دووکەڵی بخوور خراپترە، یان دووکەڵی جگەرە؟

ئەگەرچی هەزاران ساڵە سووتاندنی بخوور لە هەندێك کەش و بۆنەی تایبەتدا بەکاردێت، بەڵام ئێستا لە لێکۆڵینەوەکاندا دەرکەوتووە کە لەوانەیە دووکەڵی بخوور Incense smoke ژاراوی بێت و لەوانەشە لە دووکەڵی جگەرە مەترسیدارتر بێت. بە شیکردنەوەی دووکەڵی بخوور دەرکەوتووە کە چەندین ماددەی کیمیایی زیانبەخش لەخۆدەگرێت، دووکەڵی بخوور تەنۆلکەی ورد و ئاوێتەی کیمیایی لەخۆدەگرێت کە لەوانەیە کاریگەری

ئایا جانتاکەت مۆڵگەیە بۆ بەکتریا؟

زیاتر لە ٩٥٪ی جانتای ئافرەتان بەکتریا لەخۆدەگرن بەتایبەتی ئەو جانتایانەی کە لە ماددەی دەستکرد دروستکراون کە لەوانەیە بەکتریا بە شێوەیەك لە شێوەکان بگوازرێنەوە و هەوکردن یان نەخۆشی پەیدا بکات. ئەو جۆرانەی بەکتریا کە لەسەر رووی یان لەناو جانتادا دەستنیشان کراون بریتین لە: مایکرۆکۆکەس Micrococcus، ستافیلۆکۆکەس Staphylococcus، باسیللەس Bacillus کە بە شێوەیەکی ئاسایی لەسەر پێستی زۆربەی خەڵکدا هەن و تەنیا لە هەندێك حاڵەتی تایبەتدا هەوکردن یان نەخۆشی پەیدا دەکەن، بۆ نموونە لەو کەسانەدا کە سستمی بەرگری لەشیان لەبەر هەر هۆکارێك لاواز بووبێت یان پێستیان بریندار بووبێت. بەگشتی جانتای دەستی زۆر بەکەمی دەشۆرێت و لە زۆر شوێن دادەنرێت و بەر رووی جیاواز دەکەوێت، هەروەها زۆربەی ئەو شتومەکانەی دەخرێنە ناو جانتا تا رادەیەکی زۆر ئەگەری ئالوودەبوونیان بە بەکتریا لێدەکرێت، بۆ نموونە پارە، مۆبایل، شانە، ئاوێنە، کلیل..تاد. بەکتریای ستافیلۆکۆکەس زیاتر لە جۆرەکانی تری بەکتریا لەسەر روو و لەناو جانتای ئافرەتاندا بەدی دەکرێت، رێژەی ئالوودەبوونی جانتا بە بەکتریای باسیللەس دەگاتە تەنیا ١٤٪. دانانی جانتا لەسەر مێزی چێشتخانە، لەسەر مێزی خواردن، لە نزیك دەسترەسی منداڵان هۆکارە بۆ زیاتر ئالودەبوونی بە بەکتریا، هەروەها بەرکەوتنی بەردەوامی دەست کە بە بەکتریا ئالوودەبووبێت، گەرمیی و شێداریی ناو جانتای دەستی هاندەرن بۆ گەشەی بەکتریای جۆراوجۆر.

خراپ بکەنە سەر لەش بەتایبەتی کۆئەندامی هەناسە. بخووری جۆراوجۆر دووکەڵی جیاوازیان هەیە کە ئاوێتەی کیمیایی جیاواز لەخۆدەگرن. ئەگەرچی دووکەڵی بخوور وەکو دووکەڵی جگەرە راستەوخۆ هەڵنامژرێتە ناو کۆئەندامی هەناسە، واتە بە برێك لە ناو ژوور یان ناو ماڵدا بڵاودەبێتەوە کە بەندە بە جۆر و ژمارەی بخوورەکان، ماوەی سووتاندنیان، قەبارەی ژوور، ئاستی هەواگۆڕی لە شوێنەکەدا. ئەو کەسانەی کە گرفت یان نەخۆشییان لە کۆئەندامی هەناسەدا هەیە بە هەڵمژینی دووکەڵی بخوور دووچاری هەناسەتەنگی و توندبوونی نیشانەکان دەبن، بۆیە پێویستە کە دوورکەونەوە لە سووتاندنی بخوور.

