

كەي لۆچبۇونى پىست دەستىدەكات؟

لۆچبۇونى پىست Wrinkling بەشىكى سىرۇشتى بەسالچۇونە،
تواناي پىست بۇ دروستكردىنى پىرۇتىنى كۇلاجىن لە تەمەنى نىوان
۳۰-۳۵ سالىدا كەم دەپتەو، بۇيە سەرەتا لە دەورى چاۋەكاندا
دەردەكەوئىت. سىستىمى لاسىتىكى پىست لە گەنجەكاندا زۇر
چوست وچالاکە، بەلام لە گەل بەسالچۇوندا ئەم سىستەمە
لاواز دەپتە دەرەنجام پىست دوچارى شل و شۇرپوون دەپتە
لەبەر چەند گۇرانیك لە ریشالە لاسىتىكەكانى پىستدا بە
شېۋى پوكانەو و لەدەستدانى تواناي كشان و گورجىوونەو،
ئەم گۇرانا نە زىاتر لە شوئە دانەپۇشراۋەكانى پىستدا
سەرەلەدەن بە تايەتەنى لە پىستى دەموچاۋ و دەستەكاندا.
پىست لە ئەنجامى كاریگەرىيى درېزخايەنى تىشكى
خۇر دوچارى تېكچۇونى ئەندازى تۇرە شانەبەكان
دەپتە ھاۋكات لە گەل لەدەستدانى سىفەتە لاسىتىكى
ئەم ریشالەنە. لە ئافرەتدا بەگشتى ئەم گۇرانا نە پاش
تەمەنى ۳۰ سالى دەستىدەكەن ھەتتا ئەگەر ئافرەت
گرنگىيى زۇریش بە پىست بدات و بەردەوام چاۋدېرى بكات،
ئەم لۆچبۇونە لە گەل بەركەوتەن بە تىشكى خۇر خېراتر و
زىاتر بەرجەستە دەپتە لەبەر دروستبۇونى ریشالى ئاناسايى
بە ژمارەبەكى زۇر كە پاش ماۋەبەك تېكەشكەن و لە شوئە
ریشالەكاندا بۇشايى جى دەپتە، ئەم بۇشايانە دەبنە بناغە
بۇ ھىلەكانى لۆچبۇون. پاش تېكچۇونى، ریشالەكان ھەرگىز
وەكو پىشان چاك نابەو، پاشان پىستىش سىست و خاۋتر دەپتەو،
نەشتەرگەرىي گورجىكردىنى دەموچاۋ Face lift بە چارەسەرئىكى
گونجاۋ بۇ لۆچبۇونى پىست ھەژمار دەكرىت.

چۈن پتە

ناسكېوون يان بېھېزېوون و شكانى نىنۇكەكان يەكېكە لە گىرەتە باۋەكان لە
ئافرەت لە مالىۋە يان لە كارد. نىنۇكى ناسك و تەنك Fragile nails
بەباشى گەشەناكات و بە كارى سادە و زەبىرى سووك دوچارى قلىشان
يان شكان دەپتەو. ھۆكارەكانى ناسكېوونى نىنۇك: خۇراكى ناھاسەنگ
بەتايەتەنى كەمى فېتامىن A و كۆمەلەى فېتامىن B، كەمى كانزاكانى
ئاسن، زىنك، كالىسىۋم، ھەروەھا كەمى پىرۇتىن ھۆكارە بۇ زەردېوون
و ناپېكېوونى شېۋى نىنۇكەكان، سىستېوونى گلاندى دەرەقى،
رۇماتىزىم، بەسالچۇون، نەخۇشى سەدەف Psooriasis، زىاد
تەركردنى دەستەكان، بەكارھېنانى فاس و پاككەرەۋەكانى
تر، مانىكىۋورى Manicure زىاد لە
پىۋىست، بەكارھېنانى نىنۇكى
دەستكرد و جوانكارى
ترى نىنۇك، ھەركردنى

