

يېغۇن خۇت نە زىيانى ناوئىتەكانى جوانكارى دەپايرىزىت؟

نەگەرچى زۆرىيە

ھەرە زۇرى ئافرىقىدا

جۇرى جىياواز لە ناوئىتەكانى

جوانكارى Cosmetics بە

شىۋىيەكى بەربلاو رۇژانە بەكاردىن،

بەلام زۆرىيەيان گىرنگى بە زىانە

لابەلايەكان نادەن، يان دركى يىنناكەن

كە برىتىن لە: تارىكىيونى رەنگى پىست،

يان لەكە، پەيداۋونى ھەستەۋەرى بە شىۋىيە

سوروربونە ۋە سوتانەۋەرى پىست، ھەۋكردن يان

ھەستەۋەرى چاۋ پاش گەبىشتى بۇيەكانى شەدۇى

چاۋ يان مەسكارا بە چاۋ يان لەكاتى بەكارھىننانى

ھاۋئىشە لىكاۋدا، ناسكىيون ۋە زووشكانى نىنۇك ۋ

لەدەستدانى رەنگ ۋە رەنەقى سروشتى بە ھۇى پۇلىش

يان بۇيەى نىنۇك، زۆرىيەى سورواۋەكانى لىنو كانزاي

نەلەمنىۋم يان قورقوشم لەخۇدەگىر لەگەل ئۇكسىدى زىنك

يان بارىۋم كە زىان بە تەندروستى دەگەيەن، ھەمسو جۇرەكانى

ئارايشت ۋە شىداركەرۋەكانى پىست كىردارى پىرپونى پىست

تاۋ دەدەن ۋە نەگەرى لۇچبونى پىست زياتر دەكەن، زۆرىيەى

جۇرەكانى شامپۇ، كۇندىشەنەر، سىپراى قۇ، جىل يان بۇيەى قۇ

كارىگەرى خراب دەكەنە سەر كوالىتى قۇ بە شىۋىيەى موخۇركە

ۋ ھەلۋەرىن يان گۇرانى رەنگى قۇ لەگەل سوروربونەۋەرى

پىستى سەر. بۇ كەمكىدەنەۋە يان خۇپاراستن لە زىانە لابەلايەكانى

ناوئىتەكانى جوانكارى پەپروى ئەم خالانە بكە: لەكاتى لىنخوپىنى

ئۇتۇمبىلدا ھەرگىز ھىچ ناوئىتەبەكى جوانكارى بەكارمەھىنە،

ھاۋبەشى مەكە لە بەكارھىننانى ھەر نامىر فلچە ۋ ماددەكى

جوانكارى لەگەل كەسانى تىردا، ناوئىتەكان دورر لە

تىشىكى خۇر ۋ گەرمى ھەلبىگىرە ۋ قەباخەكانىيان

بە باشى دابخە، ئارايشت مەكە لەكاتى

توشبونەت بە ھەۋكردن لە چاۋدا، ئەۋ

ناۋئىتەكانە بەكارمەھىنە كە بۇن يان

رەنگىيان گۇراۋە، ھىچ جۇرىكى

سىپراى لە نىك سەرچاۋەكانى

ئاگر بەكارمەھىنە، خۇت

پايرىزە لەھەلمۇزىنى

پاۋدەر يان سىپراى.

