

ھۆكۈرى زانستى لە پال لوبوبونى قزى

قزى لول Curly hair زياتر پەيوەندى بە بۇماوۋە ھەيە، واتە ئەو جىنانەى كە لە داىك و باوكەوۋە بۇ مندالەكان دەگوازىنەوۋە، جىنەكەشى لە جوړى جىنى زالە يان جىنى بەھىتر، واتە ئەگەر يەككىيان قزى لول و ئەويتريان قزى خاويىت، ئەوا مندالەكان زياتر دەبنە خاوەن قزى لول. پىستى سەر رووبەرىكى قەرەبالغە بۇ گەشەى قزى كە بە تىكرابى نىكەى ۱۰۰،۰۰۰ تالە قزى لەخۇدەگرىت، شىۋى رەگى قزى بەرپرسە لە گەشەى قزى و جوړى قزى، بۇ نمونە شىۋى ھىلكەيى رەگ زياتر قزى لول بەرھەم دىيىت، كەچى شىۋى خرى رەگ قزى خاويىت لولەيىبەرھەم دىيىت كە لول و گىبونى ئاسان نىيە. قزى ئەتۆمى گۇگرد لەخۇدەگرىت، بە يەكگرىتى ئەم ئەتۆمانە بۇندى دايسەلفايد دروست دەبن، ھەر چەند ژمارەى ئەم بۇندانە زياتر بىت، ھىندە قزى لولتر دەيىت، ئەو شامپۇ و ناويتانەى كە قزى خاۋدەكەنەوۋە تەنيا ئەم بۇندانە تىكەدەشكىنن. گلاندەكانى چەورى پىست بەردەوام بە رىزەى جىاواز ماددەى چەورى دەرددەن، يىگومان ھاتتە خاۋرەوى ئەم چەورىيە بەسەر تالە قزى راست و خاۋدەكاندا ئاسانترە لەوۋى كە بتوانىت بەسەر درىزايى قزى لولدا بلاويىتەوۋە، بۇيە قزى لول زياتر رووبەرووى وشكىبون دەيىتەوۋە، ئەمەش واى لىدەكات كە زياتر لول و تىك ئالو بىت، ھەرۋەھا شىدارى و تەرسون ھاندەرن بۇ زياتر لوبوبونى قزى. كە قزى ئاۋ ھەلدەمىزىت ئەوا زياتر بۇ شىۋى سروسشى خۇى دەگەرپىتەوۋە، بۇ نمونە ئەگەر لول بىت ئەوا لولتر دەيىت، ئەگەر خاويىت بىت ئەوا زياتر خاۋدەيىت.



سوودەكانى ترى قياگرا

دەنكى قياگرا Viagra لەوانەيە كە يارمەتيدەر بىت بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرەى جوړى دوۋەم بەتايىبەتى لەو كەسانەدا كە زياتر لە خەلكانى تر ئەگەرى توشىبونىان لىدەكرىت. قياگرا ھاۋكارە بۇ كەمكردنەوۋە بەرگرى بەرانبەر بە ھۆرمۆنى ئىنسىولين لەو كەسانەى كە كىشان زىادە يان قەلەون يان گەشتوونەتە قۇئاغى پىش شەكرە Pre-diabetes، لەوكانەى كە نىكەى ۳۰٪ نى ئەو كەسانەى كە لەم قۇئاغەدان ئەگەر ھىچ ھەنگاۋ و چارسەرىك نەگرنە بەر ئەوا لە ماۋەى ۵ سالداۋچارى نەخۇشى شەكرە دەبن. قياگرا دەيىتە



ئەو قىتامىنانەي پىست لە لۆچىبون دەپارىزن

دەكەنەو بە ھۆى كىردارى ئۇكسان روودەدات، بەمەشەو بە رىگا دەگىر لە ئەگەرى كەمبونەو پىرۇتىنى كۆلاچىن لە پىستدا كە زۇر گىرنگە بۇ پاراستنى تىواناى لاسىتىكى پىست و پاراستنى لە لۆچىبون، ھەرۇھا كارىگەرىيەكانى تىشىكى سەرووى و نەو شەيى لەسەر خانەكانى پىستدا كەم دەكەنەو.

