

## پېش نووستن كرېمى شېداركەرەھەي پېست بەكارپېنە

كاتېك لە نووستىكى قوۋلدايت و لەش لە ھەسانەھەيە، بەلام پېستت ھېشتا لە كارىكى قورسدايە. شەو كاتىكى گونجاۋە بۇ نوۋبەھەي پېست، بۇيە بەكارھېنانى كرېمىكى شېداركەرەھەي Moisturizer بۇ پېستى دەمچاۋ لەكاتى شەۋدا، يان راستەوخۇ پېش نووستن يەككە لە رېگا ئاسان و كارىگەرەكان بۇ پاراستى رېژەي تەپىتى پېست. گرنگى ناۋتەھى شېداركەرەھەي بىرېتېيە لە رېگرتن لە ونېۋنى ئاۋ لە چىنى سەرەھەي پېستدا. جگە لە رېگرتن لە وشكېۋونى زىاترى پېست، پېكھاتەكانى شېداركەرەھەي رېگرن لەبەرەدەم گەپىشتى پېسكارەكانى ھەۋا و ماددەي زىانبەخشى تر بە پېست، ھەرەھەي تېكسچەرى Texture پېست باشتەر و نەرمتر دەكەن و رەنەق بە پېست دەبەخشن. ئېستە زۆرەھى ناۋتە شېداركەرەھەي ماددەي گرنگ لەخۇدەگرن وەكو ئەلۇ فىرا Aloe vera. پوختەي چاى سەۋز، فىتامېنەكانى A، E، C، B۳ كە زۆرەپان سېفەتى دژەئۆكسانيان ھەيە و رۇلى بەرچاۋيان ھەيە لە پاراستى تەندۈرۈستى پېستدا، بۇيە بەكارھېنانى كرېمى شېداركەرەھەي لەكاتى شەۋدا سوۋدى تەۋاۋى ھەيە بەتايپەتى كە پېست بوۋرى ھەيە بۇ ھەلمۇزىنى ئەم ماددانە.

## كىسى ھىلكەدان ھۆكارە بۇ تەنكبونى قۇ

فرەكىسى ھىلكەدان PCOS باوترىن گىرقتى پەيوست بە زاوژىيە لە ئافرەتدا. كىسى ھىلكەدان لە ئەنجامى تىكچونى ھاوسەنگى ھۆرمۇنەكان روودەدات، ئاستى بەرزى ھۆرمۇنە ئەندروژىنەكان Androgens كە ھۆرمۇنى نىزىنەن ھانى دروستبونى كىسى ھىلكەدان دەدەن، ھەرۇھا كىسەكان رىنگا لە دەپەرىنى ھىلكۇكە لە ھىلكەدانەو دەگىرن، ئەمەش دەپتە ھۆى نەزۇكى. نىشانەكان جۇراوجۇرن، بەلام باوترىنباىن برىتتە لە قۇھلۇدەرىن ھاوكات لە گەل بەرجەستەبونى موو لە دەموچا و سىنگ و باسكەكاندا، ھەرۇھا پەيدابونى زىبەكە، زىادبونى كۇبونەوئەو چەورى لە دەورى كەمەردا، دەركەوتنى پەلەى تارىك لەسەر پىسدا. فرەكىسى ھىلكەدان ھانى قۇھلۇدەرىنى ئەندروژىنى Androgenic alopecia دەدات كە ھاوشۇوئە قۇھلۇدەرىنى نىزىنەبە كە لە پىاودا روودەدات، واتە بە شىوئە تەنكبونىكى سىنگۇشەبى قۇ كە لە ناوئەراستى بەشى سەرەوئە پىستى سەر دەستپىدەكات و بۇ تەنشىستەكان و پشستەوئە سەر دەكشەت. بەگشتى فرەكىسى ھىلكەدان مەترسى زۇرى بۇ تەندروستى ئافرەت نىبە، تەنكبونى قۇ بە دەرمانى دۇنەندروژىن و گىراوئە مىنۇكسىدەل Minoxidil چارسەردەكەرت.



