خۆت لە وشکبوونی دەم لە ساتەکانی ڕۆژوودا بپارێزە

کەشە گەرمەکەی هاوین ئەگەری وشکبوونی دەم زیاد دەکات و ڕۆژانە پێویستمان بە بڕێکی باشی ئاو هەیە، بەتایبەت لە مانگی ڕەمەزاندا، بۆیە پێویستە لەسەر ڕۆژووانان کە بە هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە وشکبوونی دەم ئاشنا بن. گەلێك جار وشکبوونی دەم هۆکاری دیکەی لەپاڵە وەکو: زیانی لابەلای هەندێك جۆری دەرمان، نەخۆشییە درێژخایەنەکان وەکو نەخۆشی شەکرە، سستبوونی گلاندی دەرەقی، پەککەوتنی گورچیلەکان، نەخۆشی ئەلزەهایمەر Alzheimer، نەخۆشیی پارکینسۆن Parkinson، زەبر بۆ ناوچەی سەر یان بۆ ناوچەی مل کە بووبێتە هۆی زیان گەیاندن بەو دەمارانەی کە دەگەنە گلاندەکانی دەردانی لیك، چارەسەرکردن بە تیشك کە بۆ نەخۆشی شێرپەنجە لە ناوچەی سەردا. هەنگاوەکای خۆپاراستن: خواردنەوەی بڕێکی زۆری ئاو لە کاتەکانی پارشێو و فتار و شەودا، دوورکەوتنەوە لەو خۆراك و خواردنەوانەی کە ئەگەری وشکبوونی دەم و تێنووبوون زیاد دەکەن بەتایبەتی چا، قاوە، کاکاو، کۆلا، شوکولاتە، خۆراکی تیژ، جوینی بنێشتی بێ شەکر لەکاتەکانی شەودا بە مەبەستی هاندانی دەردانی لیك و تەڕکردنی دەم، وازهێنان لە جگەرەکێشان، هەناسەوەرگرتن بە ڕێگای لووت نەك بە ڕێگای دەم، خۆبەدروو گرتن لە شوێنە گەرمەکان و بەرکەوتن بە تیشکی خۆر بۆ ماوەیەکی زۆر بەتایبەتی لە نێوان کاتژمێر ١٠ ی بەیانی تا ٤ ی پاش نیوەڕۆ.

چۆن لە ڕەمەزاندا بڕی پێویستی کالسیۆم دابین دەکەیت؟

کالسیۆم ئەو کانزایەیە کە ئێسک و ددان بەهێز دەکات، فرمانی ماسوولکە و دەمارەکان باشتردەکات، زۆر گرنگە بۆ گەشە، کالسیۆم ئێسکەکان پتەو دەکات تا تەمەنی ٣٠- ٣٥ ساڵ کە بارستایی ئێسک دەگاتە لوتکە. وەکو بەشێك لە پرۆسێسی بەتەمەنداچوون، بارستایی ئێسك کەم دەبێتەوە و ئێسکەکان لاواز دەبن. ئەگەر تۆ بڕی تەواوی کالسیۆم لە خۆراکەوە وەرنەگریت بەر لە دەستپێکی کرداری کەمبوونەوەی بارستایی ئێسکەکان، ئەوسا ئێسکەکان تووشی پووکانەوە و بێ هێزی دەبن Osteoporosisو بە زەبرێکی کەم دەشکێن. پرۆفێشناڵەکانی تەندروستی دەڵێن کە لە هەر سێ ئافرەت یەکێکیان تووشی لاوازبوونی ئێسك دەبن. ئێوەندە تەندروستییەکان جەخت دەکەنەوە کە پێویستە ڕۆژانە بەلای کەم ٧٠٠ ملگم کالسیۆم لە خۆراکەوە بۆ پیاو و ئافرەت دابین بکرێت کە دەکاتە نیو لیتر شیر ڕۆژانە یان ٨٠ گرام پەنیر یانیش دوو کوپ ماست، جا دەکرێ ئەم بڕە بە هەردوو ژەمی پارشێو و فتار دابین بکرێت. ئەلبان جگە لەوەی کە دەوڵەمەندترین سەرچاوەن بۆ کالسیۆم، گەلێك ماددەی سوودبەخش وەکو پرۆتین و ڤیتامین و کانزا لەخۆدەگرن.

