

لە مانگى رەمەزاندا خ

ئەمە بە باشى تېيىنى دەكرىت كە لە مانگى رەمەزانى پېرۇزدا بە گشتى خەلگ پەنا دەپەنە بەر خواردنەو ناتەندروسىتتېپەكانى وەكو نوشابە گازدارەكان و شەربەتە دەستكرەدەكان كە رېژەيەكى بەرزى شەكر و چەندىن بۇيە و ماددەى كىمىيائى لەخۇدەگرن و ھېچ ماددەيەكى سۈودبەخش وەكو قىتامىن يان كانزا يان ماددەى دژمۇكسانىيان تىدا نىيە كە رۇژانە پىۋىستى زۇرمان پىيان ھەيە، بۇيە زىاد خواردنەويان زىيان بە تەندروسىتى دەگەيەنەت. ھەموومان ئەو دەزانين كە قىتامىنەكان ھەموويان بۇ تەندروسىتى گرنىگن و پىۋىستە كە لە خۇراكى رۇژانەماندا ھەين، ئەمەش دەزانين كە ئەمە چەندىن سالە پىسبونى ژىنگە و كەمبونەوئى زەوى كشتوكالى كارىگەرييەكى خراپى لەسەر لايەنى خۇراكى مرفۇدا ھەيە، ھەر بۇيەشە كە حىسابكردن بۇ قىتامىنەكان لە خۇراكدا بەتايىبەت



دژەئۇكسانەكانى زەيتى زەيتوون

لەوانەيە پېرسىت كە بۇچى زەيتى زەيتوون بە يەكەم گوشىنى زەيتوون Extra virgin olive oil بايەختكى تەندروسىتى بەرزى ھەيە، ھۇكارەكە بۇ ئەو دەگەرپتەو كە ئەم جۇرەى زەيتى زەيتووندا چەند جۇرەكى گرنىكى ماددە دژەئۇكسانەكان بە ناوى گروپى فېنۇلەكان Phenols لەخۇدەگرن، بۇ نمونە چەند جۇرەكى تايىبەت لە ليگنەكان Lignans و سىكۇرېدۇيدەكان S-coiridoids كە تەنسا لە زەيتى يەكەم گوشىنى زەيتووندا بە چرى بەرز بەدى دەكرىن. ئەم ماددە دژەئۇكسانە سۈودى تەندروسىتى زۇريان ھەيە، بۇ نمونە رېژەى قىتامىن E لەناو زەيتى زەيتووندا دەپارېزن و جىگىرى دەكەن بەتايىبەتى لەكاتى گەرمكرندا، ھاوسەنگىردنەوئى كۆلكە سەربەستەكانى وەكو ھايدروكسىل و ئەنايۇنى سۈپەرئۇكسايد Superoxide anion ئەمەش دەيتتە ھۇى پاراستنى لەش لە تووشبون بە نەخۇشى خۇنئەرەكانى دىل پاش ئۇكسانى كۆلىستېرۇلى خراب LDL و نىشتىنى لەسەر ناۋۇشى خۇنئەرەكاندا، ھەرۋەھا ئەم ھاوسەنگىردنەوئى DNA لەناو ناۋكى خانەدا دەپارېزىت، بە مانايەكى تر لەش لە تووشبون بە چەندىن جۇرى شېرپەنجە دەپارېزىت، جگە لەمانە، ماددە دژەئۇكسانەكانى زەيتى زەيتوون رۇلىان ھەيە لە كەمكرنەوئى ھەوكرنەكاندا بەتايىبەتى ھەوكردى جومگەكان لە سووكردى نىشانەكانى وەكو نازار و ناوسان و سنوورداربوونى جۈولەى جومگە.

