با کۆلیستیرۆل لە خۆراکی رۆژانەتدا لە 300 ملگم پتر نەبێت

کۆلیستیرۆل Cho-lesterol ماددەیەکی چەوری مۆمییە، پێویستە بۆ لەش، بەڵام ئەگەر رێژەکەی لە خوێندا زیاد بکات لەوانەیە کە لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا بنیشێت و تووشی رەقبوونیان بکات، ئەگەر رەقبوونی خوێنبەرەکان لە یەکێك یان پتر لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا روودات ئەوا مرۆڤ تووشی سینگە کوژێ یان نەخۆشی دڵ دەبێتەوە کە هەندێك جار مەترسی دەخاتە سەر ژیان، ئەگەر لە خوێنبەرێکی مێشکدا رووبدات مرۆڤ دوچاری جەڵتەی مێشك دەبێتەوە. ئاستی کۆلیسترۆلی خوێن پەیوەستە بە دوو سەرچاوەکەی کۆلیستیرۆل، یەکەمیان ئەو خۆراکانەن کە بە رێژەی جیاواز کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرن، دووەمیان لە خانەکانی جگەردا بە میکانیزمێکی کۆنترۆڵکراو دروست دەکرێت، زیاد وەرگرتنی کۆلیستیرۆل لە خۆراکدا دەبێتە ئەگەری زیادبوونی ئاستەکەی لە خوێندا، بۆیە وا باشترە کە هەرگیز کۆلیستیرۆلی خۆراکی رۆژانە زیاتر نەبێت لە 300 ملگم. کۆلیستیرۆل زیاتر لە سەرچاوە خۆراکییە ئاژەڵییەکاندا بە رێژەی بەرز بەدی دەکرێت بۆ نموونە گۆشت و گۆشتی ئەندامەکان، پەلەوەر، زەردێنەی هێلکە، شیر و بەرهەمەکانی شیر، وەکو نموونە بڕی کۆلیستیرۆل لە هەر 100گرام خۆراکی جۆراوجۆردا دەخەینە روو: جگەری گۆلك 300 ملگم، جگەری مریشك 280 ملگم، مۆخی ئێسك 3000 ملگم، کەرە 220 ملگم، ماسی سالمۆن 360 ملگم، زەیتی جگەری نەهەنگ 1750 ملگم، 850 ملگم.

بەهـ

ماش Mung beans هەزارەها ساڵ لەمەوبەر سەرەتا لە هیند چێنراوە و بۆ خواردن بەکارهاتووە. رەنگی ماش بە گشتی لە دەرەوە

خۆراک لە تەمەنی هەرزەکاریدا

لەو کاتەی کە تەمەنی هەرزەکاری کاتێکی گرنگە بۆ گەشەکردن و پەرەسەندنی لەش، خۆراکێکی تەندروستییانە یەکجار پێویستە بۆ دابینکردنی وزە و مادده خۆراکییە گرنگەکان بۆ تەندروستی دەروونی و تەندروستی جەستەیی لە ساڵانی پڕ چالاکی هەرزەکاریدا. هەرزەکارەکان Teenagersپێویستە کە پەیڕەوی چەند خاڵێکی گرنگی پەیوست بە خۆراك بکەن، بۆ نموونە: گرنگیدان بە خواردنی ژەمی بەیانییان بەتایبەتی خۆراکی وەکو ماست، شیرەی پرتەقالی سروشتی، نان یان سەموون بە ئاردی بۆر، شیری کەم چەوری، سێو یان مۆز، هێلکەی کوڵاو. رۆژانە سێ ژەم بخۆ، دڵنیابە لەوەی کە لەگەڵ هەر ژەمێکی خۆراکدا بڕێکی باشی سەوزە یان میوە دابنرێت، هەروەها بڕێکی باش لە خۆراکە نیشاستەییەکان وەکو نان یان پەتاتە، ئەمە وات لێدەکات کە بۆ ماوەیەکی باش هەست بە تێربوون بکەیت و وزەیەکی باش بۆ لەشت دابین بکەیت. لەوەش دڵنیابە کە رۆژانە پێنج جار سەوزە و میوە بخۆیت. پێویستە کە بڕێکی باش لەو خۆراکانە بخۆیت کە کانزای ئاسنیان تێدایە وەکو گۆشتی سوور، جگەر، هێلکە، مریشك، ماسی، دانەوێڵە، سەوزە رەنگ تاریکەکان، ئەمە بەتایبەتی بۆ کچە هەرزەکارەکان گرنگە، چونکە لەکاتی خولی مانگانەیاندا بڕێك ئاسن ون دەکەن. بەرزترین پێویستی رۆژانەی کالسیۆم لە تەمەنی هەرزەکاریدایە کە دەگاتە 1300ملگم،

