

سوۋدە تەندروستىيەكانى بەرگەسەرىنى ئاۋرىشىمى

لەكاتى نوۋستىدا پىستى دەمۇچاۋ زىياتر بەر بەرگەسەرىن دەكەۋىت، بۇيە ھەلۋارنى قوماشى Fabric بەرگەسەرىن گىرنگىيى زۆرى بۇ پاراستىنى پىستى دەمۇچاۋ ھەيە، بۇنمۇنە: بەرگەسەرىنى ئاۋرىشىمى Silk pillowcase ھەلۋاردىكى دروستە بۇ پاراستىنى پىستى دەمۇچاۋ و سوۋدى دىكەيشى ھەيە، پاراستىنى شىدارى سىروشتىيى پىست، ئەمەش پىست لە وشكىبون و گىرگەكانى پەيۋەست بە وشكىبون وەكو زوو دەرگەۋتىنى لۇچىيى پىست Wrinkles، ئەكزىما، سوۋرىۋونەۋە و قلىشانى پىست، ھەۋكردن، زىربونى پىست. بە گىشتى قوماشەكانى دىكەي بەرگى سەرىن كە دەستكردن، لەۋانەيە كە ماددەي كىمىيائانە بگەنەپىست و كەم و زۆر زىيانى پى بگەيەنن، كەچى ئاۋرىشىم بە تەۋاۋى سىروشتىيە و ھىچ ماددەيەكى كىمىيائى لەخۇ ناگىرت كە بە بەرگەۋتن بگاتە پىست، ئاۋرىشىم جگە لەۋدى كە نەرم و لوۋسە و پىست پىنەۋە نارەھەت ناپىت، بەۋەش ناسراۋە كە ناپىتە ئەگەرى ھەستەۋەرى بەرگەۋتن و رىگىرە لە گەشەي كەپروو. لە لايەكى دىكەشەۋە ئاۋرىشىم رىگىرە لە موخۇركەي قىز كە لە ئەنجامى لىكخشانى قىز لە روۋى زىرى قوماشى دىكە كە بۇ بەرگەسەرىن نەگونجاۋە دروست دىت، ھەروەھا شوۋتن و پاكىۋونەۋەي ئاۋرىشىم ئاسانتە بەراۋرد بە قوماشەكانى دىكە.

زىاد بەكارھىنەنى سمارتفون ھۆكەرە بۇ ئازارى مل

كاتىنەك بە مۇبايل نامە يان پۇستىكت بۇ دىت، بۇ خۇندىنەو ۋە ۋەلامدانەو ۋە مىلى خۇت بۇ لاي پىشەو ۋە دەچەمىنەتەو، ئەم جوۋلەيە بەتايىبەتى پاش زىاد دوۋىارەبوۋنەو ۋە كە لەوانەيە لە ھەندىك كەسدا بىگاتە نىزىكە ۱۰۰ جار، لەوانەيە كارىگەرىسى نىگەتىقى بۇ تەندىرۈستى فېزىكى، يان جەستەيى ھەيىت. لىكۇلىنەو ۋە كان جەختىيان كىرەتەو ۋە كە زىاد بەكارھىنەنى مۇبايل بەتايىبەتى زىاد نامە نووسىن ۋە نامە خۇندىنەو يان بەكارھىنەنى تۆرە كۆمەلەيەتتەيە كان كە زىاتىر بىت لە پىنچ كاتىمىر رۇژانە، ھۆكەرە بۇ ئازارى مل، چۈنكە كارىگەرىسى نىگەتىقى دەكاتە سەر شانە نەرمەكانى دەۋرى بىرپەرەكانى مل. لە گەلىك ۋەلاتدا ھالەتەكە بە (مل ئىشەي تىكىست كىردن Text neck) نازدە دەكىت. بەكارھىنەرانى سمارتفون لەكاتى خۇندىنەو ۋە نامە نووسارودا مل بۇ پىشەو ۋە دەچەمىنەو، گەلىك جارىش مل بۇلاي راست، يان چەپ دەچەمىنەو، ھەروەھا مل بە ئاراستەي جىاواز دەسوپىن، ھاۋاك لەگەل پۇزىشنى ناتەندىرۈست، يان نەگونجەۋى قەدى لەش ۋە قاچەكان، ئەم جوۋلە ۋە پۇزىشە ناتەندىرۈستەنەي لەش شانە نەرمەكانى دەۋرى بىرپەرەكان ئەزىتە دەدەن ۋە دەبنە ھۇ ئازار ۋە نارەجەتى لە مل بە رىژەي ۳۲٪، ئازارى شان تا رىژەي ۲۶٪، ئازارى پىشت بە رىژەي ۲۰٪، ئازارى مەچەك ۋە دەستەكان بە رىژەي ۱۹٪.



