

د پوستکي له زړښت څخه د مخنيوي لپاره

څو وړانديزونه

که غواړئ چې پوستکي مو ځوان او تازه و اوسي نو ښه ده چې په ټينگه يې پالنه وکړئ. د تازه او ځوان پوستکي لرل هم څه ساده خبره نه ده. ددې کار لپاره بايد خپلې ټولې هلې ځلې وکړئ. پوستکي د ځوانۍ پر مهال تر ټولو غوره حالت او وضعيت لري که په دې وخت کې ورته پاملرنه ونشي نو له يو څه وخت وروسته خپل لومړنی حالت له لاسه ورکوي او له دې سره سم يې زړښت پيل کېږي. د وخت په تېرېدو سره د پوستکي ارتجاعي ځانگړنه له منځه ځي او په پوستکي کې گونځي را منځته کېږي. د گونځو پيدا کېدل ډول ډول لاملونه لري خو د هغو تر ټولو مهمو لاملونو څخه يو هم د لمر وړانگې دی.

د لمر وړانگې هم د پوستکي بهر او هم يې دننه ته زيان اړوي. د عضلاتو حرکتونه هم د پوستکي په گونځي کېدو کې خپل رول لري. د خوب پر وخت د ځملاستلو وضعيت هم کېدلی شي چې د مخ په پوستکي کې گونځي را پيدا کړي هغه هم په داسې حال کې چې يو څوک عادت ولري چې تل په يوه اړخ باندې ويده کېږي.

له مناسبو خوړو او مناسب غذائي رژيم څخه گټه اخيستل هم د پوستکي په ځوان پاتې کېدلو او تازه ساتلو کې ډېر اهميت لري. په دې ليکنه کې څو لارې چارې په گوته شوي دي چې تاسو د هغو په مرستې سره کولی شئ چې خپل پوستکي تازه او ځوان وساتئ او د پوستکي د زړښت له پېښې څخه ځان د اوږده وخت لپاره لرې وساتئ:

۱ - ددی لپاره چې ستاسو په پوستکي کې گونځي رامنځته نشي نو د امکان تر کچې پورې کوبنښ وکړئ چې د لمر له وړانگو څخه ځان لرې وساتئ. که بیا تاسو اړیاست چې د لمر په وړانگو کې واوسئ نو په کار ده چې د لمر ضد کریمونو څخه ګټه پورته کړئ. د لمر له وړانگو څخه چې پوستکي ته کوم زیان رسېږي هغه ۹۰٪ د ماوراء بنفش وړانگو څخه سرچینه نیسي.

۲ - هره ورځ ، یانې یو ځل سهار او بل ځل ماسپینین د خپل مخ عضلات د ۱۵ دقیقو لپاره مساژ کړئ. (که د اوداسه پر وخت دې چارې ته ښه پاملرنه وشي نو هم به ثواب او هم خرما په لاس راغلي وي.)

۳ - کوبنښ وکړئ چې د خپل مخ عضلات په آزاد ډول سره پرېږدئ په زور سره یې مه را گونځي کوی ، کوبنښ وکړئ چې د ټنډې عضلات مو هسې سره گونځي نکړئ.

۴ - د ځانګړو پاملرنو په مرستې سره کوبنښ وکړئ چې د سترګو په شاوخوا کې مو گونځي ځای پیدا نشي - البته په مارکیت کې داسې کریمونو پیدا کېږي چې د همدې سترګو د زېرمو لپاره ځانګړي شوي دي او نه پرېږدي چې د سترګو په شاوخوا کې مو گونځي ځای ونیسي.

۵ - تر خپل وسه وسه کوبنښ وکړئ چې خپل لاسونه له خپل مخ څخه لرې وساتئ ، سترګې په لاس مه موبنئ او هم لاس تر زني مه کښینئ ترڅو مو د مخ عضلات په غیرطبیعي ډول سره کش نشي.

٦ – د بدن وزن مو ثابت وساتئ. په ياد مو وي چې که کله د بدن وزن ډېر خله زيات او کم شي نو بيا پوستکي زور مالومېږي. په دې کار سره د غاښونو سلامتيا ته هم زيان پېښېږي.

٧ – پوستکي مو لوند ساتئ. لامده (مرطوب) کونکي کریمونه په بازار کې پيدا کېږي چې پوستکي لوند او نرم ساتي چې په دې کار سره د پوستکي ارتجاعي وړتيا (قابليت) ساتل کېږي. داسې کریمونه هم شته چې د پوستکي زړېدل خنډوي او هم د لمر له سوخېدلو څخه مخنيوی کوي.

٨ – ښځې چې کله په خپل مخ باندې کریم او يا نور د ښکلا مواد موبښي نو په کار ده چې دغه مواد په خپل مخ باندې له لاندې څخه پورته لورته وموښي ترڅو په پوست باندې يې ناوړه اغېز ونکړي يانې په غير طبيعي ډول سره کش نشي.

٩ – سگرت مه څښوئ ، ځکه چې د سگرت په څښلو سره د پوستکي د وينې جريان کمښت مومي او ددې لامل گرځي چې پوستکي ته خواړه او اکسجن په لږه اندازه ور ورسېږي. په دې توگه د پوستکي حجري د خپلې ودې په لاره کې له خنډ سره مخامخ کېږي او سلامتيا ته يې زيان اوږي. اوس به ستاسو ذهن ته راغلي وي چې سگرت څښونکي خلک ولې له خپل واقعي عمر څخه لس کاله زاړه ښکاري.

١٠ – په خپلو خوږو کې له هورې څخه گټه پورته کړئ. هوربه يواځې دا نه چې د زړه او سرطان له ناروغيو څخه مخنيوی کوي بلکې د پوستکي د حجرو طبيعي عمر هم زياتوي.

۱۱ – پروتین هم داسی مواد دي چي د پوستکي په ساتنه کي ځانگړی اهمیت لري نو په کار ده چي په خوړو کي پروتین هم واخیستل شي د لازياتي روښانتيا لپاره ویلی شو چي د چرگ او ماهي له غوښو څخه گټه واخلي.

۱۲ – له ډېرو زیاتو غوړو خوړو څخه ډډه وکړئ. دغه ډول خواړه د پوستکي د گونځي کېدو او په ژر زړېدو کي یې رول لري.

۱۳ – له الکولو (شرابو) او نشه اي توکيو څخه ډډه وکړئ. دغه مواد د پوستکي د گونځي کېدو سبب گرځي او هم الکول د پوستکي اوبه تبخیر کوي او په پایله کي پوستکی وچېږي.

۱۴ – په پای کي دېته گوته نیسم چي څومره کولی شئ هومره اوبه زیاتي وڅښئ. د ښه روښانتيا لپاره به زیاته کرم چي په کار ده چي د ورځي ۸ اته گیلایسه اوبه وڅښئ. څومره چي په زیاته اندازه اوبه څښئ هومره به مو پوستکی ښه وي. ژباړن : ډاکټر عطاءالله زیارمل

له ټاټوبي څخه په مننی