ئەلکهول هۆکارە بۆ ٧ جۆری شێرپەنجە

له لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە خواردنەوەی ئەلکهول هۆکاری ڕاستەوخۆیە بۆ تووشبوون بە ٧ جۆری شێرپەنجە لەمانە: شێرپەنجەی دەم، شێرپەنجەی قوڕگ، شێرپەنجەی سووریێنچك، شێرپەنجەی جگەر، شێرپەنجەی کۆڵۆن، شێرپەنجەی ڕێکە، شێرپەنجەی مەمك لە ئافرەتدا. لە لەشدا، ئەلکهول (ئیتانۆل Ethanol) دەگۆڕێ بۆ ماددەیەکی زیانبەخش بە ناوی ئەسیتەلدیهاید Acetaldehyde و چەند ماددەیەکی ئۆکسجینی تر کە هۆکارن بۆ تێکدانی ترشی DNA، ئەمەش توانای خانە بۆ نوێبوونەوە رادەگرێت. خودی ئەلکهول و ماددەی

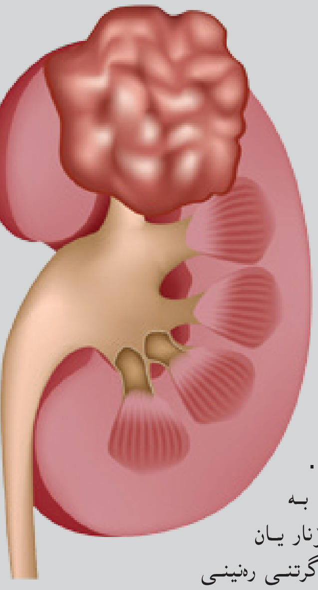
باشترین کات بۆ مەشقی وەرزشی

ئایا پێویستە مەلتی ڤیتامین بەکاربێنیت؟

ئەسیتەلدیهاید ئەگەری تووشبوون بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە زیاد دەکەن. ئەسیتەلدیهاید هانی گەشەی خانەکانی جگەر دەدات خێراتر لە گەشەی ئاسایی، ئەمەش زۆر جار گۆڕان بەسەر جینەکانی ئەم خانانەدا دەهێنێت و لەوانەیە کە ببێتە هۆی شێرپەنجە، لەلایەکی تریشەوە ئەلکهول دەبێتە هۆی مۆمبوونی جگەر Cirrhosis کە ئەویش هاندەرە بۆ شێرپەنجە. ئیتانۆل بە شێوەیەکی سەرەکی لە جگەردا تێکدەشکێت بۆ ئەستەلدیهاید، بەڵام هەندێك خانەی تریش لە بەشی جیاوازی لەشدا بەم کارە هەڵدەستن، بۆ نموونە لەخانەکانی ناو دەم و لەسەر ناوپۆشی ریخۆڵەدا بە بوونی هەندێك جۆری بەکتریا. هەروەها ئەلکهول هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی چەند هۆرمۆنێکی وەکو ئیسترۆجین Estrogen. هۆرمۆنەکان وەکو نامەبەر کاردەکەن، زانیاری بۆ خانەکان دەگوازنەوە کە دابەشبوونی خانەش دەگرێتەوە، بۆیە بەگشتی ئاستی زۆر بەرزی ئیسترۆجین ریسکی شێرپەنجەی مەمك زیاد دەکات. ئەمەش روونکراوەتەوە کە جگەرە و ئەلکهول بەیەکەوە ئەگەری شێرپەنجە هێشتا زیاتر دەکات لە یەکێکیان بە تەنیا، بۆ نموونە ئەلکهول هەڵمژینی مادده زیانبەخشەکانی ناو دوکەڵی جگەرە لەلایەن خانەکانی دەم و قورگدا ئاسانتر دەکات.

