

كۆنترۆل كىردى نە خۇشىي شەكرە لە نەوجەواندا

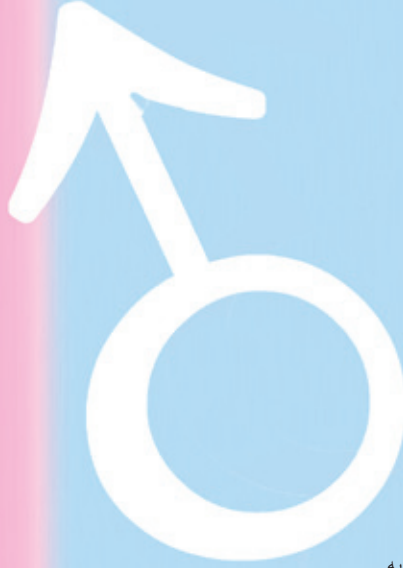
نەوجەوانانى تووشىبوو بە نەخۇشىي شەكرە لە بەربەرەكانىيەكى بەردەوام و درىزخايەندەن لەگەل ژياندا لەبەر ئاكامەكانى زيادىبوونى بەرگىي لەش بەرامبەر بە ھۆرمۆنى ئىنسولىن لەكاتى بەلغىبوندا، گۆرانى بەرچا و كىتوپ لە ھەلۋىست و مەزاجىدا، زيادىبوونى ئەگەرى تووشىبون بە خەمۇكى و پەستى، نىگەرانى لە كەمبەندەي باوەر بەخۇبوون Self-esteem. ئەگەرچى جۆرە باوەكەي شەكرە لە تەمەنى نەوجەوانىدا لە جۆرى يەكەمە كە زىاتر بە دەرزى ئىنسولىن كۆنترۆل دەكرىت، بەلام ئىستا تىببىنى ئەو كراو كە رىژەي تووشىبونى نەوجەوانان بە جۆرى دوومى نەخۇشىي شەكرە لە زيادىبوندايە لەبەر زيادىبوونى بەرگىي خانەكانى لەش بەرامبەر بە كارىگەرى ھۆرمۆنى ئىنسولىن. ھۆكارەكانى زيادىبوونى بەرگىي لەش بەرامبەر بە ھۆرمۆنى ئىنسولىن لە نەوجەواندا ئەمانەن: قەلەوى، زياد دانىشتن و كەم جولانەو، بوونى مېژووى خىزانى بۇ نەخۇشىي شەكرە جۆرى دووم، گۆرانە ھۆرمۆنىيەكانى پەيوەست بە بەلغىبون، تووشىبونى دايك بە نەخۇشىي شەكرە لەكاتى دووگىيانىدا، كەمىي كىشى لەش لەكاتى لەدايكىبوندا، رەگەزى كچ. پارىزى خۇراكى گىرنگى زۇرى ھەيە بۇ كۆنترۆل كىردى شەكرە لە نەوجەواندا، بەتايىبەتى كە ماددەي خۇراكى جۆراجۆر لە پىرۆتىن و كانزا و قىتامىن كە پىيىستىن بۇ گەشەكرەن و دايىن كىردى بىرى تەواوى وزەي رۇژانە، لەگەل ھاندانى نەوجەوان بۇ رۇژانە نەجامدانى مەشقى وەرزىي .



