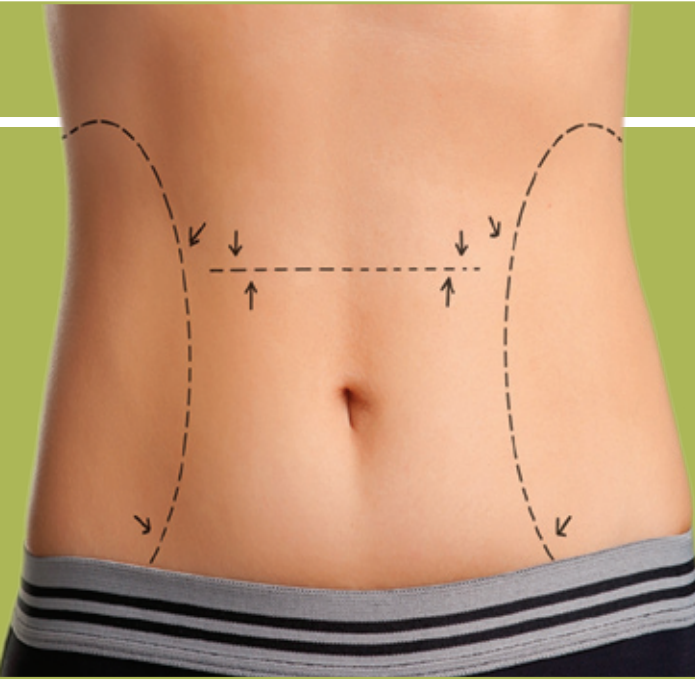


ستريسى خيزانى ھۆكاريكە بۇ قەلەويى مندال



ئەمە سەلمېتراۋە كە ستريسى خيزانى Family stress ھاندەرە بۇ زيادبوونى كيش يان قەلەويى مندال و نەوجەوانان. سى ھۆكاري بەھيزى ستريسى خيزانى برىتېن لە: گرفتى پارە، تەندروستى خراپى دايك، ليكترازانى خيزان Family disruption. ئەمەش روونكراۋتەۋە كە ليكترازانى خيزانى و گرفتى ئابورى لە خيزاندا زياتر پەيوەندىيان بە زيادبوونى كيشى لەش و قەلەويى ھەيە لە كچدا كە دەگاتە تەمەنى ۱۸ سالى، كەچى تەندروستى خراپى دايك زياتر پەيوەندى ھەيە بە زيادبوونى كيشى لەش لە كور لە تەمەنى ۱۸ سالىدا. كور و كچى ھەرزەكار كاردانەۋە جياۋاز دەنوئىن بەرامبەر بە ستريسى خيزانى. ئەگەرچى لە ھالەتەكانى ستريسى خيزانىدا پەيۋەكردنى خۇراكى تەندروستىيانە و مەشقى ۋەرزى تا رادىيەك يارمەتيدەرە بۇ خۇپاراستن لە زيادبوونى كيش و قەلەويى، بەلام جەخت لەۋە دەكرتەۋە كە كاريگەرييەكەى كاتى و كورت خايەن دەيىت، بۇيە خۇپاراستن و چارەسەرى دروست بۇ قەلەوي لەگەل چارەسەركردن و نەمانى ستريسى خيزانى دىتە دى بە مەرجىك ھۆكاريكى تى زيادبوونى كيش ۋەكو نەخۇشى يان بەكارھىنانى دەرمان لە نارادا نەيىت.



نەشتەرگەرىي ھەلمۇزىنى چەۋرى بۇ دابەزاندنى كىشە يان بۇ جوانكارى؟

يان كەمىك زىياد بىت، پىستى توند و لاستىكى بىت، خاۋەن تەندروسىيەكى باش بىت. پاش نەشتەرگەرى لايىۋسەكشەن، شۆيئەكە زوو چاك دەپتەۋە، زۆرىيە كەسەكان لە ماۋەى چەند رۇژنىكدا دەچنەۋە سەر كارى خۇيان و لە ماۋەى ۲ ھەفتەدا دەتوانن چالاكى فېزىكى و مەشقى ۋەرزى شەنجام بەدن. ھەموو نەشتەرگەرىيەك ئەگەرى چەند ئالۇزىيەكى لىندەكرىت، ئەگەرى ئالۇزىيەكان لە لايىۋسەكشەندا زۆر كەمە ئەگەر بە كارامەيى شەنجام بەرئىت، بەگشتى ئالۇزىيەكان برىتتىن لە: ھەۋكردن، گۇران لە رەنگى پىستدا، نايەكسانى لە ئاستى روى پىست.

