

چۆن پىستت لە وشكبوون دەپارىزىت؟

وشكبوونى پىستت هانى زوو دەرکەوتن و بەرجەستەبوونى لۆچىبوونى پىستت دەدات، لە گەل قلىشان و ناسكبوونى پىستت و خورششت. دەتوانىت لە هەر تەمەنىڭدا بە پەيرەوکردنى ئەم هەنگاوانە پىستت لە وشكبوون پىارىزىت و تا رادەيەك لۆچىبوونى پىستت دوابخەيت: لەكاتى وەرگرتنى دوش دەرگای گەرماو داخە، تەنبا بۆ ماوەى ۵-۱۰ خولەك لە گەرماودا بىمىنەو، ئاوى زۆر گەرم بەكارمەهینە، سابوونى سووك بەكارىنە، پىستت بە خاويلیەكى نەرم وشك كەرەو، ئاویتەى شىداركەرەو پىستت Moisturizer پىوستە كە راستەوخۆ پاش خۆوشككردنەو بەكاربەیندرىت، دووركەو لە بەكارهینانى سابوونى بەهیزى لابردنى بۆن، لە گەل ئەو ئاوتانەى كە ئەلكهول لەخۆدەگرن بە مەهەستى هیشتنەو چەورى سىروشتى پىستت، بەكارهینانى دەستكیش هەنگاویكى ترە بۆ رىنگرتن لە وشكبوونى پىستت دەستەكان لەكاتى چوونە دەرەو لە كەشى سارد و لەكاتى مامەلەكردن لە گەل پاككەرەو بەهیز، یان هەر ماددەى كىمىيى تردا، جلى لۆكەبى، یان ئاورىشى بەتایبەتى جلى ژىرەو وەكو فانیلە و مایۆ لە ژىر جلى زىردا وەكو جلى خورى لەبەر بكە، پاككەرەو سووكى جل detergent Laundry بەكارىنە كە نایتە ئەگەرى هەستەو، یان سوتانەو پىستت پاش پۆشینی جله شورراوكان، ئامىرى شىداركەرەو Humidifier هەوای ناوماڵ بەكارىنە. ئەگەر بەم هەنگاوانە هیشتا پىستت بە وشكى مایەو، پىوست بە بەكارهینانى كرىمى تايبەت بە رىتمایى دكتۆر دەكات.



جگەرەكیشان ئازارى سوورى مانگانە سەختتر دەكات

بە پى لىكۆلینەوكان، ئەو ئافرتانەى كە لە تەمەنى گەنجیدا جگەرە دەكیشن دوچارى ئازارى توند و درىژخایەن دەبنەو لە رۆژەكانى سوورى مانگانەدا، هۆكارى ئەمەش لەوانەبە بگەریتەو بۆ ئەوێ كە جگەرەكیشان كاریگەرى دەكاتە سەر هاوسەنگى ئەو هۆرمۆنانەى كە بەرپرسن لە سوورى مانگانە. ئازارەكانى سوورى مانگانە Menstrual cramps لە بەشى خوازەوێ سەك هەر لە سەرەتای دەستپێكى خولى مانگانەدا سەرەلەدەن و بۆ ماوەى ۲-۳ رۆژ بەردەوام دەبن. جگەرە سەختتربوونى ئازار و نارچەتى سوورى مانگانە، لەوانەبە كە گەلێك نیشانەى تر هاوكات سەرەلەدەن وەكو سىچوون، رشانەو، سەرئىشە. ئەو هۆكارانەى كە ئەگەرى ئازارەكانى سوورى مانگانە زیاتر دەكەن بریتىن لە: كىشى زیاد و قەلەوى، بىبنى سوورى مانگانە بۆ يەكەم جار لە تەمەنىڭكى زوو بۆ نمونە بچوكتەر لە ۱۱سال، ئەگەر سوورەكە بۆ ۵ رۆژ، یان زیاتر درىژە بكىشیت. كچانى شووكدوو كە هىچ دووگىان نەبوون، گرى رىشالى لە مندالدا Ectopic، دووگىانى لە دەرەو مندالدا Ectopic pregnancy، بەكارهینانى لەولەب IUD، كىسى هێلكەدان.



