

التأثيرات على نفسية المرأة ابتعدي عن العادات المؤدية لتساقط شعرك

وتساقطه، وأفضل طريقة لتجفيفه بعد الحمام، هي تجفيفه بالهواة، وإذا برفق، ثم تركه ليحجف في الهواء، وإذا اقتضت الضرورة استعمال مجفف الشعر، فيجب استخدامه على درجة حرارة منخفضة، مع عدم استعماله بصورة يومية.

تعريض الشعر لدرجات الحرارة العالية
وتؤدي إلى زيادة تساقطه، كثرة تعريضه لدرجات الحرارة العالية، مثلما الحال عند فرد الشعر بالمكواة أو السشوار الكهربائي، والحل هو عدم تعريضه لدرجات الحرارة العالية، واستعمال درجات الحرارة المتوسطة في تلك الآلات، وكذلك يجب الحرص على تغذية الشعر بعمل حمامات الكريم والزيوت الطبيعية لتعويض الزيوت التي يفقدها الشعر نتيجة التعرض للحرارة.

سوء التغذية
الشعر كائن حي، ينمو ويتأثر بالعوامل الخارجية كالحرارة والهواء، وأيضاً بالعوامل الداخلية مثل الحالة النفسية السيئة وسوء التغذية، فاحرصي على توفير التغذية اللازمة لشعرك، من خلال تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج (C)، والحديد، والزنك، وحمض الفوليك.

خفيفاً أو ضعيفاً، لذا فإن أفضل طريقة لتمشيط الشعر، هي تمشيطه من الأطراف إلى الأعلى وصولاً إلى جذور الشعر وفروة الرأس، مع الحرص على استعمال المشط الواسع بدلاً من المشط ذي الأسنان الضيقة.

غسل الشعر يومياً
يعتبر غسل الشعر يومياً من أسوأ العادات، التي تؤدي إلى إضعافه وكثرة تساقطه، لأن كثرة غسل الشعر تؤدي إلى حرمان الشعر من الزيوت الطبيعية التي تحميه من التقصف والتساقط، لذا من الأفضل غسل الشعر مرة أو مرتين أسبوعياً، مع الحرص على عمل حمام زيتٍ للشعر مرة كل أسبوعٍ.

تجفيف الشعر
تلجأ الكثيرات إلى تجفيف الشعر بالمجفف بعد الحمام مباشرةً، وهو الأمر الذي يؤدي إلى فقدان الشعر لنعومته ولمعانه الطبيعي

الشعر بالفرشاة أو بالمشط، هو توزيع الزيوت الطبيعية في فروة الرأس على الشعر من الجذور إلى الأطراف، لكن تمشيط الشعر من الجذور إلى الأطراف قد يتسبب في تلف الشعر من المنتصف والأطراف وزيادة نسبة تساقطه، خصوصاً إذا كان الشعر

تتأثر نفسية المرأة بشكل كبير عند مشاهدة شعرها يتساقط عند التمشيط أو الاستحمام، لأن خسارة الشعر تعني خسارة أجمل عناصر جمال المرأة، ولكن لا تقلقي لأن الحل أبسط مما تتصورين، إنها بعض العادات السيئة اتركها ولاحظي الفرق: تمشيط الشعر من الجذور إلى الأطراف الغرض من تمشيط



يقى من أمراض الشتاء الزبادي يحتوى على بكتريا تنشط الجهاز المناعى



كشفت أحدث الدراسات العلمية الغذائية، التي أجراها فريق من خبراء التغذية الفرنسية برئاسة الطبيب "فرايسينييه" بالاشتراك مع زميله الدكتور "جوادن"، عن أن الزبادي من الأغذية التي تساعد فى عملية الهضم، لاسيما الغنى بالبكتريا الحية والخمائر واللذان يساهمان فى عملية تنشيط الجهاز المناعى ويقى من أمراض الشتاء.



والسادس:الفطور:قهوة أو نسكافيه بدون حليب أو سكر.
العشاء: خس بأي كمية.
العشاء: عصير الأناناس والكوي.يُفضّل قبل اتباع أي نظام غذائي استشارة الطبيب المختص أو أخصائية التغذية في الأمر، لتجنب أي عواقب أو آثار جانبية لمثل هذه الخطوة.

الأناناس الطازج بدون سكر وكوب عصير الكوي. اليوم الثالث والرابع:الفطور: نصف علبه زبادي،قهوة أو نسكافيه، بدون حليب أو سكر.العشاء: كوب ونصف زبادي.
العشاء: كوب عصير أناناس وكوب عصير الكوي.
اليوم الخامس

يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تُعطي شعوراً بالشبع. إليك ريجيم الاناناس لانقاص الوزن بـ6 أيام. اليوم الأول والثاني:الفطور: نصف تفاحة، قهوة أو نسكافيه بدون حليب أو سكر.
العشاء: تفاحتين.
العشاء: كوب من عصير

يُعتبر ريجيم الأناناس أحد الأنظمة الغذائية المتخصصة بإنقاص الوزن، والتي تعتمد على تناول نوع واحد من الطعام لفترة معينة، يحددها الطبيب المختص، تبعاً لحالة الشخص، ويتميز الأناناس بأنه يُساعد على زيادة حرق السعرات الحرارية، كما أنه

بـ6 أيام فقط ريجيم الأناناس لإنقاص الوزن

لأجهزة الماك فيس بوك تخطط لطرح نسخة رسمية من ماسنجر

نشر الموقع الأمريكي Engadget تقريراً جديداً يفيد أن شركة فيس بوك بصدد طرح نسخة رسمية من تطبيق ماسنجر للدردشة لأجهزة ماك التابعة لشركة أبل، في محاولة للسيطرة على تطبيقات أجهزة الكمبيوتر واللاب توب بعد نجاحها في اقتحام عالم الهواتف الذكية.