ئاسەۋارەكانى زىيەكە چۈن چارەسەر دەكرىن؟

زىيەكە گەنجىتى Acne باۋترىن نەخۇشى گلاندە چەۋرىيەكانى پىستە، بەشىكە لە بالفىۋونى ئاسايى، پاش چاكىۋونەۋەش زىيەكەكان ھىچ ئاسەۋارىك جىئائىلېن، بەلام زىيەكە سەخت و مامەلەى ناتەندروسىيەنە لە گەل زىيەكەدا ۋەكو دەستكارىكردن و گوشىنى زىيەكەكان يان بەكارھىتائى ئاۋتتەى جوانكارى و كرئى پىست بە بى رىئەلمى دكتور ھۇكارن بۇ پەيدابوۋنى ئاسەۋارەكانى زىيەكە پەيدابوۋنى چال ھەر رىنگەيەك بە كىس و گرى. چەندىن رىنگە ھەبە بۇ چارەسەر كرىنى ئاسەۋارەكانى زىيەكە يان شارەنەۋىيان، چالى فلات و قول لە گورى گورى جۆرى ئاسەۋارەكە لە لايەن دكتور ھەلدەبۇرئىرت، بۇ نمونە ئىزەر گونجاۋە بۇ كۈنى بچوك بچوك لە پىستدا، دەرزى كۇلاچىن Collagen گونجاۋە بۇ پىر كرىنەۋەى ئاسەۋارى فلات و بچوك كرىنەۋە و ونكردى كىسە ice-pick scars، دەرزى سستىروئىدى و نايترۋجىنى شل Liquid nitrogen گونجاۋە بۇ زىيەكە برىتتە لە تاشىنى پىست بەھۆى ئامىزىكى Lumpy cysts، رىنگەيەكى تىر بۇ چارەسەر كرىنى ئاسەۋارەكانى زىيەكە پىست دەتاشىت Dermabrasion، بەلام لەمەر ئەگەرى ھەۋكردنى پىست ئاستى سىلىكۆنى نازدە دەكرىت ۋەكو بەكارھىتائى شىتى سىلىكۆنى Silicone sheets كە گەلنىك جار بە پىستى سىلىكۆنى نازدە دەكرىت ۋەكو كرىگەرىيەكەى لەزىر پىرسىياردايە. نەشتەرگەرىيەكە چەند ئالۇزىيەكان لە لايىۋسەكشەندا زۆر كەمە ئەگەر بە كارامەيى شەنجام بەرئىت، بەگشتى ئالۇزىيەكان برىتتىن لە: ھەۋكردن، گۇران لە رەنگى پىستدا، نايەكسانى لە ئاستى روى پىست.

ھەلمۇزىنى چەۋرى Liposuction برىتتە لە تەكنىكىكى نەشتەرگەرىي جوانكارى بۇ لاپردنى چەۋرىيە زىياد، يان چەۋرى نەخۋازاۋى ژىر پىست بەرىگەى ھەلمۇزىن يان راكىشان Suction بە نىدل و ئامىزىكى كارەبايى تايبەت. لايىۋسەكشەن بە شۆيەكەكى سەرەكى بۇ جوانكارى شەنجام دەدرئىت بۇ لاپردنى چەۋرى كۇبۇۋە لە ھەندىك شۆئى لەشدا كە بە رىجىم و مەشقى ۋەرزى دانا بەزىت، بۇ نمونە تەنپىشەكان و ناۋچەى نىك، ران، دەموچاۋ، سىك. بە لايىۋسەكشەن، خانەى چەۋرى بۇ ھەمىشە لادەبرئى، لەكاتى زىادبوۋنى كىشدا چەۋرى بە زەمەت لەم شۆئانەدا دووبارە كۇدەپتەۋە. پىۋىستە ئەمە بزىرت كە لايىۋسەكشەن رىنگەيەك نىيە بۇ دابەزاندنى كىشى لەش يان رىنگرتن لە زىادبوۋنى كىشى لەش. بۇ ئەۋدى كە شەنجامى باشى ھەبىت، ۋا باشە كە كاندىد بۇ لايىۋسەكشەن كىشى لەشى ئاسايى



