خۆراک و جوانیی پێست

سـافترین و جوانترین پێسـتی دەموچاو هەرگیز بە هۆی داوودەرمان و بەکارهێنانـی ئاوێتەکانـی جوانکارییـەوە نییە، بەڵکو لــە ئەنجامی پەیڕەوکردنی ستایلێکی خۆراکی ڕێك و پێکدایە، بێگومان ئەمە سەرەڕای تەندروسـتییەکی باشی لەش و دەروون، گەلێك خۆراك یارمەتی جوانیی و سافبوونی پێست دەدەن لەمانە:

جگەر:دەوڵەمەندە بە گەلێك مادەی خۆراکی کە ڕەونەقی پێست جوانتر دەکەن بە تایبەتی ڤیتامین C و ئەو پرۆتینانەی کە پێویستن بۆ گەشەی شـانەکان، لەگەڵ کانزای کالسـیۆم و ڤیتامین A کە گرنگییەکی بێ پایانی هەیە لە بەهێزکردن و تەندروسـتیی چاو و پێست و قژدا، هەروەها کۆمەڵـەی ڤیتامین B و کانزای ئاسـن کە یەکجـار گرنگە لە جوانیی پێستدا.

هێلکە: بڕێکی باشی ڤیتامین A تێدایە کە گرنگە بۆ پاراستنی پێست لە وشکبوون و بریقەی قژدا، هەروەها کانزای ئاسنی تێدایە کە پێویستە بۆ خۆپاراسـتن لە کەمخوێنی و هێشتنەوەی ڕەنگی پەمەیی پێست. هەروەها پرۆتیـن و کۆمەڵـەی ڤیتامین B کە گرنگن لە کـرداری نوێبوونەوەی خانەکانی پێستدا.

قەرنابیت: زۆر گرنگە بۆ پاراستنی جوانیی پێست چونکە زۆربەی مادە گرنگەکانی تێدایە بە تایبەتی ڤیتامین Aو ڤیتامین C کە پێویسـتن بۆ سەلامەتی پێست و ددان و پوك، هەروەها بڕێکی باشی لە ریشاڵی خۆراکی تێدایە کە یارمەتی دەربازبوونی لەش لە پاشـەڕۆکان دەدات، سـەرەڕای بڕێکی باش لە کانزای ئاسن.

پەتاتە: گرنگە بۆ سـافکردنی پێست و پاراستنی ڕەونەقی چاو و قژ، پەتاتە مادەی گرنگ لەخۆدەگرێ وەکو: ڤیتامین A، ڤیتامین C، ئاسن، کالسیۆم، پۆتاسیۆم.

نان:زۆر کەس وایان بیستووە کە خواردنی نان مرۆڤ قەڵەو دەکات بۆیە نایخۆن یان بە کەمی دەیخۆن، بەڵام شـارەزایان وای دەبینن کە خواردنی کاربۆهیدرات زۆر گرنگە وەکو سەرچاوەیەکی هەرزانی وزە جگە لەمەش، نان کۆمەڵەی ڤیتامین B لەخۆدەگرێ کە ڕۆڵی هەیە لە سافکردنی پێست و کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن.

فەرەنگی (فەراولـە): میوەیەکی گرنگە ڤیتامین C تێدایە و ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە دروسـتبوونی پرۆتین کۆلاجین Collagen کە زۆر گرنگــە بۆ پاراسـتنی نەرمـی و توندیی پێسـت و دژی خاوبوونەوە و سستبوونی پێست کاردەکات.

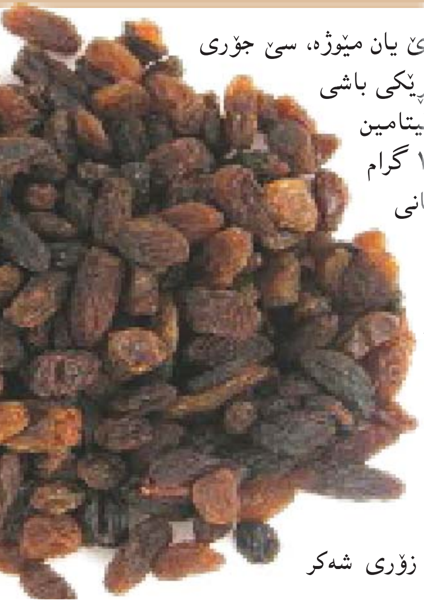
ئاو:پێست حەزی لە دەوروبەرێکی تەڕە، بۆیە زیاد خواردنەوەی ئاو زۆر گرنگە بۆ سافکردنەوەی پێست.

