

ھۆكارەكانى ئ

تازارى مەمەك Breast pain باۋە لە زۆرىەى ئافرىتان بەتايىبەتى لەكاتى سوورپى مانگانەدا، لەگەل بەتەمەن چووندا كەمتر بەدى دەكرېت. ئازار لەوانەىە كە لە يەك يان لە ھەر دوو مەمەكاندا سەرھەلبدات و بۇ ماۋەى چەند ھەفتە يان ھەتا چەند مانگىك بەردەوام يېت. گرنگترىن ھۆكارەكانى تازارى مەمەك برىتتىن لە: گۆران لە ئاستى ھۆرمۆنەكان لەكاتى سوورپى مانگانەدا، زەبر، يان برىنداربونى مەمەك، دووگىيانى، شىردانى سروسىتى، ھەوكردنى شانەكانى مەمەك Mastitis، شىرپەنچەى مەمەك نەگەرچى بەكەمى دەپىتتە ھۆى تازار. لە زۆرىەى

رۆژانە كاترمىرىك مەشقى

وهرزشى لە نەخۆشى دل دەتپارىزىت



شىۋازى دروست بۆ بەكارھىنانى مەرھەم و دلۆپى چاۋ

گەلنىك نەخۆشى و گىرقتەكانى چاۋ بە بەكارھىنانى دلۆپى چاۋ Eyedrops يان مەرھەمى چاۋ Eye oin-ments يان ھەردووكىيان بەيەكەۋە چارەسەردەكرىن. ئەگەرچى دلۆپ و مەرھەمى چاۋ راستەوخۇ دەرمان دەگەپەننە سەر رووى چاۋ بە مەبەستى ھىشتەنەۋى تەرىپتى چاۋ و كەمكردنەۋى سووربونەۋە يان خورشت، بەلام بەكارھىنانى دلۆپ، يان مەرھەمى چاۋ مەسەلەيەكى زۇر ھەستىبارە، بۇيە بۇ پاراستىنى چاۋەكانت بە ھىچ شىۋەيەك بە بى رىنمايى پزىشك دلۆپ يا مەرھەمى چاۋ بەكارمەھىنە. گەلنىك كەس ھىشتا زانىارى تەۋاويان نىبە لەسەر شىۋازى دروستى بەكارھىنانى مەرھەم، يان دلۆپى چاۋ، ھەنگاۋەكانى بەكارھىنانى دروست ئەمانەن: دلنبا بە لە پاكىي دلۆپ، يان تىۋى مەرھەمى چاۋ، لەكاتى بەكارھىناندا ھەرگىز مەھىلە كە رۇخى تىۋى دلۆپ، يان مەرھەم بەر ھىچ بەشىكى چاۋ بەكەۋىت بەتايىبەتى پىلۋو و برژانگەكان، يان رووى چاۋ، ئەگىنا بە مىكرۇب ئالوودە دەپىتت، ھەرگىز لە كەپتەكان و ژەمى دىيارىكراۋ زىاتر بەكارمەھىنە.



ئەۋە
گومانى تىدا
نىبە كە ھەر چۆرىك
مەشقى وهرزشى سوودى
زۆرى بۇ تەندروستى بەگشتى ھەيە،
ھەرۋەھا لە نۆتترىن لىكۆلىنەۋەدا ھاتوۋە كە
رۆژانە ئەنجامدانى مەشقىكى وهرزشى مامناۋەندى
بۇ ماۋەى 1 كاترمىز يان مەشقىكى توند بۇ ماۋەى
30 خولەك ئەگەرى توشىبون بە نەخۆشى دل تا رىژەى
46% كەم دەكاتەۋە. ھەتا مەشقى وهرزشى سووكىش سوودى
بۇ تەندروستى كۆنەندامى دل و سووران ھەيە. مەشقى
وهرزشى توند ۋەكو راكردن، مەشقى ھەۋايىەكان، پىشبركى
وهرزشىيەكان، نمونەى مەشقى مامناۋەندى كە دەپىتتە ھۆى
زىادىبونى لىدانەكانى دل بە پىسى رىنمايەكانى رىكخراۋى
تەندروستى جىھانى WHO برىتتىن لە: رۆيشتىنى خىرا Brisk
walking، كارى ناۋ باخچە، نىشى ناۋمال، شىابى، يارى
ئاكتىف لەگەل مندا. جەخت لەسەر ئەمەش كراۋتەۋە كە
مەشقى وهرزشى رۆژانە ئافرىت و پىاۋ بە ھەمان ئەندازە لە
توشىبون بە نەخۆشى دل و خوتىبەرەكان دەپارىزىت.



