



نەم ئاويتانەى جوانكارى لەكاتى دووگيانىدا بەكارمە ھىنە

چۆنىيەتى لابرەنى ئاسەوارەكانى چاويلكە لەسەر پىستدا

بەكارھىنەنى بەردەوامى چاويلكە بەتايىبەتى ئەگەر چوارچىنە و شووشە يان ھاويئەكانى قورس بن، دەپتتە ھۆى تارىكبونى پىست يان پەلەيەكى قاوبى لە رووبەرئىكى بچوك لە سەر تەنپشتەكانى بەشى سەرھەدى لوتدا. لە ھەندىك ھالەتدا ئاسەوارەكانى چاويلكە Spectacle marks بۆ ماويەكى زۆر دەمىننەو، با بزائىن ھۆكارى زانستى لەپال ئەمەدا چىيە. تارىكبونى پىست لە ئەنجامى لىكخشانى درىزخايەنى نىوان بىكەى چاويلكە و پىست پەيدادەپت، فشارى درىزخايەن لەسەر تەنپشتەكانى سەرھەدى لوت، يان نەگونجانى قەبارەى چاويلكە لە گەل قەبارەى دەموچا و لوتدا، ھەرھەدا كىشى زىاد و قەلەوى ھۆكارى ھاندەرن بۆ ئەم گرتە لەبەر رىژەى زىادى چەورى ژىر پىست كە بە فشارىكى كەمى چاويلكە ئاسەوار پەيدادەپت. بۆ خۇپاراستن و چارەسەرکردن، سەرەتا ھەلپژاردنى چاويلكەى سووك لە رووى كىش و گونجاو لە رووى قەبارەو، پاشان بە بەكارھىنەنى چەند گىراوئەكى سروسشتى پەلەكان بەرە بەرە كال دەبنەو، بۆ نمونە بەكارھىنەنى شىرەى ھەنار يان گىلاس، شىرەى پەتاتە، جىلى ئەلۇ قىرا Aloe vera كە فېتامىنەكانى A، C، E و چەند ئەنزىمىك لەخۇدەگرت دژى ھەوکردن كاردەكات و يارمەتى زوو چاكبونەو دەدات، سركەى سىو، گىراوئەى شىرەى لىمۇ و نەعنە، گىراوئەى شىرەى باوى و ناوى گول، گىراوئەى زەيتى زەيتون و كەرەى كاكاو، گىراوئەى زەيتى لافىندەر و خويى دەريا.



پېنكھاتەى گەلېك ئاۋىتتەى جوانكارى و لۆشن و سېراى لەش و بۆنەكاندا بەشدارن، كارىگەرى نېگەتېف دەكەنە سەر گەشەى كۆرپە لەناو مندالداندا. سېئەم: ئاۋىتتەكانى كالگەرەۋەى پېست و لاېردنى پەلە ۋەكو ھايدىرۇكۋىنۆن Hydroquinone سەرەراى ئەگەرى ھەستەۋەرى پېست، كارىگەرى نېگەتېف دەكاتە سەر گەشە و پەرەسەندنى پېستى كۆرپە. چۈرەم: پۇلىشى نېنۇك Nail polish و لاېەرى پۇلىشى نېنۇك دەبېتتە ئەگەرى گرفت لەكاتى دووگيانىدا بە شېۋەى سەقەتېبى زگماكى و تېكچوونى گەشەى كۆرپە. پېنچەم: ماددەى DHA كە بۇ تارىككردن يان بۇنۇزكردنى رەنگى پېست Tanning بەكاردېت، زىيانى بەرچاۋ بە كۆرپە دەگەيەنېت.

پېۋىستە كە ئامانجى سەرەكى ئافرتى دووگيان پاراستى تەندروستى خۇى و كۆرپەكەى بېت بە درېزايى مانگەكانى دووگيانى. يەكېك لە لايەنە گرنگەكان برىتېبە لە دووركەوتتەۋە لە بەكارھېنانى ھەندېك جۇرى ئاۋىتتەى جوانكارى كە لەۋانەبە كارىگەرى خراپان بۇ تەندروستى دايك و كۆرپە ھەبېت. تا ئېستتا پېنچ جۇر يا گرۋبى ئاۋىتتەى جوانكارى دەستىنېشان كراون كە بەكارھېنانىان ھەرگېز گونجاۋ نېبە لەكاتى دووگيانىدا. يەكەم: ئەۋ دەمانانەى كە بۇ كۆنترۆل كردنى زېپكە بەكاردېن ۋەكو رېتېن A و تېتراسايكلىن كە ھۆكارن بۇ سەقەتېبى زگماكى لە كۆرپەدا. دوۋەم: جۇرەكانى ماكيازى بۇندار كە ئاۋىتتەى فالتېتەكان Phthalates لەخۇدەگرن كە لە