گرنگی بدە بە خۆراکی منداڵەکەت

منداڵ لە گەشەکردن و پەرەسەندندایە، بۆیە پێویستی بە گەلێك ماددەی خۆراکییەوە هەیە بە بڕی تەواو، بە گوێرەی هەرەمی خۆراکی Food pyramid تایبەت بە منداڵان خۆراکەکان بۆ پێنج گرووپی جیاواز دابەش دەکرێن: دانەوێڵە، سەوزەوات، میوەجات، ئەلبان، گۆشتەکان و پاقلەمەنییەکان. بۆ دابینکردنی خۆراکێکی تەندروستیانە بۆ منداڵەکەت پەیڕەوی چەند خاڵێك بکە لەمانە: پێویستە منداڵ حەز لەو خۆراکە بکات کە بۆی تەرخان دەکرێت و چێژی لێ وەربگرێت، جۆرێکی خۆراکی بەسەردا نەسەپێنرێت کە قێزی لێ بکاتەوە، با ژەمەکانی خۆراکی منالەکەت هاوسەنگ بن و زیرەکانە لەگەڵ حەزە خۆراکییەکانیدا رێکیان بخە، بڕی تەواو و دروست لە دانەوێڵەکان بخەرە ژەمەکانەوە، رۆژانە بڕێکی باش لە سەوزە و میوەی تازە بدە منداڵەکەت لەگەڵ بڕی تەواوی رۆژانە لە شیر و بەرهەمەکانی بۆ دابینکردنی کالسیۆم بە بڕی تەواو کە زۆر گرنگە بۆ گەشەی ئێسکەکان، جۆری ئەلبان لە رووی رێژەی چەورییەوە (چەوری تەواو یان چەوری کەم) بەپێی تەمەن و کێشی منداڵەکەت بە رێنمایی دکتۆر رێکدەخرێت، 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 بخەرەوە لەو خۆراکانەی کە شەکریان تێدەکرێت وەکو: نوشابە گازدارەکان، شەربەت و شیرەی میوەی دەستکرد، خواردنەوە وزەبەخشەکان، قەنادی و پاقلاوەکان، نوقڵ و چوکلێت، کاستەر، ئەم خۆراکانە سەرەڕای ئەوەی کە بە تێکڕایی بۆ تەندروستی خراپن، ددانەکانیشی تووشی کلۆربوون دەکەن.

