تەنکبوونی قژت به ڤیتامین C چارەسەر بکە

ڤیتامین C لە ئاودا دەتوێتەوە، واتە لە لەشدا خەزن ناکرێت، بۆیە پێویستە کە رۆژانە بڕی پێویست بۆ لەش دابین بکرێت. ڤیتامین C گەلێك سوودی بۆ لەش هەیە، یەکێکیان بریتییە لە خۆپارستن لە تەنکبوونی قژ و چارەسەرکردنی. باشترین رێگا بۆ دابینکردنی ڤیتامین C خۆراکی دەوڵەمەندە بەم ڤتیتامینە کە رۆڵی هەیە لە دروستبوون و چاکبوونەوەی شانەکاندا، هەروەها لە چاکبوونەوەی برین و یارمەتیدانی دروستبوونی ئێسك و ددانـدا. ڤیتامین C رۆڵی هەیە لە دروستبوونی کۆلاجیندا Collagen کە پرۆتینێکی گرنگە و بەشدارە لە دروستبوونی شانەکانی پێست، ئێسك، بەستەرەکان، بۆڕییەکانی خوێن، ماسولکە، لەگەڵ شانەی ئاسەوارەکانی پێست. ڤیتامین C بە هەمان ئەندازەی ڤیتامین E و کانزای زینك سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە. دژەئۆکسانەکان بەرپرسن لە کەمکردنەوەی کاریگەرییە خراپەکانی مادده یان کۆلکە سەربەستەکان Free radicals. ئەم ماددانە پەیدادەبن کە لەش خۆراك دەگۆڕێت بۆ وزە، لەوانەیە کە ئەم ماددانە زیان بە قژ بگەیەنن و لاوازیان بکەن. گرنگی ڤیتامین C بۆ پاراستنی تەندروستیی قژ لێرەدایە کە قژ لە زیانی ئەم ماددانە دەپارێزێت. کەمی ڤیتامین C لە خۆراکدا هۆکارە بۆ وشکبوون و شکان و قڵیشانی تاڵەقژەکان، ئەمەش رێگا بۆ هەڵورین و تەنکبوونی قژ خۆش دەکات. سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین C بریتین لە: قەرنابیت، مانگۆ، فەراولە، بیبەری شیرین، سپێناغ، تەماتە، کولەکەی زستانە، ئەناناس، میوە مزرەکانی وەکو پرتەقال، لیمۆ، کیوی. پێویستی رۆژانە بۆ کەسانی پێگەیشتوو٩٠ ملگم بۆ پیاو و ٧٥ ملگم بۆ ئافرەت دانراوە. کەسانی جگەرەکێش و ئافرەت لەکاتی دووگیانی و شیردانی سروشتیدا پێویستییان بە بڕی زیاتری رۆژانەی ڤیتامین C هەیە.

چەند رێنماییەکی گرنگ سەبارەت بـ

پێوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان مەشقی وەرزشی و نەخۆشی شەکرەدا، مەشقی وەرزشی هەنگاوێکی ئاکتیڤە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە و کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن، بۆیە گەلێك جار نەخۆشانی شەکرە دەتوانن بەبێ وەرگرتنی دەرمان تەنیا بە مەشقی وەرزشی کۆنترۆڵی شەکرەیان بکەن. بەگشتی مەشقی وەرزشی ئاستی شەکری خوێن لە تووشبووان و تووش نەبووان بە نەخۆشی شەکرە دادەبەزێنێت. مەشقی وەرزشی جگە لەوەی کە توانای جەستەیی باشتر دەکات، ئەگەری ئاڵۆزییەکانی شەکرەش کەم دەکاتەوە وەکو نەخۆشی دڵ و هەوکردنی دەمارەکان Neuropathy.
پێویستە لەسەر نەخۆشانی شەکرە کە پێش دەستپێکی مەشقی وەرزشی ئاستی شەکری خوێنیان پێوانە بکەن و پەیڕەوی ئەم رێنماییانەی خوارەوە بکەن:ئەگەر ئاستی شەکری خوێن لە ١٠٠ ملگم لە دێسیلیترێکی

