پێش ئەوەی تاتوو بکەیت ئەم راستییانە بزانە!

ئـەوە روونـە کـە لەکاتـی تاتووکردندا Tatoo هەسـت بە ئازارێکی سـووك دەکەیت، بەڵام لەوانەیـە کـە گەلێـك گرفتـی پێشـبینی نەکراو سـەرهەڵبدەن. پاش تاتـوو، نزیکەی ١٠٪ی حاڵەتـەکان دوچـاری خورشـت، ئاوسـان، یـان دواکەوتنی چاکبوونەوە دەبـن، هەروەها ٦٪ی حاڵەتـەکان تووشـی کاردانـەوەی درێژخایـەن دەبن کە بۆ ماوەی ٤ مانـگ بەردەوام دەبێت. چەند حاڵەت و نەخۆشییەکی پێست دەبنە هۆی تێکدان و گۆڕینی دیزاین و شێوەی تاتوو، بـۆ نموونـە لـە حاڵەتەکانـی ئەکزیما و نەخۆشـی سـەدەفدا، تاتووکـردن لەوانەیـە ببێتە هۆی فراوانتربوون، یان سەختتربوونی حاڵەتەکان و تێکچوونی دیزاینی تاتوو. لەگەڵ تاتووکردندا ئەگـەری هەوکـردن و گرفـت لـە زوو چاکبوونـەوە و ئەگەری پەیدابوونی ئاسـەوار زیاد دەبێـت، بەتایبەتـی لەو کەسـانەدا کە بەرگریی لەشـیان لەبەر هـەر هۆکارێك لاوازە. شـوێنی تاتووکـراو زیاتـر بەرانبـەر بە تیشـکی خۆر هەسـتیار دەبێـت، چونکە تیشـکی سـەرووی وەنەوشـەیی لەگەڵ بۆیەی تاتوو بەتایبەتی بۆیەی زەرد، یـان سـوور کارلێـك دەکات و کاردانەوەیەکـی هاوشـێوەی سووتانی پێست بە تیشکی خۆر پەیدا دەکات. لەبەر ئەمانە، بەکارهێنانی نیدلی پاك بۆ تاتووکردن پێویستە، هەروەها چاودێریکردنـی پێسـت پاش تاتووکـردن زۆر گرنگە بەتایبەتـی بەکارهێنانـی مەرهـەم، یـان گیـراوەی دژەبەکتریا.

یەک قوتوو خـــــــــ

یەك قوتوو خواردنەوەی وزەبەخش بۆ نموونە تایگەر، یـان رێـد بـول ...تـاد هـۆکارە بـۆ بەرزبوونەوەیەکـی تیـژی ئاسـتی هۆرمۆنـی سـترێس و پەسـتانی خوێـن لـە گەنج و پێگەیشتووانی تەندروستدا. پاش خواردنەوەی ٤٥٠ میلللیلیتر لە زۆربەی جۆرەکانی خواردنەوە وزەبەخشەکان، ئەوا ئاستی هۆرمۆنی نۆرئەدرینالین Noradrenaline بە رێژەی ٧٤٪ لـە خوێندا بەرزدەبێتـەوە، لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی بەرچاوی پەسـتانی خوێـن. مـاددە هانـدەرەکان، یـان بزوێنەرەکانـی شـانەکانی مێشك کە لە خواردنەوە وزەبەخشەکاندا بە رێژەی جیاواز هەن بریتین لە: کافائین، تاورین Taurine، گوارانا Guarana، جینسـێنگ Ginseng. رێـژەی کافائیـن لـە خواردنـەوە وزەبەخشـەکاندا لەوانەیـە کـە ٥ جـار زیاتـر

