

## بۆچى مەشقى ۋە ورزشى ستىيانى تايىبەتى دەۋى؟

پېۋىستە لەسەر ھەموو ئافرىدېتىك لەكاتى ئەنجامدانى مەشقى ۋە ورزشىدا ستىيانى تايىبەت كە بە ستىيانى ۋە ورزشى Sport bra ناسراۋە بەكارىنىت بەبى گۆپدان بە قەبارى مەمك و جۆر و توندى مەشقى ۋە ورزشى. شانەكانى مەمك ناسكن چونكە ماسولكە و بەستەر لەخۇناگرن، بۇيە پېۋىستىيان بە سەپۇرت ھەبە لەكاتى جۈولە و مەشقى ۋە ورزشىدا، چونكە لەكاتى ئەنجامدانى ھەر جۆرېكى مەشقى ۋە ورزشى، مەمكەكان بە ۳ ئاراستە جۈولە دەكەن، بۇ سەرۋە و خوارە، راست و چەپ، ھەرۋەھا بە ئاراستە دىۋارى سىنگ و دەرۋە(پېشەۋە)، ئەمەش فشارېكى زۆر دەخاتە سەر مەمكەكان، بۇ نمونە تېكراى ھەلبەزىن و دابەزىنى مەمكەكان دەگاتە نىكەى ۲۱ سانتىمەتر بۇ سەرۋە و خوارە، ئەمەش فشار دەخاتە سەر ماسولكەكانى دىۋارى سىنگ و ھۆكارە بۇ نازارى مەمك پاش مەشقى ۋە ورزشى، ھەر چەند قەبارى مەمك گەرەتتر بىت ھىندە نازارەكە توندتر دەبىت، ھەرۋەھا ھۆكارە بۇ شۆرېۋونى Sagging ھەمىشەبى مەمك ئەگەر ستىيانى ۋە ورزشى بەكارنەھىتېت. ستىيانى ۋە ورزشى وا دىزىن كراۋە كە جۈولەى مەمك لەكاتى مەشقى ۋە ورزشىدا سنووردار دەكات، ئەمەش مەمك و ماسولكەكانى ژېرەۋى لە فشار و شۆرېۋون دەپارېتېت. بەگشتى ۳ جۆر ستىيانى ۋە ورزشى لە بازارەكاندا ھەبە، بۇ مەشقى توند و مامناۋەندى و مەشقى سووك، واباشە كە جۆرى ستىيانى ۋە ورزشى گونجاۋ ھەلبېرېت، نە گورج نە فراۋان بىت، ماددەى ستىيان جۆرېك بىت كە ئارەقە ھەلمۇتېت.



## زىدەرۋىيە لە خواردن نىشانە يەكى خەمۆكئىيە



يەكىنك لە نىشانە زەقەكانى خەمۆكى برىتئىيە لە زىادخواردن Binge eating. لە ھەندىك حالەتئىشدا كەمبونە ۋەى ئارەزۋىي خواردن Anorexia. بەلگەى زانستى بۇ ئەمەش ھەبە كە ھەندىك جار گرتەكانى پەيوەست بە ئارەزۋىي خواردن دەبنە ھۆى خەمۆكى، بۇ نمونە كەمبونە ۋەى ئارەزۋىي خواردن كە دەبئتە ئەگەرى كەمى كئشى لەش و تئىكچوونى تەندروستى، كاردانەۋە و گۇرانى دەروونى لئدەكەۋئتەۋە كە لەوانەبە بە شئوۋى دابەزىنى مەزاج يان خەمۆكى رەنگ بداتەۋە. زىدەرۋىيە لە خواردن ھۆكارە بۇ زىادبوونى كئش و قەلەۋى، ئەمەش ھۆكارە بۇ خەمۆكى درئزخايەن بەتايبەتتى لە ئافرەتدا كە قەلەۋى كاريگەرى نئنگەتئىف دەكاتە سەر جوانى لەش، لە توشبوانىش بە خەمۆكى دەبئتە ھۆى سەختربوونى نىشانەكان. زىدەرۋىيە لە خواردن لەگەل بوونى نىشانەكانى تر بە كئلىلى دەستئىشانكردنى خەمۆكى دادەنئىن، بۇ نمونە ھەستكردن بە ماندووبوون و ھىلاكى يان بئ وزبئى، دئئوندى يان بئزارى، كەمبونى يان نەمانى ھەز و ئارەزۋو لەو شت و چالاكئىيانەى كە پئشان چئبەخەش بوون، ئارحەتتى و نۇرەى تووربوون، ھەستكردن بە بەتالى و بئ بەھابئى، گرتەكانى خەو بەتايبەتتى خەوزران.