خەو پێوەندی بە زیپکەی گەنجێتییەوە هەیە

زیپکەی گەنجێتی Acne vulgaris هەوکردنێکی درێژخایەنی گلاندە چەورەکانی پێستە.بەگشتی جینەکان(بۆماوە)، هۆرمۆنەکان، دەوروبەر، خۆراك، سترێس، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان، بەکارهێنانی ئاوێتەکانی جوانکاری، هەستەوەری، ئەمانە هەموویان کاریگەری زۆریان لەسەر تەندروستیی و نەخۆشییەکانی پێستدا هەیە کە زیپکەی گەنجێتیش دەگرێتەوە. نووستن زۆر پێویستە بۆ نوێبوونەوەی توانا و چالاکییەکانی لەش، ئەگەر کاتێکی باش بۆ نووستن و پشوودانی لەش تەرخان نەکرێت ئەوا توانای رزگاربوونی لەش لە ماددە زیانبەخشەکان کەم دەبێتەوە، هەروەها توانای نوێبوونەوەی خانەکانی پێستیش کەم دەبێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی گیرانی کونەکانی یان دەمی گلاندە چەورییەکانی پێست، بەمەشەوە ئەگەری روودانی هەوکردن و سەرهەڵدانی زیپکە زیاتر دەبێت، لە تووشبووان بە زیپکەی گەنجێتیشدا بارەکە ئاڵۆزتر دەبێت و لەوانەیە کە زیپکەکان گەورەتربن و هەوکردن تیایاندا زیاتر بێت.لە لایەکی ترەوە، ئەمە سەلمێنراوە کە کەم نووستن هۆکارە بۆ لاوازبوونی سستمی بەرگری لەش، ئەمەش هاندەرە بۆ سەرهەڵدانی زیپکە و دواکەوتنی چاکبوونەوەی زیپکە هەتا لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی کاریگەر بۆ کۆنترۆڵکردنی زیپکەی گەنجێتی. بە کورتی، ئەگەر شەوانە کاتێکی باش بۆ نووستن تەرخان نەکەیت، ئەوا چانس نادەیتە لەشت کە خۆی نوێبکاتەوە و لە ماددە زیانبەخشەکان رزگاری بێت، بۆیە ئاستی هەوکردن لە لەشدا بەرزدەبێتەوە و زیپکەکان دژوارتر دەبن و کاتی چا کبو و نە و ە شیا ن دوادەکەوێت.

ـــــه مەشقی وەرزشی لە نەخۆشانی شەکرەدا

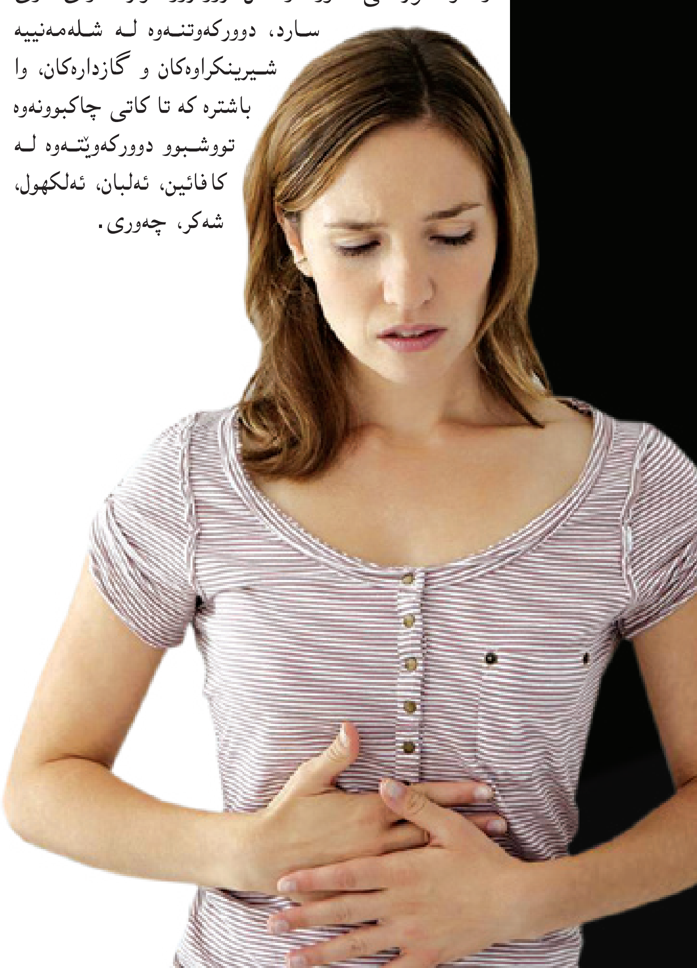
خوێندا کەمتر بوو، پێویستە ئەمە بزانن کە ئەم ئاستە نزمە و بۆ وەرزشکردن گونجاو نییە.ئەگەر ئاستی شەکری خوێن لە نێوان ١٠٠ تا ٢٥٠ ملگم لە دێسیلیترێکی خوێندا بوو، ئەمە باشترین ئاستی شەکرە بۆ ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی. ئەگەر ئاستی شەکری خوێن لە ٢٥٠ ملگم لە دێسیلیترێکی خوێندا بەرزتر بوو، ئەوا پێویستە کە مەشقی وەرزشی دوابخرێت تا کاتی دڵنیابوون لە نەبوونی ماددە کیتۆنییەکان Ketone Bodies لە میزدا کە بە پشکنینی تاقیگا دەزانرێت، ئەگەر ئەم ماددانە لە میزدا هەبوون و مەشقی وەرزشی ئەنجام بدرێت ئەوا نەخۆش دووچاری ئاڵۆزی مەترسیداری نەخۆشی شەکرە دەبێتەوە.ئەگەر ئاستی شەکری خوێن لە٣٠٠ ملگم/دێسیلیتر بەرزتر بوو، ئەوا نابێت بە هیچ شێوەیەك مەشقی وەرزشی ئەنجام بدرێت.