چۆن مامە ئە لەگەل گۆرانى مەزاجدا دەكەيت؟

هەلبەزىن و دابەزىنى مەزاج Mood swings لە ھەموو كەسنىدا روودەدات، بەلام زياتر لە ئافرىدەدا. مېشىكى ئافرىدە و پىاو جىاوازيان ھەيە، راستىيەكە ئەوھەيە كە ئافرىدەستان بەو نەرخەتن كە زياتر زارەكەين و زياتر لە پىاو سەبەرت بە ھەستەكانيان دەووين كە قولتەرن و دەرىپىنەكانىش قولتەرن، لەگەل تېيىنىكردنى ھەستى كەسانى تر بە وردى، ئەمەش پىوھندى بە بايولۇژىي ئافرىدەتەو ھەيە. مەزاجى ناچىگىر Moodiness ھەرگىز ماناى لاوازيى كەسىپى ناگەيەنەت. ئەم ھەستەنە بە سەرچاوى تواناى ئافرىدەت ھەژمار دەكرىن، ھەروھە يارمەتيدەرن بۇ پاراستنى سەلامەتى. سەيركردنى تەلەفۇزىون لەكاتى شەودا، كۆمپيوتەر و ئىنتەرنەت، مۇبايل، رووناكى گۇلۇپەكان، ئەمانە ھەموويان جگە لەوھى كە كارىگەرى نىگەتيف دەكەنە سەر ماوھ و كوالىتى خەو، ھۆكارن بۇ سىستىبونى مېتابولېزم و زيادبونى كېشى لەش. لەلەيەكى تىرشەو، كوالىتى خراپى خەو كارىگەرى دەكاتە سەر مەزاج. چۆنەتتى مامەلەي ئافرىدەت لەگەل ھەلبەزىن و دابەزىنى مەزاجدا گرنكى زۆرى ھەيە، بۇ نمونە ھەلكىشانى ھەناسەي قول و ئەنجامدانى كارىكە كە ھەرت بۇ لايەكى دىكە ببات وەكو گوينگرتن لە موزىك، يان بە پە رۇيشتن، ئەنجامدانى مەشقى وەرزى، تەرخانكردنى كاتىكى باش بۇ نووستن كە لە نىوان ۷-۹ كاتر مېزدا بىت، كەمكردنەوھى خواردنەوھى كافائىنىيەكانى وەكو قساوھ و چاى. زيادكردنى ئەو خۇراكانەي كە رۇلېيان ھەيە بۇ باشتىركردنى مەزاج وەكو دانەوئەلەي تەواو، مېرىشك، مۇز، ئاقۇكادۇ.

يايا زياد دانيشتن قەلەوت دەكات، يان قەلەوى ھۆكۈرە بۇ زياد دانيشتن؟

گەلنىك كەس پېئانوايە كە دانيشتن ھەستى برسېبون بەلاوۋە دەيت، بەلام لە ليكۆلېنەۋەكاندا ھاتوۋە كە زياد دانيشتن ھانى زيادبوونى ئارەزوۋى خواردن دەدات، بۇيە ئەگەرى زيادبوونى كىشى لەش دېتە پېشەۋە، كەسانى قەلەۋ بەگشتى خاۋەن لياقەيەكى نىزىن، زوو ماندوو دەبن، زوو پشوو دەدەن، ماۋەى پشودانىان زياترە لە ماۋەى جوولەيان، ھەرۋەھا زياترە لە كەسانى تر دادەنيشن. لە نويترين ليكۆلېنەۋەكاندا ھاتوۋە كە زياد دانيشتن بۇ ئەۋ كەسانەش زيانەخشە كە بە بەردەوامى مەشقى ۋەرزىش ئەنجام دەدەن، بۇ نمونە مەشقى ۋەرزىش راكردنى رۆژانە بۇ ماۋەى ۶۰ خولەك ھەرگيز قەرەبوۋى زيانەكانى دانيشتن بۇ ماۋەى چەند كاتر مېرئىك ناكاتەۋە. لەكاتى دانيشتن بۇ ماۋەيەكى زۇر، ماسولكەكان كەمتر چەورى دەسوۋتېنن، ھەرۋەھا جوولەى خوين سست دەيت، ئەمانە ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۇشى دىل ۋ بەرزبوونەۋەى پەستانى خوين ۋ گرقتى تەندروستى تر زياد دەكەن. ئەمەش راستىيەكى زانستىيە كە زياد دانيشتن پېۋەندى بەھيىزى ھەيە بە زيادبوونى ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۇشى شەكرە، بەرزبوونەۋەى ناستى كۆليستىرۋلى خوين، گەۋرەبوونى ۋرگ، ھەرۋەھا زيادبوونى كىشى لەش ۋ قەلەۋى كە ئەمەش بە دەورى خۇى ئەگەرى كۆمەلېك ئالۋىزى تەندروستى لېدەكەۋىتەۋە كە شېرپەنچەش دەگرېتتەۋە بەتابىەتى شېرپەنچەى مەمك لە ئافرەتدا. لە ھەردوو حالەتدا، زياد دانيشتن

زبان بە تەندروستى دەگەيەنيت، دەگوتريت كە تەندروستى قەلەۋىكى ئاكتيف باشتەرە لە تەندروستى كەسكى قەلەۋى تەمبەل.



