

تەكنىكى پلازما بۇ لابردنى لۆچبىونى پىست

تەكنىكى پلازما بۇ رىنكخستىنەۋە پىست Plasma resurfacing رىنگەيەكى نوئ و پىشكەوتوۋە لە جوانكارىدا، ئەنجامى زۇر باش و دراماتىكى ھەيە لە گەل كەمترىن زىانى لايەلا بە بەراورد لە گەل تەكنىكى لىزەرى دوۋەم ئۆكسىدى كاربۇن و رىنگەكانى دىكە، لەم تەكنىكە تىشكى لىزە بەكارناھىتىت، بەلكو گازى نايترۇجىنى چالاككراۋ كە بە پلازما ناسراۋە بەكاردىت بۇ گۇرىنى پىكھاتەى ھەندىك شوئى پىست و دوۋبارە رىنكخستىنەۋە بە ھۆى گەرمى، بە مانايەكى دىكە لەسەر پىستى گۇراۋى كۇندا چىنىكى نوئ گەشە دەكات، ئەمەش وادەكات كە ھىلەكانى لۇچە وردەكان و لۇچە قولەكان كەم بىنەۋە و تۇنى پىست باشتىر پىت و رەنگى جواتر پىت. لە گەل نوئىوونەۋە لە چىنى زىرەۋەدا، گەشەيەكى راستەقىنەى نوئى كۇلاجىن دەستپىدەكات كە گرنىگە بۇ جواتر كۇرتورى پىست يان دوۋبارە مۇدىلكرىنەۋە Remodeling پىست. بەم تەكنىكە، پلازماى نايترۇجىن بە بى بەركەوتن وزە بۇ پىست دەگوازىتەۋە و دەپتە ھۆى دروستىبىونى چىنىكى يەكسان و يەك رەنگى نوئى پىست. ئەنجامەكە خىرايە و بۇ ماۋەى زياتر لە سالىك دەمىنپتەۋە، بۇ نمونە لە ماۋەى ۱-۲ رۇژدا ئەنجامى تەۋاۋ دەردەكەۋىت، ئەگەر دواش بىكەۋىت ئەۋپەرى لە ھەفتەيەك تىپەر ناكات، ئەم چارەسەرە تەنبا ۱-۳ دانىشتىنى پىۋىستە بە گۇرەرى جۇرى پىست و ئەنجامى خوازراۋ.

زىانە تەندروسىتىيەكانى سترىچ و كۆرسىت

پىسپۇران لەسەر ئەو كۆكن كە لەبەركردنى جلى تەسك و گورج بۇ ماوئەيەكى زۇر رىسكى تەندروسىتىيە راستەقىنەي ھەيە. بۇ نمونە ھەستىكردنى بە نازارېكى قول و تىزى دەمارەكان لە رانەكاندا بەتايىبەتى لە ئافرتى دووگان و ئەوانەي كە بە شىئەيەكى خىرا كىشى لەشيان زىاد دەيىت. كۆرسىتى كەمەر **Waist corset** كە زۇر كەس بەكارى دىنن گوايە كىشى لەش دادەبەزىنىت، فشار دەخاتە سەر دىوارى سىك يان ئەندامەكانى ناوۋە و دەيىتە ھۇي نەخۇشى درىزخايەن لە كۆئەندامى ھەرسدا، بۇ نمونە گەرناوۋە تىرشەلۇكى گەدە بۇ سوورىنچك لەبەر فشار لەسەر ئەندامەكانى ناوۋە، ھەرۋەھا پىشت ئىشە، مەيىنى خۇن، زەحمەتى ھەناسە، ھەركردنەكانى كۆئەندامى مېزەرۇ، لە گەل ئەگەرى زىادبوونى ھەركردنەكان بە كەرۋو و سووتانەوۋە پىست لەبەر زىاد ئارەقەكردن لە ئەنجامى جلى تەسك و سترىچ و كۆرسىت. بەھەرھال، پىسپۇرانى تەندروسىتى ھەرگىز لە گەل ئەوۋە دانىن كە بە ھىچ شىئەيەكى سترىچ و جلى تەسك لەبەر نەكەيت و كۆرسىت بەكارنەھىتىت، بەلام پىيان باشە كە بۇ ماوئەيەكى كورت بىت بۇ نمونە لەكاتى مەشقى ۋەرزىشدا، بەم شىئەيەكى زىانىكى تەندروسىتى ئەوتۇى لىناكەوتتەوۋە. بىنگومان لىزەدا جۇرى فابرىك يان قوماشى جەلكانىش گرنكى زۇرى ھەيە، چونكە گەلنىك ماددە زىانى تەندروسىتىيان ھەيە بەتايىبەتى ماددە دەستىكردەكانى يان رىشالى دەستىكرد وەكو ئەكرىلىك **Acrylic** رايۇن **Rayon**، پۇلىستەر **Polyster**، سپاندېكس **Spandex**، ئۇلىفېن **Olefin** كە ماددەى زىانەبخش لەخۇدەگرن وەكو تىفلون **Teflon** و فۇرمالدىھايىد **Formaldehyde**.

