

كارىگەرىيە خراپەكانى ئاويتەكانى جوانكارى چاۋ

ئەم گىرگانە: ھەۋكردن، وشكېۋونى چاۋ لەبەر گىرانى كەنالەكانى فرمىسك، بۇيە پىش نووستن ھەموو ئاسەۋارەكانى نارايشت بە باشى بشۇ. ھەنگاۋەكانى تر بۇ پاراستنى چاۋەكان: دووركەۋتەنەۋە لە ھاۋبەشكېردن لە بەكارھىنانى ھەر نارايشتىكى چاۋ بەتايپەتى قەلەم و فلچەى مەسكارا چونكە لەۋانەيە بېتتە ھۇى گواستەنەۋەى بەكتىريا، وريابوون لەۋەى كە ھىچ ئاويتەيەكى جوانكارى نەكەۋتە ناۋ چاۋ بەتايپەتى بۇ ئەۋانەى كە ھاۋنەى لكاۋ بەكاردېنن، ھەرگىز كل و ئاويتەكانى جوانكارى چاۋ بەكارمەھىنە لەكاتى بوونى ھەر ھەۋكردنكى چاۋ ھەتا ئەگەر سادەش بېت، ھەرگىز ئاويتەى جوانكارى بەكارمەھىنە لەۋكاتەى كە لەناۋ ئۆتۈمبېل يان فرۆكەدا دەبېت.

چاۋ ئەندامىكى زۇر ناسك و ھەستيارە، بۇيە پاراستنى لە كارىگەرىيە دەركىيەكان گىرنگى زۇرى ھەيە. ئايا بەكارھىنانى كل Kajal، مەسكارا، شەدۆى چاۋ و ئاويتەكانى تىرى جوانكارى چاۋ زيان بە تەندروستى چاۋ دەگەيەنن؟ لە راستىدا گەلېك لەم ئاويتەكانە كانزاي ۋەكو جىۋە، قورقوشم، يان ماددە پارايىنەكان Parabens لەخۇدەگىرن، بۇيە بەكارھىنانى دىرېخايەن كارىگەرى خراپى دەبېت و لەۋانە ھەتا بېنە ئەگەرى كۆپىبون. لە سەرتاى بەكارھىناندا لەۋانەيە كە ھەست بە ھىچ گىرگىز گۆرانيك لە چاۋ و لەشدا نەكەيت تا ئەۋ كاتەى كە برېكى ديارىكراۋ لە لەشدا كۆدەبېتەۋە. ھىشتەنەۋەى ھەر ئاويتەيەكى جوانكارى چاۋ لەكاتى نووستندا لەۋانەيە كە بېتتە ھۇى

فلچەى ئارايشت پاك رابگره!

پاك رانه گرتنى فلچەى ماکياژ Make-up brush ھۆکاره بۆ قەتیسبونى چەورى و بەکتريا و خانە مردووهکانى پىست لەناو تالەکانى فلچەدا، چونکە ئیسفەنجى فلچە و ناو تالەکان کە بۆشايى ھەيە شوپنى گونجاون بۆ کۆبونوھەى چەورى و بەکتريا ئەگەر زوو پاك نەکرېتەو، ھەرۆھا بەکارھینانیشى ئاسان نايىت لەکاتى ئارايشت کردندا. جگە لەمە، لەوانەيە کە فلچەى ئالوودەبوو بېتتە ئەگەرى ھەوکردنى پىست بەتايبەتى ئەگەر قلیشان يان برينىكى بچووک لە پىستدا ھەيىت. تالەکانى فلچەى ئالوودەبوو رەق و زبر دەبن، بۆيە لەکاتى

بە کارھیناندا لەوانەيە کە ببنە ھۆى دارووشانى پىست و نارەحەتى. بۆ رینگرتن لەم گرفتانە، پىويستە کە بەلایى کەم ھەفتانە جارېک فلچەى ئارايشت پاك بکرېتەو بۆ رامالینى بەکتريا و چەورى و پاشماوھى ئاويئەکانى ئارايشت و مانەوھى تالەکانى فلچە بە نەرم و دروستى، بۆ ئەم مەبەستە ئیستا زۆربەى پاکىتى سىتەکانى ماکياژ پاکەرەوھى تايبەت بە فلچەى ئارايشت لەخۆدەگرن.