## مامەئەى دروست لەگەل تامىسكەدا بكة

تامىسكە Cold sore ھەوكرەنكى فایرۇسىيە، برىتتە لە سەرھەلدانى چەند بلۇقتىكى بچوك كە شلەبەكى پەمەى زەردىبايان تىداپە، لەگەل سووربونەو ھەستكرەن بە نازار و سووتانەوئەبەكى تىرۇ. لەبەر شەوئە كە تامىسكە زىاتر لە دەموچا لە دەورى لىو و دەم و لووتدا پەيدا دەپت، بۇيە دەپتە مايمەى نارەحەتى بەتايبەتى بۇ ئافرەتان. تامىسكە بەگشتى بۇ ماوئە چەند رۇژنىك بەردەوام دەپت. پاش چاكبونەو، ئەم فایرۇسە بەھۆى بەرگرى لەشەو لەناوئاچىت، بەلكو بە شىوئەكى ھىمن و نووستوو خۇى لە ناوچەكەدا ھەشاردەدات و لەگەل چەند بزۇنەرىك دووبارە ئاكتىف دەپتەو ھە تامىسكە سەرھەلدەداتەو بەتايبەتى لەكاتى لاوازبونى سىستى بەرگرى لەشدا. بەكارھىنانى دەرمانىكى دۇنەننازار وەكو برۇفەن، دانانى بە فر لەسەر بۇلۇقەكاندا، دووركەوتنەو لە خۇراكە ترش و مزرەكان وەكو پرتەقال يان تەماتە يارمەتيدەرن. ھەرگىز بلۇقەكان مەگوشە و بە دەرزى دەستكارىان مەكە، چونكە بەمەو چاكبونەوئە تامىسكە دوادەكەوئەت و ئەگەرى گواستەوئە فایرۇسەكە بۇ كەسانى تر زىاد دەپت. بە پاك راگرتن و بى دەستكارىكرەن، زۇربەى ھالەتەكانى تامىسكە لە ماوئە ۷-۱۰ رۇژ بە تەواوئە چاك دەبنەو بەبى جىھىشتى ھىچ ئاسەوارىك لەسەر پىستە.



## ئەگەن تەمەندا ئەگەرى لەبارچوون زىياتر دەپت

پەرەسەندىنى ويلاش (Placenta)، نارېكىكى زىگماكى مندالدا، گىرى ريشالى Fibroid لە مندالدا، لاوازبوني مىلى مندالدا Cervical incompetence كە تواناي راگرتتى كۆرپە نامىنىت، زىيانى لابهلاي ھەندىك دەرمان كە لەكاتى دووگىيانىدا بەكاربەيتىن، سترىسى توند، فرەكىسى لە ھىلكەدانا PCOS كە دەپتە ھۆى تېكچوونى ھاوسەنگى ھۆرمۇنەكان، نەخۇشى درىزحايەن لە دايدكا وەكو نەخۇشى شەكرە، بەرزبونەوہى پەستانى خوین، نەخۇشىيەكانى گلاندى دەرقى، ھەوكرنەكان بەتايىبەتى سورىژە ئەلمانى (رۇبىيلا Rubella)، ھەروھا جگەرەكيشان و ئەلكھول ھۆكارى ترن.

لەبارچوون Miscarriage واتە كۆتايى ھاتنى دووگىيانى، يان لەدەستدانى كۆرپە بەر لە ۲۰ ھەفتەى دووگىيانى. لە لىكۆلئىنەوكاندا ھاتوۋە كە نىكەى ۵۰٪ دووگىيانىيەكان دوچارى لەبارچوون دەبن، ھەروھا زىياتر لە ۸۰٪ى ھالەتەكانى لەبارچوون لە ماوہى ۳ مانگى سەرەتاي دووگىيانىدا روودەدەن. زۆرەى ھالەتەكانى دووگىيانىوون لە تەمەنى گەورەتر لە ۴۵ سالى بە لەبارچوون كۆتايى دىن، ھەروھا لە تەمەنى نىوان ۳۵-۳۹ سالىدا لە ھەر ۱۰ ھالەتى دووگىيانىدا زىياتر لە ۲ ھالەت دوچارى لەبارچوون دەبن. گرفتى كرومۇسۆمى يان گرفت لە پەرەسەندى يان گەشەكردى كۆرپە گەلنىك جار ھۆكارە بۆ لەبارچوون، ئەمەش نىكەى ۶۰٪ى ھالەتەكان پىكدەھىنىت. ھۆكارەكانى ترى لەبارچوون: گرفت لە





