

گرې ريشالى مندالدىن مەترسى نىيە!

گرې ريشالى مندالدىن
Fibroids برىتتېيە

لە گەشەى نانسايى
لە مندالدىندا. نىكەى
۷۰-۸۰/ى ئافرىتانى

ژىر تەمەنى ۵۰ سالى
دوچارى دەبن. ھەموو

گرېيە ريشالىيەكانى
مندالدىن بەگشتى پاكى واتە

شىرپەنجەبى نىن. ھۆكارى
راستەقىنەى گرې ريشالى

مندالدىن بە تەواوى نەزانراو،
بەلام مەىلى خىزانى و كىشى

زىادى لەش بەتايىبەتى پاش تەمەنى
۳۰ سالى ھۆكارى ھاندەرن، ھەروھە

ھۆرمۆنى ئىستىرۇجىن و پىرۇجىستىرۇن كە
لە ھىلكەدانەكانەو دەردەدرىن، ھۆكارن بۆ

نۇبۇنەوئەى ناوپۇشى مندالدىن لەكاتى ھەر
سوورپكى مانگانەدا و لەوانەبە كە بىنە ئەگەرى

گەشەى گرې ريشالى مندالدىن، ھەروھە دووگىيانى
ھاندەرىكى ترە بۆ گەشەى گرې ريشالى مندالدىن،

چونكە لەكاتى دووگىيانىدا ناستى ھۆرمۆنەكانى
ئىستىرۇجىن و پىرۇجىستىرۇن بەرزەبىتەو. بەگشتى گرې

ریشالى مندالدىن كە بچووك يىت بى نىشانەبە تەنبا لەو
حالەتانەدا نەبىت كە قەبارەى گرېيەكە گەورە دەبىت. بەگشتى

شوپن و قەبارە و ژمارەى گرېيەكان رۇلىيان ھەبە لە ئەگەرى
سەرھەلدى نىشانەكان كە برىتتىن لە: ئازار لە خواروھى

سك يان لە خواروھى پىشتدا لەگەل ھەستىكردن بە
قورسايى يان ئاوسان لە خواروھى سىكدا، قورسبوون و

درىژبوونەوئەى سوورپى مانگانە و بىنىنى خوین لە بەىنى
سوورەكاندا. گرې ريشالى مندالدىن بە سوئار دەستىشان

دەكرىت، بەگشتى گرې بچووك و بى نىشانە پىوئىستى
بە چارەسەر ناپىت، رىگاكانى چارەسەر كىردن برىتتىن لە

بەكارھىتانى دەرمان، گرې گەورەش بە نەشتەرگەرى
لادەبرىت.

مەرجەكانى خۇراكى ھاوسەنگ

ئەگەرچى رۇژانە بەلەي كەم ۳ ژەمى تەواو بخۇيت، بەلام مەرج نىيە كە خۇراكى رۇژانەت ھاوسەنگ يىت، چۈنكە لە لايەنى تەندروستىيەو تا خۇراك بە ھاوسەنگ **Balanced diet** ناوبىرنت پىويستە كە ئەم مەرجانەي خواروۋە لەخۇبىگرىت.

- بركەي ھىندە يىت كە كىشى لەش ناسايى و لەژىر كۇنتىرۇلدا بەيلىتەو.
- كەمكردنەوې رىژەي چەورى گىشتى لە خۇراكدا بەتايىبەتى چەورىيە تىرەكان.
- پىويستە كە بىركى باشى لە چەورىيە بەكانە ناتىرەكان و فرەناتىرەكان **Poly-unsaturated fats** تىدايىت.
- ئەو خۇراكانە كەم بىركىنەو كە رىژەيەكى بەرزى كۇلىستىرۇل لەخۇدەگرن.
- ئەو خۇراكانە كەم بىركىنەو كە رىژەيەكى بەرزى چەورىيە نىوئەندەكان **Trans fats** لەخۇدەگرن.
- پىويستە كە خۇراكى رۇژانە بىركى زىادى رىشال **Fiber** لەخۇبىگرىت.

- كەمكردنەوې شەكر و كاربۇھىدراە سادەكان.
- كەمكردنەوې خۇي لە خۇراكى رۇژانەدا.
- جۇراوچۇركردنى خۇراك.
- رۇژانە بىركى باش ناو و شلەي دىكە بخۇرەو.
- دووركەوتنەو لە خوارنەوې ئەلكەول.



