

کوپہر Copper کانزایہ کی گرنگہ و

له ریکو
زینک چو
له شدا: ه
چونکه

A circular collage of various food items. In the center is a whole, cooked chicken. Below it is a large, whole fish, possibly a carp. Surrounding these are several eggs, some whole and some cut open. There are also pieces of meat, including what looks like ground meat in a bowl and slices of salami. A wedge of Swiss cheese is visible on the left. The entire collage is framed by a red border.

بۆنى ناخۇشى دەم، يان ھەناسە Halitosis پاش
 لە خەوھەستان لە نىكەى ھەموو كەسكەدا بە
 راددەى جىواز بەدى دەكرىت، تەنپا پاش نىكەى
 ۸ كاتر مېر خەوتن بەبى شووشتنى ددان بۆنى دەم،
 يان ھەناسە ناخۇش دەبىت. لەكاتى نووستندا،
 ئاستى دەردانى لىك كەم دەكات و دەم وشك
 دەبىت، بەمەش ئەو بەكتىرپايە كە بەرپرسە لە
 بۆنى ناخۇش گەشەدەكات. ھەناسەوەرگرتن
 بە دەم و پرخە كردن، لەبەر زياتر وشكبوونى
 دەم توندىى حالەتە زياتر دەكەن. ھۆكارەكانى
 دىكەش برىتىن لە: ئەو دەرمانانەى كە
 وەكو زىانى لا بەلا وشكبوونى دەم پەيدادەكەن،
 ھەستەوەرى، جگەرەكەشان كە جگە لە
 وشككردنى لىك ھاندەرىشە بۆ بەرزبونەوہى



تاريكبوونى پىستى بن كەوشەكان، ھۆكار و چارەسەر

تاريكبوونى رەنگى پىستى بن كەوشەكان Dark underarms ھالەتتىكى باۋە بەتايىبەتلى لى ئافرىقا، ھۆكارەكان و رىنگاكانى چارەسەر برىتتىن لى:

- زيادبوونى لىكخشانى Friction پىستى بن كەوش، ھاۋكات لەگەل ئارەقە و شىدارى كە لىكخشان زياتر دەكەن و ئەگەرى تاريكبوونى پىستى زياتر دەكەن. لى ئافرىتانى قەلەۋدا ئەم لىكخشان و ئارەقەيە زياتر، بۇيە زياتر روۋبەروۋى ئەم گىرقتە دەنبەۋە. چارەسەر برىتتىيە لى وشك راگرتى بن كەوشەكان، پۇشنى جلى پاك لەگەل بەكارھىنانى ئاۋىتەى لابرەنى بۇن Deodorant بەتايىبەتلى ئەۋانەى كە ماددە رىتېنۆيدەكان Retinoids لەخۇدەگىرن، كە لى روۋى پىنكھاتە و كاريگەريىيەۋە زۇر لە فېتامىن A نىزىكن.

- ھەۋكردنى پىستى بن كەوشەكان بە كەۋو كە ھالەتتىكى باۋە و ھاۋكاتە لەگەل خورشىتىكى سوۋك. چارەسەر: بەكارھىنانى دەرمانى دۇدەكەۋو بە رىنمايى دىكتۇرى پىست.
- ۋەكو نىشانەيەكى ئامادەباشى بۇ توۋشبوون بە نەخۇشى شەكرە كە ئاستى بەرزى ھۆرمۇنى ئىنسولين دەيىتە ھۆى تاريكبوونى پىستى لى بن كەوش و لاي پىشتەۋەى ملدا، كە بە ئەكانتۇسىز نىگريكانس Acanthosis nigricans ناسراۋە. چارەسەر: پارىزى خۇراك بەتايىبەتلى دووركەۋتەۋە لە شەكر و كاربۇھىدارتە سافىراۋەكانى ۋەكو نانى سىپى و برنج و نىشاستە بە مەبەستى خۇپاراستن لە توۋشبوون بە نەخۇشى شەكرە، لەگەل بەكارھىنانى كرىمى كالكرەنەۋەى پىست و ئاۋىتە رىتېنۆيدەكات، ھەندىك جارىش بە لەيزەر چارەسەردەكرىت.