سەوزە و میوەکانی تر: زۆربەی زۆری جۆرەکانی سەوزە و میوە ڕێژەیەکی بەرزی ئاویان تێدایە لەگەڵ ڕێژەیەکی بەرچاوی ریشاڵی ڕووەکی، جگە لە جۆرەهـا ڤیتامین و کانزا، بۆیە خواردنیان گرنگیی یەکجار زۆری هەیە بۆ پاراستنی سافی و لاستیکی پێست.

چ خۆراکێک ب...

ئەو خۆراکانەی کە پێویسـتن بۆ پاراستنی دڵت لە نەخۆشی کە زۆر جار کوشـندەیە، بریتین لە سـەوزە و میوەی ڕەنگاوڕەنگ، چەوری جـۆری ئۆمیگا ٣، دانەوێڵەی تەواو واتە بــە کرداری فیزیایی زۆر سـپی و ڕیفاین نەکراوە. ئەم خۆراکانە نەك تەنها بۆ تەندروسـتی دڵ بەڵکو بۆ تەندروسـتی مێشکیش پێویسـتن و سوودبەخشن. سەوزە و میـوە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین و کانزای جۆراوجۆر کە یارمەتی کردارە کیمیاییەکانی ناو شـانەکانی مێشـك دەدەن. چەندین مادەی ڕووەکی گرنگ کە ڕەنگەکانی سـەوزە و میوەکان پێکدێنن سـوودی زۆریان

کشمش بۆ خۆپ...



کشمش Raisins جۆرێکی ترێ یان مێوژە، سێ جۆری هەیە ڕەش، سوور، سپی. کشمش بڕێکی باشی لە ڤیتامین A تێدایە، هەروەها ڤیتامین C بە بڕی ٢٠٠ ملگم لە هەر ١٠٠ گرام کشمشداهەیە سـەرەڕای کانزاکانی کالسیۆم، پۆتاسـیۆم، فۆسفۆر، خواردنی کشمشی ڕەش فرمانی گلاندەکان و سپڵ و جگەر باشتر دەکات، هەروەها یارمەتی کرداری ئارەقەکردن دەدات.ئێستاش کشمش بەکاردێـت بۆکەمکردنـەوەی ئازارەکانی قورگ و ئازارەکانی هەوکردنی لەوزەکان، کشمشـی سوور و کشمشی سـپی بڕێکی زۆری شەکر

سەوزەی دەریا Sea vegetables

بـەم دواییە، لە وڵاتانـی ڕۆژئاوادا خەڵكانێك چێـژ لە خواردنی سـەوزەی دەریـا Sea Vegetables وەردەگرن سـەرەڕای بەهـای خۆراکی کە زیاتر بە گیای دەریا ناوزەدی دەکەن کە چەند سەدەیەکە لە ژاپۆندا خۆراکێکی پەسندکراوە، لە بازاڕەکاندا، چەندین جۆری سەوزە یان گیایەکانی دەریابە درێژایی ساڵ دەست دەکەون، سـەوزەی دەریا جگە لە ئاوە سوێرەکەی دەریا، لەناو ئاوی شیرینی ڕووبار و دەریاچەکانیشـدا بەدی دەکرێت، سـەوزەی دەریا قەوزەیە نەك ڕووەك.

ـــۆ دڵ پێویستە؟

هەیە بۆ تەندروستی، هەروەها مادەی دژەتەنی بەهێزن کە ڕۆڵیان هەیە لە پاراستنی تەندروستی مێشکدا، جگە لەمانە، چەوری ئۆمیگا ٣ هاریکاری بینا و فرمانی خانەکانی مێشک دەکات، مادەی کافائین هاندەرە بۆ مێشک بە مەرجێك بڕی ڕۆژانەی لە ٣٠٠ میللیگرام ڕەت نەکات، سەوزە و میوەی ڕەنگ تاریك هەڵبژێرە (تازە یان فریزکراو)، گوێز و زەیتی گوێز، باوی، فستق،کازو، ماسی سالەمۆن، نیسك، ڕۆژانە تەنها دوو کوپ قاوە، چای سەوز یان چای سپی، هەروەها هەوڵ بدە ڕۆژانە بڕێکی زۆری ئاویش بخۆیتەوە.

