

ئايا پشكىنى رەنىنى موگناتىسى دەپتە ھۆى سەرسووران؟

زاناکان گەشتوونەتە ئەو ئەنجامەى كە كايەى موگناتىسى بەھىز و شەپۆلى رادىيوى بەھىز كە بۇ بەدەستەھىنانى وئەى پەر لە وردەكارى لە لەشى مرقەھە بەكاردىن، لەوانەيە كە كارىگەرى بكنە سەر گوئى ناوۋە بان سەر ئەندامى (لابىرىنت Labyrinth) كە ۋەكو لولە وايە لە گوئى ناوۋەدا و كۆنترۆلى ھاوسەنگى لەش دەكات، كايەى موگناتىسى بەھىز دەپتە ھۆى جوولاندى شلەى ناو ئەم پىكھاتەى گوئى ناوۋە و ھۆكارە بۇ ناچىگىربوونى لەش، دەرئىجام دەپتە ھۆى سەرسووران Vertigo. بەگشتى وئەگرتنى رەنىنى موگناتىسى MRI پشكىنىكى سەلامەتە، خودى كايەى موگناتىسى بەھىز زىانىكى ئەوتۆ بە لەش ناگەيەئىت تەنيا لەو كەسانەدا نەيىت كە پلاتىن يان مېتال لە لەشياندا ھەيە، چونكە ئەم پشكىنە دەپتە ھۆى جوولانەھەى پلاتىن يان ھەر مېتالنىكى تر كە لە لەشدا بۇ ھەر مەبەستىك چىنرايىت، ئەمەش لەوانەيە كە بېتتە ئەگەرى برىنداربوونى شانەكانى دەورويەرى، بۇ نمونە جومگەى دەستكرد، پلاتىن و برغوى ئىسك، (پەيس مەيكەرى دل Heart pacemakers)، پەمپى چىنراو Implanted pumps، بوونى تەنى بىانى ۋەكو گوللە يان ساچمە لە لەشدا، بۇ ھەندىك كەس پالگەوتن لەناو نامپىرى كايەكى موگناتىسى زەبەلاح لە ژوورى پشكىنى رەنىنى موگناتىسىدا ھۆكارە بۇ ھەستكردن بە ترس لە شوئى داخراودا Claustrophobia. ئەو ھاوە بلىين كە پشكىنى رەنىنى موگناتىسى لەكاتى دووگيانىدا سەلامەتە بەتايبەتتى پاش ۳ مانگى يەكەمى دووگيانى.

قاۋە ئەگەرى شېرىپەنجەي پرۆستات كەم دەكاتەۋە



لە لىكۆلىنەۋەيەكى ئىتالىدا ھاتوۋە كە خواردەنەۋەي زياتر لە ۳ كۆپ قاۋە رۇژانە لەۋانەيە كە ئەگەرى توۋشبوون بە شېرىپەنجەي پرۆستات تا رىژەي ۵۰٪ كەم بەكاتەۋە، ئەمەش بۇ كاريگەرى ماددەي كافائىن Caffeine دەگەرپىتەۋە كە بە رىژەيەكى بەرز لە قاۋەدا ھەيە. ئەم پىۋەندىيە لە چەندىن لىكۆلىنەۋەي يەك لە دۋاي يەكى تردا بە وردى باسك كراۋە.قاۋە جگە لە كافائىن، گەلىك ماددەي دژەنۇكسان لەخۇدەگىت كە سوۋدى تەندروستى زياتر بە قاۋە دەبەخشىت، بۇنموۋنە ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۇشى شەكرە كەم دەكاتەۋە، ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۇشى پاركىنسون Parkinson's كەم دەكاتەۋە، قاۋە نىشانەكانى رەبو سووك دەكات، لە توندىي سەرتىشە كەم دەكاتەۋە و مەزاج باشتەر دەكات. لە لىكۆلىنەۋەي تردا ھاتوۋە كە خواردەنەۋەي بەلای كەم ۲ كۆپ قاۋە رۇژانە ئەگەرى توۋشبوون بە شېرىپەنجەي قۇلۇن تا رىژەي ۲۵٪ كەم دەكاتەۋە و ئەگەرى توۋشبوون بە مۇمبوونى جگەر تا رىژەي ۸۰٪ و ئەگەرى دروستبوونى بەردى زراۋ تا رىژەي ۵۰٪ كەم دەكاتەۋە. پىپۇران رىمنايى ئەۋە دەكەن كە بە پىنى چىرىي قاۋە و ژمارەي كوپەكانى قاۋە لە رۇژىكدا، ھەول بەدە كە برى رۇژانەي كافائىن لە ۳۰۰ مىللىگرام زياتر نەيىت كە دەكاتە نىزىكەي چوار كۆپ قاۋە لە رۇژىكدا.

