خۆراک بۆ بەهێزکردنی توانای مێشک

تواناکانی مێشك بەتایبەتی یاد چەندی بلێی کرداری ئاڵۆز و وردن، بۆیە خانەکان پێویستیان بە گەلێك مادەی خۆراکییەوە هەیە. پێش هەموو شتێك حیساب بۆ کوالیتی چەوری بکە، جەخت لەسەر گوێز و ماسی ئاوی سارد وەکو سەلمۆن Salmon بکەوە، هەروەها زەیتی زەیتوون. چەوری ناو ئەو خۆراکانە زۆر گرنگە بۆ دروستی بۆریەکانی خوێن و دەمارەکان، نموونەی ئەم چەورییانە وەکو ترشە چەوری ئۆمیگا ٣ و DHA گرنگی زۆریان هەیە بۆ فرمانی خانەکانی مێشك و دەمارەکان. هەروەها، پێویستیت بە گەلێك مادەی دژەئۆکسان دەبێت وەکو بیتا کارۆتین Beta-carotene، ڤیتامین C و E، فلاڤانۆیدەکان بە شێوەی رنگی رووکی، کارۆتینۆیدەکان، کانزاکانی زینك، مەنگەنیز، سیلینیۆم. سەوزە و میوەکان بە رەنگی تاریك و جیاوازەوە سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ ئەم مادە دژەئۆکسانانە، بۆ نموونە گەڵا سەوزەکان و پەتاتە و کولەکەی زستان و سلق و قەرنابیت و بیبەر و تەماتە و گێلاس و کەڵەم و باینجان سەرچاوەن بۆ ئەم مادە گرنگانە. کۆمەڵەی ڤیتامین B رۆڵیان هەیە لە فرمانەکانی مێشکدا، گەلێك لە سیگناڵە دەمارییەکان پشت بەم ڤیتامینانەوە دەبەستن. بەتایبەتی کۆلین، فۆلێت (ڤیتامینB٩)،ڤیتامینB٦ رۆڵی گرنگیان هەیە، جگەر و هێلکە و پاقلەی سۆیا سەرچاوەی دەوڵەندی ئەم ڤیتامینانەن. هەروەها ماسی و دانوێڵەش سەرچاوەی باشن بۆ کۆمەڵەی ڤیتامینB. پوختەی مەسەلەکە بریتییە لە جۆراوجۆرکردنی خۆراك، رۆڵی مەشقی بەدەنی و وەرزشیش بەقەد خۆراك گرنگە بۆ سەلامەتی و چالاکی مێشك و کۆئەندامی دەمار و کۆئەندامی دڵ و سووڕان.

سەرچاوەک

کانزای ئاسن Iron زۆر گرنگە بۆ لەش، لە هەموو خانەکاندا هەیە، لەگەڵ پرۆتینێکدا بە ناوی هیم Heme یەکدەگرێت بۆ پێکهێنانی هیمۆگلۆبین کە زەروورە بۆ گواستنەوەی گازی ئۆکسجین لە سییەکانەوە بۆ هەموو خانەکانی لەش و گەڕاندنەوەی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە خانەکانەوە بۆ سییەکان. لەشی مرۆڤێکی ئاسایی بە تێکڕایی نزیکەی ٤ گرام ئاسن لەخۆدەگرێت. سەرچاوەکانی خۆراکیی ئاسن دوو جۆرن: ئاسن لەگەڵ پرۆتینی هیم کە لە گۆشت و ئەندامەکانی ئاژەڵدا هەیە، ئاسن بە بێ پرۆتینی هیم کە لە بەرووبوومە رووەکییەکاندا هەیە. فرمانەکانی ئاسن لە لەشدا بریتین لە: دابەشکردنی گازی

سوود و زی

قاوە Coffee یەکەمین خواردنەوەیە کە ئەمریکییەکان پەسەندی دەکەن. قاوە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە کەم دەکاتەوە، بەڵام هێشتا لێکۆڵینەوەی پتری پێویستە. لە پتر لە شەش لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە بە رێژەی ٨٠٪ ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی پارکینسۆن Parkinson's کەم دەکاتەوە. هەروەها لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنەوەی بەلای کەم دوو کوپ قاوە رۆژانە ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی قۆڵۆن بە رێژەی ٢٥٪ کەم دەکاتەوە و بە رێژەی ٨٠٪ ئەگەری توشبوون بە مۆمبوونی جگەر کەم دەکاتەوە و بە رێژەی ٥٠٪ ئەگەری تووشبوون بە بەردی زراو کەم دەکاتەوە. هەندێك بەڵگەش لەبەر دەستدایە کە خواردنەوەی قاوە یارمەتی سووککردنی نیشانەکانی ڕەبو دەدات، سەرئێشە سووك دەکات، مەزاج خۆشتر دەکات. سوودەکانی قاوە زیاتر دەگەڕێنەوە بۆ مادەی کافائین و مادە دژەئۆکسانەکانی، بۆ نموونە یەك کوپ قاوە نزیکەی ٨٠ میللیگرام واتە سێ جار پتر لە کوپێك

