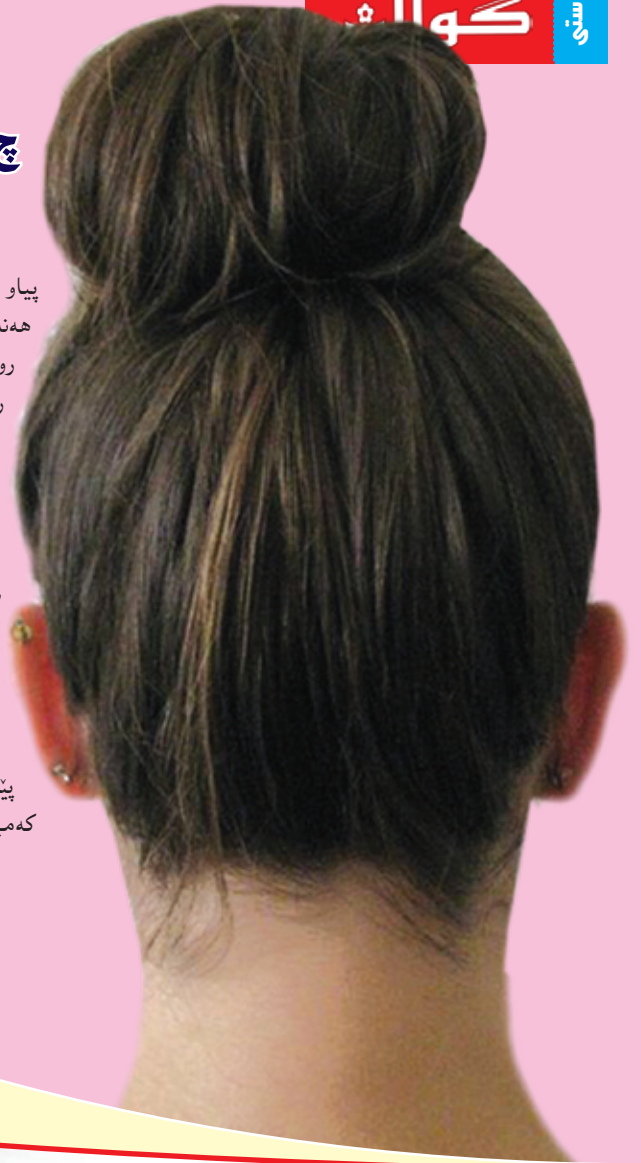


چ جۆره قۇر بەستىك دەپتە ھۆى ھەلۋەرىنى ؟

بەستى توندى قۇر بە شىۋەى يەك گرىئ لە لای سەرەو و پىشتەو ھۆى سەردا Top Knot لە پىاو و ئافرەت پەيۋەندى ھەيە بە تەنكېۋونى قۇر بە تايىبەتى لە تەنپىشتەكانى پىشەو ھۆى سەردا، ھەندىك جارىش قانى بچووكى تەنكېۋونى قۇر، ئەمە سەرەراى تووشبۇون بە سەرئىشە. ئەمەش رۇونكراۋتەو ھە سەتايلىكردنى قۇر بە ھەر شىۋەيەك و بە ھەر ئاراستەيەك ئە گەر فشارى راکىشان بختە سەر رەگى قۇر ئەوا دەپتە ھۆى ھەلۋەرىنى پىش گەپىشتن بە قۇناغى سىروشتىي ھەلۋەرىنى خۇى. لە لىكۆلىنەو ھەكاندا ھاتوۋە كە فېرۋونى ستايلى بەستى توندى قۇر ھەر لە مندالىيەو ھۆكارە بۇ راھاتن لەسەر ئەم ستايلى قۇر لە دوارۇژدا. ئافرەتانى وەرزشوانى مەلە و جىمناستىك و نەمايشكارانى باليە لەبەر گرتن و راکىشان و بەستى توندى قۇرئان و بەكارھىنەنى لاسىتىكى توندى دوچارى گرتى ھەلۋەرىن دەبنەو، ھەرەھا ئەو كەسانەى كە خاۋەن تالە موۋى بارىك و ناسكن زىياتر روۋبەرۋوى ھەلۋەرىن دەبنەو لەكاتى بەستى قۇرئاندا. ئەم جۆرەى ھەلۋەرىن دەكەۋىتە ناو جۆرىك ھەلۋەرىن لە ئەنجامى راکىشان Traction alopecia، راکىشانى قۇر ھۆكارە بۇ ھەلۋەرىنى قۇرئان ھاتنە دەرەۋى لە رەگەۋە. بەكارھىنەنى شانەى ورد، شانەى بازنەيى لەگەل و شىككەرەو قۇر فشار دەخەنە سەر رەگى قۇر، ھەرەھا لەكاتى تەرۋونى پىستى سەر تالە قۇرەكان لە لاوازترىن ھالەتدا دەبن و بە راکىشانىكى كەمىش دىنە دەرەۋە يان دەۋرىن.



