

چۈنكى مامە ئەمەلگە ئاشۇرۇش ھەستىيەداردا

نەشتە رەگەرى بېجىۋىتىش ۋە مەمە بۇ جىۋىتىش پىلان چارەسەر؟

نەشتە رەگەرى بېجىۋىتىش مەمە Breast reduction surgery بۇ چارەسەرگە ئىگە ئايال ھالەت ۋە نەخۇشى ئەنجام دەرىجىسى، بەلەم ھەرگىز ھەلۋاردا ھەمكى گونجاۋ نىيە بۇ ھەمىۋە ئافرىدىكى. ئەگەرچى نەشتە رەگەرى بېجىۋىتىش مەمە بە شىۋەكى سەرەكى بۇ بېجىۋىتىش مەمە قەبارە گەۋرە مەمە ۋە پتەۋىدىكى ئەنجام دەرىجىسى، بەلەم بەپىي رىئەتەكى كۆمەلەي ئەمەرىكى بۇ پىششىق نەشتە رەگەرى جىۋىتىش، ئافرىتى كاندېدى گونجاۋ بۇ نەشتە رەگەرى بېجىۋىتىش مەمە ئەۋەتەن كە ئەم ھالەت ۋە نەخۇشىيەنەن ھەيە: بونى ئازار، يان ئارامەتى درىۋىخەن لە ئاۋچەي شان ۋە مل ۋە پىشتا، گىرەت لەكەتەي ئەنجامدەن مەشقى ۋەزىشى لەبەر گەۋرەي قەبارە مەمە، سۈرۈپۈنە ۋە سۈرۈپۈنە درىۋىخەنەي پىشتى ژىر مەمە، ئارامەتى دەۋونى پەيۋەست بە قەبارە گەۋرە مەمە ۋە گىرەت لە جە ۋە بەرگى گونجاۋدا، گىرەت لەكەتەي گۆرۈنى پۆزىشنى ئۈستىدا، ھەۋەھا گونجاۋ بۇ ئەۋ ئافرىتەنەي كە بىرپەريان داۋە شىرى مەمە ئەدەن بە مەدالەكانىيەن. ئەم نەشتە رەگەرىيە نىزىكەي ۲-۴ كاتىمىر دەخايەنەت ۋە نىزىكەي ۱-۲ كىلوگرام لە شانەي مەمە ۋە چەۋرى ۋە پىشتى لادەۋىرەت، ئالۋىيەكانىشى بىرەتەن لە: پەيداۋونى ئاسەۋار، خۇنەۋەرىۋون، ھەۋەردەن، كەمبۈنەۋە يان ئەمانى ھەست لە گۆزى مەمەدا، گىرەت لەكەتەي شىردەن سۈرۈشتەدا، نايەكسانى لە قەبارە يان شىۋەي مەمە راست ۋە چەپدا.

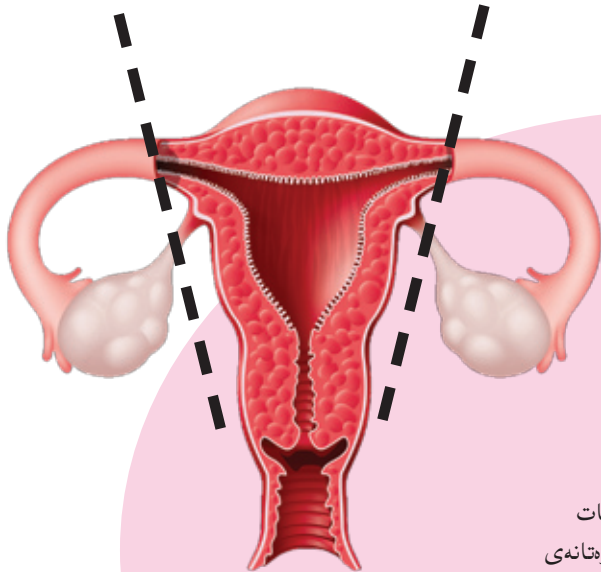


مانگ، پاددەر و شەدۇى چاۋىش پاش ۲ سال فرى بدرىت و چىتر بەكارنەھىنرىن. تەنیا قەلەمى رەش و مەسكاراى رەش بۇ چاۋ بەكارىنەھىنە. پىپۇرانى پىست ئامازە بەۋە دەكەن كە رەنگى رەش لە ئاۋىتەكانى جوانكارى كەمتر ئەگەرى پەيداكردىن ھەستەۋەرى و سوتانەۋەرى پىستى لىدەكرىت. دووركەۋە لە بەكارهيناننى بۇن و كۆلۇنيا راستەۋخۇ بۇ پىست، ھەرۋەھا لە بەكارهيناننى ئەۋ ئاۋىتەكانى كە ئەلكھول و ماددەى كالكردنەۋەرى پىست لەخۇدەكرن.

