



ھاۋىنەي لكاۋى رەنگاۋرەنگ تا چەند سەلامەتە؟

چۆن سترېس دەپىتە ئەگەرى لەبارچوون؟

ستريس Stress بەشىكە لە ژيانى رۇژانە، نزيكەى ھەموو ئافرەتتىكى دووگيان دوچارى جۇرىك نىگەرانى سەبارەت بە دووگيانى و گىرەتەكانى تىرى پەيوەست بە ژيانى رۇژانە دەپىتەو، لەگەل ئەمەشدا زۇربەى ھەرە زۇرى ئافرەتان بەبى گرفت مندالىان دەپىت. سترېسى توند لەكاتى دووگيانىدا لەوانەيە كە بە چەندىن رىنگا كاريگەرى نىگەتيف بىكاتە سەر كۆرپە، بۇ نمونە لەوانەيە كە بىپتە ئەگەرى لەبارچوون Miscarriage لە مانگەكانى سەرەتاي دووگيانىدا. گرتەبەرى ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن لە سترېس بەتايبەتسى لە سەرەتاي دووگيانىدا گىرنگى زۇرى ھەيە. سترېس دەپىتە ھۆى بەرزبونەوہى ئاستى كۆرتىزۇل Cortisol كە بە ھۆرمۆنى سترېس ناسراو، ئەمەش لەوانەيە كە رۇلى ھەپت بۇ زيادبونى ئەگەرى لەبارچوون بەتايبەتسى لە ۳ ھەفتەى سەرەتاي دووگيانىدا. ئاستى بەرزى ھۆرمۆنى كۆرتىزۇل دەپىتە ھۆى دابەزىنى ئاستى ھۆرمۆنى پروجىستىرۆن Progesterone كە زۇر گىرنگە بۇ بەردەوام بوونى دووگيانىيەكى دروست. لە لىكۆلەينەوہكاندا ھاتوۋە كە ئەگەرى لەبارچوون لە ئافرەتانى دووگيان كە دوچارى سترېس دەپنەوہ ۳ ھىندە زياد دەكات لە ۳ ھەفتەى يەكەمى دووگيانىدا. سترېسى توند زياتر لەم حالەتەندا روودەدات: لەدەستدانى كار يان پىشە، جىابونەوہى ھاوسەرئىتى، پىچرانى پەيوەندى لەگەل كەسانى خۇشەويستدا، مردنى كەسىكى نزيك.

ھەۋەردىنى چىنى كۆزنىڭ چاۋ Keratitis بە ھۆى بەكتىرىا،
 ڧايرۇس، كەپرو، يان مەشە خۇر روویدات لەبەر: پەپرەنە كۆردى
 رېنمىيەكان، پاك رانە گرتنى ھاۋىنەى لكاۋ، ھەلگرتنى ھاۋىنەى
 لكاۋ بۇ ماۋەپەكى زۇر، مەلەكردن لەكاتى دانانى ھاۋىنەى
 لكاۋدا. ناپىت ھاۋىنەى لكاۋ بە ئاۋى ئاسابى پاك بىكرتەۋە بەلكو
 گىراۋى تاپبەتى خۇى ھەپە. روۋى چاۋ لە ھەر بەشىكى لەش
 زىاتر چرە بە كۆتايىپ دەمارەكان، بۇپە داروشان يان برىندارۋونى
 چىنى كۆزنىا رىنگا والا دەكات بۇ بەكتىرىا ۋ ھەۋەردن كە بە
 خىزىپى تەشەنە دەكات. ھەر كە برىن يان داروشانى چىنى كۆزنىا
 چاكدەپتەۋە، ئەۋا لەۋانەپە كە ئاسەۋار جىبەپىلىت، ئەمەش كۆردارى
 بىننن تىككەدات ۋ تەنپا بە نەشەرگەرى گۋاستنەۋى كۆزنىا
 Corneal transplantation چارەسەردەكرىت.

ھاۋىنەى لكاۋ بە شىۋەپەكى سەۋەكى بۇ چارەسەركردنى يان
 راستكردنەۋى كۆبوۋنى بىننن بۇ نمونە كۆرتىبىنى يان دووربىنى
 لەجىاتى چاۋپىلكەى پزىشكى بەكاردىت، بەلام ھاۋىنەى لكاۋى
 رەنگاۋرەنگ Colored contact lenses زىاتر بۇ جوانكارى
 بەكاردىت. ھەرگىز باش نىپە كە ھاۋىنەى لكاۋى رەنگاۋرەنگ
 لە ماركىت يان لە سالۇنى جوانكارى بىكرىت، بەلكو پىۋىستە كە
 تەنپا بە رېنمىپى دىكتۆرى پىسپۆرى چاۋ بەكاربەپتېرىت. رەنگ
 يان بۇپەى ھاۋىنەى لكاۋ لەۋانەپە كە بۇ چاۋ مەترسىدار پىت،
 بۇپە بەكارھىنننى ھاۋىنەى لكاۋ بە ھەموو جۆرەكانىپەۋە بە پىچ
 چاۋدىرى دىكتۆر لەۋانەپە كە زىانى ھەمىشەپى بە چىنى كۆزنىا
 چاۋ بگەپەنپت. لەۋانەپە كە