بەگىشتى ماددە دژەئۇكسانەكان Antioxidants رۆلى بەرچاويان ھەيە بۇ رىگرتن، يان دواخستنى لۆچىبونى پىست. ئەو قىتامىنانەي كە سىفەتى دژەئۇكسانىان ھەيە، سەرەراى سوودى زۆرىان بۇ لەش، ئەم ئامانجەش دەپىكىن، بۇ نمونە قىتامىن E، قىتامىن C، بىتا كارۇتىن Beta carotene كە لە لەشدا دەگۆرپى بۇ قىتامىن A، ھەمويان سىفەتى دژەئۇكسانى بەرھىزىان ھەيە بەوھى كە رىگا لە كارىگەرىيە خراپەكانى ماددە يان كۆلكە سەرىستەكان Free radicals لەسەر ھەمو بەشەكانى لەشدا دەگىر يان كارىگەرىيەكان ھاوسەنگ دەكەنەو. كىردارى ئۇكسان Oxidation كە بە شىوھەكى سىروشتى لە لەشدا روودەدات بۇ نمونە لەكاتى ھەلمۇزىنى گازى ئۇكسىجىن و كىردارى مېتابولىزىمدا، دەپىتە ھۆى پەيدا بوونى كۆلكە سەرىستەكان كە برىتىن لە گەردىلەى ناتەواو يان ناچىگىرى ئۇكسىجىن، ئەم ماددانە كىردارى پىرېبونى پىست و لۆچىبون تاودەدەن. ئەم قىتامىنانە ئەو ھەو كىردەنە لە پىستدا كەم

ھۆى كەم كىردەنەو كارىگەرىيە ئەو ئەنرېمەى كە رىگىرە لە خاوبوونەوھى دىوارى بۇرىيەكانى خويىن، دەرەنجام بۇرىيەكان خاودەبەنەو ھاتوچۇ يان لىشاوى خويىن باشتىر دەپىت، بۇيە قىاگرا رۆلى ھەيە بۇ كەم كىردەنەوھى ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشى دىل و گورچىلە. ئەمەش سەلمىتراو كە قىاگرا و دەرمانە ھاوشىوھەكانى وەكو سىالىس Cialis و لىفىترا Levitra سوودەخىش بۇ پاراستنى شانە ناوېۇشەكانى بۇرىيەكانى خويىن. ھەرۇھا ئەمەش روونكراو تەوھە كە لەوانەيە ھەبى قىاگرا و ھاوشىوھەكانى يارمەتىدەر بن بۇ سىنووردار كىردى نەخۇشى شەكرە و خۇپاراستن لە توشىبون بە ئالۇزىيەكان لە توشىبون بە نەخۇشى شەكرەدا.



ئارايشت پىست لە تيشكى خۇر ناپاريزىت

تيشكى خۇر بىر تىپتە بەشىكى سەرەكى لە پلانى گىرنگىدان و چاودىر يىكردىنى پىست، چونكە تيشكى خۇر كارىگەرى خراب دەكاتە سەر پىست بە شىوې پەيدا بوونى پەلەى تارىك، دەرگە وتنى پىنتە كانى تەمەن Age spots، پەيدا بوونى ھىلى ورد و لۇچبوون. لەو كاتەى كە كارىگەرىيە كانى تەمەن و تيشكى خۇر لەسەر پىستدا بەيەكەو روودەن، ئەوا بەكارھىنانى ئارايشتى بناغە و پاودەرەكان دەبنە ھەنگاوى گىرنگ بۇ شارندنەوې پەلەى تارىك و ھىلە وردەكان. ئىستا فۇرمىولاى ماكيازى پىشكەوتوو لەبەر دەستان كە پىكھاتەى وەكو فىتامىن و كانزا و فاكترى دژەھەتاو لەخۇدەگىر.

