

## چۆن لۆچبىونى پىست دوادمخەيت؟

پەلەي قاوھىيى پىست زىاد دەكات، لەوانەشە كە ئەگەرى شىرپەنچە زىاتىر يىتە پىشەو، بەكارھىنانى ئاويتىنى شىداركەرەهە Moisturizer بۇ پاراستنى پىست لە وشكىبون كە ھۆكارە بۇ پەيدابوونى ھىلى ورد كە پاشان دەبنە بناغە بۇ ھىلى لۆچبىون، دەرمان و ئاويتىكانى پىست تەنيا بە پىي رىنمايى دكتور بەكارىنە، گرنكىدانى زۇر بە مەشقى بەدەنى، خواردنەوې بىرىكى باشى ئا و رۇژانە، ھەلبىژاردنى خۆراكى ھاوسەنگ كە بىرىكى زۇرى سەوزە و ميوە لەخۇبگرىت.

لۆچبىونى پىست Wrinkles بە شىوھەكى سروشتى بە تىكرابى لە پاش تەمەنى ۳۰ سالىدا دەستپىدەكات، بەلام گەلىك فاكترە ھاندەرن و گەلىك فاكترە تر كىدارەكە دوادمخەن وەكو: رۇژانە بەكارھىنانى ئاويتىھەكى دژەھەتاو كە فاكترە پاراستنى لە ھەتاو كەمتر نەيىت لە ۳۰ لەوكاتەي كە تىشكى سەرووى وەنەوشەيى كىدارى لۆچبىون و پىربوونى پىست تاودەدات، دووركەوتنەوە لە خۇدانە بە تىشكى خۇر لە كەنار رووبار يان دەرىسا و دەرىاچەكاندا Tanning چونكە ئەگەرى لۆچبىون و پنت يان



## زېربوونى دەستەكان

وشكېبون و زېربوونى بەرى دەستەكان Rough palms ئەگەرچى بۇ پىساوان گىرڧتېك نىيە، بەلام بۇ ئافرەت گىرڧتېكى گەورەيە. زېربوونى بەرى دەستەكان حالەتتىكى باۋە، ھۆكارەكانى دەگەرئىنەۋە بۇ زىياد بەركەۋتن بە تېشىكى خۇر، با، كاركردن و بەركەۋتن بە ماددەى كىمىيائى. رۇژانە چەوركردى دەستەكان، رۇژانە خواردنەۋەى بىرىكى باشى ئاۋ، خۇراكى ھاۋسەنگ ھەنگاۋى سەرەكى چارەسەركردن. بەكارھىئاننى دەستكىش دەستەكانت لە زېربوون دەپارزىت بەتايىبەتى لە ۋەزى زىستاندا، ھەرۋەھا لەكاتى ئىشكردن لە باخچە يان پاككردنەۋە و شوۋشتىنى ئامىرەكانى ناۋمال. ھەنگاۋەكانى تىرى خۇپاراستن و چارەسەركردى وشكېبون و زېربوونى پىستى دەستەكان ئەمانەن: دەستەكانت بە سابوونى شل بشۇ كە ماددەى شىداركەرۋە لەخۇدەگرن، ئەمە سەرەپاى ئەۋەى كە بە مەساجكردى دەستەكان سوورى خۇين لە شانەكانى دەست باشتەر دەبىت، بەكارھىئاننى كرىمى شىداركەرۋە يان ھەتا زەپىتى زەپىتون يارمەتيدەرە بۇ زوۋ لاڧردى خانە مردوۋەكانى پىست و دوۋبارە نەرم و لووسېۋونەۋەى دەستەكان، ھەلبۇاردەى تر بىرىتىن لە: بەكارھىئاننى شىرەى لىمۇ، گلبىسرىن، زەپىتى كاستەر Castor oil، زەپىتى باۋى، كەرە، زەپىتى گۈڧزى ھىندى.

