بۆ نەهێشتنی بۆنی ئارەقە و بۆنی لەش

لەو کاتەی کە هەموو لەشی خۆت بە جوانی شۆریوە، جلەکانی ژێرەوەت گۆڕیوە، ئەی باشە بۆچی هێشتا هەر بۆنێکی ناخۆش لە بەدەنت دێت؟ هەموو بەشەکانی لەش بۆنی جیاوازیان هەیە، هەندێك جار بۆنەکە هێندە دیار و بەرجەستەیە کە یەکسەر و بە ئاسانی دەتوانیت سەرچاوەکەی لە جەستەتدا دیاربکەیت. بۆ نموونە بۆنی پێستی سەر و بن کەوشەکان و بۆنی پێیەکان بە ئاسانی دەناسرێنەوە. خودی ئارەقە بە تەنیا هیچ بۆنێکی نییە، بەڵام بەکتریا کە لەسەر پێستدا دەژی بە شیکردنەوەی ئارەقە بۆ ترش و چەوری بۆنێکی ناخۆش پەیدا دەکات. بۆنی ئارەقە چەندی بلێی تیژ و ناخۆش و قێزەوەنە، گرفتەکە زیاتر لە کەشی شێداردا بەرجەستە دەبێت کە ڕێژەی ئارەقەکردن و چالاکیی بەکتریا زیاتر دەبن. بۆنی ئارەقە و بۆنی ناخۆشی لەش Body odor یەکێکە لە هۆکارە گەورەکانی ناڕەحەتی کۆمەڵایەتی.

ڕێنماییەکان: ڕۆژانە بە ئاو و سابوون بن کەوش و ناوگەڵ و پێیەکانت بشۆ بۆ ڕامالینی بەکتریا، تاشینی بن کەوشەکان، یان بەکارهێنانی کرێمی موولابەر سوودی زۆری هەیە، ئەو کەسانەی کە زۆر ئارەقە دەکەن، پتر لە خەڵکانی تر پێویستییان بە شووشتنی هەموو لەشیان هەیە واتە ڕۆژانە بۆ دوو، یان سێ جار دەبێت خۆیان بشۆن. هەروەها بەکارهێنانی مادەی دژەئارەقە Antiperspirant و بۆن لابەر Deodorants بە ڕێنمایی دکتۆر پێویستن. زوو زوو جلەکانت بە ئاوی گەرم و پاککەرەوەی بەهێز بشۆ، جلی دوێنێ لەبەرمەکە کە بۆنی ئارەقەی دوێنێیان هەڵگرتووە، جلی تەسك لەبەر مەکە، با قوماشەکەی لۆکەیی بێت، دوورکەوە لە شوێنی قەرەباڵغ و داخراو، هەفتانە یەك یان دوو جار بە سابوونی دژەبەکتریا Antibacterial Soap خۆت بشۆ، ڕۆژانە بڕێکی باش ئاو بخۆرەوە، سەوزە و میوە زیاد بخۆ.