سوود و زىانەكانى تەۋقى ددان

تەۋقى ددان Dental braces جۇرېكى چارەسەرە بۇ راستكردنەۋەى ددانەكان، دەكرېت لە لايى پېشەۋە يان لايى پېشەۋەى ددانەكاندا دابنرېت. نارېكى و خواربى ددانەكان، جگە لە كارىگەرى نېگەتېفى لەسەر جوانىدا، ھۆكارە بۇ زىادبوونى ئەگەرى كلۇربوونى ددان و نەخۇشېبەكانى پوك، گرفت لە دەم و شەۋىلاكددا. دانانى تەۋقى ددان بەبى رېنمايى دكتۇرى پىسپۇر مەترسىدارە، بەگشتى ئەگەر بە رېنمايى دكتۇرىش بېت ھېشتا ئەگەرى چەند زىانېكى لايەلاى لېدەكرېت ۋەكو: كە وايەرەكانى تەۋقى ددان بەر ناۋپۇشى دەم و لېۋ دەكەون بە تېبەربوونى دەبېتتە ھۇى كولبسون، ئەمەش بە دەۋرى خۇى رېنگا بۇ گەلېك مېكروپ خۇش دەكات كە بگەنە خۇين، بۇ نمونە ھەۋكردنى قايرۇسىيى جگەر، تەۋقى ددان چەندىن كانزا لەخۇدە گرېت ۋەكو نېكل، كۆپەر، كرۇم، كادمىۋم كە ئەگەرى ھەستەۋەرى زىاد دەكەن تا رېژەى ۳۰٪ بە شېۋەى نازارى گوى و گېرانى لووت. لە لايەكى دېكەۋە، پاككردنەۋەى شوئىنى دەۋر و ژېر تەۋق و ژېر وايەرەكانى ئاسان نېبە، چونكە فلچەى ئاسايى ناگاتى تەنيا فلچەى تايبەت نەبېت، ئەمەش ئەگەرى كۆبۈنەۋەى بەكتريا و ھەۋكردنى پوك و كلۇربوونى ددان زىاد دەكات. بۇ كەمكردنەۋەى ئەم زىانە لايەلايانە، پېۋىستە كە بەكارھېنانى تەۋقى ددان تەنيا بە رېنمايى و چاۋدېزى نرېكى دكتۇرى پىسپۇرى ددانەۋە بېت.



بەكارهينانى رەنگ وەكو چارەسەر

ژيان بە سروشتى خۇي رەنگاۋرەنگە، رەنگەكان لە ھەموو شوئىنەكاندا چىژى زياتريان بە ژيان بەخشىۋە. لەمىژە رەنگەكان زاناكانى وزە و دەرووناسەكانى سەرفال كىردوۋە كە چۆن كاريگەرى دەكەنە سەر بارى دەروونى مرؤف. زاناكانى وزە پييان وايە كە رەنگەكان سىگنالى زۇر تايىبەتپان ھەپە كە كاريگەرى دەكەنە سەر كۆئەندامى دەمار و بارى دەروونى ھەموو كەسنىك لە ھەر تەمەنىكدا. رەنگەكان وزەى رووناكىن كە درىژى شەپۇلى جياۋازى، وزەكە بۇ رەنگ دەگۆرپت بە ھۆي وەرگەكانى رووناكى لە چىنى تۆرەى چاۋدا. كە وزە و رەنگ دەگاتە لەش كاريگەرى راستەوخۇي دەپت لەسەر مەزاج و ھزردا بەۋەى كە ھانى گلاندى يتيوتەرى ژېر مېشك دەدات بۇ دەردانى چەند ھۆرمۆنىك، بۇ نمونە رەنگى سوور سىستىمى دەمارى سىمپەتاۋى ھان دەدات، كەچى رەنگى سېي و شىن ھانى سىستىمى دەمارى پاراسىمپەتاۋى دەدەن. ھەرۋەھا رەنگى كالى ژوور وا دەكات كە ژوور گەورەتر و فراۋاتتر بىتە بەرچاۋ و مرؤف تيايدا ھەست بە ھەسانەۋە و نارامى دەكات، كەچى رەنگى تاريك ھەستىكى ناخۇش بە بىنەرەكەى دەبەخشىت. ئەمەش روونكراۋتەۋە كە رەنگى ديۋارەكانى ژوور ئەگەر بە شىۋەپەكى كاتىش بىت كاريگەرى زۇر دەكەنە سەر مەزاجى كەسەكان. سوور و زەرد و نارنجى بە رەنگە گەرمەكان Warm colors ناسراون كە بە گشتى وروژيئەرن، بەلام شىن و ۋەنەۋشەپى و سەوز بە رەنگە ساردەكان Cool colors ناسراون كە بە گشتى ھەستى خاۋبونەۋە و ھىمنى دەبەخشن. لىكۆلىنەۋەكان جەخت لەۋە دەكەنەۋە كە رەنگەكان كاريگەرى دەكەنە سەر پيۋەندى نيوان مېشك و لەشدا، زانستى پزىشكىي ئەلتەرناتىف Alternative medicine لەمەش رەتكىردوۋە و ھەولېداۋە كە رەنگەكان وەكو چارەسەر Chromotherapy بەخاتە پراكتىكەۋە.



