

عادات خاطئة تضر بصحة الأظافر

صحتها بالسلب.

فهذه العادة تسبب إزالة الطبقة الأساسية التي تحمي الأظافر، مما يؤدي إلى ضعفها.

ولذلك يجب استخدام مزيل طلاء الأظافر، واختيار نوعية جيداً لا تحتوي على مواد ضارة بها.

3- إزالة جلد ما حول الأظافر

تحرص كثير من الفتيات على الذهاب إلى صالون التجميل وإزالة الجلد الذي يحيط بالأظافر، ليبدو مظهرها أكثر جاذبية.

ربما تساعد هذه العادة في تحسين مظهر الأظافر، ولكنها تزيد من فرص العدوى البكتيرية والفطرية، والإصابة بالالتهابات في هذه المنطقة، والتي تجعل مظهرها سيء.

حيث أن جلد ما حول الأظافر يساعد في حمايتها من أي مشكلات جلدية يمكن أن تصيبها.

وبالتالي لا ينصح باتباع هذه العادة السيئة، والإكتفاء بتطبيب هذه المنطقة وإزالة أي زوائد جلدية بسيطة فقط.

4- الإكثار من طلاء الأظافر

يمكن طلاء الأظافر نفسه في التأثير بالسلب على صحة الأظافر، وذلك في حالة الإكثار من تطبيقه.

حيث أن تركيبة طلاء الأظافر تحتوي على مواد كيميائية تسبب ضعف الأظافر وتكسرها، كما أنها تؤدي لاصفرار لونها.

ولتفادي هذه المشكلة، ينصح بتطبيق طبقة حماية للأظافر أولاً، ليكون هناك فاصل بين الظفر وبين الطلاء.

كما يفضل عدم الإكثار من تطبيق الأظافر ومنحها الفرصة لتنفس كلما استطعت.

5- استمرار تطبيق طلاء الأظافر لوقت طويل

أيضاً يتسبب بقاء الطلاء لمدة طويلة على الأظافر في ظهور البقع البيضاء عليها وتغير لونها.

كما يزيد من ضعفها ويسهل من تكسرها، حيث تحتاج الأظافر إلى التنفس.



يجب على كل امرأة أن تهتم بصحة وجمال أظافرها، وذلك من خلال العناية بها، والتوقف عن أي عادات خاطئة يمكن أن تسبب ضعفها وتكسرها.

هتم كل امرأة بمظهرها وجمالها، ولكن يمكن لبعض العادات الخاطئة أن تفسد كل ما فعلته من أجل الحصول على إطلالة جذابة.

وحتى تحافظين على صحة أظافرك ومظهرها الجميل، يجب أن تتوقفي عن ممارسة بعض العادات الخاطئة التي تؤثر على صحتها بالسلب، وتؤدي إلى ضعفها وتكسرها ومظهرها السيء.

1- قضم الأظافر
لا تقتصر عادة قضم الأظافر على الأطفال الصغار فحسب، بل يمكن أن يقوم بها الأشخاص الكبار مع صعوبة التوقف عنها.

وبالإضافة إلى المظهر السيء والمتعرج للأظافر والذي تسببه هذه العادة، فإنها تؤثر على الصحة، حيث أن البكتيريا الموجودة أسفل الأظافر سوف تنتقل إلى المعدة وتسبب العديد من الأمراض.

وللتوقف عن هذه العادة، يجب البحث عن أسبابها.

فإن كان السبب وراءها هو الشعور بالتوتر والقلق، فيجب أن تتبدي عن مصادر هذا التوتر وتحصل على الاسترخاء. 2- تقشير طلاء الأظافر

تلجأ بعض الفتيات إلى تقشير طلاء الأظافر عن طريق الفم بدلاً من استخدام مزيل طلاء الأظافر، وخاصة في حالة عدم توفر المزيل، وهذا أمر خاطيء يؤثر على

ينصح بعدم استمرار طلاء الأظافر لمدة تزيد عن ثلاثة أيام، وتركها دون طلاء لمدة يوم على الأقل قبل أن تقومي بإعادة طلاءها مرة أخرى.

6- عدم الحصول على التغذية السليمة

هناك ارتباط وثيق بين الطعام وبين صحة الجلد والشعر والأظافر.

حيث تحتاج الأظافر إلى الفيتامينات والمعادن التي تضمن الحفاظ على صحتها وقوتها.

فينصح بتناول الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتين، فهي الأطعمة الهامة لصحة الجلد والأظافر.

وفي المقابل، يجب التقليل من الأطعمة الضارة بالصحة والتي تحتوي على الدهون والكاربوهيدرات المعالجة.

7- استخدام الأظافر كأداة

تقوم بعض النساء باستخدام الأظافر في كثير من الأمور، مثل تقشير المصفاة أو فتح العبوات، وغيرها من الأعراض.

وهذا يزيد من احتمالية تكسر الأظافر بسهولة.

ولذلك يجب استخدام الأدوات المخصصة لهذه الأشياء وعدم اعتبار الأظافر أداة للقيام ببعض المهام.

8- التنظيف بدون استخدام الفقايزات

تحتوي المنظفات على مواد كيميائية ضارة بالجلد والأظافر، والتي تسبب ضعف الأظافر واصفرارها.

ولذلك يجب ارتداء الفقايزات أثناء التنظيف لتفادي هذه المشكلات.

9- عدم تطبيق الكريما وواقي الشمس

يجب التعامل مع الأظافر كجزء من الجلد، وتطبيق الكريما المرطبة ومستحضرات الجلد عليها أيضاً.

كما أن واقي الشمس يساهم في ح



حواء الأمازون:
حواء الأمازون على نقيض "جيويتي أمج" هي أطول امرأة في العالم بطول يقارب 2.08 متر، لكن لماذا هي بكل هذا الطول الفارع؟؟ الجواب بسيط للغاية وهو أنها متحولة جنسيا بحيث كانت رجل وحولت جنسها لتصبح أنثى وقد مثلت في مسلسل قصة الرعب الأمريكية.

أصغر امرأة في العالم:
قابل أصغر امرأة في العالم "جيويتي أمج" ولدت هذه السيدة الصغيرة في عام 1993 في الهند طولها لا يتجاوز 63 سنتيمتر وقد ولدت "أمج" بغدد عرقية نادرة تجعل من الشخص قزما بشكل لا يصدق. لكن "جيويتي" لا تعاني من أية أمراض تكون ناجمة من هذه الغدد.