خەمۆکی لە قوتابیانی زانکۆدا

لە تویژینەوەکاندا هاتووە کە نەوەی ئێستای زانکۆ لە ریسکێکی زیاتری تووشبوون بە خەمۆکی Depression و پەستیدایە بە بەراورد لەگەڵ قوتابیانی ساڵانی رابردوو. کەم نووستن، گرفت لە خواردندا، دوورکەوتنەوە لە چالاکیی وەرزشی، نیشانەی خەمۆکین لە قوتابیانی زانکۆدا. سترێسی خوێندن، فشار بۆ بەدەستهێنانی ئاست و نمرەی بەرز، نیگەرانییەکانی پەیوەست بە لایەنی ماددی، گرفت لە پەیوەندییەکاندا، گرفت لەگەڵ بەشداربووانی ژوور لە بەشە ناوخۆییەکاندا، ئەمانە بەسن بۆ ئەوەی کە فشار بخەنە سەر هەندێك قوتابی تاکو دوچاری خەمۆکی بن و لە هەندێك حاڵەتیشدا واز لە زانکۆ بێنن، لەوانەشە کار بگاتە خۆلەناوبردن. هەروەها گرفتی خۆشەویستیی گەنج بەتایبەتی کە لە قوتابیانی ئافرەتدا بەدی دەکرێت، رێگا بۆ خەمۆکی خۆش دەکات. کۆلێژ ژینگەیەکی پڕ لە سترێسە بۆ زۆربەی قوتابییە گەنجەکان، بۆیە ئەمە زۆر گرنگە کە دایك و باوك، هاوڕێکان، هەروەها کارگێری کۆلێژ بەشداربن لە بەدواداچوون بۆ هەر قوتابییەك کە گومانی تووشبوونی بە خەمۆکی لێبکرێت. قوتابیانی زانکۆ خۆیان گەلێك جار داوای یارمەتی ناکەن لەبەر هەڵوێست و باکگراوندی کۆمەڵ سەبارت بە خەمۆکی. باشترین چارەسەر بۆ قوتابیانی زانکۆی تووشبوو بە خەمۆکی بریتییە لە بەکارهێنانی چەند دەرمانێکی دژەخەمۆکی Antidepressants لەگەڵ چارەسەری دەروونی Psychotherapy، هەروەها جەخت لەسەر ئەمەش کراوەتەوە کە خۆراکی هاوسەنگ، پشوودانی دروست، لەگەڵ ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی سوودی زۆری هەیە بۆ سووککردنی خەمۆکی لە قوتابیانی زانکۆدا.

خۆپاراستن لە ئازاری نێک لەکاتی مەشقی وەرزشیدا

ئازاری نێک Hip pain گرفتێکی باوە لەکاتی مەشقی وەرزشیدا. هەوکردن لە شانە نەرمەکان و ژێیەکاندا هۆکاری سەرەکییە. هۆکارەکانی ئازاری نێک ئەمانەن: هەوکردنی کیسی شلەی تەڕکردنی جومگە Bursitis کە دەبێتە ئەگەری هەستکردن بە ئازار یان سووتانەوە لە بەشی دەرەوەی جومگەی نێکدا لەگەڵ توندبوونی ماسولکەکانی قاچ، شکانی ملی ئێسکی ران لە نزیك جومگەی نێکدا لەبەر فشاری میکانیکی زیاد Stress fracture کە دەبێتە هۆی ئازاری تیژ لە بەشی ناوەوەی جومگەی نێکدا بۆ نموونە راکردن لەسەر کۆنکریتدا، زەبر پاش کەوتنە سەر تەنیشت یان سووڕانی جومگەی نێك کە زیاتر لەبەر دڕانی کرکڕاگە لە وەرزشواناندا بەدی دەکرێت، لاوازبوونی ماسوولکە کە هۆکارە بۆ ئازار لە نێك و ئەژنۆ و پێیەکاندا، سەوەفان OA، هەروەها زیاد مەشقکردن کە دەبێتە ئەگەری زەبری بچووك بۆ ماسوولکەکان. هەنگاوەکانی خۆپاراستن: (گەرمکردن Warming) پێش مەشقی وەرزشی لەگەڵ (ساردبوونەوە Cool down) پاش مەشقکردن گرنگی زۆری هەیە، هەروەها کەفشی تایبەت بە مەشقی وەرزشی بەتایبەتی رۆیشتن و راکردن زۆر گرنگە، واباشە کە هەر ٥٠٠ کیلۆمەتر جارێك کەفشەکەت بگۆڕیت، هەر چەند زەوی یان شوێنی مەشقی وەرزشی تەخت بێت هێندە کەمتر فشار دەکەوێتە سەر جومگەی نێك و ئەگەری ئازاری نێك کەم دەبێتەوە.