پێڵاوی تەنگ گرفت بۆ پێیەکان پەیدا دەکات

به گوێرەی شێوە و قەبارەی پێی، بۆ هەر کەسێك جۆرێك پێڵاو گونجاوە کە هەرگیز مەرج نییە لەگەڵ مۆدێلی سەردەمدا بگونجێت بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی گرفت.
ئەمە تێبینی دەکرێت کە زۆر کەس ئەو جۆرە پێڵاوانە هەڵدەبژێرن کە لەگەڵ شێوە و قەبارەی پێیەکانیاندا ناگونجێت بەتایبەتی ئافرەتان کە پێڵاوی بچووکتر لە قەبارەی پێیان لەبەر دەکەن، بۆیە دووچاری گرفتی زۆر لە پێیەکانیان دەبنەوە. لەبەرکردنی پێڵاوی تەنگ Tight shoes بۆ ماوەیەك لەوانەیە ببێتە هۆی ئەم گرفتانە: پەیدابوونی گرێ لەبەر گەورەبوونی ئێسك یان شانەکانی دەوری جومگە لە بنکەی پەنجەی گەوری پێدا Bunion، دروستبوونی بزمار یان کۆڕن Corn کە زیاتر لە نێوان پەنجەکاندا لە شوێنی لێکخشانی پەنجەکاندا پەیدا دەبێت، کەوتنە سەر یەکتری پەنجەکان Crossover toe کە دەبێتە هۆی ئازار و ناڕەحەتی، گەشەکردنی نینۆك بۆ ناو شانەکانی پەنجەی گەورە، هەوکردنی دەمارەکانی دەوروبەر بەتایبەتی لە نەخۆشانی شەکرەدا کە لەوانەیە کار بگاتە کولبوون و هەوکردنی سەختی شانەکانی پێ، چەکوشە پەنجە Hammer toe واتە پەنجەی گەورەی پێ یان پەنجەی دووەم یان سێیەم شێوەی چەکوش وەردەگرێت لەجیاتی ئەوەی کە فلات بمێنێتەوە.

تەزینی پێیەکان لە کەشی ساردا

ئایا جارێك لە خەو ئاگات بۆتەوە لەبەر هەستکردن بە تەزین و ساردبوونی پێیەکان؟ چەند پرۆتینێکی تایبەت لە بۆرییەکانی خوێنی پێستدا رۆڵیان هەیە لە کاردانەوەی لەش بەرانبەر بە ساردی، جا چ لەکاتی کەشی سارد یان لەکاتی بەرکەوتنی پێیەکان بە رووێکی رەقی ساردا. کاردانەوەی ئاسایی لەش لەکاتی بەرکەوتن بە ساردی بریتییە لە کەمبوونەوەی سووڕی خوێن لە پەلەکاندا بۆ هێشتنەوەی سووڕێکی خوێنی باشتر بۆ ئەندامەکانی ناوەوەی

پۆزیشنی نووستن کاریگەری دەکاتە سەر جوانیی دەموچاو

شێواز و پۆزیشنی نووستن Sleep position کاریگەری دەکاتە سەر جوانی دەموچاو. یەکێك لە کاریگەرە نێگەتیڤەکانی پۆزیشنی نارێکی نووستن بریتییە لە سەرهەڵدانی پێشوەختەی لۆچبوونی پێست. بە گوێرەی رێنمایی پسپۆران، نووستن لەسەر پشت بە سەرینێکی نزم بە باشترین پۆزیشن دادەنرێت، بەم پۆزیشنە هەموو بەشەکانی لەش لە خاوبوونەوە و حەوانەی تەواودا دەبن، هەروەها فرمانی دڵ و سووڕی خوێن لە باشترین حاڵەتدا دەبن. نووستن لەسەر تەنیشت یان لەسەر لایەك خراپ نییە، بەڵام باش نییە کە مرۆڤ بەردەوام بەم پۆزیشنە بخەوێت ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێك ناچار نەبێت، چونکە بەم پۆزیشنە جۆرێك فشار دەکەوێتە سەر دڵ. نووستن لەسەر سك بە خراپترین پۆزیشن دادەنرێت، چونکە فشار دەکەوێتە سەر چەمانەوەی ئاسایی بڕبڕەی پشت، ئەمەش دەبێتە هۆی گرژبوونی ماسوولکەکانی پشت لەکاتی نووستندا، هەروەها فشاری سەر گەدە دەبێتە هۆی ئاوسانی دەموچاو و فشاری سەر سینگیش دەبێتە ئەگەری سووربوونەوەی چاوەکان.