نەشتەرگەرىي رىنىي پىست

نەشتەرگەرىي رىنىي پىست **Dermabrasion** بىرتىيە لە رىنىي يان لابرندى چىنەكانى سەرەوې پىست بە نامىركى خولادى تايىبەت **Dermabader** بە مەبەستى دروستىبونى چىنى نوئى پىست. نەشتەرگەرىيەكە زياتر بە بەنجى خۇجىي ئەنجام دەدرىت، تەنيا لە ھەندىك حالەتى دەگمەندا پىويست بە بەنجى گىشتى دەكات. نەشتەرگەرىي رىنىي پىست زياتر بۇ جوانكارىي پىستى دەموچاۋ ئەنجام دەدرىت بۇ چارەسەرگەردى ئەم حالەتانە: ناسەوارەكانى زىكەي گەنجىتى، پەلەكانى تەمەن **Age spots**، لۇچىي ورد، دەرکەوتنى قانەكانى سەرەتاي شىرپەنجەي پىست، سوزوربونەو و نەستوربونى پىستى لووت **Rhinophyma**، ناسەوارەكانى بىرىن يان پاش بىرىنى نەشتەرگەرىي، تاتو، گىرقتەكانى پىست لە ئەنجامى زىاد بەركەوتن بە تىشكى خۇر، نايەكسانى لە رەنگى پىستدا. نەشتەرگەرىي رىنىي پىست گونجاۋ نىيە بۇ حالەتەكانى سووتان بە تىشكى **Radiation** ناسەوارەكانى سووتانى پىست. ئالۇزىيەكانى نەشتەرگەرىي رىنىي پىست: خۇنبەربون، ھەوكردن، ھەستەوې بەرانبەر بە دەمانەكانى بەنجى خۇجىي، وروژانى زىكە، گۇران لە رەنگى پىست، بەرجەستەبونى كۈنەكانى پىست كە گۇرانىكى كاتىيە، سوزوربونەو يان پەيدابونى پەلەي سوزور، ئاوسانى پىست، ھەرەھا پەيدابونى ناسەوار **Scar** لە ھەندىك حالەتى دەگمەندا.





بهم ههنگاوانه ئازاری ملت سووک بکه

نایا کوالیتی ئاوی بتلی شووشه باشتره
یان کوالیتی ئاوی بتلی پلاستیک؟ نایا له لایه نی
تندروستییهوه کامیان باشتره؟ بتلی پلاستیک
له گهردیلهی بچووک و ماددهی تر پیکهاتوووه
که لهوانهیه بچنه ناو ئاو له کارگه دا له کاتی
پرکردن یان ماوهیهک پاش هه لگرتن. به گشتی ۵
جووری فتالهیهکان Phalates لهوانهیه که
له پلاستیکهوه بگه نه ناو ئاوی بتل که بریتین
له: DEHA، DEHP، بیسفنول یان BPA،
نۆنیلفینۆل Nonylphenol، له گه ل ئۆکتیلفینۆل
Octylphenol. له لیکۆلینهوه کادا هاتوووه
که باوترین مادده فتالیهکان بریتین له ماددهی
BPH له بتله پلاستیکهکان و ماددهی DEHP
له قه باغی پلاستیکی بتله شووشهکان که ده گه نه
ناو ئاوی بتل، ههروه ها شه و ماددهیهی که ده خریته
ناو پلاستیکهوه به مه به سستی زیادکردنی مرونه ت و

ئاوی بتلی پلاستیک یان بتلی شووشه؟



پێوانه ی ئاستی زیرهکی

- ئاستى كورسى و مېز بە شېۋىيەك رېكېخە كە ئاستى شاشەي كۆمپىوتەر لە ھەمان ئاستى چاودا يېت بە شېۋىيەكى ئاسۋىي .
- ئەگەر چاۋىلكەي پزىشكى بە كاردېنىت، ئەوا پېۋىستە كە بە شېۋىيەكى دەۋرى سەردانى دكتورى چاۋ بىكەيت بە مەبەستى دىئابىون لە پلەكانى چاۋىلكەكەت يان گۆرېنى پلەي ھاۋىنەكان.
- زياتر لە يەك سەرىن بۆ نووستن بە كارمەھىنە.
- زىدەرپۇيى لە ئەنجامدانى ئىشى ماسۋولكەيى قورسدا مەكە.
- كاتىكى باش بۆ نووستن تەرخان بىكە، چۈنكە گىرەكەنى پەيوەست بە نووستن ھۆكارن بۆ ھالەتى زۆر بەتايىبەتى ئازارى جومگە و ماسۋولكەكانى مل.