سوود و زىانەكانى گورجكردنى دەموچا

گورجكردنى دەموچا Face-Lift كارىگەرترىن و گەورەترىن نەشتەرگەرىيە بۇ كەمكرەنەو و شارەندەي چىچ و لۆچى و شۆرپوونى پىستى دەموچا كە پەيوەستىن بە تەمەن. گورجكردنى دەموچا بىرىتەيە لە گورجكردنى پىستى و شانەكانى ژىرەوى لە ھەردوولاي دەموچاودا، لەوانەيە كە پارچەيەك پىستى زياد بېردىت و لاپىرەت، ئەم نەشتەرگەرىيە بەگىشتى لە ژىر بەنجى گىشتىدا ئەنجام دەدرىت و چەند كاتر مېرەك دەخايەنىت. ئەگەرچى نەشتەرگەرىي گورجكردنى دەموچا ھەموو لۆچەكانى دەورى چا و ژىرەوى لووت و دەورى لىو بە تەواوى ناسارەتەو، بەلام نىشانەكانى بەسالچوون لە دەموچاودا تا رادەيەكى زۆر كەم دەكاتەو، لەگەل ئەمەشدا كارىگەرىيە خراپەكانى تىشكى خۇر لەسەر پىستى راست ناكاتەو. كەمى يان روونەدانى زىانى لاپەلا و ئالۇزىيەكانى نەشتەرگەرىي گورجكردنى دەموچا بە شىوہەكى سەرەكى پەيوەستە بە زىرەكى و كارامەيى دكتورى نەشتەرگەرىي جوانكارى، بەھەرھال زىانى لاپەلا و ئالۇزىيەكان ئەمانەن: خوئىبەرىبون لەژىر پىستىدا، ھەوكرەن، بىرىندارىبونى دەمارى ماسوولكەكانى دەموچا كە دەبىتە ھۆى گورجىبون يان ئىفلىجىبونىكى كاتىي چەند ماسوولكەيەك، سىرپوونى چەند شوئىنكى دەموچا كە لەوانەيە بۇ ماوہى ۶-۱۲ مانگ بەردەوام بىت، قۇھلۇرەين، پەيدابوونى ئاسەوار لە ھەندىك شوئىندا.





پياو رەگەزى منداڭ ديار دەكات يان ئافرەت

سپېرمى Sperm پياو بېرىار دەدات كە كۆرپە كۆر يېت، يان كېچ، نيوى سپېرمەكان ھەلگىرى جىنى كۆر و نيوكەى دىكەى ھەلگىرى جىنى كېچ، بەلام كاميان زووتر ھىلكە بېيتىنېت، ئەوا ئەو سپېرمە رەگەزى كۆرپە دياردەكات. رەگەز بە ۲ كروموسوم دياردەكرېت، كروموسومى X و Y، كروموسومى XX واتە كېچ، كروموسومى XY واتە كۆر. ھىلكۆكەى ئافرەت تەنيا كروموسومى X ھەلدەگرېت، كەچى سپېرم ھەر دوو جۆرى كروموسومى X و Y ھەلدەگرېت، بۆيە ئەگەر ھىلكۆكە بە سپېرمى ھەلگىرى كروموسومى X بېيتىنېت ئەوا كۆرپە دەبېتە كېچ، ئەگەر بە سپېرمى ھەلگىرى كروموسومى Y بېيتىنېت ئەوا كۆرپە دەبېتە كۆر. ئەگەرچى چانسى ھەردوو جۆرى سپېرم بۇ گەشتن بە ھىلكۆكە و پىتاندىن ھەكويەكە، بەلام ئەمە سەلمىندراوہ كە ئەو سپېرمانەى كروموسومى Y ھەلدەگرېت بېچوكتەر و كىشىيان سووكتەرە و خىراتر جوولە دەكەن بە بەراورد لەگەل سپېرمى ھەلگىرى كروموسومى X، ئەمەش چانسى گەبىشتن بە ھىلكۆكە و پىتاندىنى زياتر دەكات. ئەو ھۆكارانەى كە تا رادەبەكى كەمتر كاريگەرييان ھەبە لە دياركردنى رەگەزى منداڭ بريتىن لە جۆرى خۆراك و بارى ئابوورى. ئەمەش روونكراوتەوہ كە ئەو پياوانەى ژمارەى براكانيان لە ژمارەى خوشكەكان زياترە، ئەوا لەوانەبە كە زياتر بىنە خاوەن منداڭلى كۆر، ئەگەرى پېچەوانەى ئەمەش لە ئارادايە، واتە بۇماوہ رۆلى گزنگى ھەبە.