ـــانی ئاسـن

ئۆكسـجين بەسـەر هەموو خانەكانی لەشـدا، رۆڵێكـی بەرچـاوی هەیە لـە كـرداری بەرهەمهێنانـی وزەدا. كەمی ئاسـن دەبێتە هۆی كەمخوێنی Anaemia.

گرنگترین سەرچاوە خۆراكییەكانی كانـزای ئاسـن بریتین لە: گۆشـت، زەردێنـەی هێلكـە، جگـەر، رووەكە پاقلەییـەكان، سـپێناغ، برۆكۆلـی، نیسـك، خاس، كوارگ، گەڵا سەوزە تاریكەكان.

كانزای ئاسـن بـە چەندین جۆر لە بازاڕەكاندا بە شـێوەی دەنك و گیراوە و دەرزی هەیـە، بـەڵام دەبـێ تەنها لەژێر چاودێری دكتۆرەوە بەكاربهێنرێن، چونكە زیادبوونی بڕی ئاسن لە لەشدا گرفتی تەندروستی دەنێتەوە.

نەعناع هەناسەت خۆشتر دەكات

نەعناع Peppermint كالۆری كەم لەخۆدەگرێت و گەلێك مادەی خۆراكی بەسوودی تێدایە وەكو: ڤیتامین C، ڤیتامین A، مەگنسیۆم، مادە كارۆتینۆیدەكان. ئەم مادده گرنگانە دژی كۆلكە سەربەستەكان Free Radicals دەوەستن، ئەم كۆلكە سەربەستانە لە ئەنجامی كرداری ئۆكساندا لە لەشدا پەیدا دەبن و هۆكارن بۆ شێرپەنجە. جگە لەمانە، نەعناع سەرچاوەیەكی زۆر باشە بۆ ریشاڵی رووەكی، فۆلێت(ڤیتامین B٩)، كانزای كالسـیۆم، ڤیتامینB١٢. هەروەها نەعناع سەرچاوەیەكی گرنگە بۆ ئۆمیگا٣ كە مادەیەكی ترشـە چەوری سوودبەخشە، لەگەڵ پۆتاسیۆم، كۆپەر، ڤیتامین B٢. مادەی مەنتـۆل Menthol كە رۆڵێكی بەرچاوی هەیە لە خاوكردنەوەی ماسولكە تەشـیلەییەكاندا، بۆیـە سوودبەخشـە بۆ سووككردنی نیشانەكانی گرژبوونی قۆڵۆن، بەدهەرسی، هەروەها گرژبوونی درێژخایەنی ماسـولكەكان. نەعنـاع خانەكانـی لەش دەپارێزێت لە گۆڕان بۆ خانەی شێرپەنجەیی بەتایبەتی خانەكانـی پەنكریاس، مەمك، جگەر، قۆڵۆن، پێسـت، سییەكان. هەروەها خواردنی نەعناع گەشـەی گەلێك جۆری بەكتریـا و كەڕوو رادەگرێت، بۆ نموونە ئەو بەكتریایـەی كە بەرپرسـیارە لە كولبوونی گـەدە و دوازدەگرێ. نەعنـاع مادەیەكی گرنگی تێدایە كە نیشـانەكانی رەبو سووك دەكات بە تایبەتی هەناسەتەنگی، هەروەها سوودبەخشە بۆ كەمكردنەوەی نیشانەكانی هەستەوەری لووت و خۆشكردنی هەناسە لە حاڵەتەكانی هەڵامەت و ئەنفلوەنزادا.

ـــانەكانی قـــاوە

چا یان كۆلا. ئەوەش لای هەمووان روونە كە خواردنەوەی قاوە هاندەرە بۆ مێشك و دەزگای دەمار و وات لێـدەكات كە هیلاكی فەرامۆش بكەیت و بـە چالاكییەوە كارەكانت ببەیت بەڕێوە.

