تا چەند منداڵەکەت لەخۆت دەچێ؟

ئەگەر منداڵەکەت لە لایەنی فیزیکییەوە کەمێکی لە تۆ نەچێت، ئەوا لە لایەنی کەسێتی و زیرەکییەوە زۆری لەخۆت دەچێت. ئاڵۆزیی جینەکان وردەکاری یەکجار زۆر لە تۆ و هاوسەرت بۆ منداڵەکەت دەگوازنەوە. جینەکانی منداڵ تێکەڵییەکە لە شێوەی دایك و باوك، بەگشتی سێتێك جین بەشدار دەبن لە دیارکردنی سیفەتێکدا، بۆ نموونە ئەگەر چاوی باوك قاوەیی و چاوی دایك شین بێت، ئەگەرچی منداڵ هەردوو جینەکەی چاوی قاوەیی و چاوی شین هەڵدەگرێت، بەڵام لەبەر ئەوەی کە جینی چاوی قاوەیی بەهێزترە، یان زیاتر زاڵە بەسەر جینی چاوی شین، بۆیە چاوی منداڵ زیاتر قاوەیی دەبێت، هەروەها بە گوێرەی رەنگی قژی باوك کە ئەگەر قاوەیی بێت ئەوا زاڵ دەبێت بەسەر قژی زەردی دایك بۆیە قژی منداڵ زیاتر قاوەیی دەبێت. لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا هاتووە کە نزیکەی هەموو لایەنە دەروونییەکان بۆماوەیین، واتە لە دایك و باوکەوە بۆ منداڵ دەگوزارێنەوە، بۆ نموونە جمکە چۆنییەکەکان Identical twins کەسایەتییەکی هاوبەشیان هەیە، هەروەها حەزی رەنگەکان، حەزی خۆراك، چالاکیی جەستەیی و چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان، زیاد پێکەنین، زوو، یان درەنگ هەڵچوون و تووڕەبوون، ناسنامەی سێکسی، مەیلەکانی تر و ...تاد.

بە هەرحاڵ، لە هەموو کەسێکدا پێوەندییەکی پتەو لە نێوان جینەکان و دەوروبەردا هەیە، بەهرەی میوسیك باشترین نموونەیە بۆ ئەمە. ئەگەرچی زیرەکی و بەهرەی هونەری لە لایەن جینەکانەوە دیاردەکرێن، بەڵام بۆ ئەنجامدان و پەرەپێدان پێویستییان بە دەوروبەرێکی گونجاو هەیە، ئەمەش پاساوی ئەوە دەداتەوە کە بۆچی بەگشتی رێژەی زیرەکی IQ لەبەر زوو فێربوون و دەوروبەری گونجاو لە هەڵکشاندایە.

مەشقی وەرزشی بۆ سووککردنی سەرئێشە

گرژەسەرئێشە Tension headache تووشبوو بە توندی ناڕاحەت دەکات، سەرەتا بە شێوەی ئازار و گرژبوونی توندی مل دەستپێدەکات و پاشان لە پاشەوەی سەر و پشت چاو و پێشەوەی گوێ و پێشەوەی سەر هەستی پێدەکرێت. گرژەسەرئێشە حاڵەتێکی باوە و نزیکەی ٨٠٪ی حاڵەتەکانی سەرئێشە پێکدەهێنێت. گرژبوونی ئەو ماسوولکانەی کە مل بە شان دەبەستنەوە لەگەڵ ماسوولکەی ئێسکی پشتەوەی شان Scapula و ئەو ماسوولکە بچووکانەی کە بڕبڕەی یەکەم و دووەمی مل بەیەکتر دەبەستنەوە، هۆکاری سەرەکین بۆ گرژەسەرئێشە. گرژبوونی سێتێك لەو ماسوولکانە گرژبوونی ئەوانی تریشی بەدوادادێت. زیادکشان یان زیادگرژبوونی ئەم ماسوولکانە بە هۆکاری جیاواز دەبێتە هۆی سەرئێشە. گەلێك کەس لەکاتی ئازاری گرژەسەرئێشەدا یەکسەر پەنا دەبەنە بەر بەکارهێنانی دەرمانی ئازارشکێن، لەوکاتەی کە هەموو دەرمانەکان بەدەر نین لە زیانی لابەلا، بۆیە دەتوانیت کە بە چەند مەشقێکی سادە گرژبوونی ماسوولکەکان کەم بکەیتەوە و سەرئێشەکەت سووك بکەیت، بۆ نموونە دانیشتن و حەساندنەوەی سەر لەسەر پشتی کەرەوێت لەگەڵ خاوکردنەوەی باسکەکان بۆ ماوەی ١٥- ٣٠ خولەك. مەشقێکی تر بریتییە لە پاڵکەوتن و دانانی خاولییەکی لوولدراو لە بن ملدا، پاشان فشاردانی چەناگە بۆ پاشەوە بۆ ماوەی ٥- ١٠ چرکە، ئەم مەشقە ١٠- ١٥ جار دووبارە بکەوە بەبێ بەرزکردنەوەی مل یان سەر.

