

لۆچبوون سەرەتا لە دەورى چاوهکاندا دەردەگه ویت..

لۆچبوونی پىستی دەموچا و Winkles لە گەل تەمەندا بە شىوئەيەكى حەتمى دەستپىدەكات، بەلام لە ھەندىك بەشى دەموچاودا زياتر لە بەشەكانى دىكە بەرجەستە دەيىت. جىاوازي لە ژمارەى گلانەكانى چەورى ژىر پىست پاساوى ئەويە كە بۆچى لۆچبوونەكانى پىستى نىوچاوان تەنكن واتە قوول نىن وەكو ئەوانەى كە لە پىستى دەورى چاوهكاندا بەدى دەگرىت، بە مانايەكى تر لۆچەكانى دەورى چا و بەتايبەتى گۆشەى دەروەى چاوهكان قوولتر و بەرجەستەترن و زووتر دەردەگهون چونكە ژمارەى گلانەكانى چەورى ژىر پىست لەويدا كەمترن. لەگەل چرى چەورىيە گلانەكاندا ئەستوورى پىستىش زياترە، چەورىيە گلانەكان مايكرۇسكۆپىن و ماددەيەكى چەور بە ناوى سىبەم Sebum دەردەنە سەر رووى پىست، ئەم چەورىيە رىنگا لە كەمبوونەوى ئاو لە پىست دەگرىت و كردارى لۆچبوون دوا دەخات. پىست زۆر حەزى لە دەوربەرىكى تەرە، بۆيە زىاد خواردنەوى ئاو و شلەمەنيەكان يەكجار گرنگە بۆ تەندروستى پىست بەتايبەتى بۆ پاراستنى تواناى لاستىكى و ميتابۆليزم و گەيشتنى ماددە خۇراكيە پىوستەكان بە پىست، ھەرەھا خۇراكى ھاوسەنگ كە رىژيەكى بەرزى سەوزە و ميوە لەخۆبگرىت، مەشقى وەرزشى رۇژانە، خەويكى دروست، گرنگن بۆ تەندروستى پىست و دواخستنى كردارى لۆچبوونى پىست لە ھەموو بەشەكانى لەشدا.

لەبەر چى شىرى بىچ چەورى رېتىمى دەكرىت؟



شىرى بىچ چەورى Skimmed milk لە ئەنجامى لابردنى چەورى يان كرىم لە شىرى تەواو Whole milk بۇ ۰.۵٪ يان كەمتر بەدەست دىت. وزىيەكى كەمتر لە شىرى تەواو لەخۇدە گرىت لە گەل پاراستنى پىنكەتە گرىنگە كانى تر، بەلام بە رېژىيەكى كەمترى فېتامىن A و D. شىرى بىچ چەورى بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە و وەكو سەرچاويەكى دەولەمەندى كالىسيۇم گونجاو بۇ كەسانى توشىبو بە نەخۇشى شەكرە و نەخۇشى دل و بەرزبونەوى پەستانى خۇين. داينىكردى پىيىستى رۇزانە لە كانزاي كالىسيۇم و خۇپاراستن لە بەرزبونەوى ئاستى كۆلىستىرۇلى خۇين بەتايەتى بۇ ئافرەتانى پاش تەمەنى وەستانى يەكجارەكى سوورى مانگانە. شىرى بىچ چەورى گرىنگە بۇ پاراستنى تەندروستىي ئىسك بەتايەتى پاراستنى لە پوكانەو، ھەرۋەھا پاراستنى تەندروستىي ددان لەوكتەى كە كالىسيۇم و فۇسفۇر دوو كانزاي پىيىستى بۇ پاراستنى پتەوى و تەندروستىي ددان، لە لايەكى ترەو پىرۇتىنى شىر ھاندەرە بۇ رىگرتن لە ونيوونى كالىسيۇم و فۇسفەيت و پاراستنى چىنى مېنای ددان لە گەل رىگرتن لە گەشەى بەكتريا لەسەر دداندا. شىر سەرچاويەكى زۇر گرىنگە بۇ پىرۇتىن بە كوالىتى بەرزەو بە ناوى كازائىن Casein و وىي Whey كە ھەرسكردن و ھەلمزىنيان ئاسانە، ئەم پىرۇتىنە رۇلى ھەيە بۇ ھاندانى گەشەى ماسوولكە، بۇيە خواردنەوى پەرداخىك شىرى بىچ چەورى پاش مەشقى وەرزشى ھاندەرىكى باشە بۇ پاراستنى تەندروستىي ماسوولكە. لەبەر رېژىي كەمى كۆلىستىرۇل و چەورىيە تىرەكان، شىرى بىچ چەورى گرىنگە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى خۇينەرەكانى دل.

