

كيف تعتنين بجمال يديك ؟



إذا كانت يداك خشنة بما تشققات، أو كانت أطرافك هشة مشققة سهلة التقصّف.. فاعلمي أن هذه العيوب من صنع يديك ذاتها نتيجة لإهمالك وعدم عنايتك بيديك بالطريقة الصحيحة .

ولا شك في أن اليدين تتعرضان للأذى والإصابات، ربما أكثر من أي جزء آخر من الجسم، إلا أنه بالقليل من الحماية والعناية يمكن المحافظة على سلامتهما وإبقائهما في صورة جميلة حسنة .

◆ غسيل الصّحون .. العدو الأول لجمال اليدين .. وهذا هو الحل :

تشتمل اليدين على أعداد قليلة جداً من الغدد الدهنية على الجهة الخارجية من اليد، بينما لا توجد أي غدد دهنية على راحة اليد من الجهة الداخلية، وهذا يجعلها أكثر عرضاً للإصابة بفعل عوامل مختلفة مثل البرد الشديد أو الماء الساخن .

كما أن عملية غسيل الأطباق كفيلة بالقضاء على الطبقة الدهنية المسئولة عن حماية جلد اليدين لعدة ساعات، وهذا يفسر السبب في سهولة إصابة اليدين بالتشققات والقشّف، وهو أيضاً السبب الذي يدعونا إلى النصّح بضرورة استخدام كريم حماية لليدين، ولهذا احتفظي دائماً بأنبوب كريم في الحمام، وآخر بجوار حوض المطبخ، واستخدمي هذا الكريم، في دهان يديك ومفاصل اليدين والذراعين وبذا يمكنك ضرب عصفورين بحجر واحد .

ويوجد بالأسواق أنواع عديدة من الكريمات المناسبة لهذا الغرض، ولا شك أن استخدام القفاز المصنوع من الكاوتشوك يمكن أن يحقق حماية كبيرة لأصابعك أثناء غسيل الصّحون، ويقاوم التأثير الضار الذي يلحق بالأظافر بسبب كثرة تعرضها للماء والصابون .

لكننا ننصح بعدم الإفراط في استخدام هذا النوع من القفازات، والتعود على استخدامه في الأوقات الضرورية فقط، وخلعه من اليدين في أسرع وقت ممكن لأن ارتدائه لفترة طويلة دون ضرورة يتسبب في احتجاز العرق، الأمر الذي لا يقتصر ضرره على اليدين فقط بل ويمتد للأظافر أيضاً .

◆ اصنعي بنفسك كريمًا للعناية باليدين :

للعناية بجلد اليدين، والتخلص من القشف والخشونة يمكنك تجهيز كريم مناسب لهذا الغرض في المنزل، وذلك بالطرق التالية :

◆ المكونات :

- جلسرين . - زيت اللوز الحلو (أو زيت الزيتون) . - شمع العسل .

الطريقة :

ضعي كمية مناسبة من شمع العسل في إناء على نار هادئة حتى ينصهر، ثم أضيفي إليه كمية متساوية من الجلسرين والزيت، امزجي المكونات الثلاثة جيدًا بملعقة خشبية. أبعدي الإناء عن النار، واتركيه حتى يبرد، صبّي المخلوط في برطمانات محكمة الغلق، وانتظري حتى يتجمد.

امزجي عصير نصف ليمونة مع ما يعادل ملء ثلاث ملاعق كبيرة من الجلسرين . امزجي ٥٠ جم من اللانولين ، ٥٠ جم من الفازلين، ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو مع ملعقة صغيرة من ماء مقطر، ١٠ نقاط من زيت الخزامي (اللافندر)، وضعي اللانولين والفازلين على نار هادئة حتى ينصهر مع التقليب هدوء. أضيفي الماء المقطر وزيت اللوز الحلو ثم زيت اللافندر واستمري في التقليب حتى يتم تجانس جميع المكونات. أبعدي المخلوط عن النار حتى يبرد. صبّي المخلوط في برطمانات محكمة الغلق مع الانتظار حتى يتجمد .

تحذير: هذا النوع من الكريمات يحتوي على كميات دهون كثيرة؛ ولذا لا ينبغي الاحتفاظ به لمدة تزيد على شهرين مع ضرورة الاحتفاظ به في ثلاجة .

هل لديك مشكلة بأظافرك ؟



تتعرض الأظافر لتشوهات ومشاكل مختلفة، وهذه لا شك تسبب إلى جمال المرأة إساءة بالغة، فالأظافر القوية السليمة دليل قاطع على تمام الصحة وعلى اعتناء المرأة بجماها وجاذبيتها .