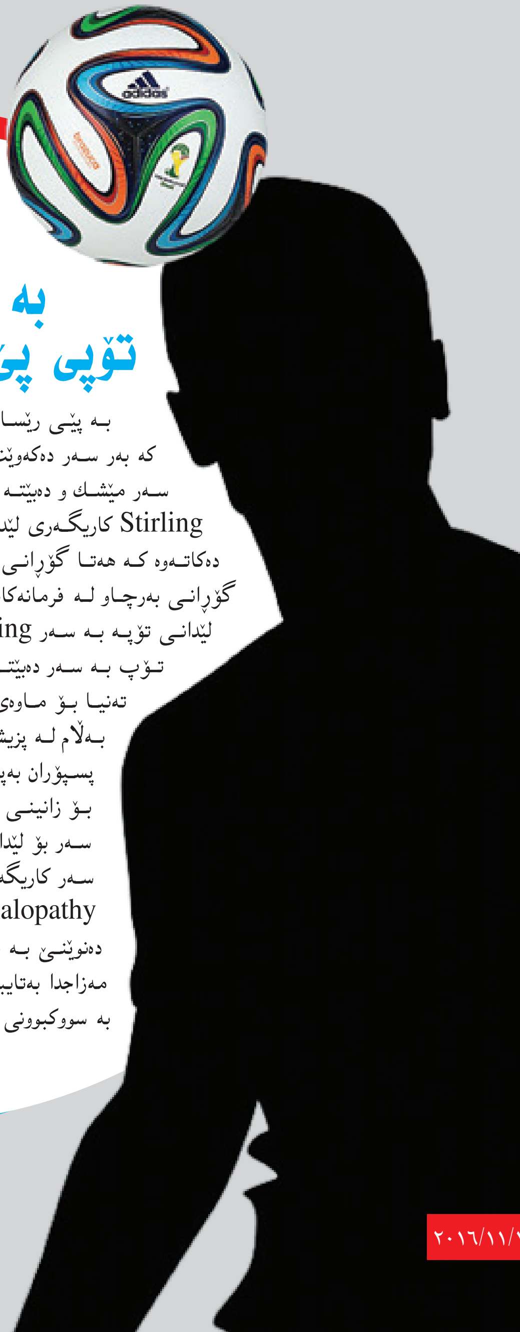
مەشقی وەرزشی ماوەکەی هەر چەند بێت سوودی زۆری بۆ تەندروستی هەیە، بەڵام پێویستە کە بە باشترین کاتی گونجاو بۆ مەشقکردن ئاشنا بیت. ئۆکسجین و کاتژمێری بایۆلۆژی لەناو خانەدا بە هەماهەنگی و بە ریتمێکی تایبەت Circadian rhythm لەناو خانەکانی ماسوولکەدا کاردەکەن بۆ بەرهەمهێنانی وزە، هەروەها توانای خانە بۆ جێبەجێکردنی زۆربەی فرمانە گرنگەکان دەگۆڕێت لەکاتی جیاوازی رۆژدا. لەکاتی ئەنجامدانی مەشقی سووکدا، خانەکانی لەش زۆر بە پەرۆش دەبن بۆ ئۆکسجین بە مەبەستی دابینکردنی وزە بۆ لەش، بەڵام کە مەشقی وەرزشی توندتر دەبێت و بڕی کەمتری ئۆکسجین بەردەست دەبێت، لەش پەنا دەباتە بەر کۆگاکانی شەکر و چەوری بۆ دابینکردنی وزە. شەکر و چەوری خەزنکراو لە لەشدا کە سەرچاوەی بێ ئۆکسجینی وزەن، دەبنە هۆی کۆبوونەوەی ترشی لاکتیك Lactic acid کە وامان لێدەکات هەست بە ماندووبوون بکەین و لە توندیی مەشقەکە کەم بکەینەوە بە مەبەستی دابینکردنی ئۆکسجین لە رێگای هەناسەوە بۆ بەرهەمهێنانی وزە. لە چەند لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە پاراستنی دروستیی کاتژمێری ناوەوەی لەش لە رێگای نوستنی تەواو لەکاتی شەودا لەگەڵ بەرکەوتن بە تیشکی خۆر لەکاتی گونجاوی رۆژدا لەوانەیە کە ئاستی هەوکردن لە لەشدا کەم بکاتەوە و ئازاری پشت سووك بکات.