خزینی دیسک لـــــــــــە بڕبڕەکانی پشتدا

ستوونی پشت لـە ٢٦ بڕبـڕە پێکهاتـووە، لە نێـوان بڕبڕەکاندا دیسـکی بەهێز هەیە کە بەرگەی گەلێك فشـار و جووڵە دەگرێت، بۆ نموونە فشـار دەکەوێتە سـەر بڕبڕەکانی پشت لەکاتی ڕۆیشتن، پازدان، سووڕان، هەڵگرتنی تەنێك و...تاد. دیسکەکان وەکو گوشن کاردەکەن و زۆربەی هێدمە و فشارەکان هەڵدەمژن لەکاتی زۆربەی چالاکی ڕۆژانە و مەشقی وەرزشیدا. خزینی دیسك Herniated Disc زیاترلـە بڕبڕەکانـی خـوارەوەی پشـتدا ڕوودەدات، هەروەهـا زیاتـر لـە پیـاوان لە تەمەنی نێوان ٣٥-٤٥ سـاڵیدا بـەدی دەکرێت لەبـەر ئـەوەی کـە ڕێـژەی ئـاو لەنـاو دیسـکەکاندا کـەم دەبێتـەوە. هـۆکاری تووشـبوون بریتییـە لـە هەڵگرتنی تەنی قـورس لەکاتی چەماندنەوە یان سووڕاندنی ستوونی پشتدا، کێشی زیاد و قەڵەوی لەگەڵ زیاد دانیشتن و کەمی جووڵە تەنیا هۆکاری هاندەرن. ئازار باوتریـن نیشـانەی خزینی دیسـکە، بەڵام شـێوە و تونـدی ئازارەکە لـە یەکێکـەوە بـۆ یەکێکی تر جیـاوازی هەیە، بـۆ نموونە، ئازار و سڕبوون لە یەك لای لەشدا، ئازارەکە لەکاتی شەودا توندتر دەبێت، ئـازار لەکاتـی ڕۆیشـتندا، ئـازار لەکاتی دانیشـتن یان وەسـتان بۆ ماوەیەکـی کـورت زیاتـر دەبێـت، لەوانەیـە کە ئـازار بـۆ قاچەکان بڵاوببێتـەوە، لەوانەیـە کـە لاوازبوونـی ماسـوولکە هـاوکات لەگەڵ ئـازاردا بـەدی بکرێـت، هەسـتکردن بـە تەزین لە خوارەوەی پشـت واتە لە شـوێنی خزینی دیسـکدا،ئەگەر دیسکی خزیو فشار بخاتە سـەر لقـە دەمارەکانی پەتکەدەمار، ئـەوا دەبێتە هۆی توندتربوونی ئازار و سڕبوون.