رېساكانى خۇراكى گونجاو بۇ مىندالان

ھەرەمى خۇراكى Food pyramid تايىبەت بە مىندالان كە لە لايەن وەزارەتى كشتوكالى ئەمريكيەوئە رېنخراو كە رېنمايى تەواو لەخۇدەگرنىت سەبارەت بە پىۋىستىيە خۇراكيەكانى مىندالان. ھەرەمى خۇراكى مىندالان، خۇراكەكان بۇ پىنچ گروپى جىاواز دابەش دەكات: دانەۋىلە، سەۋزە، ميوە، ئەلبان، گۆشتەكان و پاقلەمەنيەكان. رېنمايەكان برىتىن لەمانە: پىۋىستە كە مىندال حەز لە خۇراكەكى بكات و چىژى لى وەريگرنىت، جۇرەكى خۇراكى بەسەردا نەسەپىنرېت كە حەزى لېنەكات يان قىژى لى بكاتەوئە، ژەمەكانى خۇراك ھاوسەنگى بن و زىرەكانە لەگەل حەزە خۇراكيەكانىاندا بگونجىن، برى تەواو و دروست لە دانەۋىلەكان لەخۇبگرن، رۇژانە برى باش لە سەۋزە و ميوە بە مىندال بىرېت، ھەرۋەھا رۇژانە برى تەواو لە شىر و بەرھەمەكانى وەريگرن بۇ دابىنكردى كالىسېۋم بە برى تەواو كە زۇر گرنىگە بۇ گەشەى نىسكەكان لەگەل ھەلېۋاردنى جۇرى ئەلبان لە پرووى رېژەى چەوريەوئە بە پىي تەمەن و كىشى مىندال، كەمكرنەوئى خۇراكە شىرىن و چەورەكان. بە گشتى ھەول بەدە كە مىندالەكەت دووربەختەوئە لە چەوريە تېرەكان كە لە چەندىن خۇراكدا بە رېژەى بەرز ھەن وەكو: كەرە، خۇراكى خىنرا، مايۋىنېز، قەيماغ و خامە، ھەرۋەھا چەوريە ھايدروجىنكرەوكان. مىندالەكەت تا رادىيەكى زۇر دوور خەرەوئە لەو خۇراكەكانى كە شەكرىان تىدەكرىت وەكو: نوشابە گازدارەكان، شەربەت و شىرەى ميوەى دەستكرە، خواردنەوئە وزبەخشەكان، قەنادى و پاقلاۋەكان، نوقل و چوكلىت.



لابرنى تاتوو بە تيشكى ليزەر

تاتوو Tattoo واتە دروستكردنى دىكۇر و نەخشە يان وئەنە نىشانە بە مەرەكەب يان بۆيە تر لە ژېرەدى پىست بە شۆبەكى ھەمىشەى. وشەى تاتوو لە وشەى Tatu ھاتووە واتە نىشانكردن، مېژووى تاتوو دەگەرئەو بە چەرخى بەردىنى نوئى كە لە ئوراسىيەكاندا بەدى كراوە، پاشان لە سالانى ھەفتاكاندا بىنراوە، ئىنجا لە ئەوروپادا لەپاش جەنگى جىھانى يەكەم كوتىنى قۆل و باسك بەدى كراوە. لەلایەنى تەكنىكىيەو تاتوو برىتىيە لە چاندنى وردە بۆيە لە ژېر پىستدا -Micro-pigment implant-tion.

لابرنى تاتوو بە تيشكى ليزەر Laser tattoo removal كەردارىكى خىزايە و توشىبوو راستەوخۆ لەپاش چارەسەر دەگەرئەو سەر ئىشى رۆژانەى خۆى. لاپردنى تاتوو بە تيشكى ليزەر بەلای كەم دوو دانىشتنى پىوستە، بەلام لە ھەندىك ھالەتدا لەوانەى كە توشىبوو پىوستى بە 12 دانىشتنى چارەسەر ھەيئەت، ھۆكارى ئەمەش دەگەرئەو بۆ جۆر و قوولئى تاتوو، ھەروەھا بۆ جۆرى ئەو بۆيە يان ماددە كىمىيەى كە بۆ رەنگى تاتوو بەكارھاتووە، بۆ نمونە مەرەكەبى چىنى يان جىوہ يان كاربۆن. تاد. بەگشتى ئەو جۆرانەى تاتوو كە لە مائەكاندا ئەنجام دەدرىن لەبەر ئەو بەدى كە كوالىتى بۆيەكانىيان نزمە ئەوا ئاسانتەر بە ليزەر لادەبرىن لەو جۆرانەى تاتوو كە بە بۆيەى كىمىيەى بەھىزەر و پروفىشنانە دروست دەكرىن.



