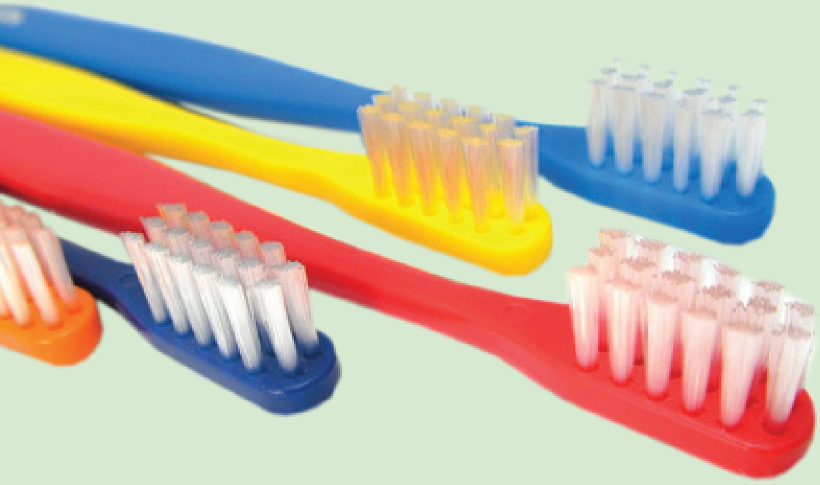
میوزیک سوودی دەروونی و جەستەیی هەیە

ژنین و گوێگرتن لە میوزیك سوودی بۆ تەندروستیی دروونی و تەندروستیی جەستەیی (فیزیکی) هەیە. یەکێك لە سوودە گرنگەکانی ژنین یان گوێگرتن لە میوزیك بریتییە لە باشترکردنی فرمانی سیستمی بەرگری لەش لە ڕێگای زیارکردنی دژەتەنی ئیمیونۆگلۆبیولین Immunoglobulin A کە ڕۆڵی هەیە لە زیادکردنی بەرگری لەش بەرامبەر بە میکرۆبەکان، هەروەها کەمکردنەوەی ئاستی سترێس و سووککردنی ئازار لە حاڵەتەکانی ئازاری درێژخایەن.لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە گوێگرتن لە میوزیك سوودبەخشترە لە بەکارهێنانی دەرمان لە حاڵەتەکانی پەستی پێش ئەنجامدانی نەشتەرگەری کە لە گەڵێك کەسدا بەدی دەکرێت، لەگەڵ کەمکردنەوەی توندیی پەستی لە کەسانی تووشبوو بە شێرپەنجەدا. ئەمەش روونکراوەتەوە کە چارەسەر بە میوزیك Music therapy هاوکات لەگەڵ چارەسەری ئاسایی ئەنجامی باشتری دەبێت لە چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی خەمۆکیدا، هەروەها میوزیك لە ژووری نەشتەرگەریدا و پاش نەشتەرگەری سوودی بۆ نەخۆش هەیە. ژنینی یان گوێگرتن لە میوزیك ڕۆڵی هەیە لە دابەزاندنی ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل کە بە هۆرمۆنی سترێس ناسراوە، هەروەها ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ باشترکردنی مەزاج و فراوانکردنی بۆندە کۆمەڵاتییەکان، لەوکاتەی کە میوزیك هاندەرە بۆ زیاد دەردانی ماددەی دۆپامین Dopamine لە شانەکانی مێشکدا، ئەمەش هەستکردن بە خۆشی زیاد دەکات.

فڵچەی ددان بە بەکتریا بارکراوە



ئەمە سەلمێنراوە کە فڵچەیەکی ددان کە دانەپۆشرابێت زیاتر لە ١٠٠ ملیۆن بەکتریای جۆراوجۆری لەسەرە وەکو بەکتریای ئی کۆلای E.coli کە هۆکارە بۆ سکچوون، بەکتریای ستافیلۆکۆکەس Staphylococus کە هۆکارە بۆ هەوکردنی پێست..تاد. ئەمەش راستییەکی زانستی ترە کە دەمی هەموومان پڕە لە بەکتریای جۆراوجۆر، چینە نیشتووە سپییەکەی سەر ددانەکان کە بە پلاك Plaque ناسراوە بە شێوەیەکی سەرەکی لە بەکتریا پێکهاتووە، بۆیە هەر جارێك کە ددانەکان بە فڵچە دەماڵیت ئەوا تاڵەکانی فڵچە بە ژمارەیەکی زۆری بەکتریا باردەکرێن. ئەگەرچی بەکتریا لەناو دەم و لەسەر فڵچەی دداندا دەژی، بەڵام لەبەر بەرگریی بەهێزی لەش توانای پەیداکردنی هەوکردنیان نییە، لەگەڵ ئەمەشدا پێویستە کە چەند هەنگاوێکی تەندروستییانە بگریتە بەر بۆ خۆپاراستن لە ئەگەرە کەمەکەی هەوکردن، هەنگاوەکان ئەمانەن: نابێت کە فڵچەی ددان لە ژووری گەرماو و توالیتدا دابنرێت واتە چەند دوورتر بێت باشترە، هەموو جارێك پێش بەکارهێنان فڵچەکەت بە ئاو بشۆ، فڵچە بە وشکی بە قیتی لەناو قوتوو یان پەرداخێکدا هەڵبگرە واتە رووی فڵچەکە بۆ سەرەوە بێت، واباشترە کە هەر ئەندامێکی ماڵەوە فڵچەی تایبەت بە خۆی هەبێت، پسپۆڕان پێیان باشە کە هەر ٣ مانگ جارێك فڵچەکەت بگۆڕیت یان هەر کە تاڵەکانی قۆپابنەوە ئەوا پێویستە کە بیگۆڕیت. بێگومان ئەمە بەکتریایە کە نەخۆشی لە پوکدا پەیدا دەکات، ددان کلۆر دەکات، بۆنی دەم و هەناسە ناخۆش دەکات، بۆیە پاك راگرتن بەکارهێنانی دروستی فڵچەی ددان زۆر پێویستە.