ـــــای خۆراکی مـــاش

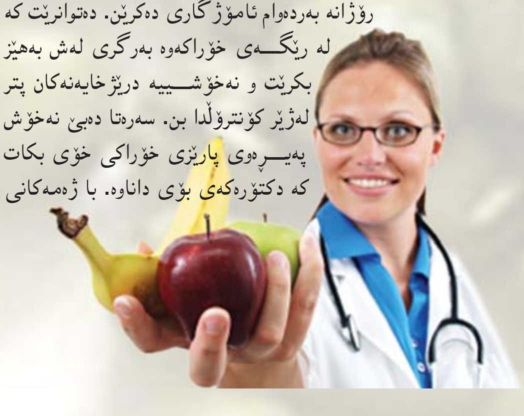
سەوزێکی تاریك و لە ناوەوە زەردێکی تاریکە. ماش بە نەرمییەکە و چێژە شیرینەکەیەوە سوودی تەندروستی هەیە و بە ئاسانیش هەرس دەکرێت. ماش، کۆلیستیرۆل و چەورییە تێرەکانی تێدانییە، هەروەها بڕێکی کەمی خوێ لەخۆدەگرێت. ماش بڕێکی باشی وزە لەخۆدەگرێت، هەر 100گرام ماش نزیکەی 350 کالۆری وزە بە لەش دەبەخشێت، هەروەها 1 گرام چەوری و 63 گرام نیشاستە و 7 گرام شەکر و 24 گرام پرۆتین و 16 گرام ریشاڵی تێدایە. جگە لەمانە، ماش ڕێژەیەکی باش لە ڤیتامین و کانزاکانی تێدایە وەکو: ڤیتامین C، ڤیتامین K، ڤیتامین B1، ڤیتامین B2، ڤیتامین B3، ڤیتامین B5، ڤیتامین B6، ڤیتامین B9 (فۆلێت)، کانزای کۆپەر، مەگنسیۆم، مەنگەنیز، ئاسن، پۆتاسیۆم، زینك، سیلینیۆم، فۆسفۆر کە هەموویان بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. خواردنی ماش سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی گاز و گەلێك گرفتی تر لە کۆئەندامی هەرسکردندا، هەروەها بۆ خۆپاراستن لە چەندین جۆری شێرپەنجە. ماش، یارمەتی دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن دەدات لەناو مۆخی ئێسکەکاندا، دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت، هاریکاری گەشەی ئاسایی خانەکان و میتابۆلیزمی ماددە پرۆتینییەکان دەدات، فرمانی خانەکانی کۆئەندامی دەمار ڕێکدەخات، کرداری پەیداکردنی وزە لە خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان ئاسان دەکات.

هەروەها ئێسکەکان بە ڕێژەی 90% دەگەنە بەرزترین بارستاییان لە تەمەنی 18 ساڵ لە کچەکان و 20 ساڵ لە کوڕەکاندا، هەرزەکاری باشترین کاتە بۆ بنیاتنانی پەیکەرێکی ئێسکی بەهێز. باشترین سەرچاوە خۆراکییەکانی کالسیۆم بریتین لە:

شیر و بەرهەمەکانی شیر، نان یان سەموون، سەوزە گەڵا تاریکەکان.

پلانی خۆراک بۆ نەخۆشییە درێژخایەنەکان

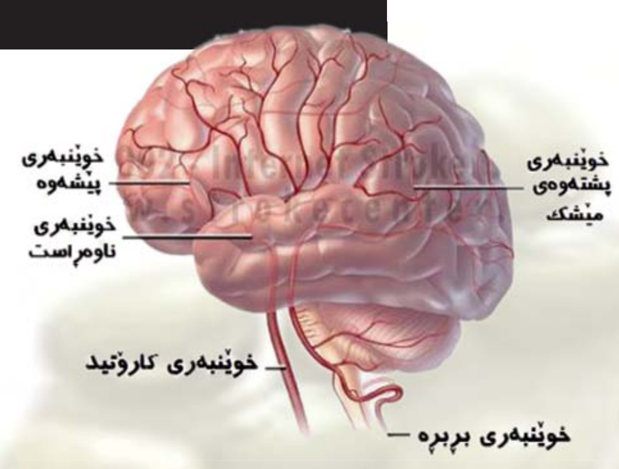
خۆراك گرنگی بێپایانی هەیە بۆ تەندروستی لە هەموو بارودۆخێکدا، بەڵام لەگەڵ نەخۆشییە درێژخایەنەکاندا Chronic diseases دەبێ حیسابێکی تایبەتی بۆ بکرێت. ئەمە زانراوە کە لەکاتی تووشبوون بە سەرما و هەڵامەت خەڵك شیرەی پرتەقاڵ یان سوپی مریشك دەخۆن، بەڵام ئایا تا چەند خۆراك دەتوانێت سوودی بۆ نەخۆشییە درێژخایەنەکان هەبێت؟ تووشبووان بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەردەوام لە لایەن دکتۆرەکانیانەوە سەبارەت بە بڕ و جۆری خۆراکی ڕۆژانە بەردەوام ئامۆژگاری دەکرێن. دەتوانرێت کە لە ڕێگەی خۆراکەوە بەرگری لەش بەهێز بکرێت و نەخۆشییە درێژخایەنەکان پتر لەژێر کۆنترۆڵدا بن. سەرەتا دەبێ نەخۆش پەیڕەوی پارێزی خۆراکی خۆی بکات کە دکتۆرەکەی بۆی داناوە. با ژەمەکانی خواردنت ڕێك و باڵانس بن. ئەگەر نەخۆشییەکەت ڕێگر بوو، دەتوانیت چەند ژەمێکی بچووك و خۆراکی سووکی وەکو میوە یان ماست بخۆیت. با خۆراکت بە باشی کوڵاو و بە باشی ئامادە کرابێت، با بەردەوام سەوزە و میوەی جۆراوجۆر لە فریزەرەکەتدا هەبێت و لەکاتی پێویستدا بیخۆیت. دەبێ پێویستییە خۆراکییەکانت بزانیت و پەیڕەویان بکەیت، بۆ نموونە لەکاتی هێڵنج و سکچووندا بڕی زیاتری شلە و ئاوت پێویستە و دەبێت زیاتر خۆراکی شل بخۆیت. دوورکەوە لەو خۆراکانەی کە وزەی زۆریان تێدایە و دەبنە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەشت. لەگەڵ هەموو ئەمانەدا، گرنگییەکی زۆر و تایبەت بە پاك و خاوێنی و سەلامەتی خۆراکت بدە بۆ ڕێگرتن لە تووشبوون بەو نەخۆشییانەی کە بە خۆراکەوە تووشت دەبن، لەو کاتەی کە لەگەڵ نەخۆشییە درێژخایەنەکاندا بەرگری لەش دادەبەزێت.



