چەند ڕاستییەک سەبارەت بە خۆراک

• یەک جگەرە ٢٥-١٠٠ ملگم لە ڤیتامین C تێکدەشکێنێت.

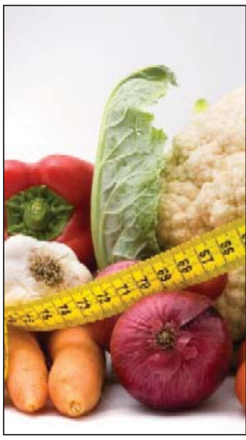
• ئەو شیرەی کە ڤیتامین D دەستکردی تێدایە (نزیکەی هەموو جۆرێکی شیری قووتووکراو) ڕێژەی مەگنسیۆمی لەش کەم دەکاتەوە.

• ئەوانەی کە لە شارە پڕ لە دوکەڵەکاندا دەژین، ڤیتامین D تەواو ناگاتە لەشیان چونکە ئەو دوکەڵە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی ناو تیشکی خۆر هەڵدەمژێت،چونکە هەر ئەم تیشکەیە کە دەبێتە ئەگەری دروستبوونی ئەم ڤیتامینە لەژێر پێستدا.

• ڕۆژانە خواردنەوەی پتر لە یەک کۆکتێلی ئەلکهول لەوانەیە ببێتە ئەگەری کەمبوونەوەی ڤیتامین B٦ و B١و فۆلیک ئەسید لە لەشدا .

• ٨٠٪ ی ژنانی ئەمەریکایی کالسیۆمیان کەمە لە لەشیاندا .

• ١٠ ملیۆن لە ژنانی ئەمەریکا حەبی مەنع بەکاردێنن و ئەمە نازانن کە لەوانەیە ببێتە ئەگەری کەمبوونەوەی ڤیتامین B٦ و B١٢ و ڤیتامین C و فۆلیک ئەسید لە لەشدا .



• منداڵان یەک و نیو تا دوو جار پتر لە گەورەکان پرۆتینیان پێویستە بۆ هەر کیلۆگرامێك کێشی لەشیان، منداڵی ساواش سێ جار پتر.

• ڤیتامین B١ باشە بۆ ڕێگرتن لە نارەحەتی و هێڵنجی پەیوەست بە سەفەر لە دەریا و هەوادا (کەشتی و فڕۆکە).

• ئەگەر خۆراکی پرۆتینی بەرز بەکاردێنی، بڕێکی زیاتر لە ڤیتامین B٦پێویست دەکات !

• پیاز، سیر، توور دژەژیان تێدایە بە ناوی ئەلیسین Allicin، کە بەکتریای زیانبەخش لەناودەبات بەبێ ڕاماڵینی بەکتریای سوودبەخش کە بە شێوەیەکی ئاسایی لە دەزگای هەرسدا دەژی.

• ئەسپرین وا دەکات کە دەردانی ڤیتامین C لە لەشدا سێ بەرابەر بێت، واتە ڕێژەی ئەم ڤیتامینە لە لەشدا کەم دەکاتەوە .

• ڤیتامین C و E و هەندێك مادە ئیندۆلەکان (ئەمانە کە لە تەڕە و میوەکاندا هەنە) ڕێگری بەهێزن لەبەردەم گەلێك لەو مادانەی کە شێرپەنجە پەیدا دەکەن .

• بە بچووکی زیاد خواردنی ئەو خۆراکانەی کە تام و ڕەنگ و بۆنی دەستکردیان تێدایە دەبێتە ئەگەری کزبوونی بەرگری لەش، بە تایبەتی ئەگەر کانزایەکان نەگەنە لەش، لەو کاتەی کە لەش دەتوانێ هەندێك ڤیتامین بۆ خۆی دروست بکات بەڵام ناتوانێ تەنانەت یەك کانزاش بۆ خۆی دروست بکات .

• پێکهاتووەکەی زەیتی پەیتبووی ناو مارگارین (کەرەی دەستکرد یان کەرەی ڕووەکی) لەوانەیە لە چەورییە تێرەکان خراپتر بێت بۆ تەندروستی مرۆڤ .

• زەیتی زەیتوون یەکێکە لە باشترین خۆراکی سروشتی کە مروڤ لە نەخۆشی دڵ دەپارێزێت.

• ئاسانترین ڕێگا بۆ ئەوەی کە لەش ڕزگاری بێت لە سۆدیۆمی زیاد بریتیە لە پاککردنەوەی لەش بە خواردنەوەی ٦-٨ پەرداخ ئاو ڕۆژانە .