کەرەی سروشتی یان کەرەی دەستکرد

کە باس لە تەندروستی دڵ دەکرێت، بێگومان کەرەی دەستکرد باشترە لە کەرەی سروشتی، کەرەی دەستکرد(مارگەرین Margarine) لە زەیتی ڕووەکی دروست دەکرێت و کۆلیستیرۆلی تێدا نییە، هەروەها چەوری باشی بە ڕێژەیەکی باشتر لە کەرەی سروشتی تێدایە بە شێوەی چەوریە ناتێرەکان، کەرەی سروشتی لە چەوری ئاژەڵی پێکهاتووە کە کۆلیستیرۆڵ و ڕێژەیەکی بەرزی لە چەوریی تێرەکان(چەوریی خراپەکان) تێدایە. چەوریی خراپەکان دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەیی کۆلیسستیرۆڵی خراپ و تووشبوون بە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان کە ئەگەر لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا ڕوویدات ئەوا دەبێتە هۆی نۆرەیەکی دڵ کە هەندێك جار کوشندەیە. کەرەی دەستکردیش کە بە کرداری هایدرۆجین بوون Hydrogenation ڕەق دەبێت و چەوریە نێوەندییەکانی تێدایە کە لە لەشدا دەبنە سەرچاوە بۆ کۆلیستیرۆڵ، کە کەرەی دەستکرد هەڵدەبژێرییت، ئەو جۆرە پەسند بکە کە ڕێژەی چەوریە تێرەکانی کەمتر بێت لە ٢ گرام، هەروەها هەتا کەرەی دەستکرد شلتر بێت چەوری خراپی کەمتر تێدایە.

ـــاراستن لە ئەنفلوەنزا

زیاتر لە کشمشی ڕەش لەخۆدەگرن، یارمەتی فرمانی گورچیلەکان دەدەن و هاریکاری کۆئەندامی هەرس دەکەن دژی قەبزی. هەروەها خواردنی کشمشی سپی یان سوور ئازاری ڕۆماتیزم و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس کەم دەکاتەوە. بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسەکان بە تایبەتی ڤایرۆسی ئەنفلوەنزا، هەندێك کشمشی سپی و کشمشی سوور بگووشە و لەگەڵ ئاو تێکەڵی بکە و بیخۆرەوە، ئەم شیرەیە زۆر چالاك و بەسوودە بۆ گرفتەکانی پوك و ددان.

به ڕاوەستان ئاو مەخۆرەوە

خواردن و خواردنەوە بە دانیشتن دروستتر و باشترە لەوەی کە بە راوەستان بێت. بە دانیشتن خواردن و خواردنەوە بە نەرمی و لەسەرخۆ دادەبەزێتە سەر دیواری ناوپۆشی گەدە، بە لام لە کاتی خواردنەوەی ئاو یان شلەی تر بە وەستان ئەوا شلە بە گوڕ لە قوڵایی گەدە دەدات، دووبارەبوونەوەی ئەمەش بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی یان سستبوونی گەدە و قورسبوونی کرداری هەرسکردنی خۆراك. مرۆڤ لە کاتی وەستاندا کەمێك نارەحەتترە و دەزگای پاراستنی هاوسەنگی لەش لە مێشکدا ئاکتیڤ و لەکاردا دەبێت بۆ کۆنترۆلکردنی هەموو ماسولکەکانی لەش بۆ هێشتنەوەی وەستانێکی تەواو لەگەڵ هاوسەنگی بەشەکانی تری لەش بەیەکەوە. ئەمەش کردارێکی چەندی بڵێی وردە و چەندین دەمار و ماسولکە لە یەك کاتدا تێیدا بەشدارن، لێرەدا مرۆڤ ناتوانێت کە بە تەواوی ئیسراحەت و ئارامییەوە خۆراك بخوات و شلە بخواتەوە کە زۆر پێویستە، تەنها لەکاتی خواردن بە دانیشتنەوە ئەم ئارامییە دێتە دی و دەزگای ماسولکە و دەمارەکان لە حاڵەتی خاوبوونەوە دا دەبن و توانای کۆئەندامی هەرسیش بۆ وەرگرتنی خواردن و خواردنەوە و تێربوون باشتر دەبێت. هەروەها خواردن و خواردنەوە بە وەستان لەوانەیە ببێتە ئەگەری چەند کاردانەوەیەکی دەماری کە هەندێك جار دەبێتە ئەگەری هێدمەیەکی دەمار. ناوپۆشی گەدەش زیانی پێدەگات و هەندێك جار تووشی کولبوون دەبێت، لەمەش پتر هەندێك جار کرداری هێشتنەوەی هاوسەنگی لەش لەکاتی خواردن و خواردنەوە بە وەستان لەوانەیە ببێتە هۆی گرژبوونی سوورێنچك کە ئازارێکی توند پەیدا دەکات.

