# زەیتی خورما سەرچاوەی ڤیتامینەکان

زەیتی خورما Palm Oil سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ ڤیتامینەکانی A،D،E، هەروەها رۆڵی هەیە لە گواستنەوەی ئەم ڤیتامینانە لە لەشدا.

نزیکەی ٥٠٪ی زەیتی خورما لە چەورییە تێرەکان پێکهاتووە و ٥٠٪ی لە چەورییە ناتێرەکان پێکهاتووە، ئەمەش پێویستی لەش بە هەموو جۆرە ترشە چەورییەکان دابین دەکات.

هەروەها زەیتی خورما چەندین مادەی دژەئۆکسانی تێدایە وەکو کارۆتینۆیدەکان Carotenoids و ڤیتامین E کە رۆڵی زۆر بەرچاویان هەیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی مادە یان کۆلکە سەربەستەکان، ئەو مادانەی کە خانەکانی لەش زووتر پیردەکەن و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە زیاتر دەکەن. زەیتی خورما، بەرگەی پلەی گەرمی بەرز دەگرێت بێ ئەوەی کە هیچ گۆڕانکارییەك بەسەر پێکهاتنەکەیدا بێت یان رەنگ و بۆن و چێژی بگۆڕێت هەتا پاش بەرکەوتن بە هەواش، بۆیە زەیتێکی گونجاوە بۆ سوورکردنەوەی خۆراکەکان.

ئەو کەرە دەستکردەی (مارگەرین) کە لە زەیتی خورما دروست دەکرێت، پێویستی بە کرداری هایدرۆجینکردنەوە Hydrogenation نییە.

کرداری هایدرۆجینکردنی زەیتەکان دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەورییە نێوەندییەکان Tans-Fats کە چەوری خراپن بۆ تەندروستی، گەلێك سەرچاوەی پزیشکی ئەم چەورییانە بە خراپتر لە چەورییە تێرەکان هەژماردەکەن.

# جۆری خۆراك گرنگە بۆ ئافرەتی دووگیان نەك بڕی خۆراك

ئافرەتی دووگیان بەرپرسیارە لە تەندروستی کۆرپەلەکەی چونکە تاکە سەرچاوەی خۆراکە بۆی.بۆیە پێویست دەکات کە ئافرەتی دووگیان گرنگی زۆر بدات بە خۆراك و شێوەی خواردنی رۆژانەی. بیرو رایەکی هەڵە هەیە کە دەڵێ ئافرەتی دووگیان بە بایی دوو کەس بە بڕی زیاد خۆراك بخوات، بەڵام لە راستیدا کۆرپەلە پێویستی بە بڕێکی کەمی وزەوە هەیە کە دەبێ ئافرەتی دووگیان لە خۆراکیدا زیادی بکات. ئەوەی سەبارەت بە خۆراکەوە گرنگە ئەوەیە کە گرنگی بە جۆری خۆراك بدرێت نەك بە زیادکردنی بڕی خۆراك و زیادکردنی وزە (کالۆری) کە تەندروستی باشتر بۆ دایك و کۆرپەلەکەی دابین بکات . بۆ نموونە . کالسیۆم ( چوار جار شیر یان بەهەمەکانی شیر وەکو ماست یان پەنیر)، فۆلیك ئەسید بۆ پاراستین سەقەتی کۆرپەلە رۆڵی سەرەکی هەیە، سەوزە و رووەکە پاقلەییەکاندا بە رێژەیەکی باش فۆلیك ئەسید لەخۆدەگرن. ئاسن لەبەر کەمخوێنی کە زۆربەی ئافرەتە دووگیانەکان تووشی دەبن( گۆشت، هێلکە، نیسك، سپێناغ، پاقلەمەنییەکان، ڤیتامین C بۆ بەهێزکردنی بەرگری لەش و هاندانی هەڵمژینی ئاسن لە کۆئەندامی هەرسدا( میوەی مزر، قەرنابیت، کیوی، گەڵا سەوزەکان.

