

خەمۆكى پاش لەبارچوون

يارى تۆپى پى سوودى تەندروستى زۆرى ھەيە بۇ ئافرەتان بۇ نمونە كەمكردنەوى رىژەى چەورى لەش، بەھىزكردن و پاراستنى چرى ئىسكەكان، دابەزاندىنى پەستانى خوین، ھەرۋەھا باشترکردنى لياقەى فیزیكى لەش Physical fitness. پسپۆران لەسەر ئەمە كۆكن كە ئەنجامدانى مەشقى تۆپى پى بۇ ماۋەى تەنبا يەك كاترەمىر ھەفتانە ۲-۳ جار ئەم ئامانجانە دەپنكىت. سەرچاۋەكان ئاماژە بەۋە دەكەن كە يارى تۆپى پى بە ھەمان ئەندازەى بەكارھىنانى ھەبى دابەزاندىنى پەستانى خوین كاریگەرى ھەيە بۇ كۆنترۆلكردنى پەستانى خوین. يارى تۆپى پى رۇلى بەرچاۋى ھەيە بۇ خۇپاراستن و كۆنترۆلكردنى نەخۇشى شەكرە و نەخۇشییەكانى كۆئەندامى دىل و سووران بەتایبەتى كۆنترۆلكردنى ئاستى شەكرى خوین و باشترکردنى پروفایلى چەۋریبەكانى خوین، لەگەل كەمتر بەكارھىنانى دەرمانەكانى كۆنترۆلكردنى شەكرە نەخۇشییەكانى كۆئەندامى دىل و سووران. يارى تۆپى پى ۋەكو مەشقیكى ۋەرزى مامناۋەندى سوودى ھەيە بۇ سووتاندىنى برىكى زۆرى وزە و كۆنترۆلكردنى كىشى لەش يان خۇپاراستن لە زیادبۋونى كىش و قەلەۋى، ھەرۋەھا ھاندانى بىركردنەۋەى پۇزەتيف و گەشبینانە، ئەمە جگە لە سووكردنى سترىس و كەمكردنەۋەى پەستى و باشترکردنى كوالىتى خەۋ.

سوودەكانى يارى تۆپى پى بۇ تەندروستى ئافرەتان



گەلىك ھۆكار ئەگەرى توشىبون بە خەمۆكىي پاش لەبارچوون زىاد دەكەن ۋەكو: بچووكى تەمەن، دوودلى و نىگەرانى سەبارەت بە ئەگەرى دووبارەبوونەۋەي لەبارچوون لە دووگىيانىيەكانى داھاتوودا، ناكۆكى ھاوسەرىتى، نەبوونى سەپۇرت و كەسانى يارمەتيدەر لەكاتى پىئوستدا. نىشانەكانى خەمۆكىي پاش لەبارچوون تا رادەيەكى زۇر ۋەكو خەمۆكى گشتىن، بۇ نمونە ھەستىكرىن بە دلئوندى و بىزىرى، گىرقتەكانى خەم، ھەستىكرىن بە ماندووبوون و بىپەيزى گشتى جەستەيى، ھەلبەزىن و دابەزىنى مەزاج و نارەزوى خوارىن، كەمبونەۋەي چىژوەرگرتن لە زۇرىيە شتەكان، ھەستىكرىن بە ناۋمىدى. بەگشتى خەمۆكىي پاش لەبارچوون ئاكامى مەترسىدارى نايت و بە باشى چارەسەردەكرىت.

خەمۆكىي پاش لەبارچوون Abortion depression ئەگەرچى حالەتتىكى باۋ نىيە، بەلام ھىشتا گەلىك ئافرەت دووچارى دەبن. پاش لەبارچوون ھەر ئافرەتتىك بە شىۋەيەكى جىباۋز دوچارى كاردانەۋەي دەروونى دەبىت، سووك يان توند، كاتى يان درىژخايەن. بەگشتى بە ھۆى ھەستى نىگەتيف پاش لەبارچوون يان لەدەستدانى كۆرىپە، زۇرىيە ئافرەتان دوچارى دلئوندى و غەم دەبنەۋە، بەلام لە ھەندىك ئافرەتدا كاردانەۋەي توند لەوانەيە كە بىتتە ئەگەرى خەمۆكى. لەبارچوون لە ھەموو حالەتەكاندا مايەي سترىسە ۋە ھۆكارە بۇ: ھەستىكرىن بە تاوان Guilt، ھەستىكرىن بە پەشىمانى، كەمبونەۋەي باۋرەبەخۆبون. زۇرىيە ئەم ھەست و كاردانەۋانە بۇ ماۋىيەكى كورت بەردەوام دەبن، پاشان لەخۆيانەۋە نامىتن.