بۆتۇكس.. زەھرە سىچراۋىپەكە

دەرزى بۆتۇكس Botox لەبۋارى جوانكارىدا گەشەپەكى
 زۇر خىزىپ بەخۇپەۋە بىننپەۋە. بۆتۇكس ئەگەرچى ماددەپەكى
 زەھرۋى بەھىزە بۇ دەمارەكان، بەلام بە بىرى زۇر كەم
 سوۋدى زۇرى لە جوانكارى ۋ چەندىن حالەتى پزىشكىدا
 ھەپە، بۇ نمونە جوانى پىست باپەخى زۇرى ھەپە،
 بەتايپەتى شارنەۋى لۇچبۋنەكان كە تەمەن ھۆكارى
 سەۋەكپەتى بەتايپەتى لۇچەكانى نىۋچەۋان ۋ دەۋرى چاۋ
 Furrows، لۇچەكانى دەۋرى دەم كە بە ھىلەكانى پىكەنن
 Laugh lines ناسراۋن، چارەسەركردنى گىرژبوۋنى
 خۇنەۋىستەنەى ماسۋلكە، بۇ نمونە گىرژبوۋنەۋى
 پىلۋى چاۋ يان ماسۋلكەكانى دەموچاۋ. پاش لىدانى
 دەرزى بۆتۇكس راستەۋخۇ بۇ نساۋ ماسۋلكە ئەۋا
 پاش ۲ كاتۇمىر تا ۲ رۇژ گىرژبوۋنى ماسۋلكە بە تەۋاۋى
 دەۋەستىت، ئەم كارىگەرىپە بۇ ماۋەى ۳-۶ مانگ بەردەۋام
 دەپىت. پىۋىستە ئەم راستىپە بزاترىت كە بۆتۇكس دەرمانە
 نەك ئاۋىتەپەكى جوانكارى ۋ مەرج نىپە كە ھەر كەسپك لەم
 روۋەۋە سوۋدى لىۋەرىگىت، بۇپە ئەۋە گىرنگە كە بەر لە برىاردان
 راۋىژ بە دىكتۆرەكەت بىكەت. زىانە لابەلاپەكانى بۆتۇكس كە تەنپا
 بۇ ماۋەى چەند رۇژىك بەردەۋام دەپن ئەمانەن: تىزىنى خۋىن لە شوۋنى
 لىدانى دەرزى، ھىلنچ، نازار لە ناۋچەى ملدا، شۇرۋونى پىلۋەكان Ptosis،
 گىرگت لە قوۋتدانى خۇراكد، ھەۋەردنى بەشى رىپرەۋەكانى سەۋەۋى
 كۆتەندامى ھەناسە، سەرىشە، نارپاچەتى گەدە.

دوشى زى Vaginal douching واتە شووشتنى زى به گىراوى تايىت. پىپۇران جەخت دەكەنەۋە كە دوشى زى جگە لى ئە گەرى ھەۋكردن و لەۋانەيە كە بېتتە ھۆى كە مېۋونەۋەى تواناى دوۋگىيانبون. لە گەل ئەمە و لە گەل ھۆشدارى نېۋندە پزىشكىيە كانىشدا، ھېشتا يەك ئافرەت لە ھەر ۴ ئافرەت لە تەمەنى نېۋان ۱۵- ۴۴ سالىدا دوشى زى ئەنجام دەدەن. شووشتنى زى لە كاتى خۆشوشتندا جىۋاۋزى ھەيە لە گەل دوشى زى، دوشى زى واتە شووشتنى زى بە گىراۋەى تايىتەسى ۋەكو گىراۋەى ئاۋ و سرگە، ئاۋ و سوۋدا، ئايۇدىن يان ماددەى كىمىيى تىر كە لە رىنگاى تىۋىكى تايىتەۋە دەخرىتە ناۋ زى، بۇيە چانسى ھەلمۇزىنى ماددە كىمىيەكان لە لايەن ناۋپۆشى زىۋە بۇ ناۋ خويۇن زىراتر دەيىت. لىرەدا ترشىتى سىروشتى ۋ ھاسەنگى ئاسايى بەكتىراى سوۋدەخىش لە ناۋ زىدا دەشىۋىت، ھەرۋەھا لە كاتى بوۋنى ھەۋكردنى زى ئەۋا دوشى زى دەيىتە ھۆى بلاۋبونەۋەى بەكتىرا بۇ ناۋ مىندالدىن سەرۋەتر تا دەگاتە ھىلكەدانەكان. جگە لەمانە، ھەندىك ماددەى كىمىيى ناۋ گىراۋەكانى دوش ۋەكو فتالىتەكان Phalates كارىگەرى نىگەتيف دەكەنە سەر ھاسەنگى ھۆرمۇنەكانى لەش.