هەروەها قاوە لەوانەیە كە راسـتەوخۆ كاریگەری بكاتە سـەر ماسولكەكان بەوەی كە گرژبوونەوەكانیان بەهێزتر بن، بۆیە لە گەلێك سەرچاوەی پزیشكیدا هاتووە كە خواردنەوەی قاوە بۆ وەرزشوانان سوودی هەیە.

نابێ ئەمـەش لە یاد بكەین كـە خواردنەوەی بڕی زۆری قاوە بۆ تەندروستی باش نییە، لەوانەیە ببێتە هۆی تووڕەبوون و زوو هەڵچوون و دڵە كوتێ و دەست لەرزین، بۆیە وا باشـترە كە بڕی رۆژانـەی كافائین زیاتر نەبێت لـە ٣٠٠ میللیگرام كە دەكاتە نزیكەی چوار كوپ قاوە لە رۆژێكدا.

خورما بۆ تەندروستی ئێسکەکان

خورما Dates سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ریشاڵی رووەکییە، مرۆڤی پێگەیشتوو رۆژانە ٢٠- ٣٥ گرام ریشاڵی پێویستە. ریشاڵی رووەکی دوو جۆری هەیە ریشاڵی تواوە و نەتواوە، هەر یەکێکیان سوودی تەندروستی تایبەتی هەیە.جۆری تواوە کۆنترۆلی نەخۆشی شەکرە دەکات بەوەی کە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت، هەروەها ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت بەتایبەتی کۆلیستیرۆلی خراپ. جۆری نەتواوە تێکرای جوولەی خۆراك لە ریخۆڵەدا تاوەدەدات و دژی قەبزی کاردەکات. رێژەی کاربۆهیدرات بە شێوەی شەکر لە خورمادا دەگاتە نزیکەی ٧٣٪، خورما هەر سێ شەکری فرکتۆز و گلوکۆز و سوکرۆز لەخۆدەگرێت کە لەش بە ئاسانی سوودیان لێ وەردەگرێت، بۆیە خورما بە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی وزە دادەنرێت. خورما سەرچاوەیەکی باشە بۆ پۆتاسیۆم کە زۆر گرنگە بۆ گرژبوونی ماسولکەکانی لەش و ماسولکەی دڵ و کۆئەندامی دەمار و دابەزاندنی پەستانی خوێن. خورما گەلێك ڤیتامین لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامینB١، ڤیتامینB٢، ڤیتامینB٥، ڤیتامینB٦، ئەم ڤیتامینانە گرنگی تەندروستی زۆریان هەیە لە دروستبوونی هیمۆگلۆبین و خڕۆکە سوور و سپییەکانی خوێن، هێشتنەوەی ئاستی شەکری خوێن. هەروەها خورما مەگنسیۆمی تێدایە کە زەروورە بۆ تەندروستی ئێسکەکان، ئەمە جگە لە ئاسن کە گرنگە بۆ دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن. لەگەڵ هەموو ئەمانەدا، خورما هیچ چەوری و کۆلیستیرۆلی تێدا نییە.