## تەزىنى شان

سەردانى پزىشك بكرئت بەر لەۋەى كە حالەتەكە خراپتر بئت. تەزىنى شان بە تئشكى ئئكس و وئنەگرتنى رەبئنى موگناتئسى MRI دەستئىشان دەكرئت. بە چارەسەرى دروست، تەزىنى شان بە تەۋاۋى چاكەبئتەۋە بە رئگاكانى دەرمان، نەشتەرگەرى، چارەسەرى سروشتى (فئزئىكى) Physiotherapy، ھەرۋەھا كەمادە يان كئسى بە فر Ice pack بەتايبەتتى بۇ كەمكردنەۋەى ئازارى تئزئى شان، بەلام بۇ ئازارى درئزخايەن كەمادەى گەرم كاريگەرترە بۇ كەمكردنەۋەى ئازار. ئەم حالەتە لە كەسانى توشبوو بە نەخۇشى شەكرەدا پئوئست بە چاودئرى و كۇنترۆلكردنئى ئاستى شەكرى خوئن دەكات.

تەزىنى شان Frozen shoulder برىتئىيە لە ئازار و سخبوونى Stiffness شان كە جوولەى شان سنووردار دەكات، ئەم حالەتە زياتر لە تەمەنى ۴۰-۶۵ سالىدا بەدى دەكرئت، ھۆكارى راستەقئبە نەزانراۋە، بەلام ھەندىك ھۆكار ھاندەن بۇ حالەتەكە ۋەكو: نەخۇشى شەكرە، پەركەم، زەبرى سادە بۇ ئاۋچەى شان، پاش نەشتەرگەرى جومگەى شان، بەساللاچوون، گرتەكانى گلاندئى دەرقى، گرت لە دئسكى بربرەكانى مل. بە بئ چارەسەرى گونجاۋ لە كاتى خۇيدا، بارەكە ئالۇز و توندتر دەبئت بە شئوۋەبەك كە كاريگەرى دەكاتە سەر كار و چالاكئى زئانى رۇژانە، بۇبە پئوئستە كە ھەر لەكاتى ھەستكردن بە ئازارئكى سادە



## ڧىتامىن D نىشانەكانى گىرژبوونى كۆلۈن سووك دەكات

تا ئىستا ھۆكارى راستەقىنەي تووشبوون بە نەخۇشى گىرژبوونى كۆلۈن IBS نازارىت و چارەسەرىكى بىنەرەتى بۇ نىيە. لە دوایىن لىكۆلىنەودەدا ھاتوودە كە لەوانەيە كەمىي ڧىتامىن D لە لەشدا ھۆكار يىت بۇ تووشبوون بەم نەخۇشىيە، ھەرودھا ئەمەش روونىكراوتەوودە كە ھەتا كەمىي ڧىتامىن D توندتر يىت ھىندە نىشانەكانى گىرژبوونى كۆلۈننىش زياتر و سەختتر دەبن بە شىۋەي نۆرەي قەبزی و نىمچە سىكچوون، ئاوسانى سىك لەبەر كۆبوونەوودەي گاز لە رىخۆلە ئەستورودەدا، ھەرودھا كاردانەوودەي دەروونىش لە پەستى و نىگەرانی توندتر دەيىت. دىسان لە لىكۆلىنەوودەدا ھاتوودە كە پىويستە لەسەر ھەموو تووشبووان بە گىرژبوونى كۆلۈن پىشكىنى خويىن بۇ زانىنى ئاستى ڧىتامىن D ئەنجام دەن. لەكاتى دەستىشانىكردنى كەمىي ڧىتامىن D، ئەوا نىشانەكان تا رادەيەكى بەرچا و كەم و سووك دەبن پاش بەكارھىتەننى ڧىتامىنەكە بە شىۋەي ھەب يان دەرزى بە ژەمى رۇژانە ۲،۰۰۰ يەكەي جىھانى لە ڧىتامىن D3. جگە لە كۆنترۆلكردى گىرژبوونى كۆلۈن، ڧىتامىن D گىرنگە بۇ پاراستنى تەندروستىي ئىسك، پاراستنى تواناكانى مېشك و تەندروستىي دەمار و ماسولكەكان، بەھىزكردى سىستىمى بەرگرى لەش، ھەرودھا رۆلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە گەلىك نەخۇشى تر لە گەل چەند چۆرىكى شىۋەنچە.



