



## گرنىگى كەمكردنەۋەى قاۋە و چاى لە رەمەزانددا

### رېنمايى رۆژوۋگرتن بۆ توۋشبوۋان بە بەرزبوۋنەۋەى پەستانى خويىن

كە ھاندەرە بۇ ونكردنى ئاۋ و كالىسيۇم، ئەمەش زىيان بە توۋشبوۋان بە بەرزبوۋنەۋەى پەستانى خويىن دەگەيەنېت. ھەرۋەھا پېۋىستە لەسەر ئەۋ روۋژوانەى كە پەستانى بەرزى خويىنى ھەيە، بە وردى سەرنجى پېكھاتەكانى خۇراكى جياۋاز بەدات بەتايىبەتى رېژەى خويىن يان سۆدېۋم لە ژەمى پارشېۋ و فتاردا، بۇ نمونە دوۋر كەۋتەنەۋە لە ترشيات و خۇراكى قوتوۋبەند و ئەۋ خۇراكانەى كە خويىن شاراۋە لەخۇدەگرن لەگەل كەمكردنەۋەى چەۋرى و پاقلاۋە و جۇرەكانى تىرى شىيرىنى. شىيرى كەم چەۋرى و ماست پېۋىستىن بۇ دابىنكردنى كالىسيۇم كە گرنىگى ھەيە بۇ رېكخستىنى پەستانى خويىن، كاكەلەكانى گويژ و باۋى و كازو بە برى بچوۋك سوۋدىيان ھەيە بۇ دابىنكردنى پۇتاسىيۇم و مەگنسىيۇم و ريشال كە گرنىگن بۇ كۆنترۆل كەردنى پەستانى خويىن. ھەرۋەھا كەمكردنەۋەى قاۋە و چاى، لەگەل كەمكردنەۋەى كاتتۇمىرەكانى دانىشتن بۇ ھەر مەبەستىك.

بەرزبوۋنەۋەى پەستانى خويىن Hypertension باۋتريىن نەخۇشى كۆنەندامى دلل و سوۋپانە، ھۇكارى يەكەمە بۇ جەلتەى مېشك. ئەمە روۋنە كە فەرامۆشكردن و پابەند نەبوۋن بە پارىز و ۋەرگرتنى دەرمەن بە ژەمى تەۋاۋ و لەكاتى خۇيدا ئاكامى مەترسىدارى بۇ تەندروستى دەبېت، بە پېچەۋانەشەۋە پابەندبوۋن توۋشبوۋ لە ئالۋزىيەكان دەپارېژىت يان بەلاى كەم ئالۋزىيەكان(ئەگەر روۋبەند) بۇ چەند سالىك دوادەخات، بۇيە لە مانگى رەمەزانددا لەسەر توۋشبوۋان پېۋىستە كە بە توندى پابەند بن بە پارىز و بەكارھىنانى دەرمەنەكانىيان لەۋ كاتانەى كە لەگەل رۆژوۋگرتندا دەگونجىت، بېگومان گۆرپىنى كات و ژەمى دەرمەنەكان لە مانگى رەمەزاند تەنيا بە رېنمايى دكتور دەبېت. زىاد خواردىن سەۋزە و مېۋە، لەگەل زىاد خواردىن شىيرەى سروسىتى مېۋە لەجياتى ئاۋى گازى و خوارنەۋە گازدارەكانى تر كە رېژەيەكى بەرزى فۇسفۇر لەخۇدەگرن





## لە ژەمى پارشېودا ورىا بە لەو خۇراكانەى ئەگەرى تېنوبوون زىاد دەكەن

گەلنىك خواردن و خواردنەوى تردا بە رېژەى جىاواز ھەيە وەكو قاو، چاى، كاكاو، شوکولاتە، خواردنەو و زەبەخشەكان Energy drinks. ئەو خۇراكانەى كە رېژەيەكى بەرزى خۇئ لەخۇدەگرن برىتېن لە: زەيتون، جىبېس، پىتزا، دۇشاوى تەماتە، خۇراكى خىرا، كىتچەپ و ساس، خىلر شور، ترشيات، ھەرەھا خۇراکە قوتووبەندەكان بەتايبەتى گۇشت و مرىشك و ماسى قوتووبەند، ھەرەھا خۇراكى رېستوراننەكان بەگشتى رېژەيەكى بەرزى خۇئ لەخۇدەگرن. ھەول بە لە ژەمى پارشېودا برېكى باشى سەوزە و مېو بەخۇبىت، چونكە رېژەيەكى بەرزى ئا و لەخۇدەگرن و ئەگەرى تېنوبوون لە كاتمېرەكانى رۇژوودا كەم دەكەنەو.