هەستی تێربوون زیاد دەکات، کۆلیستیرۆلی گشتی دادەبەزێنێت بەتایبەتی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL بە رێژەی ٩٪ لە ماوەی یەك مانگدا. هەروەها ریشال لە تفرەکەیدایە، بۆیە باش نییە کە سپی بکرێت. گوێز کاچو یان فستق یان ماسی یان وەرزش، ئەم بەدیلانەش هەنە. باوی رێژەیەکی باشی لە مادە فایتۆستیرۆلەکان Phytosterols یان ستیرۆلە رووەکییەکان، ئەو ئاوێتانەن

هەرەمی خۆراکی Food pyramid تایبەت بە منداڵان کە لە لایەن وەزارەتی کشتوکاڵی ئەمەریکییەوە دانراوە، رێنمایی تەواو لەخۆدەگرێت سەبارەت بە پێویستییە خۆراکییەکانی منداڵان. هەرەمی خۆراکی منداڵان، خۆراکەکان بۆ پێنج گرووپی جیاواز دابەش دەکات: دانەوێڵە، سەوزەوات، میوەجات، ئەلبان، گۆشتەکان و پاقلەمەنییەکان.خۆراکی تەندروستیانە بریتییە لە:

- پێویستە کە منداڵ حەز لە خۆراکەکەی بکات و چێژی لێ وەربگرێت، جۆرێکی خۆراکی بەسەردا نەسەپێنرێت کە ڤێزی لێ بکاتەوە.
- ژەمەکانی خۆراکیان هاوسەنگ بێت

## Nutritional labeling گرنگی نووسراوەکانی سەر خۆراک

ئایا تۆ زانیارییەکانی خۆراکی سەر ئەو خۆراکەی کە دەیکڕیت دەخوێنیتەوە؟ خوێندنەوەی زانیاری خۆراکی بڕیاردانت بۆ خواردن و نەخواردنی دیار دەکات. لە گەلێك وڵاتدا داتانی زانیارییە خۆراکییەکان لەسەر قوتوو و کارتۆنەکانی خۆراکدا بە یاسا رێکخراوە کە دەبێ بە ئەمانەتەوە بنووسرێت، ئەمە جگە لە بەرواری دروستکردن و بەرواری بەسەرچوون(ئێکسپایەر). بەم رێگایە تۆ دەتوانیت کە خۆراکی گونجاو بۆ تەندروستی خۆت هەڵبژێریت. بە وردی سەرنجی جۆر و رێژەی چەوری و شەکر و خوێ بدە کە بە ناوی جۆراوجۆرەوە دەنووسرێن. بۆ نموونە چەوری لەوانەیە بە ناوی ترەوە لەسەر قوتووەکاندا بنووسرێت وەکو: لارد Lard، سمنە Ghee یان زەیتی خورما، زەیتی گوێزی هیندی، زەیتی رووەکی هایدرۆجینکراو، تالۆ Tallow، گلیسریدە یەکان و دووانییەکان Diglycerides . لە جیاتی

شەکر لەوانەیە کە ناوی تر بنووسرێت وەکو: هەنگوین، دێکستروز، سوکرۆز، فرکتۆز، لاکتۆز، مالتۆز، گلوکۆز، دێکسترین Dextrin یان مالت دێکسترین، سیرۆپ Syrups. هەروەها لەجیاتی خوێ لەوانەیە ناوی تر بنووسرێت وەکو: MSG، سۆدیۆم، سۆدای کێك یان پاودەری کێك Baking powder، براین Brine، کێلپ Kelp، ساسی سۆیا Soy sauce. پاش ئەوەی کە لەگەڵ وشانەدا ئاشنایيت پەیداکرد، دەتوانیت کە بە ئاسانی خۆراکی گونجاو بۆ خۆت دەستنیشان بکەیت، پاشان دەتوانیت کە خۆت بە وردەکارییەکانی تریشەوە ئاشنا بکەیت. بۆ نموونە، چەورییە تێرەکانSaturated fats، چەورییە ناتێرەکان، چەورییە نیوەندییەکان -Trans fats، کولیستیرۆل، کاسیۆم، ریشاڵ Fiber، ئاسن، هەروەها ناوی ڤیتامینەکان ..هتد.

