



بۇ ئەم مەبەستە چەندىن رىنگا كەۋتتە بواری چارەسەر كەردنەۋە بۇ نمونە: كرىمى دژى ھەتاۋ Sunscreen و كرىمى دژەنۇكسان و شىداركەرەۋە Moisturizing، چارەسەر بە تېشىكى لىزەر و تېشىكەكانى تر، ژەنىنى دەرزى بە دەرمانى پركەرەۋەى وەكو بۇتۇكس Botox و رىستىلین Restylane. رىنىنى كىمىيىى Chemical peel بە مادەى كىمىيىى تايبەت، رىنىنى فىزىيىى Dermabrasion بە ئامىرى تايبەت، گورجكردنى روو - Face lift بە نەشتەرگەرى جوانكارى، ھەرەھا تەكنىكەكانى لىزەرى پىست و پركەرەۋە كىمىيىىەكان Fillers بوونەتە چارەسەرى سەردەم و مىليۇنان كەس رۇژانە لە سەرتاسەرى جىھاندا سوودى لى وەردەگرن.

لۇچبوونى پىستى روو Wrinkles كاردانەۋەىەكى دەروونى خراب پەيدا دەكات بەتايبەتتى لە ئافرتەدا. لۇچبوونى پىستى دەموچاۋ لە زۇربەى ئافرتەتان لە نىك تەمەنى ۳۰ سالىدا دەست پىدەكات، سەرتا لە دەرووبەرى چاۋەكان كە تەنيا لە گەل پىكەنىندا دەردەكەون پاشان دەبنە ھىلى قولتر و ھەمىشەى لۇچبوونى پىستى روو، ئەمەش وامان لىدەكات كە بە تەمەنتى دىارىبىن و ھەست بەۋە بكەين كە لە تەمەنى راستەقىنەى خۇمانىپىرتىن. لەم ۱۰ سالەى دوايىدا، چەندىن لىكۆلىنەۋەى نۇئ ئەنجام دراۋن سەبارەت بەۋەى كە بۇچى پىست بە كارىگەرى تېشىكى سەرووى وەنەۋشەىى ھەتاۋ بان بە ھۇى جگەرەكىشان پىر دەپت، ھەرەھا چۇن رىنگا لەم پىرپوونەى پىست بگىرىت.

لۇچبوونى پىست  
بە چەند رىنگا  
چارەسەردەكرىت

# STRESS

## ستريس گرتتى سەردەم

ستريس Stress واتە ھەستىكردن بەھدى كە لەژىر فشاردايت. كاردانەھدى ھەر كەسىك بەرانبەر بە ستريس جىساوازە. ھەندىك سەرچاھە ئامسازە بەھە دەكەن كە ستريس خۆى لەخۆيدا گرتت نىبە، بەلكو چۆنىيەتى كاردانەھە لە گەلدا گرتتە. كاردانەھە و كارىگەرىيەكانى ستريس لەسەر لەشدا دەردەكەن بە شىۋەى: ئە گەرى زىدادبۇنى ئارقەكردن، پشت ئىشە، سىنگ ئىشە، زىدادبۇنى كىش و قەلەوى، گرزبۇون و ئازارى ماسولكە، سەرىشە، كزبۇونى سىستىمى بەرگى لەش، چەند گرتتىكى پەيوەست بە خەو، گرتت لە گەدە وبەشەكانى تىرى كۆنەندامى ھەرسدا، بەرزبۇونەھدى پەستىنى خۆين. ھەروەھا كاردانەھە دەروونىيەكانى ستريس برىتىن لە: بە بىھىزى و كەمىي وزى لەش، گرتت لە تەركىزدا، دلئوندى، زىاد خواردن يان كەم خواردن، دوركەوتنەھە لە كۆمەل و گرتت لە پەيوەندىيە كۆمەلايەتتەكان. ھۆكارەكان يان روژىنەبەھىزەكانى ستريس Stressors برىتىن لە: (مەجرەمىيەت) Bereavement، گرتتى خىزانى، گرتتى ماددى، نەخۆشى جەستەيى، كەمىي كات يان زىاد سەرقالبۇون، گرتتى پەيوەندى ھەكو جىساوبۇنەھدى ھاوسەران، لەبارچۇون، گرتتەكانى پەيوەست بە پىشە بەتايىبەتتى لەدەستدانى پىشە، خانەنشىنى، غەلبەغەلب يان ژادەژاۋ.