شیرینتر لە شەکر

شیرینکارە دەستکردەکان Artificial sweeteners جێگرەوەی شەکرەکانن، چەندین جار لە شەکرەکان شیرینترن. ئایا کامیان لەویتر باشترە، ئایا لە ڕاستیدا هیچ شەکر لەخۆیان ناگرن، ئەگەر وابێت دەبێ بۆ نەخۆشانی شەکرە زۆر گونجاو بن. لە ڕاستیدا لەناو خۆراکێکی هاوسەنگ و تەندروستیانە جێگەی ئەو خۆراکانە دەبێتەوە کە شیرینکارە دەستکردەکانیان تێدایە، بەڵام هەر وا باشترە کە بە کەمی بخورێن. تەنیا چێژە شیرینەکەیە کە ڕەواجی بە شیرینکارە دەستکردەکان داوە، چونکە ئەم ماددانە هیچ ڤیتامین و ماددە خۆراکییەکان لەخۆ ناگرن. شیرینکارە دەستکردەکان لە جیاتی شەکر بەکاردەهێنرێن بە مەبەستی کەمکردنەوەی کاربۆهیدرات لە خواردن و خواردنەوەکاندا بە مانایەکی تر، کەمکردنەوەی وزە لە خۆراکدا، هەر ئەمەش وای لەم ماددانە کردووە کە زۆر گونجاو بن بۆ توشبووان بە نەخۆشی شەکرە. گەلێك جۆری شیرینکارە دەستکردە ڕێگاپێدراوەکان لەبەر دەستدان وەکو: سوکرالۆز Sucralose کە لەژێر ناوی سپلێنداSplenda دەفرۆشرێت و 600 جار لە شەکر شیرنیترە و تا ڕاددەیەکی زۆر سەلامەتە بۆ تەندروستی، ئەسپارتێم As-partame کە 180جار لە شەکر شیرینترە و وزەیەکی یەکجار کەم لەخۆدەگرێت، سەککارین Saccharin کە کۆنترینیانە 300 جار لە شەکر شیرینترە، بەڵام بەم دواییە بەکارهێنانی کەمتر بۆتەوە، نیۆتێم Neotame کە نوێترینیانە 7000 جار لە شەکر شیرینترە و هیچ کاربۆهیدرات لەخۆناگرێت.

