

ئەو ھۆكارانەى وردى

ھەندىك جار لەوانەىە كە نەتوانى كارىك يان پرۆژەىەك كە وردىبونەو (تەركىز) و ئاگابوونى تەواوى پىئوستە بە دروستى ئەنجام بەدەت، ئايا دەزانى كە گەلىك ھۆكار تەركىزكردنت كەم دەكەنەو؟ سەرقالبوون بە ئىش و كارى زۆر **Multitasking** دەبىتە ئەگەرى ئەووى كە كاتى ئىوان وازەىنن لە كارىك بۆ كارىكى تر بە فىرپۆ بچىت، ھەرەھا كە كارىكى ئالۆز يان نامۆ ئەنجام دەدەت، ئەو پازدان لە كارىك بۆ كارىكى تر زىاتر كات بە فىرپۆ دەدات. ئەو كەسانەى كە خۆيان بە كارى زۆر و جۆراوجۆر سەرقال دەكەن، پىيان وایە كە شتى زۆريان ئەنجام داو، بەلام ئەو گومانى تىدانىيە كە كاتى زىاتريان لىدەبات لەووى كە لە يەك كاتدا تەركىزى تەواو بكەنە سەر تەنیا يەك كار. بىزارى لە ئەنجامدانى كارى دووبارە و نەخوازراو **Boredom** ھۆكارىكى ترە بۆ كەمبونەووى تواناى تەركىز و فۆكەسكردن. سەرقالبوونى ئەلىكترۆنى بۆ نمونە سەرقالبوون بە ئى مېل، نامەى تىكست و نامەى دەنگى **Voice mail**، فەيسبوك، تويتەر، واتس ئەپ، تانگۆ، ئىمۆ، چات، مۆباىل. تاد ھۆكارن بۆ كەمكردنەووى تەركىز. كەم نووستن كارىگەرى ئىگەتيف دەكاتە سەر تواناى تەركىز و بىرھاتنەو و تواناكانى تىرى

زىانە لابەلاكانى فیاگرا

ھەر لە سالى ۱۹۹۷ كە بۆ يەكەم جار ھەبى فیاگرا **Viagra** كەوتە بازارەو، زىاتر لە ۱۳۰ بەكارھىنەر لە سەرتاسەرى جىھاندا زىانان لەدەستدا. فیاگرا ھەرگىز بەدەر نىيە لە زىانى لابەلا، بۆيە پىئوستە كە بە ھىچ شىوہەك بە بى رىنماى دكتور بەكارنەھىتەت. زىانە لابەلايە باوہكان كە لە نىكەى ھەموو بەكارھىنەرانى فیاگرا بەدى دەكرىن برىتىن لە: ھەستكردن بە گەرمى، سووربوونەووى دەموچا، سەرىشە، سەرسووران، گۆران لە بىنىنى رەنگەكاندا، ناروونى بىنىن، گىرانى لووت، ئازارى ماسوولكە، پشت ئىشە، نارحەتى گەدە. ئەمەش روونكراوتەو كە خواردنەووى ئەلكھول لە گەل ھەبى فیاگرا ئەگەرى زىانە لابەلايەكان زىاتر دەكات. پىئوستە كە بەكارھىنانى فیاگرا رابگىرىت و يەكسەر سەردانى دكتور بكرىت لەكاتى دەرکەوتنى ھەر يەكىك لەم نىشانانەى خوارەو: نىشانەكانى نۆرەى دل وەكو سىنگ ئىشە ھاوكات لە گەل ئارەقەكردن يان ھىلنچ و ئازار لە شان و شەويلاكد، نىشانەكانى روودانى ھەستەووى بەرانبەر بە فیاگرا وەكو خورشت يان ئاوسانى دەم و لىو و دەموچا، پەيدابوونى وىزە لە گوئەكاندا يان نەمانى كتوپرى ھەستى بىستىن، نارپكى لىدانەكانى دل، ئاوسانى دەستەكان يان گۆزىنگ يان پىيەكان، ھەناسەتەنگى، نۆرەى پەركەم، ھەستكردن بە سووكبوونى سەر يان ھەستكردن بە لەھۆشچوون.

