

سؤال من جنان

## موعد زفافي يقترب.. والخوف في قلبي يصبح أكبر

كلما اقترب موعد زفافي كلما شعرت بالخوف والحيرة أكثر، فأنا أفكر في كل شيء، وأسأل نفسي: هل ستجري الأمور كما خططت لها؟ أم ان هناك أخطاء كثيرة ستفسد فرحتي؟ هل سأكون قادرة على مواجهة الناس والوقوف أمامهم جميعهم دون ارتباك؟ وهل سأتمكن من أن أبتسم دائما دون الشعور بالقلق على انطباع الناس وحجم رضاهم عن هذا الحفل؟

ارجو من نور ان تساعدني..

سؤال من زينة

## هل لدي نور وصفة سهلة لإخفاء تجاعيد الوجه؟

### إجابة نور

تعاني السيدات في عمر معين من ظهور التجاعيد في الوجه والرقبة بشكل خاص، وهذه المشكلة علاجات متعددة، لقد أكد علماء اميركيون أنه أصبح بالإمكان اليوم التخفيف من بروز هذه التجاعيد التي تأتي بسبب خلل يحصل داخل الجلد، وذلك عبر تحسين شكل الجلد وقدرته على مقاومة التمزق وذلك باتباع 3 طرق علاجية، تحفز على نمو مواد الغراء في الجسم والكولاجين. فالكولاجين هو بروتين أساسي في الجسم، يدعم طبقة الجلد الداخلية، التي تشكلها خلايا تسمى " فايبروبلاست " وعندما تنتج هذه الأخيرة الكولاجين تصبح هذه الطبقة أكثر سماكة والطبقة الخارجية الرقيقة أكثر نضارة. لقد تم إثبات أنه إذا استطعنا جعل المزيد من الكولاجين يدخل إلى الجلد، فإن ذلك يخلق ظروفاً تتيح للفايبروبلاست استعادة عافيته وإنتاج المزيد من هذه المادة أي الكولاجين.

### خبيرة التجميل مروى البني في محلات Merch تساعدك على حل مشكلتك بالقول:

لا بد من استخدام العلاجات والكريمات المناسبة من أجل إخفاء تجاعيد الوجه، من هنا أنصحك بالاستعانة بالمنتج التالي: XP من Line Capture- Dior إضافة إلى ال Serum الذي يعطي مفعولاً أقوى لأنه مكثف أكثر ويتم وضعه قبل الكريم، حيث يساعد على ادخال هذا الكريم إلى البشرة بشكل أعمق وأفضل. وهناك كريمات من المنتج ذاته خاصة بمنطقة العينين وباقي مناطق الوجه. هذا الكريم يخفف التجاعيد ويعطي الوجه نضارة حيث يجعل البشرة أكثر إشراقاً وتألُقاً.

### إجابة نور

عزيزتي..

لا شك أن الخوف الذي تشعرين به هو أمر طبيعي لأنك تتحضرين ليلية عمرك وبالتالي تخافين من أن تفشلي في جعلها تشبه الحلم الذي رسمته...

### الباحثة والاختصاصية في علم الاجتماع ريهام سرور في الجامعة اللبنانية - بيروت - تقدم لك نصيحتها فتقول:

تتحضر الفتاة منذ بداية فترة بلوغها ليوم الزفاف، الجميع يريد أن يفرح بها عروساً من أهل وأقارب وأصدقاء، ما يشعرها بالمسؤولية الكبيرة عند الاختيار ولحظة اتمام هذا الزفاف، هذه الحالة الكبيرة تجعلها تشعر بالقلق والخوف، وهذا أمر طبيعي جداً. نصيحتنا إليك، ان لا تفكري الا بالفرحة التي ستعيشينها في هذا اليوم، فكري بحبيبتك الذي اخترته بكل قناعة وثقة، بأنك ستكونين التي جانبه طيلة هذا اليوم، وتركي مسألة الاهتمام بالتفاصيل لغيرك، وتذكرتي أنك بذلك جهدت كفي تكون هذه الليلة كاملة، فإذا ضيعت هذا الجهد بالخوف والارتباك فإن فرحتك ستصبح ناقصة!! اياك ان تفكري بالانطباع الذي سيأخذه الناس عن الحفل، لأن هذا يؤثر على راحتك النفسية، فكري بنفسك فقط فهذه ليلتك أنت... خذي الفرحة الذي تستحقينه، ولا توفري أية ابتسامة أو لحظة جميلة، عندها، فإن اي خطأ بسيط او هفوة او سوء في التنظيم لن يستطيع أن يفسد ليلتك ما دمت تعيشين المعنى الأعمق والأسمى لها.

سؤال من دينا

## كيف اتخلص من نفخة البطن بعد الولادة!

بعد أن أجريت عملية الولادة القيصرية، أصبح لدي نفخة في البطن، ولم أتمكن من ممارسة الرياضة بسبب المشاكل الصحية المرافقة للعملية. لقد مر 6 أشهر على الولادة ولم يتغير أي شيء. أرجو من نور ان تقدم لي بعض النصائح الغذائية، وتمارين رياضية بعد الولادة لا تكون متعبة بشدة لأن وضعي ما زال لا يسمح بممارسة الرياضة. وشكراً..

### إجابة نور

### تجيب عن هذا السؤال الاختصاصية الحائزة على دبلوم في علم التغذية نانسي حبيقة :

- حاولي ممارسة رياضة المشي لمدة ساعة يومياً، لأنها تعمل على تخفيض الوزن وشد عضلات الجسم، وقومي بإدخال بطنك إلى الداخل أثناء الرياضة.
- إبتعدي عن النعومة المضرة التي تتسبب بزيادة الوزن.
- تناولي وجبات منتظمة دون إلغاء أية وجبة لأن حذف وجبة رئيسية يؤدي إلى تناول كميات أكبر من الطعام، في الوجبة التي تليها.
- تناولي الطعام بكميات قليلة وإمضغيه جيداً لكي تحصلي على الوقت الكافي للشعور بالشبع.
- استبدلي الخضار النيئة بالخضار المطبوخة لأن هذه الأخيرة لا تتسبب بالنفخة.
- تناولي المياه المعتدلة وليست الباردة أو المتلجة.
- إمتنعي عن تناول المشروبات الغازية، الحلويات، الدهون المشبعة والمعجنات لأنها تسبب البدانة في منطقة الخصر والبطن.
- استبدلي الخبز الأبيض بالخبز الأسمر الكامل لكن إنتهبي للكمية المتناولة.

كما قدم لنا الاختصاصي في الجراحة النسائية و التوليد و العقم و طفل الأنثوب ..الدكتور غسان عازار ، اجابة مختصرة عن هذه المشكلة بالقول:

ان مشاكلك سيدتي ناتجة حتماً عن ارتفاع عضلات البطن جراء الحمل و الولادة، لذلك من الضروري القيام بتمارين رياضية خاصة بالبطن « Abdominal exercise Situp » لشد عضلات البطن لنصف ساعة يومياً في المنزل او النادي و ذلك لمدة شهرين متتاليين .



أي سؤال في الجمال؟  
أرسله .. بتجاوبك عليه

البريد الإلكتروني

noor@noorweekly.com