ماسی چەور باشترە!

لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی ماسی دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت، پەستانی خوێن دادەبەزێنێت، هەوکردن کەم دەکاتەوە، ئەگەری مردنی کتوپڕ کەم دەکاتەوە، لە تووشبوون بە جەڵتە و لاوازی هزر دەمانپارێزێت. ئێستا لە لێکۆڵینەوەی نوێتردا هاتووە کە خواردنی ماسی چەور Fatty fish وەکو ماسی تونا Tuna و سالمۆن Salmon پتر لە ماسی کەم چەوری Lean fish یان ماسی سپی سوودی هەیە بۆ پاراستنی دڵ لە نەخۆشی. ڕاستی ئەو مەسەلەیە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە خواردنی ماسی چەور ڕێژەی چەوری لە جۆری ئۆمێگا 3 لە لەشدا بەرز دەکاتەوە، ئەم جۆرە چەورییە سوودی زۆری بۆ تەندروستی هەیە بەتایبەتی بۆ پاراستنی دڵ لە نەخۆشی. هەروەها ماسی سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ پرۆتین لە هەموو تەمەنێکدا. لە لێکۆڵینەوەکاندا ئاماژە بەوە کراوە کە خواردنی ماسی چەور ڕۆژانە یان بەلای کەم هەفتانە 5 جار ئینجا ئەم ئامانجە دەپێکێت، ئەگەرچی لە گەلێک سەرچاوەی دیکەدا هاتووە کە خواردنی ماسی بەلای کەم هەفتانە دوو جار سوودی زۆری بۆ تەندروستی بەگشتی هەیە.

خۆراکە ورووژێنەرەکانی شەقەسەر

شەقەسەر Migraine جۆرێکی سەرئێشەیە، بە گشتی بە نۆرە سەرهەڵدەدات و لایەکی سەر دەگرێتەوە، گەلێك جاریش تووشبوو بە توندی نارەحەت دەکات. گەلێك هۆکار دەبنە ئەگەری سەرهەڵدانی نۆرەکانی سەرئێشە، بۆ نموونە لەپاش خواردنی گەلێك خۆراکدا وەکو: پەنیر، مۆز، هەنجیر، مێوژ، خواردنەوە ئەلکهولییەکان بەتایبەتی شەراب، ئایس کرێم، ماست، ترشیات، میوەی مزر، ساسی سۆیا، میوەی ئەڤۆکادۆ، شوکولاتە، نیسك، چەرەزات، سۆدا و ماددە شیرینکارە دەستکردەکانی وەکو سەکارین Saccarin و ئەسپارتێم Aspartame.خۆراکی هەوێنبوو. هەروەها ئەو خواردنەوانەی کە ماددەی کافائین لەخۆدەگرن وەکو قاوە، چای، کاکاو، خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy drinks سۆدای ئاسایی و سۆدای ڕێجیم Diet soda. گەلێك دەرمانیش ماددە کافائین لەخۆدەگرن بۆ نموونە ئەو دەرمانانەی کە وەکو هاندەر بۆ دابەزاندنی کێش بەکاردێن .

بەهای

لۆبیا Beans بە وشکی پێکهاتووە لە: وزە بە ڕێژەی 35%، پرۆتین 2.4%، نیشاستە 7.6%، ڕیشاڵ 1.5%، کانزا و ڤیتامینەکان 2.2%، چەوری 0.2%. لۆبیا جگە لە کانزای ئاسن کە پێویستە بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی کەمخوێنی Anemia، ڕیشاڵ و گەلێك ڤیتامینیش لەخۆدەگرێت. خواردنی لۆبیا سوودی هەیە بۆ سووککردنی هەوکردن و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە، هەروەها بۆ نەخۆشانی