گرنگى زىنک بۆ تەندروستى

زىنک Zinc يان تۆتيا کانزايەكى گرنگە، پاش ئاسن لە ريزەندى دووم دىت لە رووى چىرى لە لەشدا. زىنک گرنگە بۆ مېتابوليزمى کاربوھيدراتەکان، پىويستە بۆ بەھيژکردنى سىستىمى بەرگرى لەش، رۆلى ھەيە لە کردارى دابەشبوونى خانەدا، ھەرۆھا لە گەشەى خانە و چاکبوونوھەى برينەکاندا، جگە لەمانە زىنک پىويستە بۆ دروستى ھەستى بۆنکردن و چيژکردن. خۆراکە دەولەمەندەکان بە پرۆتئين برېكى باشى زىنک لەخۆدەگرن، وەکو گوشتى سوور، پەلەوەر، ماسى، رووھە پاقلەبيەکان. کەمى کانزايى زىنک لە لەشدا دەيئە ئەگەرى کزبونى گەشە، کەمبوونوھەى ئارەزووى خواردن، قژھەلوەرين، گرفت لە ھەستى چيژکردن و بۆنکردندا، کزبونى بەرگرى لەش. مرۆڤى پىگەيشتوو رۆژانە پىويستى بە ۱۵ ميلليگرام زىنک ھەيە.