دوشى زى زىانى تەندروستى ھەيە

زۆرىمان كاتى جىۋاۋز لە گەل مۇبايل بەسەردەبەين، لىكۆلىنەۋەكان نامازە بەۋە دەكەن كە ماۋە يان چەندىتى بەسەربردنى كات لە گەل مۇبايلدا شتىكىمان سەبارەت بە تەندروستى پىشان دەدات بەتايىتەتى شىۋە ۋ ئاستى مەزاج. لە راستىدا، مۇبايلەكەت پىت دەلىت كە ئايا دوچارى خەمۇكى بوۋىت يان نا، بۇ نمونە ئەۋ كەسانەى كە كاتىكى زۆر لە گەل مۇبايلەكانىندا بەسەر دەبەن جا گرنگ نىيە بۇ كام مەبەسەت بەكارىدەھىتن، ئەۋا زىراتر ئەگەرى ئەۋەيان لىدەكرىت كە دوچارى خەمۇكى بوۋىن. لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە كەسانى توشىۋو بە خەمۇكى بە تىكرابى رۇژانە ۶۸ خولەك مۇبايلەكانىان بەدەر لە پەيۋەندىكردن ۋ ۋەلامدانەۋەى پىۋەندىيەكان بەكاردىن، كەچى كەسانى ئاسايى بە تىكرابى رۇژانە تەنيا نىزىكەى ۱۷ خولەك بەدەر لە پىۋەندىكردن مۇبايل بەكاردىن. خەمۇكى Depression برىتتىيە لە تىكچوۋىتىكى بەرچاۋى مەزاج ۋ ھەستىكردن بە دلئوندى، ناۋمىدى Hopelessness. بەزىيە ھاتنەۋە بە خۇ Helplessness، ھەستىكردن بە بى بەھايى Worthlessness، ھەرۋەھا نىشانەى جەستەيى، ۋەكو كەمبونەۋە يان زىادبوۋنى ئارەزۋى خواردن ۋ كەمبون يان زىادبوۋنى كىشى لەش، گرفت لە خەۋ ۋ ھەستىكردن بە ماندوۋبوۋن، نەمانى ھەز ۋ ئارەزۋى يان چىژ ۋەرنەگرتن لە چالاكىيە جىۋاۋزەكان، زىاد گريان، ھەستىكردن بە تاۋان، رەشىبىنى Pessimism، زىاد نوۋستىن يان كەم نوۋستىن، كزبوۋنى تەركىز، لەبىرچوۋنەۋە، دوۋدلى لە بىرپارداندا، سەرىشە ۋ نارەھەتى لە كۆتەندامى ھەرسدا.



خۇراك كاريگەرىي گەورەي ھەيە لەسەر تەندروسىتى جەستە و دەروونمان، تەندروسىتەكى خراپىش كاتىك دەردەكەۋىت كە شىتېك لە ژيانماندا ناچىگىر بىت، خۇراكى بېسود و نارېكىش زۇر جار ھۇيەكە بۇ ئەمە و وامان لىدەكات بە ئاسانى تووشى جۇرەھا نەخۇشى بىين و پېشوختە بىرىن. بەلام ئەگەر مرۇف كات و ويستى ھەبىت، ھەرگىز درەنگ نىيە بۇ ئەۋەي ئەۋ پېرەۋە بگۇرپت.

چەند سالىك خۇراكى ناتەندروسىت و ۋەرزى نەكرەن و جگەرەكىشان بەسە و لە ئىستائە دەتوانىت سەرەتايەك بۇ ژيانىكى نوي بۇ خۇت دروست بىكەيت. چۈنكە تەنھا مرۇف خۇي دەتوانىت ئەۋ بەلئىنە بە خۇي بدات، نايت ئەۋەش لە بىر بىكەين، كە قەدرى ئەۋەمان لە لايت كە لە ئىستادا ھەمانە و پىزانىمان ھەبىت بۇي. ئەم گۇرانكارىيە لەۋانەيە گران بىت، بەلام ئىمە ھەر لە سروسىتەماندا گىيانلەبەرىكى كۆلنەدەر و بە تۋانىن. زۇر لەۋە زياتر كە خۇمان دەيزانىن. راستە بارگرانىي ژيان و زۇركاركرەن و بىدەرامەتى زۇرجار دەبىتە ھۇي ئەۋەي كە ئىمە تەندروسىتى خۇمان فەرامۇش بىكەين، بەلام ناتۋانىن چاۋ بېۋشىن لەۋ راستىيە كە ئىمەي مرۇف بۇ شىتېك دەگەرپىن كە ئاسان بىت و ئەركى نەۋىت.