خۆراکی خێرا و چەوری خراپ

هەوڵ بدە کە هەرگیز خۆراکی خێرا Fast Foods نەکەیتە بەرنامەیەکی رۆژانە، هەرگیز مەیکە بە جێگرەوەی ژەمێکی خۆراکی ماڵەوە. بەم دواییە لە هەموو جیهان و لە لای ئێمەشدا پەنابردنە بەر خۆراکی خێرا بە شێوەیەکی بەرچاو زیادی کردووە لەکاتی برسیبوون و هەندێك جاریش بەبێ هەستکردن بە برسیبوون. ئێستا لە نزیکەی نیوەی چێشتخانەکانی ولاَتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا خۆراکی خێرا بەدی دەکرێت. خەڵك زیاتر ڕووی لە خواردنی خۆراکی خێرا کردووە، چونکە هەرزانە و خێرا ئامادە دەکرێت، بەڵام لەڕووی بەهای خۆراکییەوە هەرگیز باش نییە و ناگاتە ژەمێکی خۆراکی تەندروستییانە. بەگشتی ئەم خۆراکانە ڕێژەیەکی بەرزی چەوری و خوێ لەخۆدەگرن، بۆیە ئەگەری قەڵەوی و تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییە درێژخایەنەکان زیاد دەکەن بەتایبەتی بە بوونی فاکتەری دیکەی تووشبوون. لەوانەیە کە یەك ژەمی خۆراکی خێرا برێکی ئاوا لە چەوری و کۆلیستیرۆل و خوێ و شەکر دابین بکات کە پتر بێت لە پێویستی رۆژانە، هەروەها چەورییە تێرەکان یان چەورییە نیوەندییەکان لەخۆدەگرن کە هەردووکیان بە چەوری خراپ دەژمێردرێن و لە لەشدا ئاستی کۆلیسترۆلی خراپ بەرز دەکەنەوە.

خۆراکی لۆبیا

شەکرە بەوەی کە ئاستی بەرزی شەکری خوێن دادەبەزێنێت و دیخاتە ژێر کۆنترۆڵەوە. سوودەکانی تری خواردنی لۆبیا بریتین لە: کەمکردنەوەی نیشانەکانی ڕۆماتیزم و نەخۆشییەکانی تری جومگەکان، سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنەکان، خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی سینگ، سووککردنی پشت ئێشە. زۆر جاریش سوود لە خواردنی لۆبیا وەردەگیرێت بۆ نەخۆشییەکانی گورچیلە. زیاد خواردنی لۆبیای وشك و بە بەردەوامی لە گەڵێك کەسدا لەوانەیە کە چەند کێشەیەکی تەندروستی پەیدابکات بۆ نموونە: ئاوسانی سك و کۆبوونەوەی گاز لە ڕیخۆڵەدا، بینینی خەونی ناخۆش(کابوس)، هێڵنج کە هەندێك جار ڕشانەوەی لەدوادێت. بێگومان لۆبیای سەوزیش خۆراکێکی زۆر بەسوودە، بەڵام ڕێژەیەکی بەرزی ئاو لەخۆدەگرێت کە دەگاتە 86%، هەروەها برێکی باشی لە فۆلیك ئەسید و ڤیتامین C تێدایە کە دژئۆکسانێکی بەهێزە.

خواردنەوەی ئاو بۆ دابەزاندنی کێش

زیاد خواردنەوەی ئاو لەوانەیە کە تا ڕادەیەك ڕۆڵی هەبێت لە دابەزاندنی کێشی لەشدا. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنەوەی یەك لیتر ئاو هاوکار دەبێت بۆ سووتاندنی 50 کالۆری. خواردنەوەی پەرداخێکی گەورەی ئاو لەکاتی هەستکردن بە تینووبوون و ڕاستەوخۆ پێش ژەمی خواردن دەبێتە هۆی پڕبوونی گەدە کە ئەمەش هەستی تێربوون دەبەخشێت. لەگەڵ ڕیجیمدا و پاش هەرسکردنی خۆراکی پرۆتینی چەندین ماددەی پاشەڕۆ پەیدا دەبن کە پێویستە لەش لێیان ڕزگار بێت، خواردنەوەی برێکی باشی ئاو هانی گورچیلەکان دەدات بۆ ڕزگاربوون لەم ماددانە. خواردنەوەی ئاو کرداری زیندەپاڵ (میتابۆلیزم Metab-lism) تاودەدات کە ئەمەش دەبێتە هۆی سەرفکردنی وزە و دابەزاندنی کێش. هەوڵ بدە کە ڕۆژانە پتر لە 8 پەرداخ ئاو بخۆیتەوە.