«گەڕیی» هۆکاری سەرەکی خورشتی شەوانە

گەڕیی Scabies بە هۆی مشەخۆرێکی بچووکەوە پەیدا دەبێت کە بە چاو نابینرێت و لە چینی سەرەوەی پێستدا تۆنێلی باریك دروست دەکات و دەبێتە ئەگەری خورشتێکی توند بەتایبەتی لەکاتی شەودا. گەڕیی لەوانەیە کە لە هەر تەمەنێکدا دوچاری هەر شوێنێکی لەش بێت، بەڵام زیاتر لە پێستی دەست، قۆڵ، ناوگەڵ، هێڵی کەمەردا بەدی دەکرێت. گەڕیی زۆر بە خێرایی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر بە ڕێگای بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی پێست و سێکس دەگوازرێتەوە، هەندێك جاریش بە هۆی خاولی و پێخەف و جل و مۆبیلییاتەوە، بۆیە کە یەکێك لە خێزانێکدا تووشی دەبێت ئەوا لە ماوەیەکی کورتدا هەموو ئەندامانی خێزانەکە تووشی دەبن. خورشتی گەڕیی هێندە توندە لەکاتی شەودا کە تووشبوو لە خەو بێدار دەکاتەوە، لەگەڵ دەرکەوتنی پنتی بچووك یان هێڵی باریکی سوور لەسەر پێستدا یان پەیدابوونی قەتماخی تەنك لە ئەنجامی زیاد خوراندندا کە هەندێك جار دوچاری هەوکردنی بەکتریاییش دەبن. بۆ بنبڕکردنی گەڕیی، دەرمانی کاریگەر بە ڕێنمایی دکتۆر بەکاردەهێنرێت کە باشترینیان بریتییە لە کرێمی پێرمێترین Permethrin، بۆ چارەسەرکردنی کەسێکی تووشبوو پێویستە کە هەموو ئەندامانی خێزان یان ئەو کەسانەی کە لەگەڵیدا دەژین لە یەك کاتدا چارەسەر وەربگرن، لەگەڵ شووشتنی جل، خاولی، بەتانی، چەرچەف و پێخەف بە ئاوی زۆر گەرم و پاککەرەوەی بەهێز، چونکە مشەخۆری گەڕیی بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك لەسەر ئەم کەلوپەلانە توانای ژیانی هەیە، هەروەها پاککردنەوەی ناوماڵ و ڕایەخ بە گەسکی کارەبایی.

بۆچی بەکارهێنانی چەتر لە هاویندا پێویستە؟

لە وەرزی زستان لەکاتی باراندا هەرگیز چەترەکەت لە بیر ناکەیت، بەڵام ئایا بیرت لەوە کردۆتەوە کە لە هاوینیشدا بەکاری بهێنیت، ئایا گرنگییەکەی بۆ پاراستنی پێست لە تیشکی هەتاوی بەهێز دەزانیت؟ لە ڕاستیدا بەکارهێنانی چەتر لە هاویندا بەقەد بەکارهێنانی دژەهەتاو سوودبەخشە، چەتر تا ڕادەیەکی باش پێست لە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی دەپارێزێت، بە هۆی بەکارهێنانی چەتر فاکتەری پاراستن لە خۆر SPF لە نێوان ٣- ١٠٦ دایە، هەروەها فاکتەری پاراستن لە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی UPF دەگاتە نزیکەی ٥٠ بە گوێرەی جۆری قوماشی چەتر. فاکتەری پاراستن لە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی لەگەڵ جۆری قوماشدا دیار دەکرێت، بۆ نموونە ئەگەر ئەم فاکتەرەی کراسێك ٣٠ بێت، واتە بە پۆشینی ئەم کراسە تەنیا ٣٠/١ تیشکی سەرووی وەنەوشەیی تیشکی خۆر دەگاتە پێست. ڕێژەی تیشکی وەنەوشەیی لە ژێر چەتردا دەگاتە ٨٤٪ی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی ناڕاستەوخۆی تیشکی خۆر. چەترێك لەسەر زیخی کەنار دەریا بەشێکی کەمی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی دەگێڕێتەوە، چونکە ڕێژەیەکی زۆری تیشکی سەرووی وەنەوشەیی لە ئەنجامی دانەوەی تیشك لەسەر ڕووی زیخ و ئاو و ئاسمان دەگاتە ژێر چەترەکە. چەتری ڕەش تا ڕێژەی ٩٠٪ تیشکی خۆر هەڵدەمژێت، لەگەڵ ئەمەشدا چەتر بە تەنیا بەبێ بەکارهێنانی ئاوێتەیەکی دژەهەتاو هەرگیز پاراستنی ١٠٠٪ ی پێست لە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی دابین ناکات. هەر چەند قەبارەی چەتر گەورەتر بێت و جۆری قوماشەکەی تایبەت بێت، هێندە زیاتر لە تیشکی خۆر و تیشکی سەرووی وەنەوشەیی دەتپارێزێت.