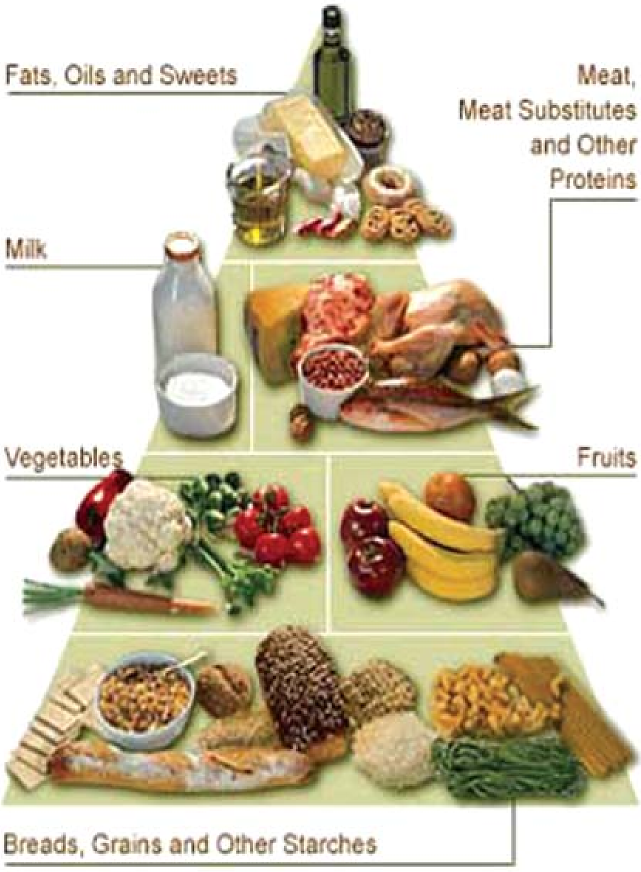
• لەوانەیە جۆرە پەیوەندییەك هەبێت لە نێوان هەندێك جۆری هەویری دادان و نەخۆشی ڕیخۆڵە ئەستوورە و گرژبوونی کۆڵۆن، هەروەها نەخۆشی کرۆن Chrohn's disease. بۆیە پێویستە کە هەمیشە دەمت باش بشۆریت لەپاش دادان شووشتن بە فڵچە و مەعجون و هەرگیز بڕێکی کەمیش لە مەعجون دادان قووت نەدەیت .

• جیاوازی تەمەن لە نێوان جگەرەکێش و جگەرە نەکێشەکان بریتییە لە ١٨ ساڵ.

• توخمی (بۆرۆن) Boron کە توخمێکی نافلزییە (لە سێو و ترێ و شیرەی ترێ و مێوژدا هەیە) لەوانەیە کە ئەگەری لاوازبوونی ئێسك لە ئافرەتانی پاش تەمەنی کلۆلیدا کەم بکاتەوە .

• کەمکردنەوەی خواردنەوەی قاوەی ڕەش دەتپارێزێت لە شێرپەنجەی سۆرینچك. مادەی (تەنین) Tannin کە لە چا و قاوەدا هەیە مادەیەکە جێگای گومانە لە پەیداکردنی شێرپەنجە هەر چەندە ئەو پرۆتینەی کە لە شیردا هەیە ئەم مادەیە هاوسەنگ دەکاتەوە و نایەڵێ کە هەڵبمژرێت لە ڕیخۆڵەی مرۆڤدا .

• گێزەر نایەڵێ کە چەوری لەناوپۆشی خوێنبەرەکاندا بنیشێت، بەمەوە مرۆڤ دەپارێزێت لە نۆرەی دڵ بە تایبەتی لەو کەسانەی کە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانیان هەیە. خواردنی گێزەرێکی گەورە ڕۆژانە نزیکەی ١١،٠٠٠ یەکەی جیهانی (IU) لە ڤیتامین A بە شێوەی بیتا کارۆتین (Beta Caroten) دەبەخشێت.



فاسولیا بۆ تووشبووان بە شەکرە

فاسولیا Beans گەلێك خوێی کانزایی تێدایە، هەروەها ڤیتامین و ڤیتامین، لەگەڵ ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتین و کانزای ئاسن. فاسولیا خۆراکێکی پرسوودە بۆ نەخۆشانی شەکرە بەوەی کە ئاستی بەرزی شەکری خوێن دادەبەزێنێت و دەیخاتە شێر کۆنترۆڵەوە.

هەورەها فاسولیا سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی ڕۆماتیزم و نەخۆشیی جومگەکان، هەوکردنەکان، نەخۆشییەکانی سینگ، پشت ئێشە.

گەلێك جاریش بۆ نەخۆشییەکانی گورچیلە سوود لە خواردنی فاسولیا وەردەگیرێت. زیاد خواردنی فاسولیای وشك و بە بەردەوامی لە گەلێك کەسدا چەند کێشەیەکی تەندروستی دەنێتەوە بۆ نموونە: ئاوسانی سك و کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا، بینینی خەونی ناخۆش(کابوس)، هێڵنج، هەموو ئەو نیشانانە نامێنن ئەگەر خەردەل Mustard لەگەڵ فاسولیادا بحورێت یان تێکەڵ بکرێت، هەروەها زیاد خواردنی فاسولیای سەوز(تەر) بە بەردەوامی لەوانەیە ببێتە ئەگەری ئازار لە پێشەوەی سەردا، سووتانەوە لە چاوەکاندا، سك ئێشە.

