

بە زىيانەكانى پىركردنەۋەى ددان ئاشنا بە

نۆرىكەى ۱۶۵ سال دەپىت كە پىركردنەۋە بە تىكەلاۋى زىبى Silver amalgam كە پىكھاتوۋە لە كانزى زىو، كۆپەر، جىۋە بە شىۋەيەكى بەربلاۋ بەكار دىت. ماددى پىركردنەۋەى ددان Amalgam رىژىمەكى بەرزى جىۋە لەخۇدەگرىت كە دەگاتە ۴۳-۵۴٪ و لەناۋ دەمەۋە دەگاتە بەشەكانى تىرى لەش و گىرتى تەندىرۋىستى پەيدا دەكات. جىۋە لە كانزا قورسەكانە و ژەھراۋىيە بۇ كۆئەندامى دەمار و ئەگەرى ھەۋكردنەكان لە لەشدا زىاد دەكات، ئەمەش ھۆكارە بۇ گەللىك گىرتى تەندىرۋىستى درىژخايەن. تا ژمارەى پىركردنەۋەكان زىاتىر بىت و قەبارەى پىركردنەۋە گەۋرەتر بىت ھىندە برى زىاتىرى جىۋە دەگاتە لەش و گىرتى تەندىرۋىستى پەيدا دەكات، بۇنمۇنە: پەركەم، شەقەسەر، گىرت لە تانا و فرمانەكانى مىشكدا، نەخۇشەيەكانى كۆئەندامى دەمار ۋەكو ھەۋكردنى دەمارەكان، گىرتەكانى گلاندى دەرەقى، شىرپەنچە، نەزۇكى و گىرتى تر لە كۆئەندامى زاۋىزى و مىزەپۇ لە پىاۋ و نافرەتدا، سەقەتەى زىگماكى كۆرپە، نەخۇشەى دىل، ھەۋكردنەكان. جىۋە ھۆكارە بۇ تىكەدانى خانەكانى ناۋپۇشى گەدە و رىخۇلە كە دەپىتە ئەگەرى پەيداۋىۋى كۈنى ورد لەسەر ناۋپۇشى رىخۇلە ھاۋكات لەگەل تىكچۈۋى ھاۋسەنگى بەكتىراى رىخۇلە Gut flora، ئەمەش ھۆكارە بۇ گىرت لە ھەرسىكردنى خۇراك و زىادۋىۋى ئەگەرى ھەۋكردن بە مىكروپى گەدە H. pylori و كەرۋەى كاندىدا Candida. لەگەل ھەۋكردنى كۆلۇن و گىرژىۋى كۆلۇن.

ھۆكارە شارۋەكانى زوۋ ماندوۋوب

ھەيە. بەركەۋتن بە كانزا قورسەكان بەتايىبەتى جىۋە لە ئەنجامى پىركردنەۋەى ددان و نەشتەرگەرى رەگى كەئالى ددان Root canal، ئەمەش ھۆكارە بۇ تىكچۈۋى سىستىمى بەرگىرى لەش و سىستىمى كۆرەگلەندەكان و ھەۋكردن كە دەبنە ھۆى ماندوۋوبون. سترىس كە ھاۋكاتە لەگەل ھەستىكردن بە تاۋان، توۋرەۋوبون، دىل تۈندى، نازار و نارەحەتى جۈمگە و ماسۋولكەكانى لەش، رۇلى بەرچاۋى ھەيە لە توۋشېۋون بە ھالەتى ماندوۋوبونى درىژخايەن. لە

ئايا بەردەۋام ھەست بە ھىلاكى و ماندوۋوبون دەكەيت ھاۋكات لەگەل سەرىتەشە و نازارى تىرى لەش؟ ئايا دەزانى كە ئەمانە نىشانەن بۇ ھالەتى ماندوۋوبونى درىژخايەن Chronic fatigue كە ھالەتەكى باۋە لە سەردەمى ئىستاماندا، مىندال و نەۋجەۋانىش دوۋچارى ئەم ھالەتە دەبن. بەگشتى ھۆكارى ۋەكو سترىس، پىسېۋونى ژىنگە بەتايىبەتى پىسېۋونى ھەۋا، گىرت لە گلاندى ئەدرىنال، خراپى تەندىرۋىستى دەم و ددان رۇلىان لە توۋشېۋوندا

