

لە رەمەزانیشتا پارىزى كۆلىستېرول لەبىر نەكەيت

زىدادبونى رىژەى كۆلىستېرولنى خراب ئەگەرى نەخۇشى دل ۋ جەلتە بە ھۆى رەقبوونى خوينبەرەكان زىاد دەكات، چونكە پاش كردارى ئۆكسان لەسەر ناوپۇشى خوينبەرەكاندا دەنىشيت ۋ جىگىر دەيىت، بۇيە پارىزى خۇراكى تايىبەت بە كۆلىستېرول گرنكى ھەيە. ئەو چەرەپرۇتىنانەى كە چرى كەمىيان ھەيە LDL ھەلگىرى كۆلىستېرولنى خراپن بۇيە پىيان دەلئىن كۆلىستېرولنى خراب Bad cholesterol. ئەو خۇراكانەى كە رىژەيەكى بەرزيان لە كۆلىستېرولنى خراب تىدايە برىتتىن لە: چەورى ناژەلى، گۆشتى سوور ۋ گۆشتى ئەندامەكان ۋەكو جگەر ۋ گورچىلە ۋ مېشك، كەرەى سروشتى، شىرى چەورى تەواو (فول كرىم Full cream)، ھەويركارىيەكان، نايىس كرىم، زەردىنەى ھىلكە، جىبىس، پىست ۋ جگەرى پەلەۋپ، خۇراكى خىرا Fast Food، بۇيە ھەول بەدە كە لەكاتى فتاردا رىژەى ئەم خۇراكانە كەم بكەيتەو، ئەم ەمسەلەيە بەتايىبەتى گرنكى زۆرى ھەيە بۇ نەخۇشانى شەكرە ۋ تووشبووان بە نەخۇشى دل ۋ بەرزبوونەوى پەستانى خوين، لە لايەكى ترەو، ئەم خۇراكانەى كە سووديان ھەيە ۋ ئاستى كۆلىستېرولنى خراب دادەبەزىن برىتتىن لە: سەوزە، مېو، روو كە پاقلەيىەكان، ماسى، گورپ، باوى، كازو، دانەۋىلەى تەواو Whole grains.



مەرجه تەندۈرۈستىيەكانى رۆژووگرتن بۇ نەخۇشانى شەكرە

نەخۇشى شەكرە Diabetes دوو جۆرى ھەيە، جۆرى يەكەم يان جۆرى پىشت بەستوو بە ئىنسولين كە لە مندال ۋ نەوجەواناندا بەدى دەكرىت، جۆرى دووم يان جۆرى پىشت نەبەستوو بە ئىنسولين كە لە تەمەنى گەرەدا بەدى دەكرىت ۋ جۆرە باۋەكەى نەخۇشى شەكرەيە، جۆرى يەكەم تەنيا بە دەرزى ئىنسولين كۆنترۇل دەكرىت، جۆرى دووم بە ھەبى تايىبەت كە ھاندەرن بۇ چوونەژوورەوى شەكرى خوين بۇ ناو خانەكان لەبەر ئەوئەى كە ھۆرمۇنى ئىنسولين بە باشى ئىشى خۆى ناكات. پارىزى خۇراك بۇ ھەر دوو جۆرى نەخۇشى شەكرە ۋەك بەكە جا ئەگەر تووشبوو رۆژوو بگرىت يان نەگرىت. بە گشى تووشبووان بە جۆرى دوومى شەكرە دەتوانن رۆژوو بگرن ۋ ھەبەكانيان لە پارشيو ۋ پاش فتار بەكارىنن، بۇ دلئىابوون لە كۆنترۇل كەردنى پىويستە كە زوو زوو پىشكىنىنى شەكرى خوين ئەنجام بەدن، ھەرەھا بە ھىچ شىۋەيەك پارىزى خۇراك نەشكىنن. تووشبووان بە جۆرى يەكەمى نەخۇشى شەكرە زياتر دوچارى گرفتى دابەزىنى ئاستى شەكرى خوين دەبنەو، بۇيە پىويستىيان بە چاودىرى ۋ سەرپەرشتى دكتور ھەيە لەكاتى رۆژوو گرتندا لەگەل پىشكىنىنى ئاستى شەكرى خوينى كۆكراۋ لە ھىمۇگلوبىندا HbA1c. ئەمە راستىيەكى پىشكىيە كە دابەزىنى ئاستى شەكرى خوين مەترسىدارترە لە بەرزبوونەوى ئاستى شەكرى خوين، بۇيە پىويستە كە تەنيا بە رىنمايى پىشك ژەمە دەرزىيەكانى ئىنسولين بۇ ۲ ژەمى پىش پارشيو ۋ پىش فتار دابەش بگرىن، پاشان پىشكىنىنى خوين ماۋەيەك پاش پارشيو ۋ نيوەرۇ ۋ پىش فتار ۋ پاش فتار ئەنجام بدرىت بە مەبەستى رىكخستىنى ژەمى دەرزى ئىسولين.