دەرزى مەنەن ئىسك لاواز دەكات

لە دوا لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە ئافرەتان پاش بەكارھىننى دەرزى مەنەن ۳ مانگى كە بە دىپۇ پرۇڧىرا Depo-provera ناسراۋە لە ماۋەي ۲ سالدا بە رىژى زياتر لە ۰.۵% دوچارى ونبوونى يان كەمبۈنەۋەي كانزايەكانى ئىسك دەبنەۋە بەتايبەتتى لە ئىسكى مل و پرپرەكاندا. لە نىۋ بەكارھىنەرانى دەرزى دىپۇ پرۇڧىرادا، ئافرەتە جگەرەكىشەكان، ئەۋانەي نەبوۋنەتە خاۋەن مندال، ھەرۋەھا ئەۋانەي كە برى تەۋاويان لە كانزاي كالىسيۇم لە خۇراك ۋەرنەگرتوۋە زياتر دوچارى گرتەكە دەبنەۋە. بە زياد بەكارھىننى ئەم دەرزىسە و بە تىپەربوونى كات و ھاۋكات لە گەل بوونى ھۆكارى تر، ئەگەرى پوۋكانەۋە يان تەنكېۋونى ئىسك دېتە پىشەۋە، ئەمەش دەپتە ھۆي لاوازبوونى ئىسك كە لەۋانەيە بە كەۋتتىكى سادە يان زەربىكى سوۋكىش دوچارى شكان بېت و چاكېۋنەۋەشى دۋابكەۋىت. دەرزى دىپۇ پرۇڧىرا زىيانى لايەلەي دىكەشى ھەيە ۋەكو: گۇران لە سوۋرى مانگانەدا، زيادبوونى كىشى لەش، سەرتىشەيەكى سوۋك، ھەستكردن بە نارەھەتتى گەدە و زوو ماندوۋبوون، پەيداۋونى گرىپپەكى رەق لە شوپنى لېدانى دەرزىدا، نازارى جومگەكان، ھەستكردن بە نارەھەتتى لە مەمكدا، سەرهەلدانى زىپكە، ھەستكردن بە گەرمېۋونى دەمۇچاۋ Hot flashes. ھەندىك جار زىيانى لايەلەي گەۋرەتر دەردەكەۋن، بۇ نمونە بىھېزى گىشتى، ھىلنچ و رشانەۋە، ئاۋسانى دەست و پىپەكان، زەردوۋىي، كۆكە، سىنگ ئىشە، بۇيە پىۋىستە كە بەكارھىننى دەرزى دىپۇ پرۇڧىرا تەنيا و تەنيا بە برىارى دكتورى پىپۇرى ئافرەتان بېت.

بۇچى شەكر زەھرە

كەم دەكەنەۋە، ئەۋا تەنيا وزە يان كالورى كەم ناكەنەۋە، بەلكو سوۋدى زياتر لە ھەموۋ روۋپكەۋە بە تەندروستى دەگەيەنن بەتايبەتتى جىگىربوونى ئاستى شەكرى خوين و كەمكردنەۋەي يان نەھىشتى بەرگرى بەرانبەر بە ھۆرمۇنى ئىنسولېن لەۋكاتەي كە پەيداۋونى بەرگرى بەرانبەر بە ئىسولېن زۇر نىكە لە توۋشبوون بە نەخۇشى شەكرە. ھەرۋەھا كەمكردنەۋەي شەكر ھەنگاۋنكە بۇ كەمبۈنەۋەي رىژىد چەۋرى لە جگەر و داۋەزاندنى ئاستى چەۋرى گلىسېرىدە سىيانىيەكان و كۆلىستېرۇلى خراب LDL لە خويندا، ئەمەش دل لە نەخۇشى دەپارېژىت.