گرفتە تەندروستییەکانی شووکردن و دووگیانی پێش تەمەنی ١٨ ساڵی

زوو بەشـــوودان و فشـــاری خێزان بۆ زوو دووگیانبوون هێشتا لە هەندێك کۆمەڵگە و کەلتووردا پەیڕەو دەکرێت. ســـاڵانە ڕێژەیەکی بەرزی مردن لە نێو ئافرەتە دووگیانەکاندا کە تەمەنیان لە ژێر تەمەنی ١٨ ســـاڵیدایە لە سەرتاســـەری جیهاندا تۆمار دەکرێت، لەبەر ئاڵۆزییەکانی پەیوەســـت بە دووگیانی وەکو ژاراویبوونی دووگیانی Eclampsia، کەمخوێنی توند، لەدایکبوونی پێشوەخت و بوونی منداڵی ناکام Premature و کەم کێش، خوێنبەربوون لەکاتی دووگیانیدا، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، گرفتی دیکەی پەیوەست بە منداڵبوون.

هەر چەند تەمەنی ئافرەت بچووکتر بێت هێندە ئەگەری ئاڵۆزییەکانی پەیوەست بە دووگیانی و مردنی دایك و کۆرپە زیاتر دەبێت. زوو شووکردن و دووگیانبـــوون گرفت بۆ دایك و کۆرپە پەیـــدا دەکات، منداڵبوون لەم تەمەنانەدا زۆر جار گران و مەترســـیدار دەبێت، هەروەها ئەگەری مردنی منداڵیش لە ساڵی یەکەمی ژیانیدا زۆرە، هەروەها لە تەمەنی هەرزەکاریدا هێشـــتا قەبارەی حەوز بە تەواوی پەرەی نەســـەندووە و جێگیر نەبووە. زوو شووکردن واتە زیادبوونی ژمارەی دووگیانییەکان و زیادبوونی ژمارەی منداڵ، ســـەرقاڵبوونی ئافرەت، دواکەوتن یان وازهێنان لـــە تەواوکردنی خوێندن، لەگەڵ خراپبوونی باری ئابووری. کچی هەرزەکار و گەنج، ئەگەر شـــووی کردبێت، یان شوی نەکردبێت، هاریکارییەکی تایبەتی پێویستە بۆ دواخستنی دووگیانی هاوکات لەگەڵ ڕوونکردنەوەی ریســـکە تەندروستییەکان.

ئاوێتەکانی جوانکاری زیانی لابەلایان هەیە

لەگەڵ ئەو پێویستییە زۆرەی ئافرەتان بە ئاوێتەکانی جوانـــکاری Cosmetics، زۆربەیـــان گرنگی بە زیانە لابەلاکانیان نـــادەن، یان درکی پێناکەن کـــە بریتین لە: گۆڕانی ڕەنگی پێســـت و لەکە، هەستەوەری بەتایبەتی لەکاتی زیاد بەکارهێنانی ئاوێتەی جۆراوجۆر بە شێوەی سووربوونەوە و سووتانەوەی پێست، سێبەری چاو (شەدۆ) Eye shadow یـــان هاوێنـــەی لکاو، یان مەســـکارا و ئارایشـــتەکانی تری دەوری چاو کە دەگەنە چاو زیانی زۆری پێدەگەیەنن، بە شێوەی هەوکردن، یان هەستەوەریی چاو، پۆلیش، یان بۆیەی نینۆك و مانیکیور Manicure یان پێدیکیور Pedicure زیانی زۆر بە نینۆك دەگەیەنن بە شێوەی ناسکبوون و زووشـــکان و لەدەستدانی ڕەنگ و ڕەونەقی سروشـــتی، زۆربەی سووراوەکانی لێو کانزای ئەلەمنیۆم، یان قوڕقوشم لەخۆدەگرن لەگەڵ ئۆکسیدی زینك، یـــان باریۆم، یان BHA کە زیان بە تەندروســـتی دەگەیەنن. هەموو جۆرەکانی ئارایشت و شێدارکەرەوەکانی پێست کرداری پیربوونی پێســـت تاو دەدەن و لۆچبوونی پێســـت بەرجەســـتەتر دەکەن، گەلێك جۆری شامپۆ، یان کۆندیشنەر یان سپرای قژ و جێل یان بۆیەی قژ کاریگەری خراپ دەکەنە ســـەر کوالیتی قژ بە شێوەی مووخۆرکە و هەڵوەرین، یان گۆڕانی ڕەنگی قژ لەگەڵ سووربوونەوەی پێستی ســـەر، گەلێك ئافرەت وەکو خوپێوەگرتن پێیانوایە کە ئەگەر ڕۆژێك ئارایشـــت و ئاوێتەی تری جوانکاری بەکارنەهێنـــن، ئەوا لـــە جوانییان کەم