کازو بۆ پاراستنی دڵ

کازو Cachew یەکێکە لەو خۆراکانەی کە بایەخی خۆراکی وەکو زەیتی زەیتوون وایە، ئەو چەورییە ناتێرەی کە لە کازودایە و پارێزەرە بۆ دڵ هەمان ئەو چەورییەیە ناتێرە ییەکانییە کە لەناو زەیتی زەیتووندایە. ئەم چەورییە، ڕێژەی گلیسریدە سیانییەکان دادەبەزرێنێت بەتایبەتی لە نەخۆشانی شەکرەدا. کازو یەکێکە لەو خۆراکانەی کە گەلێك مادەی دژەئۆکسانی تێدایە کە گرنگن بۆ پاراستنی دڵ لە نەخۆشی، بۆ ئەم مەبەستە هەوڵ بدە هەفتانە بە لای کەم چوار جار کازو بخۆیت هەر جارەی دوو کەوچکی گەورە، هەروەها کازو بڕێکی باشی لە کانزای کۆپەر تێدایە کە ڕۆڵێکی بەرفراوانی هەیە لە چەندین کرداری فسیۆلۆژی لە لەشدا وەکو: سوودوەرگرتن لە ئاسن کە پێویستە بۆ ڕێگرتن لە کەمخوێنی، ڕزگارکردنی لەش لە مادە یان کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals کە زیان بە خانەکان دەگەیەنن، گەشەی ئێسك و خانە بەستەرەکان، بەرهەمهێنانی بۆیەی پێست و قژ (میلانین Melanin). بەمشێوەیە، خواردنی کازو تەندروستی بۆریەکانی خوێن جومگەکان دەپارێزێت، کۆڵۆنیش لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێت، مەگنسیۆمی ناو کازو گەلێك گرنگە بۆ تەندروستیی ئێسکەکان، هەروەها خواردنی کازو دەمانپارێزێت لە تووشبوون بە بەردی زراو.

ژاراویبوون بە خۆراک

خۆراك ئەگەر بە میکرۆب یان بە زەهری میکرۆب ئالودە بووبێت، ئەوا پاش خواردنی بە نزیکەی دوو ڕۆژ مرۆڤ تووشی ژاراویبوون دەبێت. زۆر جاریش ئەگەر خۆراك بە مادەی کیمیایی ئالودە بووبێت، ئەوا پاش ماوەیەکی کورت لە خواردنی کە لەوانەیە لە نیو کاتژمێر تێپەڕنەکات، مرۆڤ دووچاری ڕشانەوە و سك ئێشە دەبێت، لەوانەشە کە سکچوونی لەدوابێت. گرنگترین هۆکارەکانی ژاراویبوون بە خۆراك بریتین لە بەکتریای سالمۆنێللا لە گۆشتی نەکولاو یان گۆشتێك کە بە باشی نەکولابێت، میکرۆبی تر لە شیری نەکولاو و خۆراکی هەڵگیراو بۆ ماوەیەکی زۆر، میکرۆبی لیستیریا لەناو گۆشتی مریشك و پەنیردا، ڤایرۆس، بەکتریای ستافیلۆکۆکەس کە زەهری زۆر پەیدا دەکات، هەروەها بەکتریای کلۆستریدیەم و ئی کۆلای.

ژاراویبوون بە خۆراك چارەسەر دەکرێت بە زیادکردنی خواردنەوەی شلە بۆ جێگرتنەوەی شلەی ونبوو لەبەر سکچوون و ڕشانەوە، هەروەها دەرمانی دژی سکچوون و دەرمانی دژەمیکرۆب. زۆر جاریش گەدە دەشۆرێت بەر لە تێپەڕبوونی چوار کاتژمێر بەتایبەتی لەکاتی ژاراویبوون بە هەندێك مادەی کیمیایی.

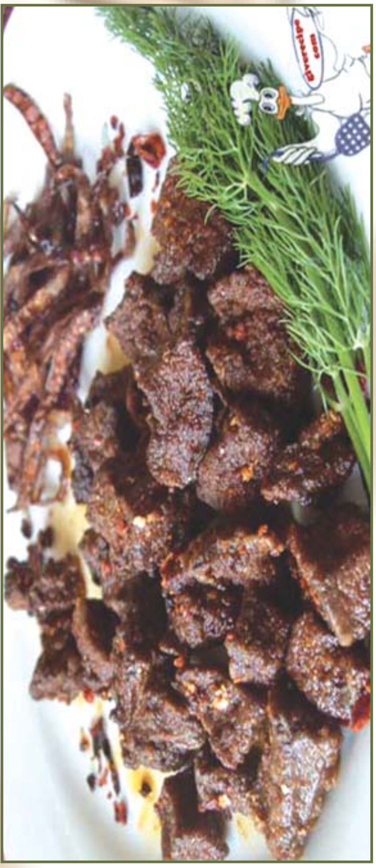
پاك و خاوێنی یەکەمین هەنگاوی خۆپاراستنە، بە تایبەتی لەو کەسانەی کە خۆراك ئامادە دەکەن، هەروەها شووشتنی دەستەکان پێش خواردن و پاش ئاودەست زۆر گرنگە بۆ خۆپاراستن لە میکرۆب و مشەخۆرەکان.