## رۆژانە 74 گرام باوی کۆلیستیرۆلت دادەبەزێنێت

کە لە چەندین بەرووبوومی رووەکیدان و لە رووی پێکهاتنی کیمیاییەوە زۆر لە کۆلیستیرۆل دەچن، ئەم ماددانە ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن دادەبەزێنن و یارمەتی بەرگری لەش دەدەن و ئەگەری تووشبوون بە چەندین شێرپەنجە کەم دەکەنەوە. ماددە فایتۆستیرۆلەکان بە رێژەی جیاواز لە هەندێك خۆراکدا هەنە،؟ بۆ نموونە رێژەی فایتۆستیرۆلەکان لە باوی و گولەبەرۆژە و فستقدا دەگاتە ٢٨٠ میللیگرام لە هەر ١٠٠گرامدا، هەروەها لە گوێزدا دەگاتە نزیکەی ١٠٠ میللیگرام لە هەر ١٠٠ گرامدا، لە کودی زستانیشدا رێژەی فایتۆستیرۆلەکان دەگاتە نزیکەی ٢٦٥ میللیگرام لە هەر ١٠٠گرامدا. بۆ ئەوەی کە خۆت لە نەخۆشی دڵ بپارێزیت دەتوانیت کە رۆژانە تەنها ٧٤ گرام باوی بخۆیت یان ٣٠ دانە فستق بخۆیت هەفتانە چوار جار.

## رێساکانی خۆراکی گونجاو بۆ منداڵان

و زیرەکانە لەگەڵ حەزە خۆراکییەکانیاندا بگونجێنرێت.

- بڕی تەواو و دروستیان لە دانەوێڵەکان بۆ تەرخان بکرێت.
- رۆژانە بڕی باش لە سەوزە و میوەیان بدرێتێ.
- رۆژانە بڕی تەواو لە شیر و بەرهەمەکانی وەربگرن بۆ دابینکردنی کالسیۆم بە بڕی تەواو کە زۆر گرنگە بۆ گەشەی ئێسکەکان. جۆری ئەلبان لە رووی رێژەی چەورییەوە (چەوری تەواو یان چەوری کەم) بە پێی تەمەنی منداڵ و کێشی منداڵ رێکدەخرێت.
- کەمکردنەوەی خۆراکە شیرین و خۆراکە چەورەکان. بە گشتی هەوڵ بدە کە منداڵەکەت دووربخەیتەوە لە چەورییە تێرەکان کە لە چەندین خۆراکدا بە رێژەی بەرز هەن وەکو: کەرە، خۆراکی خێرا، مایۆنێز، قەیماغ و خامە، هەروەها چەورییە هایدرۆجینکراوەکان. هەروەها منداڵەکەت تا رادەیەکی زۆر دوور خەرەوە لەو خۆراکانەی کە شەکریان تێدەکرێت وەکو: نوشابە گازدارەکان، شەربەت و شیرەی میوەی دەستکرد، خواردنەوە وزەبەخشەکان، قەنادی و پاقلاوەکان، نوقل و چوکلێت، کاستەر. ئەم خۆراکانە سەرەرای ئەوەی کە بە تێکرایی بۆ تەندروستی خراپن، ددانەکانیش تووشی کلۆربوون دەکەن.