هەفتانە جارێک بە سابوونی دژەبەکتریا خۆت بشۆ

ئایا خۆشووشتن بە سابوونی دژەبەکتریا (Antibacterial Soap) ڕاستیدا لەشمان پاکتر دەکات؟ ئێستا لە وڵاتانی ڕۆژئاوادا زۆربەی سابوونە شلەکان دژەبەکتریان. سابوونی ئاسایی پێکهاتووە لە تێکەڵکردنی مادەیەکی ترش و مادەیەکی تفت، مادە ترشەکە ماددەیەکی چەورە وەکو ترشە چەوری و گلیسریدی سیانی، ماددە تفتەکەش بۆ نموونە هایدرۆکسیدی سۆدیۆم NaOH یارمەتی جیابوونەوەی ترشە چەوری دەدات کە ئەویش لەگەڵ ئایۆنی هایدرۆجیندا یەکدەگرێت و خوێیەك پێکدەهێنێت، ئەم خوێیە بەشە بنەڕەتییەکەی سابوون پێکدەهێنێت کە لەگەڵ چڵك و چەوری و بەکتریا یەکدەگرێت، بەم شێوەیە کرداری پاککردنەوە ئەنجام دەدات. تاکو سابوونی ئاسایی ببێتە دژەبەکتریا، ماددەی تری بکوژی میکرۆبی تێدەکرێت. وا ڕێنمایی دەکرێت کە هەموومان هەفتانە جارێك بە سابوونی دژەبەکتریا خۆمان بشۆین و سابوون بۆ ماوەی دوو خولەك لەسەر پێستدا جێ بهێڵدرێت ئینجا بشورێت. پێستی هەموومان هەزاران بەکتریای لەسەرە، شووشتنی پێست بە سابوونی دژەبەکتریا ئەگەرچی بەکتریا لەناودەبات، بەڵام پێست تەنیا بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لە بەکتریا پاك دەکاتەوە، چونکە پاش ماوەیەك دووبارە ڕووی پێست پڕدەبێتەوە لە بەکتریا، زۆر جاریش بە تێپەڕبوونی کات بەکتریا بەرگری بەرامبەر بەم جۆرە سابوونانە پەیدا دەکات. لەوانەیە کە هەندێك لەو بەکتریایانەی سەر پێست لە ڕاستیدا وەکو بەکتریای ڕیخۆڵە سوودبەخش بن بەوەی کە ئارەقە شیبکەنەوە و ڕێگا لە بەکتریای زیانبەخش بگرن کە بگەنە پێست. سابوونی دژەبەکتریا ڤایرۆس لەناو نابات، بە هەرحاڵ، تا ئێستا ئەمە نەچەسپێنراوە کە سابوونی دژەبەکتریا ببێتە جێگرەوەی سابوونی ئاسایی.

بۆچی ئافرەت تووشی هیستیریا دەبێت؟

وشەی هیستیرتا لە وشەی Hystericus وەرگیراوە کە وشەیەکی یۆنانی کۆنە واتە منداڵدان. لەبەر ئەوەی کە ئەم حاڵەتە زیاتر تووشی ئافرەت دەبێت بۆیە هەتا ئەفلاتوون، هیپۆکرات، ئەرستۆ کە زانا و فەیلەسوفی ئەو سەردەمە بوون، وایان دەزانی کە نارێکیی دەروونی پێوەندی بە منداڵدانەوە هەیە. نەخۆشیی هیستیریا هەڵچوونێکی دەروونییە، زیاتر تووشی ئافرەت دەبێت وەکو کاردانەوەیەك بۆ دەربڕینی ئارەزوو یان هەستێکی شاراوە، هەر وەکو پەستییەکی شاراوە کە خۆی لە چوارچێوەی هیستیریادا دەبینێتەوە. زۆر لە زانایان کەسێتیی هیستیریان Hysterical personality دەستنیشان کردووە کە بە زۆری لە ئافرەتدا بەدی دەکرێت و هۆکاری نەخۆشییەکەیە. نەخۆش بۆ ماوەیەکی کاتی تووشی لاڵی، ئیفلیجی، کوێری یان بێهۆش دەبێت بەبێ بوونی هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی. لەبەر سروشتیی ئافرەت کە لە ڕادەبەدەر هەستیارە، بێزارییەك یان ناڕاحەتییەکی بچووکیش زوو تووشی هەڵچوون یان نیشانەیەکانی هیستیریایی دەکات، ئەمە سەرەڕای بوونی کەسێتیی هیستیری کە بریتییە لە خۆپیشاندان، یان خۆدەرخستن، زۆر قسەکردن، خۆپەرستی، هەست ناسکی. باشترین چارەسەر بۆ هیستیریا بریتییە لە بەکارهێنانی دەرمانی ئارامبەخش، ئەگەر ئەنجامی نەبوو، چارەسەرکردنی دەروونی پاشان خەواندنی موگناتیسی Hypnotism.