گرنگى دايىنکردنى پروتېن لە ژەمەكانى خۇراكدە

پروتېن Protein يېكەينەرى سەرەكى ماسولكە و ئەندامەكان و گلاندەكانە، ھەموو خانەيەكى زىندوو پروتېنى تېدايە، ھەموو شلەيەكى لەش جگە لە زەرداۋ و مېز پروتېن تېدايە. لەگەل بەتەمەنداجوون و ھەندىك حالت و نەخۇشىدا، پېوتېستى لەش بە ھەندىك جۇرى خۇراك گۇرانكارى بەسەردا دېت، پېوتېستى بە ھەندىك زىاد دەكات و پېوتېستى بە ھەندىك شىيان كەم دەيتتەۋە. بە پېچەۋانەى چەورىيەكان و خۇراكە كاربۇھىدراتىيەكان بەتاييەتى شەكرەكان كە لەش دەتوانىت بە شىۋە بەز و گلايكۇجىن خەزىيان بكات، لەش ناتوانىت پروتېنى پېوتېست ئەگەر لە خۇراكەۋە ۋەرنە گېرېت بۇ خۇرى دايىن بكات مەگەر لەسەر حىسابى شانە ماسولكەيەكان يېت. لېرەدا تېببىنى ئەۋە دەكەين كە ئەگەر پېوتېستى رۇژانە لە پروتېن نەگاتە لەش، ماسولكەكان بچوك دەبنەۋە و دوچارى پوكانەۋە دەبن. يېنگەيشتۋان لە ھەر تەمەنىكدا رۇژانە پېوتېستى بە ۱،۲۵ گرام پروتېن بۇ ھەر كېلۇگرامىك كېشى لەش ھەيە بە مەرجىك تەندروسىيان تا رادەيەك جىگىر يېت و ھىچ نەخۇشىيەكان نەيېت. پروتېن لە خۇراكى ئازەلى و خۇراكى روۋەكېيەۋە سەرجاۋە دەگىرت، بۇ نمونە ۱۰۰ گرام ماسى يان مېرىشك يان گۇشتى سۈور نىزىكە ۲۰ گرام پروتېن دايىن دەكات، ۲۵۰ گرام نېسك يان ۲۵۰ گرام ناننى سېي يان ۳۰۰ گرام فاسولىي سېي نىزىكە ۲۰ گرام پروتېن دايىن دەكات.



ئازارى مەچەك لە ئافرەتدا

ئازارى مەچەك Wrist pain حالتىكى باۋە لە ئافرەتدا، ھۇكارى سەرەكى ئەم گرتتە دەگەرېتتەۋە بۇ زىادبوونى فشار لەسەر تونىلى مەچەك Carpal tunnel و دەمارەكانى دەست. لەۋانەيە كە ئازار لە مەچەكەۋە بۇ بەرى دەست و پەنجەكان بەتاييەتى پەنجەى مۇركردن بلاۋىتتەۋە لەگەل ھەستىكردن بە سووتانەۋە يان سېبون. ئەۋ ھۇكارانەى كە دەبنە ئەگەرى زىادبوونى فشار لەسەر دەمارى ناۋەند لە مەچەكدا لەبەر ئاوسانى شانەكان برىتېن لە. بەكارھىنانى زۇرى مەچەك بۇ نمونە تايپىكردن لەسەر كېبۇردى كۇمپوتەر و زىادبەكارھىنانى ماوس، دوورېن بە دەست، نوسىن و نەخشەكېشان، بەكارھىنانى ئامپېرى لەرزۇك Vibrating tool، دووگىيانى، كېشى زىاد و قەلەۋى، ۋەستانى يەكجەرەكى سۈرى مانگانەى ئافرەت، نەخۇشى شەكرە، ۋەرزىشى تۇپى دەست، سىستېۋونى گلاندى دەرقى، ھەۋكردنى رۇماتىزمى جومگەكان، زەبىر بۇ مەچەك كە دەيتتە ھۇى ئاوسان يان شكانى ئىسك يان ھەۋكردنى بەستەرەكان، سەۋەفانى مەچەك، ھەۋكردنى جومگەى مەچەك بە بەكتىريا، نەخۇشى بەگەكان Gout لەبەر زىادبوونى ئاستى ترشى يۇرىك Uric acid لە خۇنىدا كە دەيتتە ھۇى ئازارىكى توند و ئاوسان و سووربوونەۋە. ئەم حالەتتە بە تېشىكى X دەستىنشان دەكرېت، چارەسەرىش بە بەكارھىنانى دەرمانى دژەۋەۋكردن دەستىدەكرېت، ھەندىك جارىش دەرزى ستېرۇئىدى راستەۋخۇ لە مەچەك دەدرېت. بەم ھەنگاۋانەى خوارەۋە دەتوانىت كە خۇت لە ئازارى مەچەك پېارېزىت. داۋەزاندنى كېشى زىاد، رۇژانە خوارەۋەى برېكى باشى ئاۋ، كەمكردنەۋەى خوارەۋەى جگەر و ماسى ساردىن، بەكارھىنانى دروستى كېبۇرد و ماوسى كۇمپوتەر بەمەرجىك ئاراستەى مەچەك ئاسۇيى يېت، لە پاش زىاد بەكارھىنانى مەچەك پېوتېستە كات بۇ ھەسانەۋە تەرخان بكەيت.