ھۆكەرەكانى كرانەۋەي قورگ نە رەمە زاندا؟

كرانەۋە، يان سووتانەۋەي قورگ Sore throat توشىبوۋ بە توندى نارحەت دەكات بەتايىبەتى لەكات رۇژوۋدا، بۇيە گەلىك جار وا لە رۇژوۋان دەكات كە رۇژوۋەكەي بشكىنىت. بەگشتى، زۆرىبەي حالەتەكانى كرانەۋەي قورگ نەخۇشى سووكيان لەپالە، بۇ نمونە: ھەكردنە فايروسيبەكانى ۋەكو ھەلامەت، ھەكردنى قورقوراگە، گوپرەپە Mumps، ئەنفولونزا، كولېۋونى فايروسى دەم و قورگ Herpangina، ھەكردنە بەكتىريايىبەكانى ۋەكو ھەكردنى لەۋزەكان، ھەكردنى زمانەي قورگ، ئاستى نزمى شىدارى ھەوا، جگەرەكىشانن ھەستەۋەرى بە تۆز و خۇل، دلەكزى و گەرەنەۋەي ترشەلۇكى گەدە بۇ سوورپىچك و قورگ GERD. جگە لە چارەسەر كردنى ھۆكارەكان، دووركەۋتتەۋە لەۋ خۇراكانەي كە ئەگەرى تىنۋوبوون زىاد دەكەن بەتايىبەتى لە ژەمى پارشىۋدا پىۋىستە بۇ رىگرتن لە وشكىبونى قورگ، بۇ نمونە: خواردنەۋە گازدارەكان كە كافائىن Caffeine لەخۇدەگرن كە ھانى گورچىلەكان دەدات بۇ زياتر دەردانى ئاۋ، بەمەشەۋە ھەستى تىنۋوبوون زياتر دەپت، ھەرۋەھا قاۋە، چاى، كاكاۋ، شوكلاتە، خواردنەۋە ۋزەبەخشەكان Energy drinks، لەگەل ئەۋ خۇراكانەي كە رىژدەيكى بەرزى خۇل لەخۇدەگرن ۋەكو زەيتون، جىبىس، پىتزا، دۇشاۋى تەماتە، خۇراكى خىرا، كىتچەپ و ساس، ترشبات، ھەرۋەھا خۇراكە قوتوۋبەندەكان بەتايىبەتى گۆشت و مېرىشك و ماسى قوتوۋبەند.



چۆن پشدىنى دۇنيايى ژىانت دەپاريزىت

پشدىنى دۇنيايى (قايشى گوشن Seat belt) ھۆكارىكە بۆ پاراستنى ژيان لەكاتى كارەساتى ئۆتۆمبىلدا، بۇ نمونە بە پىنى نامارەكان لە ئەمريكادا سالانە ۱۵۰۰۰ كەس لە مردن رزگار دەبن لەكاتى كارەساتەكانى ھاتووچۇدا تەنيا لەبەر ئەوھى كە شوفىر و كەسانى ترى ناو ئۆتۆمبىل پشدىنى سەلامەتى دەبەستن. پشدىنى سەلامەتى بە چەندىن رىگا لە زەبر و برىنداربوونى سەخت دەتپاريزىت كە ئەمانەن: لەكاتى راگرتن يان (برىكى) بەھىز و كتوپر رىگا لە تەكانى لەش بۆ پىشەوہ دەگرىت بەتايىبەتى بەرکەوتن سەر بە داشبۆرد و سىتىرن و جامى پىشەوہى ئۆتۆمبىل، لەش لە بەھىزترىن شوئىدا رادەگرىت كە برىتىن لە نىك و شانەكان، ھىزى پىكدادان دابەش دەكات، بەمەشەوہ لە توندىيەكەى كەم دەكاتەوہ، پشدىنى دۇنيايى وا دىزاین كراوہ كە ۲ شوئى زۆر گرنگى لەش كە برىتىن لە مېشك و پەتكە دەكار پپاريزىت. بەستنى قايشى دۇنيايى بە شىوہى زانستى و گونجاو گرنگى يەكجار زۆرى ھەيە، قايشەكە پئويستە كە بکەويتە سەر سىنگ لە نيوان ھەر دوو مەمكدا، نابى ھەرگىز بکەويتە سەر مل يان ژىر قۆل. بەستنى پشدىنى دۇنيايى تەنيا چەند چركەيەك دەخايەتت، بۆيە ھەر كە چوويتە ناو ئۆتۆمبىلەت پشدىنى دۇنيايى بېستە جا ئەگەر بە ھەر خىرايىەك ئۆتۆمبىل لىبخورپت.