كام ھەيىرى ددان بو گلاندى دەرەقى زيانبەخشە؟



لەكاتى بەكارھېتئانى

ئەمۇ جۇرانەى ھەيىرى دەئانكە
فلۇرايد لەخۇدەگرن ئەمۇ رېژىيەك لە
فلۇرايد دەگاتە لەش. پاك راگرتنى ددان زۇر
پېۋىستە، بەلام ئايا دەزانى كە يەككە لە پىكھاتەكانى
زۇرەى جۇرەكانى ھەيىرى ددان زىانبەخشە بۇ
تەندۈرۈستى، ئەمۇش برىتېيە لە فلۇرايد Fluoride
كە بە پىچەوانەى راي گشتى ھىندە سوودبەخش نىيە
بەقەد ئەمۇى كە زىانبەخشە. بە تىپەپۇرۋى كات،
بىرى زياترى فلۇرايد لە لەشدا لەناو چەمۇرخانەكاندا
كۆدەپىتتە، ئەمەش زىان بە گلاندى دەرەقى
دەگەپەتتە. كە فلۇرايد دەگاتە لەش، ئەمۇ كارىگەرى
نىگەتتەش دەكاتە سەر چالاكى ئەمۇ ئەنزىمانەى
كە گرنىگن بۇ دروستبۇنى ھۆرمۇنەكانى گلاندى
دەرەقى. ئەنزىمەكان پىكھاتەى پىرۆتىنى تايەتن و
كارلىكە زىندەكىمىيەكان لەناو خانەكاندا تاودەدەن.
فلۇرايد ھۆكارە بۇ روودانى كاردانەمۇ بەرانبەر بە
خردى سىستىمى بەرگىرى لەش Autoimmune
لەناو خانەكانى گلاندى دەرەقىدا، ئەمەش دىپتە ھۇى
ھەمۇردنى گلاندىكە Thyroiditis. كارىگەرى
فلۇرايد لەسەر ئەنزىمەكان لەوانەپە كە لە كۆتايىدا
بگاتە جىنەكان و كۆمۇسۇمەكان تىكېدات، ئەمەش
ناكامى مەترسىدارى لىدەكەمۇتتەمۇ. جگە لە ئەگەرى
ھەمۇردنى گلاندى دەرەقى، فلۇرايد بە چەندىن رىنگاى
تر زىان بەم گلاندى دەگەپەتتە وەكو: كەمۇردنەمۇ
ئاستى ھۆرمۇنى TSH كە لە گلاندى پىتۈرەرى
دەردەدرىت و ھانى گلاندى دەرەقى دەدات بۇ دەردانى
ھۆرمۇنەكانى، رىگرتن لە دووبارە بەكارھېتئانەمۇ
ھۆرمۇنەكانى گلاندى دەرەقى، رىگرتن لە بۇد كە
زۇر گرنىگە بۇ دروستبۇنى ھۆرمۇنەكانى گلاندى
دەرەقى.

وونەوت كەم دەكەنەمۇ

مىشك. ھۆكارىكى تىرى كەمبۇنەمۇ تەركىز
برىتېيە لە زىانى لاپەلاى ھەندىك دەرمۇن بۇ
نەمۇنە دەرمۇنى دۇرەمۇكى و دۇرەمۇستەمۇدى و
ئارامبەخشەكان. ئەمۇ ھالەت و نەخۇشىيەكانەى تەركىز
كەم دەكەنەمۇ برىتېن لە: خەمۇزپان، زىادبۇنى كىش،
خەمۇكى، كەمخۇتتى، نەخۇشىي گلاندى دەرەقى.