خالبوونى پىست

خال خالبوونى پىست Freckles زياتر لە تەمەنى پىش بالغبوندا دەبىرن، زۆر بە كەمى لە منداڵ و پىگەيشتواندا پەيدا دەبن، خالەكان لەوانەى لەو كەسانەدا دەكەوئ كە خاوەنى پىستىكى ئاسايىن، بەگشتى توشىبوو بەم خالانە مەيلىكى زگماكى ھەيە. لەوانەى لەسەر ھەر جۆرىكى پىستدا دەرەكون سى، ئەسەر رەش، بەلام لەسەر پىستى سىپدا زياتر بەرچاو و ديارن. ئەم خالانە برىتىن لە پنتى چرى ميلانىن Melanin لە پىستدا. لەوانەى كە لە ناوچەى دەمچاو يان لە ھەر شوئىكى ترى لەشدا دەرەكون كە بەر تيشكى خۆر دەكەون، خالەكان فلات و رەنگيان قاوہى يان سوور يىت. لەوكاتەى كە پىست بەر تيشكى خۆر دەكەوئ، ئەوا تيشكى سەرووى وئەوشەى ھانى خانەكانى ميلانىن دەدات بۆ زياتر بەرھەمەئەنى بۆيەى ميلانىن و پەيدا بوونى خال. پىستى كەسانى توشىبوو بەم خالانە لەوانەى كە زياتر پروپەرەرووى كەريگەريەكانى تيشكى سەرووى وئەوشەى بىنەو. لە ھەندىك ھالەتدا، لەوانەى كە خالەكان لەخۆيانەو بە تىپەربوونى كات كالىن و نەمىن، گەلەك جارىش پاش ئەو بە كەم كرىم يان تيشكى ليزەر مامەلەيان لە گەلدا دەكرىت و كالى دەبەو دەويارە پەيدا دەبەو پاش بەركەوتنى پىست بە تيشكى خۆر، بەلام بەكارھىنانى كرىمىكى دژخۆر سوودى دەيئ لەپاش چارەسەر كەردندا. ھەندىك لەم خالانە لە وەرزى زستاندا كالى دەبەو. بۆ چارەسەر كەردنى خالەكان سوود لە كرىمى كالىكەرەو و ماددە رېتىنۆيدەكان Retinoids وەردەگيرىت. ھەندىك جارىش نايتروژىن Liquid nitrogen بۆ فرىز كەردنى خالەكان بەكار دەھىنرەت. ھەروەھا چارەسەر بە تيشكى ليزەر و تاشىنى كىمىيەى -Chemical peeling لە ھەندىك ھالەتدا بەكار دىن.



جەلتەى مىشك

جەلتەى مىشك Stroke واتە گيران يان تەقىنى بۇرىيەكى خۇن لە مىشكدا. مىشك بەردەوام پىئوسىتى بە خۇن و ئۆكسىجىنە، كە بۇ مەدەيەكى كەم لىي بېرىت، ئەوا ئەو بەشەى مىشك دوچارى مردن دەيت كە بۇرىيە خۇنەكەى بۇ دەچىت، لە ئەنجامدا فرمانى ئەم بەشەى مىشك دەشپوت كە لەوانەيە بىيىتە ئەگەرى دەرگەوتنى چەندىن نىشانە لە لەشدا وەكو. سېرپون يان لاوازبون يان ئىفلىجىبونى بەشەىكى لەش، بۇ نمونە دەموچا، پەلى سەرۋە يان پەلى خوارەو يان نېۋى لەش، تېكچونى بىيىن بەشەىدى بىيىنى دوۋانى Double vision. شىۋانى ھۇش، گرت لە تېگەشتىندا، تېكچونى قسەكردن و دەرپىنى رىستە و شەكان، گرت لە كىدارى رۇيشتن و ھاسەنگى لەش، سەرسوپان، سەرىشەيەكى سەخت. تېكچون لە شانەكانى مىشك لەوانەيە كە بە خىزايى پروېدات، بۇيە چارەسەركردنى كىتوپ لەوانەيە كە شانە ساغەكانى تى مىشك بېارزىت و چانسى چاكبونەو زىاتر بكات. گىرانى خۇنئەسەر بە تۆپەلىكى بېچوكسى خۇنى مەيىو Blood clots باورتىسەن حالەتەكانى جەلتەيە، گەلىك جار چارەسەرى خىزا بە دەرمانىكى تايەت دەيتە ئەگەرى تۈندەنەدى، بەمەشەو ھاتوچۇ خۇن دووبارە بۇ شانەكانى مىشك دەگەپتەو. لە حالەتەكانى تەقىنى بۇرىيەكى خۇن و خۇنئەسەر بون لەناو شانەكانى مىشكدا، پىگا چارە بۇ راگرتى ئەم خۇنئەسەر بونى بىيىتە لە نەشتەرگەرىيەكى خىزا، ئەمەش فشار لەسەر شانەكانى مىشك كەم دەكاتەو واتە ئەگەرى تېكچونى شانەكانى مىشك كەمتر دەكاتەو.