سۇدا (كۆلا) چۆن تەندروستى تىكەدات؟

سۇدا يان كۆلا ئەم زىانە تەندروستىيانەي ھەيە. ترشى فۇسفۇرىك و ترشى سىتريك كە لەناۋ كۆلادان ھۆكارن بۇ گۆرىنى ترشىنى ناۋ دەم، ئەمەش دەبىتە ھۆى سوۋانى چىنى مېنای ددان و ھەستەۋەرى ددان، ھەرۋەھا فۇسفەيتەكان و ترشى فۇسفۇرىك ھانى پىربوون دەدەن. كۆلا كە لەگەل بۇيەي خۇراكى يان شىرىنكارى دەستىكرى ۋەكو ئەسپارتىم تىكەل دەكرىت ئەۋا زىان بە خانەكانى مېشك دەگەيەنيت، خواردنەۋەي يەك قوتوۋ سۇدا ئەگەرى نەخۇشى مېتابولېزم Metabolic syndrome تا رىژەي ۳۶٪ و ئەگەرى نەخۇشى شەكرە زىاد دەكات، يەك قوتوۋ سۇدا رىژەي چەۋرى گلىسىرىدە سىيانىيەكان بە رىژەي ۳۰٪ بەرزەدەكاتەۋە، سۇدا لە بتلى پلاستىك يان ناۋپۇشى قوتوۋى سۇدا ماددەي BPA لەخۇدەگرىت كە ھاوسەنگى ھۆرمۇنەكان تىكەدات و ئەگەرى شىرپەنجەي مەمك زىاد دەكات، رۇژانە يەك قوتوۋ سۇدا بۇ ماۋەي ۶ مانگ ئەگەرى زىادبوونى چەۋرى لە جگەردا تا رىژەي ۱۴۲٪ زىاد دەكات لەگەل گەۋرەبوونى كەرش يان چىۋەي كەمەر، رۇژانە قوتوۋىك سۇدا ئەگەرى دروستىبونى بەردى گورچىلە تا رىژەي ۳۳٪ زىاد دەكات، ھەرۋەھا پەستانى خوين تا ۱،۱ / ۰،۴ ملىم جىۋە بەرزەدەكاتەۋە، رۇژانە خواردنەۋەي سۇدا ئەگەرى شىرپەنجەي پىرۆستات و شىرپەنجەي منداللان زىاد دەكات، ھەرۋەھا رۇژانە خواردنەۋەي ۲ قوتوۋ سۇداي شىرىن يان زياتر ئەگەرى شىرپەنجەي پەنكرىياس تا رىژەي ۸۷٪ زىاد دەكات.

رۆژانە يەك دەنكى ئەسپىرېن لە دكتور دوورت دەكاتەوہ



ئەسپىرېن رېنگا لە گىردبوونەوہ و بەيەكەوہنووسانى خەپلەكانى خوین دەگرېت، لەوكاتەى كە خەپلەكانى خوین گىرنگىرېن فاكىتەرن لە كردارى مەيىنى خویندا، بۆيە ئەسپىرېن بەكاردېت بۆ چارەسەركردنى سىنگەدەرە Angina يان نازارى دل، خۆپاراستن لە نۆرەى دل Heart attack، ھەرۇھە لەكاتى نەشتەرگەرىي دل بۆ رېنگرتن لە مەيىنى خوین. ئەگەرچى دەتوانرېت كە گەلىك جۆرى تىرى دەرمانى دژەمەيىن Anti-clotting بۆ ئەم مەبەستە بەكاربھېتىرېن، بەلام ئەمە سەلمىنراوہ كە بەكارھېتئانى ئەسپىرېن بە تەنيا ئەگەرى مردن بە ھۆى نۆرەى دل يان جەلتە تا رېژەى ۲۵-۵۰% كەم دەكاتەوہ،

ھەرۇھە ئەگەرى نۆرەى دل تا ۳۴% كەم دەكاتەوہ. ژەمى بچووكى ئەسپىرېن يان تەنيا ۸۱ ملگم يەكەم ھەلئارديە بۆ خۆپاراستن لە نۆرەى دل لە كەسانى تووشبوو بە سىنگەدەرە. بەكارھېتئانى ئەسپىرېن لەم حالەتانەى خواروہدا پىويستە كە تەنيا بە چاودېرىي دكتور بەكاربھېتىرېت: ھەستەوہرى بەرانبەر بە ئەسپىرېن، نەخۆشىي گورچيلە، نەخۆشىي جگەر، ھەوكردنى گەدە، كولبونى گەدە يان دوازدەگرى، ھەرۇھە گرفت لە مەيىنى دروستى خوین.