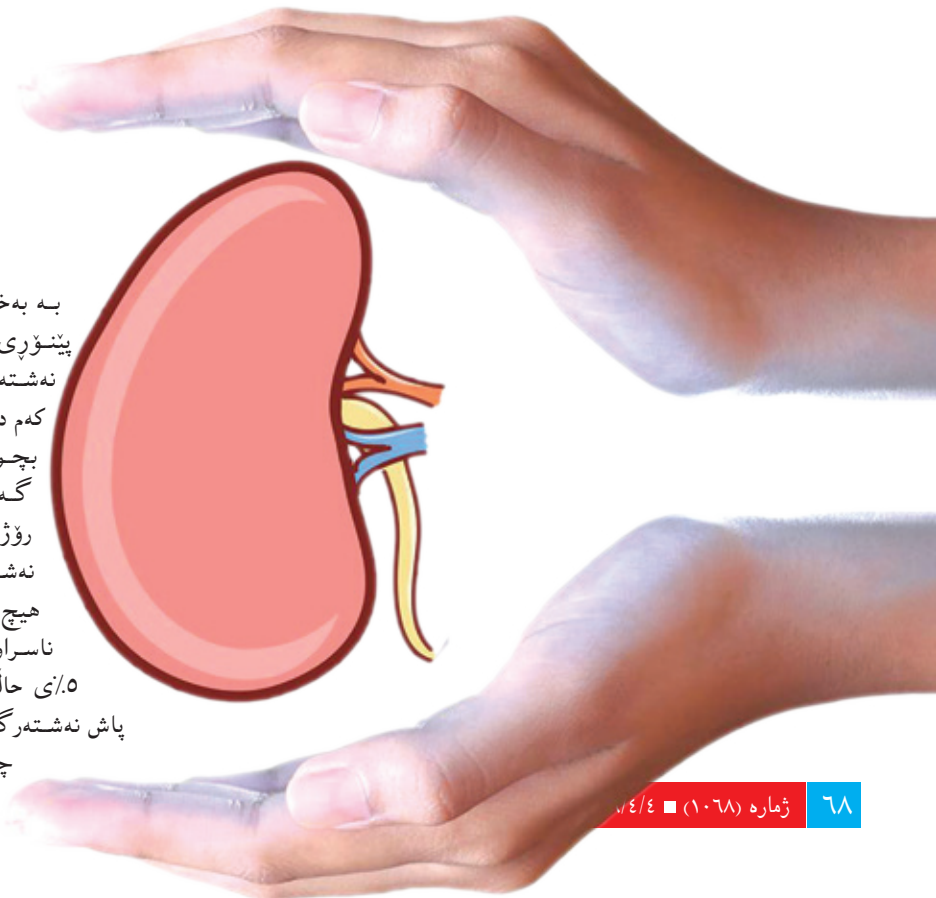
نا بۆ دەرمانى دژەژى

زىاد بەكارھېنئانى دەرمانى دژەژى يان دژەبەكتىرىا (ئەنتى بايۇتېك Antibiotics) ھۆكارە بۇ پەيدابوونى بەرگىرى لە لايەن بەكتىرىا بەرانبەر بە دەرمان، ئەمەش حالەتېكى مەترسىدارە. گزنگە ئەمە بزانتېت كە كەى بەكارھېنئانى دەرمانى ئەنتى بايۇتېك لە راستىدا پئويست دەكات و كەى پئويست ناكات. دەرمانى ئەنتى بايۇتېك قايرۆس لەناو نابات، لە گەل ئەمەشدا زۆر كەس لەكاتى ھەوكردە قايرۆسىيەكاندا بەكارىان دېنن. زىاد بەكارھېنئانى دەرمانى دژەژى بەكتىرىاي سوودبەخشى ناو ريخۆلە لەناودەبات، ئەمەش ھانى گەشەى كەرۆو لە ريخۆلەدا دەدات و دەپتە ھۆى گەشەكردى جۆرى دىكەى مىكروۆب كە كۆنترۆلكردى بە دەرمانى جۆراوچۆر ناسان نىيە. زىاد گەشەكردى كەرۆوى يان ھەوئىنى مشەخۆر Parasitic yeasts لە ريخۆلەدا دەپتە ئە گەرى زىادبوونى نارەزوى خواردن بۇ خۆراكە كاربۇھىدراتىيەكانى وەكو ھەويركارى و نان و شىرىنى و پەتاتە، دەرەنجام لەوانەيە كە كېشى لەش زىاد بىكات. ھەرۇھا بەم گۆرانانە ئە گەرى سەرھەلڈانى ھەستەوهرى بەرانبەر خۆراكىش زىاد دەپت، لە گەل

لاوازبوونى سىستىمى بەرگىرى لەش و زىادبوونى ئە گەرى توشبوون بە ھەستەوهرى جۆراوچۆر. گەلېك پىسپۆر دەرمانى ئەنتى بايۇتېك بە ژەھر ناودەبەن، بە پاساوى ئەوھى كە ئەم دەرمانانە بە ژەمى بچوك بوونەوهرى مىكروۆسكۆبى يان بەكتىرىا لەناودەبەن، كەواتە بە ژەمى گەرە بوونەوهرى گەرەش لەناودەبەن. با بەكارھېنئانى دەرمانى دژەژى تەنيا بۇ حالەتى زۆر پئويست يېت، يىگومان ئەمەش تەنيا بە برىيار و رېنمايى پزىشك دەپت و بۇ ئەو ماوھىيە كە بۇ نەخۆش تەرخان دەكات.