خۆراکی تەواو چییە؟

خۆراکی تەواو یان هاوسەنگ (Balanced Food) ئەو خۆراکانەن کە پێویستی ڕۆژانەی لەش لە هەموو پێویستییە خۆراکییەکان دابین بکات، هەروەها تام و چێژی گونجاو بێت، هیچ مادەیەکی زیانبەخش و هۆکارێکی نەخۆشی تێدا نەبێت. دەکرێ سیفاتەکانی خۆراکی تەواو لە چەند خاڵێکدا پوختە بکەین:

- پێویستی ڕۆژانە لە مادە گرنگە خۆراکییەکان دابین بکات کە لەشی هەر کەسێك پێویستییەتی لە بڕی وزە(کالۆری) و پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکاندا.
- جۆراوجۆری و خۆراکی جیاواز بگرێتەوە بە پێی توانا.
- نابێ هیچ مادەیەکی زیانبەخش و ژەهراوی تێدابێت، نابێ هیچ میکرۆب و مشەخۆری تێدابێت کە دەبنە ئەگەری نەخۆشی بۆ مرۆڤ
- شێوە و ئامادەکردنی جێگای ڕەزامەندی بێت.
- لەگەڵ نەریتی خۆراکی کەسەکاندا بگونجێت بە مەرجێك لەسەر حیسابی بەهای خۆراکی نەبێت.

منداڵان خۆراکی ناتەندروستییانە دەخۆن

لێکۆڵینەوەکان دەڵێن نزیکەی ٪۹۰ ی ئەو خۆراکانەی کە منداڵان دەیخۆن ڕێژەیەکی بەرزیان لە چەوری و شەکر و خوێ تێدایە. ئەم ڕێژە بەرزەی چەوری و شەکر و خوێ دوو جار پترە لەو بڕەی کە ڕۆژانە بۆ منداڵان پێویستە، بە تایبەتی چەورییە تێرەکان. هەروەها لێکۆڵینەوەکە باس لەوەش دەکات ئەو خۆراکانەی لە قوتابخانەکاندا دەخورێن بەهای خۆراکی باشیان نییە کە قوتابی ڕۆژانە پێویستییەتی، باوترین خۆراکی قوتابخانەکان بریتین لەساندویچێکی سەموونی سپی لەگەڵ پەتاتەی سوورکراوە یان لەفەیەکی فەلافل یان شوکولاتە، بۆ نموونە هیچ میوەیەکی تێدا نییە، سەوزەی تێدانییە، سپیپاتی(ئەلبان) تێدا نییە، گەلێك مادەی گرنگی تریان کەمە. ڕێژە زۆرەکەی خوێ کە دەگاتە منداڵان لە سەموونی سپی و جبس و فینگەری پەتاتەوە سەرچاوە دەگرێت، ڕێژە زۆرەکەی شەکریش لە خواردنەوە گازدارەکان و شوکولاتە و بسکویت سەرچاوە دەگرێت، دایك و باوکان زۆر زەحمەتی دەبینن لە هاندانی منداڵەکانیان بۆ خۆراکی سوودبەخش چونکە بە زۆری منداڵەکان بەخۆیان بریار دەدەن کە چی دەخۆن. بەهەرحاڵ پێویستە منداڵان هان بدرێن بۆ پەسندکردنی خۆراکە سوودبەخش و گرنگەکان.