فىتامىن B7

رۇلىكى B، لە ئاۋادا دەتۈتەو، يەككە لە خىزانى فىتامىن Biotin كە ناسراو بە بايۇتىن B7فىتامىن گىرنگى ھەيە لە كىدارى مېتابولىزىمدا، بەي ئەم فىتامىنە فرمانى چەندىن ئەزىم كز و لاۋاز دەيت و لەوانەيە بىيىتە ئەگەرى چەندىن كىشەى تەندروسىتى لە پىست، كۇنەندامى ھەرس، كۇنەندامى دەمار. بايۇتىن رۇلى ھەيە لە جىگىركردنى ئاستى شەكرى خۇن بەتايەتە لە تۈشۈپوان بە خۇشى شەكرى جۇرى دوۋە، ھەرۋەھە گىرنگى ھەيە بۇ تەندروسىتى نىنۇك و قۇ، لەوانەشە كە رۇلى ھەيىت لە پاراستنى كۆرپە لە تۈشۈپون بە سەقەتە بە شىۋى دەرمان بۇ چارەسەركردنى گەلىك ھالەت و نەخۇشى سودى لىۋەردەگىرىت، B7زىگماكىيەكان. فىتامىن ھەركردنى دەمارەكانى دەرۋەر، ھەركردن Parkinson's، لەمانە شىرپەنچە، قۇرۇتتەو، نەخۇشى پاركىنسۇن بىيىتەن لە: گۇشتى B7سەرچاۋە خۇراكىيە دەلەمەندەكانى فىتامىن. Candidiasis بە كەروۋى كاندىدا ئەندامەكان، جۇ، گەنمەشامى، زەردىنەى ھىلكە، نان، ھەنگۈين، شىر، پەنير، مېۋى ئەقۇقادۇ، بىرۇكۇلى، قەرنائىت، مېشك، ماسى، پاقەلمەنىيەكان، كۈارگ، كاكەكانى ۋەكو گۇرۇ و باۋى و كازو، پەتاتە، سېتىنغ، ھالەتتىكى دەگەنە لە سەردەمى ئىستاماندا، بەلام ھىشتا لە ھەندىك شىۋى B7ئەگەرچى كەمى فىتامىن جىھاندا بەدى دەرگىت و نىشانەكانى بىيىتەن لە: ھەركردنى پىست، شكان و ناسكېۋونى نىنۇكەكان، قۇھلەردىن، ھەستەكردن بە ماندوۋوبون، نازارى ماسۈلكەكان، گرت لە كۇنەندامى ھەرس و دەمارەكان. پىئوسىتى پۇزانى بىيىتە لە 30 مايكروگرام B7مروۋىكى پىگەيشتو لە فىتامىن.

ئارەقەى شەۋانە

ئارەقەكردنى شەۋانە Night sweats واتە ئەو ئارەقەكردنى كە لەكاتى نووستى شەۋانەدا بەدى دەكرىت كە لەوانەيە ھالەتتىكى ئاسايى فسىيۇلۇزى يان نىشانەى نەخۇشىيەك بىت، بۇ نمونە نووستن لە دەرۋەرەكى گەرم يان بەكارھىنانى بەتانى و پىخەفى گەرم ھۇكەر بۇ ئارەقەكردنى شەۋانە. ئارەقەكردنى شەۋانە لە زۇربەى ھالەتەكاندا دەيتە ئەگەرى نارەجەتى و خەۋزىر يان لە خەۋ بىندارېۋەتە. ۋەستەنى يەكجەرەكى عادەى مانگانە Menopause ئافرىت دوچارى ئارەقەى شەۋانە دەكات. ھۇكارەكانى تى ئارەقەى شەۋانە بىيىتەن لە: ھەركردەكان بە بەكتىريا يان فايروۇس ۋەكو تاي مالتا Brucellosis و نەخۇشى سىل Tuberculosis، شىرپەنچە، زىانى لاپەلاى ھەندىك دەرمان، گرتى ھۆرمۇنى يان نەخۇشىيە ھۆرمۇنىيەكان، دابەزىنى ئاستى شەكرى خۇن Hypoglycemia، نەخۇشى شەكرە، جەلتەى مىشك، ھەركردنى دەزگاي دەمارى ئۇتۇنۇمىك، پەستى و نىگەرانى، ھەلچۈنە دەرۋونىيەكان، نەخۇشى گەرانەۋى ترشەلۇكى گەدە بۇ بەشى خوارەۋى سورىنچك GERD. لە ھەندىك ھالەتدا بە بى ھىچ ھۇكارىكى زانراۋ زىاد ئارەقەكردن Idiopathic hyperhidrosis و ئارەقەى شەۋانە پرودەدات. دۆزىنەۋى ھۇكارى ئارەقەكردنى شەۋانە مەسەلەيەكى گىرنگە، چۈنكە لەوانەيە كە نىشانەيەك بىت بۇ نەخۇشىيەكى سەخت. لە مەلەو، زىاد خوارەۋى شەلە تا چۈنە لاي دكتۇر گىرنگى زۇرى ھەيە بۇ جىگرتەۋى ئەو شەلەيەكى كە بە پىنگاي ئارەقەكردنەۋە ۋن دەيت.