خۆراك باشترین سەرچاوەیە بۆ زۆربەی مادده گرنگەکان Nutrients، بەڵام ئایا بەکارهێنانی کۆمەڵە ڤیتامین هاریکار دەبێت بۆ دابینکردنی هەموو ڤیتامینەکان بەتایبەتی ئەگەر لە خۆراکەوە دابین نەکرێن؟ لەشی مرۆڤ بۆ جێبەجێکردنی فرمانەکانی بە دروستی، پێویستی بە گەلێك ڤیتامین و کانزا هەیە. ڤیتامین و کانزاکان رۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ و هەندێك جۆری شێرپەنجە وەکو شێرپەنجەی کۆڵۆن و ملی منداڵدان. خۆشبەختانە دەتوانیت کە زۆربەی ئەم مادده گرنگانە بۆ لەش دابین بکەیت تەنیا بە جۆراوجۆرکردنی خۆراك، لەگەڵ ئەمەشدا هێشتا گەلێك کەس بۆ دڵنیابوون لە دابینکردنی بڕی تەواوی ئەم ماددانە، کەپسول یان دەنکی مالتی ڤیتامین Multivitamins و کۆمەڵە کانزا یان مالتی مانیرال Multiminerals بەکاردێنن. لەگەڵ تەمەندا پێویستییەکانمان بە ڤیتامین و کانزایەکان گۆڕانی بەسەردادێت، بۆیە پێویست بە بەکارهێنانی هەندێك جۆری ڤیتامین یان کانزا دەکات، بۆ نموونە ئافرەت لە سالانی دووگیانبووندا پێویستی زۆری بە ڤیتامین B9 (ترشی فۆلیك یان فۆلێت) هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری سەقەتە زگماکییەکانی کۆرپە، هەروەها ئافرەت لە ٣ مانگی سەرەتای دووگیانیدا پێویستی بە مەلتی ڤیتامین هەیە. ئافرەتی بەتەمەن پێویستی بە کانزای کالسیۆم هەیە بۆ رێگرتن لە پوکانەوەی ئێسك و شکانی ئێسك. کەسانی رووەکی Vegetarians پێویستییان بە ڤیتامین D و ڤیتامین B12 هەیە. بەگشتی بۆ کەسانی پێگەیشتوو بەکارهێنانی مەلتی ڤیتامین بەبێ هۆکارێکی دیاریکراو زیانی نییە.



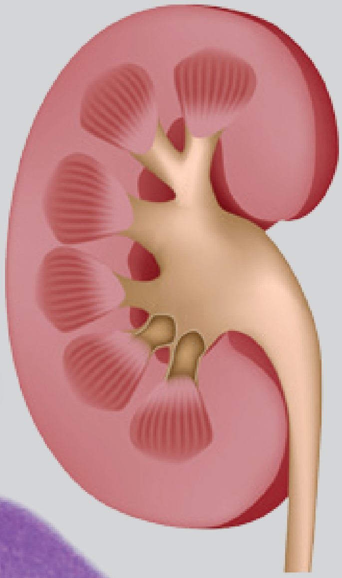
ئایا کیسی گورچیلە مەترسی هەیە؟

کیسی گورچیلە بەگشتی کیسی سادەن Simple kidney cysts، شێرپەنجەیی نین، بە شێوەیەکی ئاسایی لە گەڵێك کەسدا پەیدادەبن و بە درێژایی تەمەنیان لەگەڵیدا دەژین، هەروەها زیان بە گورچیلە ناگەیەنێت و پێویست بە چارەسەرکردن ناکات بەتایبەتی ئەگەر بچووك بێت. هەندێك جار لەبەر گەورەیی قەبارەیان نیشانە پەیدا دەکەن و لەوانەیە کە فشار بخەنە سەر بۆرییەکانی خوێن یان بۆری میز و ببنە هۆی راگرتنی هاتووچۆی خوێن یان میز، لێرەدا پێویست بە نەشتەرگەری یان رێگا چارەی تر دەبێت. فرەکیسی گورچیلە Polycystic kidney disease حاڵەتێکی زگماکی جیاواز و دەگمەنە کە لەوانەیە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و ئازار، هاوکات لەگەڵ هەوکردن و بینینی خوێن لەگەڵ میزدا. نیشانەکانی کیسی سادە: ئازار لە تەنیشتەکانی سك، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، زیاد میزکردن، تاریکبوونی رەنگی میز لەبەر بوونی خوێن لە میزدا. کیسی گورچیلە بە رێگای پشکنینی سۆنار یان سکانی CT یان وێنەگرتنی رەنینی موگناتیسی MRI دەستنیشان دەکرێت. چارەسەرکردن: کیسی بچووك و بێ نیشانە چارەسەری ناوێت، بەڵام پێویستە کە ٦ مانگ جارێك لە لایەن دکتۆر بەسەر بکرێتەوە بۆ دڵنیابوون لە گەورەنەبوونی قەبارەکەی. کیسی گەورە ئەگەر بێ نیشانەش بێت، پێویستە کە زووتر بەسەربکرێتەوە، کیسی گەورە کە نیشانەی هەبێت و بەردەوام بێت لە گەشەکردن و گەورەبووندا، پێویست بە نەشتەرگەری دەکات بۆ لابردنی.