لەشى ئىمە پىۋىستى بە ۋەرزىشى بەردەۋام و خۇراكى ھەمە جۇرە، پىشتگوي خىستى ئەمانەش دەبىتە ھۇي نەخۇشى بۇماۋە لە دۋارۋۇدا. برى ئەۋ وزبەش (كالۋرى) كە پىۋىستەمان پىيەتى، لە پىنگەي خۇراك و ئەۋ ۋەرزىشەي پۇژانە نەجامى دەدەين، دىارى دەكرىت. زانراۋىشە كە پىساۋ كەمىك زياتر لە ئافرەت برى كالۋرى پىۋىستە لە پۇژىكدا. ئەمەش دەگەرپىتەۋە بۇ ئەۋەي لەشى نىرىنە ھەر لە سەرەتاۋە برى ماسۋولكەي زياترە ۋەك لە مېينە. ھەتا ماسۋولكەي لەشىش زياتر بىت، وزى زياتر بەكار دەھىتت.

پروتىن و چەۋرى و كاربۇھىدرات ئەۋ وزبە پىكدەھىتن كە لەشمان پىۋىستى پىيەتى لە گەل ئەمەشدا پىۋىستەمان بە قىتامىن و كانزاكانە، دەبىت ھەۋل بەدەين پۇژانە خۋاردنمان جۇراۋجۇر و ھەمەرەنگ بىت، نەك تەنھا يەك جۇر، لېرەدا بە كورتى باس لەۋە دەكەم ئەۋ بەشەنەي وزە بە لەشمان دەبەخىش كامانەن و لە كام خۋاردنماندا ھەن.

پروتىن: بە بەردى بناغەي لەش ناۋدەبىرپت و بە زۇرى لە گۇشت و ماسى و ھىلكە و پاقلمەنەنەكان و شىر و بەرھەمەكانىدا ھەيە، لەشى ئىمە پىۋىستى بە پروتىنى زۇرە، زياتر لە چەۋرى و كاربۇھىدرات. چۈنكە پروتىن ماسۋولكە پتە و دەكات.

چەۋرى: برىكى دىارىكراۋ لە چەۋرى پىۋىستە، چۈنكە وزەمان پى دەبەخىت، ئەۋ چەۋرىيەي تەندروسىت بىت، چەۋرى ناتىرە و دەبىت لە سەۋزەكانەۋە ۋەرگىراپىت، ۋەكو پۇنى گولە بەرپۇژە و زەيتون و گۈرۋى ھىندى، بە خۋاردنى كەمىك لە چەرەزاتەكان و ئەفۇكادۇش برىكى باش لە چەۋرىيە سروسىتەيەكان بەدەست دىتت، چەۋرىيە تىرەكان، يان ئاژەلپىيەكان، باشترە بەكار نەبەت، چۈنكە قورسەن و زەرەمەندەن بۇمان و زىاد خۋاردنى دەبىتە ھۇي گىرانى دەمارەكانى دلمان.

كاربۇھىدرات: وزبەخىشەۋ پىۋىستەمان بۇ ئارامى مېشك و بىرىكى پروون، بەلام دەبىت پۇژانە برىكى كەمى لى خورپت، ئەگەر نا لەشىۋەي چەۋرىدا كۆدەبىتەۋە لە لەشماندا، بە زۇرى لە برىج و پەتاتە و شەكر و گەنم و جۇدا ھەيە.

قىتامىن و كانزاكانىش: بەردى بناغەي لەشمان، ھەندىك لە فرمانەكانىان ئەۋەيە خانەكانى لەشمان زىندو دەكەنەۋە و بەرگرىمان زىاد دەكەن دۇرى نەخۇشى، ماددەي دۇرە ئۇكسانى زۇرى تىدايە كە بۇ لەشمان پىۋىستە، كاريگەرىي زۇرىشيان ھەيە لەسەر پىست و قۇ و نىنۇك و خەۋمان. پىۋىستى پۇژانەمان، برىك خۋاردنى تەندروسىتە و دوو بۇ سى جۇر مېۋى جىاۋاز و ھەندىك سەۋزەي ھەمە جۇرە، ئەۋانەش تەندروسىتەمان دەپارىزن.



ژوان مېديا
سوئد / يوتۇبۇرى

فەرامۇش ھەكە تەندروسىتت