پىستى ھەستىار Sensitive skin بە ھەركەۋتن بە ھەر ماددەھەكى كىمىيائى زوۋ دوچارى سووربونەۋە و سوتانەۋە و نارحەتى دەپت. ئەگەرچى ھەستىاربونى پىست بە پەلى بەكەم پەيۋەستە بە بۇ ماۋە و تەمەنەۋە، بەلام وشكېۋونى پىست ھۆكارە بۇ نەپاراستىنى كۆتايىيە دەمارەكانى پىست، بۇيە ھۆكارىكى ھاندەرە بۇ ھەستىاربونى پىست. پىستى ھەستىار نارايشت ماكياژ گەلنىك جار گرفت لە پىستدا پەيدا دەكات بە شىۋەرى سوتانەۋە و سووربونەۋە و خورش. رىتمائى ئەكادىمىيائى ئەمەرىكى تايىبەت بە تەندروستىي و نەخۇشەيەكانى پىست. شوشتىنى پىست بە سابونى سووك، بەكارهيناننى ماددەى شىداركەرەۋەرى پىست Moiturizer بۇ رىگرتن لە وشكېۋونى پىست. ماكياژى پاددەرى ھەلپۇرە كە كەمترىن رىژەرى تىكەلەۋى ماددەى كىمىيائى جىاۋاز لەخۇدەگرىت و كەمتر دەپتە ھۆى سوتانەۋە و سووربونەۋە. سوورائى لىۋ پاش يەك سال،
۴-۳ ۋا باشە كە مەسكارا پاش ۳-۴

شەكر، يان ھەنگۈين كامپان تەندروستىيائەترە؟

ئەگەر بىرپارت دايتت بىرى شەكر كەم بەكەيتەۋە، كە بىرپارتىكى تەندروستىيائە، ئەۋا ھەنگۈين Honey ئەلئەرناتىفنىكى دروستە. ھەنگۈين لە شەكر باشتەرە بەۋەى كە چىژى شىرىنترە، دەرئىجام بە بىرى كەمتر دەخورت، ھەرۋەھا گەلنىك ئەنزىم و قىتامىن و كانزا لەخۇدەگرىت ۋەكو كالىسىۋم، مەگنسىۋم، پۇتاسىۋم، كۆمەلەى قىتامىن B بەتايىبەتى B₁، B₂، B₃، B₅، B₆، لەگەل چەند ترشە ئەمىنىيەك، ھەرۋەھا ھەنگۈينى خاۋيان سروشى سۈدى تەندروستى زۆرى ھەپە و يارمەتى زوۋتر چاكېۋونەۋەرى بىرىن دەدات. شەكر وزىيەكى بەتال و زۆر و خىرا لەخۇدەگرىت، بۇيە زىاد خواردنى شەكر دەپتە ھۆى زىادېۋونى كىشى لەش و قەلەۋى كە ئەمەش ئەگەرى توشېۋون بە گەلنىك نەخۇشى زىاد دەكات، ۋەكو نەخۇشى خۇنپەرەكان، نەخۇشى دىل، بەرزېۋونەۋەرى پەستانى خۇن، نەخۇشى شەكر، جەلئەى مېشك، ھەندىك جۆرى شىژپەنچە. يەككىكى تر لە زىانە لاپەلەيەكانى زىاد خواردنى شەكر بىرىتەپە لە پەيداېۋونى بەرگى بەرانبەر بە ھۆرمۇنى ئىنسىۋلىن كە سەرئىجام دەپتە ئەگەرى توشېۋون بە جۆرى دوۋەمى نەخۇشى شەكر، ھەرۋەھا دەپتە ئەگەرى بەرزېۋونەۋەرى ئاستى چەۋرى گلىسىرىدە سىيانىيەكان و دابەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۆلى باش HDL لە خۇتندا. شەكر ھۆكارىكى ھاندەرە بۇ كۆلۇبونى داندەكان، بەتايىبەتى لە مىندالاندا كە بە باشى پابەندى پاكۋاۋىتى ددان نابن.



لابردنى مىندالدىن ئەگەرى نەخۇشى دىل زىاد دەكات

لابردنى مىندالدىن Hysterectomy لە تەمەنىكى زوودا ئەگەرى تووشىبون بە نەخۇشىيەكانى كۆتەندامى دىل و سووپان زىاد دەكات بەتايىيەتى لە ئافرىتە گەنجەكاندا. لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە ئەو ئافرىتەنى پىش ۳۵ سالى تەمەن نەشتەرگەرى لاپردنى مىندالدىن بۇ ئەنجام دەدرىت، ئەو ئەگەرى تووشىبونىيان بە جەلتە لىدەكرىت، ھەرۋەھا لاپردنى مىندالدىن لە تەمەنى ۴۰-۳۵ سالىدا ئەگەرى تووشىبون بە بەرزبونەۋە پەستانى خوين زىاد دەكات. جگە لە ئەنجامدانى نەشتەرگەرى لاپردنى مىندالدىن، ھاۋكات گەلىك ھۆكارى تر بەتايىيەتى كىشى زىادى لەش و قەلەۋى ئەگەرى تووشىبون بە نەخۇشىيەكانى كۆتەندامى دىل و سووپان زىاتر دەكەن، ھەرۋەھا جگەرەكىشان، كەمى جۈولە يان مەشقى ۋەرزى، نەخۇشى شەكرە، بەرزبونەۋە پەستانى خوين ئەگەرى تووشىبون زىاد دەكەن. بۇيە پىئوستە لەسەر ھەموو ئەو ئافرىتەنى كە نەشتەرگەرى لاپردنى مىندالدىن ئەنجام دەدەن ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن لە نەخۇشىيەكانى كۆتەندامى دىل و سووپان بە رىئىماي پىزىشك بە وردى پەپرە بىكەن.

