

قەيىلىكى ھىلگەش سودىدە خىشە

زۆرىسى خەلىك پىلان وانىيىسە كە قەيىلىكى ھىلگە بەھاي خۇراكى ھەيىت و بۇ خواردن بشى. قەيىلىكى ھىلگە لەيىكەتەدا زۆر لە پىكەتەي ئىسك و ددان دەچىت و سودىدە خىشە بۇ تەندروستى ئىسك و ددان. قەيىلىكى ھىلگە Eggshell سودىدە خىشە كى سۈشۈشى زۆر باش و دەولەمەندە بۇ كانزاي كالىسىۋم، چۈنكە بە ددان دەچىت ۱.۹۵ لە كاربوناتى كالىسىۋم $CaCO_3$ پىكەتەتورە كە وەكو دەرمان بۇ چارەسەرى دلەكۆى بەكار دىت. يەك قەيىلىكى ھىلگە تىزىكى ۲ گرام كالىسىۋم لە خۇدە گرت كە دەكاتە ۲-۴ ھىندى بىرى كالىسىۋم رۇلى ھەيىسە بۇ كەمكردنەوى Daily allowance. بۇيە پىۋىستە دىيار كوردى بىرى رۇژانە تەنيا بە رىشمايى دكتۇر يىت. قەيىلىكى ھىلگە وەكو سەرچاويە كى باشى كالىسىۋم رۇلى كە لەبەر ھەر ھۆكارىك نەتوانن شىر يان بەرھەمەكانى نازار و كەمكردنەوى ونبوونى بارستايى ئىسك يان لاوازىبونى بۇ كالىسىۋم، بۇ نىمۇنە بوونى ھەستەوى گونجاوہ بۇ ھەو كەسانەي كە لاكتوزى شىر Lactose intolerance. رىنگاي ددوست بۇ نامادەكردنى قەيىلىكى ھىلگە بەم شىۋەيەيە: قەيىلكە كە بكوپتە بۇ مادەي ۵ خولەك بۇ لەناوبردنى ھەر بەكترىيە كى زىيانەخىش، پاشان بىخەمە ناو فرنى بۇ مادەي ۱۰-۱۵ خولەك لە پلەي گەرمى ۲۰۰ گى سىلسىسەس (سەدى)، نىنجا قەيىلكە كان بە نامىرى كارھايى ددكردنى قارەيەكە پارەدەر كە دەتوانىت لە گەل ئاودا بكوپتە گىراوہ و بىخۇرئەمەويە يان لە گەل ھەر خۇراكىكى تردا تىكەل بكوپت.

نازاري جومگە لە ئافرەتدا

ھەموو كەسىك جار جار دوچارى نازار دەيىت لە شان يان لە ئەژنۇدا، بەلام لىكۆلىنەوەكان جەخت دەكەنەوہ كە ئافرەت زياتر و بە شىۋەيە كى توندتر لە پىاو دوچارى نازارى جومگە كان دەيىت، ھەر وھا چارەسەرىشى تا رادەيەك گرانترە و كاتى زياترى دەيىت. بەگشتى ئافرەت نامادەباشى زياترى بۇ گرتەكانى جومگە ھەيە ھاوكات لە گەل ھەلەبەزىن و دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنە كان لە لەشدا. ھۆكارە باوہ كان لە پال نازارى جومگە كان لە ئافرەتدا برىتىن لە: سەوہ فان يان داروشانى جومگە، ھەوكردنى رۇماتۆيدى جومگە، ھەر وھانا نازارى رىشالى ماسولكە كان Fibromy- algia كە ھۆكارە بۇ نازارى جومگە و ۸ جار لە ئافرەت زياتر لە پىاو بەدى دەكۆپت. ھۆرمۇنە مېيىنە كان بەتايەتتى ئىستروژىن Estrogen رۇلى بەرچاويان ھەيە بۇ زياتر نامادەباشى ئافرەت بۇ نازارى جومگە كان لەبەر ھەوكردنى رۇماتۆيدى جومگە، نەخۇشى لويەس Lupus، ھەر وھا نازارى رىشالى ماسولكە كان. ئەمەش بەدى كراوہ كە زۇبەي ئافرەتان دوچارى نازارى جومگە كان دەبەنەوہ لە ماوہيە كى كورتى بەر لە دەستپىكى سوورى مانگانە يان لە كاتى سوورى مانگانەدا ھەر لەبەر ھەلەبەزىن و دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنى ئىستروژىن لە لەشدا. ئەمەش روونكراوہتەوہ كە ئافرەت زياتر لە پىاو دوچارى سەوہ فانى OA لە جومگەكانى ئەژنۇ دەيىت.