ڤیتامین E بۆ لابردنی ئاسەوارەکانی پێست

گەلێك سەرچاوەی پزیشکی ئاماژە بەوە دەکەن کە بەکارهێنانی ڤیتامین E راستەوخۆ لەسەر پێستدا رۆڵی هەیە بۆ لابردنی ئاسەوارەکانی زیپکەی گەنجیتی یان بەلای کەم شاردنەوەیان. ئەو کرێم و مەرهەمانەی کە ڤیتامین E لەخۆدەگرن گوایە هەموو جۆرەکانی ئاسەواری پێست لادەبەن، لە زۆربەی بازاڕەکان و هەموو دەرمانخانەکاندا دەست دەکەون و بە بێ راچێتەی دکتۆر دەفرۆشرێن، بەڵام واباشترە کە تەنیا بە رێنمایی دکتۆری پێست بەکاربهێنرێن. بەهەرحاڵ، تا ئێستا بەڵگەی زانستی چەسپاو لەبەردەستدا نییە کە ڤیتامین E ئەم کاریگەرییانەی بەم شێوەیە لەسەر ئاسەوارەکانی پێستدا هەبێت، بەڵام هێشتا تا رادەیەك سوودی لێوەردەگیرێت بۆ چارەسەرکردنی چەند حاڵەتێکی پێست. لە لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە بەکارهێنانی ڤیتامین E بە شێوەی مەرهەم سوودی هەیە بۆ چاکبوونەوەی یان نەهێشتنی ئاسەوارەکانی پێست، هەروەها بەکارهێنانی مەرهەمی ڤیتامین E پێش نەشتەرگەری و پاش نەشتەرگەی یارمەتیدەرە بۆ زووتر چاکبوونەوەی برینەکانی نەشتەرگەری لەسەر پێستدا. ئەمەش روونکراوتەوە کە بەکارهێنانی ڤیتامین E بە شێوەی کەپسول بە هەمان شێوەی یارمەتیدەرە بۆ چاکبوونەوەی برین و کەمکردنەوەی ئەگەری پەیدابوونی ئاسەوار لەسەر پێستدا. سەوزە گەڵا تاریکەکان، کاکڵەکانی وەکو گوێز و باوی و کازو، لەگەڵ تۆوەکان، سەرچاوەی خۆراکیی دەوڵەمەندن بە ڤیتامین E. نابێ ئەمەش لەبیربکرێت کە بەکارهێنانی ژەمی زیادی ڤیتامین E بە شێوەی دەنك یان کەپسول بەتایبەتی ئەگەر لە ٦٧٠ ملگم لە رۆژێکدا زیاتر بێت ئەوا زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت بە شێوەی شلبوونەوەی خوێن و ئەگەری خوێنبەربوون.

کەڕەکیفەی نان زیانبەخشە

کەڕەکیفە Mold بریتییە لە کەڕووی Fungus مایکرۆسکۆپی کە لەسەر رووەك و ئاژەڵدا گەشە دەکات و زیاتر لە ٣٠٠،٠٠٠ جۆری هەیە. ئەم کەڕووانە بە رێگای ئاو، هەوا، هەروەها مێرووەکان دەگوازرێنەوە. رەنگی کەڕەکیفە بۆ سپۆرەکانی کەڕوو دەگەڕێتەوە لە نێوان سپی و سەوز و رەشدا. هەر خۆراکێك کەڕەکیفەی گرتبێت ئەوا ناتەندروستییانەیە و خواردنیشی دەبێتە ئەگەری گرفت بەتایبەتی لە کۆئەندامی هەرسدا. گەلێك کەس دەپرسن کە ئایا خواردنی نان یان سەموونی بە کەڕەکیفە Moldy bread مەترسی هەیە یان نا؟ بەگشتی کەڕە‌کیفە دەبێتە هۆی گرفتی تەندروستی کە جۆر و توندییەکەی پەیوەستە بە جۆری کەڕوو، چونکە هەندێك کەڕوو لە هەندێکی تر زیانبەخشترن. ئازاری گەدە باوترین گرفتە پاش خواردنی نان یان سەموون کە کەڕەکیفەی گرتبێت، هەروەها دەبێتە ئەگەری گرفت لە هەناسەدا کە لەوانەیە هەندێك جار سەخت بێت و پێویست بە سەردانی نەخۆشخانە و چارەسەری کتوپڕ بکات. هەندێك لێکۆڵینەوەش ئاماژە بەوە دەکەن کە لەوانەیە ببێتە هۆی گرفتی سەخت لە کۆئەندامی دەماردا لەگەڵ ئەگەری خەمۆکی. ئەمەش بەدیکراوە کە هەندێك کەس پاش خواردنی نانی کەڕەکیفەگرتوو دوچاری گرفتی تەندروستی گەورە دەبن کە مەترسی دەخاتە سەر ژیانیان. ئەگەرچی هەموو جۆرە کەڕوویەك مەترسیدار نییە، بەڵام پێویستە کە بە هیچ شێوەیەك ئەم جۆرە نان یان سەموونە نەخورێت، هەروەها نابێ هەتا ئەو بەشەی نانەکە بخورێت کە کەڕەکیفەی نەگرتووە چونکە لەوانەیە کە سپۆری کەڕوو لەخۆبگرێت و بە چاو نەبینرێت. نابێ کەڕەکیفەی سەر نان یان هەر خۆراکێکی تر پاکبکرێتەوە ئینجا خۆراکەکە بخورێت، هەروەها نابێ هەرگیز بە فووکردن هەوڵی پاککردنەوەی کەڕەکیفە بدەیت چونکە لەوانەیە کە سپۆری کەڕوو بگاتە کۆئەندامی هەناسەت و دوچاری هەستەوەری یان گرفتی ترت بکات.