داستانێک بە ناوی سرکەی سێو

بەم دواییە سرکەی سێو Apple Vinegar لە بازاڕەکاندا ڕەواجی زۆری پەیداکرد گوایە زۆر حاڵەت و نەخۆشی چارەسەر دەکات لە دابەزاندی کێشی لەشەوە بگرە تا دەگاتە نەخۆشییەکانی پیست و شێرپەنجە. هیچ نەخۆشییەك لە دونیادا نەما کە خەلی سێوی سروشتی چارەسەری نەکات، زۆریش جەخت لە وشەی ((سروشتی)) دەکەنەوە و چەندین پاساوی جیاوازی بۆ دێننەوە کە نەخۆشی چارەسەر دەکات. گەلێك بازرگان و کۆمپانیا ملیۆنەها دۆلار سوودیان پێگەیشت لە ئەنجامی فرۆشتنی سرکەی سێو، هەروەها گەلێك کەسیش سەرەڕای زیانی مادی، زیانی تەندروستیشیان پێگەیشت. سرکەی سێو وەکو سرکەی هەنار یان سرکەی خورما یان هەر سرکەیەکی تر بریتییە لە ترشی سیتریك CH_3COOH کە مادەیەکی سووتێنەرە و پرۆتین دەتوێنێتەوە، بۆیە گۆشت شەو و ڕۆژێك لەناو سرکەدا دادەنرا تاکو ناسکتر و هەرسکردنی ئاسانتر بێت، سرکە دەخرێتە ناو سەلاتە تاکو هانی دەردراوەکانی گەدە بدات بۆ هەرسکردنی خۆراك. تا ئێستا لە ناوندە زانستی و پزیشکییەکاندا هیچ شتێك نەسەلمێنراوە هەتا باسیش نەکراوە سەبارەت بە سرکەی سێو کە تەنانەت یەك سوودی تەندروستی هەبێت، ئەگەر سوودێك هەبێت ئەوا لە سێودایە نەك لە سرکەکەیدا. ز یا نە کا نی سرکەی سێو یان کە پسو لە کا نی سرکەی سێو لەسەر کۆئەندامی هەرسدا بریتین لە: کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ، کولبوونی سورێنچك، کولبوونی کۆلۆن، مایەسیری، گرژبوونی کۆڵۆن، زیادبوونی ترشەڵۆکی گەدە و دڵەکزێ.

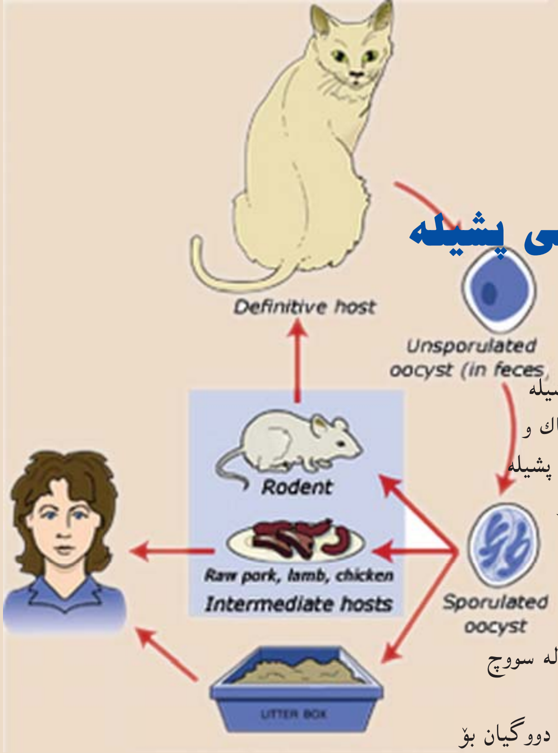
خۆراکی خێرا

خۆراکی خێرا Fast Food بەم دواییە لە هەموو جیهان لە ناوچەی ئێمەشدا بە شێوەیەکی بەرچاو زیادی کردووە، بۆ نموونە ئێستا لە نزیکەی نیوەی چێشتخانەکانی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا خۆراکی خێرا بەدی دەکرێت. خەڵك بۆیە خۆراکی خێرا دەخۆن چونکە هەرزانە و خێرا ئامادە دەکرێت، بەڵام لە رووی بەهای خۆراکییەوە هەرگیز باش نییە. ئەم خۆراکانە ڕێژەیەکی زۆری چەوری و خوێ و شەکر لەخۆدەگرن، ئەم خۆراکانە ئەگەری قەڵەوی و تووشبووون بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان زیاد دەکەن. لەوانەیە کە یەك ژەمی خۆراکی خێرا بایی پتر لە پێویستی رۆژانە لە چەوری، کۆلیستیرۆل، خوێ، شەکر دابین بکات. جگە لەمانە ئەگەری ئالوودەبوون بە میکرۆب و مشەخۆریان لێدەکرێت بەتایبەتی ئەگەر سەلاتە بە میکرۆب یان گەرای مشەخۆرەکان بە هۆی مێش یان تۆز و خۆڵەوە پیس بووبێت. دوورکەوە لە کڕینی خۆراکی خێرا و سۆدا. دەتوانیت خۆراکێکی ماڵەوە لەخۆت بەریت کە بزانیت لە کاتی ژەمی سەرەکیدا ناگەڕێیتەوە ماڵەوە تاکو ناچار نەبیت کە تووشی خۆراکی خێرا بیت.

