعة نتيجة الفائض الدهني، وكذلك يظهر توسع غير عادي لمسامات البشرة، مما يجعلها تعاني من صعوبة الحفاظ على ماكياج الوجه ثابتاً، ولذلك تحتاج البشرة الدهنية إلى مواد مطهرة وقابضة للمسامات.

3- البشرة الجافة: تفقد تماسكها وتظهر جافة أكثر وباهتة اللون. ولاستعادة رونق البشرة الجافة، عليك باستعمال مرطب عميق وقوي الفاعلية والتغذية، لاستعادة الرنوق مع توفير ليونة ومرونة للجلد.

4- البشرة العادية: هي كذلك تحتاج إلى العناية اليومية للتغذية والحماية من العوامل الخارجية.

عناية رمضان ببشرتك

إن اختلاف العادات اليومية خلال الشهر أحياناً يؤدي إلى إغفال بعض السيدات عن العناية اليومية ببشرتهن، وذلك بسبب ضيق الوقت والانشغالات الكثيرة. لذلك على المرأة زيارة أخصائية الجلد والبشرة والأفضل أن يكون ذلك قبل شهر رمضان لتساعدوا

## «الصائم الصغير» كيف تتمين المشاعر الإيمانية بداخله؟



### لأنه ثمين جداً.. كيف تستثمرين وقتك في رمضان بذكاء؟

إن العديد من ربات البيوت من تقضي جل وقتها في المطبخ في شهر رمضان من أجل إعداد الطعام والحلويات والمشروبات، والواقع يشير أن كميات هائلة من الطعام يتم تحضيرها وتستنزف الجهد والوقت والمال وبالتالي يكون مصيرها في صناديق القمامة، وهذه الصورة تعكس سوء الفهم للمعنى العميق للصيام وأنه شهر ما لذ وطاب من الطعام، وهذا بالطبع مفهوم خاطئ يكاد يقع فيه قسم كبير من الصائمين.

والمرأة يجب أن تحرص اشد الحرص على اغتنام اوقات هذا الشهر الفضيل فلا تضيعها في المطبخ في إعداد كميات كبيرة لا حاجة لها من الطعام، وحتى لا يصبح المطبخ عدوا للمرأة يسلب منها اوقاتا ثمينة ويجرمها من الأجر الوفير فإنتا تقدم بعض المقترحات لربات البيوت لاستثمار الوقت في رمضان:

– عند إعدادك لأي نوع من الشوربات فإمكانك إعداد كمية تكفي ليومين أو ثلاثة ولا حاجة لإعدادها كل يوم .

– تستطيعين إعداد بعض الفطائر والمعجنات ووضعها في الفريزر لتكون جاهزة للاستعمال وقت الحاجة.

– كذلك بإمكانك تحضير شرائح الشينيتسل وتتبيلها وتحضيرها قبل رمضان وبذلك توفرين عليك الكثير من الوقت في نهار رمضان لتحضيرها.

– وكذلك الأمر بالنسبة لأغلبية انواع اللحوم حيث تقومين بفرمها وإعدادها وتقسيمها في أكياس حسب المقدار الذي تريدين وتخزينها في الفريزر، وعندما تريدين طهيها في رمضان لن يستغرق منك الوقت الكثير.

– بالنسبة للسلطات (باستثناء السلطة العربية) والمقبلات بإمكانك تحضير العديد منها وتخزينها في البراد خصوصا تلك التي تحتل التخزين عدة أيام وتحافظ على جودتها.

– وانت في المطبخ تستطيعين القيام بعدة مهمات في وقت واحد، على سبيل المثال، عندما تقومين بقلّي اي نوع من الخضار لا تقفي مكتوفة اليدين حتى ينضج ما تقومين بقلّيه، بل استثمري هذا الوقت بإنجاز مهمة أخرى في المطبخ.

– أن النظام وحسن التدبير أساس في استغلال الوقت بشكل مثمر، فالمرأة أثناء تواجدها في المطبخ واستعمالها لأواني الطبخ، فإن قيامها بتنظيف هذه الأدوات أو لا بأول يوفر عليها الجهد والوقت، بينما لو تراكتت الصحون المتسخة والطناجر المستعملة وغيرها من الأدوات دون تنظيف حتى ساعات الغروب فإن هذا حتماً سيضيع المرأة من اداء عبادتها خصوصاً صلاة التراويح لأنها ستقتضي الوقت الطويل في غسلها وتنظيفها وربما فاتتها صلاة التراويح جماعة.

– وانت تعدين الطعام في المطبخ استمعي الي شريط من سور القرآن الكريم أو شريط مغناة لأحد الشيوخ أو سبّح الله وأذكره وليبق لسناك طربا بالتسبيح والتلهيل والذكر.