خوێنبەربوون لـــەناو مێشكدا



چـــوار خوێنبەری ســـەرەكیی خوێن بۆ مێشك دەگوازنەوە، دوو خوێنبەری كارۆتید Carotid لەلای ڕاست و لای چەپ لە پێشەوەی ملدا لەگەڵ دوو خوێنبەری نزیك بڕبڕەكان لەلای پشتەوەی ملدا، هەموو ئەم خوێنبەرانە لە بنكەی مێشـــكدا یەكدەگرن و ئەڵقەی ویلیـــس Circle of Willis پێكدێنن. لەكاتی خوێنبەربوون لە مێشكدا، ئاوســـان لە دەوری شانەكانی مێشكدا پەیدا دەبێت، كۆبوونەوەی خوێن زۆرجار بارستاییەك دروســـت دەكات Hematoma كـــە پەستان لەسەر شانەكانی تری مێشكدا پەیدا دەكات و دەرەنجام دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی هاتوچۆی خوێن و مردنی خانەكانی مێشك كـــە جارێكی تر چاكبوونەوەیـــان بۆ نییە. هۆكارەكانی خوێنبەربوون لە مێشكدا بریتین لە: زەبر بۆ ناوچەی ســـەر، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن كە بە شێوەیەكی درێژخایەن خوێنبـــەرەكان لاواز دەكات و لەوانەیـــە كە لە هەر ســـاتێكدا بتەقن یـــان بدڕێن و ببنە هۆی خوێنبەربوون لەناو شانەكانی مێشكدا، فراوانبوونـــی خوێنبەرەكـــە دەبێتـــە هۆی لاوازبوونی دیـــواری خوێنبـــەر و دڕانی، نەخۆشـــییەكانی خوێن وەكـــو هیمۆفیلیا، نەخۆشی جگەر كە دەبێتە ئەگەری گرفت لە مەیینی خوێندا، گرێ و شـــێرپەنجەی مێشك، لاوازبوونی خوێنبەرەكانی مێشك لەبەر هۆكاری زگماكـــی. خوێنبەربوون لەوانەیە كە لەناو شـــانەكانی مێشك، لە نێوان مێشك و پەردەكانی مێشـــك، لە نێوان چینەكانی پەردەی مێشك یان لە نێوان ئێسكی كاسەی ســـەر و پەردەی دەوری مێشكدا ڕوودات، هەر یەك لەم جۆرە خوێنبەربوونانە نیشانەی تایبەتی خۆی هەیە.

دیكسۆن و ئاسەواری گورجبوون لە پێستدا

بەكارهێنانـــی هۆرمۆنـــی دیكســـۆن Dexamethasone لە پزیشـــكیدا ســـنووردارە، چونكـــە زیانـــی لابـــەلای یەكجـــار زۆر لەخۆدەگرێـــت. ئـــەو زیانە لابەلایانـــەی كە لە پێســـتدا پەیدا دەبن لە ئەنجامی بەكارهێنانی دیكسۆن بریتین لە: پەیدابوونی زیپكە، تەنكبوون و وشكبوونی پێســـت، خورشت، ســـووربوونەوەی پێست، دەركەوتنی پەڵەی ســـووری بچووك لەژێر پێستدا، زیاد ئارەقەكردن،

باریكبوونی قژی سەر، ناســـكبوونی پێســـت، ئاســـەواری گورجبـــوون Stretch Marks كە لەبەر كۆبوونەوەی شلە لە لەش و زیادبوونی كێشی لەش و نیشـــتنی نارێكی چەوری لەژێر پێســـتدا ڕوودەدات، لێرەدا شانەكانی ژێر پێســـت بە توندی لێكدەكشـــێن لەبەر گورجبوون یان گەشەیەكی خێرا كە سەرەتا وەكو هێڵی سوور یان پەمەیی خۆیان نیشان دەدەن پاشـــان ڕەنگیان بۆ سپی یان قاوەیی كاڵ دەگۆڕێت. ئاســـەواری گورجبوون لە پێستدا زیاتر بەرجەستە دەبن لەو كەسانەی كە بۆ مـــاوەی چەند مانگێك دیكســـۆن بەكاردێنن. دیكســـۆن زیانی لابەلای تری هەیە وەكو: ئاوی ســـپی یـــان ئاوی ڕەش Glaucoma لە چاودا لەبەر زیادبوونی پەســـتانی ناو چـــاو، گەورەبوونی ورگ، دڵەكـــزێ، زیادبوونی ئـــارەزووی خواردن، بێهێزبوونی ماســـوولكەكان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، زیادبوون یان كەمبوونەوەی لێدانەكانـــی دڵ، تێكچـــوون لـــە ریتمی لێدانەكانـــی دڵ Arrhythmias، سەرئێشە، سەرسووڕان و گێژبوون، ناڕەحەتی دەروونـــی و گۆڕان لە مەزاجدا، خەوزڕان، كزبوونـــی بەرگری لـــەش و دواكەوتن لە چاكبوونەوەی برین و نەخۆشییە سووكەكان، زیادبوونی ئاستی شەكری خوێن، مووەدردان Hirsutism لە ئافرەتاندا، تێكچوون لە خولی مانگانەی ئافرەتدا.