## ھۆكارى ھەستىياربوونى ددان

ھەستىياربوونى ددان لەوانەيە كە دوچارى زياتر لە يەك ددان يىت، برىتییە لە ئازار و نارحەتى لەكاتى خواردن يان خواردنەوودەي شىرىنى، خۇراك يان شلەمەنى گەرم، خۇراك يان شلەمەنى سارد، خۇراك يان شلەمەنى ترش يان مزر، ھەندىك جارىش ھەلمۇزى ھەوای سارد. ئەم حالەتە زياتر لە تەمەنى ۲۵-۳۰ سالىدا دەيىنرەت، ئازارەكە لە قوللايى ددان ھەستى پىدەكرەت، لەوانەيە تىژ و كتوپر يىت. كە پوك ھەلدەكشەت لەبەر ھەوكردىن يان ھۆكارى تر، ئەوا ئەو بەشەي ددان كە كەوتۇتە ژىر پوك دەردەكەوئەت كە پىي دەوترەت دىنتىن Dentin، ئەم بەشە نەرمە كە بەشىكى رەگى ددانە ھەزاران تىبوى ورد لەخۇدەگرەت كە دەگەنە دەمار لە سەنتەرى ددان Pulp، بەشىكى زۆر ھەستىيارە بە بەرکەوتن بە گەرمى و ساردى شىرىنى و ترشى. ھۆكارەكانى ترى ھەستىياربوونى ددان: بەكارھىتەننى فلچەي رەقى ددان بە توندى، لىكدانى ددان Grinding كە دەيىتە ئەگەرى سووانى چىنى مینای Enamel ددان، كلۆربوونى ددان لە نرىك ھىلى پوك، ھەوكردىنى پوك Gingivitis كە دەيىتە ھۆي ھەلكشانى پوك، شكانى ددان يان بوونى چالى ورد لە ددان كە دەيىتە مۆلگە بۇ كۆبوونەوودەي بەكتىريا و ھەوكردىن، بەكارھىتەننى ئاوتتەكانى سىپىكرەنەوودەي ددان، خۇراكى ترش وەكو مېوە مزرەكان، تەماتە، ترشىيات، چای كە دەبنە ھۆي سووانى چىنى مینای ددان، پاش چارەسەرىيەكانى ددان وەكو شووشتنى ددان، كەنالى رەگ و چاككردى ددانەكان كە ھەستىياربوون بۇ ماوودى ۴-۶ ھەفتە بەردەوام دەيىت.





## رۆژانە چەند جار پىۋىستە دەموچاوت بشۆيت؟

كەرپەتەكانى شووشتىنى دەموچاوت رۆژانە پەيۋەستە بە جۆرى پىست، بۇ نەمۇنە دەموچاوتى چەور يان پىستى چەور پىۋىستى بە رۆژانە ۳ جار شووتن ھەيە بە مەرجىك ماۋەى نىۋانىان نىكەى يەكسان پىت. پىستى ئاسايى پىۋىستى بە رۆژانە ۲ جار شووشتن ھەيە، جارنىكان لەكاتى بەيانى و جارەكەى تر ئىۋارە يان لەكاتى شەودا. گەلىك لە پىپۇرانى پىست شووشتىنى دەموچاوت رۆژانە يەك جار رىنمايى دەكەن بۇ بەساللاچۋوان و بۇ ئەو كەسانەى كە خاۋەن پىستىكى ئاسايى و تەندروستىن. بەگشتى بۇ ئافەت بە مەبەستى لاپردنى ئاسەۋارەكانى ئارايشت شووشتىنى دەموچاوت پىش كاتى نووستن پىۋىستە. ئەمەش راستىيەكى زانستىيە كە زيادشووشتن بۇ ھەر جۆرىكى پىست ھۆكارە بۇ وشكبوونى پىست، ھەرۋەھا شووشتن بە ئاۋى زۆر گەرم و بەكارھىنانى لىفكە بۇ شووشتىنى دەموچاوت بە باش نازانرېت. زۆر كەس بەتايىبەتى توشبوۋان بە زىپكە و پەلە يان لەكەى پىست پىيان وايە كە زياد شووشتن و بەكارھىنانى سابوونى بەھىز سوۋدى بۇ حالەتەكە ھەيە، بۇيە زياتر دوچارى وشكبوونى پىست و گرتى دىكەى پىست دەنەۋە، بۇ نەمۇنە تىكدانى چىنى ھەرە سەرۋەى پىست **Stratum corneum** كە چىنى يان ھىلى يەكەمى پاراستنى پىستە لە تىشكى خۆر و بەكتىريا و گەرما و ماددە كىمىيەكان، ھەرۋەھا لاپردنى تەۋاۋى چەورى سەر پىست كە رىگا لە وشكبوونى پىست دەگرت.