بۇچى ھەندىك كەس بە بىنىنى خوڭ دەبوورنەوہ؟

پەستانى خوڭدا ھەبىت، بەلكو تەنيا لەكاتى بەرەنگاربوونەوہ بە بىنىنى خوڭدا. بوورانەوہ لەكاتى بىنىنى خوڭدا وەكو بەشەك لە كاردانەوہى تۆقین يان ترس لە خوڭ Phobia of blood پۇلڭن دەكرىت. پەستى و نىگەرانى ئەگەرى بوورانەوہ زياتر دەكات لەبەرئەوہى لەش ھۆرمۇنى ئەدرىنالىن دەردەدات كە ھانى لىشاوى خوڭ بۇ قاچ دەدات، بەمەشەوہ پرىكى كەمترى خوڭ دەگاتە مېشەك، دەرنەجام ئەگەرى لەھۆشچوون دىتە پىشەوہ. بۇ خۇپاراستن، كەسانى توشبوو دەتوانن ئەم ھەنگاوانە بگرنە بەر كە تا رادەبەك پارمەتيدەرن: خواردنەوہى نىو لىتر ناو ۲۰- ۳۰ خولەك پىش ئەگەرى بەرەنگاربوونەوہ بە بىنىنى خوڭ، گرژكردنەوہى ماسولكەكانى قاچ و ران كە ھانى پەمىكردنى خوڭ لە قاچەكانەكانەوہ بۇ ناچەى سەر دەدات.

نزىكەى (۲ - ۴٪) سى خەلك پاش بىنىنى خوڭ يان برىنداربوون يان لىدانى دەرزى دوچارى بوورانەوہ دەبن، سەرەتا ھەستكردن بە سووكبوونى سەر، ھىلنج، ئارەقەكردن، سىبوونى رەنگى دەموچا، پاشان كەوتنە سەر زەوى و بوورانەوہ. چەند سەدەبەكە ئەم دياردەبە لە مرفۇدا بەدى دەكرىت بى ئەوہى كە تا ئىستا مىكانىزمى تەواى بزائرىت، ئەگەرچى مەسەلەكە پەيوەندى بە گرفت لە كۆنترۆلكردنى پەستانى خوڭدا ھەبە، بە مانايەكى تر مېشەك پرى پىوستى خوڭى ناگاتى و بوورانەوہ روودەدات. ئەمەش ماناى ئەوہ ناگەبەئىت كە ئەو كەسانە لە حالەتى ئاسايدا گرفتيان لە كۆنترۆلكردنى