خەمۆکیی پاش منداڵبوون چەند درێژە دەکێشێت؟

ئەگەرچی نیشانەکانی خەمۆکیی پاش منداڵبوونPostpartum depression بەرە بەرە بە تێپەڕبوونی کات لە زۆربەی ئافرەتانی تووشبوودا کەم دەبنەوە، بەڵام هێشتا خەمۆکیی پاش منداڵبوون بە گرفتێکی ماوەدرێژ دەمێنێتەوە. هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج یان فرمێسك رژتن لە هەفتەکانی پاش منداڵبوون حاڵەتێکی باوە، بەڵام لە هەندێك ئافرەتدا ئەم نیشانانە توندتر زیاتر بەردەوام دەبن، ئەمەش مانای تووشبوون بە خەمۆکیی پاش منداڵبوون دەگەیەنێت. خەمۆکیی پاش منداڵبوون لە ماوەی ٤-٦ هەفتەی پاش منداڵبووون سەرهەڵدەدات و بەگشتی لەخۆیەوە چاك نابێتەوە. لە لێکۆڵینەوەکاندا ئەمە روونکراوەتەوە کە لە نزیکەی ٣٨٪ی ئافرەتانی تووشبوو بە خەمۆکیی پاش منداڵبووندا حاڵەتەکە دەبێتە درێژخایەن. هەروەها لە ئافرەتانی تووشبوودا کە چارەسەر وەردەگرن، لەوانەیە کە تا رێژەی ٥٠٪ خەمۆکییەکەیان بۆماوەی زیاتر لە یەك ساڵ پاش منداڵبوون بەردەوام دەبێت، کەچی لەو ئافرەتانەی کە چارەسەر وەرناگرن ئەوا لەوانەیە کە بە رێژەی ٣٠٪ خەمۆکییەکەیان تا ماوەی ٣ ساڵ پاش منداڵبوون درێژە بکێشێت. ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری توشبوون بە خەمۆکیی درێژخایەنی پاش منداڵبوون زیاد دەکەن ئەمانەن: پێوەندیی خراپی هاوسەرێتی، سترێس، هەروەها بوونی مێژووی تووشبوون بە خەمۆکی لە رابردووی پێش دووگیانبووندا.

خواردنەوە وزەبەخشەکان کاری

لە نوێترین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy drinks جگە لە زیانە زانراوەکان، دەبنە هۆی زیادبوونی لێدانەکانی دڵ پاش یەك کاتژمێر لە خواردنەوەیاندا. بەپێی ئامارە پزیشکییەکان، نەوجەوانان لە هەموو کۆمەڵگاکان و لە هەموو چینەکانی تری کۆمەڵ زیاتر خواردنەوە وزەبەخشەکان بەکاردێنن بەتایبەتی لە تەمەنی ١٨-٢٥ساڵیدا. خواردنەوە وزەبەخشەکان رێژەیەکی بەرز لە ماددەی تاورین Taurin و کافائین لەخۆدەگرن، بۆ نموونە قوتوویێك تایگەر یان رێد بوڵ ٣ هێندەی