كانزاي زىنك گىرگىي زۆرى تەندروستى ھەيە

كانزاي زىنك Zinc يان تۇتيا زۆر گىرگە بۇ دروستى سىستىمى بەرگىي لەش، كۆئەندامى ھەرس، سووكىردنى سىرتىس، باشىركىردنى مېتابولىزىم، زوو چاكبۇنەۋەى برىن و زىيەكە لە رىگاي ھاندانى دروستىۋونى پىرۇتىنى كۇلاجىنى پىست و بەستەرە شانەكان كە پىۋىستى بۇ چاكبۇنەۋە و گەشەى خانەى نوئى لە پىستىدا، تەندروستى قۇ، سووكىردنى ھەلامەت، تەندروستى چاو و خۇپاراستن لە شەۋكۇپىرى، سووكىردنى ئەكىزىما، ھاندانى گەشەى ئىسك، باشىركىردنى ئارەۋوى خواردن، رىكخستى ئاستى شەكرى خۇي، زىنك گىرگە بۇ كىردارى دروستىۋونى پىرۇتىن، ھەروھە زىاتىر لە ۳۰۰ ئەنرېم بۇ كارىردنى بە دروستى لە لەشداپىۋىستىيان بە زىنك ھەيە كە رۇلپان لە كار و فرمانى جىۋازى مېتابولىزىمى لەشدا ھەيە. نىشانەكانى كەمى كانزاي زىنك لە لەشدا: كىۋونى گەشە، دابەزىنى پەستانى خۇي، دواكەۋىتى گەشەى ئىسك، كەمبۇنەۋەى ئارەۋوى خواردن، كەمبۇنەۋەى ھەستى بۇن و چىۋىركىردن، دلتوندى، زىربونى پىست، كەمبۇنەۋەى كىشى لەش، سىكچون، تەنكەۋونى قۇ، زوو ماندوۋون، پەيدابونى پىنتى سىپى لەژىر نىنۇكەكاندا. سەرچاۋە خۇراكىيەكانى زىنك: گۆشت، مەھار، نۇك، شوفان، باۋى، گەنمى تەۋاو، زەنجەبىل. رۇژانە ۱۵ مىلگم زىنك ھاندەرە بۇ پاراستنى تەندروستى گىلاندى پىرۇستات لە پىۋادا بەتاپىيەتى ئاۋسانى پاكى پىرۇستات BPH.

ھەيە نىنۇك دەپارىزىت؟

نىنۇك بە كەروۋى كاندىدا Candida، كەمخۇنى ھۆكارىكى تىرى باۋە لەپال ناسكېۋون و شىكانى نىنۇكەكان. بەگشتى ئاۋى گەرم و پاككەرەۋى قاپۇقاچاغ زىانى زۆر بە دەست و نىنۇكەكان دەگەيەنن، ماددەى كىمىيەى و پەلەى گەرمى بەرز نىنۇكەكان لاۋاز دەكەن، بۇيە بەكارھىنانى دەستكىشى لاتىكس Latex لەكاتى شوۋشتى قاپۇقاچاغدا پىۋىستە، ۋاباشترە كە بەرگى لۇكەيى بۇ پەنچەكان لەژىر دەستكىش بەكارپىنىت بۇ ھەلمۇزىنى تەپىتى ئارەقەى دەستەكان، با رىژەيەكى زىاتىر پىرۇتىن و چەۋرىيە باشەكان لە خۇراكى رۇژانەتدا ھەيەن، پىۋىستە كە مانىكىۋور بە شىۋەيەكى دروست ئەنچام بدىت.

گرنگى تەندروستى ليمۇ

كۆرپە لە ئافرىقى دۈگىيەدا، پاراستىنى دەمارخانەكان و خانەكانى مېشك، سووكکردنى نېشانەكانى رەبو و ھەلامەت، خۇپاراستن لە دروستىبونى بەردى زراو و بەردى گورچيلە، سافکردنەۋى خۇنن لە ماددە زىيانەخشەكان، بەھىزکردنى سىستىمى بەرگىرى لەش بەرانىەر بە ھەۋکردنە مىكرۇبىيەكان، خۇپاراستن لە شىرپەنچە بەتايىبەتى شىرپەنچە دەپ، پېست، سىيەكان، مەمەك، گەدە، كۆلۇن، كەمكردنەۋى ئازار و سىخبون و نېشانەكانى تىرى سوۋانى جومگە و ھەۋکردنى رۇماتۇيدى جومگە، داپەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۇلى خۇنن و رىگرتن لە كردارى پەرسەندنى رەقبوننى خۇننەرەكان و كەمكردنەۋى ئەگەرى توۋشوبون بە نەخۇشى دىل بەتايىبەتى لە نەخۇشانى شەكرەدا.