ئازارى مل Neck pain ھالەتېكى باۋە ھۆكارى زۆرى لەپالە، بۆ نمونە سترېس، خەۋى نادروست، گرژپوونى ماسۋولكەكانى مل. تاد جگە لە دۆزىنەۋى ھۆكار و چارەسەرى پزىشكى، دەتوانىت كە بەم ھەنگاۋانە ئازارى مل تا رادىيەكى زۆر سووك بىكەيت:

- ھەرگىز بۆ ماۋىيەكى زۆر ملت لەسەر يەك پۆزىش مەھىلەۋە، بەتايىبەتى لەكاتى بەكارھىنەنى كۆمپىوتەردا پېۋىستە كە ناۋە ھەلسىتەۋە يان جوولەي جىاۋاز بۆ مل ئەنجام بەدەيت.



نەرمى Plasticisers زياتر ئەگەرى گەيشتى لە پلاستىكەۋە بۆ ئاۋ لىدەكرېت. ئەم ماددانە كارىگەرى خراب دەكەنە سەر ئەندامەكانى زاوزى و سىستىمى كۆپرە گلاندەكان كە ھۆرمۇنەكان دەردەدەن. قەباغى بتلى شووشە يان بتلى پلاستىك كە رېژىيەگى بەرزى پۆلىتېلىن Polyethene لەخۆدەگرېت زياتر دەپتە ھۆى گواستەۋەى ماددەى زىانبەخش بۆ ناۋ ئاۋ. ھەندىك سەرچاۋە نامازە بەۋە دەكەن كە خزىنى ئەم ماددانە بۆ ناۋ ئاۋى بتل زياتر دەپتە ئەگەرى گۆرانپىچىژ پتر لە گىرەتى تەندروستى. ئەمەش روونكرائەتەۋە كە شېۋەى بتلەكان شووشە يېت يان پلاستىك ھىچ كارىگەرىيەك ناكاتە سەر ئەگەرى گەيشتى ماددە فتالەيتەكان بۆ ناۋ ئاۋ، تەنبا ئاۋى كاربۇنكرائ Carbonated water ئەگەرى گەيشتى ئەم ماددانە لە بتلى پلاستىك يان قەباغى بتلى شووشەۋە بۆ ئاۋەكە زىاد دەكات.

۱۲۰ واتە زۆر باش، ۱۳۰ واتە ئاستى نايابى زىرەكى، ۱۴۰ واتە ئاستى زىرەكى لەرادەبەدەر، ۱۵۰ واتە ئاستى زىرەكى بەھەردار Gifted، ۱۶۰ و بەسەرۋە واتە ئاستى بىلمەتى Genius. شايانى باسە كە ئاستى زىرەكى ئەلىپت ئەنىشتاين لە ۱۶۰ بەسەرۋە بوو. تا ئىستا بەرزترىن ئاستى زىرەكى كە لە كىتېى جىنېسدا تۆماركرايىت برىتېيە لە ئاستى ۲۲۸ بە ناۋى مارلىن فۇس سافانتى لە تەمەنى ۱۰ سالىدا كە ھاۋتايە لەگەل ئاستى زىرەكى ۱۸۵ بۆ تەمەنى كەسىكى پىنگەيشتوو.

ئاستى زىرەكى Intelligence يان بە كورتى IQ بە چەند تېستىكى تايىبەتەۋە لە بەشى پزىشكى دەروونىدا دەخەملىنرېت. بە گۆرەى پۆلىنكرەنى ئاستى زىرەكى لە لايەن لويس تېرمان Lewis Terman سالى ۱۹۱۶ ژمارەكان بۆ ھەر ئاستىكى زىرەكى دانراون، بۆ نمونە ئاستى زىرەكى ۷۵ واتە زىرەكى كەم، ئاستى زىرەكى ۸۰ واتە مامناۋەندى، ئاستى ۹۰ واتە لە ژىرەۋەى تىكرپىي زىرەكى، ئاستى زىرەكى ۱۰۰ بە ئاستىكى ئاسايى دەژمىردرېت، ئاستى ۱۱۰ واتە بەرزتر لە ئاسايى، ئاستى زىرەكى