ژەمی بەیانیان کێش دادەبەزێنی

ژەمی بەیانیان بە گرنگترین ژەمی خواردن دادەنرێت، خواردنی ژەمێکی باش و هاوسەنگی بەیانیان توانا و چالاکی لەش و مێشك بەرز دەکاتەوە، مرۆڤ هاندەدات بۆ پتر جوولە و کارکردن و وەرزشکردن. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە ئەو هەرزەکارانەی ژەمی سبەینان بە ڕێکی دەخۆن کێشیان لە ژێر کۆنترۆلدا دەبێت و توانای جوولە و وەرزشیان زۆر باشتر دەبێت، هەروەها ئەو کەسانەی کە بەیانیان زوو ژەمێکی تەواوی خۆراك دەخۆن ئەوا لە کۆتایی ڕۆژدا کەمتر خۆراك دەخۆن، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە زوو خواردن وا لە لەش دەکات کە هەر لە سەرەتای ڕۆژدا بڕێکی باشی وزە(کالۆری) بە خێرایی بسووتێنێ. دیسان لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی سەندەویچ و خۆراکی خێرا و هەویرکارییەکان لە ژەمی بەیانیاندا بە خراپترین ئەگەر دەژمێررێت لەبەر ئەوەی ڕێژەیەکی بەرزی چەوری خراپ و شەکر لەخۆدەگرن لەگەڵ بڕی کەمی ریشاڵی رووەکی و پرۆتینی گرنگ بە لەش، باشترین خۆراك بۆ ژەمی بەیانیان بریتییە لە: شیری کەم چەوری، نان، هێلکە، زەیتوون، شیرەی میوەی سروشتی، هەر جۆرە میوەیەك، نۆك یان لۆبیا، پاقلەمەنییەکان.

خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی پشیلە



بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی پشیلە Toxoplasmosis پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە:

•نەخواردنی گۆشت کە بە باشی نەکوڵابێت بە تایبەتی گۆشتی بەرخ و چێل و بەراز.

• شووشتنی دەستەکان بە بڕێکی زۆری ئاو و سابوون پاش مامەڵەکردن لەگەڵ گۆشت و پاش ئیشی ناو باخچە.

• بەکارهێنانی دەستکێش بۆ کاری باخچە.

• داپۆشینی خۆراك و پاراستنی لە مێش و تۆز و خۆڵ .

•شووشتنەوەی سەوزە و میوە بە باشی.

• ئەو کەسانەی کە لە ماڵەوە پشیلە رادەگرن، دەبێ زۆر گرنگی بە پاك و خاوێنی بدەن و شوێنی پاشەڕۆی پشیلە بە مادەی پاککەرەوەی بەهێز خاوێن بکەنەوە لەگەڵ شووشتنی دەستەکان بە ئاو و سابوونێکی زۆر پاش پاککردنەوەی شوێنەکە.

• رێگرتن لە جێگیربوونی پشیلە لە سووچ و قوژبنەکانی ماڵدا.

• پشکنینی خوێنی ئافرەتانی دووگیان بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی دژەتەنەکانی نەخۆشی پشیلە، باشترە کە زیاتر لە یەك جار ئەم پشکنینە بۆ هەمان ئافرەت دووبارە بکرێتەوە بە تایبەتی بۆ ئەوانەی کە ئەگەری تووشبوونیان لێدەکرێت بۆ دڵنیابوون لە سەلامەتیان.

سۆنار

سۆنار Ultrasound بریتیە لە دروستکردنی وێنەی ئەندام و کۆئەندامەکانی لەش بە هۆی شەپۆلی دەنگ کە فریکوانسی بەرزیان هەیە. دەزگای سۆنار، شەپۆلی دەنگی دەنێرێت، ئەم شەپۆلانە لە لەشدا پێچەوانە دەبنەوە (دەدرێنەوە)، کۆمپیوتەر ئەم شەپۆلانە وەردەگرێت و دەیانگۆڕێت بۆ وێنە. بە پێچەوانەی تیشکی ئێکس، هیچ تیشکێکی ئایۆنی لە دەزگای سۆنارەوە دەرناچێت.