چی دەزانیت سەبارەت بە ڤایرۆسی گەدە؟

ڤایرۆسی گەدە Stomach virus یان ئەنفلوەنزای گەدە Stomach flu تووشی کۆئەندامی هەرس دەبێت، کەچی ئەنفلوەنزای ئاسایی دوچاری کۆئەندامی هەناسە دەبێت. ڤایرۆسی گەدە زۆر بە خێرایی لە کەسانی تووشبوو بۆ کەسانی تر دەگوازرێتەوە. تووشبوو لەکاتی سەرهەڵدانی نیشانەکانەوە تا چەند رۆژێك پاش چاکبوونەوەش هێشتا ڤایرۆسەکە بۆ کەسانی تر دەگوازێتەوە بە رێگای خۆراك، یان شلەمەنی ئالوودەبوو بە ڤایرۆسی گەدە، هەروەها بە رێگای ماچکردن. نیشانەکانی هەوکردنی گەدە بە ڤایرۆس لەوانەیە کە بۆ ماوەی ١٠ رۆژ بەردەوام بن و بریتین لە: سکچوون، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، هێڵنج یان رشانەوە، ئازاری گەدە، ئازاری ماسولکە، بێهێزی گشتی، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش یان تایەکی سووك، سەرئێشە، سەرسووڕان. ئەنفلوەنزای گەدەبە دەستنیشانکردنی رۆتاڤایرۆس Rotavirusیان نۆرۆڤایرۆس Norovirusکە هۆکاری سەرەکین بۆ ئەم نەخۆشییە بە پشکنینی پیسایی تایبەتدەستنیشان دەکرێت. بەگشتی ڤایرۆسی گەدە لە ماوەی ٢٤-٤٨ کاتژمێردا لەخۆیەوە نامێنێت، بۆیە بۆ چارەسەرکردن تەنیا پێویست بە پەیڕەوکردنی چەند هەنگاوێکی سادە لە ماڵەوە دەکات وەکو: خۆراکی سووك و شل، زوو زوو خواردنەوەی ئاوی سارد، دوورکەوتنەوە لە شلەمەنییە شیرینکراوەکان و گازدارەکان، وا باشترە کە تا کاتی چاکبوونەوە تووشبوو دوورکەوێتەوە لە کافائین، ئەلبان، ئەلکهول، شەکر، چەوری.



چۆن سیشوار زیان بە قژ دەگەیەنێت؟

گەرمی دوژمنی سەرەکیی قژە، هۆکارە بۆ تێکدانی رەگ و قەدی قژ، هۆکارە بۆ بێهێزبوونی قژ، بۆیە ئەگەر گەرمی وشککەرەوەی قژ Hair dryer یان سیشوار رێکنەخرێت ئەوا لەوانەیە کە پلەی گەرمی وشککەرەوە لە پلەی کوڵانی ئاو تێپەڕ بکات، ئەمەش زیانی گەورە بە قژ دەگەیەنێت بەتایبەتی لەکاتی نەمانی شێ لە قژدا. گەرمی وشککەرەوە کاریگەری دەکاتە سەر پێکهاتەکانی قژ و سیفەتەکانی تێکدەدات. ئوتووی قژ وەکو وشککەرەوەی قژ ئەگەر گەرمییەکەی کەم نەکرێتەوە زیان بە قژ دەگەیەنێت. شکان یان پچڕان،هەروەها مووخۆرکە(ساچقران) گرفتی ترن کە لە ئەنجامی زیاد وشکبوونی قژ بە گەرمی روودەدەن. قژی ئەستوور یان لوول بۆ وشککردنەوە و ستایلکردن پێوستی بە پلەی گەرمی بەرز هەیە واتە وزەی بەرزی وشککەرەوەی قژ کە لەوانەیە بگاتە ١٨٠٠ وات چونکە بەرگەی پلەی گەرمی دەگرێت، کەچی قژی باریك پێویستی بە پلەی گەرمی نزمتر هەیە واتە وزەی کەمتری وشککەرەوەی قژ، بۆ نموونە ١٣٠٠ وات. بەپێی توانا هەوڵ بدە کە بە پلەی گەرمی نزم قژت وشك کەیتەوە ئەگەرچی کاتێکی زۆرتری دەوێ، بەڵام مەسەلەکە تەنیا بۆ پاراستنی قژە. ئەوەندەی بکرێ هەوڵ بدە کە قژت بۆخۆی وشك بێتەوە چونکە قژی تەڕ لە لاوازترین حاڵەتیدایە و زوو تێکدەشکێت و بە فشارێکی کەم لەوانەیە کە هەڵبوەرێت، ئەگینا دەتوانیت کە بەر لە وشککردنەوە بە سیشوار، تاڵە قژەکان بەچەند دڵۆپێك جێل یان زەیتی قژ چەور بکەیت ئینجا وشککەرەوە بەکاربێنیت بۆ رێگرتن لە زیانەکانی گەرمی و وشکبوون و تێکشکانی قژ.