## فستق سەرچاوەیەکی باشی پرۆتینە

ئەوە گومانی تێدا نییە کە خواردنی فستق Pistachio سوودی زۆری بۆ تەندروستی هەیە. هەوڵ بدە کە فستق بخەیتە ناو لیستی خۆراکتەوە. فستق سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی پرۆتینی رووکییە کە لەگەڵ خۆراکێکی پڕ لە دانەوێڵە و سەوزە میوەدا دەکرێ کە جێگای پرۆتینی رووەکی بگرێتەوە. هەروەها فستق سەرچاوەی گەلێك خوێی کانزاییە وەکو: پۆتاسیۆم، کۆپەر، فۆسفۆر، مەگنسیۆم. فستق جگە لە کانزاکان گەلێك ڤیتامینیش لەخۆدەگرێت بە تایبەتی ڤیتامین B٦. ئەو بڕە باشەی ریشاڵی خۆراکی کە لە فستقدایە، ئەو جۆرە ریشاڵەیە کە لە ئاودا دەتوێتەوە Soluble Fiber کە یارمەتی جوولەی کۆئەندامی هەرس دەدات و دەماپارێزێت لە بەرزبوونەوەی کۆلیستیرۆل و نەخۆشی شەکرە. فستق رێژەیەکی باش لە مادە دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرێت بەتایبەتی مادە دژەئۆکسانە فینۆلیکەکان Phenolics کە بە بەرزترین رێژە لە فستقدا هەن. مادە فینۆلیکەکان دەمانپارێزن لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە. کارۆتینۆیدەکان Carotenoids جۆرێکی تری مادە دژەئۆکسانەکانن کە چاوەکانمان دەپارێزن لەو گۆڕانانەی کە هاوکات لەگەڵ بەساڵاچووندا روودەدەن و هەندێك جار دەبنە ئەگەری لەدەستدانی بینین. هەروەها فستق یەکێك لەو خۆراکانە کە رێژەیەکی بەرزی لە مادە ستیرۆلە رووەکییەکان Phytosterols تێدایە، کە لە چەندین لێکۆڵینەوەدا جەخت لەسەر سوودی ئەم مادانە کراوەتەوە کە رێژەی هەڵمژینی کۆلیستیرۆلی ناو خۆراك لە کۆئەندامی هەرسدا کەم دەکەنەوە، واتە دەرەنجام ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا دادەبەزێنن، بۆیە فستق لەو خۆراکانەیە کە بۆ پاراستنی دڵ سوودبەخشە، بۆ ئەم مەبەستە وا باشە کە ٣٠ دانە فستق (کە دەکاتە نزیکەی ١٨گرام) دانە هەفتانە چوار جار بخورێت.

## پەیوەندی خۆراک و زیپکەی گەنجێتی

زیپکەی گەنجێتی Acne باوترین نەخۆشی گلاندە چەورییەکانی پێستە کە دوچاری زۆربەی هەرزەکارەکان دەبێتەوە. هیچ خۆراکێك نییە کە ببێتە ئەگەری پەیدابوونی زیپکەی گەنجێتی، هەروەها هیچ خۆراکێکیش نییە کە زیپکەی گەنجێتی چارەسەربکات،سەرهەڵدانی زیپکە پەیوەندی بە هۆرمۆنەکانەوە هەیە بەتایبەتی ئەندرۆجینەکان. لەمێژە کە توێژینەوەکان پێ لەسەر ئەمە دادەگرن کە هیچ پەیوەندییەك لە نێوان خۆراك و زیپکەی گەنجێتیدا نییە، بەڵام هێشتا هەندێك توێژینەوەی نوێ باس لەوە دەکەن کە پەیوەندییەکی کەم لە نێوان خۆراك و زیپکەدا هەیە بەڵام لە چەند حاڵەتێکی تایبەتدا. بۆ نموونە، هەندێك سەنتەری نەخۆشییەکانی پێست پێیان باشە کە خواردنی شیر و بەرهەمەکانی کەم بکرێنەوە لەو کاتەی هەندێك لە شیر و بەرهەمەکانی هۆرمۆن و مادەی بایۆئەکتیف Bioactive لەخۆدەگرن کە ئەمانە بەرپرسیارن لە سەرهەڵدان یان وروژاندنی زیپکەی گەنجێتیدا نەك خودی شیر یان بەرهەمەکانی کە هیچ لەم مادانە لەخۆنەگرێت کە پێی دەووترێت شیری ئۆرگانیك Organic کە ئاژەڵەکە هیچ

## کام خۆراک ب...

بە گشتی ئەو خۆراکانەی کە سوودبەخشن بۆ پێست و باشترکردنی سووری خوێن، بۆ قژیش زۆر سوودبەخش دەبن.