گەشېن بە دلت لە نەخۇشى پارېزراو دەبىت

گەشېنى Optimism و مامەلەى پۇزەتيفانە لەگەل گرفتەكانى ژيانى رۇژانە بۇ دلت سوودبەخشن. لە لىكۆلنەوہكاندا ھاتوہ كە تەندروستى دلت لە كەسانى گەشېندا تا رۇژى ۵۰- ۷۶٪ باشتەر بە بەراورد لەگەل كەسانى رەشېندا. لە ھەر كەسىدا، پەيوەندى بەھىز لە نىوان بارى دەروونى و تەندروستى جەستەبىدا ھەبە، تەندروستى دەروونى باشتەر واتە تەندروستى جەستەبى (فىزىكى) باشتەر. ئەمەش روونكراوتەوہ كە كەسانى گەشېن خاوەن ئاستىكى نزم و جىگىرى كۆلىستىرۆل و شەكرى خوڭن، ھەرودھا كىشى لەشيان لەژىر كۆنترۆلدايە و زياتر ئاكتىفن لە لايەنى فىزىكى و مەشقى وەرزىشەوہ، دوورن لە جگەرەكېشان، ھەرودھا كەمتر لەژىر سترىسى دەروونىدا دەبن بە بەراورد لەگەل ئەو كەسانەى كە كەمتر گەشېن، بۇيە پارېزراون لە توشبوون بە رەقبوونى خوڭنەرەكان Arteriosclerosis. مىكانىزم بۇ پاراستى دلت ئەوہبە كەسانى گەشېن ناچنە ناو ھىچ كار و چالاكەبەك كە بىتتە مايەى سترىس و نىگەرانى، ھەلسوكەوتى تەندروستىيانە دەكەن، لەكاتى سترىسدا باشتەر و نارامتر و پۇزەتيفانەتر مامەلە دەكەن بۇ سووككردنى. گەشېنى بەگشتى ھاندەرە بۇ تەندروستىيەكى باشتەر، خوڭىكى باشتەر، پەيوەندى كۆمەلايەتى باشتەر. زاناكان جەخت لەوہ دەكەنەوہ كە ھەتا ئەگەر لەگەل لەداىكبوتندا بە ژەمىكى گەورەى گەشېنى بارنەكرابىت، دەتوانىت كە بەرە بەرە خۆت لەسەر بىركردنەوہى پۇزەتيف و گەشېنى رابەئىت، ھاوكات لەگەل بەلاوہنانى ھەر بىر و ھزرىكى رەشېنىيانە.



مندالەكەم پىتزا زۆر دەخوات.. راي دكتور چىيە

پىتزا Pizza دووم خۇراكى خىزايە لە
 رووى بەرزىسى كالورىيەوۋە كە مندالان زياتر لە خۇراكەكانى تر
 پەسەندى دەكەن. ھەموومان ھەزمان لە خواردنسى پىتزا، كەس ھەز ناكات
 گوتى لە ھەوالىكى ناخۇش بىت سەبارەت بە پىتزا، بەلام پىيۇستە ناگادارى مندالەكانمان
 بىس كە چەند پىتزا دەخۇن بە بەروارد لە گەل خۇراكە تەندروسىتيانەكان. پىتزا خۇراكىكى خىزايە
 Fast food، وزەيەكى بەرز لەخۇدەگرىت لە گەل پرىكى زۆرى چەورى خراب و خوي. ھەر جارلك
 مندالەكەت ژەمىك پىتزا دەخوات، ئەوا ۸۴ كالورى وزە و ۳ گرام چەورى تىر و ۱۳۴ ملگم سۇدۇم (خوي)
 وەردەگرىت كە پرى زيادن بە بەروارد لە گەل رۇژەكانى تر كە پىتزا ناخوات، ئەمەش بە تىپەپوونى كات ھۇكارە بۇ
 زيادبوونى كىشى لەش و چەند گىفتىكى تەندروسىتى. ئەگەر مندال ژەمىكى پىتزا لە كاتىكى نيوان ۳ ژەمە سەرەكپىيەكەى
 خۇراكدا بخوات، ئەوا رىژەى وزەى زيادى وەرگىراو دەگاتە ۲۰۲ كالورى لە گەل پرىكى زياترى چەورى و خوي. لەوانەيە كە
 كەمكردنەوۋە يان سنوورداركدنى پىتزا بۇ مندالان يان رىنگرتن لە خواردنى چارەسەرىكى بىنەرتى و گونجاو نەيىت بۇ دووركەوتنەوۋە
 لە خۇراكى خىرا كە لايەنىكى خراپى پەيوەست بە خۇراكە، بەلام باشتىركردنى كوالىتى پىتزا ھەنگاۋىكى باشە لە گەل پەپروكردنى
 خۇراكىكى ھاوسەنگ و تەندروسىتيانە كە بۇ گەشە و تەندروسىتى مندال زۆر پىيۇستە.