سۆنار بۆ هەر کەسێك شیاوە هەتا ئەگەر نەخۆشییەکی سەختیشی هەبێت، هەروەها بۆ ئافرەتی دووگیانیش زۆر بێ زیانە هەتا ئەگەر زیاتر لە یەك جار ئەنجام بدرێت. سۆنار رۆڵێکی گرنگی هەیە لە دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکاندا، بە تایبەتی بۆ دەستنیشانکردنی گرێیەکان لە زۆربەی بەشەکانی لەشدا وەکو گرێی مەمك. هەروەها سۆنار رۆڵی گەورەی هەیە لە دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس وەکو ئاوسان و گرێیەکان و بەردی زراو لە کۆئەندامی زاوزێ و میزەڕۆشدا، سۆنار زۆر گرنگە لە دەستنیشانکردنی بەردی گورچیلە و حالب و میزڵدان لەگەڵ ئاوسانی گورچیلەکان و ئاوسانی پرۆستات لە پیاودا. لە ئافرەتاندا سۆنار پشتی پێدەبەستریّ لە دەستنیشانکردنی گرێ و کیسە لە هێلکەداندا، دەستنیشانکردنی زووی دووگیانی، پۆزیشن و حاڵەتی کۆرپە و ویلاش و منداڵدان. هەروەها بۆ دڵ و بۆڕیە خوێنییەکان سۆناری دۆپلەر Doppler ultrasound رۆڵی زۆری هەیە لە دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکاندا. بەر لە پشکنینی سۆنار، نەخۆش پێویستی بە ئامادەبوونێکی ئەوتۆ نایێت.

ئازاری ج

ئازاری جومگە Arthralgia هۆکارێکی زەقی نارحەتییە چونکە ئێمە بەردەوام بۆ جوولانەوە بەکاریان دێنین، ئازاری جومگە لەوانەیە لە یەك جومگە یان پتردا رووبدات. گەلێك حاڵەت و نەخۆشی و زەبر دەبنە ئەگەری ئازاری جومگە. هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان نەخۆشییەکی باوە بە تایبەتی لە ئافرەتاندا، جگە لە ئازار جەمگەکان سخ دەبن و جوولانەوەیان سنووردار دەبێت. داڕووشانی جومگە (سەوەفان) زۆر باوە لە تەمەنی پتر لە ٤٥ ساڵی، داڕووشان جگە لە ئازار دەبێتە هۆی پەیدابوونی نووکی ئێسك(ئێسکی زیاد Bone Spur) و تێکچوونی چینی کرکراگەیی ناو جومگە. هۆکارەکانی تری ئازاری جومگە بریتین لە: زیادبەکارهێنانی جەمگەکان، زەبر و شکان، نەخۆشی بەگەکان(النقرس یان گاوت Gout)لەبەر زیادبوونی ترشی یوریك، هەوکردنی جومگە بە میکرۆب کە دەبێتە هۆی ئازار و سووربوونەوە و ئاوسانی جومگە، هەوکردنی ژێیەکانی ماسولکەکان،

هۆکارەکانی سەرسووڕان

سەرسوڕان Dizziness لەو کاتەدا ڕوودەدات کە بڕێکی تەواو و پێویستی خوێن نەگاتە مێشك. ئەمەش زیاتر لەو کاتەدا ڕوودەدات کە پەستانی خوێن بە شێوەیەکی کتوپڕ دادەبەزێت یان لەوکاتەی کە شلەی لەش کەم دەبێتەوە لەبەر سکچوون و ڕشانەوە یان لەبەر بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش یان خوێنبەربوونێکی زۆرەوە. گەلێك کەس بە تایبەتی لەوانەی کە بەتەمەندا دەچن، دوچاری سەرسووڕان دەبنەوە لەکاتی هەڵسانەوەیەکی لەناکاو پاش پاڵکەوتن یان پۆزیشنی دانیشتن. هەندێك جاریش هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ هەڵامەت یان ئەنفلوەنزا، دابەزینی ئاستی شەکری خوێن، هەستەوەری لەبەر هەر هۆیەك. سەسووڕان لە هەندێك نەخۆشی گەورەشدا ڕوودەدات وەکو: نەخۆشی دڵ (نۆرەی دڵ یان تێکچوونی ڕیتمی ترپەکانی دڵ)، دابەزینێکی سەختی پەستانی خوێن هێدمە (Shock) لێرەدا بێگومان جگە لە سەرسووڕان نیشانەی دیکەش لە نەخۆشدا بەدی دەکرێن لەمانە: سینگ ئێشە، دڵەکوتێ، تێکچوون لە بینین و قسەکردندا لەگەڵ چەندین نیشانەی تریش. هەروەها گرفت لە گوێی ناوەڕاستدا دەبێتە هۆی سەرسووڕان لەکاتی جووڵاندنەوەی سەردا،جا هەوکردنێکی ڤایرۆسی یان نەخۆشی مینیرز Meniere's disease کە دەبێتە ئەگەری سەرسووڕان و تێکچوونی بالانسی لەش و دەهەستکردن بە زرینگە لە گوێیەکاندا. هەروەها لەوانەیە کە سەرسووڕان ڕووبدات لە ئەنجامی چەند نەخۆشییەکی وەکو: جەڵتەی مێشك Stroke، پەرکەم(فێ)، گرێی مێشك، خوێنبەربوون لەناو مێشکدا، لێرەش جگە لە سەرسووڕان نیشانەی دیکە لە نەخۆشدا دەردەکەون بۆ نموونە ڕشانەوە و سەرئێشە یان تێکچوونی هۆش و لاوازی دەمارەکان. لە گەنجەکانیشدا، زۆر جار سەرسووڕان دەبێتە یەکەمین نیشانەی پەستی و نیگەرانی و ترس.

