

وشكېبونى روومەت

بەسەربردنى كاتىكى زۆر لە دەردەى مال بەتايىبەتى لەو كەسانەى كە نامادەباشى وشكېبونى پىستىيان ھەبە ھۆكارە بۆ وشكېبونى روومەت Dry Cheeks و چەند بەشىكى تىرى دەموچاۋ. ھالەتەكە جگە لە وشكېبون لە گەل سۈرۈبوونە، لەوانەبە كە بگاتە قلىشان و فرېدانى تفر Flaking. پاراستنى دەموچاۋ لە تىشكى خۆر كارىگەرترىن ھەنگاۋە بۆ خۆپاراستن لە وشكېبونى روومەت، لەوكاتەى كە تىشكى خۆر بە ھۆكارى سەرەكى وشكېبون و زووپىروونى پىست ھەژمار دەكرىت. لە ھاویندا لەو كاتەى كە تىشكى خۆر لە بەھىزترىن ئاستىدا دەبىت، ھەرۋەھا لە ۋەرزى زستاندا ھەۋاى سارد يان باى بەھىز ھۆكارن بۆ سۈرۈبوونەۋە و ھەستكردن بە ئازار يان سووتانەۋە و پەيداۋونى تفر لە پىستى روومەتدا. بۆ خۆپاراستن لە وشكېبونى روومەت، پاككەرەۋى سووك بەكاربىنە و روومەت بە نەرمى بشۆ، پاشان راستەوخۆ پاش وشككردەۋە كرېمىكى شېداركەرەۋە بەكاربىنە و ھەۋل بەدە كە بە درېزايى رۆژ لەسەر پىستدا بىمىتتەۋە، ئاۋىتتەبەكى دژھەتاۋ بەكاربىنە كە فاكترى پاراستنى لە تىشكى خۆر SPF لە ۱۵ كەمتر نەبىت، لە ھەندىك ھالەتتى سەختىشدا بەكارھىنانى كرېمى ھايدروكورتىزۆن ۱٪ نەنجامى باشى دەبىت.

بۆچى ھىستىريا زياتر دووچارى ئافرەت دەبىت؟

ئافرەت كە لەرادەبەدەر ھەستىيارە، لەگەل بوونى ھەستكردن بە فەرامۇشكردن و مامەلەى نادادپەرۋەرەنە Opression يان بىزارى و نارەھەتتى لەوكاتەى كە ئافرەت دەكەۋىتە ژىر سترىسېكى زۆر سەخت ئەۋا زوۋ توشى ھەلچون يان نىشانەكانى ھىستىريا دەبىت، ئەمە سەرەراى بوونى كەسىتتى ھىستىرى كە برىتتەبە لە خۆپىشانان يان خۇدەرخستىن، زۆر قسەكردن، خۆپەرستى و ھەست ناسكى زياد. باشترىن چارەسەر بۆ ھىستىريا برىتتەبە لە بەكارھىنانى دەردمانى نارامبەخش، ئەگەر نەنجامى نەبو، چارەسەر كىرەدى دەروونى ئىنجا خەۋاندىنى موگناتىسى Hypnotism.

نەخۇشى ھىستىرتا Hysteria يەكەم گرفتى دەروونىبە كە تەنبا پەيوەستە بە ئافرەتەۋە. ھىستىريا ھەلچونىكى دەروونىبە، ۋەكو كاردانەۋەبەك بۆ دەپرېنى ئارەزوۋ يان ھەستىكى شاراۋە، يان ۋەكو پەستىبەكى شاراۋە كەخۇى لە چوارچىۋە ھىستىرىادا دەبىتتەۋە. زۆر لە زانايان كەسىتتى ھىستىرىيان Hysterical personality دەستىشان كىرەۋە كە بە زۆرى لە ئافرەتاندا بەدى دەكرىت. نەخۇش بۆ ماۋەبەكى كاتى توشى لالى، ئىفلىجى، لەھۇشچون دەبىت، ئەگەرچى نىشانەكان جەستەبەن، بەلام ھىچ نەخۇشىبەكى جەستەبى يان ئۆرگانى لە لەشدا بوونى نىبە. لەبەر سىروشتى

بە شوکولاتەى رەش دلت پارېزە



سووران، لە گەل جیگىربوونى پەستانى خوین لە ناستىكى نزمى ئاسايىدا، ھەر وھا ناستىكى نزمى كۆلىستىرۇلى خراب لە خویندا. پىپۇران خواردنى شوکولاتەى تارىك وەكو بەشىك لە پلانى سەرەكچى خۆپاراستن لە نەخۆشى دلت ھەژماردەكەن كە خۆى دەبىنىتەوہ لە: خۆراكىكى تەندروستىيانە كە زۆرىەى رووہكى يىت، مەشقى وەرزشى بەردەوام، خەويكى دروست، دووركەوتنەوہ لە جگەرەكيشان، كۆلتىرۇلكردن و ھىشتەنەوہى كيشىكى دروست.