ئەو پرۆتینانەی کە لە بەرووبوومی ئاژەڵییەوە سەرچاوە دەگرن بە تایبەتی ماسی، جگەر، گرنگی زۆریان هەیە بۆ رەگەکانی قژ. هەروەها ڤیتامین A، کۆمەڵەی ڤیتامین B، ڤیتامین C، ڤیتامین E یەکجار گرنگن بۆ تەندروستی رەگی مووەکان.

زەیتە ناتێرە رووەکییەکان سوودی زۆریان بۆ تەندروستیی قژ هەیە، ئەم چەورییە باشانە لە فستق و باوی و گولەبەڕۆژەدا هەن و رێژەیەکی باش لە ڤیتامین E لەخۆدەگرن.

هەروەها گەڵا سەوزە تاریکەکان میوە مزرەکان و ئەڤۆکادۆش بە مادە خۆراکییە گرنگەکانیانەوە، هەروەها ماسی سەلەمۆن، کونجی، کوارگ، پەنیر، مریشك بە رێژە بەرزەکانیان لە کۆمەڵەی ڤیتامین B رۆڵی گرنگییان هەیە بۆ پاراستن و بوژاندنەوەی رەگی مووەکان و

## خۆپاراستن لە کەمیی ڤیتامین و کانزاکان

دەرمانی هۆرمۆنی پێ نەدرابێت. هەروەها زیاد خواردنی کاربۆهیدراتی سووککراو (سافکراو Refined) وەکو ئاردی سپی(ئاردی سفر) دەبێتە هۆی گرفت لە ڕێکخستنی هۆرمۆنی ئینسولین لە لەشدا کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی خانە کیراتینییەکان لە پێستدا کە پەیوەندی بە زیپکەوە هەیە. لە لایەکی ترەوە گەلێك خۆراك سوودبەخشن بۆ پێست بەتایبەتی ئەو خۆراکانەی کە ڤیتامین A و E لەخۆدەگرن لەگەڵ سەوزە و میوە کە ڕێژەیەکی زۆری ئاو و ڤیتامینە تواوەکان لە ئاودا لەخۆدەگرن وەکو ڤیتامین C.

## ۆ پاراستنی قژ

تەندروستیی قژ.

جگە لەمانە، پسپۆڕانی پێست جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە بۆ پاراستنی تەندروستیی قژ، پێویستە کە خۆراکی ڕۆژانە بڕی تەواوی لە خوێیە کانزاییەکانیش تێدابێت کە گرنگن بۆ سووڕی خوێن و پێست، کانزاکانی کالسیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، کۆپەر، کۆبالت، یۆد، زینك(تۆتیا) گرنگترین ئەو کانزایانەن کە لە خۆراکی جۆراوجۆردا هەن بەتایبەتی لە سەوزە و میوەکاندا.

ئەگەری تووشبوون بە کەمی هەر جۆرە ڤیتامین یان کانزایەك پەیوەستە بە دوو هۆکارەوە:

چەندێتی بوونی ڤیتامین و کانزاکان لە خۆراکدا، هەروەها لەش تا چەند توانای خەزنکردنی ڤیتامین و کانزاکانی هەیە. بۆ دڵنیابوون لەوەی کە پارێزراو بیت لە کەمی ڤیتامین و کانزایەکان، هەوڵ بدە کە خۆراکی ڕۆژانەت بە چوار گروپ بەم شێوەیەی خوارەوە دابەشبکەیت:

١. شیر و بەرهەمەکانی (ئەلبان)، دوو جار یان پتر بە بڕی مام ناوەندی لەگەڵ تایبەتمەندی یان ڕەچاوکردنی ڕێژەی چەوری ناو ئەلبان بە پێی باری تەندروستیت.

٢. گۆشت، ماسی، پەلەوەر، پاقلەمەنییەکان دوو جار یان زیاتر بە بڕی بچووك یان مام ناوەندی، بە هەر جۆرێك ئامادە بکرێن بە مەرجێك زۆر چەوری لەخۆنەگرن.

٣. سەوزە و میوە، چوار تا پێنج جار بە جەختکردن لەسەر جۆراوجۆرکردنیان بە بڕی مام ناوەندی.