هەڵبەزین و دابەزینی شەکری خوێن Blood Sugar Ups and Downs

((کاربۆهیدراتەکان کێشم زیاد دەکەن، وا دیارە هەر کە دەست بە خواردنیان دەکەم، هەست دەکەم کە بە بەردەوامی برسیم و زیاتر کاربۆهیدراتم دەوێ.)) بە پشت بەستن بە سەرچاوەی کاربۆهیدرات، ئەم ڕستەیە هەندێك ڕاستی لەخۆدەگرێت. ئەو خۆراکەی کە جۆرێکی تایبەتی کاربۆهیدراتی تێدایە بە شێوەیەکی بەرچاو کاریگەری دەکاتە سەر ئاستی شەکری خوێن و وات لێدەکات کە هەست بە برسیبوون بکەیت، ئەوەی کە تۆ ناتەوێت لەو کاتەی کە هەوڵی دابەزاندنی کێشی لەشت دەدەیت. پاش خواردنی بڕێکی زۆری کاربۆهیدرات، لەشت ئەم خۆراکە هەرس و تێی دەشکێنێت بۆ یەکەی بچووك بە ناوی شەکری گلوکۆز Glucose. هەر کە ئاستی شەکر لە خوێنتدا بەرز بۆوە، هۆرمۆنی ئینسولینیش(کە پەنکریاس بەرهەمی دێنێت) لە خوێنتدا بەرزدەبێتەوە. هۆرمۆنی ئینسولین شەکر لە خوێندا دەخزێنێتە ناو خانەکان تاکو بۆ وزە بەکاربهێنرێت. ئەم کردارە زۆر بە هاوسەنگی و لەژێر کۆنترۆڵدا ئەنجام دەدرێت لە مرۆڤی ئاسایی و تەندروستدا، بەڵام ئەگەر تۆ ئەو خۆراکانە بخۆیت کە بەخێرایی تێکشکێنراون و بە خێرایی لە کۆئەندامی هەرسدا هەڵدەمژرێن، ئاستی شەکری خوێنت هەڵبەزین و دابەزین بەخۆوە دەبینێت، ئەمەش هەستی برسیبوون و تێربوونت دەشێوێنێت. بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەم شێوانە، هەوڵ بدە کە ئەو جۆرە خۆراکە کاربۆهیدراتییانە هەڵبژێریت کە لەسەرخۆ تێدەشکێن و دەبنە گلوکۆز وەکو: دانەوێڵەی تەواو، برنجی قاوەیی، زەرەت، ساوار، نانی بۆر، لە هەمان کاتدا دوورکەوە لەو خۆراکە کاربۆهیدراتییانەی کە سپیکراو و ئامادەی خواردنن وەکو: ئارد و نانی سپی، برنجی سپی، پەتاتەی سپی، مەعکەرۆنە، شیرینی، قەنادی، خواردنەوە گازدارەکان و شەربەت، جێلی.

ومگەکان

ئەنفلوەنزا، سوورێژە و سوورێژەی ئەڵمانی، تای ڕۆماتیزمی، مێکوتە، هەوکردنی ژێرەوەی سابوونەی ئەژنۆ، هەوکردنی ئێسك. بۆ کەمکردنەوەی ئازاری جومگە پشوودان و وەرزش پێویستن، گەرماوی گەرم، مەساج(شێلان)، مەشقەکانی کشاندنی ماسولکەکان، هەروەها دەرمانی تایبەتی هەوکردنی جومگەکان لەژێر چاودێری دکتۆردا ئازار و ئاوسانی جومگەکان کەم دەکەنەوە.