لە ڕەمەزاندا وریای خوێی شاراوە بە

لە هەموو شتێك گرنگتر بە لای خەڵکەوە لەکاتی هەڵبژاردنی خۆراك کە زاڵە بەسەر لایەنی تەندروستی بریتییە لە چێژ Flavor، زیادکردنی خوێ یەکێکە لە ئاسانترین و هەرزانترین ڕێگا بۆ خۆشترکردنی چێژی خۆراك. کەمکردنەوەی خوێ بەگشتی شتێکی تەندروستییانەیە بەتایبەتی بۆ تەمەنی ناوەڕاست و بەسەرەوە، پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان بڕی زیادی خوێ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا هەیە. گەلێك کەس تەنیا پابەند دەبن بە کەمکردنەوەی خوێی سەر مێز و ئامادەکردنی شیو بە بڕی کەمی خوێ، بەڵام حیساب بۆ خوێی شاراوە ناکەن کە لە هەندێك خۆراکدا بە بڕی زیاد هەیە. خواردنی بڕێکی کەم لە خۆراکی تێرخوێ، یان کەمێك شۆر زیانێکی ئەوتۆ بە تەندروستی ناگەیەنێت، بەڵام گەلێك خۆراك بە بڕێکی زۆری خوێی شاراوە Hidden Salt بارکراون، بۆ نموونە ترشیات، خیار شور، زەیتوون، جیبس، عەنبە، خۆراکی قوتووبەند بەتایبەتی گۆشت و ماسی، چەرەز، هەندێك جۆری ساس، هەموو جۆرەکانی خۆراکی خێرا. ئەمەش ڕاستییەکی زانستییە کە خوێی زیاد لە ژەمی پارشێودا ئەگەری تێنوبوون زیاتر دەکات لە ساتەکانی ڕۆژوودا، بۆیە پێویستە کە خۆراکی کەم خوێ هەڵبژێرێت و ئەو خۆراکانە کەم بکرێنەوە کە خوێی شاراوە لەخۆدەگرن. ئەوە ڕاستییەکی زانستییە کە لەشت ڕۆژانە تەنیا ٥٠٠ میللیگرام سۆدیۆمی پێویستە. بە پێی ڕێنمایی کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشییەکانی دڵ American Heart Association پێویستە کە بڕی ڕۆژانەی خوێ بۆ پێگەیشتووەکان هەرگیز لە ٢،٤٠٠ میللیگرام پتر نەبێت، بەڵام زۆربەمان ڕۆژانە زیاتر لەم بڕە خوێ لە خۆراکەوە وەردەگرین.

سووڕی مانگانە کاریگەری دەکاتە سەر مەزاجی ئافرەت

ئەمە روونە کە سووڕی مانگانە سەرەڕای ئازار و گرژیەکان و نارەحەتی جەستەیی، کاریگەری جیاواز دەکاتە سەر مەزاج Mood. میکانیزمی سەرەکی لەپاڵ گۆڕانی مەزاج بریتییە لە بەرزبوونەوە و دابەزینی خێرا لە ئاستی هۆرمۆنەکان بەتایبەتی هۆرمۆنی ئیسترۆجین. هەندێك ئافرەت زیاتر لە ئافرەتانی تر هەستییارن بەرانبەر بە گۆڕانە هۆرمۆنییەکانی پەیوەست بە سووڕی مانگانە، ئەمەش کاریگەری بەرچاو دەکاتە سەر مەزاجیان. گۆڕانەکانی مەزاجی پەیوەست بە سووڕی مانگانە بەم شێوەیەن: هەستکردن بە خەمۆکی، زوو هەڵچوون، زوو تووڕەبوون، هەستکردن بە نارەحەتی، زیاد هەستیاربوون، خۆبەدوورگرتن لە

ئاستی درێژبوونی قژ تەنیا بە زگماکەوە پەیوستە

رەگی مووەکان Hair follicle لە چینی ژێرەوەی پێستدا بەرپرسە لە گەشە و تەندروستیی قژ، بۆڕی خوێنی باریك بەردەوام خۆراك و ئۆکسجین دەگەیەننە رەگی مووەکان. هەر تاڵە مووێك لە کاتی گەشەکردن تا کاتی هەڵوەرینی بە ٤ قۆناغدا تێدەپەڕێت کە بریتین لە: قۆناغی گەشەکردن Anagen، قۆناغی گواستنەوە Catagen، قۆناغی حەوانەوە Telogen، دوا قۆناغ یان قۆناغی هەڵوەرین Exogen. هەرگیز هەموو تاڵە مووەکان لە یەك کاتدا لە هەمان قۆناغدا نین، بەڵکو لە هەر کاتێکدا هەر کۆمەڵێك لە قۆناغێکدا دەبن. قۆناغی گەشەکردن واتە ئەو قۆناغەی کە قژ تیایدا درێژ دەبێت کە بەگشتی لە نێوان ٢- ٧ساڵدایە، بەمانایەکی تر ئەو ماوەیەی کە قژ لەناو قۆناغەکەدا دەمێنێتەوە و زیاتر درێژ دەبێت. ماوەی ساڵەکانی قۆناغی گەشە ١٠٠٪ بەندە بە بۆماوە(زگماك)، واتە تەنیا بۆماوە هۆکارە بۆ ئەوەی کەسانێك دەبینین کە خاوەن قژێکی زۆر درێژن چونکە قۆناغی گەشەکردنی مووەکانیان درێژە بۆ نموونە ٥ یان ٦ یان ٧ ساڵە، کەسانێکیش دەبینین کە قژیان بە درێژایی تەمەن قەت لە درێژییەکی دیارکراو تێپەڕناکات چونکە قۆناغی گەشەکردنی مووەکانیان کورتە بۆ نموونە ٢ یان ٣ ساڵە. هەتا ئێستا هیچ رێگایەك یان جۆرێکی خۆراك یان شامپۆ یان دەرمانێك لەبەر دەستدا نییە بۆ درێژکردنی ئەم قۆناغە تاکو وابکات کە قژ درێژتر بێت، هەروەها بەگوێرەی ئەستووری و باریکیی یان تیرەی مووەکان کە ئەمەش بە زگماکەوە بەندە. بە تێپەڕبوونی کات و لەگەڵ بەتەمەنداچووندا قۆناغی گەشەکردن کورت دەبێتەوە، بۆیە قژ پاش هەر سایکلێك لاواز و باریکتر دەبێت.

