



8

ماكياج حيوي لك  
سيدتي

Doha - Qatar TEL: 44675273 - FAX: 44660936 - E-mail: adv@noorweekly.com

SUNDAY  
3 JULY  
2011

نور  
NOOR  
نورت بطلتك

العدد  
77

أسبوعية متخصصة تعنتي بجمالك .. كل أحد مع الوطن

### تمتعي بإجازة الصيف دون أن تؤذي بشرتك

لا شك أنك تعشقين السفر وتحبين التعرف إلى الطبيعة الرائعة والمناظر الخلابة في البلد الذي تسافرين إليه في الإجازة، ومن المؤكد أنك على أهبة الاستعداد للانطلاق مع أول يوم في العطلة الصيفية وتنفيذ العديد من المخططات، والتخلص من روتين الحياة اليومي وواقع العمل الذي تعيشينه، ومن الأجواء الحارة في بلادنا. لكنك قد تنسين أحياناً، في زحمة النشاطات المتنوعة، الآثار السلبية والدمار الذي يلحق بشرة البعض منا في الصيف، نتيجة للتعرض المستمر للشمس، لذا نذكرك أن إجازتك لن تكتمل إلا إذا عدت بشرة متألقة وصحية وسليمة من مشاكل التعرض لأشعة الشمس والهواء الرطوبية وظروف الطقس غير الاعتيادية، وذلك من خلال أخذ الاحتياطات الكافية لحماية بشرتك من هذه العوامل، وجعل واقى الشمس رفيقك الدائم في كل الرحلات، بالإضافة إلى ضرورة تجنب التعرض لأشعة الشمس الحارقة لفترات طويلة.

وفي هذا العدد من نور نقدم لك ملماً عن حمام الزيت المفيد للشعر، ومجموعة من ديكورات الحمامات المميّزة، ومعلومات قيمة عن النظام الغذائي الجديد «طبقي»، بالإضافة إلى نصائح ومعلومات صحية مفيدة.

سيدتي.. إشرافاً نور يوم الأحد من كل أسبوع ستغيب عنك خلال شهر العطلة يوليوي، لتعود إليك بعد ذلك مع مواضيع جديدة ومميّزة خلال شهر أغسطس..

عطلة سعيدة.. وإجازة موفقة لك إن شاء الله.



7

2

حمامات الزيت.. الطريق الأمثل  
للعناية بالشعر

5



نظام «طبقي» أهم الارشادات  
الغذائية الجديدة

3



حبة واحدة منها  
تعني عن زيارة الاطباء..

8



6



4



الوان مشرقة ومميّزة لحمامك تناسب هذا العصر