گرنگى پاك وخاوينى بۇ كچى نەوجەوان

پېئوسىستە كىچان لە تەمەنى پېش نەوجەوانى بە تەواوى لە لايەن دايىك و باوكيانەوہ روونكردەنەوى دروست و زانستىيان پېئىرئ سەبارەت بە گرنگى سوورپى مانگانە بۇ زاوئى و چۆنەتسى پەپرەكردىنى پاكوخاوينى پەپوہست بە سوورپى مانگانە Menstrual hygiene. بە گشتى پاكوخاوينى زۆر گرنگە بۇ كچى نەوجەوان بەتايبەتلى لەكاتى سوورپى مانگانەدا.

جلى شىدار لەوانەبە كە ھەلگرى ميكروپ بىت و ھۆكار بىت بۇ ھەوكردن، بۇبە پېئوسىستە كە سانتي Sanitary napkins بەكارھاتوو پاش تەپبوونى بە خويىن بە زووترين كات فرى بدريت يان بسووتيرئيت و يەككىكى نوئ بەكاربىت. پېئوسىستە كە ھەر جارنك پاش تواليت ناوچەكە بە ئاو و سابون بشورئيت و بە باشى وشك بكرئتەوہ ئىنجا سانتي دابنرئيت، لەگەل شووشتنى دەستەكان پاش ھەر جارنك گۆرىنى سانتي. كەمىي پاكوخاوينى ناوچەى زاوئى لەكاتى سوورپى مانگانەدا ئەگەرى ھەوكردن بە كەروو زياد دەكات، ھەوكردىنى دووبارە و بەردەوام ئەگەرى ھەوكردن بۇ رېرەوہكانى كۆئەندامى زاوئى زياد دەكات كە لەوانەبە بىتە ھۆى نەزۇكى. پېئوسىستە كە رىژ لە پېئوسىستەكانى ئافرەت لەكاتى سوورپى مانگانەدا بگيرئيت، بۇ نمونە پېئوسىستە كە لە قوتابخانەى ناوہندى و دواناوەندى و زانكۆكاندا تواليت و شوئىنى شياو ھەبىت بۇ كارئاسانى پاكوخاوينى.

مەترسىبەكانى دووگيان داوى ۳۵ سال

پاش تەمەنى ۳۰ سالى ئەگەرى گرافتەكانى پەپوہست بە تواناى دووگيانبوون زياد دەكات، بەلام ھىشتا گەلىك ئافرەت بە بى ھىچ گرافتەك دووگيان دەبن، بەلام كە تەمەنى ئافرەت دەگاتە ۳۵ و بە سەرەوہ، ئەوسا مەسەلەكە دەگۆرئيت. بۇبە پېئوسىستە ئافرەت تەنيا بە رىنمايى پزىشك برىيار لەسەر دووگيانى و بوون بە خاوەن مندالىكى تر بدات. پاش ۳۵ سالى تەمەن، گرافتە تەندروسىتەبەكانى پەپوہست بە دووگيانى و مندالبوون زياد دەبن بۇ نمونە، بەرزبوونەوى پەستانى خويىن، خويىنەرىوون لەكاتى دووگياندا، لەبارچوون، نەخۆشى شەكرەى پەپوہست بە دووگيانى، ديارەدى داون Down syndrome يان نەخۆشى مۇنگۆلېزم Mongolism و سەقەتى زگماكى لە كۆرپەدا. تا تەمەنى ئافرەت گەورترىت، ھىندە ئەگەرى دووگيانبوون كەم دەبىتەوہ، لەكاتى دووگيانى ئەگەرى ئالۇزىبەكان زۆر بەرز دەبىتەوہ. بەھەرھال، ئەگەر ئافرەتەك برىيار بدات كە پاش ۳۵ سالى دووگيان بىت، ئەوا پېئوسىستە كە بە وردى چاودېرى تەندروسىتى خۆى بكات، پېئوسىستە كە پېش دووگيانبوون نامادەباشى جەستەبى و دەروونى ھەبىت، ئەمەش بە ئاگادارى دكتور دەبىت بۇ چارەسەركردىنى پېشوہختى ھەر گرافتەكى تەندروسىتى لە كەمخوينى و دروستى كۆئەندامى زاوئى و ھەوكردەكان، لەكاتى دووگيانبوونىشدا پېئوسىست بە چاودېرى نزيك و بەردەوامى پزىشك دەكات بۇ رىگرتن لە ھەر ئالۇزىبەك بۇ ئافرەت و كۆرپەكەى، پېئوسىستە كە مندالبوونىش تەنيا لە نەخۆشخانە بىت.