كام جۆرى سەرئىشە چارەسەرى كتوپرى دەۋىت؟

سەرئىشە Headache نىشانىيەكى باۋە، لە ھەر پىنچ كەس يەككە دوچارى دەيىت، توۋشبوو نارەھەت دەكات و كوالىتى ژيان دادەبەزىنىت و كارىگەرىي دەكاتە سەر كار و پىشە و گەلنىك لايەنى دىكەى ژيان. ئەگەر سەرئىشە وەكو يەككە لەم چوار جۆرەى خوارەو دەيىت، ئەوا پىۋىستە كە زوو سەردانى دىكتۇر بىكرىت:

۱. سەرئىشەى توند و لەناكاو كە لە زۆربەى ھالەتەكاندا ھاۋكات يىت لە گەل ھىلنچ يان رشانەو. ئەگەرەكان برىتىن لە: خۇننەرىبون لە مېشكدا، لىككردنى شەلى مېشك و پەتكەدەمار CSF، گىرانى خۇننەرىنەر لە ناۋچەى سەردا، ھەۋكردن لە مېشكدا، گۆرانى كتوپرى پەستانى خۇن، زەبىر بۆ ناۋچەى سەر، جەلشەى مېشك، ئاستى زۆر بەرزى پەستانى خۇن لە دوا ھەفتەكانى دووگىيانىدا، ئەنجامدانى كارى فېزىكىيى زۆر قورس.

۲. سەرئىشەىيەك كە ھاۋكات يىت لە گەل چەند نىشانىيەكى

۳. سەرئىشە ماۋىيەك پاش روودانى زەبىر بۆ ناۋچەى سەر Head trauma كە توندىيەكەى بەرە بەرە زىاد بىكات، ئەگەرچى زۆربەى ھالەتەكانى سەرئىشە پاش زەبىرى سەر لە ۳-۶ مانگى پاش زەبىر بەرە بەرە سووك دەبن.

۴. سەرئىشەىيەك كە توندىيەكەى زىادىكات پاش كۆكە، پۇمىن، پىكەنېن، گىران، جوۋلەى لەناكاو، يان مەشقى فېزىكىي، ئەم جۆرە سەرئىشەىيە لەۋانەىيە كە لەبەر ئەم ئەگەرەنە رووبىدات: لاۋازبونى يەككە لە بۆرپىيەكانى خۇن لە مېشكدا، بوونى گرى لە مېشكدا، لىككردنى شەلى مېشك و پەتكەدەمار.



نەخۇشىي شەكرە ئەگەرى شېرپەنچە زىاد دەكات

لە گەللىك توپىنەۋدا جەخت لەۋە كراۋەتەۋە كە نەخۇشىي شەكرە (جۆرى يەك و دوو) ئەگەرى توۋشېۋون بە چەند جۆرىكى شېرپەنچە زىاد دەكات. ھۆكارە كە دەگەرپتەۋە بۇ ناھاسەنگىي ھۆرمۇنەكان و ئاستى بەرزى شەكرى خوين كە جىگىرىسى DNA تىكەدەدات، واتە ناجىگىرىسى سىتتى تەۋاۋى جىنەكان Genome، ئەمەش ئەگەرى توۋشېۋون بە شېرپەنچە زىاد دەكات، ئامازە بەۋەش كراۋە كە ئەم ئەگەرى لە توۋشېۋون بە نەخۇشىي شەكرە بە بەراۋرد لەگەل كەسانى ئاسايىدا ۲،۵۱۵ ھىندە زياترە، بەتايىبەتتى توۋشېۋون بە شېرپەنچە ھىلەكان، مەمك، گورچىلە. لە نەخۇشىي شەكرى جۆرى دوودا، رزىنى پەنكرىياس رېرەيەكى زياترە لە ھۆرمۇنى ئىنسولىن بەرھەم دىتت، بەمەش ئاستى ئىنسولىن لە خويندا بەرزەدەيتەۋە كە ئەگەرى گەشەى خانەكان و توۋشېۋون بە شېرپەنچە زىاد دەكات، ھەتتا ئەگەر ئاستى شەكرى خوين لەزىر كۆنترۆلشدا يىت، ھەرۋەھا زۆرەي توۋشېۋون بە نەخۇشىي شەكرى جۆرى دوو خاۋەن كىشى زىاد، رېژدى زىادى شانە چەۋرىيەكان لە لەشدا ھۆكارە بۇ زىادبۋونى ئاستى ئەدېۋكايىنەكان Adipokines كە ھانى گەشەى خانە و شېرپەنچە دەدەن. پىۋىستە ئامازە بەمە بىكرىت كە ھەموو ئالۇزىيەكانى نەخۇشىي شەكرە لە ئەنجامى كۆنترۆلنەكردنى ئاستى شەكرى خوينەۋە روودەدەن، بۆيە پىۋىستە لەسەر توۋشېۋون كە زۆر بە وردى چاۋدېرىي پارىزى خۇراك و ھەنگاۋەكانى دىكەى كۆنترۆل كەردنى شەكرە بىكەن.