پێوەندی زستان بە وشکبوونی پێستەوە

ئەگەر وشکبوونی پێستت هەیە، پێویستە کە لەماڵەوە ئامێری شێدارکەرەوە Humidifier بەکاربێنیت بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی شێداریی ناوماڵ. بۆ خۆپاراستن لە وشکبوونی پێست، واباشە کە ئاستی شێداریی ناوماڵ لە دەوری ٤٠- ٥٠٪ بێت. لە مانگەکانی ساردی زستاندا، لە ناوماڵدا هەوای گەرمی فرنی و تەباخ و سپلیت هاندەرن بۆ وشکبوونی پێست، هەروەها لەو کەسانەی کە خاون پێستی هەستیارن دەبێتە ئەگەری هەستکردن بە خورشت و سووتانەوەی پێست و پەیدابوونی تفری ناسك لەسەر پێستدا. هەر چەند وەرزی زستان سەخت و ساردتر بێت، هێندە توانای پێست بۆ هێشتنەوەی ڕێژەی ئاو و شێداری کەمتر دەبێتەوە. ڕۆژانە بەکارهێنانی ئاوێتەیەکی شێدارکەرەوە تاکە ڕێگایە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ وشکبوونی پێست لەبەر سەرما لە دەرەوەی ماڵ و گەرمی ناوماڵ لە وەرزی زستاندا، بۆ ئەم مەبەستە ئاوێتەی شێدارکەرەوە بە شێوەی کرێم کاریگەرترە لە ئاوێتەی گیراوە بەتایبەتی بۆ کەسانی تووشبوو بە ئەکزیما، یان نەخۆشی سەدەف کە لە زستاندا لەبەر وشکبوونی پێست نیشانەکانیان توندتر دەبن.

ـــــواردنەوەی وزەبەخش چی لە لەش دەکات ؟

بێت لەو بڕەی کە لە کوپێك قاوەدا هەیە. خواردنەوەی وزەبەخش ئاستی هۆرمۆنی نۆرئەدرینالین دوو هێندەی ئاستی ئاسایی بەرز دەکاتەوە، ئەم هۆرمۆنە پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوە و توانای گرژبوونەوەی ماسوولکەی دڵ زیاد دەکات لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی بەئاگابوون و وریابوون لە مێشکدا. هەر لەبەر گۆڕان لە هۆرمۆنەکاندا پاش خواردنەوەی وزەبەخش، پەستانی خوێن بە ڕێژەی ٦,٤٪ بەرزدەبێتەوە. ئەم گۆڕانانە لە کەسانی گەنج و تەندروستدا ڕوودەدەن، بێگومان لە کەسانی تووشبوو بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، یان نەخۆشی دڵ و ناڕێکیی لێدانەکانی دڵدا گرفتەکە ئاڵۆزتر دەبێت و مەترسی ڕوودانی نۆرەی دڵ، یان جەڵتە پەیدا دەکات.

ڤیتامین D تاچەند پێویستە بۆ تەندروستیی دڵ؟

لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە بڕی دروستی ڤیتامین D پێویستە بۆ تەندروستیی دڵ. ئەمەش روونکراوەتەوە کە کەمیی ڤیتامین D ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و نۆرەی دڵ و جەڵتە زیاد دەکات. بۆ پاراستنی دڵ، پێویستە کە بڕی ئەم ڤیتامینە کەمتر نەبێت لە ١٥ نانۆگرام لە هەر میلیلیترێکی خوێندا، ئەگەرچی ڕێژەی ئاسایی لە خوێندا بریتییە لە ٣٠ نانۆگرام/میلیلیتری خوێن. لە ئامارە پزیشکییەکاندا هاتووە کە یەك لە هەر ١٠ کەس لە سەرتاسەری جیهاندا تووشی کەمیی ڤیتامین D بووە، واتە ڕێژەیەکی بەرزی دانیشتوان. کەمیی ڤیتامین D بە پشکنینی خوێن دەستنیشان دەکرێت، بەگشتی ڕێژەی زیاتر لە ١٥نانۆگرام/میلیلیتر لە خوێندا پەسەند دەکرێت. لەش بە بەرکەوتن بە تیشکی خۆر لەژێر پێستدا ڤیتامین D بۆخۆی دروست دەکات، سەرچاوە خۆراکییەکانیشی ئەمانەن: ماسی، زەیتی جگەری ماسی، زەردێنەی هێلکە، شیر و بەرهەمەکانی. بەکارهێنانی ڤیتامین D بە شێوەی دڵۆپ، یان دەنك بە ڕێگای دەم بۆ هەموو ئەو کەسانە ڕێنمایی دەکرێت کە بە کەمیی بەر تیشکی خۆر دەکەون.

