

از دیوارهای بیشتر استفاده کنیم!

اشتباه است چرا که امروزه علم طراحی دکوراسیون از هر فضای کوچکی یک محیط زیبا با نهایت استفاده برای شما خلق می کند که دیوارهای یکی از این گزینه ها است. اگر خانه شما عرض بیشتری دارد چیدمان و تنوع رنگ را بیشتر در عرض خانه اعمال کنید و اگر طول خانه شما بیشتر است برعکس عمل کنید تا بتوانید با اصول دکوراسیون از تمامی فضاهای نادیده گرفته شده نهایت استفاده را ببرید.

مفید یا محلی برای نگهداری فضای سبز و حتی شلف هایی برای لوازم تزئینی باشد. دکوراسیون کامل خانه ها و آپارتمان های نقلی و کوچک راز و رمزهایی دارند که دکوراتورها با دانستن آنها از کوچک ترین فضا بهترین و بیشترین استفاده را می کنند. آپارتمان و خانه های نقلی هم با طراحی دکوراسیون های شیک می توانند زیبا و جادار به نظر برسند. این فکر که یک آپارتمان و خانه با متراژ کم برای مانور دکوراسیونی گزینه ای مناسب نیست

اگر با دقت به فضای اکثر خانه های ایرانی نگاهی بیندازید متوجه خواهید شد دیوارها کمتر از بقیه قسمت های خانه مورد استفاده بهینه قرار گرفته اند و بیشتر جنبه مکانی برای نمایش تابلوها و ساعت ها هستند در حالی که این قسمت از خانه که یکی از ارکان مهم طراحی است، می تواند بیشترین فضای مفید خانه را به خود اختصاص دهد، به عنوان مثال یک دیوار بزرگ که فقط محل قرارگیری تلویزیون در نظر گرفته شده می تواند یک کتابخانه



خلاقیت با پارچه های جین و نمدی

ساخت این نوع کاردستی ها می توان از انواع تکه پارچه های ساده و معمولی استفاده کرد و وسایل تزئینی یا کاربردی جدیدی برای خود تهیه کرد. همچنین می توانید از دیگر ایده ها و آموزش ها در این زمینه، از خلاقیت ذهنی خود نیز استفاده کنید و لوازم جانبی دکوری متنوعی برای خود بسازید.

گرفته است و افراد با سلیقه مختلف آن را انجام می دهند. انواع پارچه های نمدی نیز به دلیل تنوع رنگ بالا و همچنین در دسترس بودن کاربردهای زیادی دارند و می توان با آنها وسایل مختلفی تهیه کرد. خلاقیت با وسایل دور ریختنی از جمله فعالیت هایی است که جذابیت زیادی دارد، برای

به دلیل در دسترس بودن مواد اولیه طرفداران بسیاری دارد، یکی از رایج ترین پارچه ها که اغلب برای ساخت وسایل مختلف مورد استفاده قرار می گیرد، پارچه جین یا لی است. خلاقیت با شلوار لی کهنه و قدیمی یکی از ایده های جالبی است که در سال های اخیر بسیار مورد توجه قرار

ایده های جدید و متنوع در زمینه خلاقیت با پارچه لی و نمدی و استفاده از انواع پارچه های بی مصرف و ساخت وسایل جدید تزئینی یا کاربردی یکی از ایده های خلاقانه و جالب است که با به کارگیری آن می تواند برای همه ما جذاب و مفید باشد. خلاقیت با پارچه یکی از هنرهای زیبا است که



شوینده ها و مواد شیمیایی تماسی طولانی با دستانتان داشته باشند.

ناخن فقط ناخن است

ناخن شما قیچی، چنگال، خلال دندان یا پیچ گوشتی نیست. آن را روی هر سطحی نکشید و با آن هر کاری را انجام ندهید. بدترین ظلم در حق ناخن هایتان این است که از آنها برای انجام کارهای سخت و نیازمند فشار استفاده کنید. آنها را نجوید، به در و دیوار نکشید و با آنها روی میز ضرب نگیرید.

پروتئین و کلسیم بخورید

پروتئین و کلسیم برای سلامت ناخن ها ضروری هستند. لبنیات بویژه ماست و شیر و غذاهای پر پروتئین مثل تخم مرغ آب پز و گوشت مرغ، برای سلامت ناخن ها، مقاوم شدن آنها و جلوگیری از شکنندگی شان بسیار مناسب هستند.

با احتیاط لاک بزنید

استفاده بیش از حد از لاک سبب خشکی و شکنندگی شدن ناخن ها می شود. پس برای داشتن ناخن هایی زیبا و سالم، برای مدت طولانی لاک را روی ناخن تان نگه ندارید. یک لایه نازک لاک

می تواند استحکام ناخن شما را بیشتر کند اما باقی ماندن آن روی ناخن به مدت بیشتر از ۷ روز، باعث زردی و بیماری ناخن می شود و احتمال ابتلا به قارچ را بالا می برد. همچنین دقت کنید که برای پاک کردن لاک ها از آستون استفاده نکنید چون باعث خشکی و پوسته شدن ناخن ها می شود.

تغذیه سالم داشته باشید

کمبودهای تغذیه ای بدن سلامت ناخن را تهدید می کنند. بنابراین باید تغذیه سالمی داشته باشید. کمبود آهن، پروتئین یا کلسیم باعث شکنندگی شدن، مقعر شدن یا سفید شدن ناخن می شود. کم خونی ناخن های شما را رنگ پریده می کند و کمبود ویتامین A پوسته پوسته شدن ناخن ها را در پی دارد. همچنین در اثر کمبود روی ممکن است رشد ناخن شما کم شود.

مقاوم سازی ناخن ها

اگر ناخن هایتان نرم و شکننده است می توانید هر روز ۵ دقیقه ناخن ها را در آب ولرم خیس کرده و بعد با یک ماده چرب کننده غلیظ مثل وازلین چرب کنید. به مدت حداقل نیم ساعت ناخن ها را با یک کیسه نایلونی پوشانید و این کار را دو ماه تکرار کنید. ناخن هایتان بتدریج محکم تر می شوند.

دستان مرطوب

رطوبت برای حفظ کیفیت پوست و ناخن شما ضروری است. بنابراین همیشه و به طور مرتب کرم نرم کننده و مرطوب کننده به دست ها و ناخن هایتان بزنید. کرم های حاوی اوره می توانند رطوبت را برای مدت بیشتری در پوست شما حفظ کنند و از این جهت برای پوست های خشک و آسیب دیده بسیار مناسبند. سعی کنید ناخن هایتان را با روغن کرچک که حاوی ویتامین ای است، یا روغن بادام و روغن زیتون چرب کنید.