ئايا دەرمانەكانى خەمۆكى دەبنە ھۆى راھاتن؟

رۆژانە ۵ كەوچك شەكر بۆ ئافرەت، ۹ كەوچك بۆ پياو،
۳ كەوچك بۆ مندال



شەكر لە نۆپەندە

پزىشكییەكاندا ناوبانگىكى خراپى ھەيە، بۆ نمونە ژەھرى سېى، دوژمنى دل، دوژمنى ددان، كالۆرى بەتال. تاد. لەوانەيە كە لەسەر گەلىك خۆراكى قوتوبەندا بېرى شەكرە شېۋەى كاربوھىدراتى گشتى Total carbohydrates بە گرام بنوسرەت، بۆ زانینی بېرى شەكر بە كەوچكى كۆپ پۆیستە كە بېرى گرام لە كاربوھىدراتى گشتى بەسەر ۴ دا دابەش بكرەت، لەوكاتەى كە ھەر ۴ گرام شەكر دەكاتە يەك كەوچكى كۆپ. واپاشە كە رۆژانە بېرىكى كەسى شەكر بخورەت جا شەكرى پاودەر یان بە ھەر شېۋەك يەت، پىسپۆرانی تەندروستى وا رېتمایى دەكەن بېرى شەكرى رۆژانە بەم شېۋەك يەت. بۆ ئافرەت رۆژانە ۵ كەوچكى كۆپ كە دەكاتە ۲۰ گرام، بۆ پياو ۹ كەوچكى كۆپ كە دەكاتە ۳۶

گرام رۆژانە، ھەرۋەھا

بۆ مندالان بەگشتى ۳ كەوچكى كۆپ كە دەكاتە ۱۲ گرام رۆژانە، واتە بۆ ھەر تەمەنىك پىووستە كە بېرى وزەى ۲۰۰-۱۰۰ كالۆرىدا يەت لەوكاتەى كە ھەر كەوچكىكى كۆپ شەكر ۱۶ كالۆرى وزە بە لەش دەدات. ئايا دەزانى كە قوتوویك سۆدا نۆيكەى ۱۰ كەوچكى كۆپ شەكر لەخۆدەگرەت كە دەكاتە ۴۰ گرام، بەگشتى شو خۆراكانەى كە رۆژبەكە بەرزى شەكر لەخۆدەگرەن بىرتىن لە: كىتچەپ، شىرەى دەستكردى مېو، سېۋرت درىنك، خواردنەو گازدارەكان، خواردنەو وزبەخشەكان، قەنادى.



ئەگەرچى بەردەوام لە ئىۋەندە پزىشكىيەكاندا باس لەۋە دەكرىت كە دەرمانەكانى دژەخەمۇكى سروشتىكى راھاتىيان ھەيە، بەلام زۆرىيە سەرچاۋە پزىشكىيەكان ناماژە بەۋە دەكەن كە دەرمانەكانى دژەخەمۇكى نابىنە ھۆى راھاتىن **Addiction**، بەلكو لەبەر سەرھەلدىنى چەند نىشانەيەك پاش ۋازھىنانى كىتوپر لە بەكارھىنان توشىبوۋ دوچارى خويۇنەگرتىن **Dependence** دەپىت زياتر لە راھاتىن. راستە دەرمانەكانى خەمۇكى ۋەكو ماددە ئارامبەخشەكان ۋە نىكۆتىن ۋە ئەلكھول نابىنە ھۆى راھاتىن، بەلام بە ۋازھىنان ئاكامى فسىۋلۇژى لىدەكەۋىتەۋە ۋەكو توشىبوۋىك بە نەخۇشى شەكرە كە ۋاز لە بەكارھىنانى ئىنسولېن دىئىت.خەمۇكى تا رادىيەكى زۆر بە دەرمانى تايبەت كۆنترۇل دەكرىت كە لەۋانەيە توشىبوۋ بەردەوام پىۋىستى بە بەكارھىنانى دەرمان بىت. لەگەل ھەموو زىانەكانى دەرمانەكانى خەمۇكى، بەكارھىنانىيان ۋاى لە زۆرىيە توشىبوۋان كىردۋە كە ژيانىكى باشتىر ۋ خۇشتىر بژىن ۋ مەزاجىيان باشتىر بىت. نىشانەكانى پاش ۋازھىنانى **Withdrawal symptoms** لە دەرمانەكانى خەمۇكى: پەركەم،