ئايا بەخشىنى گورچىلە مەترسى

بە بەخشىنى گورچىلە، دىيارى ژيان دەدەپتە نەخۆشېك. ئېستا بە پېنۆپرى سك Laparoscopy گورچىلە وەردە گىرېت لەجياتى نەشتەرگەرى كۆن بۇ گەيشتن بە گورچىلە، ئەمەش نارەحتى كەم دەكاتەو و چاكبوونەو تاددەدات لە گەل جېھېشتى ئاسەوارى بچوك بە بەراورد لە گەل نەشتەرگەرى كراو كە ئاسەوارىكى گەرە جېدەھېلېت. پاش مانەو لە نەخۆشخانە بۇ ماوھى ۲-۳ رۆژ ئىنجا بەخشەر دەچىتە مائەو، لە ماوھى ۲-۴ ھەفتە پاش نەشتەرگەرى دەگەرېتەو سەر كار و پېشەى ئاسايى ئە گەر ھېچ ئالۇزىيەك روونەدات. نەشتەرگەرى بەخشىنى گورچىلە بەو ناسراو كە كەمترىن ئالۇزى لىدەكەوئتەو، رېژەى ئالۇزىيەكان لە ۵٪/ى حالەتەكان رەت ناكات. جگە لە ھەستكردن بە نازار و نارەحتى پاش نەشتەرگەرى، بەخشىنى گورچىلە وەكو ھەر نەشتەرگەرىيەك لەوانەيە چەند ئالۇزىيەكى لىبەكەوئتەو وەكو ھەوكردن، ئالۇزىيەكانى



كارىگەرى وەرزەكان لە سەر بىركردنە وەمان

ئایا توانای بىركردنە وەت لە زستان یان لە ھاویندا باشتەر؟ توانای مېشك لە وەرزىكى ديارىكرائوى سالدا زۆر باشتەر بە بەراورد لە گەل وەرزەكانى تردا. كارىگەرى وەرزەكان لە سەر توانا و شىۋەى بىركردنە وە لە ھەندىك كەسدا زياتر لە كەسانى تر بەدى دەكرېت. ئەمەش روونكراوەتە وە كە وەرزەكان كارىگەرى زۆريان لە سەر مەزاجدا ھەيە، ھەر وەھا زيادبوون و توندتربوونى نىشانەكانى خەمۆكى لە وەرزى پايىز و زستاندا. ئەمەش روونكراوەتە وە كە وەرزەكان كارىگەرى دەكەنە سەر ھاوسەنگى ھۆرمۆنەكان و سىستىمى بەرگرى لەش و گەيەنەرى دەمارەكان Nerotransmitters لە ناو مېشكدا. لە لىكۆلېنە وەكاندا ھاتووہ كە تواناكانى مېشك باشتەر دەبن لە نزيك ھاتنى وەرزى ھاوین بەتايبەتى لە مانگى حوزەيران، ھەر وەھا تواناكانى مېشك دادەبەزن لە نزيك ھاتنى وەرزى زستان بەتايبەتى لە مانگى كانونى يەكەمدا. رېژەى شىدارى، پلەى گەرمى، كورت و درىژبوونى رۆژ و شەو، ئەمانە ھەمويان كارىگەرى دەكەنە سەر مەزاج و تواناكانى مېشك.

تەندروستى ھەيە؟

بەنجى گشتى، خويندەريوون يان مەيىنى خوين، ھەر وەھا قۆپى Hernia، ھەوكردى شانەى سىيەكان كە پەيوەستە بە ماوہى پاش نەشتەر گەرى. لە گەل ئەمانەشدا، ئەگەرى مەترسى لە سەر ژيان دەگاتە تەنيا ۰،۰۳٪. بەر لە بەخشين و پاش بەخشين، بە مەبەستى پاراستنى تەندروستى بە يەك گورچيلە وە پيويست بە چەند گۆرانيك لە ستايلى ژيان دەكات، بۆ نموونە دووركەوتنە وە لە جگەرەكيشان، دووركەوتنە وە لە بەكارھىنانى ھەموو دەرمانىك بە بى رىنمايى پزىشكى بەتايبەتى ئەوانەى كە كارىگەرى خراپيان بۆ گورچيلە ھەيە، بەسەر كردنە وەى تەندروستى و ئەنجامدانى پشكنين بە شىۋەيەكى دەورى.