شیرەی میوەی سروشتی بۆ هەموو کەسێک و هەموو تەمەنێک

شیرەی میوەی سروشتی تازە دەوڵەمەندە بە خوێی کانزایی گرنگ وەکو کالسیۆم، فۆسفۆر، مەگنسیۆم،پۆتاسیۆم،ئاسن. هەروەها هەرسکردنی زۆر ئاسانە بە تایبەتی لەبەر ئەوەی کە ترشی ئۆرگانیکییان تێدایە، ئەو ماددانەی کە بەهای خۆراکی بەرزیان هەیە، هەر بۆیەشە کە لە لایەن وەرزشکارانەوە پەسند دەکرێت لە جیاتی خواردنەوە وەرزشییەکان Sport Drinks. پسپۆرانی خۆراك و تەندروستی زۆر جەخت لەسەر خواردنەوەی شیرەی میوە دەکەنەوە، بەتایبەتی ئەوەی کە لە ماڵەوە بە پاك و خاوێنی و بێ تێکردنی شەکر یان مادەی کیمیایی ئامادە دەکرێت و بەوپەڕی دڵنیاییەوە دەیخۆیت. شیرەی پرتەقاڵ زۆر باشە بەتایبەتی بۆ منداڵ و هەرزەکارەکان کە لە قۆناغی گەشەکردندان، هەروەها لەپاش تووشبوون بە ئەنفلوەنزا و تا. شیرەی سێو سەرچاوەیە بۆ وزە، فرمانی گورچیلەکان باشتر دەکات،دژی قەبزی کاردەکات چونکە ریشاڵی رووەکی زۆری تێدایە. شیرەی ئەناناس یارمەتی هەرسکردن دەدات، گەدە دەپارێزێت، فرمانی کۆئەندامی میزەڕۆ باشتر دەکات، سوودبەخشە بۆ تووشبووان بە کەمخوێنی و بەدهەرسی و قەڵەوی. شیرەی قەیسی سوودبەخشە بۆ بەلاوەنانی بێ هێزی و هیلاکی بەدەنی و شەکەتی دەروونی، بۆ تووشبووان بە کەمخوێنی، هەروەها بۆ منداڵان سوودبەخشە و گرنگی هەیە بۆ خۆپاراستن لە لە سکچوون. شیرەی گێلاس زۆر دەوڵەمەندە بە خوێیە کانزاییەکان، بەسودە بۆ پاراستنی جومگەکان و رزگارکردنی لەش لە مادە ژەهراوی و پاشەڕۆ زیانبەخشەکان. شیرەی لیمۆی ترش زۆر سوودبەخشە بۆ منداڵان لە قۆناغی گەشەکردندا، هەروەها بۆ خۆپاراستن لە هەرکردنە ڤایرۆسییەکانی سەرما و زستان و ئەنفلوەنزا. شیرەی ترێ سوودبەخشە بۆ نەخۆشانی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشییەکانی گورچیلە و ریخۆڵە، گرنگترین شیرەی میوەیە بۆ پاککردنەوەی لەش لە مادە زیانبەخشەکان. شیرەی فەراولە وەکو غەرغەرە بۆ هەوکردنەکانی دەم و قورگ سوودی هەیە، هەروەها لەگەڵ ئاودا بۆ چارەسەرکردنی قەبزی بەکاردێت.

کولەکەی زستانی دژی زەردوویی

کولەکەی زستانی Pumpkinپێکهاتووە لە ئاو، نیشاستە و شەکر، زەیتی رووەکی، پرۆتین، ریشاڵی رووەکی، خوێی کانزایی وەکو کالسیۆم و ئاسن، ڤیتامین A. کولەکەی زستانی یان کولەکەی زەرد یان نارنجی فرمانی گەدە رێکدەخات و کۆئەندامی هەرس لە قەبزی دەپارێزێت. هەروەها یارمەتی فرمانەکانی جگەر دەدات و رێگا دەگرێت لە زەردوویی (یرقان) Jaundice، ئارامبەخشە بۆ دەمارەکان و شەکەتی و هیلاکی دەروونی، شەقەسەر و شەرئێشە سووک دەکات بە تایبەتی کە بنەمایەکی دەروونی هەبێت. خواردنی کولەکەی زەرد یارمەتی گورچیلەکان دەدات بۆ راماڵینی زیخ و هەوکردن، هەروەها توانای گورچیلەکان بۆ فلتەرکردنی خوێن باشتر دەکات.سوودە تەندروستییەکانی تری خواردنی کولەکەی زستانی بریتین لە: شکاندنی تینوویەتی و دابەزاندنی پلەی گەرمی لەکاتی بەرزبوونەوەیدا،سوککردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە و کۆکە، پاراستنی پوک و کەمکردنەوەی ئازاری ددانەکان، نیشانەکانی نەخۆشییەکانی پرۆستات سووکتر دەکات، هەروەها دنکەکانی (تۆوەکانی) کولەکەی زستانی بۆ نەهێشتنی کرمی شریتی لە ریخۆڵەدا سوودیان لێ وەردەگیرێت. ریشاڵ و مادە گرنگەکانی تری کولەکەی زەرد ئەندامەکانی لەش لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە دەپارێزن و ئاستی کۆلیستیرۆڵ لێ خوێن دادەبەزێنن و مرۆڤ لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە دەپارێزن.