ئایا خوێنبەخشین کۆلیسترۆل دادەبەزێنێت؟

ئەمە سەلمێندراوە کە گۆڕینی خۆراك و ستایلی ژیان کاریگەرترین هەنگاون بۆ دابەزاندنی کۆلیسترۆل، بەڵام چەند بەڵگەیەك لەبەردەستدان کە خوێنبەخشین Donating Blood لەوانەیە ئاستی کۆلیسترۆل نزم بکاتەوە. بە گوێرەی ڕێنمایی کۆمەڵەی ئەمریکی تەندروستیی دڵ و چەندین ڕێکخراوی تەندروستی تر، خوێنبەخشین نابێتە هێڵی یەکەم بۆ دابەزاندنی کۆلیسترۆل و خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە لە ئافرەتدا ونکردنی بڕێك خوێن لەکاتی سووڕی مانگانەدا تا ڕادەیەك ئافرەت دەپارێزێت لە بەرزبوونەوە و نیشتنی کۆلیسترۆل لەناو خوێنبەرەکاندا. ئەو پیاوانەی کە خوێن دەبەخشن، ئەگەری تووشبوونیان بە ڕەقبوونی خوێنبەرکان و نەخۆشی دڵ لە ئەنجامی ئاستی بەرزی کۆلیسترۆل تا ڕێژەی ٣٠٪ کەم دەبێتەوە. بە پێی لێکۆڵینەوەکان بۆ پێکانی ئەم ئامانجە، پێویستە کە هەر ٥٦ ڕۆژ جارێك خوێن ببەخشیت، ئەمەش لەوانەیە کە بۆ هەموو کەسێك گونجاو نەبێت. مەرجەکان بۆ ئەم خشتەیەی خوێنبەخشین ئەمانەن: تەمەنی خوێنبەخش لە ١٧ ساڵ کەمتر نەبێت، کێشی لەشی لە ٥٥ کگم کەمتر نەبێت، پەستانی خوێن لە ١٠٠/١٨٠ ملم جیوە بەرزتر نەبێت و لە ٥٠/٨٠ ملم جیوە نزمتر نەبێت، هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی نەبێت.

چۆن مامەڵە لەگەڵ رشانەوە لە کاتی دووگیانیدا دەکەیت؟

هەستکردن بە هێڵنج و رشانەوە کە بە دەردی بەیانییان ناسراوە Morning sickness لە زۆربەی هەرە زۆری ئافرەتاندا لە ٣ مانگی یەکەمی دووگیانیدا بەدی دەکرێت. هۆکارە سەرەکییەکان دەگەڕێنەوە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین و پرۆجێستیرۆن لەکاتی دووگیانیدا، هۆرمۆنی HCG کە لە وێڵاشەوە دەردەدرێت لەگەڵ دابەزینی ئاستی شەکری خوێن. هۆکارە لاوازەکانیش ئەمانەن: پەستی و نیگەرانی لە دووگیانی، کەمیی ڤیتامین و کانزایەکان، هەندێك جۆری بۆن وەکو بۆنی خۆراك یان نەوت یان بەنزین، خواردنی گۆشت، ماسی، پەڵەوەر یان هێلکە.

بۆ سووککردنی رشانەوەی دووگیانی دەتوانیت گەلێك هەنگاوی سادە لەماڵەوە بە بێ بەکارهێنانی دەرمان بگریتە بەر، بۆ نموونە هەوڵ بدە کە زۆربەی کاتەکان گەدەت بەتاڵ نەبێت، دەتوانیت زوو زوو ژەمی بچووك بخۆیت، دوورکەوە لە خۆراکی چەور و خۆراکی سوورکراوە لەناو زەیتدا، خۆراکی رەق و شلە تێکەڵ مەکە، وا باشترە کە بە جیا بخورێن، ماوەیەکی باش بۆ حەسانەوە و پشوودان تەرخان بکە، رۆژانە بڕی باش ئاو بخۆرەوە. چای یان ئاوی زەنجەبیل Ginger tea لەکاتی بەیانیاندا، هەڵمژینی بۆنی لیمۆی سروشتی یان جوینی بڕێکی کەم لە تۆوی رەزیانە Fennel seeds تا رادەیەکی باش بۆ گەلێك ئافرەت یارمەتیدەرن. چارەسەری پزیشکیش بریتییە لە بەکارهێنانی دەنك یان حەبی ڤیتامین B٦ یان دەنکی تر بۆ ماوەیەکی دیاریکراو.