سوودە تەندروستىيەكانى لىخوپىنى پايسكل بۇ ئافرىتە

لىخوپىنى پايسكل

Cycling مەشقىكى گونجاۋە بۇ ھەموو تەمەنىك، سوودى تەندروستى زۇرى ھەيە بۇ داۋەزاندنى كىش، پاراستنى تەندروستىي دىل و سىيەكان، دەمار و بۇرىيەكانى خوين، لىياقەتى بەدەنى، ھەرۋەھا مەشقىكى زۇر گونجاۋە لەكاتى دوۋگىياندا و يارمەتيدەرە بۇ ئاسانكردنى مىندالپون. سوودە تەندروستىيەكانى لىخوپىنى پايسكل: سووتاندنى وزە كە دەگاتە نىزىكە ۳۰۰ كالىورى لە كاتر مىرلىكا، كەمكردنەۋە سترىس يان شەكەتى دەروونى و بەھىزكردنى باۋەپەخۇبون، بەرزكردنەۋە ناستى وزە لە لەشدا، ھاندانى شانەكانى مىشك بۇ زىاتر بەرھەمەننەنى ماددە دۇپامىن Dopamine كە پەپەستە بە وزە و چالاكى لەش، تاۋدانى تىكراي مېتابولىزىمى لەش، پاراستنى تەندروستىي جومگەكان، كەمكردنەۋە سترىس لەسەر ئەژنۇ و پىرپەكانى پشت و گۆزىنگەكاندا، پاراستنى دىل لە نەخۇشى لەگەل داۋەزىنى ناستى كۆلىستىرۋلى خراپ و پەستانى خوين، رۆژانە بۇ ماۋى نىو كاتر مىر ھەفتانە ۳ جار ئەم ئامانجە دەپىكىت. زىادكردنى تۇنى ماسولكەكان بەتايىيەتى ماسولكەكانى قاچ، ران، نىك.



خەمۆكى لى تەمەنى نەوجەوانىدا

ۋ نىگەرانى لى جىياۋنەۋە يان دۈۈركەۋتەنەۋە لى ھاپۇي ۋ كەسەنى نىك، ھەندىك جارىش ھەلۈسە Hallucinations. نىشانە باۋەكانى خەمۆكى نەوجەۋانان بىرىتىن لى: دابەزىنى ئاستى ئەكادىمى، گىرت لى پەيۋەندى لى گەل ھاپۇيكاندا، كەمبۈنەۋە كۆنتاكت بە خىزان ۋ كەسەنى تر، كەمبۈنەۋە ھەمەس ۋ وزە ۋ پالەنەر بۇ ھەمۈ چالاكىيەكان، تورپەۋون ۋ ھەلچۈن كە لى جىگەي خۇيدا نەيىت، ھەستىكرىن بە دلتوندى ۋ ئاۋمىدى، بەرگەنەگىرتىن، يان زىاد ھەلچۈن بە رەخەگىرتىن، كەمبۈنەۋە باۋەپەخۇيۋون، ھەستىكرىن بە تاۋان، گىرت لى تەركىزىكرىن ۋ بىرارداندا، ھەستىكرىن بە ناراحەتى، گۇپان لى خۇراك ۋ خەۋدا، بىركرىنەۋە يان ھەتا ھەلدان بۇ خۇلەۋوبىرەن.

خەمۆكى لى تەمەنى نەوجەۋانىدا Adolescence depression بىرىتىيە لى دلتوندى قوۋل ۋ داپران لى دەۋوبەر، ھەروەھا كەمبۈنەۋەيەكى بەرچاۋى چالاكىيە فېزىكى ۋ بەسەرىردىن چەند كاتۇمىيىك بە يەك پۇزىشنى لىش. تا ئىستا خەمۆكى بە دەرمەن ۋ چارەسەرى دەۋونى چارەسەر دەكرىت، لى ھالەتە سەختەكانىشدا لىدانى كارەبا بۇ ناۋچەى سەر ECT. خەمۆكى نەوجەۋانان لى ھەمۈ روۋىكەۋە نىكە لى خەمۆكى لى گەۋرە ۋ بەسالاچۈۋاندا تەنبا ئەۋە نەيىت كە كچ يان كورپى نەوجەۋان لىۋانەيە نەتۋانىت كە بە روۋى ھەستەكانى خۇى بختە روۋ، بۇيە لىۋانەيە كە خەمۆكى بە چەند شىۋەيەك خۇى بنوئىت ۋەكو ترس يان فۇببا، چەند نىشانەيەكى جەستەيى ۋەكو سەرتىشە يان سك ئىشە، گۇپان لى ھەلۈكەۋتەدا، پەستى