گيمەكانى توندوتىژىي قىديوى بۆ نەوجەوانان زيانبەخشن

بۆچی ھاوینەى لكاو بۆ وهرزشوانان له چاويلكه باشتره؟

ھاوینەى لكاو Contact lenses به چەندان رینگا یارمەتیدەرە بۆ چوستى و چالاکیى وهرزشوانان، بۆنموونه بینینی رووبەرینکی فراوانتر له بینین به چاویلکه. زۆریهى هەر زۆری وهرزشوانانی تووشبوو به کورتبینی، دوربینی یان ئەستىگماتیزم، ھاوینەى لكاو لهجیاتى چاویلکه بهتایبەتى له پیشکەپکێکاندا بهکاردهێنن. به بهراورد له گەل چاویلکهى پزشکی، بهکارهێنانی ھاوینەى لكاو هاندەرە بۆ بینینى باشتری دوروبەر و یوارینکی فراوانتری بینین لهوکاتەى که زۆریهى هەرە زۆری چاویلکهکانی وهرزشى Sports eyeglasses چوارچێوهکی بچوووک و ھاوینەکانیان تەختە ئەمەش بینینی رووبەرینکی زۆری دوروبەر سنووردار دەکات، هەرۆهە بهکارهێنانی ھاوینەى لكاو هاندەرە بۆ بینینى چىگىر Stable vision، له گەل کەمى ئەگەرى نیشتنی هەلم یان ناسافی له کەش و هەواى بارانای و شێدارى زۆردا، هەرۆهە کەمى ئەگەرى زەر بۆ چارهەکان که لهکاتى شکانى چاویلکهدا بەدى دەکریت ھاوکات له گەل گونجانی زیاتر له گەل نامێرەکانى پاراستنى سەر و دەموچاودا.

یان شیرینی له ماویهکی کورتدا، هیلکبونی چاوهکان، نازاری شان و باسک و مل، نازار و نارهتی گۆپییهکان له ئەنجامی بهکارهێنانی هیلدفۆن به دەنگی بەرز، کەم نووستن، زیادبوونی ئەگەرى ئینلکردن تا ۸ هیننه به بهراورد له گەل ئەو نەوجەوانانەى که یاری توندوتیژی فییدیویى ناکەن. نایا هەموو نەوجەوانێک که سەیری گیمەکانی توندوتیژی فییدیویى دوچاری ئەم ئەگەرانه دەیت؟ بەگشتی، زۆریهیان دوچاری ئەم ئەگەرانه دەبن، کور یان کچ، بەلام هەندێک ئەگەرى هەلوێستیی توندوتیژی زیاتر له نەوجەوانە کورەکاندا بەدى دەکریت، هەرۆهە زیاد خواردنی شوکولاته زیاتر له ئافرهتە نەوجەوانەکاندا بەدى دەکریت.

له سەردەمى ئیستاماندا له گەل زیادبوونی ژمارەى ئەو نەوجەوانانەى که کاتی زۆر به یاریه فییدیوییهکان بهسەردەبن، پسپۆران دەستیان به لیکۆلینەرە کردوو سەبارەت به کاریگەرى گیمە فییدیوییهکان لهسەر تەندروستیی دەروونی نەوجەوانان. له دوا لیکۆلینەرەکاندا هاترۆه که گیمەکانی توندوتیژی فییدیویى Violent video games ھۆکارن بۆ لەدەستدانی توانای کۆنترۆلکردنی کەسى Self-control. بەلگە لەبەردەستدایه که گیمى توندوتیژی فییدیویى کاریگەرى نەخاواراو دەکاتە سەر نەوجەوانان وەک: پابەند نەبوون به رێکار و داپەکان که دەیتتە ھۆی و نکردنی دان بەخۆداگرتن، هەلسوکەوتی توندوتیژی، زیاد خواردنی شوکولاته