فریاكەوتنی سەرەتایـــــــ

لەهـــەر شـــوێنێك دەتوانیـــت فریاكەوتنی ســـەرەتایی مارپێـــوەدان Snake bite ئەنجام بدەیت بەپێی ئەم هەنگاوانە: كوشتنی مارەكە بەپێی توانا تاكو دووبارە پێوەدان ئەنجام نـــەدات و ئەگەر بۆت نەكرا مارەكە بكوژیت، پێویســـتە تێبینی ڕەنگ و قەبارە و شـــێوەی مارەكـــە بكەیت كە بایەخـــی هەیە لەلایەنی پزیشـــكییەوە. دەستنیشـــانكردنی شـــوێنی پێوەدانـــی مارەكە و دڵدانەوەی ئەو كەســـە و بەكارهێنانی دەرمانێكـــی دژی ئازار وەكو: پاراسیتۆل، ئەســـپرین، پرۆفین...تاد، بەستان یان گرێدان بە پارچە قوماشـــێك بەمەرجێك لە سەرەوەی شوێنی مارپێوەدانەكە بێت، واتە نزیك بێت بۆ دڵ، بەســـتانەكە نە زۆر توند و

چۆن شەکەتیی رۆژانەت سووک دەکەیت؟

ستایلی ژیانی رۆژانە لەوانەیە کە بە شێوەیەکی بەردەوام گوشار بۆ سەر تەندروستیت پەیدابکات. مەسەلەی چۆنیەتی بەرەنگاربوونەوەی شەکەتی لەکاتی کار و لە پاش کارکردندا زۆر گرنگ و هەستیارە بۆ پاراستنی تەندروستیمان. بۆ بەرەنگاربوونەوەی شەکەتی رۆژانە بەردەوام هەوڵ بدە کە: پێشبینی و ئامانجی واقیعیانە بۆ کارەکەت دابنێیت، لەوچەند کاتەی کە رەخساوە بۆ کارەکەت هەموو شتە گرنگەکان بەپێی تواناو بە تەواوی ئەنجام بدە، پێوەندی لەگەڵ هاوپیشەکانت پەیدابکە لە سەر بنەمای باشتر بەرێوەچوونی کارەکان نەك لەسەر بنەمایەکی تر، پلاندابنێ بەپێی توانا و کارامەیی خۆت کارەکان جێبەجێ بکە، ئەمە ئامادەباشیت پتر دەکات بۆ هەر شەکەتییەکی لەناکاوی پەیوەست بە کار. پشوودان لەکاتی پێویست زۆر گرنگە، کارێکی زۆر گرانە کە تۆ هەر خولەکێك بەبێ پچڕان کار بکەیت لەو چەند کاتژمێرەی کاری رۆژانەتدا، ناوە ناوە پشووی کورت گەلێك پێویستە بە مەبەستی نوێبوونەوەی وزە بۆ بەردەوامبوون لە کاردا، باڵانسی نێوان کار و ژیان رابگرە، ناکرێت هەموو کاتێکت بۆ کارکردن تەرخان بکەیت، چونکە هیچ کات و وزەیەکت نامێنێت بۆ ئەوەی لەگەڵ خێزان و برادەرانت بەسەری بەریت، ئەگینا بەتێپەڕبوونی کات کاریگەری قورس و نێگەتیف دەکاتە سەر پێوەندییە کۆمەڵایەتیەکانت و دەرئەنجام هەستکردن بە جیابوونەوە و تەنیایی، گرنگی زۆر بدە بە خۆراك و نووستن و چالاکی بەدەنی، خۆراکت هاوسەنگ و جۆراوجۆر بکە، کات بۆ نووستنێکی تەواو تەرخان بکە، رۆژانە مەشقی بەدەنی یان وەرزش بکە، لەکاتی هەستکردنت بە شەکەتی، هەرگیز پەنا نەبەیتە بەر زیادخواردن یان زیادخواردنەوەی چایی و قاوە یان خواردنەوەی ئەلکهول یان جگەرەکێشان یان بەکارهێنانی دەرمان.