ئىستا بەلگەى زياتر لەبەر دەستدان كە بەرھەمەكانى درەختى كاكاو بەتايبەتى شوکولاتەى رەش يان تارىك Dark chocolate رېژىيەكى بەرزى كاكاو لەخۆدەگرىت كە سوودبەخشە بۆ تەندروستىيى دلت. كاكاو Cocoa بەشىوہى پاودەر يان لەناو شوکولاتەدا بۆ خواردن بەكاردىت، سەرەراى بۆنە تايبەت و خۆشەكەى كاكاو، كەرەى كاكاویش لە گەلئىك ھەويركارى و شىرىنىدا بەكاردەھىتريت. بەھا تەندروستىيەكەى كاكاو لەوہدايە كە رېژىيەكى بەرزى لە گروپىكى ماددە دژئوكسانەكان تىدايە بە ناوى فلافونويدەكان Flavonoids كە زۆر بە توندى بەرەنگارى ماددە يان كۆلكە سەرەستەكان Free Radicals

دەبنەوہ، ئەو ماددانە لە لەشى مرۇقدا لە ئەنجامى كردارى ئوكسان Oxidation

دروست دەبن و زيان بە خانەكان دەگەيەنن كە ھەندىك جار دەگاتە ناوكى خانە و دەبىتە ھۆى دابەشبوونىكى كۆلتىرۇلنەكراوى خانەكان و سەرھەلدانى شىرپەنجە. ئەو كەسانەى كە رۆژانە پرېكى ديارىكراو لە شوکولاتەى رەش دەخۆن خاوەن تەندروستىيەكى باشتىرى كۆئەندامى دلت و



يەكەم دووگى

دياركردن، يان بېرىردان لەسەر كاتى يەكەم دووگىيانى تا بلنى گرنكى ھەيە. دواخستنى يەكەم دووگىيانى واتە والاكردى رىنگا بۇ ئالۋزىيە تەندۈرۈستىيەكان بۇ دايك و كۈرپە. بە مانايەكى ديكە دواخستنى يەكەم دووگىيانى ھەلبۇزاردىكى ناتەندۈرۈستىيانەيە. ژمارى ھىلكۆكەكان لەناو ھىلكەدانەكاندا لەگەل تەمەندا كەم دەيىتەو، ئەمەش واتە ھەر چەند دووگىيانى دواخەيت ھىندە لە زۇنى نەزۇكى نزيك دەيىتەو. ئەمە راستىيەكى زانستىي چەسپاوه كە ئافرەت پاش تەمەنى ۳۰ سالى دوچارى زەحمەتى لە دووگىيانوون دەيىت، دروستبوون و دەرپەرىنى ھىلكۆكە بۇ ناو لولەى مندالدا توشى ناستەنگ دەيىت، چانسى ھىلكۆكە بۇ پىتاندىن كەم دەيىتەو، ھەرۈھا لەگەل تەمەندا ئەگەرى گىرانى لولەى مندالدا (لولەى