## كىۋى

### ھاۋرپىيەكى نىزىكى كۆنەندامى ھەرسە

لە ژېر تۈنكەلە قاۋەبىيەكەى كىۋى-دا، بەشىكى سەۋزى پىر لە ماددەى خۇراكى گىرنگ ھەپە، مېۋەى كىۋى Kiwi دەۋلەمەندە بە فېتامىن و ماددەى گىرنگى خۇراكى بەتايىبەتى ئەنەزىمى ئاكتىنىدىن Actinidin كە رۇلى ھەپە بۇ ئاسانكردى ھەرسكردن و ھەلمۇزىنى پىرۇتېن. جگە لەم ئەنەزىمە، كىۋى ماددەى گىرنگى تر لەخۇدەگىرت كە ھاۋكارى ھەرسكردى خۇراك دەكەن ۋەكو رىشال، پىرېبايۇتېك Prebiotics و پىرۇبايۇتېك Probiotics كە رىژەى بەكتىراى سوۋدەخىش لە كۆنەندامى ھەرس زىاد دەكەن، ئەمە جگە لە چەندىن كانزا و فېتامىن بەتايىبەتى فېتامىن C بە رىژەى ۲ ھىندەى ئەۋەى كە لە پىرتەقالداپە، ھەرۋەھا ترشى فۇلىك يان فېتامىن B۹ كە رۇلى بەرچاۋى ھەپە لە پاراستنى كۆرپە لە ئافرەتى دوۋگىاندا و دروستىۋونى خۇرۇكە سوۋرەكانى خۇين. كىۋى ھەر دوۋ جۇرى رىشاللى تىداپە، رىشاللى تاۋاە Soluble fiber رۇلى گىرنگى ھەپە لە ھەرسكردى خۇراك و ھىشتەنەۋەى ئاستىكى چىگىرى شەكرى خۇين و چەۋرېيەكانى خۇين. رىشاللى نەتاۋاە Insoluble fiber گىرنگە بۇ بەكتىرا سوۋدەخىشەكانى رىخۇلە و رىگىرتن لە قەبىزى.







## پەستانى بەرزى خويىن ھۆكارى سەرەككىيە بۆ جەلتەى مېشك

### جوانى و تەندروستى نىنۆك پارىزە

نىنۆكەكان تا رادىيەك پىئورن بۇ تەندروستى بەگشتى، بۇيە گرنكىدانى دروست بە نىنۆكەكان زۇر پىئوستە. رېنمايىيەكانى پىسپۇرانى پىست بۇ پاراستنى نىنۆك ئەمانەن: پاراستنى پاكى و وشكى نىنۆك، قرتاندىنى دروستى نىنۆك Manicure بە شىئويەكى بەردەوام بۇ رىنگرتن لە شكانيان، دووركەو لە قرتاندىنى نىنۆك بە ددان، ھەرگىز نىنۆكەكان ۋەكو ئامىر بەكارمەھىنە بۇ كردنەۋەى قوتوو يان ھەر ئىشىكى تر، ئەگەر نىنۆكەكانت ئەستور بن ئەوا بەر لە كورت كردنيان بە نىنۆكېر واباترە كە بۇ ماۋەى ۵-۱۰ خولەك لەناو گىراۋەيەكى گەرمى خويى و ئاۋ بەئىلتەۋە، لەكاتى گەشەكردنى نىنۆك بۇ ناۋ شانەكاي دەوروبەرى پىئوستە تەنيا لە لايەن دكتور چارەسەر بىكرىت، كەفشى گونجاۋ بەكاربىنە كە ھەرگىز پەنجەكانت نەگوشىت، بۇ خۇپاراستن لە ھەۋكردنى نىنۆك بە كەرۋو لەناو گەرماۋ و مەلەۋانگە گشتىيەكاندا (نەعلى) دروست بەكاربىنە. لەكاتى ھەستىكردن بە ئازار، ناۋسان، شكان، يان گۇرپانى رەنگى نىنۆكەكان دەست يان پى، پىئوستە كە زو سەردانى دكتورى پىست بىكەيت. ئەو كەسانەى كە نەخۇشى شەكرەيان ھەيە، پىئوستە كە گرنكى زۇر بە پاك و خاۋىنى و تەندروستىيى نىنۆكەكان بدەن بەتايىبەتى نىنۆكى پەنجەى پىيەكان.