وشکبوونی پێستی دەوری چاوەکان

پێستی دەوری چاوەکان زۆر ناسکە، تەنك و هەستیارە بە بەراورد لەگەڵ پێستی بەشەکانی دیکەی لەش، بۆیە بە وشکبوون لە ماوەیەکی کورتدا دوچاری سووتانەوە و سووربوونەوە دەبێت. هۆکارەکانی وشکبوونی پێستی دەوری چاو بریتین لە: خۆربردن، یان هەتا بەرکەوتن بە تیشکی خۆر بۆ ماوەیەکی کورت، چونکە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی هۆکارە بۆ سووتانی سادە و سووتانی سەختی پێستی دەوری چاوەکان، تیشکی لەحیمکردن، هەوکردنی پێڵوو Blepharitis، هەوکردنی پێستی دەوری دەم کە زیاتر دوچاری ئافرەت دەبێت و لەوانەیە کە بڵاوبێتەوە بۆ پێستی لووت و دەوری چاوەکان، هەستەوەری پێست یان ئەکزیما کە دەبێتە هۆی وشکبوون و تفری پێست بەتایبەتی لە پێستی پێڵووەکاندا، کەش و هەوا بەتایبەتی رێژەی بەرزی شێداری و کەشی گەرم یان گۆڕانی کتوپڕی کەشوهەوا، مامەڵەی زبر لەگەڵ پێستی دەوری چاوەکاندا وەکو زیاد مەساجکردن یان زیاد دانانی ماکیاژ و بەکارهێنانی فڵچەی زبری ماکیاژ یان مەسکارا و قەڵەمی چاو..تاد، بەرکەوتن بە ماددەی کیمیایی بەهێز بۆ نموونە پاککەرەوەکانی دەموچاو Facial cleansers. بۆ چارەسەرکردن، کرێمی شێدارکەرەوە Moisturizer لە زۆربەی حاڵەتەکاندا سوودی لێوەردەگیرێت، بۆ ئەکزیما و حاڵەتەکانی تری پێست کە دەبنە هۆی وشکبوون ئەوا سوود لە کرێمی تایبەتی دژەهەستەوەری یان دژەمیکرۆب وەردەگیرێت.

رۆڵی تەمەن لە نەزۆکیدا

لەگەڵ بەتەمەنداچووندا توانای پیاو و ئافرەت بۆ بوون بە خاوەن منداڵ کەم دەبێتەوە. ئەم توانایە پاش ٣٥ ساڵی تەمەن خێراتر بەرەو کەمبوونەوە دەچێت. ئافرەت زیاتر لە پیاو و لە تەمەنێکی زووتر ئەگەری نەزۆکی Infertility لێدەکرێت بەتایبەتی کە لە تەمەنی ٤٥-٥٥ ساڵیدا سووڕی مانگانەی بە یەکجاری دەوەستێت و ئیتر توانای دووگیانبوونی نامێنێت. جگە لەمەش، زۆربەی دووگیانییەکان لە نزیك تەمەنی ٤٠ ساڵی و بەسەرەوەدا ئەگەر رووبدەن، ئەوا ئەگەری دوچاربوونیان بە گرفتی وەکو لەبارچوون و سەقەتی زگماکی کۆرپە وەکو مۆنگۆلیزم زیاد دەبێت. نزیکەی ٥٠٪ی ئافرەتان لە تەمەنی ٤٠ ساڵی و بەسەرەوەدا دوچاری نەزۆکی دەبن. چانسی دووگیانی پاش ئەم تەمەنە دەگاتە تەنیا ٥٪ لە مانگێکدا، لەکاتی دووگیانبوونیشدا ئەگەری لەبارچوون و گرفتی کرۆمۆسۆمی وەکو مۆنگۆلیزم لە کۆرپەدا زۆر بەرزدەبێتەوە، بۆ نموونە لە تەمەنی ٤٥ ساڵیدا ئەگەری مۆنگۆلیزم لە کۆرپەدا دەگاتە ٣٠٪ و ئەگەری لەبارچوونیش دەگاتە ٥٠٪. ئەگەرچی لە تەمەنی ٤٠ ساڵیدا گۆڕان لە هۆرمۆنەکاندا روودەدات و ئەگەری نەزۆکی دێتە پێشەوە، بەڵام بەگشتی توانای ئافرەت بۆ دووگیانبوون باشتر دەبێت ئەگەر خاوەن تەندروستییەکی باشی جەستەیی و دەروونی بێت و خۆراکی هاوسەنگ بێت.