سوود و زىانەكانى بەكارھىنانى شىرە بۇ لاڭردنى مووى نەخوازراو

لە پىستدا بە ھىچ شىئەيەكى نايىت شىرە بەكارھىتىت تا ئەو كاتەي كە پىست بە تەواى چاكەيىتەوۋە. نايى شىرە لەو شوئەيەكى پىستدا بەكارھىتىت كە بە دەرزى بۇتۇكس مامەلەي لە گەلدا كراوۋە بەلكو دەكرى تەنيا پاش تىپەرپوونى ۷۲ كاتۇمىر لە لىدانى دەرزى بۇتۇكس ئىنجا شىرە بەكارھىتىت، ھەرۋەھا نايى شىرە بەكارھىتىت لەم حالەتانەدا: دەوالى قاچەكان، ھەركردنى خويىبەرەكانى پىست، نەخۇشى شەكرە، دووگانى، لەكاتى بەكارھىنانى دەنكى رىگرتن لە دووگانىبون (حەبى مەنع). پاش بەكارھىنانى شىرە: واباشە كە شوئەكە بە لاي كەم بۇ ماوئەيە ۲۴ كاتۇمىر لە بەركەوتن بە تىشكى خۇر پارىزىت، واباشترە كە تا ۱۲ كاتۇمىر سابوون يان ئارايشت يان بۇن يان كۆلۇنيا بەكارنەھىتىت.

بۇ زۇرىيە ئافرەتان لاڭردنى مووى نەخوازراو لەوانەيە كە مانگانە ۲ جار پىويست بكات، لاڭردنى موو بە شىرە **Waxing** بەوۋە لە رىگەكانى دىكە باشترە كە كارىكەرىيەكەى بۇ ماوئەيەكى درىزتر بەردەوام دەيىت، بەكارھىنانى شىرە بۇ لاڭردنى موو رىگەيەكى سەلامەتە ئەگەر بە دروستى و بە پى رىنمايەكان ئەنجام بەررىت و پىش بەكارھىنان پەيرەوى چەند خالىك بەكرىت بۇ رىگرتن لە ھەركردن و زىانى لاڭلاى تر، بۇ نمونە ۲ كاتۇمىر پىش بەكارھىنانى شىرە خۇت مەشۇ بۇ ئەوۋە كونەكانى پىست بە داخراوى بىتىنەوۋە و ئەگەرى ھەركردن كەم بىتتەوۋە، لە ۋەرزى زستاندا شىرە لە شوئەيەكى گەرمدا بەكارھىتتە، لە ۋەرزى ھاوئىنىشدا لە شوئەيەكى قىنكدا پاش پاكىردنەوۋە ئارەقە، لەكاتى بوونى داروشان يان ھەتا برىنىكى سووك