چەورىيە نىۋەندەكان ئەگەرى نەخۇشى دل زياد دەكەن

نەخۇشى دل و جەلتەي مېشك زياد دەكات، ھەرۋەھا ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۇشى شەكرەش زياد دەكات. چەورىيە نىۋەندەكان ھەرگىز پىۋىست نىن، ھەول بەدە كە بە ھىچ شىۋەيەك نەخۇيىت، لە چەندىن لىكۆلىنەۋەدا ھاتوۋە كە چەورىيە نىۋەندەكان لە چەورىيە تىرەكان خراپترن چونكە ھەتا برى بچووكى چەورىيە نىۋەندەكان ئەگەرى توۋشبوون بە نەخۇشى دل زياد دەكەن.

ترشە چەورىيە نىۋەندەكان يان چەورىيە نىۋەندەكان Tans Fats زياتر لە پىشەسازى خۇراكدا دروست دەكرىن. چەورىيە نىۋەندەكان برىتىن لە زەيتى روۋەكى ھایدروجىنكراۋ Hydrogenated vegetable oils واتە زەيتى روۋەكى شل بە كىردارى ھایدروجىنكردن Hydrogenation دەگۇرپىت بۇ دۇخى رەقى يان نىمچەرەقى. ئەم چەورىيە دەخىتە ناۋ خۇراكى پرۇسىسكراۋ، چونكە چىژى خۇش دەكات و خۇراكەكە بۇ ماۋەيەكى دىرئۇ خۇراگر دەيىت و ناگۇرپىت. ئەو خۇراكانەي كە چەورىيە نىۋەندەكان لەخۇدەگىن ئەمانەن.خۇراكى خىرا بەتايىبەتى ئەو خۇراكانەي كە لەناۋ زەيتى زۇر گەرمدا سووردەكرىنەۋە Deep frying، جىبىس، رۇنى رەق Shortening، كراكەر و بسكويت، كىك، (كەكك Doughnuts)، كەرەي دەستكرد (مارگەرىن)، گەنمەشامى مايكروۋۋىف، قەنادى بە كرېم. چەورىيە نىۋەندەكان ناستى كۆلىستىرۇلى خراب بەرزەكەنەۋە و ناستى كۆلىستىرۇلى باش HDL لە خۇيىدا نزم دەكەنەۋە، ئەمەش ئەگەرى توۋشبوون بە



ڧىتامىن B10

ڧىتامىن B10 لە رابردودا بە ڧىتامىن R دەناسرا كە برىتییە لە ترشى پتيرۆيل مۇنۇگلوتامىك Pteroylmonoglutamic acid كە يەككە لە كۆمەلەى ڧىتامىن B، لە ئاودا دەتوتتەو، گرنگىرىن سوودەكانى ڧىتامىن B10 ئەمانەن: شان بە شانى ڧىتامىن B9 كە بە ترشى فۆلىك ناسراو هانى دروستبوونى خړۆكە سوورەكانى خوین دەدات، لە گەل ئاويتهكانى دژەهتاودا تېكەل دەكرىت بۇ بەهيزكردى ناستى رىنگرتن لە تيشكى سەرووى وەنەوشەيى، گرنگە بۇ گەشەى پىست و پاراستنى رەنگى ئاسايى پىست، چالاكى هەيە دژى هەستەوهرى و هەوكردن، هاندەرە بۇ مېتابولىزم و سوودەرگرتن لە ترشە ئەمىنپىيەكان كە يەكەى بنەرەتېن بۇ پړوتېن، هەوكردى