ئایا لێدانی تۆپ بە سەر زیان بە وەرزشوانانی تۆپی پێ دەگەیەنێت؟

بە پێی رێساکانی فیفا FIFA، کێشی تۆپی پێ لە نێوان ٤٢٠-٤٥٠ گرامدایە، کە بەر سەر دەکەوێت ئەوا بە پێی خێرایی تۆپ و گۆشەی بەرکەوتن بە سەر فشار دەخاتە سەر مێشك و دەبێتە هۆی لەقین یان تەکانی مێشك. لێکۆڵینەوەکانی زانکۆی ستیرلینگ Stirling کاریگەری لێدانی تۆپ بە سەر بۆ شانەکانی مێشك بە وردی شیکردۆتەوە و جەخت دەکاتەوە کە هەتا گۆڕانی کەمیش لە شانەکانی مێشك لە ئەنجامی لێدانی تۆپ بە سەر دەبێتە هۆی گۆڕانی بەرچاو لە فرمانەکانی مێشکدا. لەقین یان تەکانی مێشك Concussion گرفتی سەرەکی لێدانی تۆپە بە سەر Football heading. هەروەها لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە تەنیا یەك لێدانی تۆپ بە سەر دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی توانای یاد بە رێژەی ٤١-٦٧٪ بەڵام ئەم کاریگەرییە تەنیا بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر بەردەوام دەبێت. ئەگەرچی گۆڕانەکان لە مێشکدا کاتیش بن، بەڵام لە پزیشکیدا گرنگن بەتایبەتی لەو وەرزشوانانەی کە زیاد تۆپ بە سەر لێدەدەن. پسپۆران بەپشکنینی موگناتیسی ناو مێشك TMS توێژینەوەی زۆریان ئەنجام داوە بۆ زانینی ئەوەی کە چی لە شانەکانی مێشکدا روودەدات پاش زیاد بەکارهێنانی سەر بۆ لێدانی تۆپ. هەندێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە زیاد لێدانی تۆپ بە سەر کاریگەری درێژخایەن لەسەر خانەکانی مێشکدا جێدەهێڵێت Traumatic encephalopathy لە نێوان تەکانی سووك و تەکانی توندا کە خۆی دەنوێنێ بە شێوەی: گۆڕانی هزری، گرفت لە یادکردنەوەدا، گۆڕان لە مەزاجدا بەتایبەتی پەستی و خەمۆکی، گرفتەکانی خەو، هەستکردن بە سووکبوونی سەر Lightheadedness، هەروەها سەرئێشە.



هەوکردنی بۆڕیی هەناسە

هەوکردنی بۆڕیی هەناسە Bronchitis کە بۆڕییە بچووکەکانی ناو سییەکانیش دەگرێتەوە، دوو جۆری هەیە: هەوکردنی تیژ Acute کە زیاتر بە هۆی ڤایرۆسەوە روودەدات و ماوەیەی کورت بەردەوام دەبێت و بە جگەرەکێشان سەرهەڵدەداتەوە. هەوکردنی درێژخایەن Chronic کە لێرەدا کۆکە ساڵانە بۆ ماوەی ۲-۳ مانگ بەردەوام دەبێت بە لای کەم بۆ ماوەی ۲ ساڵ، هۆکارەکانی بریتین لە بەکتریا، دوکەڵی جگەرە، هەروەها هەڵمژینی پیسکارەکانی هەوا. نیشانەکانی هەوکردنی بۆڕیی هەناسە ئەمانەن: کۆکە لەگەڵ دەردراو، هەستکردن بە کەمی وزەی لەش، دەنگی ویزە Wheezing لەگەڵ هەناسەدا، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش(لەوانەیە). هەنگاوەکانی چارەسەرکردن: زیاد خواردنەوەی شلەمەنی، حەسانەوە، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان، بەرکارهێنانی دەرمانی دژەئازار، هەروەها دەرمانی دژەمیکرۆب و دەرمانی دژی کۆکە کەباشترە بە رێنمایی دکتۆر بێت. بۆ خۆپاراستن لە دووبارەبوونەوەی هەوکردنی بۆڕیی هەناسە پەیرەوی ئەم هەنگاوانە بکە: دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان و دووکەڵی جگەرە، دوورکەوتنەوە لە تۆز و پیسکارەکانی هەوا، لەکاتی تووشبوونت بە هەڵامەت حەسانەوەیەکی باش بۆ لەشت تەرخان بکە، دەرمانەکانت بە دروستی و بە رێنمایی دکتۆر بەکاربێنە، خۆراکت هاوسەنگ بکە، زوو زوو دەستەکانت بە ئاو و سابوون بشۆ.