◆ مه تتركب الأظافر ؟

تتكون الأظافر من مادة الكيراتين الصلبة (مادة قرنية)، ويبلغ طول الجزء الظاهر من الظفر حوالي نصف طول الظفر بأكمله، حيث يمتد جذر الظفر تحت الجلد إلى مسافة

تقترب من حدود المفصل الأول للإصبع، والواقع أن نمو الظفر يبدأ من قاعدته، ويستغرق تجديده فترة تتراوح ما بين ٣ - ٥ شهور .

ويتوقف شكل الأظافر وبنائها إلى حد كبير على العوامل الوراثية، لكن صحة الأظافر وصلابتها تتوقف إلى حد كبير على الجهد المبذول في تحقيق الرعاية الصحية لكامل الجسم .

◆ الأظافر الهشة :

تكشف الأظافر الهشة - سهلة الكسر - عن مشاكل صحية يمكن التأكد منها بإجراء الاختبارات والتحليل المعملية، وقد يرجع السبب إلى نقص الحديد- الكالسيوم- الماغنسيوم- فيتامين " أ "، ومن الطبيعي أن يقتصر العلاج في هذه الحالة على تعويض النقص الموجود في هذه العناصر، ويستغرق العلاج حوالي ٤ - ٥ شهور، وهي الفترة اللازمة لكي يقوم الجسم بتجديد الأظافر .

ويجب الحرص من تعرض الأظافر الهشة للماء لفترة طويلة، كما يفضل ارتداء قفاز من المطاط عند تعرض الأظافر للماء أو الصدمات كما عند القيام بغسيل الأطباق .

◆ الأظافر السميكة المشوهة :

كثيراً ما تتعرض أظافر ربات البيوت للإصابة بالفطريات، ويساعد على ذلك كثرة تعرض الأظافر للماء والصابون، وتظهر الأظافر جافة، سميكة، فاقدة للبريق، مشققة، قصيرة، مع زيادة سمك الطبقة التي يرقد عليها الظفر، وفي هذه الحالة يجب سرعة استشارة الطبيب، حتى لا يستغرق العلاج وقتاً طويلاً، ويعتمد العلاج على أدوية مضادة للفطريات، مع ضرورة تجنب الماء والصابون قدر الإمكان لأن كثرة بلل الأظافر تساعد على انتشار الفطريات وتأخر الشفاء .

◆ تشقق الأظافر :

حيث تظهر تعرجات ممتدة بطول الظفر ببعض الأصابع، كما يبدو الظفر قصيراً وهشاً عن غيره من الأظافر السليمة .

وعادة يكون سبب هذه الحالة ضعف توارد الدم للأطراف، والذي من علاماته أيضاً الشكوى من برودة أطراف الأصابع خاصة في فصل الشتاء، والعلاج يكون بارتداء قفاز من الصوف في أوقات البرودة لتنشيط الدورة الدموية بالأصابع، ولنفس الغرض يمكن القيام بعمل تدليك لليدين والأصابع، وأداء بعض التمرينات الرياضية للأصابع مثل الثني والمد عدة مرات .

وقد يحتاج الأمر لاستشارة الطبيب لوصف دواء منشط للدورة الدموية الطرفية .



١- فرشاة الأظافر :

قد تكون مصنعة من النايلون .

٢ - مقلام للأظافر :

يعتبر استخدام أداة لتقليم الأظافر أفضل بكثير من استخدام المقصات الصغيرة ذلك لأن الأولى تؤدي وظيفتها بإتقان أكثر، وتوجد أدوات لتقليم أظافر القدمين أقوى وأمتن من المستخدمة في تقليم أظافر اليدين حيث يمكنها تحقيق ضغط أكبر على الأظافر.

٣ - أداة تقليم الجلد الميت :

وهي تستخدم في التخلص من الجلد الميت المحيط بالظفر ولكننا ننصح باستخدام هذه الأدوات بحرص وعدم الإفراط في استخدامها ويقتصر استخدامها في الحالات الشديدة وإلا تعرضنا لظهور شوائب بيضاء حول الأظافر وعلى الأخص يجب عدم قص حواف قاعدة الظفر .

٤ - مقلمة أظافر :

هذه الآلة مختصة على الأغلب بأظافر الرجال وهي صالحة للاستخدام عند الرغبة في الحصول على أظافر قصيرة مربعة الشكل وهي تستخدم بكثرة في حالة الأظافر الأكثر صلابة ولكنها لا تفي بالغرض عند الرغبة في قص الجوانب .