كەپسولى بالون بۆ كۆنتروۆل كىشى

سىستىمى ئۇبالون Obalon رىنگايەكى نويىبە بۆ كۆنتروۆل كىشى كىشى لەش كە برىتتىبە لە بەكارهينانى كەپسولى تايىبەت كە بالونى تىدايە Balloon-in-a-Pill بە مەبەستى پىركردنى قەبارەيەكى دىيارىكراو لەناو گەدەدا، بە مەشەو كەسەكە كەمتر دەخوات و ئارەزووى خواردىنى كەم دەپتتەو. كە كەپسولەكە قوت دەدرىت و دەگاتە ناو گەدە، بالونەكەى ناوى بە گازىكى تىكەلاوى نايترۆجىن پىردەكرىت. بە كۆى چارەسەرەكە تەنيا ۳ كەپسول پىوستە، پاش كەپسولى يەكەم بە ۳ ھەفتە ئىنجا كەپسولى دووم قوت دەدرىت، ئىنجا پاش ۹ يان ۱۲ ھەفتە ئىنجا كەپسولى سىيەم ۋەردە گىرىت. كە بالونى ناو كەپسول دەكشىت ئەوا ھەر بالونىك ۲۵۰ مىللىلېتر گاز لەخۇدە گىرىت، واتە بە ھەر ۳ بالون ۷۵۰ مىللىلېتر گاز لەخۇدە گىرن و ئەم قەبارەيە لەناو گەدەدا داگىردەكەن، بە مەش جىگاي برىكى كەمترى خۇراك لەناو گەدەدا دەپتتەو، واتە كەسەكە كەمتر دەخوات. پاش ۶ مانگ ھەموو بالونەكان بە پىنۇرى گەدە تەنيا لە ماوۋى ۱۶ خولەكدا لادەپرىن. ھىشتا بەكارهينانى كەپسولى بالون لە لايەن ئەژانسى خۇراك و دەرمانى ئەمريكىيەو ۋە FDA پەسەند نەكراو ۋە پىيان وايە كە ئەم رىنگايەكى

دابه زاندىنى

كىشى لەش

لىكۆلىنەوۋى زياتر

پىويستە. رىنگايەكى تىش

ھەيە كە مىكانىزمەكەى ھەمان مىكانىزمى سىستىمى ئۇبالونە بە ناوى سىستىمى Elipse كە برىتتىبە لە قوتدانى تەنيا يەك كەپسول كە پىردەكرىت لە ناوى دىلۇپىنراو لەجياتى گاز، ئىنجا پاش ۴ مانگ بالونەكە لەخۇيەو ۋە پىچوكدەپتتەو ۋە لە رىنگاي كۆئەندامى ھەرسەو ۋە فرى دەدرىت، واتە پىويست بە لابرەن بە پىنۇر ناكات.

فرمىسكى دەستكرد چىيە؟

فرمىسكى دەستكرد و كات و كەرەتەكانى بەكارهينان دەدات، بۆ نمونە گەلىك دىلۇپى چاۋ جگە لە فرمىسكى دەستكرد يان ماددەى تەپكردن، پىكھاتەى تر لەخۇدە گىرن بۆ كەمكردنەوۋى ھەركردن و سووربونەوۋى چاۋ.

بەكارهينانى فرمىسكى دەستكرد Artificial Tears باشتىن ھەنگاۋە بۆ چارەسەردىنى وشكبوونى چاۋ لە ئەنجامى بەكارهينانى كۆمپوتەر، خۇندەنەو، ئەركەكانى قوتابخانە...تاد. بەگشتى بەكارهينانى فرمىسكى دەستكرد يەكەم ھەنگاۋە بۆ چارەسەردىنى وشكبوونى چاۋ لەبەر ھەر ھۆكارىك. گەلىك جۆرى فرمىسكى دەستكرد لە دەرمانخانەكاندا دەست دەكەون كە لە رووى پىكھاتەكان چىيەو جىاوازن و بەيى راجىتتە دەفرۇشرىن. جۆرى سووك يان روون Low viscosity كە كارىگەرى خىراى ھەيە بۆ تەپكردنى چاۋ، بەلام كارىگەرىيەكەى كورت خايەنە و پىويستە كە زوو زوو بەكارهينرىتتەو. جۆرى چىرى بەرز High viscosity ۋەكو جىل وايە و كارىگەرىيەكەى بۆ ماوۋەكى زۆر دەمىتتەو، بەلام راستەوخۇ پاش بەكارهينان بۆ ماوۋى چەند خولەككە دەپتتە ھۆى ناروونى بىننىن، بۆيە ئەم جۆرى فرمىسكى دەستكرد بۆ سەر كار گونجاو نىيە، بەلكو تەنيا بۆ كاتى پالکەوتن و نووستن گونجاو. دكتور بە گوپىرى ھۆكار و جۆرى وشكبوونى چاۋ و پىشەى تووشبوو، برىار لەسەر ھەلبۇردنى جۆرى