بەرزىبونەۋەدى پەستىنى خۇيىن Hypertension بە بكوژى بىدەنگ ناوزەد دەكرىت، چونكە ھۆكارە بۇ ۵۴٪  
 ى حالەتەكانى جەلتە و ۴۷٪ى حالەتەكانى نەخۇشى خۇيىنەرەكانى دىل، ئەم دوو حالەتەش مەترسى  
 گەورەن بۇ ژىانى تووشىبىۋان. بەرزىبونەۋەدى پەستىنى خۇيىن واتە بەرزىبونەۋەدى فشار لەناو خۇيىنەرەكاندا،  
 پىۋانەى زىاتر لە ۸۰/۱۲۰ مەلم جىۋە بە پەستىنى بەرزىبونەۋەدى پىۋىست بە پارىژىان دەرمان يان  
 ھەردووكىان بەيەكەۋە بە درىژىانى تەمەن دەكات. بەرزىبونەۋەدى پەستىنى خۇيىن ھۆكارە بۇ تووشىۋون بە  
 چەندىن ئالۇزى تەندروستى ۋەكو نەخۇشى خۇيىنەرەكانى دىل، ئاوسانى سكوژەى چەپى دىل، نەخۇشى  
 لە گورچىلەكاندا، رەقبونى خۇيىنەرەكان Arteriosclerosis، گرفت لە چاۋدەكاندا، جەلتە Stroke و  
 تىكدانى شانەكانى مېشك. ھۆكارى نىكەى ۹۵٪ى حالەتەكانى بەرزىبونەۋەدى پەستىنى خۇيىن نازانىت،  
 ئەگەرچى بۇماۋەى رۇلى بەرچاۋى ھەپە بەلام تا ئىستا جىنەكانى بەرپرس بە تەۋاۋى دەستىشان  
 نەكراۋن، ئەو ھۆكارانەى كە ئەگەرى تووشىۋون زىاد دەكەن برىتىن لە: قەلەۋى،  
 نەخۇشى شەكرە، كەمىى جوۋلە يان مەشقى ۋەرزشى، بەسالچوۋن،  
 بەككەۋتتى گورچىلەكان Renal failure. زىاد بەكارهينانى خوى  
 لە خۇراكدا پتر لە ۵،۸ گرام لە رۇژىكدا.



## تا چەند دەتوانىن خۇمان لە شىرپەنچە بىپارىزىن؟

ھۆكارى نىكەى ۵٪ى حالەتەكانى شىرپەنچە بۇماۋەىيە، ھۆكارى ۹۵٪ى  
 حالەتەكان دەرەكىن، بۇ نمونە ستايلى ژىان ۋەكو جگەرەكىشان، قەلەۋى،  
 كەمى مەشقى بەدەنى، خۇراكى ناھاسەنگ ...تاد، ھەممو ئەمانە تا  
 رادەيەكى زۇر لەژىر كۆنترۇلى مرقۇدان. بە وردەكارى زىاترەۋە، ھۆكارەكان  
 بەم شىۋەپە پۇلىن كراۋن: ۵۰٪ لەبەر خۇراكى نارىك يان ناھاسەنگ  
 Poor diet. ۲۵٪ ماددەى كىمىيى زىانەخش يان پىسكارەكانى  
 ژىنگە و دەۋرەبەر، ۲۵٪ ھەۋكردن. سترىس يان بارى دەروۋنى رۇلى  
 ھەپە، بەلام تا ئىستا رىژەكەى لە پۇلىنى ھۆكارەكاندا بە وردى  
 دىار نەكراۋە بەتابىتەتى كە رىژەى بەرزى ھۆرمۇنەكانى پەپوۋست  
 بە سترىس لە نەخۇشانى شىرپەنچە بەدى دەكرىت. شىرپەنچە  
 نەخۇشىيەكى گشتىى لەششە، دەپىتە ھۆى لاۋازكردنى سىستى  
 بەرگرى لەش، كەمبونەۋەدى ئۆكسىجىن، تىكچوۋنى ھاسەنگى  
 ھۆرمۇنەكان..تاد ئەمانەش ئەگەرى نەخۇشىيەكانى تر  
 و بلاۋبونەۋەدى شىرپەنچە زىاتر دەكەن. بەگشتى،  
 نەھىشتىنى يان رىگرتن لە ھۆكارەكانى تووشىۋون  
 ھەنگاۋىكى گرىنگە بۇ چارەسەركردنى شىرپەنچە.  
 كەۋاتە ھاسەنگكردنى خۇراك، ئەنجامدانى مەشقى  
 بەدەنى رۇژانە، كۆنترۇلكردنى كىشى لەش، دووركەۋتتەۋە  
 لە جگەرەكىشان، ھەنگاۋى كارىگەرن بۇ خۇپارستىن لە  
 شىرپەنچە.