٤. نان و دانەوێڵە چوار جار یان زیاتر بە بڕی بچووك یان مام ناوەندی.

بەم ڕیجیمەی خۆراك، ڕۆژانە بەلای کەم ١٣٠٠ کالۆری وزە دەگاتە لەش واتە ٨٠-١٢٠٪ لە مادە خۆراکییە پێویستەکان.

ئەو کەسانەی کە چالاکن و زیاتر جوولە ئەنجام دەدەن یان قەبارەی لەشیان گەورەیە، پێویستە کە ژمارەی جارەکانی ئەم خۆراکانە زیاد بکەن بۆ دابینکردنی وزەی پێویست.

# پەستی و چەند سەرنجێک

پەستی (قلق Anxiety) بریتیە لە ترس و نیگەرانی لە شتێك، لە كارێك یان لە ئەندیشەیەك كە لە واقیعدا هێشتا نەبووە یان روونەداوە. سیگمۆند فرۆید دەڵێ كە پەستی هەر لە منداڵییەوە لە دەروونمدا دەچەسپێ لەو كاتەی كە پێویستییەكانی منداڵ دەستەبەر نەكرابن، بۆیە لە دوارۆژدا ئەگەری تووشبوون بە پەستی دێتە پێشەوە. هۆیەكانی تووشبوون بە پەستی بریتین لە: رێگرتن لە سەربەستییە رایەڵ و رێپێدراوەكان لە تەمەنی منداڵیدا لەگەڵ سنووردارکردنی جوولە و بیرکردنەوە و قەدەغەكردنی لە چالاكییە جۆراوجۆرەكان دەبێتە ئەگەری تووشبوون بە پەستی لە ئایندەدا، تۆقین و ترس لە رووداوێك، بینای بایۆلۆژی واتە بوونی كەسێتی گرژ كە كەسێتییەكی پێنەگەیشتوو و لاوازە و ئەگەری دوچاربوون بە پەستی زیاتر دەكات. لەكاتی رووداونی پەستییەكی تیژدا، گەلێك گۆڕان بەسەر جەستەدا دێن وەكو دڵەكوتێ، ئارەقەكردن لەبەر زیادبوونی هۆرمۆنی ئەدرینالین Adrenaline لە لەشدا، سەرئێشە، سەرسووڕان، نائارامی، تێكچوونی ئارەزووی خواردن، تێكچوونی خەو. پەستی بە دڵدانەوە و وەرزش و هەواگۆڕی سووكتر دەبێت، دەرمانە ئارامبەخشەكانیش رۆڵێكی بەرچاویان لە چارەسەركردنی پەستیدا هەیە.

# تێستۆستیرۆن یان شای هۆرمۆنەکان

تێستۆستیرۆن ((Testosterone ناسراوە بە شای هۆرمۆنەكان. گەلێك لە سوودەكانی تێستۆستیرۆن كە دۆكیومێنت كراون بریتین لە : لایەنی زاوزێی پیاو، زیادكردنی هێزی ماسولكە و ئێسكەكان، باشتركردنی دەزگای دڵ و سووڕان، باشتركردنی مەزاج، زیادكردنی وزە بە گشتی. تێستۆستیرۆن لە لەشی ئافرەتیشدا هەیە، جیاوازیە سەرەكییەكەی رۆڵی تێستۆستیرۆن لە پیاو و ئافرەتدا ئەوەیە كە ئافرەت ئاستی تێستۆستیرۆنی زۆر نزمترە لە هی پیاوان. هەتا بەتەمەندا بچیت، ئاستی تێستۆستیرۆنت نزمتر دەبێتەوە . هەر چەندە كە ئاستی تێستۆستیرۆنی گشتی Total ) ( لەوانیە وەكو خۆی بمێنێنەوە لە زۆربەی پیاواندا تا تەمەنی ٥٠- ٦٠ساڵ، بەڵام لە راستیدا ئەوەی گرنگە ئاستی تێستۆستیرۆنی سەربەستە لە خوێندا، كە پێدەچێ هەر لە پاش تەمەنی ١٨ ساڵیدا بە رێژەی ١,٢٪ ساڵانە دابەزێ. ئەو گرفتانەی كە لەبەر كەمی تێستۆستیرۆن روودەدەن بریتین لە: زووپیربوون، لاوازبوونی یاد، كەمبوونەوەی كارامەیی و زیرەكی، كەمبوونەوەی توانای سەرنجدان و تەركیزكردن، بوون بە كەسێكی مەزاجی (Moodiness)، خەمۆكی، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە رەقبوونی خوێنبەرەكان، كەمبوونەوەی چالاكی بەدەنی، جۆرێك ترسنۆكی، زووماندووبوون بە شێوەیەكی بەرچاو، زوو هەڵچوون و تووڕەبوون، هەستكردن بە لاوازی، كەمبوونەوەی حەز و ئارەزووەكان، هەستكردن بە نارِحەتی. كەمی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن چارەسەردەكرێت بە پێدانی هۆرمۆنی جێگرەوە بە ژەمی تایبەت لەژێر چاودێری نزیكی دكتۆرەوە، هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن بە شێوەی دەنك و دەرزی و لەزگە (Patch) لەبەردەستدایە.