بۆ خۆپاراستن لە شێرپ

کوارگ Mushroom بە درێژایی ساڵ لە بازاڕدا هەیە، بەهای خۆراکی جۆرە قاوەییەکەی کوارگ پترە لە جۆرە سپییەکەی، چێژیشی خۆشترە. لەم بیست ساڵەی دواییدا، بەهای خۆراکی مادە کیمیاییە ڕووەکییەکانی ناو کوارگ بوونەتە تەوەری لێکۆڵینەوە زانستی و پزیشکییەکانی پەیوەست بە خۆپاراستن لە تووشبوون بە شێرپەنجە، لە ئەنجامدا گەیشتنە ئەوەی کە خواردنی کوارگ ئافرەت دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك بە ڕێگرتن لە بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە لەشدا کە پەیوەندی هەیە بە سەرهەڵدانی شێرپەنجەی مەمك. کوارگ بە تایبەتی کوارگی قاوەیی، مادەی گرنگی زیاتر لە کوارگی سپی تێدایە وەکو: کانزای سیلینیۆم(کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە)، ڤیتامین B٢، ڤیتامین B٥، ڤیتامین B٣ (نیاسین)، کانزای کۆپەر، پۆتاسیۆم، فۆسفۆر، ئاسن، زینك. کوارگ زۆر گرنگی هەیە لە یارمەتیدانی وەدەستهێنانی وزە لە کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوریدا، مرۆڤ دەپارێزێت لە نۆری دڵ و جەڵتەی مێشك، کۆلۆنیش دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجە. هەروەها خواردنی کوارگ یارمەتی کەمکردنەوەی نیشانەکانی ڕەبو و هەوکردنی جومگەکان دەدات، سەرەڕای

گۆشت یان جگەر؟

گۆشتی سوور Red Meat و جگەر Liver لە ڕووی بەهای خۆراکییەوە گەلێك دەوڵەمەندن بە پرۆتین(کە سەرەدەمێك بە پرۆتینی کلاسی یەکەم ناوزەد دەکرا)، ڤیتامینەکان، کانزاکان بە تایبەتی کانزای ئاسن کە زۆر گرنگە لە دروستبوونی هیمۆگلۆبینی ناو خڕۆکە سوورەکانی خوێن و خۆپاراستن لە کەمخوێنی. ئەوەی گرنگە لێرەدا ئەوەیە کە هەردوو گۆشت و جگەر بڕێکی زۆری چەورییان تێدایە کە چەورییە تێرەکانن کە بە چەوری خراپ ناسراون، هەروەها ڕێژەیەکی بەرزیان لە کۆلیستیرۆل تێدایە، بەڵام جگەر ڕێژەیەکی بەرزتری لە کۆلیستیرۆل تێدایە کە زیاترە لە ڕێژەی کۆلیستیرۆلی ناو گۆشتی سوور، بۆ نموونە لە هەر ١٠٠ گرام گۆشتی سووردا (گۆشتی بەرخ یان گۆلك) ڕێژەی کۆلیستیرۆل دەگاتە ٧٠میللیگرام، کەچی ڕێژەی کۆلیستیرۆل لە هەر ١٠٠ گرام جگەردا (جگەری بەرخ یان گۆلك یان جگەری پەڵەوەر) دەگاتە ٣٠٠ میللیگرام. بۆیە ئەو کەسانەی کە پارێزیان لە کۆلیستیرۆل هەیە یان نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە وەکو نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە، یان قەڵەون یان ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێنیان بەرزە، هەروەها پیاوان لە سەرووی تەمەنی ٤٠ ساڵییەوە، پێویستە کە جگەر بە ڕێژەیەکی یەکجار کەمتر لە گۆشتی سوور بخۆن یان هەر نەیخۆن، وا باشترە کە گۆشتی سووریش یەکجار کەم بکرێتەوە لەم حاڵەتانەی سەرەوەدا.



خۆراک بۆ نەخ

تووشبووان بە نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەم ٢ Type، بەردەوام گرفتیان هەیە لە کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێنیاندا، چونکە خانەکانی لەشیان بە تەواوی شەکر لە ناو خوێندا هەڵنامژن، بۆیە ئاستی شەکری خوێنیان بەرز دەبێتەوە و شەکر لەگەڵ میزدا دەردەچێت و ئاستی هۆرمۆنی ئینسولینیش Insulin لە خوێندا زۆر بەرزدەبێتەوە. ئەگەر شەکرە بە تەواوی کۆنترۆڵ نەکرێت، نەخۆش تووشی گەلێك ئاڵۆزی دەبێت وەکو نەخۆشی گورچیلە، تێکچوونی سووری خوێن، نەخۆشی دڵ، سڕبوون یان تەزینی قاچەکان، هەوکردنی سەخت. گۆڕینی خۆراك یارمەتی کۆنترۆڵکردنی ئاستی