لەش بە مەبەستی پاراستنی گەرمی ئەندامەکان. لە هەندێك کەسدا، ئەم کاردانەوەیە زۆر توند دەبێــت یان بە هەڵە ڕوودەدات، بۆ نموونە لە نەخۆشــی ڕێنــاود Raynaud>s disease لەش کاردانەوەی توند بەرانبەر بە ســاردی و ســترێس دەنوێنێ لەگەڵ دەردانی هۆرمۆنی نۆرئەدرینالین Noradrenaline بە شــێوەی تەســکبوونەوەی بۆڕییەکانی خوێن لە پەنجەکانی دەست و پێدا کە دەبێتە هۆی تەزین و سپی یان شین یان سوور هەڵگەڕانیان. ئەم حاڵەتە زیاتر لە ئافرەتان لە تەمەنی ١٥-٢٥ ســاڵیدا ڕوودەدات کە لە شوێنی سارد دەژین. گەرم و وشك ڕاگرتنی پێیەکان، دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی ئێرکۆندیشن پێویستن بۆ خۆپاراستن لە ساردبوونی پێیەکان.

کەم نووستن ئەگەری تووشبوون بە هەڵامەت زیاد دەکات

ئەوە گومانی تێدا نییە کە نووســتنی دروست گرنگی زۆری بۆ تەندروستی هەیە، بە پێی نوێترین لێکۆڵینەوەکان، ماوە و کوالیتی نووســتن کاریگەرییان هەیە لە تووشبوون بــە هەڵامەت. ئەوانەی کە لــە ٥ کاتژمێر کەمتر دەخەون ئەوا ٤- ٥ هێندە زیاتر ئەگەری تووشــبوونیان بە ڤایرۆسی هەڵامــەت لێدەکرێت بە بەراورد لەگەڵ ئەو کەســانەی کە بۆ ماوەی زیاتر لە ٦ کاتژمێر دەخەون، بەڵام کەم نووســتن تاکــە هۆکار یان هاندەر نییە بۆ تووشــبوون بە هەڵامەت. گرفتەکانی تری پەیوەست بە کەم نووستن بریتین لە: بەردەوام هەستکردن بە بێهێزی و هیلاکی جەستەیی، بۆرژان لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێلدا کە لەوانەیە کارەســاتی لێبکەوێتەوە، گرفت لەکاتی ئەنجامدانی هەموو چالاکییەکان بەتایبەتی ئەوانەی کە وردبینییان پێویســتە، کەمبوونەوەی سەرنج و تەرکیز لە ماڵــەوە یان لە کار یــان قوتابخانەدا کە دەبێتە هۆی کێشــە لە کار یان دواکەوتــن لە قوتابخانە، کزبوونی کاردانەوەکان بەرانبەر بە بزوێنەرە دەرەکییەکان، لەبیرچوونەوە. کەم خەوتنی درێژخایەن کاریگەری دەکاتە سەر چۆنییەتی مامەڵەکردنی مێشك لەگەڵ ئارەزووی خواردندا لە ڕێگای دابەزینی ئاســتی لێپتین Leptin کە ئــارەزووی خواردن دادەمرکێنێت، لەگــەڵ بەرزبوونەوەی ئاســتی هۆرمۆنی گرێهلین Grehlin کە دەبێتە هــۆی زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زیادبوونی کێشــی لەش، بۆ نموونە نووســتن بۆ ماوەی ٥ کاتژمێر ئەگەری زیادبوونی کێش بە ڕێژەی ٥٠٪ زیاد دەکات، هەروەها نووستن کەمتر لە ٦ کاتژمێر ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش تا ٢٠٪ زیاد دەکات.