زىاد قسەكردن، ھىزىر ۋ بىرى توندوتىژى، خەۋنى سەير، ھەلبەزىن ۋ دابەزىنى مەزاج،

نارپىكى لىدانەكانى دل، زىادبۇنى ئەگەرى خۇلەۋىرە، دەست لەرزىن،

نارچەتى ۋ ئاتارامى، گىرت لە بىرھاتنەۋە، نۇردى تۆقىن،

ھەلۋەسە، ھىلنچ، خەۋزىران. لەسەر توشىبوۋان بە

خەمۇكى پىۋىستە كە ھەرگىز لەخۇيانەۋە

ۋاز لە بەكارھىنانى دەرمانەكانىيان نەھىتن.



گرنگى فېتامىن C بۇ تەندروستى چاۋ

فېتامىن C گرنگە بۇ دروستىبون ۋ پاراستنى كۆلاجىن لە چىنى كۆرنىيى چاۋدا، ھەرۋەھا رۆلى ھەيە بۇ پاراستنى موۋلۇلەكانى خويىن لە تۆرە چاۋدا. لىكۆلىنەۋەكان ناماژە بەۋە دەكەن كە فېتامىن C لەۋانەيە ئەگەرى روۋدانى ئاۋى سىيى **Cataract** لە ھاۋىنە چاۋدا كەم بىكاتەۋە، ھەرۋەھا ئەگەرى كۆرپانى سەنتەرى تۆرە چاۋ **Macular degeneration** كە پەيۋەستە بە تەمەن ۋ ھۆكارە بۇ لەدەستدانى بىنىن كەم بىكاتەۋە. بە پىچەۋانە زۆرىيە گىبانەۋەركان، لەشى مرۇف تۋاناي دروستكردنى فېتامىن C نىيە، بۇيە پىۋىستە كە رۇژانە بە برپىكى دىيارىكراۋ لە خۇراكەۋە ۋەربىگىرپت. كەمى فېتامىن C دەپىتە ھۆى توشىبوۋن بە ئەسقەرپوت **Scurvy** كە نىشانەكانى برىتىن لە: بىھىزى ماسۋولكەكان، ئاۋسانى پوك، خويىنەربوۋن لە پوكدا، لەدەستدانى ددانەكان، پنى خويىنەربوۋن لەژىر پىستدا، ھەستكردن بە سوۋتەۋە ۋ سىخوۋنى جومگەكان، كەمخويىنى، ھەرۋەھا ھەستكردن بە ماندوۋبوۋن ۋ ھىلاكىي جەستەيى. لەبەرئەۋەي كە فېتامىن C لە ئاۋدا دەتۋىتەۋە، بۇيە برى زياتر لە پىۋىستى رۇژانە لە رىنگاى مېزەۋە فرى دەدرپت. بىبەرى شىرىنى سوور، بىبەرى شىرىنى سەۋز، فەراۋلە، برۆكۆلى، مېۋە مېزەكانى ۋەكو لىمۇ ۋ پرتەقال ۋ كىۋى، پەتاتە، تەماتە، سەۋزە گەلا تارىكەكان باشتىن سەرچاۋن بۇ فېتامىن C. پىۋىستى رۇژانە لە فېتامىن C بۇ پىۋاۋ برىتىيە لە ۹۰ ملگم ۋ بۇ ئافرەت ۷۵ ملگم، بۇ ئافرەتى دوۋگىيان يان شىردەر ۱۲۰ ملگم، ھەرۋەھا كەسانى جگەرەكىش پىۋىستىيان بە برى زياتر ھەيە.

