

نیشانەكانى كەمىي كالىسىۋم لە لەشدا

مانگانە و بىننىنى خۇپنى زياتر لە رۇژەكانى سوورپى مانگانەدا، كەمبونەۋەي دروستبوونى شىر لە مەمكى ئافرەتدا پاش مندالپوون، ھەستكرن بە ماندووبوون لە ئەنجامى بازار و بىنپىزى ماسولكە و ئىسكەكان، توژەران ئەمەشيان روونكردۆتەۋە كە كەمىي كالىسىۋم پەيۋەندىي بە ئەگەرى خەۋزپانەۋە ھەيە.

كالىسىۋم گىرنگى زۇرى بۇ تەندروستىي ئىسك و ددان ھەيە، ھەروھە يارمەتىي گەشە و مەيىنى خۇپن دەدات و رۇلى لە گىرژبوون و خاۋبونەۋەي ماسولكەكاندا ھەيە. نىكەي ۹۹٪ كالىسىۋمى لەش لە ئىسك و ددانەكاندايە، بەشنىكىش لە نىنۆكەكان. نىشانەكانى كەمىي كالىسىۋم لە لەشدا برىتىن لە: ئازارى ماسولكە بەتايىبەتى ماسولكەكانى ران و قاچ، كەمبونەۋەي چىرى ئىسك، يان پوكانەۋەي ئىسك Osteoporosis و زىادبوونى ئەگەرى شكان بە زەبر، يان كەوتىنكى سادە، ناسكبوونى نىنۆكەكان كە رىگا بۇ قلىشان و شكانى نىنۆك خۇش دەكات، ددان ئىشە و كلۇربوونى ددان، نەخۇشىي پوك، دواكەوتنى ددان دەرھاتن Teething لە مندالدا، لاۋازبوونى سىستى بەرگىي لەش كە ھۆكارە بۇ زىاد تووشبوون بە ھەركدەنەكانى كۆنەندامى ھەناسە و ھەرس، زىادبوونى ئازار و نارەھەتىي پىش دەستپىك و لەكاتى سوورپى مانگانەي ئافرەتدا، ھەروھە نارپىكبوونى سوورپى

ھۆكارە ھاندەرەكانى پىش ئىشە

- كەمىي جوولە و مەشقى فىزىكى: كەم بەكارھىنانى ماسولكەكانى پىش ھۆكارە بۇ كەمبونەۋەي سەپۇرتى برپەكانى پىش و پەيدا بوونى ئازار، كەمبونەۋەي لياقەي ماسولكەكان Muscle inflexibility، لاۋازبوون، يان كەمبونەۋەي تۇنى ماسولكەكانى پىش، لاۋازبوونى ماسولكەكانى دىۋارى سك.
- مەشقەكانى توندكردى دىۋارى سك Sit-up، راکردنى توند.
- ھۆكارەكانى دىكە: زەبر، بۇماۋەي، كىشى زىاد و قەلەۋى، خەوتن لەسەر دۆشەكى نەرم، يان ئىسفنەنجى ئەستور، جگەرەكىشان، پەستى، سترىس، خەمۇكى، دووگىيانى، كە قاچىك لە قاچەكەي تر كورتتر بىت،

ئازار لە بەشى خواروۋەي پىشدا Lumbago باوترىن جۇرى پىش ئىشەيە، ئەگەرى تووشبوون لەتەمەنى ۳۰ سالىيەۋە زىاد دەپىت، تا تەمەنى ۶۰-۶۵ سالى ئىنجا بەرەۋ كەمبونەۋە دەچىت. ھۆكارە ھاندەرەكانى تووشبوون بەپىش ئىشە ئەمانەن:

- بەسالچوون: دىسكى ئىۋان برپەكان لەپاش تەمەنى ۳۰ سالى بەرە بەرە لاۋاز دەبن و رىژەي شىدارى ناۋيان كەم دەبىتەۋە و دەپووكىنەۋە، بەمەش فشارى زياتر دەكەۋىتتە سەر جومگە بچووكەكانى ئىۋان نووكەكانى داۋەي برپەكان و ئازار پەيدا دەكات.

باشترىن كات بۆ وەرگرتى فاكسىنى ئەنفلوئىزا

كوتان، يان فاكسىنى ئەنفلوئىزا Flu shot كاريگەرە بۆ خۇپاراستن لە تووشىبون بە ئەنفلوئىزاي وەرزی، يان سىج جۆر فايروۆسى ئەنفلوئىزا كە برىتىن لە H1N1، H3N2 لە گەل فايروۆسى جۆرى B، ئەم فاكسىنە پاش دوو ھەفتە لە بەكارھىننى