ھەر چەند برى خۇئ لە خۇراکدا زىاتر بېت ھېندە زووتر و زىاتر ھەست بە تېنوبوون دەكەيت، ھەرەھا بە گوئەرى خۇراكى تېژ و Spicy foods و خۇراكى چەور. ھەول بە كە خۇراكى پىرۇتېنى و خۇراكى چەور كەم بەخۇبىت بەتايبەتى لە ژەمى پارشېودا، چونكە ئەو خۇراكانە كاتېكى زۇرىان پىنوسستە تاكو بە تەواوى ھەرس بگرېن، كەچى خۇراكى كارېوھىدرايتى بەگشتى بۇ ھەرسىوونىكى تەواو كاتېكى كەمترى دەوئت. خواردنەو گەزدارەكان بەتايبەتى بېسى و كۇلا ماددەى كافائىن Caffeine لەخۇدەگرن كە ھانى گورچىلەكان دەدەن بۇ زىاتر دەردانى ئا، بەمەشەو ھەستى تېنوبوون زىاتر دەبېت، جگە لە خواردنەو گەزدارەكان، ماددەى كافائىن لە

مامەلەكردنى لە گەل ماددەى كافائىننىدا نېيە، بۇيە ئەم ماددەى بۇ ماوى ۵-۴ رۇژ لە لەشياندا دەمېنېتەو، ئەمەش دەبېتە ھۇى خەوزپان و نارحەتى. زىاد وەرگرتنى كافائىن لە لايدن ئافرەتى دوگياندا، لەرانەيە كە بېتتە ئەگەرى سەقەتى زگامكى لە كۆرپەدا يان لەبارچرون و مندالېونى ناكام Premature. ھەرەھا خواردنەو كافائىننىيەكان دەبە ھۇى: زەردبوونى ددان و ئەگەرى كلۇرېونىان، بەرزبوونەوى ئاستى شەكرى خۇئ، كەمبونەوى خەو، گۇرپان لە پەستانى خۇئ و لېدانەكانى دلا، زو مېزكردن، كەمكردنەوى ھەلمۇزىنى كاتزاكانى ئاسن و زىنك و كالىسىۆم لە گەل فېتامېنەكانى A، B، C لە كۆنەندامى ھەرسدا.

قاو و چاى رېژەيەكى بەرزى كافائىن لەخۇدەگرن، كارېگەرى ماددەى كافائىن Caffeine تېكەل دەبېت لە گەل كارېگەرى ماددەى ئەدېنۆسېن Adenosine كە لە شانەكانى مېشكدا دەردەدېت كە رۇلى ھەيە لە ئارامبونەو، ھەرەھا كافائىن دەبېتە ئەگەرى تەسكېونەوى بۇرېيەكانى خۇئ لە رېنگاى ھاندانى گلاندى ئەدېرنال بۇ زىاد دەردانى ھۆرمۇنى كۆرتىزۇل Cortisol. ئەگەچى كافائىن ئاستى وزە بۇ ماوىەكى كورت بەرزەكەتەو، بەلام پاش راھاتن لەسەر خواردنەو كافائىننىيەكان، كوپىكى مام ئاوەندى ئەم ئەنجامە ئاپېكېت بۇيە برېكى زىاتر دەخۇبىتەو و راھاتنەكەش قوولتر دەبېت. وا باشە