هۆکارەکانی بۆنی ناخۆشی زێ

چلەی ئاسایی و چلەی نائاسایی لە پاش منداڵبوون!

بۆنی ناخۆشی زێ، ئافرەت و هاوسەرەکەی بە توندی ناڕاحەت دەکات، لە نزیکەی هەموو حاڵەتەکاندا نەخۆشی لەپاڵە، بۆیە پێویستە کە هەرگیز فەرامۆش نەکرێت. کەمیی پاکوخاوێنی کۆئەندامی زاوزێ لەوانەیە کە تەنیا هۆکار بێت بۆ بۆنی ناخۆش لە شوێنەکەدا. هۆکارەکانی تری بۆنی ناخۆشی زێ ئەمانەن:

هەوکردنی بەکتریایی زێ کە حاڵەتێکی باوە بە شێوەی دەردراوی زێ و بۆنی ناخۆش خۆی دەنوێنێ، هەوکردنی زێ بە مشەخۆری ترایکۆمۆناس Trichomoniasis کە بە ڕێگای سێکسەوە دەگوازرێتەوە و دەبێتە هۆی بۆنی ناخۆش و دەردراوی سەوز و سووتانەوە لەکاتی میزدا، هەوکردنی زێ بە کەڕوو کە هۆکارە بۆ ئازار و خورشت و دەردراوی سپی، نەخۆشیی سووزەنەگ Gonorrhea و کلامیدیا Chlamydia کە تەنیا بە ڕێگای سێکسەوە دەگوازرێنەوە لە هۆکارە بەهێزەکانن، هەوکردنی ئەندامەکانی زاوزێی ناوەوە PID وەکو منداڵدان یان هێلکەدان یان لوولەکانی فالوپ بە میکرۆبی جیاواز، شێرپەنجەی ملی منداڵدان کە نیشانەکانی بریتین لە ئازار و دەردراوێکی ئاوی، شێرپەنجەی زێ ئەگەرچی دەگمەنە، بەڵام بۆنی زێ ناخۆش دەکات، ناسوری نێوان زێ و ڕێکە Fistula کە لە ئەنجامی نەشتەرگەری یان چارەسەرکردنی شێرپەنجە پەیدا دەبێت. بۆ خۆپاراستن، پێویستە کە بەشە تایبەتەکان ڕۆژانە بە ئاو و سابوونی سووك بشورێن و وشك بکرێنەوە لەگەڵ ڕۆژانە گۆڕینی جلی ژێرەوە، لەگەڵ چارەسەری زوو لەکاتی هەستکردن بە بۆنی ناخۆشی زێ.

چلە Purperium واتە ماوەی شەش هەفتەی پاش منداڵبوون، لە حاڵەتی ئاساییدا ئافرەت لەو ماوەیەدا دووچاری هیچ نیشانەیەکی نائاسایی نابێت. چلەی نائاسایی واتە تووشبوونی ئافرەت بە چەند نیشانەیەك لە ماوەی چلەدا کە مانای تووشبوونی بە نەخۆشییەك یان پتر دەگەیەنێت و پێویستی بە چارەسەری ڕاستەوخۆ دەبێت. بەگشتی نیشانە نائاساییەکان لەکاتی چلەدا بریتین لە: بینینی ئاوی سوور یان پەمەیی بەتایبەتی ئەگەر بە ڕەنگی سوور بمێنێتەوە پاش ڕۆژی دەیەمی چلە یان بۆنی ناخۆش بێت کە مانای هەوکردن دەگەیەنێ، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش یان لەرزوتا لە دوو هەفتەی یەکەمی چلەدا لەبەر هەر هۆکارێك، سووتانەوەی میز یان ئازاری تەنیشت یان کەلەکە، پشت ئێشە ئەگەر پاش ١٥ ڕۆژی چلە هێشتا بەردەوام بێت، سك ئێشە و سەرئێشە لەگەڵ لەرز یان هەستکردن بە سەرما، خەمۆکی و خەوزڕان، ڕشانەوە و سکچوون شان بە شانی تا کە لەوانەیە هۆیەکەی بۆ هەوکردنی ڕێڕەوی منداڵبوون Birth canal بگەڕێتەوە، قڵیشانی گۆی مەمك یان سووربوونەوە و ئازارێکی زۆر لە مەمکدا کە مانای هەوکردنی شانەکانی مەمك Mastitis دەگەیەنێت.