بەرگىرى بەرانبەر بە فايروۆسەكانى ئەنفلوئىزا لە لەشداپەيدا دەكات، كە بەلای كەم بۆ ماوەى شەش مانگ بەردەوام دەيىت. ئەگەرچى وەرزی ئەنفلوئىزا لە نىوہى مانگى ئەيلولەو دەستپىدەكات و تا مانگى ئايار بەردەوام دەيىت، بەلام واباشترە كە فاكسىنى ئەنفلوئىزا لە مانگى ئەيلول تا نىوہى مانگى تشرىنى دووم وەرېگىرېت، كە بە باشترىن كات بۆ وەرگرتى فاكسىن دادەنرېت. ھەموو كەسىك لە تەمەنى شەش مانگ و بەسەرەو دەتوانىت كە فاكسىنى ئەنفلوئىزا وەرېگىرېت، ئافرەتى دوو گىيانىش دەتوانىت لە ھەر كاتىكى دوو گىيانىدا كە بىھويىت فاكسىنە كە وەرېگىرېت، ھەرۋەھا پاش مندالبون لەكاتى شىردانى سروشىتدا. پىويستە ئەمەش بزائىت كە فاكسىنى ئەنفلوئىزا ھىچ كاريگەرىيەكى بۆ خۇپاراستن لە تووشىبون بە ھەلامەت نىيە، چونكە فايروۆسەكانى ھەلامەت جىاوازن لە گەل فايروۆسەكانى ئەنفلوئىزا، واتە ھەلامەت و ئەنفلوئىزا دوو نەخۇشى جىاوازن.



چۆن بەرەنگارى نۆرى تۆقین دەپتەوہ؟

بە نیشانە باوەکانى شىرپەنجە ئاشنا بە

نۆرى تۆقین Panic At-tacks برىتییە لە ترس، يان نىگەرانى و نارەحەتییەكى توند و كۆپىر بەبى بوونى ھۆكارىكى روون، يان ھىچ مەترسى و شتىكى خەتەرناك كە لە ماوہى چەند خولەكىدا دەگاتە لووتكە و بەلاى كەم چوار لەم نیشانانە لەخۇدەگرىت، كە برىتىن لە: دلەكوتى، يان ھەستكردن بە زيادبوونى لىدانەكانى دل، خىرابوونى ھەناسەHyperventilation، نارەقەكردن، لەرزىن، سەرسووران و ئەگەرى لەخۇچوون، ھەستكردن بە سىرپوون، يان تەزىن لە دەست و پەنجەكاندا، ھەناسەپراوكى، ھەستكردن بە لەدەستدانى كۆتەرۇل. ھەندىك جار توشىبوو دوچارى نىشانەى توندتر دەپتەوہ، وەكو سىنگ ئىشە، يان توندبوون و گرۇبوون لە سىنگدا، يان نارىكبوونى لىدانەكانى دل، ھەندىك جارىش نىشانەكانى نۆرى تۆقین ھىندە سەخت دەبن كە توشىبوو دەترسىت لەوہى كە دوچارى نۆرىيەكى دل بوويتەوہ. ھۆكارە ھاندەرەكان: سترىسى توند، بۇنمونە، مردنى كەسىكى نرىك و خۇشەويست، جىابوونەوہى ھاوسەر، لەدەستدانى پىشە، ھەرۇھا ھۆكارە

فىزىكى و نەخۇشىيەكان وەكو: ژاراوبوونى گلاندى دەرەقى، نەخۇشىى دل، نەخۇشىى درىڭخايەنى كۆئەندامى ھەناسە. بەم ھەنگاوانە بەرەنگارى نۆرى تۆقین دەپتەوہ: ھەناسەى قوول ھەلكىشە، دلئىابە لەوہى كە دوچارى نۆرى تۆقین بوويت، چاوەكانت داخە، فشار لەخۇت بكە كە لە بەرزترىن ئاستى ناگايىدا Mindfulness بىننىتەوہ، تەكنىكەكانى خاوكردنەوہى ماسوولكەكان بەكاربىنە، بىر لەو شوپنە بكەرەوہ كە پىشەوہ دلخۇشىت.

بەھای خۇراك

خۇخ Peaches بەھايەكى خۇراكىسى بەرزى ھەپە، رىژىيەكى بەرزى ئاو و رىشال، ھاوكات لەگەل گەلنىك قىتامىن و كانزا و ماددەى دژەمۇكسان لەخۇدەگرىت. سوودە تەندروستىيەكانى خۇخ: ھاندانى كىردارى ھەرسكردى خۇراك و خۇپاراستن لە قەبىزى، زيادكردى گەشەى بەكتىرياي سوودبەخشى كۆئەندامى ھەرس، بەھىزكردى سىستى بەرگرىي لەش، خۇپاراستن لە گەلنىك جۆرى ھەوكردنى مىكروبى لەوكاتەى كە خۇخ چالاكىسى دژەمىكروبى ھەپە، پاراستنى تەندروستىي پىست بەتايبەتى پاراستنى لە لۇچبوون