...ەنجەی مەمک

پاراستنی دڵ لە نەخۆشی ئازار و ئاوسانی پەیوەست بە هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان کەم دەبێتەوە پاش خواردنی کوارگ. جگە لەمانە، کوارگ هانی فرمانی گلاندی ئەدرنال دەدات بەتایبەتی لەکاتی شەکەتی دەروونیدا(ستریس). کوارگ چونکە رێژەیەکی باشی لە کانزای زینك(تۆتیا) تێدایە،شەکری خوێن لە ئاستێکی باشدا دەهێڵێتەوە و بەرگری لەشیش بەهێز دەکات بەرانبەر بە هەوکردن ڤایرۆسییەکانی وەکو هەڵامەت و ئەنفلۆنزا. هەروەها، خواردنی کوارگ مرۆڤ لە نەخۆشی ئەلزهایمەر(کە لەبەر بەتەمەنداچووندا روودەدات) دەپارێزێت.

شەقەسەر و خۆراک

شەقەسەر حاڵەتێکی سەرئێشەیە کە هەندێك جار تووشبووان گەلێك نارەحەت و ژیانیان تاڵ دەکات. تا ئێستا پزیشك و زانایان لەسەر ئەوە کۆك نین کە هۆکاری سەرهەڵدانی نۆرەکانی سەرئێشە لە شەقەسەردا بە تەواوی بۆ چی دەگەڕێتەوە، بەڵام بڕوایان وایە کە سەرئێشە تیژ و دژوارەکەی شەقەسەر لەبەر زیادبوونی لێشاوی خوێنە لە لوولە خوێنییەکانی دەوری مێشك کە پەستان دەخەنە سەر هەندێك کۆتاییە دەماری زۆر هەستیار لە ناوچەی سەردا. گەلێك لە تووشبووان بە شەقەسەر باس لەوە دەکەن کە هەندێك جۆری خۆراك پەیوەندی هەیە بە زیادی و کەمی نۆرەکانی سەرئێشە. بەهەرحاڵ، کەمکردنەوە یان دوورکەوتنەوە لە خواردنی هەندێکیان یارمەتی کەمکردنەوەی نۆرەکانی سەرئێشە دەدات. باشترە کە تووشبووان بە شەقەسەر دوورکەونەوە لە خواردنی: شوکولاتە و چوکلێتەکان، پەنیری قوتووبەند یان پەنیری لەمێژینە Aged Cheese، سۆسەجی هەوێنبوو Fermented Sausage، شەرابی سوور، خوێی زیاد، چەوری زیاد بەتایبەتی چەورییە تێرەکان. باشترە تووشبووان بە شەقەسەر ژەمەکان لە کاتی خۆیدا بخۆن، زیاتر ماسی سالمۆن و ساردین و ماکارێل بخۆن کە چەوری(ئۆمگا ٣)یان تێدایە و گەلێك سوودبەخشە بۆ تووشبووان بۆ کەکردنەوەی نۆرەکانی سەرئێشە لە تووشبووان بە شەقەسەر.

...ۆشانی شەکرە

شەکری خوێن دەدات و نەخۆش لە ئاڵۆزییەکانی شەکرە دەپارێزێت. نەخۆش پێویستە کە ئەم خۆراکانە زیاد بخوات: سڵق، رووەکە گەڵاسەوزەکان، میوەی مزر، بیبەری شرین، گێلاس، گوێز، باوی، ماسی ئاوی سارد وەکو سالەمۆن و مەکارێل، زەیتی زەیتوون، سیر، رووەکە پاقلەییەکان، تەماتە، بیبەری تیژ. هەروەها پێویستە نەخۆش خۆی بپارێزێت لە خواردنی خۆراکی شیرینکراو بە شەکر، میوەی وشککراوە، چەورییە تێرەکان، چەورییە نیوەندییەکان Trans fats، گۆشتی سوور.