جێگرەوەکانی چەوری Fat Substitutes

بۆ هەموو کەسێک و بۆ هەموو تەمەنێک باشترە کە خۆراکی بالانس و جۆراوجۆر بێت، کەم چەوری بێت بەتایبەتی چەورییە تێرەکان و چەورییە نێوەندەکان Trans-fatsو کۆلیسترۆڵ، هەروەها برێکی کەمی لە خوێ (سۆدیۆم) تێدابێت. جێگرەوەکانی چەوری یان ئەنالۆگەکانی چەوری، ئەو ماددانەن کە سیفاتەکانیان لە چەورییەکانی ناو خۆراکەکان دەکەن بەتایبەتی چێژ، ئەم ماددانە دەکرێن بە سێ گروپەوە : کاربۆهیدراتەکان لەجیاتی چەوری بەتایبەتی نیشاستەکان، هەندێک جۆری پرۆتینەکان، هەندێک ماددەی چەوری کە دەبنە بەربەست لەبەردەم هەڵمژینی مادە چەورییەکان لە دەزگای هەرسدا. مەبەست لە بەکارهێنانی جێگرەوەکانی چەوری کەمکردنەوەی چەورییە لە خۆراکدا. لە بەڵگەکاندا هاتووە کە ئەو کەسانەی جێگرەوەکانی چەوری لە خۆراکیاندا بەکاردێنن، دەرەنجام برێکی کەمتری چەوری و برێکی کەمتری کالۆری لە خۆراکیاندا دەبێت. جێگرەوەکانی چەوری بەم دواییە خراونەتە ناو هەندێک خۆراکەوە و لە لایەن ئیدارەی دەرمان و خۆراکی ئەمریکییەوە FDA پەسندکراون.

ئاو یان شەربەت

ئەو راستییە زانستییە بزانە کە ئاو باشترین شلەیە بۆ شکاندنی تینوویەتی، چونکە مادەیەکی سەد لە سەد سروشتییە و پێکهاتووە لە دوو مۆلیکیولی هایدرۆجین و یەک مۆلیکیولی ئۆکسجین، هیچ مادەیەکی کیمیایی بە شێوەی رەنگ یان مادەی کیمیایی چێژبەخشی تێدانییە، هیچ وزەی تێدانییە چونکە شەکری تێنەکراوە.کەچی شەربەتی دەستکرد پێکهاتووە لە شەکر، ئاو،بۆیەیەکی کیمیایی، مادەیەکی کیمیایی بۆن، مادەیەکی کیمیایی چێژبەخش، هەندێک جار مادەیەکی کیمیایی شیرینکار Sweetener مادەی کیمیایی تر بۆ پاراستنی شەربەتەکە لە بۆگەنبوون. تێبینی ئەوە بکە کە یەک میللیگرام لە ڤیتامینێک یان کانزایەک یان مادەیەکی گرنگی خۆراکی تێدا نییە کە بۆ تەندروستی سوودبەخش بێت. رێژە زۆرەکەی شەکر کە لە شەربەتدایە گرفتی تەندروستی دەنێتەوە، بەوەی کە وزەیەکی زۆری بەتاڵ Empty energy دەدات. زیانەکانی زیاد بەکارهێنانی شەکر بۆ تەندروستی یەکجار زۆرن لە زیادبوونی کێش و قەڵەوییەوە بگرە تا دەگاتە نەخۆشی دڵ و کلۆربوونی ددانەکان. ئەو مادە کیمیاییانەی کە بۆ رەنگ و تام و بۆنی شەربەتەکان بەکاردێن، لە لایەنی تەندروستییەوە هەرگیز پەسند ناکرێن و چەندین نیشانەی پرسیاریان لەسەرە. لە گەلێک توێژینەوەی زانستیدا هاتووە کە ئەو بۆیە کیمیاییانەی کە لە خۆراک دەکرێن زیانی تەندروستییان هەیە، لەوانەیە ببنە ئەگەری گەشە و دابەشبوونێکی نائاسایی خانەکان لە هەندێک ئەندامی لەشدا، بەر لە ماوەیەک باس لەوە کرا کە هەندێک جۆرە بۆیەی کیمیایی خۆراکی پەیوەندییان هەیە بە پەیداکردنی شێرپەنجەی میزڵدانەوە.

چۆنییەتی کۆنترۆڵکردنی بۆنی لەش

هەر کە هەستت بە بوونی بۆنی لەشت کرد، ئەوا زوو هەوڵی نەهێشتنی بدە. ناتوانی شتێکی زۆر بکەیت سەبارەت بە بەکتریای سەر پێستت، هەر چەندە پێست بە باشیش بشۆریت و بسڕیتەوە ئەوا تەنها بەشێکی بەکتریا پاك دەبێتەوە و بۆ ماوەیەکی کاتی کورت. هەروەها ناشتوانی کە وا لە لەشت بکەیت کە چیتر ئارەقە نەکات. بەڵام هێشتا چەند شتێك هەیە بۆ کەمکردنەوەی بڕی ئارەقەکردن، بە گشتی پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە :

- دوور کەوە لە لەبەرکردنی جلوبەرگ کە لە قوماشی دەستکرد دروستکرابێ Synthetic، باشتر کە لە لۆکە دروستکرابێت.
- جلی تەسك لەبەر مەکە.
- دووركەوە لە شوێنی قەرەباڵغ و داخراو.
- دووركەوە لە خواردنەوە گەرمەکان Hot drinks .
- ئەو مادده بۆن لابەرانە بەکاربێنە کە کانزای زینك یان ئەلەمنیۆمیان تێدایە، چونکە ئەم ماددانە گەلێك بەکتریا لەناو دەبەن لەوانەی کە دەبنە ئەگەری بۆنی لەش .
- زوو زوو جلەکانت بشۆ بە پاککەرەوەی بەهێز (وەکو تایت) کە بۆن لادەبن بۆ نموونە: تاید، سێرف، ئێکسێل .
- ناوە ناوە بە سابوونی دژی بەکتریا Antibacterial Soap خۆت بشۆ .
- دوور کەوە لە خواردنی خۆراکی تیژ و بە بۆن، چونکە بۆنیان دەگاتە کونەکانی پێست.

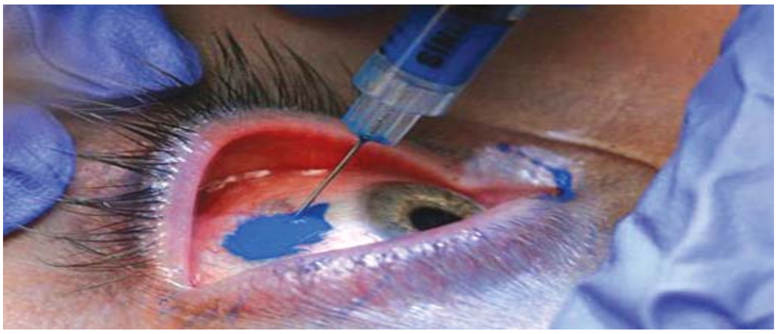
مەترسییەکانی پرخە

لە ئامارەکاندا هاتووە کە بەلای کەم ٣٧ ملیۆن کەس پرخەیان هەیە لەکاتی نووستندا. هەموو حاڵەتەکانی پرخە Snoring وەك یەك نین، بۆ نموونە هەندێك جار پرخە ڕوودەدات لەبەر ئاوسانی قورگ یان ناوپۆشی لووت یان لە ئەنجامی پۆزیشنێکی نارێکی نووستندا. پرخەی بەردەوام نووستنت دەشێوێنێ و کەسانی تریش ناڕەحەت دەکات. پرخە کە بگاتە گیرانی هەناسە Sleep Apnea، زۆر مەترسیدار دەبێت بۆ دڵ، لەوانەیە کە ببێتە هۆی نەخۆشی دڵ، لەوانەشە کە ببێتە ئەگەری جەڵتە Stroke. هەناسەڕاوکێ لەکاتی پرخەدا ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ یان هەتا مردن بە ڕێژەی ٣٠٪ زیاد دەکات لە ماوەی ٤-٥ ساڵدا. کە بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی هەناسە بە یەکەوە دەنووسێ یان دەگیرێ، ئۆکسجیین لە سییەکان دەبڕێت، لەش بە توندی کاردانەوە دەکات کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن بۆ دڵ. ئەم دوو کردارە دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ئەمەش بە تێپەڕبوونی کات دڵ لاواز دەکات. هەروەها پرخە و هەناسەڕاوکێ لەکاتی نووستندا دەبنە هۆی بۆڕژان لەکاتی ڕۆژدا لەگەڵ زوو لەبیادکردن و جۆرێك دڵتوندی. پرخە لە لایەن دکتۆری قورگ و لووت و گوێدا چارەسەردەکرێت.