كارىگەرى خراپى ساردكەرەوهكان لەسەر پىستدا

كە يەككەك لە شوئىنىكى گەرمەوه دەچىتە شوئىنىكى ساردكراو، ھەرەھا ئەگەر ھاوكات بن لەگەل بوونى پىسكارەكانى ھەوا و ژىنگە و خۆراكى ناھوسەنگ و ستابىلىكى ژيانى ناتەندروسىتيانە. ئا و زۆر گرنگە بۆ پاراستنى سوورى دروستىيى خوئىن لە پىستدا، ھەرەھا زۆر گرنگە بۆ ھىشتەنەوهى تواناي لاسىتىكى پىست، بۆيە خواردنەوهى برىكى باشى ئا و رۆژانە پىوستە، ھەرەھا كەمكرەنەوهى بەركەوتن بە ھەواى ساردكەرەوهكان، لەگەل كەم بەكارھىنانى سابون، بەكارھىنانى ئاوتەى تايبەت لەكاتى وشكبوونى پىست بە رىنمايى دكتۆر، لەكاتى بەكارخستنى سپلىت يان ساردكەرەوهى تر دەفرىكى پىر ئا و لە شوئىنەكەدا دابنى بە مەبەستى رىگرتن لە وشكبوونى پىست.

بەركەوتن بە ھەواى ساردى سپلىت و ساردكەرەوهكانى تر لەمال، ئا و ئۆتۆمبىل، ماركىت، سىنەما، ھۆلى بۆنەكان... تاد كارىگەرىيەكى خراپى درىژخايەن دەكەنە سەر پىست و قۆ. دەزگاي ساردكەرەوهكان شىدارى ھەلدەمژىت، بەمەشەوه رىژەى شىدارى لە ژورور يان شوئىنە ساردبوو كە دادەبەزىت. ئىركۆندىشەنەر AC شىدارى لە پىست كەم دەكاتەوه، ئەمەش دەبىتە ھۆى وشكبوونى پىست. وشكبوونى پىست زىانبەخشە بۆ شانەكانى پىست بە شىوھى خورشت، قلىشانى پىست، زىاد ھەستىاربوونى پىست، تاودانى كردارى لۆجىبوونى پىست، زوو پىربوونى پىست، سەختىربوونى ھەر گرفتىكى پىست كە ھەبىت. كارىگەرىيە خراپەكانى ساردكەرە لەسەر پىستدا زىاتر دەبن



نووستن پاش ژەمى خواردن مەترسىدارە

پىپۆران دەلەين كە نووستن راستەوخۆ پاش ژەمى خواردن واتە كۆبوونەوهى خىراى چەورى لە لەشدا. نووستن بە گەدەى پىر لە خۆراكەوه زىانبەخشە. كە لەش لە حالەتى ھەسانەوه يان نووستندا، كۆئەندامى ھەرس چالاكتر كار دەكات، بۆ نمونە زىادبوونى دەردانى ترشەلۆكى گەدە كە ھۆكارە بۆ دلەكزى Heartburn، ھەرەھا ھەستىكردن بە سووتانەوه لە ناوچەى سەك و سىنگ و قورگدا. زىانبەكانى ترى نووستن راستەوخۆ پاش ژەمى خۆراك. ھەستىكردن بە گەرمبوونى قورگ لەبەر گەرانەوهى ترشەلۆكى گەدە بۆ بەشى خوارەوهى سوورىنچك GERD و قورگ، خواردن لە درەنگانى شەودا ھۆكارە بۆ كۆبوونەوهى چەورى لە لەش و زىادبوونى كىش. بەپىي نووتىرەن لىكۆلەنەوه، نووستنى راستەوخۆ پاش ژەمىكى خۆراكىيى قورس ئەگەرى روودانى جەلتە زىاد دەكات بە پىشت بەستەن بە دوو تىۆرى، يەككىيان برىتييە لە گەرانەوهى ترشەلۆكى گەدە Acid reflux كە ئەگەرى ھەستانى ھەناسە بۆ ماوہەكى كورت لەكاتى نووستندا زىاد دەكات، ئەمەش ئەگەرى جەلتە زىاد دەكات، دوو تىۆرى برىتييە لەوهى كە كاركردنى قورسى كۆئەندامى ھەرس دەبىتە ھۆى بەرزبوونەوهى بەستانى خوئىن و ئاستى شەكر و كۆلىستىرۆل، ئەمانەش بىگومان ئەگەرى جەلتە زىاد دەكەن.