كارىگەرى رىجىم لەسەر سوورى مانگانەدا

ئەمە راستىيەكى زانستىيە كە تەندروستى باش و ھاوسەنگى ئافرەت واتە سوورى مانگانەى رىك و دروست، ئەمەش سەلمېنراو كە لەپال ھەموو ھالەتەكانى تىكچوونى سوورى مانگانەدا Menstrual cycle بە شىيوى دواكەوتن يان وەستان گىرقتىكى تەندروستى ھەيە. ھەر كاتىك و لەبەر ھەر ھۆكارىك كە لەش دەكەوئىتە ژىر فشار يان سترىس، ئەوا دوچارى تىكچوونى گەلېك فرمان دەيىت ھەتا ئەگەر بە شىيويەكى كاتىش يىت، بۇ نمونە كەمبونەوى تواناي دووگيانبون لە ئافرەتدا، دواكەوتنى يان وەستانى سوورى مانگانە بەتايەتى كە رېژىي چەورى لەش بۇ ۱۵-۱۷٪ كەم دەيىتەو، رىجىم

Dieting بەتايەتى رىجىمى توند يان رىجىمى ھەلە سترىس دەخاتە سەر لەش و دەيىتە ھۆى كەمبونەوى وزە لە گەل كەمىيى فېتامىن و كانزايەكان، ئەمەش بە چەندىن شىو لە لەشدا دەردەكەوئىت، بۇ نمونە قۇھلۇدەرىن، تىكچوونى سوورى مانگانە، كەمبونەوى ئارەزوى خواردن، بچووكبونەوى يان كەمبونەوى بارستايى و تۇنى پەيكەرە ماسوولكەكان. پاش گەرانەو بە خۇراكى ئاسايى و دووبارە زيادبوونى كىشى لەش كە لە سنوورى ئاسايىدا يىت، ئەوا سوورى مانگانە وەكو جارن رىك و ئاسايى دەيىتەو.

جياوازی نېوان دوو جۆرهكەى دژەهەتاو

بەكارهينانى ناوئىتەكانى دژەهەتاو هەنگاوينكى زۆر گرنگ و چالاکە بۆ پاراستنى پىست لە کارىگەريه خراپەكانى تيشكى سەرووى وەنەوشەيى كە لە تيشكى خۆردايە. نزيكەى هەموو جۆرهكانى ناوئىتەكانى دژەهەتاو دەكەونە ناو ۲ جۆره كە برىتئين لە سەنسکرين Sunscreen و سەنبلۆك Sunblock، هەردووکیان بە مەبەستى رىگرتن لە گەيشتنى تيشكى سەرووى وەنەوشەيى بە پىست بە كاردېن، بەلام بە ميكانيزمى جياوازەوه. ناوئىتەكانى سەنسکرين بە شىوئەيەكى كيميائى كاردەكەن و تيشكى سەرووى وەنەوشەيى هەلدەمژن، بە مەشەوه رىنگا لە گەيشتنى بە پىست دەگرن. كەچى ناوئىتەكانى سەنبلۆك بە شىوئەيەكى فيزيائى كاردەكەن و نايەلن كە تيشكى سەرووى وەنەوشەيى بە كاردارى دانەوهى تيشك Reflection بگاتە پىست. چەند نموونەيەك لە پىكهاته سەرەكيبەكانى سەنسکرين: PABA، ئۆكسيپىنژون Oxybenzone، هەروها پىكهاته سەرەكيبەكانى سەنبلۆك برىتئين لە: ناوئىتەكانى زىنك وەكو ئۆكسيدي زىنك، ئۆكسيدي تاسن، دووهم ئۆكسيدي تيتانيوم Titanium dioxide. جگە لەمانە هەموو ناوئىتەكانى دژەهەتاو ژمارەى جياواز لە فاكتهرى پاراستن لە هەتاويان SPF تىدايە كە تەنيا دكتور بريار لەسەر جۆرى گونجاو بۆ هەر كەسيك دەدات بە گوێرەى سروشتى پىستى. بە گشتى پسپۆرانى پىست بەكارهينانى سەنبلۆك بە درېزايى رۆژ بە باشتەر دەزانن كە SPF ى لە ۵۰ كەمتر نەيىت.