بۇچى پىلەي گەرمىي لەش بەرزىدەيىتەو؟

بەرزىبونەوې پىلەي گەرمىي لەش Fever واتە پىلەي بەرزىتەر لە ۳۷ پىلەي سەدى (يان ۹۸,۶ پىلەي فەھرەنھايت). بەشىكى خوارەوې مىشك بە ناوې ھاپپۇتالامەس H-poyhalamus ۋەكو تېرمۇستات كۆنترۇلى پىلەي گەرمىي لەش دەكات ۋە بۇ ھېشتنەوې پىلەي گەرمىي لەش چەند مىكانىزمىك پەيدا دەكات ۋەكو لەرزىنى لەش، گۇران لە مېتابولىزىمدا، ئارەقەكرىن، فراوانبۇن يان تەسكېونەوې بۇرپىيەكانى خويىن بەتايىبەتەي لە پىستىدا. پىلەي گەرمىي لەش لەوكتەدا بەرزىدەيىتەو كە سىستىمى بەرگىي لەش كاردانەوې بەرامبەر بە ماددەيەكى دەركى كە بۇرپىيەرى بەرزىبونەوې پىلەي گەرمىي پىت Pyrogen، ئەم ماددانە كە لە دەروە دەگەنە لەش ھانى دروستبۇونى ژمارىيەكى زىاتىرى ھەمان ماددە دەدەن. بۇرپىيەكانى بەرزىبونەوې پىلەي گەرمىي لەش برىتىن لە: قايرۇسەكان، بەكتىريا، كېرۇو، دەرمان، ماددەي ژەرراوى، پاش كوتان ۋە لەكاتى ددان ھاتن لە مىندالاندا، شىرپەنچە، ھەوكرىنى رۇماتۇيىدى جومگە، مەيىنى خويىن لەناو بۇرپىيەكانى خويىندا (خويىبەر ۋە خويىنەنەر)، نەخۇشىي گىلانە كۆپرەكان، يان سىستىمى ھۇرمۇنى لەش. بەگشتى لەگەل بەرزىبونەوې پىلەي گەرمىي لەش لەبەر ھەر ھۇكارىك، چەند نىشانەيەك لە لەشدا سەرھەلەدەن ۋەكو: سەرئىشە، بېھىزى گشتى، كەمبۇنەوې ئارەزووى خوارىن، زىادبۇونى لىدانەكانى دل، ھەستىكرىن بە سەرما، ئارەقەكرىن، ئازارى جومگە ۋە ماسولكە، قەبىزى.

برېكى كەمى دەردراوى زى Vaginal Discharge زۇر ئاسايىيە ۋە پىويستە بۇ پاراستى تەرىپتى، يان شىدارىي زى، ھەتا برېكى زىاتىرى دەردراو لە بەر زىادبۇونى لىنچە شلەي مىلى مىندالدىن لە ھەندىك ئافرەتدا بە ئاسايى لە قەلەم دەدرىت، بە مەرجىك بىر رەنگ ۋە بى بۇن پىت ۋە ھىچ نىشانەيەكى لەگەلدا نەيىت. ئەگەر ھەر دەردراوىك رەنگەكەي گۇرا، يان بۇنى ھەيىت لەگەل خورشىت،