كە برى زۇرى كافائىن  
نەدرېتە مندالان  
چونكە جگەرى  
مندال تارانى



لهيسيك Lasik يان چارهسەرى چار بە تيشكى ليزەر نەشتەرگەريهكى چاره كه شۆي چيني كۆرنيا Cornea بۆ هەميشە دەگۆرپت بە مەبهستى باشتكرەنى بينين لهجياتى بەكارهينانى چاويلكه، يان هاوتەنى لكار. لهيسيك جيگرويه بۆ چارهسەرى كلاسيكى كورتييني Myopia، دورپيني Hypermetropia يان نەستىگماتزم بە چاويلكه يان بە هاوتەنى لكار. له زۆريەى حالەتەكاندا بينين چەند رۆژنك پاش نەشتەرگەرى چيگير دەييت، بەلام له هەندىك كەسدا ۳-۶ مانگ درۆر، دەكيشيت، هەندىك كەسى ديكە پۆيتسييان بە دووباره نەجامدانى نەشتە گەرى دەييت. ئەوانەى كه تەمەنيان له سەرۆى ۴۵ ساله و چارهسەرى لهيسيكيان بۆ كراوه، هيشتا پۆيستيان بە بەكارهينانى چاويلكهى پزىشكيبهوه دەييت.

## هەموو لايەنهكانى چارهسەرى ليزەرى بۆ چاو

## هۆكارەكانى ئازار له بەشى خوارەوى سك له ئافرهتدا

ئازار له بەشى خوارەوى سك، يان ناوچەى حەوز Pelvic pain چەند رۆژنك بەر له دەستپيكي سووڤى مانگانە حالەتتيكى باوه له زۆريەى ئافرهتەندا. بەلام ئازار له ناوچەى حەوز لهكاتەكانى تردا پۆيستی بە بەدواداچوونى پزىشكى هەيه، چونكه لهوانەيه نەخۆشى لهپالەوه ييت، وهك له خواروه ئامازهيان پيكراره.

يهكەم: هەوکردنى ئەندامەكانى حەوز مندالدان، لوولهكانى فالوپ، هيلكهدانەكان كه نيشانەكانى بریتين له ئازارنكى تيز، دەردراوى ئاناسايى زى، پشت نيشه. دوهم: هەوکردنى رۆرهوهكانى زاوڤى Pelvic infection كه نيشانەكانى بریتين له ئازارى خوارەوى سك و هەستكردن بە قورسايى لهسەر ميزلدان. سيپم: گەشەکردنى خانەكانى ناوڤوشى مندالدان له شوڤنى تر له دەرەوى مندالدان Endometriosis وهكو هيلكهدان يان ميزلدان كه نيشانەكانى بریتين له ئازار، نەزۆكى، بينينى خوڤن له نيوان كاتەكانى سووڤى مانگانەدا. چوارەم، گرژبوونى كۆلۆن IBS كه نيشانەكانى بریتين له ئازار، ئاساننى سك، سكچوون، كۆبوونەوى گاز له ريخۆلەدا. پينچەم، هەوکردنى رۆرهوهكانى ميزهرو UTI كه نيشانەكانى بریتين له ئازار، سووتانەوى ميز، گۆرانی رەنگى ميز. شەشەم، سيلى ئەندامەكانى حەوز بەتايهتەى زى و مندالدان Genital tuberculosis كه نيشانەكانى بریتين له ئازار، پشت نيشه، ئازار و بينين خوڤن له گەل ميزدا. هەفتەم، دووگيانى له دەرەوى مندالدان Ectopic pregnancy بەتايهتەى لەناو لوولهكانى فالوپ كه نيشانەكانى بریتين له ئازار، سكچوون، بەرزبوونەوى پلەى گەرمى لەش، هەستكردن بە نارحەتى.

رېژىيەكى كەمى ئەمەسەنەي كە چارسەرى لەيسىك وردەگرن دوچارى چەند گرنىتىكى لاپەلا دەنە، ھەندىك جارىش پىئىستىيان بە دوپارە چارسەرىو دەپت لەبەر زىاد راستكردنەو پان كەم راستكردنەو گرنى بىنن، لەوانەشە پىئىستىيان بە بەكارھىنانى ھارنەي لكار Contact lenses پان چاويلكە يىت. زىانە لاپەلاكانى نەشتەرگەرى لەيسىك برىتىن لە: ھەركردنى چىنى كۆرنىاي چا، پەيدابوونى ناسەوارى ھەمىشەي لەسەر چىنى كۆرنىا كە رىنگر دەپت لەبەردەم بەكارھىنانى ھاوئەي لكار، ناروونى لە بىننەدا، وشكبوونى چا، بىنىي ھىلى رىنگارپىنگ Haloes لە دەرى گلۆپ و سەرچاوى ترى رووناكىدا، زىاد ھەستىاروونى چا بە رووناكى، گرنى بىنن لەكاتى شەودا بەتايەتەي لەكاتى لىخوپىنى ئۆزۆمبىلدا، پەيدابوونى خال پان پنتى سوور پان پەمبە لەسەر سىپاتى چاودا، كزبوونى بىنن، ھەستكردن بە زىروونى رووى چا Scratchiness.