تای مالتا

تای مالتا بە Brucellosis ھۆی بەكتىرياي برۇسىللا كە لە ئاژەلەو سەرچاوە دەگریت دوچارى مرؤف دەبیت، بۇ نموونە مەپ، یزن، چیل، بەراز، مامز. ئەم ئاژەلەنە كە تووشى برۇسىللا دەبن، ئەوا بەكتىرياي برۇسىللا دەچیتە ناو شیر. شیر ئەگەر بە بەباشى نەكولینریت یان پاستوریزە نەكریت، ئەوا پاش خواردنەو یان پاش خواردنى پەنیری دروستكراو لەم شیر، مرؤف دوچارى تای مالتا دەبیت. تای مالتا لە مرؤفی تووشبوو بۇ یەكینكى تر ناگوازرتتەو بەكتىرياي برۇسىللا بە ۳ رینگا لە ئاژەلەو بۇ مرؤف دەگوازرتتەو دەبیت. یەكەم، بە رینگا دەم واتە شیر و بەرھەمەكانى كە بە بەكتىرياي برۇسىللا ئالودە بووین، ئەمەش باوترین رینگا گواستەوویە. دوو، گەبشتنى بەكتىرياي برۇسىللا بە رپرەوكانى ھەناسە (ھەلمژین). سېیەم، گەبشتنى بەكتىريا بە لەش لە رینگا چوونەژوورەو بە برینی پیت. نیشانەكانى تای مالتا بریتین لە: بەرزبونەو پەلە گەرمى لەش، ئارەقەكردن، سەرئیشە، پشت ئیشە، ئازارى جومگە، بېھیزی گشتى جەستە. ئەم نەخۆشییە بە پشكنینی خوین دەستتیشان دەكریت، بۇ دنیایی تەواو و اباشترە كە ۲ پشكنین لە ماوہی ۲ ھەفتەدا ئەنجام بەرین. تای مالتا چارەسەر دەكریت بە بەكارھینانی چەند دەرمانىكى دژەژى بۇ ماوہی ۶ ھەفتە. کوتان دژى تای مالتا تا ئیستا لە ئارادا نییە. خۇپاراستن: پاستوریزەكردنى تەواوى شیر Pasteurization پینش ئەوہی كە بكرى بە پەنیر یان ئایس كریم، بەكارھینانی دەستكیشى لاستىكى لە لایەن قەساب و گۆشتفرۆشەكان بەتایبەتى لەكاتى مامەلەكردن لەگەل ئەندامەكانى ناوہو و ناو سكى ئاژەلدا.