ليمۇ Lemon بەۋە ناسراۋە كە سەرچاۋىيەكى زۇر دەۋلەمەندە بۇ فېتامىن C. ليمۇ ماددەى گرنگى تىرىش لەخۇدەگرىت ۋەكو: دژەئۇكسانەكانى ليمونىن Limonin و فلاۋونۇيدەكان Flavonoids، تىرىش فۇلىك يان فېتامىن B۹، فېتامىن B۶، لەگەل كانزاي پۇتاسىيۇم. ليمۇ بە رىژە بەرزەكەى تىرىش مېۋە Citric Acid ھاۋكارى لەش دەكات بۇ بەرەنگاربونەۋى ۋايرۇسەكان بەتايىبەتى ۋايرۇسى ھەلامەت، ھەروەھا ليمۇ رۇلى ھەيە بۇ: كۆنترۇلكردنى نېشانەكانى گرۇبونى كۆلۇن، ھاندانى فرمانى خانەكانى جگەر بۇ رزگارکردنى لەش لە ماددە زىاد و زىيانەخش و ژەھراۋىيەكان، سووكکردنى دىلەكزى، كەمكردنەۋى سىك ئىشە لەبەر كۆبونەۋى گاز، ھاندانى دروستىبونى ئىسكى



ھۆكاری لووتپژان لە ھاویندا

لووتپژان Epistaxis لە ئەنجامی تەقینی بۆری خوینی بچووک لە لایەك یان لە ھەردوولای بەرەبەستی لووتەو روودەدات جا لە بەشی پێشەو یان لە بەشی دواو یان سەرەو بەرەبەستی لووت. نزیکە ۹۰٪ی حالەتەکانی لووتپژان لە بەشی پێشەو یان خوارەو لووتدا روودەدەن. لووتپژان زۆر جار لە ھاویندا لەبەر گەرمی و کەمی شیداری روودەدات لەکاتی گۆرانی وەرەکانیشدا روودەدات، پلەى گەرمی بەرز لە ھەندێك کەسدا دەیتە ھۆی تەقینی بۆرییە وردەکانی خوین لە بەشی پێشەو بەرەبەستی لووتدا، ھەرەھا سپلیت و ئامیرەکانی تری ساردکەرەو ھۆکارن بۆ وشکبوون و قلیشانى ناوۆشى لووت، ئەمەش ھۆکارێکی تری ھاندەرە بۆ لووتپژان لە وەرزی ھاویندا. ئەو ھۆکارانەى کە رینگا خۆش دەکەن بۆ لووتپژان بریتین لە: ھەوکردن، دەستکاریکردنی لووت، ھەستەوێری لووت، بەرزبوونەوێ پەستانی خوین، زیاد خواردنەوێ ئەلکھول، نەخۆشی لە مەیینی خویندا، زەبر بۆ ناوچەى لووت، گری یان زێدەگۆشت لە ناوۆشى لووتدا، بەکارھێنانی دەرمانی شلکردنەوێ خوین وەکو ئەسپرین و وارفارین Warfarin. وەکو چارەسەر لەمەلەو دەتوانرێت ۱-۲ دڵۆپ شیرەى لیمۆ بخەریتە ناو ئەو لایەى لووت کە خوینی لێبەردەیت، یان دانانی کەمادەى بەفر لەسەر لووتدا، یان دانانی لۆکەى تەپرکراو بە سرکەى سیو بۆ ئەو لایەى لووت کە خوینی لێبەردەیت.

بۆچی پێویستە ھەفتانە ۲ جار ماسی بخۆیت؟

ماسی زۆر دەلەمەندە بە ڤیتامین و کانسز و ئۆمىگا ۳ و ماددەى گرنگى تر. پىپۆرانی تەندروستى و خۆراک رێنمایى دەکەن کە پێویستە ماسى بەلای کەم ھەفتانە ۲ جار بخوریت لەبەر ئەم سوودە تەندروستییانەى:

- چەوێ و پێکھاتەکانى تری ماسى سىستى بەرگى لەش بەھێز دەکەن، ماسى ترشە چەوێ لە جۆرى ئۆمىگا ۳ لەخۆدەگرێت کە گرنگى زۆرى بۆ تەندروستى ئیسک و پىست ھەيە. ماسى لە جۆرەکانى سالمۆن Salmon، تونە Tuna، وایتینگ Whiting، تراوت Trout، رێژەیکى بەرزى ئۆمىگا ۳ لەخۆدەگرن.
- ئەگەر تووشبوون بە نەخۆشییەکانى دڵ و سووران لە پیاو و ئافرەت کەم دەکاتەو بەتایبەتى لە تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە کە ئەگەر نەخۆشى دڵ زیاد دەکات وەکو یەکیك لە ئالۆزییەکانى ھەرەھا ماسى ئەگەر تووشبوون بە جەلتە کەم دەکاتەو.
- پاراستنى تەندروستى چا و بەتایبەتى لە بەسالچواندا بەوێ کە ماسى رێژەیکى باشى ترشى DHA لەخۆدەگرێت.

بۆ سوودى زیاتر و پاراستنى رێژەى تەواو ئۆمىگا ۳، واباشترە کە ماسى بە برى کەمى خوئ نامادەبکړیت و ھەرگیز زیاد لە پێویست نەبرژیت.