زیاد تێنووبوون Polydipsia

زیاد خواردنەوەی ئاو تەندروستییانەیە، بەڵام تێنووبوون پتر لە سنووریکی دیاریکراو لەوانەیە کە نەخۆشی لەپاڵەوە بێت. زیاد تێنووبوون لەوانەیە کە نیشانە بێت بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن و دەستنیشانکردنی نەخۆشی شەکرە. گەلێك جار زیاد تێنووبوون ڕوودەدات لە ئەنجامی ونکردنی شلە لەکاتی وەرزشکردندا یان لە ئەنجامی خواردنی خۆراکێکی شۆر و پرخوێدا. هۆکارەکانی تری زیادتێنووبوون بریتین لە: خۆراکی تیژ، خوێنبەربوون، نەخۆشی شەکرە، گەندە شەکرە Diabetes Insipidus، هەندێك دەرمان وەکو زیانی لابەلا، زیاد ئارەقەکردن، سکچوون لەبەر هەر هۆیەك، ڕشانەوەیەکی زۆر، کەم خواردنەوەی شلە و ئاو، کەم خواردنی سەوزە و میوە، پەککەوتنی دڵ، پەککەوتنی جگەر، پەککەوتنی گورچیلەکان. لەکاتی هەستکردنت بە زیاد تێنووبوون، هەوڵ بدە کە بڕێکی زۆری ئاو بخۆیتەوە نەك خواردنەوە شیرینکراوەکانی وەکو نوشابە گازدارەکان و شەربەتی دەستکرد و خواردنەوە وزەبەخشەکان، هەروەها ڕۆژانە بڕێکی باشی سەوزە و میوە بخۆ چونکە ڕێژەیەکی بەرزی ئاویان تێدایە لەگەڵ ماددەی زۆر گرنگ بۆ تەندروستی. لە لایەن دکتۆریش چارەسەرکردنی زیاد تێنووبوون دەکرێت بە دۆزینەوەی هۆکاری زیادتێنووبوون و چارەسەرکردنی. لەوانەشە کە زیاد تێنووبوون لەبەر هۆکاری دەروونییەوە ڕوویدات، لێرەدا نەخۆش پێویستی بە دکتۆری نەخۆشییە دەروونییەکانەوە دەبێت.

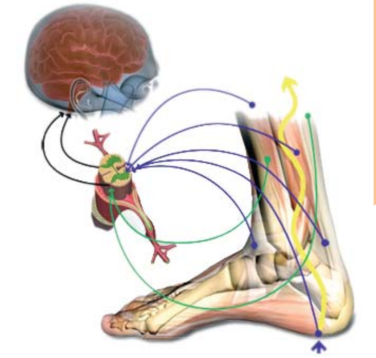
تاتووكردنی چاوەكان مەترسیدارە

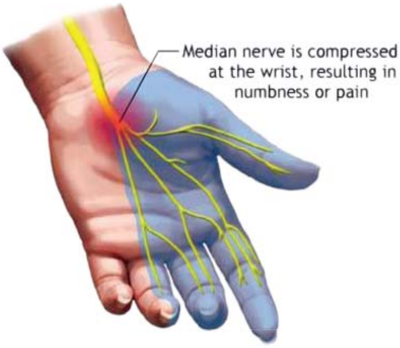


تاتووكردنـــی چاوەكان بـــەم دواییە لە گەلێك وڵاتدا ســـەری هەڵداوە بەتایبەتی لـــە وڵاتـــە یەكگرتووەكانـــی ئەمریكادا. تاتووكردنی چـــاوەكان Eye-Tattoo بریتییـــە لە رەنگكردنی ســـپێنەی چاو بە بەكارهێنانی دەرزی و رەنگێكی مەرەكەب، یان بە بەكارهێنانی ســـرنجی پزیشكی بۆ بن چینی كۆرنیا لەســـەر سپێنەی چاودا. تاتووكردنی چینی كۆرنیای چاو لەوانەیە زۆر مەترسیدار بێت، بۆ نموونە لەوانەیە كە ببێتە ئەگەری هەوكردن، خوێنبەربوون یان كونبوونی چینی كۆرنیـــا. ئەم ئاڵۆزییانە هەموویان مەترســـی گەورە بـــۆ چاوەكان دروســـت دەكـــەن، لەوانەیـــە ببنە هۆی لەدەســـتدانی بینین. تەنها تاتوو بە رەنگی ســـپی هەندێك جار لە لایەن دكتۆرەكانی چاو ئەنجـــام دەدرێـــت بۆ شـــاردنەوەی ئاســـەوارێكی برین یان سووتانی سپێنەی چاو یان تانەیەك یان Leucoma لەســـەر سپێنەی چاودا. دكتۆرەكانی چاو هەرگیز تاتووی كۆرنیا بۆ مەبەستی جوانكاری یان لەسەر خواستی كەسێك ئەنجام نادەن.