بۆرەكانى نەشتەرگەرى جۈانكارى

رۇژانە سەدان جۆرى چارەسەر و نەشتەرگەرى جۈانكارى لە سەرتاسەرى جېھاندا ئەنجام دەدرىن. نمونەى چەند نەشتەرگەرىيەك: چاندنى تەنى بيانى لە مەمكدا Breast implants. گەورەكردن و بچووككردنەوى مەمك، بچووككردنەوى، يان راستكردنەوى و جۈانكارىيى لىوت، گورجكردنى دەموچا، بچووككردنەوى و گورجكردنى ورك، ھەلكىشاني چەورى، يان لايپۇسەكشن Liposuction. رينيسى پىست بە نەشتەرگەرى، يان بە ماددەى كيميائى، چارەسەرى لىزەرى پىست، تاتوو، چارەسەرى تيشك بۆ حالەتەكانى بەلەكىي پىست Vitiligo. نەشتەرگەرى جۈانكارى (جگە لە جۈانكارى) گەلىك جار بۆ راستكردنەوى سەقەتتى زگماكى يان چارەسەر كردن و رىكخستەنەوى روخسار پاش زەبرى دەركسى بۆ چەند شوپىنىكى لەش سوودى لىپودەگىرەت. زۆربەى ھەرە زۆرى چارەسەر و نەشتەرگەرىيەكانى جۈانكارى ئەگەر كەم ئەگەر زۆر چەند زىيانىك و ئاكامى نەخوازوايان لىدەكەوتتەوى، بۆ نمونە خويىنبەربوون، ھەوركردن، پەيدا بوونى ئاسەوار، تاريكبوونى رەنگى پىست، ھەرەھا چاندنى تەنى بيانى لە مەمكدا گەلىك جار مەترسى تەندروسى دەبىت، ھەلمزىنى چەورى (لايپۇسەكشن) لەوانەى كە بىتتە ھۆى سووتان، يان سربوون، يان تەزىن، يان ھەتا كوئبوونى ئەندامەكانى ناوھوى لەش.

ھۆكارەكانى خورشى سەر

خورشى خۆجىيى لە پىستى سەردا، كرىژ Dandruff و ھەوركردنەكانى دىكەى پىستى سەر بە كەروو. ھۆكارى تر وەكو ھەوركردنى بەكتريائى پىستى سەر و ھەوركردنى رەگى قژ Folliculitis و ھەوركردنە فايرۇسىيەكان بەتايبەتى ھەوركردن بە فايرۇسى مىكروتە Chickenpox خورشى سوك پەيدا دەكەن، ھەرەھا ھەستەورى پىستى سەر پاش بەركەوتن بە ماددەى كيميائى (بۆيە، شامپۇ، كۆندىشەنر.. تادا)، ھەندىك جارىش خورشى سەر لەبەرھۆكارى دەروونى سەرھەلدەدات بەتايبەتى سترىس و پەستى كە گەلىك جار لە ھەندىك كەسدا دەبىتە ھۆى خورشى قژ ھەلەرىن لە ئەنجامى خوراندنى توندى پىستى سەر.

خورشت لە پىستى سەردا حالەتتىكى باو، ھۆكارەكانى برىتىن لە: وشكبوونى پىست، ھەوركردن، ھۆكارى دەروونى. خورشى سەر مەرج نىيە كە لەبەر كەمىي پاكخاوپنى روويدات، خورشى خوراندنى پىستى بەردەوامى سەرئەگەرى ھەوركردنى بەكتريائى زياد دەكات. وشكبوونى پىستى سەر لەبەر ھەر ھۆكارىك بەتايبەتى لە وەرزى زستاندا دەبىتە ھۆى خورشى لە ئەنجامى زياد شووشتن و بەكارھىنانى شامپۇ بەھىز، نەسپى سەر Lice كە جۆرىكى مشەخۆرى بچووكە ھۆكارە بۆ خورشى، زياتر لە پشت گويەكاندا، لەوانەى كە ھەوركردنى بەكتريائىش روويدات و خورشىتەكە ئالۇزتر بكات. نەخۆشى سەدەف Psoriasis دەبىتە ھۆى