نیشانەكانى خەمۇكىي گەورە

خەمۇكىي گەورە يان خەمۇكىي قوول Major depression سەختىرىن جۆرى خەمۇكىيە. ئىمە لە رۇژگارلىكى يېشكەوتودا دەرىن لە لايەنى تەكنەلۇژيا و كۆمەلەيتىيەو كە بەدەر نىيە لە كاريگەرييە دەروونىيە نەرنىيەكان، ئەم گۆشە تاييەتەنى كە مليۇنان كەس كەوتونەتە ناوى. خەمۇكىي يەكەنكە لە نەخۇشىيە باوەكانى جىهانى ئەمرو. خەمۇكىي قوول حالەتتىكى ئالۇزە، پەرە لە گومراھى و خالى رەش كە جگە لە بۇماو، گەلەكە ھۆكارى دىكەشى لەپالە، بۆنمونە تەنگزە كۆمەلەيتىيەكان لە تەمەنى نەوجەوانىدا، سروشى كەسىتى، گرفت و كىزى ئابوورى، كەمبونەووى ئاستى دۇپامىن Dopamine لە مېشكدا. غەم لە تووشبووان بە خەمۇكىي گەورەدا بەرگەى ناگىرەت، بە مانايەكى تر تووشبوو ناتوانىت كە خۇى لە گەلەيدا بگونجىنىت يان سووكى بكا. نیشانەيەكى زەقى خەمۇكىي گەورە برىتىيە لە نەمانى چىژوەرگرتن لە شتەكان Disinterest لە گەل نەمانى ئارەزوو Anhedonia بۇ ھەموو شتەكانى دەورەبەر، دلخۇش نەبون بە شتە خۇشەكان، ھەستەكرەن بە ھىلاكى و ماندووبوونىكى زۆر، ھەستەكرەن بەردەوام بە نارەھەتى، نەبونى پالەنەر بۇ ھىچ كار و چالاكىيەك، نەمانى تۈانا بۇ ئەنجامدانى چالاكىيە فېزىكىكى لەبەر كەمى وزە و ئارەزوو لەوكتەى كە ھىچ گىرەتتىكى جەستەيى لە ئارادانىيە، خەوزپان يان زىاد نووستن، ھەستەكرەن بە تاوان Feelings of guilt. كزبونى جوولەى فېزىكىكى، بېرەردنەو لە خۇلەناوبرەن. ئەم نیشانانە لە زۆرىەى كاتەكانى رۇژ و نىزىكەى ھەموو رۇژىك سەرھەلەدەن.

وون

لايەكى ترەو سستىبونى گلاندى دەرقى ھۆكارىكى شاراوئە بۇ حالەتى درېژخايەنى ھەستەكرەن بە ماندووبوون، سستىبونى گلاندى دەرقى واتە كەم دەردانى ھۆرمۇنەكانى بەتاييەتى ھۆرمۇنى تايروكسىن Thyroxine كە زۆر پىويستە بۇ تاودانى متابولىزم و ھەموو چالاكىيەكانى لەش.



خۇراكه وروژيئەرهكانى دلەكزى

دلەكزى Heartburn توشىبو بە

توندى ئارپەھەت دەكات، ھۆكارى سەرەكى دەگەپتەو بۇ گەرت لە زمانى ئېوان سورۇنچەك و گەدە كە دىيىتە ھۆى گەرەنەوې ترشەلۇكى گەدە بۇ بەشى خوارەوې سورۇنچەك و سووتانەوې، ئەمەش دىيىتە ھۆى ھەستەكرەن بە سووتانەوې و نازار لە بەشى سەرەو و ناوېراستى سەك لەژىر ئىسكى سىنگدا، ھاوكات لە گەل و شەكېوون و سووتانەوې قورگ، ھەندىك جار نازارەكە ھىندە توندە كە گەلەك كەس بە نازارى نۆرى دل لىكەنەوې بۇ دەكەن. لە زۆرىەي ھالەتەكانى دلەكزىدا، جۆرى خۇراك رۆلى بەرچاوى ھەيە لە سەرەلەلەنى نىشانەكان لەبەر ئەوې كە جۆر و بېرى خۇراك ھۆكارە بۇ گۆرپان لە ناستى ترشەلۇكى گەدە يان ھاندانى دەردانى ترشەلۇكى گەدە يان ترشى ھايدىرۇكزىك HCl. ئەو خۇراكەنى كە ئەگەرى دلەكزى زىاد دەكەن يان نىشانەكان توندە دەكەن بىرىتىن لە: شوكلەتە بەتايىبەتى ئەگەر بە بېرى زىاد بخورۇت لەبەر ئەوې كە رۆژى بەرزى چەوې و كافەين كە ھاندەن بۇ زىاد دەردانى ترشەلۇكى گەدە، خۇراكى تىژكراو بە كارى، يان بىيەرى جىواوز يان كەمۇن Cumin و ساسى جىواوز، قارە كە رۆژىەكى بەرزى كافەين لەخۇدە گەرت ھۆكارە بۇ خاويونەوې زمانى ئېوان سورۇنچەك و گەدە، خۇراكە سورۇنچەكەكان Fried كە رۆژى بەرزى چەوې و ماددەى تر لەخۇدە گەرت كە دەردانى ترشەلۇكى گەدە زىاد دەكەن، سۆسەج و گۆشتى قوتويەند كە بە ماددەى دەستەكرە باركراون ھۆكارە بۇ زىاد دەردانى ترشەلۇكى گەدە، شىرنەمەنى و بىسكۈتەكان كە دولەمەندەن بە شەكر و ماددەى دەستەكرە ھاندەن بۇ زىادەوې ترشەلۇكى گەدە و خاويونەوې زمانى ئېوان سورۇنچەك و گەدە، خوارەنەوې كارىزۇنكراوكان (گازدارەكان)، گۆشتى

سورۇ.