نەزۆكى پەيوەندى بە كوالىتتى خۇراكەۋە ھەيە

لىكۆلىنەۋەيەكى كۆلىزى پزىشكىي زانكۆى ھارقارد دەللىت كە خۇراكى ناپىك و ناھاسەنگ لە پىاۋە گەنچەكاندا، بەتايىبەتتى زىاد خواردنى بېرگەر، پىتزا، خۇراكى لە زەيت سووركرارە، جىبىس، گۆشتى سوورى پىرۇسىسكرا، شىرىنى و دانەۋىلەى سافكرا، لەگەل شەلمەنىيە وزبەخشەكان، ھۆكارن بۇ زىادبۋونى ئەگەرى نەزۆكى لەبەر كەمبۋونەۋەى ژمارەى سىپىرمەكان Sperm بە بەراۋرد لەگەل ئەۋ گەنچەنەى كە خۇراكى رۇژانەيان ھاۋسەنگە و برى زىادى سەۋزە و ميوە لەخۇدەگرىت. ھەرۋەھا لە لىكۆلىنەۋەيەكى ئوستىرالى سالى ۲۰۱۸ ھاتوۋە كە ئافرەتتەش بە ھەمان شىۋەى پىاۋ دوچارى نەزۆكى دەيت/ ئەگەر خۇراكى رۇژانەى نادروست و ناھاسەنگ يىت، بۆنمۋونە: زىاد خواردنى خۇراكى خىرا و كەم خواردنى ميوە و سەۋزەى جۇراۋجۇر. لىكۆلەرانى كۆلىزى پزىشكىي ھارقارد جەخت دەكەنەۋە كە لە پىاۋدا كەمبۋونەۋەى ژمارەى سىپرم بە شىۋەيەكى تەرىپ لەگەل خراپىي كوالىتتى خۇراكدايە، بۆنمۋونە ئەۋ پىاۋانەى كە كوالىتتى خۇراكى رۇژانەيان نۇمە، ئەۋا بەگشتى ژمارەى سىپرمەكانيان تا ۲۵،۶ مىليۇن دانە كەم دەكات، كەچى ئەۋانەى پايەندىن بە خۇراكى دروست و ھاۋسەنگ، ئەۋا ژمارەى سىپرمەكانيان بەردەوام بەرزە، ئەگەر دوچارى ھىچ نەخۇشىيەك نەبىن كە كارىگەرى لەسەر دروستبۋونى سىپىرم بىكات. ھۆكارە ھاندەرەكانى دىكەى نەزۆكىي پىاۋ و ئافرەت برىتتىن لە: ماددە بىكۆرەكانى مېروو Pesticides و ماددەى كىمىيىي دىكە، جگەرەكىشان، سترىس، قەلەۋى، پىسبۋونى ھەۋا و گۆرپانەكانى كەش و ھەۋا.