ازارى مەمك

حالتەكاندا نازارى مەمك لە ماوەى چەند مانگىكىدا لەخۆيەو
نامىنىت، ھەنگاوەكانى چارەسەرکردنى نازارى مەمك سەرەتا
بە دۆزىنەو و چارەسەرکردنى ھۆكارەكەى دەستپىدەكرىت،
لەگەل بەكارھىننى دەرمانى دژەنازار و فېتامىن E و B6،
بەكارھىننى ستىيانى گونجاو، دووركەوتنەو لە خواردنەو
كافاىنىيەكان وەكو قاو و كاكاو و چاى، كەمكردنەو
خوئ لە خۇراكدا. ئەگەر نازارى مەمك بۇ ماوەيەكى زۆر
بەردەوام بىت، يان ناو ناو بىت و بروت، يان ئەگەر ھاوكات
گرئ لە مەمكدا ھەستى پىكرىت، ئەوا بى دواكەوتن پىويست
بە سەردانى پزىشك دەكات.

تەنكبونى قرت بە فېتامىن C چارەسەر بىكە

فېتامىن C، لەگەل ئەوئى كە
گەلىك سوودى بۇ لەش ھەيە، يارمەتى رەگى قرت دەدات
لەكاتى تەنكبوندا، ھەررەھا سوودى ھەيە بۇ خۇپاراستن
لە قزەلەرىن بەتايىبەتى لە ئافرەتدا. بۇ ئەم مەبەستە
پىويستە كە خۇراكت بگۆرىت و ئەو خۇراكانە ھەلبىزىرت
كە بە فېتامىن C دەلەمەندن. فېتامىن C لە ئاودا
دەتوئتەو و سىفەتى دژەتوكسانى ھەيە كە گزنگە
بۇ ھاوسەنگردنەوئى ماددە كۆلكە سەربەستەكان
Free radicals كە لە ئەنجامى كردارى ئوكسانەو
پەيدا دەبن و زيان بە خانەكانى لەش دەگەيەن كە
رەگى قزىش دەگرىتەو و دەبنە ھۆى بىھىزىبون
و ھەلەرىنى قزى. كەمى فېتامىن C لە خۇراكى
رۇژانەدا دەپىتە ھۆى و شىكبونى قرت لەگەل
قلىشانى كۇتايى تالە مووھەكان (مووخۆركە يان
ساقچىران) كە ئەمەش ئەگەرى ھەلەرىنى قرت
زىاتر دەكات. سەرچاوە خۇراكىيەكانى فېتامىن
C ئەمانەن: ميوە مزرەكانى وەكو پرتەقال
و لىمۆ و لالەنگى، ميوە مانگۆ،
قەرنابىت، بىبەرى سەوز، سىپىناغ،
تەماتە، كىوى، ئەناناس، فەراولە.
پىويستى رۇژانە لە فېتامىن C بۇ
كەسىكى پىگەيشتوو 60 مىلى
گرامە.

Vitamin

راھاتن لەسەر مۆبايل خەرىكە سەرھە ئدەدات!

مۆبايل بۆتە بەشىكى گىرنگ و نەچىراوى ژيانى رۇژانسە، چونكە رىنگەبەكى خىرايە بىۋەندىكىردن و چوونە ناو كۆمەلگە لەگەل ئازادى لە كۆكردنەۋەى زانىبارى، يارى قىدىۋى، كىردنەۋەى ئىنتەرنىت و فەيسبوك و سايتە كۆمەلەيەتتەكان. وشەى راھاتن Addiction زياتر بۇ ئەلكهول و دەرمان بەكاردىت، بەلام راھاتن لەسەر ئىنتەرنىتتە تۆماركرا، ئىستا لىكۆلەنەۋەكان باس لە راھاتن لەسەر مۆبايل دەكەن Cell phone addiction. بەيى ئامسارەكان، قۇتايىنى زانكۆ رۇژانە بە تىكرابى 9 كاتمىر مۆبايل بەكاردىتن، يان وردتر، كچ 10 كاتمىر و كور 8 كاتمىر. لەگەل پىشكەۋەتنى تەكنەلۇژىيە مۆبايل و فرمانى زياتر، ئەگەرى راھاتن لەسەر مۆبايل خەرىكە سەرھەئدەدات. بوونى چەند تايىبەتمەندىيەك (مواسەفات) لە ھەندىك جۇرى مۆبايلدا ھاندەرە بۇ راھاتن كە تا رادىيەك لە ھەر دوو رەگەزدا جىاۋازى ھەيە. راھاتن لەسەر مۆبايل ۋادەكات كە بەرنامە و كاتەكانى ژيانى رۇژانەت بشىۋىت، بۇ نمونە كاتى خواردن و نووستن و خوئىدن و كارە رۆتىنەكانى رۇژ ھەمويان دەشىۋىن لەگەل گوى نەدان بە گەلىك ئەرك كە ناكرىۋا بىخرىن. ناسى ئەمەش لە ياد بىكرىت كە زىاد بەكارھىنانى مۆبايل دەپتە ئەگەرى نازارى مل و سەرنىشە، چاۋئىشە، نازارى و قۇل و باسك، ھەرۋەھا لە قوتايىن كارىگەرى نىگەتيف دەكاتە سەر خوئىدن. ۋا چاۋدەروان دەكرىت كە لىكۆلەنەۋەكانى ئايندە ھىلى جىاكەرۋەمان بۇ ديار بىكەن لە نيوان سوود و زىانەكانى مۆبايل بەتايىبەتى راھاتن.