ئارايشت بە تەنيا ھەرگىز پىست بە تەواوى لە كارىگەرىيە كانى تيشكى سەرووى وەنەوشەى خۇر ناپاريزىت، چونكە زۆرىيە ئاويتە كانى ئارايشت و جوانكارى رىژەيەكى نزم لە ماددەى دژەھەتاو لەخۇدەگىر. ھەندىك جۆرى ئاويتەى شىداركەرەوې پىست ئاستى فاكترى پاراستن لە ھەتاو SPF بە لاي كەم بە ئەندازەى ۱۵ لەخۇدەگىر كە دەكرى پىش ئارايشت بەكاربەتيرىت. پىوستە كە پاراستنى پىست لە

كە يەككى لە ناوماندا دەپىزىت!

لەكاتى پىمىندا Sneezing، دلوپە وردەكانى دەرراوى كۆئەندامى ھەناسە Droplets لەگەل پىمىندا بە خىرايەكى زۆر دەرەپەرن كە لە ماوې چەند خولەكىندا بە تەواوى رووبەرى ژوورىكدا پەرش و بلاودەبنەو. ئەمە روونە كە پىمىن رىنگايەكە بۇ گواستەوې چەندىن نەخۇشى مىكرۇبى بەتايەتى ھەلامەت و ئەفلونزا و سوورىژە. خىرايى و قەبارەى بلاو بوونەو پىروشكە كانى پىمىن لە كەسىكەو بۇ يەككى تر دەگۆرپىت، ھەرەھا بە گۆرەى جۆر و توندى ئەو ھالەت و نەخۇشىيەنى كە دەبنە ئەگەرى پىمىن. لە لىكۆلىنەو ھاتوو كە لە ماوې چەند خولەكىندا پىروشكە كانى پىمىن دەگەنە ھەموو بەشەكانى ژوور بە بەرزايى سەقف و رىژەوكانى ھەواگۆرپى ژوور. بەپى رىساي داينامىكى شلەكان، راستەوخۇ پاش پىمىن، كە دلوپە وردەكان يان پىروشكەكان كە لە كۆئەندامى ھەناسەو سەرچاوە دەگىر بە قەبارەى جىاوازەو لە دەم و لووت دەرەپەرن، ئەوا پىروشكە گەورەكان بە شىوېەكى ئالۆز و زۆر بە خىرايى بۇ پىروشكى وردتر دابەش دەبن و بە ھەواى دەرەپەردا بلاودەبنەو. لىكۆلىنەو و زانىبارى زياتر سەبارەت بە داينامىكى پىمىن گىرنگى ھەيە بۇ دۆزىنەوې رىنگاى نوپى خۇپاراستن لە نەخۇشىيە گوزارەكان بەتايەتى لەكاتى سەرھەلدانى پەتاكاندا.