فستق بۆ ئافرەتی شیردەر

فستق Pistachio پێکهاتووە لە ئاو، پرۆتین، نیشاستە، زەیت، ریشاڵی سیلیلۆزی، هەروەها فستق زۆر دەوڵەمەندە بە کانزاکانی سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، فۆسفۆر و ڤیتامینەکانی A و B. فستق چەوری ناتێری تێدایە کە خۆراکێکی زۆر گرنگە بۆ خانەکانی مێشك، هەروەها کانزی فۆسفۆریش گرنگی زۆری هەیە بۆ چالاککردنەوەی سووری خوێن لە مێشکدا و باشترکردنی فرمانەکانی مێشك وەکو سەرنج و تەرکیز و ئەزبەرکردن و کردارە ماتماتیکییەکان. خواردنی فستق یارمەتی لەش دەدات بۆ وەدەستهێنانی وزە لە خۆراکدا، هەروەها سووری خوێن لە گورچیلەکان باشتر دەکات و نایەڵێ کە قوم لە کۆئەندامی میزەڕۆدا بنیشێت. جگە لەمانە، کازو دەدان و پوك لە گەلێك نەخۆشی دەپارێزێت. لە هەمان کاتیشدا ماسولکەکانی زمانەی دەمی گەدە (زمانەی نێوان کۆتایی سورێنچك و گەدە) بەهێز دەکات، بەمەشەوە نایەڵێت کە ترشەڵۆکی گەدە بگەڕێتەوە بۆ بەشی خوارەوەی سورێنچك و هەوکردن و ئازار پەیدا بکات، کە هەندێك جار ترشەڵۆکی گەدە هەڵدەکشێ بۆ سەرەوە و نەخۆشی لە قورگدا پەیدا دەکات. لە ئافرەتدا، خواردنی فستق یارمەتی دروستبوونی شیر دەدات و چەوری و کانزاکانی زیاتر دەکات، واتە لە رووی کوالیتییەوە شیر باشتر دەبێت. گەلێك لە نەخۆشییەکانی پەیوەست بە کۆئەندامی زاوزێ بە خواردنی فستق بە بەردەوامی سووکتر دەبن، هەروەها نەخۆشییەکانی سینگ و کۆکەش سووکتر دەبن. نەخۆشچانی شەکرەش سوود لە خواردنی فستق وەردەگرن بەوەی کە ئاستی شەکری خوێنیان دادەبەزێت و دەکەوێتە ژێر کۆنترۆڵەوە.

سابوونی دژەبەکتریا یان سابوونی ئاسایی

سابوونی دژەبەکتریا Antibacterial Soap لە زۆربەی کۆگا و سوپەرمارکێتەکاندا بە ڕەنگ و شێوە و ناوی جۆراوجۆرەوە دەبینرێت، ئایا ئەم جۆرە سابوونانە لە ڕاستیدا پاکترمان دەکەن؟ ئێستا لە وڵاتانی ڕۆژئاوادا زۆربەی سابوونە شلەکان دژەبەکتریان. سابوونی ئاسایی پێکهاتووە لە تێکەڵکردنی مادەیەکی ترش و مادەیەکی تفت، مادە ترشەکە مادەیەکی چەورە (بۆ نموونە ترشە چەوری و گلیسریدی سیانی) و مادە تفتەکەش(بۆ نموونە هایدرۆکسیدی سۆدیۆم NaOH) لەگەڵیدا یارمەتی جیابوونەوەی ترشە چەوری دەدات کە ئەویش لەگەڵ ئایۆنی هایدرۆجیندا یەکدەگرێت و خوێیەك پێکدەهێنێت، ئەم خوێیە بەشە بنەڕەتییەکەی سابوون پێکدێنێت کە لەگەڵ چڵك و چەوری و بەکتریا یەکدەگرێت، بەم شێوەیە کرداری پاککردنەوە ئەنجام دەدات. تاکو سابوونی ئاسایی ببێتە دژەبەکتریا، مادەی تری بکوژی میکرۆبی تێدەکرێت. سابوونی دژەبەکتریا، دەبێ بۆ ماوەی دوو خولەك لەسەر پێستدا جێ بهێڵرێت ئینجا کاری خۆی دەکات. پێستی هەموومان بە هەزارەها بەکتریای لەسەرە، شووشتنی پێست بە سابوونی دژەبەکتریا ئەگەرچی بەکتریا لەناودەبات بەڵام پێست تەنها بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لە بەکتریا پاك دەکرێتەوە، ئینجا پاش ماوەیەك دووبارە ڕووی پێست پڕدەبێتەوە لە بەکتریا، زۆر جاریش بە تێپەڕبوونی کات بەکتریا بەرگری بەرانبەر ئەم جۆرە سابوونانە پەیدا دەکات. لەوانەیە هەندێك لەو بەکتریایانەی سەر پێست لە ڕاستیدا وەکو بەکتریای ڕیخۆڵە سوودبەخش بن بەوەی کە ئارەقە شیبکەنەوە و ڕێگا بگرن لە بەردەم بەکتریای زیانبەخش کە دەگەنە پێست. سابوونی دژەبەکتریا ڤایرۆس لەناو نابات، بە هەرحاڵ، تا ئێستا ئەمە نەچەسپێنراوە کە شووشتن بە سابوونی دژە بەکتریا لە شووشتن بە سابوونی ئاسایی باشتر بێت.

کونکردنی لەش

کونکردنی لەش Body Piercing یەکێکە لە ڕەفتارەکانی گۆڕینی لەش Body Modification، کە بریتییە لە کونکردنی شوێنێکی لەشی مرۆڤ و پاشان دانانی یان تێخستنی تەنێکی بیانی لە کونەکەدا تاکو برینەکە چاك دەبێتەوە. ئەمە تونێلێك لە پێستدا دروست دەکات لە دەوری تەنە بیانیەکەدا، بەمەوە شوێنێکی گونجاو دەڕەخسێت بۆ تێخستنی خشڵ یان ئەکسسوار و زێڕ و زیو. باشترین نموونە کونکردنی گوێیەکانە، بەڵام گەلێك شوێنی تری لەش بۆ مەبەستی جیاواز کوندەکرێن وەکو :لێو، زمان، لووت، دەوری ناوك، برۆیەکان، گۆی مەمکەکان. کونکردنی لەش زەمانێك باو بوو لە زۆربەی کلتورەکاندا بە درێژایی مێژوو .