كام دەردراوى زى ئاسايىيە؟

ئەلئەقە تارىك لە دەورى چاۋ

بەيى رېنمايى پىسچۇرانى پىست خواردەنەۋە بېرىكى باشى ئاۋ و شىيرەى مىۋە ھەنگاۋىكە بۇ كالىكردنەۋەى ئەلئەقە تارىك لە پىستى دەورى چاۋ، ھاسەنگىكردنى خۇراكى رۇژانە بەتايىبەتى بېرىكى باشى سەۋزە و مىۋە واتە بېرىكى باشى قىتامىن و ماددە دژەئۇكسانەكان، بەكارھىنناتى ئاۋىتەيەكى دژەھەتاۋ Sunblock بە رېنمايى دىكتۇرى پىست، ھەرۋەھا چاۋىلكەيەكى ھەتاۋى گەرە بەكاربىنە بۇ پاراستى پىستى ھەستىارى دەورى چاۋ جگە لە خودى چاۋ، دانانى كىسى پىر لە چاۋ ساردىان ئەلئەقە خىبار و پەتاتە لەسەر شوئىنە تارىكبوۋەكاندا بۇ ماۋەى نىۋو كاتژمىر و رۇژانە دوو جار ئەنجامىكى باشى دەيىت، بەكارھىنناتى ھەۋىرى زەردەچوۋ پان زەيتى باۋى راستەۋخۇ لەسەر شوئىنە تارىكبوۋەكان. كرىمى تايىبەتى كالىكردنەۋەى پىستىش تەنبا بە رېنمايى دىكتۇر بۇ ھەر توشبوۋىتىك بە جىبا تەرخان دەكرىت.

تارىكبوۋىنى رەنگى پىستى دەورى پان بەرى چاۋ Dark circles ۋا لە دەمۇچاۋ دەكات كە بەتەمەنتىر بىتە بەرچاۋ و كارىگەرىيەكى دەروۋىنى نىگەتىف بۇ ئافرەت پەيدادەكات. ھۆكارەكانى پەيدابوۋى ئەلئەقە تارىك لە دەورى چاۋ بىرىتىن لە: بۇ ماۋە، كەمخەۋى و زىادىنوۋستىن، سترىس و زىاد ماندوۋبوۋىن، ئەكزىما، كەمخوئىنى، ھەستەۋەرى لوت كە دەيىتە ئەگەرى فراۋانبوۋىنى بۇرىيەكانى خۇئىن لە بەرى چاۋ و تارىكبوۋىنى رەنگى پىست، زەبر، پان بىرىنداربوۋىنى شانەكانى دەورى چاۋ، زىاد گرىبان، زىاد جگەرەكىشان و خواردەنەۋەى ئەلكھول، زىادبوۋىنى كىشى لەش، دوۋگىانى، كەمبوۋنەۋەى رىژەى ئاۋ لە لەشدا لەبەر كەم خواردەنەۋەى ئاۋ، زىاد بەركەۋتەن بە تىشىكى خۇر، بەساللاچوۋىن، بېرى زىادى خۇئى لە خۇراكا. بۇ زالبوۋىن بەسەر ئەم گرتەدا پەيرەۋى ئەم ھەنگاۋانە بكە: بېرىكى زۇرى ئاۋ بخۇرەۋە،

دەيىتە ھۆى پەيدابوۋىنى دەردراۋىكى زەرد كە بۇنى ۋەك بۇنى ماسى ۋايە لەگەل خورشت و سوۋتەنەۋە و نازار لە زىدا. دەردراۋىكى كە فاۋى كە رەنگىكى سەۋزى زەردباۋى ھەيىت ماناى ھەۋىكى زى بە ترايكۇمۇناس Trichom-niasis دەگەيەنىت. گەلنىك چار ۲ جۇر ھەۋىكى بەيەكەۋە روۋدەدەن كە ھەر يەكەيان چارەسەرىكى تايىبەت و جىاۋازى دەۋى.

پان نازار و سوۋتەنەۋەدا، ئەۋ كاتە ئاناسايىيە و پىست بە سەردانى دىكتۇر دەكات. نىكەى ھەمو ھەۋىكى دەردنەكانى زى Vaginal infection دەبنە ھۆى دەردراۋى ئاناسايىيە و چەند نىشانەيەك، بۇ نمۇنە باۋترىن جۇرى ھەۋىكى بىرىتىيە لە ھەۋىكى زى بە كەروۋى كاندىدا Candida(پان مۇنيليا Monilia) كە نىشانەكانى بىرىتىن لە: دەردراۋىكى سىپى پەيت، خورشتىكى توند. ھەۋىكى زى بە بەكتىريا