جگە لە دووگىيانى ھۆكارى تىرىش سوورى مانگانە دەوھستىن

ئەوھ روونە كە وھستانى سوورى مانگانە Amenorrhea نىشانەيەكى گىرنگە بۇ دووگىيانوون، بەلام جگە لە دووگىيانى گەلىك ھالەت و نەخۇشى دەبنە ھۇى دواكەوتنى يان وھستانى سوورى مانگانە كە گەلىك جار ئافرەت دوچارى نارحەتى و نىگەرانى دەكات، بۇ نمونە گۇرانى بەرچاۋ لە كىشى لەشدا بە شىۋەى داھەزىن يان زىادبوون كە بگاتە ۱۰٪ ھۆكارە بۇ تىكدانى ھاوسەنگى ھۆرمۇنەكان، بۇ نمونە لەكاتى زىادبوونى كىشى لەشدا ئاستى ھۆرمۇنى ئىستروژىن بەرزدەبىتەوھ و لەكاتى داھەزىنى كىشى لەشدا ئاستى ئىستروژىن داھەبەزىت، ھۆكارەكانى تر: وھرزى زۇر يان توند بەتايەبەتى كە ھاوكات يىت لەگەل داھەزىنى كىشى لەشدا ئەوا فشار دەخاتە سەر لەش و سوورى مانگانە، سترېس Stress يان شەكەتى دەروونى كارىگەرى نىگەتيف دەكاتە سەر سوورى مانگانە، لەگەل سووكبوون يان نەمانى سترېسدا سوورى مانگانە ئاسايى دەبىتەوھ، زىيانى لابەلاى دەرمان بەتايەبەتى دەرمانى دژەخمۇكى و چارەسەرى كىمىيائى شىپەنچە، ھەرۇھا بەكارھىنانى نارېك يان واھىنان لە بەكارھىنانى دەنكى رېگىرتن لە دووگىيانى (حەبى مەنع)، گىرگەكانى گلاندى دەرقى بە شىۋەى زىادبوون يان كەمبوونى ئاستى ھۆرمۇنەكانى گلاندى دەرقى ھۆكارن بۇ گۇرپان لە سوورى مانگانەدا، گەبىشتن بە تەمەنى دەروبەرى وھستانى يەكجارەكى سوورى مانگانە Perimenopause بە شىۋەيەكى سىروشتى ھۆكارە بۇ كەمبوونەوھى ئاستى ھۆرمۇنى ئىستروژىن و تىكچوونى رىتىمى سوورى مانگانە يان وھستانى.

رۇژانە بە پىادە رۇيشتن و ھەنگاونان بۇ تەندروستى پىۋىستە

بە راي پىپۇرپانى تەندروستى، كە باس لە سوودەكانى مەشقى وھرزى بۇ تەندروستى دەكرېت، وھستان لە دانىشتن باشترە، بە پىچ رۇيشتن لە وھستان باشترە، ھەرۇھە Jog لە بە پىچ رۇيشتن باشترە، راكردن Run لە ھەرۇھە باشترە. بۇ زۇربەى ھەرە زۇرى كەسەكان، رۇيشتن بە ئاسانتىن جۇرى مەشقى وھرزى دادەنرېت، بەلامگەلىك كەس ئەم پىرسىبارە دەكەن كە ئايا رۇژانە چەند ھەنگاۋ بە پىچ رۇيشتن پىۋىستە بۇ پاراستنى تەندروستى وھكو بەرنامەيەكى رۇژانەى مەشقى وھرزى. ژمارەى ھەنگاۋەكان بە پىچ ناوچە و دىمۇگرافىيائى كۇمەلايەتى و چەندىن فاكترى تر جىاوازى بەخۇيەوھ دەبىنېت، بۇيە زۇربەى شارەزا و نىۋەندە پىشكىيەكان بۇ پاراستنى تەندروستى لە پىنگەبىشتواندا، پىيان باشە كە رۇيشتنى رۇژانە لە ۱۰ ھەزار ھەنگاۋ كە دەكاتە نىكەى ۵ مىل كەمتر نەبىت. ئەم ژمارەيە نىكەى ۵۰۰ كالىورى سەرف دەكات، ئەگەرچى ۵۰۰۰ ھەنگاۋ بە پىچ رۇيشتنى تا رادىيەكەمە لە ماوھى رۇژىكدا، بەلام ھىشتا سوودبەخشە بەتايەبەتى لەو كەسانەدا كە ھىچ جۇرە مەشقىكى وھرزى ئەنجام نادەن، يان دوچارى نەخۇشى بوون كە پاش جىگىرىبوون و كۆتەرۇلكردنى نەخۇشىيەكە بە چاودىرى دكتور مەشقى رۇيشتىيان بۇتەرخان دەكرېت.