کۆمەڵ، هەستکردن بە داڕمان و هەندێک جاریش گریان. لە هەندێك ئافرەتدا، گرژییەکانی پەیوەست بە سووڕی مانگانە PMS کاریگەری ئەوتۆ دەکەنە سەر مەزاج کە ئافرەت ناتوانێت بە ئاسانی کۆنترۆڵی بکات. هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج هەندێك جار ١-٢ هەفتە بەر لە دەستپێکی سووڕی مانگانە سەرهەڵدەدات، پاشان مەزاج لەخۆیەوە جێگیر دەبێتەوە. لە هەندێك ئافرەتدا، گرفتەکە توندتر دەبێت بە شێوەی ترس و تۆقین، خەمۆکی قووڵ، جێگیرنەبوونی مەزاج، گرفت لە کار و چالاکی رۆژانەدا، گرفت لە بیرکردنەوە و تەرکیزدا، هەستکردن بە هیلاکی و ماندووبوون و کەمی وزە، زیاد خواردن.

دوورکەوە لە بەکارهێنانی دەرمانی خەوێنەر

لەکاتی خەوزڕاندا هەوڵ بدە کە هەرگیز هەڵبژاردەی یەکەمت حەبی ئارانبەخش یان حەبی خەو نەبێت. هەموو ئەو کەسانەی کە دەرمانی خەوێنەر Sleep drugs بەکاردێنن، سەرەتا هەست بە نیگەرانی دەکەن سەبارەت بە کاریگەری و زیانە لابەلایەکان بەتایبەتی کە هەست دەکەن خەویان دەبێتە دەستکرد. بەگشتی هیچ دەرمانێکی خەوێنەر بەدەر نییە لە زیانی لابەلا، بۆیە پێویستە کە تەنیا بە رێنمایی و چاودێری نزیکی دکتۆر بەکاربێن و هەرگیز بەبێ راچێتە نەفرۆشرێن. زیانە لابەلاکانی دەرمانە خەوێنەرەکان: هەستکردن بە بێهێزی گشتی لەش، سەرسووڕان، هێڵنج، سەرئێشە، گرفت لە بێداربوونەوەی بەیانیان و هەستکردن بە بۆڕژان، نووستنی قووڵ بە دەرمانی خەوێنەر ئەگەری دڵەکزێ و گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سووڕێنچك GERD زیاد دەکات، گەڵێك لە حەبە خەوێنەرەکان ئەگەری خوپێوەگرتن Dependence یان راهاتن Addiction زیاد دەکەن بەتایبەتی کۆمەڵەی ڤالیۆم، بەکارهێنانی دەرمانی خەوێنەر بۆ ماوەیەکی زۆر هۆکارە راستەقینەکانی خەوزڕان دەشارێتەوە بەتایبەتی سترێس، لەبیرچوونەوەی زۆربەی شتەکانی شەوی رابردوو بەر لە نووستن،

زۆربەی دەرمانە خەوێنەرەکان کاریگەری دەکەنە سەر هۆرمۆنەکان، بەمەشەوە دەبنە هۆی گرفت لە ئارەزووی سێکسی و سووڕی مانگانەدا. هەوڵ بدە کە هۆکاری خەوزڕانت دەستنیشان بکەیت و چارەسەری بکەیت، هەنگاوەکانی سووککردنی سترێس پەیڕەو بکە، ئەگەر ئەم هەنگاوانە بێسوود بوون، ئەوکاتە سەردانی دکتۆر بکە و هەرگیز لەخۆتەوە دەرمانی خەو بەکارمەهێنە.