خواردنەۋەى وزبەخشەكان ھۆكارن بۇ خەۋوزران و ھەلچوون

سەر چالاكىيەكەى، ھەرۋەھا دەپتە ھۇى زوو ھەلچوون و تورپەيون بەتايىبەتى لەكات، يان لە پاش پىشېرىكىكاندا. بە پىنى ئامسارە جىھانىيەكان، زىتر لە 50% ۋەرزىشۋانان جۇرىك خواردنەۋەى وزبەخش بەكاردىتن بەر لە مەشق يان بەر لە دەستىيىكى پىشېرىكىكاندا، چونكە وزبەخش پىدەخشىت و تا رادىيەك چالاكىيان بەرز دەكاتەۋە. ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە خواردنەۋەى وزبەخشەكان وزى زياتر لە خواردنەۋەى سۇفت و شىرىنكراۋەكانى دى بە لەش ناپەخشن كە بە تىكرابى دەكاتە 40 كالورى بۇ ھەر 100 مىلى لىترىك، بەلكو كارىگەرىيەكە زياتر بۇ ماددەى كافاين دەگەرىتەۋە كە ھەندىك فرمانى خانەكانى مىشك تاۋدەدات.

بەكارھىنانى خواردنەۋەى وزبەخشەكان Energy drinks لەم سالانى دوايىدا زۇر زىادى كىردوۋە لە نىۋو گەنجەكان بەتايىبەتتە لە نىۋو ۋەرزىشۋانەكاندا پىش دەستىيىكى مەشق، يان پىش پىشېرىكىكان بە ماۋەيەكى كورت. خواردنەۋەى وزبەخشەكان بە شىۋەيەكى سەرەكى پىكھاتوون لە كاربۇھىدرات بە شىۋەى شەكر، كافاين، ماددەى تاورىن Taurine، كۆمەلەى قىتامىن B، رىژەى ئەم ماددانە بەيى جۆرەكان جىاۋازىيان ھەيە. لەگەل ئەۋەى چەند سەرچاۋەيەك ئامازە بەۋە دەكەن كە بەكارھىنانى خواردنەۋەى وزبەخشەكان لىياقەى ۋەرزىشۋان تا رىژەى 3-7% بەرزدەكاتەۋە، بەلام لە لايەكى دىكەۋە ۋەرزىشۋان دوچارى خەۋوزران دەكات كە كارىگەرى نىگەتيف دەكاتە

دەوالى قاچەكان .. كەي پىيوست بە نەشتەرگەرى دەكات؟



ئامانچى سەرهكى چارەسەركردنى دەوالى قاچەكان Varicose Veins كەمكردنەوھى نىشانەكان و رىنگرتنە لە ئالۇزىيەكان. بۇ ھەندىك توشبوو بەتايىبەتى ئافرەت، ئامانچ تەنيا پاراستنى جوانى قاچەكانە. چارەسەرهكانى مالىھوھ برىتىن لە مەشقى وەرزشى تايىبەت، بەكارھىنانى گۆرەوى تايىبەت. ئەگەر ئەم ھەنگاوانە يارمەتيدەر

نەبوون، ئەوا ناچار دەوالى قاچەكان بە رىنگەي تىرى پزىشكى چارەسەر دەكرىت وھكو: بەكارھىنانى ماددەي كىمىيىي تايىبەت راستەوخۇ بۇ ناو خوينبەرە فراوانبووھكانى قاچ بە مەبەستى وشككردن يان داخستىيان Sclerotherapy كە زياتر بۇ خوينبەنەرە بچووكەكان ئەنجامى باشى دەپىت، چارەسەر بە لىزەر بۇ داخستنى يەكجارەكى خوينبەنەرەكان Ablation، چارەسەر بە تىشك Radiofrequency كە گونجاوھ بۇ داخستنى خوينبەنەرە گەورەكانى قاچ، نەشتەرگەرى لابرەدى خوينبەنەرە ئاوساوھكان Phlebectomy. بە پىي چەند خالىك رىنگەيەكى تايىبەتى چارەسەر كەند ھەلدەبۇررەيت، بۇ نمونە قەبارەي خوينبەنەرە فراوانبووھكان ھەر چەند گەورەتر بىت ئەوا نەشتەرگەرى لابرەدى خوينبەنەرەكان يان چارەسەر بە تىشك، يان لىزەر رىنگە چارەي گونجاون، لە ھەندىك ھالەتدا دوو رىنگە چارە بەيەكەوھ ئەنجام دەدرىن بەتايىبەتى بۇ خوينبەنەرە ئاوساوھ بچووكەكان، بەگشتى نەشتەرگەرى دەپىتە دوا ھەنگاو لە زۆرەي ھالەتەكاندا.