المبرد ذو الصنفرة: يصنع من الورق المقوي مزدوج الوجهين، أحد الوجهين عليه صنفرة من حبات خشنة، بينما الوجه الآخر مغطى بصنفرة ناعمة، احتسني من هـز الظفر بعنف عند استخدام المبرد، ابدئي العمل أولاً في الأركان ثم من الجوانب، وأخيراً من المنتصف، استبدلي المبرد بآخر عندما يصبح ليناً وطرياً، لا تحاولي استخدام المبرد المعدني على أمل إنجاز العمل بصورة أفضل فأنت بهذه الطريقة تشوهين منظر أظافرك وتحطمينها.

عود الصقل: الطرف الثاني لهذا العود يكون ذا حد مائل (مقطع مشطوف)، ويستخدم في إبعاد الجلد المحيط بالظفر؛ وبذا يمكنك دفع قطعة من القطن سبق غمسها في محلول مطهر، أما الطرف الآخر من عود الصقل فيكون مدبباً، ويستخدم في تنظيف ما تحت الظفر، ولكن مع ذلك يجب استخدام هذا الطرف من العود في أقل حدود ممكنة حرصاً على سلامة الظفر .

فرشاة الصقل : مصنوعة من جلد الشمواه ، وتستخدم لإضفاء البريق الطبيعي للأظفار، مرري الفرشاة أولاً في الاتجاه الجانبي ودائماً في اتجاه واحد وهذه العملية تساعد على إكساب الظفر اللون الوردي .

الحجر الخفاف: مفيد جداً في التخلص من الخشونة، كما يتميز بسهولة الاستخدام، ويفضل أن يكون صغير الحجم ، وعند الحاجة يمكنك كسره إلى نصفين ليتناسب مع حجم يديك، ويستخدم الحجر الخفاف في دلك المناطق الخشنة للتخلص من الجلد الميت.

◆ بعض التمارين المفيدة في تليين وتقوية عضلات الأصابع :

ضمي يديك بقوة - ثم افرد ي أصابعك فجأة مع المباعدة بين الأصابع لأقصى قدر ممكن- كرري التمرين ٢٠ مرة، يتم التمرين على اليدين في وقت واحد .
ضعي كرات بنج بونج بين أصابعك، اضغطي عليها بأصابعك بقوة. كرري التمرين عشر مرات، مع أداء التمرين ببطء جهزي قطعة من العجين في حجم البيضة. اعجني هذه العجينة لمدة خمس دقائق بقبضة اليد اليمنى ثم كرري التمرين مع اليد اليسرى.

◆ تنمية الرشاقة في يديك :

١ - ارسمي بقواعد أصابعك دوائر منتظمة مرة في الاتجاه إلى اليمين ومرة في الاتجاه إلى اليسار- عشر مرات في كل اتجاه- المطلوب أداء التمرين باليدين في وقت واحد.
٢ - الأيدي ممتدة- الأصابع ملتصقة- اثني بالتتابع الواحد تلو الآخر مع ثبات بقية الأصابع في أماكنها، بدءاً من الخنصر إلى الإبهام وبالعكس كرري التمرين خمس مرات.

- ٣ - الأيدي ممتدة- الأصابع ملتصقة باعدي بين الأصابع الواحدة تلو الأخرى- ثم العودة في الاتجاه المخالف كرري التمرين خمس مرات.
- ٤ - الأصابع ممتدة. ارسمي دائرة منتظمة بالإهام في اتجاه ثم في الاتجاه المخالف. كرري التمرين عشر مرات في كل اتجاه.
- ٥ - مرري قلما من إصبع إلى الأخرى في اتجاه ثم في الاتجاه المعاكس كرري التمرين خمس مرات في كل اتجاه .

◆ المساج (التدليك) :

- عند وضع الكريم دلكي بعناية كل يد، وبهذه الطريقة تصلحين من الحالة العامة للجلد وتساعدن على تنشيط أصابعك.
- ابدئي بتدليك راحة اليدين باستخدام إهام اليد الأخرى، على أن يكون التدليك قوياً بقدر مناسب مع ضرورة الاهتمام بقواعد الأصابع .
- انتقلي بعد ذلك لتدليك كل إصبع على حدة مع زيادة التأكيد على المفاصل .
- وأخيراً تدليك ظهر اليدين مع انتهاء العمل عند أطراف الأصابع، كرري العمل مع اليد الأخرى .