## ھەرگىز قىمەي گۆشت لەناو سەلاجەدا ھەنمەگرە

قىمەي گۆشت Ground meat زۆر بە خىرايى خراب دەپت لەبەر نەوئەي كە وردكردنى گۆشت رووبەرى گشتى گۆشت كە بەر ھەوا، پان بەر ئۆكسىجىن دەكەوئت زياتر دەپت، لەوكاتەي كە ئۆكسىجىن يەككە لە فاكترە گرنەكانى پىئىست بۆ گەشەي بەكتريا كە دەپتە ھۆي ژاراوبوونى خۆراكى Food poisoning. پىئىستىن كە بە رېژىيەكى بەرز لە گۆشتدايە فاكترەي تىرى ھاندەرە بۆ گەشەي بەكتريا، بۆيە گۆشت زووتر لە سەوزە و ميوە تىكەدەچىت و بەكتريا لەناويدا گەشە دەكات. ھەرۋەھا لەناو قىمەدا ژمارەيەكى زۆرى بلوقى بچووكى ھەوا جىگايان بۆتەو كە ھەر بەككەيان شۆننىكى گونجاوە بۆ گەشەي بەكتريا، كەچى سىتىكى گۆشت توند و پتەو، ناوئەي ھىچ ئۆكسىجىنى تىدانىيە، بۆيە بەكتريا تواناي نىيە كە بە ئاسانى لەويدا گەشەبكات، ھەر لەبەر ئەمەيە كە دەتوانىت سىتىكى گۆشتى خا بۆ ماوئەي ۲ رۆژ لەناو سەلاجەدا ھەلگىرەت. بەكتريا تواناي گەشەكردنى تەنبا لەسەر رووى سىتىكى گۆشتدا ھەيە كە بە برژاندىن پان كۆلاندىن لەناودەچىت، لەوكاتەي كە گەرمى بەرزتر لە ۷۰ پلەي سەدى چالاکانە بەكتريا لەناودەبات. واباشە كە قىمەي گۆشت پاش كرىن راستەوخۇ بۆ خواردن نامادەبكرىت پان تەنبا لەناو فرىزەردا ھەلگىرەت بۆ ماوئەيەكى ديارىكراو.



## جگەرەكىشان ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشى شەكرە زىاد دەكات

جگەرەكىشان ھۆكارە بۆ بەرزبوونەوئەي ئاستى شەكرى خوين و پەيدابوونى بەرگىرى بەرانبەر بە ھۆرمۆنى ئىنسولين Insulin resistance. بەگشتى جگەرەكىشان ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشى شەكرە تا ۳۰-۴۰٪ زىاد دەكات، جگەرەكىشانى زياتر ئەگەرى تووشبوون بە شەكرە زياتر دەكات، بۆ نمونە كىشانى زياتر لە ۲۰ جگەرە لە رۆژىكدا ئەگەرى تووشبوون ۲ ھىندە زىاد دەكات. ھەرۋەھا تووشبووان بە نەخۆشى شەكرە ئەگەر جگەرە بكىشن ئەوا بەردەوام گىرقتيان لە كۆنتىرۆلكردنى ئاستى شەكرى خويندا دەپت لەگەل زىادبوونى ئەگەرى روودانى ئالۆزىيەكانى نەخۆشى شەكرە وەكو نەخۆشى دل، نەخۆشى گورچىلە، نەخۆشى لە تۆرەي چا كە لەوانەيە بىتتە ھۆي كۆرپوون، ھەركردنى دەمارەكانى دەوربەر. ئاستى بەرزى شەكرى خوين و جگەرەكىشان دىوارى خوينبەرەكان تىكەدەدەن و ئەگەرى نىشتنى چەورى زىاد دەكەن، بەمەشەو خوينبەر تەسك دەپتتەو و لەوانەيە كە بە يەكجارى بگىرەت و بىتتە ھۆي نۆرەي دل كە لەوانەيە كوشندەيىت، لەوانەشە كە گىرانى خوينبەرىكى مېشك بىتتە ھۆي جەلتەي مېشك.