ئايا قۇنداغىردى مىندال مەترسى ھەيە؟

قۇنداغىردى مىندال Swaddling لە زۆرىيى مىندالانى نۆبەردە دەيىنرەت، دايىك زوو خۇي فىرى قۇنداغ يان پىچانى مىندال دەكات. پىچانى مىندال لەناو بەتانييەكى بچووكدا لە شىۋەي جىگىرىبونى مىندال لەناو مىندالدىن دەچىت. قۇنداغىردى ھاندەرە بۇ ھەستىردىن بە ھىمنى و نارامىيى دايىك و مىندال، ھەرودھا قۇنداغىردى مىندال بە دروستى ھاندەرە بۇ ھىمبونى مىندال و چوونە خەۋەدە، بەلام ئەگەر بتەۋىت كە مىندالەكەت لە مالىۋە قۇنداغ بىكەيت، ئەۋا بە مەبەستى سەلامەتتى مىندال پىۋىستە كە بە ھەنگاۋە دروستەكانى قۇنداغىردى ئاشنا بىت. مىندالى قۇنداغىردى پىۋىستە تەنيا لەسەر پىشت بخەۋىنرەت لە شۆننىكا كە نەتوانىت خۇي بسسورپىننە سەر تەنىشت يان سەر سىك. لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە مىندالى قۇنداغىردى ئەگەر لەسەر سىك بىنۆنرەت يان خۇي بسسورپىننەت و بىكەۋىتە سەر سىك ئەۋا ئەگەرى مردنى كىتوپرى بە خىكان لىدەكرىت SID. بە گىشتى، نايىت مىندال پاش تەمەنى ۲ مانگى بە ھىچ شىۋەبەك قۇنداغ بىكەيت، چوونكە لەم تەمەندە مىندال خۇي ھەلگىر و ۋەرگىر دەكات لەكاتى نووستن و بەئاگابوندا، بەلام ئەگەر لەبەر ھەر ھۇكارىك لەم تەمەندە قۇنداغ بىكەيت ئەۋا پىۋىستە كە لەسەر پىشت بىت و بە وردى چاۋدېرى بىكەيت نەبادا خۇي بسسورپىننەت و دوچارى مەترسى بىتەۋە. پىۋىستە ئەمەش لەياد نەكرىت كە قۇنداغىردى لەۋانەيە بەئاگابونى مىندال Arousal كەم بىكاتەۋە و مىندال بە ئاسانى لە خەۋ بىدار نەيىتەۋە واتە زياتر دەخەۋىت، ئەمەش مەترسىيە بۇ ژيانى مىندال.

گرفتەکانی پیست لە تەمەنی ۳۰-۴۰ ساڵیدا

هەنگاوهکانی خۆپاراستن هەر لە پاش تەمەنی ۲۰ ساڵییەوە دەگرێتە بەر و بەردەوام دەبن، بەکارهێنانی سپرای کریستالی تایبەت بۆ رینی چینی سەرەوی پیست Microdermabrasion چارەسەری زۆر گونجاو بۆ لۆجیونی پیست لەم تەمەندا، ئەمە جگە لە دەری بۆتۆکس و چارەسەری لیزەری پیست، هەندێک جار ۲ یان ۳ رینگاچارە بەیەکەوێ یان لەکاتی جیاوازا بۆ یەک کەس بەکاردهێنرێن. لەم قۆناغەدا، بەگشتی دەتوانرێت کە هەموو گرفتەکانی پیست سەرکەوتوانە بە ئەنجامی باشەوێ چارەسەر بکری، هەرەها گۆرینی ستایلی ژیان گرنگی زۆری هەیە لەم تەمەندا، بۆنموونە دوورکەوتنەوێ لە بەرکەوتن بە تیشکی خۆر لە نیوان کاتژمێر ۱۰ بەیانی تاکو ۴ پاش نیو دەوێ کە تیشکی خۆر لە بەهێزترین حالەتیدا هەواکات لە گەل بەکارهێنانی ناویتەیهکی دژەهەتاو بە رێنمایی دکتۆر.

لە گەل گەیشتن بەم تەمەندا چەند گۆرانیک بەسەر پیستدا دین کە ئەگەرچی سادەن بەلام هەر جینگای سەرنج و نیگەرانی بەتایبەتی لە ئافرەتدا. ئەم گۆران و گرفتەکانی کە لەم تەمەندا بەسەر پیستدا دین بریتین لە: کاریگەرییەکی تیشکی خۆر لەسەر پیستدا، پەیدا بوونی سیلولیت Cellulite کە بریتین لە گۆرینی بازنەیی لە پیستی سک و رانەکان، پەیدا بوونی چەند هیلێک لەسەر پیستی نیوچەوان و لە دەوری چاو و دەوری دەمدا کە بنچینەن بۆ لۆجیون لە داها توودا، بەرجەستەبوونی موولولەکانی خۆین لە پیستی دەموچاو و بەرجەستەبوون و ئاوسانی خۆینەرهکان لە سەر پیستی قاجدا Varicose vein، تەنکبوون یان هەلۆرینی قژ. هەولەکان بۆ نەهێشتنی لۆجیونی پیست هەرگیز ناوەستن،