# چۆن بۆنی دەم

بۆ خۆپاراستن لە بۆنی ناخۆشی هەناسە Halitosis یان باشتركردنی بۆنی دەم و هەناسە پەیڕەوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بكە:

- لەپاش هەر ژەمێكی خواردندا، ددانەكانت بە فڵچە و هەویری ددان بشۆ، باشترە كە پاش هەر خواردنێك ددانەكانت بشۆیت. با فڵچەی ددانت نوێ بێت، باشترە هەر سێ مانگ جارێك فڵچەیەكی نوێ بكاربێنیت.
- بەلای كەم رۆژانە یەك جار داوی تایبەتی ددان Floss بەكاربێنە بۆ لابردنی پارچەكانی خۆراك و چینی بەكتریا لە كەلێنی ددانەكاندا .
- بە فڵچەی ددان زمانت راماڵە، بە مەبەستی لابردنی بەكتریا و پاشماوەی خۆراك و خانە مردووەكان لەسەر زماندا، بۆ ئەم مەبەستە فڵچەیەكی ددانی نەرم هەڵبژێرە و بەلای كەم ٥- ١٥ جار زمانت راماڵە بە تایبەتی سێیەكی ناوەڕاستی زمان كە زۆربەی بەكتریا لەوێدا كۆدەبێتەوە.
- ئەگەر تاقمی ددانت هەیە، بە پاكی

## ...ت خۆش دەبێت؟

ڕایبگرە. ئەگەر جسر یان نیو تاقم یان تاقمی ددانی تەواوت هەیە، بەلای کەم ڕۆژانە یەك جار بیشۆ بە گیراوەی تایبەت یان بە پێی ڕێنمایی دکتۆری ددان.

- بڕێکی باشی ئاو بخۆرەوە. بۆ هێشتنەوەی تەڕێتی دەم، بڕێکی زۆر سەوزە و میوەش بخۆ کە ئاوی زۆر لەخۆدەگرن، نەك قاوە یان نوشابەکان یان ئەلکهول کە ئەمانە هەرگیز جێگرەوەی ئاو نین بە تایبەتی لەکاتی تینووبووندا. بنێشتی بێ شەکر و مژمژەی بێ شەکر هاندەرن بۆ زیاتر دەردانی شلەی لیك کە دەم و ددانەکان لە بەکتریا و پارچەکانی خۆراك پاك دەکاتەوە.

لەکاتی وشکبوونی دەمی درێژخایەندا، زۆر جار لیکی دەستکرد (Artificial Saliva) یان دەرمانی تایبەت بۆ هاندانی دەردانی لیك بە ڕێنمایی دکتۆری ددان بەکاردەهێنرێ.

- سەردانی دکتۆری ددان بکە بە شێوەیەکی دەوری بۆ بەسەرکردنەوە و پشکنینی دەم و ددانەکان بەلای کەم هەر شەش مانگ جارێك .