ئامۆژگاری بۆ

١. نەچیتە ناو جێگای نوستن تا بە تەواوی هەست بە بوژران (خەوهاتن Drowsiness) نەکەیت.

٢. هەوڵ بدە کە کاتی لەخەوهەڵسانی بەیانیان لە هەموو ڕۆژەکانی هەفتەدا هەمان کات بێت، هەتا لە ڕۆژانی پشووشدا.

٣. نووستن یەك پارچە باشترە لە نووستنی پچڕ پچڕ.

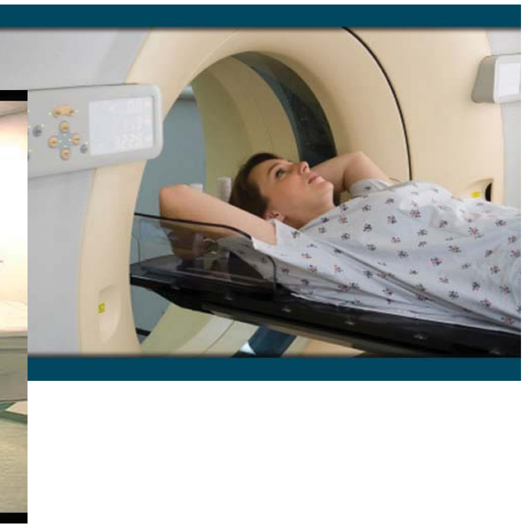
٤. دووربکەوە لە خواردنەوەی ئەلکهول بە لای کەم دوو کاتژمێر پێش کاتی نووستن.

٥. دووربکەوە لەو خواردنەوانەی کە مادەی کافائینیان تێدایە وەکو: قاوە، کاکاو، کۆلا، خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy Drinks بە لای کەم لەپاش کاتژمێر ٤ ی ئێوارە.

٦. دووربکەوە لە جگەرەکێشان بە لای کەم لە ماوەی چوار کاتژمێر بەر لە کاتی نووستن.

٧. بە شێوەیەکی ڕێك و ڕۆژانە مەشقی

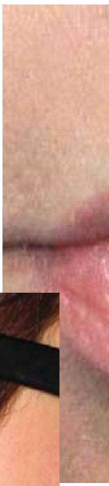
وێنەگرتنی ڕەنینی موگناتیسی



وێنەگرتنی ڕەنینی موگناتیسی MRI واتە وێنەگرتنی بەشە جیا جیاکانی لەش بە بێ لێدانی هیچ جۆرە تیشکێك، بەڵکو تەنها بە بەکارهێنانی موگناتیس و شەپۆلی ڕادیۆیی وێنەکان دەگیرێن. بەر لە پشکنین لەوانەیە جلێکی تایبەت(سەدریە) لەبەر بکەیت، ئینجا لەسەر مێزێکی باریك پاڵدەکەویت کە دەخشێتە ناو ئامێری MRI کە شوێنێکی داخراوە، هەندێك کەس دوچاری تۆقین لە شوێنی داخراو دەبنەوە، بۆیە دەرمانێکی ئارامبوخشیان پێدەدرێت ماوەیەکی کورت بەر لە پشکنین. بە گشتی پشکنینی تەواوی نزیکەی یەك کاتژمێر یان کەمێك زیاتر

و چــــەند سەرنجێک

لە گەلێك كلتوردا كونكردنی لەش بەشـێكە لە تەقالیـــدە ئایینەكان، لە هەندێكیشـــیاندا پەیوەندی بـــە ئایینەوە نیە. لـــە زەمانێكی نوێتـــردا، كونكردنـــی لەش لە كلتـــورە بە پیشەسازبووەكاندا بە بەربلاوی سەری هەڵدا و بەرجەســـتەتر بوو هەر چەندە بەخۆی هەر هەبـــوو. كونكردنی لەش ژمارەیەك ریســـك لەخۆ دەگرێت، زیاتریان بریتییە لە هەوكردن،



ئینجا مەترسی گرفتی دواكەوتنی كرداری چاكبوونەوەی بریـــن. خراپییەكان: باوترینیان بریتین لە هەوكردن، دواكەوتنی چاكبوونەوەی بریـــن. ڕوودانی هەوكـــردن دەگۆڕێ بە پێی بـــوون و نەبوونی مەرجەكانـــی پاكوخاوێنی پزیشكی، بۆ نموونە زۆربەی ئەو كەسانەی كە بەخۆیان بۆ خۆیان ئەم كردارە دەكەن ئەگەری هەوكردنیان لا زۆرە لەوەی كە یەكێكی تر بە پاكی كونكردنەكە ئەنجـــام بدات . هەوكردن لە كركراگەی بەشی سەرەوەی گوێ یان لە شوێنی گوارەدا لەوانەیە ببێتە ئەگەری گرێی ئاسەواری هەمیشەیی)كیلۆید Keloid (. دەبێ هەموو شـــوێنەكانی كونكردن بە پاكی ڕابگیرێن تا ئـــەو كاتەی كە بە تەواوی چاك دەبنەوە.