## كەسەننى رووھىكى دووچارى كەمىي ئەم ماددە گىرگانە دەبنەوھ

ئەگەر سەرنجى ھەممۇ جۇرەكانى خۇراكى رووھىكى Vegetarian diet بەدەن، دەبنىن كە فېتامىن B۱۲ گىرگىتىن ماددەيە كە لە خۇراكى رووھىكىدا نىيە. ئەگەرچى ئەم فېتامىنە بۇ لەش زۇر گىرگە، بەلام بە برى كەم پىنوستە كە ھېشتا بە رىنگاى تەنبا خۇراكى رووھىكىدا داين ناپىت، بۇيە كەسەننى رووھىكى دووچارى كەمىي ئەم فېتامىنە دەبن ئەگەر لە رىنگاى يارمەتيدەرە خۇراكىيەكان بە شىنەي دەنك يان دەرزى وەرىنە گىر. جگە لەم فېتامىنە، كەسەننى رووھىكى دووچارى كەمىي ماددەي گىرگىكى تر دەبن وەكو: پىرۇتېن، فېتامىن B۳، فېتامىن B۶، كانزاي زىنك و سىلىنىيۇم. بۇ داينىنكردى برى تەواي پىرۇتېن لە خۇراكى رووھىكىدا، پىنوست بە خواردنى رۇژانەي پاقلەي سۇيا دەكات وەكو تاكە بەرھەمى رووھىكى كە ھەممۇ جۇرەكانى پىرۇتېن لەخۇدەگىرگىت، ھەرۇھا بە گوىزەي فېتامىن B۳. كە تەنبا جۇرېكى كوارگ رىژەيەكى بەرزى ئەم فېتامىنە لەخۇدەگىرگىت، بە برىكى كەمىش لە برنجى قايەيى، پەتاتەي شىرىن، تۇي گولەبەرۇژە و بەزالىادا ھەيە. پاشان فېتامىن B۶ كە ئەگەر خۇراكى رووھىكى بە كوالىتى بەرز نەيىت، كەسەننى رووھىكى دووچارى كەمى ئەم فېتامىنەش دەبنەوھ. بۇ داينىنكردى برى پىنوستى رۇژانە لە كانزاي زىنك(تۇتيا)، پىنوستە كە خۇراكى رووھىكى جۇراوچۇر بىرگىت بەتايەتتى كونجى، تۇي كۆلەكەي زەرد، نۆك، بەزالىا، كازو، نىسك لەخۇبىگىرگىت كە تەنبا ۱۰-۱۵٪ پىنوستى رۇژانە لەم كانزايە بۇ كەسىكى پىنگەيشتوو داين دەكەن.

## كەمەرى ستاندارد

ئەمە زانراوھ كە خىشتەكانى درىژىيى بالا و كىشى لەش بەكاردېن بۇ زاننىنى كىشى ئاسايى و دەستىنشانكردى كەمىي يان زىيادى كىش، بەلام بە تەنبا ئەوانە بەس نىن بۇ خەملاندنى باشى، يان خرابىي تەندروستى، بەتايەتتى رىسكى تووشبون بە نەخۇشى دەل، جەلتەي مېشك، نەخۇشى شەكرە لەگەل ھەندېك جۇرى شىرەنچە. بۇيە پىوانەي تىرى وەكو چىوئە كەمەر، تىكرائى بارستاي لەش، رىژەي چىوئە كەمەر لەسەر چىوئە نىك، رىژەي چىوئە كەمەر لەسەر دووچاي درىژى بالا(بە مەتر) تەنبا زىيادىي و كەمىي كىش پىشان دەدات. برىتېيە لە كىش(بە كىلوگرام) لەسەر دووچاي درىژى بالا(بە مەتر) تەنبا زىيادىي بە نەخۇشى گىر(۱۰۱،۶)سانتىمەتر) و بۇ ئافرەتەش زىياتر لە ۳۵ گىر( ۸۸،۹ سانتىمەتر)، ئەگەرى توشبون بە نەخۇشى شەكرە و نەخۇشى دەل زىياد دەكات، رىژەي چىوئە كەمەر لەسەر بالا، پىوانەيەكى دىكەي سادە و لەسەر نىك، پىوانەيەكى گىرگە، واپاشە لە ۰،۹۷ كەمتر بىت بۇ پىاو و لە ۰،۸۴ كەمتر بىت بۇ ئافرەت، ھەر چەند ئەم ژمارەيە بەرزىر بىت ھىندە ئەگەرى توشبون بە نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى دەل و سووران، واپاشە كە كەمەر بۇ درىژى بالا waist-to-height ratio يان كەمەر لەسەر بالا، پىوانەيەكى دىكەي سادە و گىرگە بۇ خەملاندنى رىسكى تووشبون بە نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى دەل و ئافرەت، واتە پىوانەي چىوئە كەمەر لە ئەم رىژەيە ھەرگىز لە ۰،۵ تىپەرنەكات بۇ پىاو و ئافرەت، واتە پىوانەي چىوئە كەمەر لە نىوئەي درىژى بالا زىياتر نەيىت.