ئایا ھەموو دلتوندىيەك خەمۆكیە؟

بەردەوام دەبیت. نیشانەكانى خەمۆكى جیاوازن لە دلتوندى، بەوہی كە بۇ ماوہیەكى زۆرتەر دەمىنەوہ كە گرفتى دەروونى و جەستەبى لەخۆدەگرن، نیشانە دەروونىيەكان بریتین لە: ھەستكردنى بەردەوام بە غەم و پەژارە، بېركردنەوہى نینگەتیشى بەردەوام كە تووشبوو ناتوانیت لىنى رزگار پیت، ھەستكردن بە ئانومىدى و تاوان، ھەستكردن بە بى بەھایی، ھەستكردن بە ئارحەت، بېركردنەو لە خۆلەناوبردن

لە ژياندا شتى ناخۆش روودەدەن، ھەموومان دوچارى دلتوندى یان غەم دەبیتەو، بۇ نموونە جیاوونەوہى ھاوسەران، لەدەستدانى كەسك یان ھاورییەكى نزىك، گرفتى ماددى. تاد. دلتوندى یان غەم Sadness كاردانەوہیەكى سروشتى و تەندروستىيانەبە بەرانبەر بە بەسەرھات و رووداوەكانى ژيان، پاشان ھەموو شتىك ناسایی دەبیتەو، بەلام لە خەمۆكیدا دلتوندىيەكە قولتەرە و بۇ ماوہیەكى زۆر

باشتىرىن دژەھەتاو

ناوچەكەمان رېژىيەكى زۆرى لە تىشكى خۆر بەردەكەوئىت كە بە دوژمنى سەرەكى پىست ھەژمار دەكرىت. لەگەل ھاتنى وەرزى ھاوئىندا، گەلئىك كەس بەتاييەتى ئەوانەى كە لەبەر ھەر ھۆكارىك بەر تىشكى خۆر دەكەون بەتاييەتى لە نىوان كاتزىمىر ۱۰ى بەيانى تا ۴ى پاش نىپەرۆ دوچارى كارىگەرىيە نىگەتىشەكانى تىشكى سەرروى وەنەوشەيى دەبنەوہ لە سوربوونەوہ، زىپكەى ھەتاو، لەكە، وشكىبونى پىست، لۆچىوون، زووپىربوون، ھەرۇھا شىرپەنچە. بۆ رىنگرتنى تەواو لە زووپىربوون و كەمكردنەوہى رىسكى تووشىبون بە شىرپەنچەى پىست پىويستە كە ئاويئەيەكى دژەھەتاو Sunscreen رۆژانە بەكارھىنرىت جا ئەگەر ھەتاو پىت يان ھەور يان ھەتا باران. بۆ ئەم مەبەستە ھەلئىزاردنى جۆرى دژەھەتاو گرنگى زۆرى بەھىە. گەلئىك كەس بە بەكارھىنرانى بەردەوامى دژەھەتاو نارحەت دەبن بەوہى كە ھەست دەكەن پىستى دەموچاويان گرژ دەپىت يان كەمىك سىپى و برىقەدار دەپىت، بۆيە پابەندى بەكارھىنرانى رۆژانە نابن، بۆيە پىويستە كە ئاويئەى دژەھەتاو بۆ ھەر كەسىك تەنبا لە لايەن دكتورى پىستەوہ ھەلئىزرىت، بەلام لە ھەموو حالەتەكاندا واپاشە كە فاكترى پاراستن لە ھەتاو Sun protection factor لە ئاويئەكەدا ھەرگىز لە ۵۰ كەمتر نەپىت.

Suicide، گرفت لە تەركىزكردن و بىرھاتنەوہ و بىركردنەوہى دروستدا، چىژوہرەنە گرتن لەو چالاكى و شتانەى كە لە رابردودا چىژبەخش بوون، ھەستكردن بە پەستى و نىگەرانى، گريان. نىشانە جەستەيەكانى خەمۆكى ئەمانەن: گرفتەكانى خەو بە شىوہى كەم نووستن يان زىاد نووستن، كەمبوونەوہ يان زىادبوونى ئارەزووى خواردن، ھەلبەزىن و دابەزىنى كىشى لەش، ئازار لە ماسولكە و جومگەكاندا، سەرنىشە، ھەستكردن بە بىھىزى جەستەيى، سك ئىشە و گرفت لە كوئەندامى ھەرسدا.