ئايا شەكر جىگى چەۋرى گرتۆتەۋە كە باس لە خراپىيەكانى پەيوەست بە خۇراك دەكرېت؟ پىشان چەۋرى بە بەشىكى نەگرىسى خۇراك ھەژمار دەكرا، بەلام لەم چەند دەيەي دۋايدا شەكر خەرىكە جىگى چەۋرى دەگرتەۋە. شەكر پەيوەندى ھەيە بە نەخۇشى شەكرە، زيادبوونى كىشى لەش و قەلەۋى، نەخۇشى دل. پاش سەلماندى ئەۋەي كە شەكر پەيوەندى بە زيادبوونى ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۇشىيە درىژخايەنەكان ھەيە، ئىستا لىكۆلەرەكان گەيشتۋنەتە ئەۋ ئەنجامەي كە شەكر زەھرە Toxic بۇ تەندروستى. كە كەسانىك خواردنى شەكر

چۈن تەندروستى چاۋەكانت دەپارېزىت

لە نامارەكانى رېكخراۋى تەندروستى جىھانى ھاتوۋە كە نىكەى ۱۸۰ مىليۇن كەس لە جىھاندا گىرقتى چاۋيان ھەيە و زىاتىر لە ۴۰ - ۴۵ مىليۇن كەس دوچارى كۆپىبون بون، جەخت لەمەش كراۋتەۋە كە دەكرا رىگا لە ۸۰٪ى حالەتەكانى كۆپىبون بگىرېت، لېرەدا گىرنگىدان بە تەندروستى چاۋ دېتە پېشەۋە كە خۇى لە ۷ خال دەبىنېتەۋە: يەكەم، دووركەوتتەۋە لە جگەرەكىشان كە ھۆكارە بۇ توشىبون بە ناۋى سېى، وشىكبونى چاۋ و تىكچونى دەمارى بىنېن، دووم، كۆنترۇلكردنى پەستانى خۇين و ناستى شەكرى خۇين، لەوكاتەى كە پەستانى بەرزى كۆنترۇل نەكراۋ كارىگەرى نېگەتېف دەكاتە سەر تۆردى چاۋ، ھەروھە نەخۇشى شەكرە ھۆكارىكى بەھېزە بۇ ناۋى سېى و ناۋى رەش و كۆپىبون. سىيەم، گىرنگىدان بە خۇراكى ھاۋسەنگ بەتايىبەتى خۇراكى دەۋلەمەند بە فېتامىن A و ماددە دژەئوكسانەكان وەكو سەۋزە و مېۋەى جۇراۋجۇر. چوارەم، پاراستنى چاۋ لە تېشىكى خۇر بە بەكارھىنانى چاۋىلكەى ھەتاۋى، چونكە تېشىكى سەروۋى وەنەۋشەبى ھۆكارە بۇ توشىبون بە ناۋى سېى و گىرقت لە تۆردى چاۋدا. پىنجەم، پاراستنى چاۋ لەكاتى كار و پېشە و ۋەرزىدا بە چاۋىلكەى تايىبەت، بۇ نمونە لەكاتى لەھىمكردن، ناسىنگەرى، دارتاشى، تېنس، مەلە، لىخورىنى ماتۇرسىكل..تاد. شەشەم، ھەنگاۋەكانى پاراستنى چاۋ لەكاتى بەكارھىنانى كۆمپوتەر پەپرەۋە بگە. ھەفتەم، ھەر ۱-۲ سالى جارىك بۇ بەسەرەكردنەۋەى تەندروستى چاۋەكانت سەردانى دكتۇرى پىپۇر بگە.