دەندى ھەستىيار Sensitive teeth تووشىبوو زۇر ناراحەت دەكات بەتايىبەتتى لەكاتى خواردن يان خواردنەھدى شىرىنى، خۆراك يان شىلمەنى گەرم يان سارد، خۆراك يان شىلمەنى ترش يان مزر، ھەندىك جارىش ھەلمىزىنى ھەواى سارد كە دەپتتە ھۆى نازارىكى تىز و كتوپر كە لە قوۋلايى ددانەكاندا ھەستى پىدەكرىت. بۇ مامەلەكردن لە گەل دەندى ھەستىياردا، پەيرەوى نەم ھەنگاۋانە بكە: شووشىنى ددان رۇژانە بە شىنەيى بە فلچەي نەرم و مەعجونى تايىبەت بە ددان ھەستىيار ھەكو سىنسىۋداين Sensodyne لە گەل بەكارھىنانى داۋى ددان، دەتوانىت پىش نووستن ددانەكان بەم مەعجونە چەور بەكەيت، رۇژانە غەرغەردى دەم Mouthwash بەكارىنە كە ماددى فلۇرايد لەخۆبگرتت بە مەبەستى لەناوبردى مىكرۇب و بەھىزبۇونى ددانەكان، خۆراكت ھاوسەنگ و جۇراوجۇر بكە و دوركەۋە لە خۇراكى ترش كە دەپتە ھۆى سوانى چىنى مېنى ددان ھەكو مېۋە مزرەكان، تەماتە و ترشىيات، ھەر ۶ مانگ جارىك سەردانى دكتورى ددان بكە. ئەگەر ئەم ھەنگاۋانە سەرەھە بىسۇود بۇون، ئەوا حالەتەكە لەلەين دكتورى ددان چارەسەردەكرىت بە داپۇششىنى ددانەكان بە ماددى تايىبەت Bonding، ھەروەھا وارنىشى فلۇرايد يان داپۇششىنى ددانەكان بە چىنكى ماددى دىنتىن Dentin.

چۆن مامەلە ئە گەل  
دەندى ھەستىياردا  
دەكەيت؟

## خال خالبوونى پىستى دەموچاۋ

خال خالبوونى پىستى دەموچاۋ Freckles بىرىتىپە لە پىنتى قاۋىپى كاللە پىستىدا كە بە بەركەوتن بە تىشكى خۆر تارىكتىر و بەرچەستەتر دەپن. ئايا بەركەوتن بە تىشكى خۆر بۇ ماریپەكى زۆر و لەكاتى نەگونجاۋدا بىن خۇپاراستن بە ھۆكارى سەرەكى ئەم گىرقتە پىست ھەزمار دەكرىت؟ يان بوونى مەيلى خىزانى (بۇساۋە) يان جىنەكان كە لە دايك و باوكەۋە بۇ مىندالەكان دەگرازرېنەۋە ھۆكارى سەرەكەيپە، واتە ئەو جىنەكى كە بەرپرسە لە داۋەشبوونى بۇيە پىست يان مىلاتىن. بە بوونى جىنى تايپەت، پاش بەركەوتنى پىست بە تىشكى خۆر ئىنجا خالەكان دەردەكەۋن بەتايپەتە لە تەمەنى ۷-۸ سالىدا، كەۋاتە جىنەكان ھۆكارى سەرەكىن نەك بەركەوتن بە تىشكى خۆر، ئەگىنا زۆرىيە ھەرە زۆرى مىندالان لەم تەمەنەدا بۇ ماۋى زۆر دەچنە بەر تىشكى خۆر، بۇچى تەنبا لە ھەندىكىياندا خال خالبوونى پىست دەردەكەۋىت؟ كەسانى پىست سەپى كە دوچارى خال خالبوون دەپنەۋە، زياتر ئەگەرى توشبوونىيان بە شىرپەنچە پىست لىدەكرىت، لىزەدا ھۆكارى سەرەكەي گىرقتى دوۋم تىشكى سەرۋى ۋەنەۋەشەيپە كە توشبوۋ دەتارنىت تا رادىيەكى باش خۆى لى پارىژىت بە بەكارھىننى ئارۋىتەيەكى گونچارى دۇھەتار كە ئاكتەرى پاراستنى لە تىشكى خۆر SPF كەمتر نەيىت لە ۳۰. گەللىك جار خال خالبوونى پىست و پىنتەكانى ھەتاۋ Sunspots لەسەر پىستىدا بە ناسانى لە بەكتىرى جىناناكرىنەۋە، بەلام بەگشتى پىنتەكانى ھەتاۋ تارىكتىر لە خال خالبوونى پىست. خال خالبوونى پىست ۋەكو پەلەى پىست و پىنتەكانى ھەتاۋ بە كرېنى كالىكەروۋى پىست لەزىر چاۋدېرى دىكتوردا چارسەردەكرىت.