– كذلك وانت تعدين الطعام في المطبخ تستطيعين مراجعة ما قمت بحفظه من القرآن الكريم فبذلك يكون وقتك مباركا ومستثمرا في جوانب الخير أو تستطيعين مساعدة طفلك في دروسه وحفظه.

الحية، والقدرات المتجسدة.

عززي أسلوب المكافأة

أسلوب المكافأة في رمضان، من أفضل الأساليب المعززة للسلوك الإيجابي الذي ننصح بمكافأته عند أطفالنا باستمرار، وفي رمضان هو أسلوب يعشقه الصغار، ويتنافسون من أجل أن يتمتعوا ويكونوا الأفضل من بين أقرانهم، وهنا علينا أن نصدق القول مع أطفالنا في نظام المكافأة، ونكثر فيها، ليكون هذا الشهر الأقرب والأحب لنفوسهم الطاهرة.

عززي النظام

التربية السليمة قائمة على النظام، ورمضان شهر يُعلم النظام لمن لا نظام في حياته، لذلك حُدِث جدولاً لمواقيت الصلاة، والسجود، والأطفال، ووقت المذاكرة، ووقت قراءة القرآن، ووقت تناول الحلوى، ووقت التنزه، ووقت النوم. هذا سيساعدك على استمتاع أطفالك بتشوق لقضاء تلك الأوقات، وحاولي أن يكون جدول كل يوم حاملاً شيئاً جديداً.

اجعلي أطفالك يحبون اجتماعيات رمضان، واغربي في نفوسهم الخير والعطاء، وشجعيهم على توفير بعض نفودهم لنحما للفقراء، بذلك سيتعلم تلك المسؤولية تجاه الفقراء، ومن جهة أخرى شجعيهم على صلة الرحم، فهي من أهم مظاهر رمضان الأجل، وتعزز لدى الطفل الانتماء، والذوق، والخلق السليم، ومن ناحية أخرى اعدي المسابقات بين أطفالك، أو بين أطفال العائلة الممتدة (العائلة الكبيرة)، لتشجع أطفالنا على النزود بالمعلومات الدينية والثقافية المختلفة، بالإضافة إلى أن حفظ القرآن في رمضان يُغذي ذاكرة طفلك، ويساعده على توسيع ملكة الحفظ ويطورها.

التحمل من خلال الحديث عن الثواب العظيم والجزاء في الآخرة.

وبما أن رمضان شهر الخير والبركة، شهر العطاء والرحمة، تجتمع فيه العائلة على قلب واحد، وعبادة تُنمّي في الروح والنفوس المحبة والولاء، فيكون رمضان مظهرًا للقيم العالية، والصفات الطاهرة، لاسيما عند الأطفال، الذين يأتي هذا الشهر فيعلمهم مساعدة

ولتعزّيز هذه الفريضة في نفسه، تواصلِ مع الأقارب (الجد أو الجدة أو الخال أو العمّة) واطلبي منهم الطعام مرّة أخرى لساعتين أو ثلاث. وكزّري هذه العمليّة على مدار اليوم، وذلك حتى آذان المغرب، على أن يكون انشغاله في ترتيب مائدة الطعام أو صنع الكعكة معك أو إعداد طبق الإفطار أو ترتيب غرفة النوم. وأعدّي له قُبعة الطاهي وأجعليه «شيف» المطبخ لهذا اليوم.

تحتار أغلب الأمهات عن الطرق التي تساعد بها طفلها على الصوم وتعزّيز هذه الفريضة لديه، وكيف يمكن تحقيق هذه الغاية من خلال بعض الأشياء التي تحفز على حب هذا الشهر والعمل بقيمه من تسامح وحب.

عندما يبلغ طفلك السادسة، حدّثيه عن معنى الصيام وأسبابه والأجر المستحق منه في الدنيا والآخرة وسبب فرضه علينا، مع التوضيح له أنه ركن من الأركان الخمسة، ويجبر ربط هذه المعلومات دائماً برضى الله ثم الرسول، مع الشرح عن مميّزات الجنة حسب قدراته العقلية، والربط بين الجنة والأشياء التي يحبها. وبتّم إمداد الطفل بهذه المعلومات من خلال لعبة صندوق المعلومات ليتشربها بيسر، وذلك عبر إحضار صندوق ملوّن يحتوي على بطاقات للأسئلة والإجابات تنمحوّر حول الشهر الفضيل، مع تحديد جائزة عندما يجيب عن أكبر قدر من المعلومات، تسلم له في يوم العيد.

شجعيه دون أن تشعريه بالذنب

ولعل الأيام الأولى في رمضان تشكل تقييماً لدى تحمّلها لهذه الفريضة، فحاولي أن تمنعيه في الساعات الثلاث الأولى عن الأكل واشغليه خلال هذا الوقت قدر المستطاع حتى لا يشعر بالجوع، ثم قومي باستشعار احتياجه