سەرئېشە لەكاتى لەخەۋەئساندا

سەرئېشە نېشانەيەكى باۋە، ژمارەيەكى زۇر ھۆكارى سادە و ئالۇزى ھەيە. كەم خەۋتن، خەۋزىران يان خەۋتنى نارېك بەگشتى ھۆكارىكى زەقە بۇ سەرئېشە. ۋەستانى كاتىبى ھەناسە لەكاتى نووستندا Sleep apnea كە ھاۋكات دەبېت لەگەل پىرخەيەكى توند، ھۆكارىكى ترە بۇ سەرئېشە راستەوخۇ پاش لەخەۋە ھەئسان. لېكدانى ددانەكان لەكاتى نووستندا Teeth grinding دەبېتە ھۇى نازار و نارچەتى لە ماسولكەكانى شەۋىلاك و جومگەى نېۋان شەۋىلاك و ئىسكى تەنېشتى سەر TMJ، ئەمەش دەبېتە ئەگەرى سەرئېشە لەكاتى بەياناندا. ھەلمۇزىنى تۇز و تەنۇلكە ۋەردەكان Dust mites لەكاتى نووستندا كە زىاتىر لە چەرچەف و پىخەف و سەرىن و دۆشەك سەرچاۋە دەگىرن، دەبىنە ئەگەرى سەرئېشە لەكاتى لەخەۋە ھەئساندا كە زۇر جار ھاۋكات دەبېت لەگەل پۇمىندا بەتايىبەتى لەۋ كەسانەى كە دوچارى ھەستەۋەرى لوت يان كۆئەندامى ھەناسە بوۋىن. ھۆكارەكانى دىكەى سەرئېشەى بەيانان ئەمانەن: زىاد خواردەۋەى ئەلكھول، گىرژبونى توندى ماسولكەكانى شان و مل كە لەۋانەيە پېۋەندى بە سەرىنى بەرز و نارېك ھەبېت.



بۆ ئەھۋى بېيتە خاۋەن دەموچاۋىكى ساقتىر

بىرىكى باشى ئاۋ گىرنگى زۆرى ھەيە بۆ تەندروستى بەگشتى و تەندروستىيى پىست بەتايىبەتى، مەشقى ۋە زىشى ھانى سوۋرى خۇيىن لە پىست دەدات ۋاتە گەياندىنى بىرىكى زىاتىرى ماددە خۇراكىيە گىرنگەگان بە خانەكانى پىست، ئەمەش يارمەتيدىرەۋە بۆ باشترکردنى تواناي لاسىتىكىيى پىست و كەمكردنەۋەى لۇچبۇنى بە رىنگاي ھاندانى دروستبۇنى پىستىنى كۇلاجىن Collagen لە پىستدا. جگەرەكىشان رەنگى پىست بۆ زەرد يان قاۋىيى دەگۇپىت، بۆيە دورۇكەۋتەنەۋە لە جگەرەكىشان ھەنگاۋىكى ناكىتىقە بۆ پاراستىنى سافىيى و جوانىيى پىست. ھەنگاۋەكانى تىرى پاراستىنى سافىيى دەموچاۋ ئەمانەن: پاراستىنى پاكخاۋىنى دەموچاۋ، لاپردنى ھەموو ناسەۋارەكانى ئارايشت پىش نۇوستىن، بەكارھىنانى شىداركەرەۋە بەتايىبەتى پاش گەرماۋ، پاراستىنى پىست لە تىشكى خۇر بە بەكارھىنانى ناۋىتەيەكى دژەھەتاۋ بە رىنمايى دىكتۇر.

لەكانى لەدايكىبۇنىدا، پىستى دەموچاۋ نەرم و سافە، بەلام بە تىپەرىبۇنى سالەكان لەگەل خۇراكى ناپىك، سىستىس، گەرما و ھەتاۋى ھاۋىن، ھەۋاي ساردى زىستان، ناۋىتەكانى جانكارى، پىسكارەكانى ژىنگە، ھەمويان دەبنە ھۇى زىربۇنى پىست ۋە دەستدانى سافىيى و نەرمىيەكەى. بە چەند ھەنگاۋىكى سادە دەتوانىت تا رادىيەكى باش سافىيى و نەرمىيى پىست پىپىرۇيت. پەپىرۇكردىنى خۇراكىكى تەندروستىيانە زۇر گىرنگە بۆ تەندروستىيى پىست كە ماددە خۇراكىيە گىرنگەگان بە بىرى تەۋاۋ لەخۇبگىرپىت بەتايىبەتى سەۋزە و مېۋەگان كە سەرچاۋەى سەرەكىن بۆ ماددە دژەۋكسانەگان و كانزاۋ فېتامىنەگان. فېتامىنەگانى A، B1، D، B6، لەگەل فېتامىن C، زۇر پىۋىستىن بۆ پاراستىنى نەرمى و لۇوسىيى پىست و پاراستىنى لە نەخۇشى و زوۋ پىرېبۇنى پىست. پىست ھەزى لە دەۋرۋەرىكى تەپە، بۆيە رۇژانە خۇاردنەۋەى