ـــی لەکاتی مارپێوەداندا

نە زۆر سست بێ و هەر نیو کاتژمێر جارێك بۆ ماوەی دوو خولەك شل بکرێتەوە تا کەسەکە دەگەیەنرێتە نزیکترین نەخۆشخانە یان پزیشك. پاککردنەوەی شوێنی مارپێوەدان بە پارچە قوماشێك یان شووشتنی بە ئاو، نابێ بە هیچ جۆریك شوێنی مارپێوەدان بجووڵێندرێ تاکو نەبێتە هۆی زیاتر بڵاوبوونەوەی ژەهری مار بۆ ناو خوێن، پاشان دەبێ نەخۆشەکە بەزووترین کات ببردرێتە لای پزیشك یان نزیکترین نەخۆشخانە.

کۆنترۆڵی وەستان لە پیرەکاندا

پیربوون Ageing بە شێوەیەکی ئاسایی چەندین کێشەی تەندروستی لەگەڵدایە. جگە لەو نەخۆشیانەی کە دەبنە ئەگەری گێژبوون و بوورانەوە لە پیرەکاندا، کەوتن یان بەربوونەوەش لە پیرەکاندا بەدی دەکرێت لەبەر تێکچوونی کۆنترۆڵی وەستان و تێکچوونی کۆنترۆڵکردنی هاوسەنگی لەش. وانەبێت کە پیرەکان ئەم راستییە نەزانن، بەڵام درك بەمەش دەکەن کە ناتوانن شتێکی بۆ بکەن جگە لە زیادکردنی ئاستی وریابوون لە جووڵەی خێرا و گۆڕینی ئاراستەی لەش بە شێوەیەکی کتوپڕ بە تایبەتی لەکاتی رۆیشتندا. هەروەها زیادکردنی رووناکی لەناو ماڵدا بە تایبەتی لەسەر قاڵدرمە و شوێنەکانی هاتووچۆدا گرنگی زۆری هەیە بۆ رێگرتن لە کەوتنی پیرەکان، لەگەڵ وریابوون لەکاتی رۆیشتندا لەسەر شوێنی لووس و خلیسك و رایەخ یان مۆکێت و مافووری شلۆقدا. بەهەرحاڵ، مەسەلەی لەبیرچوونەوە یان لەیادکردن کە باوە لە نێو پیرەکاندا هۆکارێکی دیکەیە بۆ بە رێکەوت بەربوونەوە یان کەوتنی پیرەکان و هۆیەکە بۆ مردنی هەندێکیان. زانا شیلدۆن Sheldon کە یەکەم کەس بوو ئاماژەی بەم مەسەلەیە کرد، پیرەکان و خەڵکانی نزیکیانی ئاگادارکردەوە کە دەبێ بە وردی هوشیار بن لە جووڵە و رۆیشتنی پیرەکان. هۆکارەکانی تری کەوتن لە پیرەکاندا بریتین لە: هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان، شەکەتی دەروونی (Stress)، گەرما، نەخۆشی لە بۆرییە خوێنەکانی ران و قاچەکاندا، بوونی ئازار لە پشت یان لە قاچەکاندا، هەتا کەمخوێنیش لەوانەیە ببێتە ئەگەری کەوتنی پیرەکان و لەدەستدانی کۆنترۆڵی وەستان.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن

بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە :

Mobile: 07504789450 **Email: tendrusti@gulan-media.com**