گەرتەكانى پىست پاش تەمەنى ۴۰ سالى

گەلەك سەرچاوى پزىشكى ئامازە بەو دەكەن كە نىشانەكانى پىرېوېنى پىست لە تەمەنى ۴۰ سالىيەو دەستەكەن، بەلام دەتوانۇت بە رىنگاى جىواوز سەرەوتوانە چارەسەر بىرېن. ئەو گۆرپانەنى كە لە پىستە روودەن بىرىتىن لە: شۆرېوېنى پىست و كەمېونەوې تواناى لاستىكىي پىست، پەيداېوېنى خال يان پىتى تارىك كە بە پىنتەكانى تەمەن Age spots ناسارون، دواكەوتنى چاكېونەوې پىست لە زىانەكانى پەيەست بە سترىس و ھىلاكى، لۆچېوون، كارىگەرىيەكانى تىشكى خۇر لەسەر پىستە، شلېوونى پىستى دەمچا. ھەنگاۋەكانى چارەسەر ئەمانەن: پەركەنەوې ھىلەكانى لۆچېوون بە فىلەرى Fillers جۆراوچۇر، گواستەوې چەوې، دەرىزى بۆتۇكس، نەشتەرگەرى جىوانكارى پىلۇوكان، گورجەكرەن و بەرزكەنەوې دەمچا Face lift. گورجەكرەن و بەرزكەنەوې بۆكان، رىنىنى كىمپاى Chemical peels و رىنىنى نەشتەرگەرى Dermabrasion، رىكخستەوې روو پىست بە لىژەر. چارەسەرى جىوانكارى بۇ شۆرېوېنى مل و پەيداېوېنى چەناگەى دووم (۲چەناگە Double chin) چارەسەرەكزىت بە نەشتەرگەرى گورجەكرەن و بەرزكەنەوې مل Neck lift و رىنگاكانى تىرى وەكو لىژەر، راكىشانى چەوې. لە تەمەنى ۴۰ سالى و بەسەرەو، چەوې لە گەلەك شۆپنى لەشدا كۆدەپتەو كە بە ئاسانى بە رىنگاى رىجىم و مەشقى وەرۇشى لاناچىت، باشترىن رىنگا بۇ لابرەنى چەوې لە شۆپنى نەخوارزادا بىرىتىيە لە راكىشانى چەوې Liposuction لەژىر بەنجى خۇچىدا.



كەي بەكارھېننى ھېدفون زىانى تەندروستى ھەيە؟

سوۋدى سەرەكى بەكارھېننى ھېدفون Headphones بىرىتىيە لە گۈڭگرتن لە موزىك يان تەلەفون و مۇزىكەل كە نەيىتە ھۆى يىزاركردنى كەسانى دەۋرۈدەر، بەلام ئايا دەزانى كە بەكارھېننى ھېدفون زىانى تەندروستى ھەيە؟ كارىگەرىيە خراپەكانى ژاۋىژاۋى ژىنگە Noise pollution لەسەر تەندروستىيى مەۋقۇدا سەلمىنراۋە. بەكارھېننى ئىرفونى ستېرىيو Stereo earphones يان ھېدفون بەدەر نىيە لە زىانى تەندروستى بەتايىبەتى ئەگەر بۇ ماۋىيەكى زۆر و بە دەنگى تىژ و بەرزۈۋە بەكارھېننى، ھېدفون كارىگەرىيى ئىگەتەتقى توند دەكاتە سەر تواناى بىستىن بەتايىبەتى بەكارھېننى بۇ ماۋىيەكى زۆر بە دەنگى بەرز، بە تىپەپوۋنى كات ئەم دەنگە بەرزە دەمارەخانەكانى ناۋ گۈڭ تىڭكەدات و لەۋاندەيە كە بىيىتە ھۆى لەدەستدانى ھەستى بىستىن، لەۋاندەشە كە بىيىتە ئەگەرى پەيداۋوۋنى گۈڭ كە بە تىپەپوۋنى كات فشار دەخاتە سەر دەمارى بىستىن وگرفت لە راگرتنى ھاۋسەنگىيى لەشدا. بەگشتىپوۋنى دەنگ لەناۋ كەنالى گۈڭدا تا ئاستى ۶-۹ دېسىبېل بەسە بۇ پەيداۋوۋنى گۈڭتى گەۋرە لە گۈڭيەكاندا. ۋاباشە كە تەنبا ئامپەكانى MP3 بەكارھېننى كە پەلەى يان ئاستى دەنگ ھەرگىز لە 60% زىاتەر نەيىت و ماۋى گۈڭگرتن لە ۶۰ خولەك لە رۇژىكدا زىاتەر نەيىت. ھەر چەند ئاستى دەنگ بەرزتر يىت، ئەۋا پىۋىستە كە ھېدفون بۇ ماۋى زۆر كورت بەكارھېننى كە ھەرگىز لە ۵ خولەك تىپەپ نەكات لە رۇژىكدا.