بېھۆشكردى دەستكرد

بېھۆشكردى دەستكرد، يان كۆماى دەستكرد Induced coma واتە بېھۆشكردىنى قوولى نەخۇش بۇ حالەتى كۆما بە بەكارهينانى دەرمانى ديارىكراو بە مەبەستى بەخشىنى دەرفەت بە شانەكانى مېشك بۇ حەسانەو و كەمبونەو و ناوسان و رىنگرتن لە زيانى زياتر بە مېشك، لېردا فرمان و چالاكپىيەكانىمېشك و بەئاگابون لە نزمترين ناستدا دەبن، واتە نەخۇش هېچ كاردانەويەكى بەرانبەر بزوينەرە دەرەكپىيەكانى وەكو دەنگ و ئازار و هەژاندن نايىت، هەر وها ناستى مېتابولىزم لە شانەكانى مېشكدا كەم دەيىتەو، بېھۆشكردى دەستكرد بۇ حالەتەكانى زەبر بۇ ناوچەى سەر Head injury ئەنجام دەدرىت بە مەبەستى پاراستنى شانەكانى مېشك لە ئاوسانى پاش زەبر، چونكە ئاوسان فشار دەخاتە سەر شانەكانى مېشك و بۆرىيەكانى خوین، بەمەشەو زيانى زۆريان پىدەگەيەنيت و مەترسى زۆر دەخاتە سەر ژيان. بېھۆشكردى دەستكرد بە بەكارهينانى ژەمى كۆنترۆلكراو لە دەرمانى بارىپتورەيتەكان وەكو پىنتوبارىتال Pentobarbital يان تايوپىنتال Thiopental ئەنجام دەدرىت، بۇيە زۆر جار بە كۆماى بارب Barb coma ناوژە دەكرىت. بېگومان بېھۆشكردى دەستكرد كاتپىيە و لە زۆرىەى حالەتەكاندا بۇ ماوہى چەند رۆژىك تا ۲-۴ هەفتە درىژە دەكپىشيت، لە هەندىك حالەتى دەگەنپىشدا بۇ ماوہى زياتر لە يەك مانگ درىژەدەكرىتەو، بە درىژايى ماوہى بېھۆشكردن، نەخۇش دەخرىتە ژىر چاودىرىى وردى پزىشكپىيەو.



جومگەكان كەم دەكاتەو، يارمەتيدەرە بۇ خۇپاراستن لە كارىگەرىيە خراپەكانى كەمبونەوہى شۇزۇن. سەرچاوە خۇراكيپەكانى ڧىتامىن B10 برىتېن لە: شپىر، پەنير، ماست، جگەر، هيلكە، هەوین، سەوزە گەلا تارىكەكانى وەكو سپىناغ، قارچك، دانەوئەى تەواو. كەمى ڧىتامىن B10 دەيىتە ئەگەرى: سىستېبونى تېكرای گەشە و پەرەسەندن، گرفت لە دروستبوونى خړۆكە سوورەكانى خویندا، زووپىروونى پىست، زوو سپىبوون يان خۇلەمېشبوونى قژ Hair graying، هەستكردن بە دلئوندى و زوو ماندووبوون و هيلاكى جەستەيى، بەلەكبوونى پىست Vitiligo، ئەكزىما.

كەمى ئاسن و قىتامىن C ھۆكارە بۇ تەنكبوونى قىز

تەنكبوونى قىز لە ئافرىدەدا حالەتتىكى باوہ و ماپەى نىگەرانى زۆرە بۇ ھەموو ئافرىدەتان، بەلام پىويستە كە ئافرىدەت بە تەواوى لەم راستىيە زانستىيە دلنىيا يىت كە بە گشتى تەنكبوونى قىز لە ئافرىدەدا حالەتتىكى كاتىيە و ھۆكارەكانى سادەن و چارەسەرىشى ئاسانە بە مەرجىك لە لايەن دكتۇر ھۆكارەكان دەستىشان و چارەسەر بىرىن. كەمى قىتامىن C و كانزاي ئاسن ھەتا ئەگەر بە رادىيەكى سووكىش يىت ھۆكارە بۇ زياد ھەلۋەرىنى قىز، بەلام گەلىك ھۆكارى تىرىش دەبنە ئەگەرى تەنكبوونى قىز ۋەكو: گۇرۇن لە ھاوسەنگىي ھۆرمۇنەكاندا لەكانتى دووگىانى يان مىندالبوون يان ۋەستانى يەكجارەكى سوورپى مانگانە، ھەرۋەھا سىستىبونى گلاندى دەرەقى، ھەندىك دەرمان ۋەكو زىانى لايەلا دەبنە ئەگەرى تەنكبوونى قىز ۋەكو ھەبى رىگرتن لە دووگىانى بەتايىبەتى ئەو جۆرەكى رىزىيەكى بەرز لە ھۆرمۇنى پىروجىستىرۇن Progesterone لەخۇدە گىرت، سىترىس، بەرزىونەۋەى پلەى گەرمىي لەش لەبەر ھەر ھۆكارىك، زيادبوونى برى قىتامىن A لە لەشدا، كەمى پىرۇتىن لە لەشدا، كەمخوئىنى، كەمى قىتامىن و كانزايان، دابەزىنى خىرا و بەرچاوى كىشى لەش، زياد مامەلەكردن لەگەل قىزدا جا مامەلەى فىزىيى يان كىمىيىي. ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە ئامادەباشى بۇ تەنكبوونى قىز تا رادىيەك پىۋەندى بە بۇماۋە ھەيە، ھەرۋەھا جۆرى شامپۇ يان گۇرپىنى شامپۇى شوشتىنى قىز ھەرگىز ھۆكار نىيە بۇ تەنكبوونى قىز.