پشكنینی تۆواو

پشـكنینی تۆواوی پیاو SFA گەلێك زانیاریمان دەداتێ سـەبارەت بە كوالیتی تۆواو و سـپێرمەكان كە گرنگـی زۆری هەیە لە توانـای پیتاندن و ئەگەری ڕوودانی دووگیانی لە هاوسـەردا بە مەرجێك ئەویش هیچ كێشەیەكی تەندروستی نەبێت كە ببێتە هۆی نەزۆكی. هەروەها بە پشكنینی تۆواو بوونی هەوكردن یان نەخۆشی تر دەستنیشان دەكرێت. هەرگیز یەك پشكنین بە تەنیا نابێتە تێستی بڕیاردان، چونكە هەموو كاتێك پشكنینەكان لە یەك كەسدا سەد لە سەد وەكو یەك نابن و بەگشتی ڕێژەكان بەرزی و نزمی بەخۆیانەوە دەبینن. بۆ ئەوەی كە پشكنینی تۆواو تەواو و دروست و جێگەی متمانەی دكتۆر بێت، وا باشترە كە پشكنینەكە 5-3 ڕۆژ لـە پاش دووركەوتنەوە لە چالاكی سێكسـی ئەنجام بدرێت. بەر لە پشـكنین، نابێ كە پتر لە نیو كاتژمێر بەسـەر سـامپلی تۆواوەكەدا تێپەڕبێت بە مەرجێك لـە پلەیەكی گەرمی نزیك پلەی گەرمی لەشـدا هەڵگیرابێت. ئەو زانیاریانەی كە لە پشكنینی تۆواو بەدەسـت دێن بریتیین لە: ژمارەی سـپێرمەكان، جووڵانەوەی سپێرمەكان، ڕێژەی سپێرمە زیندوو و ئاساییەكان و ڕێژەی سپێرمە مردوو و نائاساییەكان، دەستنیشانكردنی هەوكردن.

داتـاشینی كیمیایی پێست

داتاشینی كیمیایی پێست Chemical peeling واتـە بەكارهێنانی ماددەیەكی كیمیایی ڕاستەوخۆ بۆ پێست كە دەبێتە هۆی داتاشینی چینی سەرەوە یان چینی ژێرەوەی پێسـت لە ماوەیەكی دیاریكـراودا هەر وەكو بریندارکردن یان سـووتاندنی پێست، بەڵام بە مەبەسـتی جوانكاری پێست. بە پێی جۆر و چڕی ماددەی داتاشـینی پێست لە ماوەی 14-1 ڕۆژدا چەند بەشێكی پێست لێدەبنەوە و لەناودەچن، پاشـان شـانەی نوێی پێست گەشـە دەكەن و جێگەی بەشە داتاشراوەكان دەگرنەوە. گرنگترین ئـەو حاڵەتانەی كە بە داتاشینی كیمیایی پێسـت چارەسەردەكرێن بەتایبەتی بۆ پێسـتی دەموچـاو بریتین لە: پەڵەی تاریكی پێست، چاڵ و ئاسەوارەكانی زیپكـە، لۆچی وردی پێسـت، كاریگەرییە خراپەكانی تیشـكی خۆر لەسـەر پێستدا. هەر چەند داتاشـینی كیمیایی پێست قولتر بێـت هێندە ئەگەری ڕوودانـی ئالۆزییەكان زیاتر دەبن، بۆ نموونە سـووربوونەوەی پێست، گۆڕان لە ڕەنگی پێسـتدا، ئاوسانی پێست، هەسـتەوەری بەرانبەر بەو ماددە كیمیاییەی كە بۆ داتاشـینی پێسـت بەكاردێت، ئازار، هەوكردن، دواكەوتن لە چاكبوونەوەی پێست، پەیدابوونی ئاسـەوار، زیادبوونی هەستیاری پێست بۆ تیشكی خۆر.