# کۆکەی خوێناوی

هەر خوێنبەربوونێك کە لە دەمەوە بێتە دەرەوە دەبێتە ئەگەری پەیداکردنی ترس و دڵەڕاوکێ.

خوێن لەگەڵ کۆکەدا Haemoptysis ڕەنگێکی سووری گەشی دەبێت کەچی بوونی خوێن لەگەڵ ڕشانەوەدا ڕەنگێکی قاوەیی تاریکی دەبێت. باوترین هۆکارەکانی کۆکەی خوێناوی بریتین لە: هەوکردنی تیژی بۆڕی و بۆڕیچکەکانی هەوا، هەوکردنی تیژی شانەکانی سییەکان، فروانبوونی بۆڕیەکانی هەناسە، سیلی سیەکان Tuberculosis، شێرپەنجەی سییەکان، هەندێك جار نەخۆشی هیمۆفیلیا. لەکاتی ڕوودانی کۆکەی خوێناویدا، دەبێ تووشبوو بە زووترین کات بگەیەنرێتە لای دکتۆر.

هێمنکردنەوە و دڵدانەوەی نەخۆش زۆر پێویستە، پاشان بەکارهێنانی دەرمانێکی ئارمبەخش و بەرزکردنەوەی پشتی نەخۆش بە دانانی چەند سەرینێك، لەوانەیە کە نەخۆش پێویستی بە خوین گواستنەوەوە هەبێت ئەگەر بڕێکی زۆر خوێنی ونکردبێت.

ئینجا چارەسەرکردنی پزیشکی دەستپێدەکات بە دۆزینەوەی هۆکاری کۆکەی خوێناوی بە پشکنین و چارەسەرکردنی هۆکارەکە بە دەرمان یان بە نەشتەرگەری.

# نەخۆشی سەدەف چییە؟

نەخۆشی سەدەف Psoriasis، نەخۆشییەکی درێژخایەنی پێستە، تا ئێستا هۆکارەکەی بە تەواوی نەزانراوە، چارەسەرێکی بنبڕ و یەکجارەکیشی نییە. نەخۆشی سەدەف زیاتر لە پێستی سەر و پێستی سەر ئەژنۆ و ئەنیشکەکاندا بەدی دەکرێت بە شێوەی قانێکی سوور یان قانێکی وەنەوشەیی کە توێکڵی سپی هەڵدەدات کە وەکو پێستی ماسی دەدرەوشێتەوە و بە ئاسانی هەڵدەوەرێت، هەر لەبەر ئەمەشە کە ئەم نەخۆشیەە بە نەخۆشی سەدەف ناونراوە. گەلێك پۆلێنکردن و ناوی قۆناغەکانی ئەم نەخۆشییە لەئارادان بە گوێرەی شوێن و گۆڕانەکان لە شێوە و ڕەنگی قانەکان. نەخۆشی سەدەف مەیلێکی زگماکی هەیە و زۆر جار لە وەرزی هاویندا قانەکان بەبێ هیچ چارەسەرێك بەرەو چاکبوونەوە دەچن. چەندین دەرمان بۆ کۆنترۆلکردنی نەخۆشی سەدەف لەبەر دەیتدان، بەکارهێنانی هەمان دەرمان بۆ تووشبووان ئەنجامی جیاوازی دەبێت، بە مانایەکی تر ئەنجامی هەمان دەرمان بۆ دوو کەسی تووشبوو بە نەخۆشی سەدەف وەك یەك نابێت. بە شێوەیەکی گشتی، چونکە نەخۆشی سەدەف درێژخایەنە، چارەسەرێکی درێژخایەن و جۆراوجۆری پێویستە، لە زۆربەی حاڵەتەکانیشدا ئەنجامی چارەسەرکردنەکە نابێتە جێگای ڕەزامەندی نەخۆش، چونکە بنبڕکردنی نەخۆشییەکە ئاسان نییە. چەندین کرێم و مەرهەم و گیراوە لەبەردەستدان بۆ کەمکردنەوەی خورشت و زبری پێست، هەروەها لێدانی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی و ڤیتامین A هەنگاوی ترن بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی سەدەف.