لە پىناو پاراستنى دلت دەنەكانت بشۇ!

لىكۇلىنەو ۋە كان لە زانكۆ سىئۇلى كۇرىاي باكور جەختىيان كىرەتەو ۋە كە پاكراگرتنى دەم ۋە ددان ئەگەرى نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى دلت ۋە سوۋپان كەم دەكاتەو، ئەمە جگە لە پاراستنى تەندىرۈستى پوك ۋە خۇشكىردنى بۇنى دەم لەگەل پاراستنى ددانەكان لە كلۇرىون ۋە لەدەستدانىيان. لە چەندىن لىكۇلىنەو ۋە دىكەدا ئەۋەش روونكراۋەتەو ۋە كە شوۋشتنى ددانەكان بە فلچە رۇژانە ۳-۴ جار ئەگەرى توۋشبوۋن بە نەخۇشىيە دلت كەم دەكاتەو. نامازە بەۋەش كراۋە كە شوۋشتنى ددانەكان بە فلچە ۋە ھەۋىرى ددان بەلاي كەم رۇژانە سى جار ئەگەرى روودانى لەرەي گۈچكەلەي دلت Atrial fibrillation تا ۱۰٪ ۋە ئەگەرى پەككەۋىتىنى دلت تا رىژەي ۱۲٪ كەم دەكاتەو. ئەگەرچى لىكۇلىنەو ۋە كان مىكانىزمى تەۋاۋىيان لەپال ئەم پەيۋەندىيە روون نەكردۋەتەو، بەلام نامازەيان بەۋە كىرەۋە كە شوۋشتنى ددانەكان بە فلچە ژمارەي بەكتىيا لە بەشى نىۋان ددان ۋە پوكدا كەم دەكاتەو ۋە رىنگا لە بلاۋبوۋنەۋىيان بۇ ناو سوۋپى خۇن دەگرىت، لەۋ كاتەي كە ھەۋكىردن Inflammation رۇلى بۇ توۋشبوۋن بە نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى دلت ۋە سوۋپان ھەيە.



ھۆكارەكانى لەكەي پىستى دەۋرى چاۋەكان

شانەي چەۋرى لەژىر پىستى دەۋرى چاۋەكاندا، تەنكبونى پىستى ژىرچاۋەكان، كەمخوئىنى لەبەر كەمىيى كانزاي ئاسن، زىاد بەركەوتن بە تىشكى خۇر، زىاد نووستن، جگەرەكېشان، بەسالچوون، بۇماۋىيى (زگماك)، گىرقتەكانى گلاندى دەرەقى، ھەركردنى پىست Dermatitis، بەكارھېنانى دۇپى چاۋ بۇ چارەسەركردنى ئاۋى رەشى چاۋ - Glaucoma. پىستە ئەۋەش لەبىر نەكرىت كە لەكەي دەۋرى چاۋەكان زىاتر لە كەسانى خاۋەن پىستى ئەسمەر، يان تارىك باوترە بەرارود بە كەسانى پىست كال يان سىي پىست، ھەرۋەھا بۇماۋىيى، يان مەيلى خىزانى رۇلى لە حالەتەكەدا ھەيە، بۇيە دەبىنن كە چەند كەسىك لە ھەمان خىزاندا دۇچارى دەبن.

گەلىك كەس پىيان ۋايە كە تارىكبون و لەكەي پىستى دەۋر، يان ژىر چاۋەكان - Dark circles تەنبا لەبەر ھىلاكىوون و كەمخەۋى پەيدا دەيىت، بەلام لە راستىدا تارىكبون، يان لەكەي پىستى دەۋرى چاۋەكان كە رەنگىكى شىن، يان مۇر تا قاۋەيى تۇخ، يان رەشىان ھەيە، بە پىي رەنگى سۈۋىتى پىستى توشىبو گەلىك ھۆكارى دىكەي لەپالە ۋەكو: ھەستەۋەرى، كەمبونەۋەي