تطبيق فيس بوك الجديد ستكشف شركة فيس بوك عن النسخة الجديدة من تطبيق ماسنجر لتتيح للمستخدمين الاعتماد على التطبيق دون الحاجة إلى الاستعانة بالهاتف الذكي، خاصة مع عدم وجود تطبيقات مخصصة لسطح المكتب إذ يسعى المطورين دائماً لطرح تطبيقات للهواتف الذكية وأجهزة التابلت فقط، فلا يوجد سوى تطبيق مكالمات الفيديو سكايب فقط الذي يستهدف مستخدمي أجهزة الكمبيوتر، كما يعتمد مستخدمو أجهزة الماك على عدد من التطبيقات غير الرسمية التي تمكنهم من استخدام ماسنجر على أجهزتهم.

وظهرت عدد من الصور التي تستعرض تصميم التطبيق عند إطلاقه على أجهزة الماك وكيف سيساعد مستخدمي أجهزة أبل الأشهر في التواصل والدردشة بكل سهولة، ولم تعلق فيس بوك على هذه التقارير حتى الآن، لكن وفقاً للشائعات تجرى الشركة تجربة هذا التطبيق لطرحه للمستخدمين خلال الأشهر القليلة القادمة.



هل سنودع "مايكروسوفت إكسبلورر" قريباً؟

مايكروسوفت ستستمر بدعم برنامج "إنترنت إكسبلورر 9" عبره. وأتى إعلان الشركة بإنهاء تحديث النسخ القديمة للبرنامج عام 2014، وفي عام 2015 أعلنت مايكروسوفت عن نظام تشغيل "ويندوز 10" مع متصفحه الجديد "Edge" والذي يشابه رمزه لحد كبير ذلك الذي استخدمته الشركة للإشارة لمتصفح "إنترنت إكسبلورر".

التي تعمل فقط بأنظمة تشغيل ويندوز 7 و8.1 و10. وحذرت الشركة بأن من يستخدم النسخ غير المحدثة من البرنامج سيكون عرضة للهجمات الإلكترونية والأعطال الفنية، "وشجعت" الشركة مستخدميها على تحديث إنترنت إكسبلورر لنسخته 11 "للحصول على تجربة تصفح أكثر أماناً". وإن كنت من مستخدمي نظام تشغيل "ويندوز فيستا" فإن

أعلنت شركة "مايكروسوفت" توقفها عن تقديم دعمها لمحرك البحث "إنترنت إكسبلورر" بنسخه "8" و"9" و"10" على بعض الأجهزة ابتداءً من 12 يناير/كانون ثاني، في خطوة يمكنها أن تؤثر بـ 20 في المائة من محركات البحث، وفقاً لموقع "NetMarketShare". وستعمل الشركة، الأسبوع القادم، على توفير تحديثات لبرنامج إنترنت إكسبلورر" بنسخته الحادية عشر فقط، وعلى الأجهزة



اقوى مشروب لسد الشهية والتخلص من الكرش

كوب ماء مثلج . طريقة عمل المشروب : قم بمزج هذا الخليط في الخلاط وتشرّب كوب منه قبل الأكل مباشرة وللحصول على فاعليه اكبر في خسارة الوزن يمكن استخدام كوب من هذا المشروب بدلاً من وجبة العشاء . ويجب تناول هذا المشروب لمدة شهر وسوف تلاحظ نتيجة رائعته في التخلص من الوزن الزائد والحصول علي بشرة نضرة .

الجسم وتعمل علي فقدان الوزن بسرعه فائقه ودون اتباع حميات غذائية قاسية أو اتباع رياضه . ولقد أتينا اليوم بوصفه طبيعة رائعته سد الشهية والتخلص من الكرش في وقت قصير جدا . المكونات : 3 ثمرة كيوي + تفاحة خضراء + نصف خيارة + عصير ليمونه + ونعناع اخضر +ملعقة عسل نحل +

كثيرا منا يعاني من زيادة الوزن والتي أصبحت من المشاكل الشائعة لدي كثيرا منا. ومع زيادة طرق اتباع الحميات الغذائية والحرمان من الأكل ولكن مع بعد الحصول علي الوزن المثالي سرعان ما يعود الوزن لما كان عليه وأكثر مرة أخرى وهناك أشخاص يستخدمون الوصفات الطبيعية للانشغالهم بأعمالهم وعدم تفرغهم لعمل حميه غذائية وهذه الوصفات غير ضارة علي