تەزین و سڕبوونی دەست و قاچەكان

تەزیـــن Tingling یـــان ســـڕبوون Numbnessبریتییـــە لـــە هەســـتێكی نائاســـایی، كە زیاتر لە دەستەكان، قاچەكان، باسك، ران یان بەلەكدا بەدی دەكرێت، لەوانەشە كە لە هەر شوێنێكی لەشدا روودبات. هۆیەكانی تەزین یان ســـڕبوون بریتین لە: دانیشـــتن یان راوەستان لە یەك پۆزیشندا بۆ ماوەیەكی زۆر، بریندارابوونی دەمارەكانی هەست گواستنەوە، بۆ نموونە بریندارابوونی دەمار لە ملدا لەوانەیە كە ببێتە هۆی سڕبوون یان تەزینی هەر شوێنێك بە درێژایی قۆڵ و باسك و دەستدا. هەروەها زەبر بۆ ناوچەی خوارەوەی پشت لەوانەیە كە ببێتە ئەگەری ســـڕبوون بە درێژایی لای پشتەوەی ران و بەلەك. كەمبوونەوەی لێشاوی خوێن، بۆ نموونە رەقبوونی خوێنبەرەكانی قاچ (نیشتنی چینێكی چـــەوری لە ناوپۆشـــی خوێنبەردا كـــە دەبێتە هۆی تەنگبوونـــەوەی خوێنبەر و كەمبوونەوەی لێشاوی خوێن) دەبێتە ئەگەری ئازار و سڕبوون و تەزینی قاچ لەكاتی رۆیشتن و راكردندا (Claudication). هۆكارەكانی تر بریتین لە: فشـــار لەسەر دەمارەكانی پشت لەبـــەر خزینی كركراگە (إنزلاق)، نەخۆشـــی شـــەكرە، شەقەســـەر، ســـستبوونی گلاندی دەرەقـــی، تێكچوونی هاوســـەنگی و رێژەی كالسیۆم، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم لە لەشدا، كەمی ڤیتامین B١٢، هەندێـــك دەرمان وەكو زیانی لابەلا، جەڵتەی مێشك، هەوكردنی دەمارەكان بە هۆی كانزای قورســـی وەكو قورقوشم یان ئەلكهول یان جگـــەرە، هەروەها لە دەرەنجامی چارەسەركردن بە تیشك Radiotherapy. پاش پشكنین و دۆزینەوەی هۆیەكان چارەسەری گونجاو ئەنجام دەدرێت. چارەسەری سروشتی و مەشـــقی تایبەت زۆر جار ئەنجامی باشی دەبێت.





زیانەكانی دەرمانی خۆلاوازكردنەوە

وا دیـــارە هەمـــوو ئەوانـــەی كە كێشـــی لەشـــیان زیادە یان قەڵەون بە دوای رێگایەكـــی خێـــرادا دەگەڕێن بۆ دابەزاندنی كێشـــیان. لیســـتێكی دووروودرێژ لە دەرمان دەبینین لە بازاڕ و دەرمانخانەكاندا كە بەڵێنی دابەزاندنی كێش بـــە خەڵـــك دەدەن. هەندێك لەم دەرمانانە Diet Pills ئەگەر چی زیانی لابەلا و مەترسی تەندروستیش لەخۆدەگرن بەڵام رێگا بە بەكارهێنانیان دراوە بـــە مەرجێك لەژێـــر چاودێری نزیكـــی دكتۆردا بێـــت. زۆربەی ئەو دەرمانانە بـــە بێ زانیاری تـــەواو بەكاردەهێنرێـــن. ئەو دەرمانانەی كە دەبنە هۆی كەمكردنـــەوەی ئارەزووی خواردن وەكو سیبوترامین Sibutramine زیانی لابەلای زۆر لە خۆ دەگرێـــت لەمانـــە: وشكبوونی دەم، بۆرژان، بێ هێزی گشـــتی، بەرزبوونەوەی پەســـتانی خوێـــن، زیادبوونـــی لێدانەكانی دڵ، هەروەها نابێ لەكاتی دووگیانی و شـــیرداندا بەكاربهێنرێن. ئـــەو دەرمانانـــەی كە رێـــگا دەگرن لەبەردەم هەڵمژینـــی مادەی چەوری لە كۆئەندامی هەرســـدا بـــە رێژەی نزیكەی ٣٠٪ وەكو ئۆرلیســـتات(یان زینیكال Xenical) دەبنە ئەگەری كۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا لەگەڵ سك ئێشە و هەندێك جاریش سكچوون. دەرمانەكانـــی گیایـــی و جۆری تر زیاتر خۆراكن لـــەوەی كە دەرمان بن، زیانی لابەلایـــان هەیە و زیاتر رۆڵیان هەیە بۆ دروســـتكردنی پاڵپشـــتێكی دەروونی. ئـــەوەی عاشا هەڵنەگـــرە ئەوەیە كـــە ریجیمێكی خۆراكی تەواو و وەرزشـــكردن باشـــترین رێـــگان بۆ دابەزاندن و كۆنترۆڵكردنی كێشی لەش و هێشتنەوەی لەشـــێك و مێشكێكی بەهێز.