## ئايا دەكرى بە يەكجارى واز لە شەكر بەيىرىت؟

پىدەچىت شەكر ناۋبانگىكى خراپى لە نىۋەندە تەندروستىيەكاندا پەيداكرىت بەتايپەتى كە پەيوەندى ھەيە بە زوۋبىرېوون، نەخۇشەيەكانى كۆنەندامى دىل و سوۋران، زىادبوونى كىش و قەلەۋى، شىرپەنچە. لەبەر ئەمەيە كە پىسۇرانى تەندروستى كەمكردەۋە شەكر لە خۇراكى رۇژانەدا رىنمايى دەكەن، ھەندىكىشيان پىيان باشتەر كە شەكر بە يەكجارى لە خۇراكدان نەھىلرېت، ئايا شەكر ھىندە زىانپەخشە بۇ تەندروستى، ئايا دەكرى بە يەكجارى دەستبەردارى بىن؟ شەكر كاربۇھىدراتىكى كرىستاللىيە، چەند جۆرىكى ھەيە، زۆر جار بە ژەھرى سىپى و دوۋمى دىل ناوزەد دەكرىت. زىاد خواردنى شەكر پىتر لە خوى ئەگەرى زىادبوونى بەرزبوۋنەۋە پەستانى خوين زىاد دەكات، لەگەل زىادبوونى رىسكى مردن لەبەر نەخۇشەيەكانى كۆنەندامى دىل و سوۋران، ھەرۋەھا زىادبوونى ئەگەرى قەلەۋى كە ئەمەش بە دەۋرى خۆى رىگا بۇ چەندىن ئالۋى تەندروستى دىكە دەكاتەۋە ۋەكو نەخۇشى شەكرە، دىل،جەلتە، شىرپەنچە. نەھىشتىنى ھەموو جۆرەكانى شەكر بە تەۋاۋى لە خۇراكى رۇژانەدا ھەرگىز كارىكى ئاسان نىيە، بۇ نمونە مېۋە، سەۋزەكان، شىر و بەرھەمەكانى، ھىلكە، كاكلىكانى ۋەكو گوۋر و باۋى، ئەمانە ھەموۋىان شەكر لەخۇدەگرن، بەلام واپاشترە كە شەكرى سىپى لە قاۋە و چاۋە كەم بىكەيتەۋە، لەگەل دووركەۋتەۋە لە خواردنەۋە شىرىنكراۋەكان و خواردنەۋە گازدارەكان و وزبەخشەكان Energy drinks كە رىژىيەكى بەرزى شەكر لەخۇدەگرن، بۇ نمونە قوتوۋىك كۇلا نىكەى ۷ كەۋچكى كوپ شەكر لەخۇدەگرىت، ھەرۋەھا ھەموو جۆرەكانى شىرىنى. بە پى رىنمايى رىنكراۋى تەندروستى جىھانى WHO واپاشە كە شەكرى سىپى لە ۵-۱۰٪نى خۇراكى رۇژانە زياتر نەيىت.

## گرژبوونى كۆلۈن بە سووكردنى ستريىس چارەسەرىكە

ئەمە بە تەواۋى نەزانراۋە كە چۆن ستريىس و پەستى پەيوەندىيان بە گرژبوونى كۆلۈنەۋە Irritable bowel syndrome ھەيە، يان كاميان ھۆكارە بۆ ئەۋى تر، بەلام زۆرىەى لىكۆلىنەۋەۋەكان باس لەۋە دەكەن كە لە زۆرىەى ھالەتەكاندا گرژبوونى كۆلۈن و ستريىس بەيەكەۋە ھەلدەكەن. ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە تا رىژەى ۶۰٪ى ھالەتەكانى گرژبوونى كۆلۈن گرفتى پەستى گشتىيان ھەيە، ھەرۋەھا ۲۰٪ى ھالەتەكان خەمۆكىيان ھەيە، بەشېكى تى ھالەتەكانىش گرفتى دەرۋونى تىران ھەيە، بەھەرھال ئەمەى سەلمىتراۋە ئەۋەيە كە سووكردنى ستريىس ھەنگاۋىكى كارىگەرە بۆ كۆنترۇلكردنى نىشانەكانى گرژبوونى كۆلۈن. ئەگەرچى گرفتە دەرۋونىيەكانى ۋەكو پەستى ھۆكار نىن بۆ توشىبوون بە گرژبوونى كۆلۈن، بەلام كەسانى توشىبو بە گرفت لە كۆنەندامى ھەرسدا بە گرژبوونى كۆلۈنەشەۋە زۆر ھەستىيارن بەرانبەر بە گرفتە دەرۋونىيەكان. لە لايەكى ترەۋە، لەۋانەيە كە گرفت لە سستىمى بەرگى لەشدا وروژىنەر بىت بۆ گرژبوونى كۆلۈن، ئەمەش روونە كە ستريىس كارىگەرى نىگەتيف دەكاتە سەر سستىمى بەرگى لەش. بەگشتى كەسانى توشىبو بە پەستى ھەتا ئەگەر دوچارى گرژبوونى كۆلۈنەش نەبوۋىن، بەردەۋام ھەست بە نىگەرانى دەكەن سەبارەت بە تەندروستى خۇيان و گەلىك بوارى تىر ژيان ۋەكو پىشە و بارى دارايى، بۆيە زىاد روۋىەپروۋى گرفتى جەستەيى دەبنەۋە بە شېۋەى نارحەتى گەدە، نازار و گرژبوونى ماسولكە، خەۋزپان، سەرسوپان، ھەستىكردن بە نارحەتى.