مامەڵەی دروست لەگەڵ زیپکەی گەنجێتیدا بکە

زیپکەی گەنجێتی Acne Vulgaris باوترین نەخۆشی پێستە، هەوکردنێکی درێژخایەنی گلاندە چەورییەکانی پێستە، لەگەڵ باڵغبووندا سەرهەڵدەدات، لەبەر هۆکاری نادیار تووشی هەندێك گەنج نابێت، هۆرمۆنەکان بەرپرسن لە پەیدابوونی زیپکەی گەنجێتی. تا ئێستا چارەسەرێکی یەکجارەکی بۆ زیپکەی گەنجێتی لەبەردەستدا نییە، تەنیا تەمەن کەفیلە بە چاکبوونەوەی زیپکە کە بە تێکڕایی لە تەمەنی ٢٥ساڵیدا زیپکەکان لەخۆیانەوە چاکدەبنەوە. ئامانجی چارەسەری پزیشکی لە لایەن دکتۆری پێست تەنیا ئەوەیە کە زیپکەکان گەورەتر نەبن و پاش چاکبوونەوەیان هیچ ئاسەوارێك جێ نەهێڵن. بۆ مامەڵەی تەواو و زانستییانە لەگەڵ زیپکەی گەنجێتیدا و بۆ ڕێگرتن لە پەیدابوونی ئاسەوار، پەیڕەوی ئەم ڕێنماییە گشتییانە بکە: شووشتنی دەموچاو ڕۆژانە ٣- ٤ جار بە ئاوی شلەتێن و سابوون، هەرگیز دەستکاری زیپکەکان مەکە بە گوشین و فشاردان چونکە بەکتریا بۆ خانەکانی نزیك زیپکەکان تەشەنە دەکات و زیپکە گەورەتر دەبێت و درەنگتر چاکدەبێتەوە، هیچ دەرمان یان ئاوێتەیەك بۆ زیپکەکان بە بێ ڕێنمایی دکتۆر بەکارمەهێنە، تا ئێستا دەرمانێك نییە بۆ چارەسەری یەکجارەکی زیپکە، خۆراکی چەور و شیرینی کەم بکەوە و زیاتر سەوزە و میوە بخۆ، تا بکرێ ئارایشت و ئاوێتەکانی جوانکاری بە کەمی بەکاربێنە، خۆت لە تیشکی خۆر بپارێزە بەتایبەتی لە مانگەکانی هاویندا هەوڵ بدە لە کاتژمێر ١٠ی بەیانی تا کاتژمێر ٤ ی پاش نیوەڕۆ خۆت لە تیشکی خۆری ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ بپارێزیت.

دەبێتەوە، ئەمەش کاریگەرییەکی دەروونی نێگەتیڤیان بۆ پەیدا دەکات، بۆیە هەرگیز بێ ئارایشت ئارام ناگرن.