هەفتانە دوو رۆژ ئارایشت مەکە

پسپۆرانی پیست و جوانکاری جەخت دەکەنەوێ کە واباشە هەفتانە دوو رۆژ پشوو یان (بریک) بدرێتە پیست لە ئارایشت و هەموو ناویتەکانی جوانکاری. بۆ ئەوەی کە پیست بگەشتەوێ، پۆیستە کە رینگا بدرێت هەوا بگاتە پیست (هەناسە بدات). پشودان بۆ پیست پۆیستە بۆ پاراستنی لە زیانەکانی دوژمنیکی سەرسەخت کە بریتییە لە ناویتەکانی جوانکاری و ماددە کیمیایەکان کە بە مەبەستی جیاواز بۆ پیست بەکاردهێنرێن، هەرەها هاندەرە بۆ نوێبوونەوێ پیست و گەرانەوێ تەرپیتی سروشتی خۆی، لە لایەکی تریشەوێ یارمەتیدەرە بۆ پیست تاکو خۆی رزگار بکات لە هەموو پاشماوێکانی ماکیاژ و ناویتەکانی جوانکاری. ئەمەش روونکراوێتەوێ کە ئەم پشودانە و شووشتی پیست گرنگی بۆ لابرندی هەموو ئاسەوارەکانی ئارایشت و پاککردنەوێ قوولێ پیست Deeper cleanse بۆ ئەوەی هەموو کونەکانی پیستبکریتەوێ و هەناسە بدات. هەندێک سەرچاوەی تایبەت بە تەندروستی پیست ئاماژە بەوێ دەکەن کە دەتوانرێت لەجیاتنی ئارایشت نەکردن هەفتانە ۲ رۆژ، گرنگی بە شووشتی دروستی پیست بدرێت پیش نووستن بە شیوێهە کە هیچ ئاسەوارێکی ماکیاژ و ناویتەکانی جوانکاری لەسەر پیستدا نەمێنن، بە مانایەکی تر ۷-۸ کاتژمێری نووستنی شوێ بەیە ماکیاژ بەسەر بۆ پیست تاکو خۆی پاک و نوێ بکاتەوێ و لە پاشماوێکانی ماکیاژ رزگاری بییت.





ئەو مىندالانە شىر ناخۇن

يۇد لەگەل ڧىتامىن B2، ڧىتامىن B12. شىر رۇلنىكى زۇر گرنىكى ھەيە بۇ گەشە و پەرەسەندىنى لەشى مىندال بەتايىبەتى گەشە و درىژبۇونى ئىسكەكان، چونكە تەمەنى مىندال تەمەنى گەشە خىرايە بۇيە شىر بە برى تەواوى رۇژانە يەكجار گرنىگە. كەسانىك شىر و بەرھەمەكانى ناخۇن، چونكە بە ھەلە باس لەو دەكەن كە شىر چەورى تىر لەخۇدە گرىت كە بە چەورى خراب ناسراو، بىچ ئەووى كە باس لە ھەممو پىكھاتە گرنىگەكانى تىرى شىر بىكەن، گەلىك جار ئەم ھەلۇستەيان لەسەر مىندالەكاندا رەنگ دەداتەو و ايان لىدەكات كە لە خواردەنەوى شىر دووربىكەنەو.

لە لىكۆلىنەوۋەكاندا ھاتوۋە كە زياتر لە ۶۰٪ مىندالان لە تەمەنى ۹-۱۱ سالىدا خواردەنەو شىرىنكراو Fizzy drinks و گازدارەكان و شەرىبەتە رەنگاۋرەنگەكان زياتر لە شىر پەسەند دەكەن، واتە شىر كەم دەخۇن يان ھەر ناخۇن. ھەرۋەھا نىكەى نىۋەى قوتايىانى سەرەتايى شىر ناخۇنەو، واتە بىبەش دەبن لە سوودە تەندروستىيەكانى شىر. نامازە بەمەش كراۋە كە زياتر لە ۲۰٪ مىندالان لە سالى يەكەمى قوتابخانەدا دوچارى زىادبۇونى كىش و قەلەوى دەبنەو كە پەيوەندى بە خۇراكى ناھاسەنگ يا ناتەندروستىيانەو ھەيە. شىر خۇراكىكى تەواۋە Whole food، بەھايەكى خۇراكىكى بەرزى ھەيە، پىكھاتەيەكى ئالۇزى ھەيە، چونكە زياتر لە ۱۰۰ ئاۋىتەى كىمىيالى لەخۇدە گرىت، شىر دەلەمەندە بە پىرۇتىن، سەراۋەيەكى زۇر باشە بۇ كالىسىۋم، فۇسفۇر، پۇتاسىۋم،