نووستنێكی باشتر

بەدەنـــی یان وەرزش ئەنجـــام بدە. لە پاش كاتژمێر ٦ ی ئێوارە مەشقی توند وسەخت ئەنجام مەدە.

٨. خۆراكی كاربۆهیدراتی ســـووك بخۆ وەكو پســـكویت و شـــیر لە پـــاش نیوەڕۆ بەدواوە.

٩. ژینگەی نووستنت ڕێكخە لە رووی ســـاردی و گەرمییەوە، ڕووناكییەكی كەم، شـــوێنێكی بێ غەڵبەغەڵب و بێ ژاوە ژاو هەڵبژێرە.

ـــــیسی دەستنیشانكردنی تەواو

دەخایەنێت. دەبێ نەخۆش بەر لە پشكنین بە ٤-٦ كاتژمێر خواردن نەخوات، هەروەها نابێ

هیچ جۆرە كانزا و ئەكسســـوارێك(وەكو بازن، گوارە، ئەنگوستیلە، قایش) بە جل و لەشەوە بێت، وا باشـــترە كە نەخۆش هیچ جوولەیەك نەكات لەكاتی پشكنیندا. پشكنینی MRI زۆر ســـەلامەت و بـــێ ئـــازارە ئەگەرچی دەنگێكـــی بەرز و بەهێـــز دەردەكات لەكاتی پشـــكنیندا بۆیە شتێكی تایبەت دەخرێتە ناو گوێیەكانی نەخۆش. پاش پشكنین، نەخۆش یەكسەر دەچێتەوە ســـەر كاری خۆی بە بێ هیچ دەرمان و ئامۆژگارییەك. پشـــكنین بە MRI دەستنیشـــانكردنی تەواو و جێگای متمانەمان دەداتێ و بۆ هەموو بەشێكی لەش ئەنجام دەدرێت.

منداڵی تیوب
چەند زانیارییەک

ســـاڵی ١٩٧٩ ئافرەتێك بـــە ناوی لیزا بـــراون یەكەمین كەس بوو كـــە بە ڕێگای پیتێـــن لـــە دەرەوەی لەشـــدا In Vitro Fertilization بوو بـــە خاوەن منداڵ، لەبەر ئەوەی كە بە ڕێگای زاوزێی ئاسایی هەرگیز دووگیـــان نەدەبوو. هەر لەو كاتەوە تا ئێســـتا ئەم جۆرە چارەسەركردنە لە ڕووی زانستی و تەكنیكیەوە پێشڤەچوونێكی زۆری بەخـــۆوە بینیـــوە.

ئەگەرچـــی ڕێژەی سەركەوتنی تەواوی ئەم چارەسەرە هێشتا بـــە پێی پیویســـت نییـــە، ڕێـــژەی سەركەوتنی منداڵی تیوب لە ســـەنتەرە پێشـــكەوتووەكاندا دەگاتە تەنها ٢٥٪، تێچوونی مادیشـــی كەمێـــك زۆرە، زۆر جاریش دەبێتە ئەگەری ڕوودانی لەبارچوون یان ســـكپڕی لە دەرەوەی منداڵداندا.بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هیوایەكی گەورە بە تووشبووان بە نەزۆكی دەبەخشێت. خۆشبەختانە ئێستا ئەم چارەسەرە لە كوردستان ئەنجام دەدرێت. زۆربەی ئـــەو حاڵەتانەی كە چارەســـەری منداڵبوونیان لە ڕێـــگای پیتێن لە دەرەوەی لەش بۆ دەكرێ لە راســـتیدا پێویســـتییان پێی نییە، بە هەر حاڵ دەبێ ئەم چارەسەرە لەپاش چەندین پشكنینی ورد ئینجا ئەنجام بدرێت. ئەم چارەسەرە زیاتر بۆ حاڵەتەكانی پەیوەســـت بە نەزۆكی پیاو ئەنجام دەدرێت (بۆ نموونـــە كەمی ژمارەی ســـپێرمەكان یان بوونی ســـپێرم بەڵام نەگاتە ناو شلەی تۆواو یان لەناو تۆواودا نەبینرێت)، هەندێك جاریش هـــۆكاری نەزۆكی بـــۆ ئافرەتەكە دەگەڕێتـــەوە، بۆ نموونە گیرانی لوولەكانی فالوپ(لوولەی نێوان هێلكەدان و منداڵدان كە كرداری پیتێنی سپێرم و هێلكۆكەی تێدا ڕوودەدات).