گىرنگى ھاۋسەنگىردنى خۇراك لە تەمەنى نەۋجەۋاندا

كچ بە كانزاي ئاسن لە تەمەنى ۱۳-۱۷ سالىدا بىرتىيە لە ۱۵ ملگم، سەرچاۋە خۇراكييەكان: پاقلى سۇيا، نۇك، پاقلى، نىسك، باۋى، كازە، ھىلكە، سىنگى مېشك، گۆشتى سور، مېۋى، قەيسى و ھەنجىرى وشكراۋ، بىرۋىكىلى. رىنمايەكانى دىكەي پەيۋەست بە خۇراك بۇ تەمەنى نەۋجەۋانى بىرتىن لە: كەمكردنەۋى خواردن لە دەرۋەي مالى، جۇراۋجۇركردنى خۇراك، زىاد خواردننى دانەۋىلەي تەۋاۋ و سەۋزە و مېۋە، ھەلبۇاردنى گۆشتى بىن چەۋرى، شىرەمەنىي كەم چەۋرى، پابەندىبون بە سى ژەمى سەرەكىي رۇژانە، تەنبا كە ھەست بە برىسيبون دىكەيت خۇراك بخۇ، دۈۋرەۋە لە زىاد خواردن.

نەۋجەۋان بۇ گەشەي ئىسك و گۇرپانە ھۆرمۇنىيەكان و گەشەي شانە و ئەندامەكان و مېشك پىۋىستى بە بىرۋىكى زىاتر لە ماددە خۇاكييەكان ھەيە. ژەمى بەيانيان گىرنگى زۇرى ھەيە بۇ نەۋجەۋانان، ھەرۋەھا كەمكردنەۋى خۇراكى خىرا و شەلمەنىيە شىرىنكراۋەكان و خواردنەۋە وزەبەخشەكان Energy drinks لەگەل ئەنجامدانى مەشقى ۋەرزشى بە مەبەستى رىگرتن لە زىادبونى كىشى لەش و قەلەۋى. كانزاكانى كالىسيۇم و ئاسن گىرنگى زۇريان ھەيە، بۇيە پىۋىستە كە بە بىر تەۋاۋ لە خۇراكەۋە دابىن بىرقت. نەۋجەۋان لە تەمەنى ۱۳-۱۷ سالىدا رۇژانە پىۋىستى بە ۱۳۰۰ ملگم، يان بەلەي كەم ۱۰۰۰ ملگم كالىسيۇم ھەيە، خۇراكە دۆلەمەندەكان بە كالىسيۇم بىرتىن لە: شىر و بەرەمەكانى، باۋى، بىرۋىكىلى، ھەنجىر، ماسىي ساردىن و سالمۇن بە ئىسكەۋە، پاقلى سۇيا. ھەرۋەھا پىۋىستى رۇژانەي نەۋجەۋان بەتايىبەتى



شېلم

رەقبون كە ماددە
دژەئۇكسانەكانى
ناو شېلم رېگا
لە ئۇكسانى
كۇلىستېرۇلى خراب
LDL دەگرن، كە لەسەر
ناوېۇشى خۇئىبەرەكان بىنىشىت،
باشترکردنى تەندروستى سىيپەكان،
خۇپاراستن لە ئەگەرى ھەوكردنه
مىكرۇبىيەكان لەگەل سووكرردنى
نىشانەكانى ھەوكردن، بەتايىبەتى ھەوكرردنى
بۇرىي ھەناسە كە زياتر لە جگەرەكشەكاندا بەدى
دەكرىت، پاراستنى خانەكانى مىشك لە كزبوونى
فرمانەكانيان كە پەيوەستە بە بەساللاچوون
بەھۇى رېژە بەرزەكەى قىتامىن E.

بەھای خۇراكى

شېلم (شەلغەم Turnips) بېرىكى كەمى وزە لەخۇ
دەكرىت، چەندىن ماددەى خۇراكىي گرنكى تېدايە،
بۇ نمونە، قىتامىنەكانى A، C، E، K، B1، B2،
B3، B5، B6، B9 كە بە فۇلەيت ناسراو، ھەروھا
رېژەيەكى باشى رىشال و ماددەى دژەئۇكسان و
كانزاكانى پۇتاسىيۇم، مەنگەنىز، كۇپەر، مەگنسىيۇم،
ئاسن، فۇسفۇر، كالسىيۇم لەخۇ دەكرىت. شېلم
گەرلىك سوودى تەندروستىي ھەيە، وەكو: دابەزاندىنى
پەستانى خۇئى، كەمكردنهوئى ئەگەرى توشبوون بە
شېرپەنجە بەتايىبەتى شېرپەنجەى كۇلۇن، ھاندانى
ھەرسكرردنى خۇراك، يارمەتيدانى دابەزاندىنى
كېشى لەش، سووكرردنى نىشانەكانى ھەوكرردنى
رۇماتىزمى جومگەكان لە نازار و ناوسان و
سخبوون، بەھىزكرردنى سىستىمى بەرگىرى لەش،
پاراستنى خۇئىبەرەكان لە توشبوون بە