سینگەدڕە

سـینگە دڕە یان سـینگە كوژێ Angina pectoris بریتییە لە ئازارێكی یەكجار تیژ و سـەخت لە ناوەڕاستی سینگدا كە زۆرجار بڵاو دەبێتەوە بۆ قۆڵ و مل و شـەویلاكی خوارەوە، زۆر جار ئازارەكەی هێندە سەختە كە دەبێتە هۆی پەكخستنی جوولە یان لەهۆشـچوون، هەندێك جاریش دەبێتە هۆی مردنێكی كتوپڕ. سـینگە دڕە نەخۆشـی خوێنبەرەكانـی تاجی دڵە لە ئەنجامی تەسـكبوونەوەی یەكێك یان پتر لە خوێنبەرەكانی دڵ لەبەر نیشـتنی چینێكی چەوری لەسـەر ناوپۆشی خوێنبەرەكاندا كە بە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەكان Arteriosclerosis ناسـراوە. لەو كاتەی كە بڕێكـی كەمتری خوێن دەگاتـە ماسـولكەی دڵ واتە بڕێكی كەمتری ئۆكسجین ئەوا ئازارێكی توند سـەرهەڵدەدات كە لەگـەڵ چەندین گۆڕان لە هێڵـكاری كارەبایی دڵدا ECG بە سینگەدڕە لەلایەن دكتۆر دەستنیشـان دەكرێت و پێویسـتی بە چارەسـەرێكی یەكسەر و خێرا هەیە.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
Email: doctoradill@yahoo.com
Mobile: 07504789450

هەستەوەری ئێکسسوار

گەلێك كەس بە بەكارهێنانی ئێكسسواری وەكو گوارە، بازن، ملوانكە، ئەنگوستیلە، خڵخاڵ، قایشی كاتژمێری دەست دوچاری سووربوونەوە و خورشتی پێست دەبن. بەتایبەتی ئەگەر ئێكسسوارەكە لە پاقر یان ماددەی كیمیایی تر دروست كرابێت، بەگشتی زێڕ یان زیو كەمتر لە ماددەكانی تر هەستەوەری پێست پەیدا دەكەن. بەركەوتنی پێست بە هەر ماددەیەكی كیمیایی لەوانەیە كە ببێتە ئەگەری پەیداكردنی هەستەوەری یان ئەكزیمای بەركەوتن Contact ecz-ma كە نیشانەكانی بریتین لە سووربوونەوە، خورشت، زبربوونی پێست. چارەسەركردن بریتییە لە بەكارهێنانی كرێمی تایبەت دژی هەستەوەری و گۆڕینی ئێكسسوار بە جۆرێك كە لە ماددەیەكی تر دروستكرابێت بۆ نموونە كریستاڵ، پلاستیك، زێڕ كە نابنە ئەگەری پەیداكردنی هەستەوەری پێست.

بۆچی قژت درێژ نابێت؟

تاڵە مووەكانی سەر بەگشتی لە 3 قۆناغدان: قۆناغی گەشەكردن، قۆناغی حەوانەوە، قۆناغی هەڵوەرین. قژ تەنیا لە قۆناغی گەشەكردندا درێژدەبێت، ماوەی ئەم قۆناغە لە نێوان 2-6 ساڵدایە، كورت و درێژی ئەم ماوەیە مەسەلەیەكی سەد لە سەد زگماكییە، بۆ نموونە لە هەندێك كەسدا ماوەی ئەم قۆناغە تەنیا دوو ساڵە بۆیە قژیان تا ڕاددەیەكی دیاریكراو درێژدەبێت پاشان دەچێتە قۆناغی حەوانەوە ئینجا قۆناغی هەڵوەرین، كەچی لە هەندێك كەسی تردا ماوەی ئەم قۆناغە دەگاتە 5-6 ساڵ بۆیە قژیان تا ڕاددەیەكی زۆر درێژ دەبێت ئینجا دەچێتە قۆناغی حەوانەوە و هەڵوەرین.
تا ئێستا هیچ چارەسەرێك لەبەر دەستدا نییە كە قۆناغی گەشەكردنی قژ درێژ بكاتەوە ئەگەرچی بەكارهێنانی دەرمانی مینۆكسیدیل Minoxidil لەوانەیە كە تا ڕاددەیەك سوودبەخش ئەویش بە هۆی باشتركردنی هاتووچۆی خوێن بۆ ڕەگی مووەكان.