خۇراكى بۇ تاودانى گەشە قىز

خۇراكە پىروتىيىيەكان گرنكى زۇرىان ھەيە بۇ بەھىزكردى گەشە قىز Hair Growth، بۇيە پىويستە كە رىژدەكى لە خۇراكى رۇژانەدا لە ۱۵٪ كەمتر نەيىت. سەرچاوه خۇراكييە دەلەمەندەكانى پىروتىن بىرىتىن لە: گۇشتى بىن چەورى، ماسى، پەلەو، ھىلكە، پاقلى سۇيا، نەلبان، دانەوئىلە و تۆوكان. جگە لە پىروتىن، سىرى تەواوى كاربۇھىدراتىش گرنكى بۇ دايىنكردى وزەى پىويست بۇ گەشە رەگى مووەكان. كاربۇھىدراتەكان بەتايىبەتى دانەوئىلەى تەواو و پەتاتە و سەوزە و ميسوكان جگە لە وزە، كۆمەلەى قىتامىن B لەخۇدەگىن كە زۇر گرنكى بۇ تەندۈرۈستىي رەگى قىز واتە بەشە زىندووەكى قىز، وا باشە كە كاربۇھىدرات رىژدى ۵۰-۶۰٪ خۇراكى رۇژانە پىكىيىنىت. خۇراكت جۇراوجۇر بىكە و بەپىي چەندىتى چالايى فىزىكى (بەدەنى) خۇت برەكان رىك بىخە و لە ياد نەكەيت كە: رىنگاكانى مۇدىرنى نامادەكردى خۇراك لە كوالىتى بەھاي خۇراكى Nutrient quality كەم دەكەنەو، سترىسى توند ماددە خۇراكييە گرنكىكانى لەش كەم دەكاتەو، رىجىم Dieting بەتايىبەتى رىجىمى ھەلە و نازانستىيانە كاريگەرى نىگەتىف دەكاتە سەر تەندۈرۈستى و گەشە قىز، پىروون كاريگەرىيەكى خۇراكى ھەيە دەرمسان يان ھاندەرى خۇراكى Supplements پىويست دەكات، بەلام تەنيا لەژىر چاودىرى پىزىشك دا.

انیت دوامەخە

فالوپ (زیاتر دەپیت، ئەمەش گرافتیکی گەرەپە لەبەردەم دووگیانبووندا. لەگەڵ دوواخستنی دووگیانی و کاریگەری تەمەن، ئەگەری سەقەتی زگماکی Birth defects لە کۆرپەدا زیاد دەپیت بەتایبەتی مۆنگۆلیزم. گرافتەکانی تری پەپۆدەست بە دوواخستنی دووگیانی بریتین لە: ئەگەری لەبارچوون Miscarriage و بوونی مندال بە مردوویی Stillbirth، ئالۆزی لەکاتی مندالبووندا بەتایبەتی درێژبوونی ماوەی مندالبوون ئەمەش ئەگەری پیوستی بە نەشتەرگەری قەیسەری زیاد دەکات. تیکچوونی تەندروستی دایک گرافتیکی دیکە، ئەمە روونە کە لەگەڵ تەمەندا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و بەرزبوونەوی پەستانی خوین زیاد دەپیت، ئەمانەش دووگیانی قورس و ئالۆز دەکەن.

گەرەکردنی قەبارەیی لێوکان

گەرەکردنی لێوکان بەشیکێ گرنگە لە جوانکاری لێوکان. بە مەبەستی بوون بە خاوەن لێوکی پەر، چەند رینگایەکی جیاواز هەن بۆ گەرەکردنی قەبارە و گۆرینی شپۆی لێوکان کە بەگشتی دەکەونە نیو ۲ کاتیگۆری: یەکەم، بەکارهێنانی دەرزى پرکەرەوه (فیلەر Fillers). دووهم، چاندنی ماددەى دەستکرد لەناو لێودا Implants کە تەنیا ۱-۲ کاتر میز دەخایەنیت. دەرزى فیلەر لەژێر بەنجى خۆجییدا لێدەدریت، جۆرەکانی فیلەر ئەمانەن: ئارتیکۆل Artecoll، ئارگیفۆرم Argiform، ئۆتۆلۆگن جۆرەکانی فیلەر ئەمانەن: کۆلاجین Collagen، دیرمالۆجین Dermalogen، جیوفادیرم Autologen، کۆلاجین Restylane، جیوفادیرم HylaForm، رنستیلەین Isolagen. گەرەکردنی لێوکان بە هایلافۆرم Juvaderm، ئایزۆلاگین Isolagen. گەرەکردنی لێوکان بە هەمسو رینگایەک دەپیت. پیوستە ئەم راستییە بزانیت کە گەرەکردنی کەم بەردەوام دەپیت. پیوستە ئەم راستییە بزانیت کە گەرەکردنی لێو بە هەر رینگایەک هەرگیز هەمیشەیی نییە، چونکە لەش بە تێپەربوونی کات ماددەى بەکارهاتوو هەلدەمژیت. بۆ نمونە کاریگەری دەرزى کۆلاجین بۆ ماوەى ۳-۶ مانگ بەردەوام دەپیت، کەچی دەرزى چەوری Fat injection بۆ ماوەى ۳-۱۲ مانگ بەردەوام دەپیت.