شىرپەنچە Cancer ئەگەر لە قۇناغى سەرەتاي يېش بىلابوونەوويدا دەستىنىشان بىكرىت، ئەوا لەوانەيە كە ژيانى تووشبوو لە مەترسى رزگار بىكرىت، بۇيە پىويستە بە نىشانە باوەكانى ئاشنا بىت، كە برىتىن لە: نۆرەى سىكچوون و قەبزی بۇ ماوئەيەكى زۆر كە لە حالەتەكانى شىرپەنچەى رىخۆلە روودەدات، كۆكەى بەردەاوم سەرەراى بەكارهينانى دەرمانى دژەمىكرۆب كە لەوانەيە لە شىرپەنچەى قورگ بەدى بىكرىت، بوونى خوین لە پىسايىدا كە لەوانەيە لەبەر شىرپەنچەى رېرپەكانى ھەرس بىت، بوونى خوین لە مېزدا بەتايبەتى كە ھاوكات بىت لەگەل ئازار و بەرزبوونەوى پلەى گەرمىى لەش لە حالەتى شىرپەنچەى گورچىلەدا بەدى دەكرىت، كولبوونى دەم كە درىزخايەن بىت و چاك ئەبىتەو، لەوانەيە ماناى شىرپەنچەى دەم بگەيەنەت، بەتايبەتى لە كەسانى جگەرەكيشدا، درىزبوونەوى ماوئەى سوورى مانگانە، بۇ نموونە: كە زياتر بىت لە ۱۰ رۆژ، يان چەند ھەفتەيەك لەوانەيە ھۆكارەكەى شىرپەنچەى مندالدان بىت، بوونى خوین لەگەل بەلغەم لەكاتى كۆكەدا لەوانەيە لەبەر

شىرپەنچە Cancer ئەگەر لە قۇناغى سەرەتاي يېش بىلابوونەوويدا دەستىنىشان بىكرىت، ئەوا لەوانەيە كە ژيانى تووشبوو لە مەترسى رزگار بىكرىت، بۇيە پىويستە بە نىشانە باوەكانى ئاشنا بىت، كە برىتىن لە: نۆرەى سىكچوون و قەبزی بۇ ماوئەيەكى زۆر كە لە حالەتەكانى شىرپەنچەى رىخۆلە روودەدات، كۆكەى بەردەاوم سەرەراى بەكارهينانى دەرمانى دژەمىكرۆب كە لەوانەيە لە شىرپەنچەى قورگ بەدى بىكرىت، بوونى خوین لە پىسايىدا كە لەوانەيە لەبەر شىرپەنچەى رېرپەكانى ھەرس بىت، بوونى خوین لە مېزدا بەتايبەتى كە ھاوكات بىت لەگەل ئازار و بەرزبوونەوى پلەى گەرمىى لەش لە حالەتى شىرپەنچەى گورچىلەدا بەدى دەكرىت، كولبوونى دەم كە درىزخايەن بىت و چاك ئەبىتەو، لەوانەيە ماناى شىرپەنچەى دەم بگەيەنەت، بەتايبەتى لە كەسانى جگەرەكيشدا، درىزبوونەوى ماوئەى سوورى مانگانە، بۇ نموونە: كە زياتر بىت لە ۱۰ رۆژ، يان چەند ھەفتەيەك لەوانەيە ھۆكارەكەى شىرپەنچەى مندالدان بىت، بوونى خوین لەگەل بەلغەم لەكاتى كۆكەدا لەوانەيە لەبەر

يى خۇخ

پاش تەمەنى وەستانى يەكجارەكى سوورى مانگانە Menopaus، كۆنترۆلكردى كيشى لەش، كەمكردەوى ناستى ھەوكردن لە لەشدا، رىكخستى ناستى شەكرى خوین و ناستى ھۆرمۆنى ئىنسولين، كەمكردەوى ناستى فشارى ئۆكسان لە لەشدا، باشتركردى تەندروستىيى مېشك و خۇپاراستن لە تووشبوون بە نەخۇشى ئەلزھايەمەر، رىكخستى پەستانى خوین.

و كارىگەريە خراپەكانى تيشكى خۇر، بەھۆى يىكھاتە گرنگەكانى خۇخ وەكو بىتا كارۆتىن Beta carotene و دژەنۆكسانەكانى دىكە ھاوكات لەگەل فېتامىن C كە رۆلېكى گرنگى لە دروستبوونى پرۆتىنى كۇلاجىن ھەيە، ئەويش بۇ پاراستنى تواناى لاستىكىي پىست و پاراستنى لە شل و شۆرپوون زۆر پىويستە، پاراستنى تەندروستىيى چاۋ بەتايبەتى پاراستنى چاۋ لە وشكبوون و لە گۆرپانەكانى پەيوست بە تەمەن و تووشبوون بە ناۋى سىپى، كەمكردەوى ئەگەرى تووشبوون بە شىرپەنچە، بەتايبەتى شىرپەنچەى مەمك لە ئافرەتانى