چۆن شامپۇ گونجاو بۇ قىز تەندە بىز ئىرىت؟

زۆرىيە خەلك ھەفتانە چەند جارىك قىزبان بە شامپۇ دەشۇن، بەلام ئايا دەزانی كە شامپۇ لە چ ماددەيەكى كىمىيىي پىكھاتوۋە؟ گىنگىدان بە قىز بەشىكى سەرەكىي رۇتىنى جوائىتە، بۇيە ھەلبۇزاردى شامپۇ گونجاو بۇ قىز رۇلى بەرچاۋى ھەيە. فرمانى شامپۇ برىتییە لە لابرەنى چلك و چەورى سەر پىستى سەر و قىز، لە گەل مانەۋە لەسەر قىزدا بۇ مەبەستى جىباۋى ۋەكو پاراستنى جوائى و تەندروسىتى قىز و چارەسەر كىردى نەخۇشى، بۇ نمونە شامپۇ دۇرە كرىژ Anti-dandruff، دۇرى ئەسىپى سەر، تايىبەت بە قىزى وشك، تايىبەت بە قىزى چەور، تايىبەت بە قىزى بۇيە كراۋ، تايىبەت بە مندال .تاد. ژمارە و ماركەي بە كجار زۇر لە شامپۇ جۇراۋ جۇر لە بازار و سالۇن و دەرمانخانە كاندا دەست دەكەون، پىۋىستە كە لەو نىۋەندەدا جۇرى گونجاو بۇ قىز تەندە بىز ئىرىت. بە گىشتى پىكھاتە سەرەكىيە كانى شامپۇ برىتتىن لە: ماددەي پاككەرەۋە كە پىكھاتەي سەرەكى شامپۇيە بۇ كە فكىردن و لابرەنى چەورى و چلك، بۇ نمونە ئاۋىتە سولفەيتە كان Sulfates، ماددەي پاراستنى پىكھاتە كانى شامپۇ لە تىكچوون Preservatives. بۇن يان رەنگ كە تەنبا بە مەبەستى دىكۇر لە گەل شامپۇ تىكەل دەكرىت واتە ھەرگىز گىنگ نىبە كە شامپۇ رەنگى ھەيىت، بە گىشتى جۇرە سروسىتییە كانى شامپۇ ھىچ رەنگ و بۇنىك لەخۇناگىر. ھەلبۇزاردى شامپۇ بۇ ھەر كەسىك پەيۋەستە بە سروسىتى پىستى سەر و جۇرى قىز و پىكھاتە كانى شامپۇ، بۇ نمونە بۇ قىزى چەور، قىزى وشك، قىزى لول، ھەرۋەھا بۇ پىستى وشك يان پىستى چەور.تاد.



لەكاتى شىردانى سۈشتى ئەم خۇراكانەت پىۋىستە

پىۋىستە لەكاتى شىرداندا. سەرەتا، پىۋىستە كە رۇژانە ۵۵۰-۷۰۰ كالىۋرى زىاد بىكرىت، لەگەل جۇراوجۇركردنى خۇراك بە شىۋە: مېۋە بە لاي كەم رۇژانە ۳ جار، سەۋزە بە لاي كەم رۇژانە ۲ جار، شىر، يان بەرھەمەكانى بەتايىبەتى ماست و پەنپىر بۇ دابىنكردنى زياتر لە ۱۰۰۰ ملگم كالسىيۇم، مېرىشك و پاقلەمەنىيەكان بۇ دابىنكردنى پىرۇتىن، ھەرۋەھا زەردىنەى ھېلكە، مېۋىز، شىرەى مېۋەى سۈشتى، پىرۇكى باشى ناو، لەگەل كەمكردنەۋە يا دووركەۋتەنەۋە لە قتاۋە، چاى، كاكاو يان شوكولاتە، ھەرۋەھا بەھارات و تىۋىزى و خۇراكى چەۋر.