بۆچی ئافرەت زیاتر لە پیاو دوچاری شەقەسەر دەبێت؟

ئایا دەزانی کە ئافرەت ٣ هێندەی پیاو زیاتر دوچاری شەقەسەر Migraine دەبێت، هۆکاری ئەمەش بۆ هۆرمۆنەکان دەگەڕێتەوە؟ ئەگەرچی هۆرمۆنەکان لە ئافرەتدا بەتایبەتی هەڵبەزین و دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین پێوەندییان بە شەقەسەرەوە هەیە، بەڵام گۆڕانەکانی دەوروبەر وەکو ژاوەژاو، رووناکی تیژ، بۆن و بەرام، هەروەها جوولەی فیزیکی وروژێنەرن بۆ نۆرەکانی شەقەسەر. ئەمە تێبینی کراوە کە لە تووشبووواندا نۆرە توندەکانی شەقەسەر لەگەڵ دەستپێکی سووڕی مانگانەدا سەرهەڵدەدەن، کەچی لەگەڵ دەستپێکی قۆناغی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانەدا Menopause نۆرەکانی شەقەسەر سووکتر و کەمتر دەبنەوە. ئەگەرچی سەرئێشە باوە لەکاتی سووڕی مانگانەدا، بەڵام هەموو سەرئێشەیەك شەقەسەر نییە. نۆرەی شەقەسەری پەیوەست بە سووڕی مانگانە Menstrual migraines تەنیا لە ٢ رۆژی پێش دەستپێکی سووڕ و ٢ رۆژی پاش تەواوبوونی سووڕی مانگانەدا سەرهەڵدەدات، کەچی سەرئێشەی پەیوەست بە گرژیەکانی پێش سووڕی مانگانە PMS لەگەڵ دەستپێکی سووڕدا نامێنێت. لە لایەکی ترەوە، دەنکی رێگرتن لە دووگیانی (حەبی مەنع) کە هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجێستیرۆن Progesterone لەخۆدەگرێت لەوانەیە کە بە شێوەیەکی بەرچاو وروژێنەر بێت بۆ نۆرەکانی شەقەسەر.

ـــــــگەریدەکەنە سەر فرمانی دڵ

کوپێک قاوە کافائین لەخۆدەگرێت. یەکێک لە زیانە لابەلاکانی بڕی زیادی کافائین بریتییە لە زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، دڵەکوتێ Palpitation(هەستکردن بە لێدانەکانی دڵ)، لەگەڵ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، لەوانەشە کە هەندێك جار کار بگاتە سەرهەڵدانی پەرکەم. هەروەها ئەمەش لە دوا لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنەوە وزەبەخشەکان بارگرانی دەخەنە سەر سکۆڵەی چەپی دڵ و دەبنە ئەگەری زێدەگرژبوونی ماسوولکەی دڵ کە هۆکارە بۆ ناڕێکبوونی لێدانەکانی دڵ Arrhythmias.

ئایا ترست لە یەکەم دووگیانبوون هەیە؟

دووگیانی یەکەم یان نەوبەرەPrimigravidaتاقیکردنەوەیەکی ئەوتۆیە کە ژیانی ئافرەت بە درێژایی تەمەنی دەگۆڕێت. زۆربەی ئافرەتان بەتایبەتی گەنجەکان لەگەڵ یەکەم دووگیانبووندا Pregnancy دوچاری جۆرێك ترس و دڵەڕاوکێ و نیگەرانی دەبنەوە کە توندییەکەی لە ئافرەتێکەوە بۆ ئافرەتێکی تر جیاوازی هەیە. لەگەڵ دووگیانیدا چەندین گۆڕانی فسیۆلۆژی لە لەشدا ڕوودەدەن کە ئەگەر ئافرەتی دووگیان پێیانەوە ئاشنا نەبێت ئەوا بێگومان دوچاری نیگەرانی دەبێت، بۆ نموونە سەرسووڕان، هێڵنج یان ڕشانەوەی بەیانیانMorning sickness، هەروەها دابەزینی پەستانی خوێن کە زۆر جار وا لە ئافرەت دەکات هەست بە بوورانەوە یان لەهۆشچوون دەکات، بۆیە زیاتر ئارەزووی دانیشتن و پاڵکەوتن دەکات. گۆڕانە ئاساییەکانی تری پەیوەست بە دووگیانی بریتین لە: خەوزڕان لەبەر پەستی و گەورەبوونی قەبارەی سك کە کاریگەری دەکاتە سەر پۆزیشنی نووستن یان لەبەر بینینی خەونی ناخۆش سەبارەت بە ئاڵۆزییەکانی دووگیانی و کۆرپە و منداڵبوون، گۆڕان لە ئارەزوو و حەزەکانی پەیوەست بە خۆراك، زیادبوونی کەرەتەکانی میزکردن لەبەر فشاری منداڵدان لەسەر میزڵدان، قەبزی، زیاد ئارەقەکردن، دڵەکوتێ، ئازار و خوێنبەربوون لە پووکدا. بوونی زانیاری دروست، سەردانی بەشی چاودێری دایکان لەبنکە تەندروستییەکاندا خاڵی گرنگن بۆ بەلاوەنانی نیگەرانییەکانی دووگیانی یەکەم و دووگیانییەکانی دواتر.