شىرى دايك، يان شىردانى سۈشتى Breastfeeding باشترىن رىنگەيە بۇ دابىنكردنى ماددە خۇراكيە گىرنگەكان بۇ مندالى ساوا، ھەرۋەھا رىنگەيەكى سۈشتىيە بۇ دابىنكردنى بەرگىر بۇ مندال لەگەل دروستكردنى بۇندىكى ھەتا ھەتايە. بە پىرۇ رىنمايى رىنكخاۋى تەندروسىتى جىھانى پىۋىستە كە دايك بە لاي كەم بۇ ماۋەى ۶ مانگ تەنبا شىرى خۇى بداتە مندال، پاشان شىردانى سۈشتى لەگەل پىدانى خۇراكى تر تا ۲ سال يان زياتر بەردەۋام پىت. شىردانى سۈشتى تاقىكردنەۋەيە بۇ دايك لە لايەنى جەستەيى و دەروونىيەۋە، بۇ نمونە گۇپرانى رۇتىن، شەۋانى بىج نووستن دايك دوچارى ھىلاكى دەكات، ئەمەش ۋاى لىدەكات كە گىرنگى بە خۇراك نەدات كە زۇر

مەشقى ئاسن لە جوانى ئافرەت كەم ناكاتەۋە

گەلنىك ئافرەت پىيان ۋايە كە مەشقى ئاسن (مەشقى ھەلگرتنى قورسايى Weight training) كارىگەرى نىنگەتىف دەكاتە سەر جوانى لەش بەۋەى كە ماسولكەكانى لەش ھاۋشىۋەى ماسولكەكانى لەشى پىياۋ قەبە و بەرجەستە دەبن. ھۇكارى بەرجەستەبوونى ماسولكەكانى پىياۋ بۇ كارىگەرى ھۆرمۇنى نىپىرە (تىستوستىرۇن) دەگەرپتەۋە كە رىژدەكى لەلەشى ئافرەتدا تەنبا ۱/۱۰ بەشى ئەۋ رىژدەيە كە لە لەشى پىياۋدايە. كەۋاتە ئافرەت ئەگەر ھۆرمۇنى سىتىرۇيدى بەكارنەھىپىت، ھەرگىز ماسولكەكانى بە مەشقى ئاسن گەۋرە و بەرجەستە تابن كە جوانى لەش بشىۋىنىت. سوۋدە تەندروسىتىيەكانى مەشقى ئاسن بۇ ئافرەت برىتىن لە: باشتركردنى تۇنى ماسولكە، ئەمەش چەند شوپىكى لە شۇرپوون دەپارپىت، ھەرۋەھا توندبوونى پىست، شان بە شانى خۇراكى دەۋلەمەند بە كالسىيۇم يارمەتى زىادبوونى بارستايى و بىنا و پتەۋى ئىسك دەدات بەتايىبەتى لە نىزىك تەمەنى ۋەستانى يەكجارەكى سوۋرى مانگانە، كەمكردنەۋەى ئەگەرى توشبوون بە نۇرەى دل و نەخۇشى شەكرە، باشتركردنى تەندروسىتىيە كۇئەندامسى دل و سوۋران بەتايىبەتى دابەزاندىنى ئاستى كۇلىستىرۇلى خراب LDL لە خۇندا، لەگەل دابەزاندىنى پەستانى خۇين و ھىشتەۋەى شەكرى خۇين لە ئاستىكى زىمدا، ھەرۋەھا زىادكردنى تواناي سىيەكان و پاراستىيان لە نەخۇشى، زىادكردنى تواناي بەرگەگرتن لە رىنگەى بىناكردنى بارستايى ماسولكە كە رۇلى ھەيە بۇ سوۋتاندىنى وزە تا ماۋەيەك پاش تەۋابوونى مەشقى ۋەرزىشى، بەرزىۋونەۋەى ئاستى مېتابولىزىمى لەش، كەمكردنەۋەى ئەگەرى كەۋتن و باشتركردنى مرونى Flexibility و پاراستىنى ماسولكە لە سخبوون، ئەمەش رۇلى دەپىت بۇ خۇپاراستن لە پىشت ئىشە و ئازار و ھەۋكردنى جومگەكان، سوۋدى دەروونى بە شىۋەى زىادبوونى باۋەر بەخۇبوون و قەناعەتى كەسى.