منداڵ چەند ئاوی پێویستە

بۆ ئەوەی منداڵەکەت ببێتە خاوەن وزە و تەندروستییەکی باش، پێویستە ڕۆژانە بڕێکی باشی ئاو بخواتەوە. بۆ دابینکردنی شلە بۆ لەش ئاو باشترین هەڵبژاردنە بەتایبەتی کە هیچ وزە لەخۆناگرێت. لەش ئاو بەکاردێنێت بۆ : ڕێکخستنی پلەی گەرمی، ڕزگاربوون بە پاشەڕۆکان، وەکو گوشن لە دەوری جومگەکان و پەتکە دەماردا بۆ هەڵمژینی هەر هێدمەیەک Shock. بۆ ئەم مەبەستانە، شیر و شیرەی میوەش سوودیان هەیە وەکو سەرچاوەیەکی هەردوو ئاو و مادە خۆراکییە گرنگەکانی وەکو ڤیتامین و کانزاکان. بۆ یەکێکی پێگەیشتوو پێویستە ڕۆژانە بەلای کەم 8 پەرداخ ئاو بخواتەوە، زۆربەی گەورەکان بڕی پێویستی ڕۆژانەیان لە شلە دابین دەکەن لە ڕێگەی خواردن و خواردنەوەی ڕۆژانەیان و لەو کاتەی کە هەست بە تینووبوون دەکەن. منداڵان بە گشتی کەمتر لە گەورەکان شلەیان پێویستە، بۆ نموونە پێویستی ڕۆژانەی شلە بۆ منداڵێك کە تەمەنی لە 10 ساڵ کەمتر بێت، تۆزێك لە پێویستی گەورەکان کەمترە، چونکە منداڵان بزۆکن و زیاتر دەجوولێن، بەڵام هەڵبژاردنی جۆری شلەکان بە هەمان شێوەی گەورەکان دەبێ تەندروستییانە بن وەکو شیری کەم چەوری، شیرەی میوەی سروشتی، هەروەها ئاو بەتایبەتی لەکاتی تینووبووندا لەگەڵ دوورکەوتنەوە لە شلە ناتەندروستییەکانی وەکو سۆدە و نوشابە گازدارەکان و خواردنەوە وزەبەخشەکان و شیرەی دەستکردی میوە.

ڕاهاتن لەسەر شەکر

زیاد خواردنی شەکر یان شیرینی دەبێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لە خوێندا، ئەمەش هانی گلاندی پەنکریاس دەدات بۆ زیاتر دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین، کە ئەویش ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت بە هاندانی چوونەژوورەوەی شەکر بۆ ناو خانەکاندا، ئەمەش بە دەوری خۆی ئارەزووی دووبارە خواردنی شیرینی پەیدادەکات، بە مانایەکی تر دووبارە برسیبوونەوە. باشترین ڕێگە بۆ چارەسەرکردنی ڕاهاتن لەسەر خواردنی شەکر Sugar Addiction یان شیرینی وەکو شوکولاتە بریتییە لەوەی کە نەهێڵیت بگەیتە ئاستی برسیبوونێکی توند. زیادبوونی کێشی لەش بە بڕی 5 کیلۆگرام کاردانەوەیەکی دەروونی خراپت بۆ پەیدا دەکات، دابەزاندنی کێشی لەش پێویستی بە کەمکردنەوەی خۆراکی شیرینەوە هەیە، لێرەدا ڕاهاتوان لەسەر شوکولاتە و خۆراکە شیرینەکانی تردا گرفتیان دەبێت تا ئەو کاتەی دەتوانن کە لەم خۆراکانە بە تەواوی دوور بکەونەوە. هەڵبژاردنی ئەو خۆراکانەی کە وزەی کەم و قەبارەی گەورەیان هەیە، وەکو سەوزە و میوە و دانەوێڵەی تەواو Whole grains باشترین هەنگاوە بۆ دامرکاندنی ئارەزووی خواردنی شیرینی. قاپی

بەهای خۆراکیی لە (کودی زەرد)دا

کودی زەرد (پەمپکین Pumpkin) بە ڕەنگە نارنجییەکەیەوە خۆراکێکی سوودبەخشە، زۆر گونجاوە بۆ منداڵان. کودی پەمپکین پێکهاتووە لە ئاو، پرۆتین، ڕیشاڵ، کاربۆهیدرات، گەڵێك ڤیتامینیش لەخۆدەگرێت وەکو: ڤیتامین A، ڤیتامین C، ڤیتامین E، ڤیتامین B3، ڤیتامین B9 (فۆلێت). هەروەها کودی زەرد دەوڵەمەندە بەکانزاکانی ئاسن، کالسیۆم، پۆتاسیۆم، زینك(تۆتیا)، مەگنسیۆم، سیلینیۆم کە کانزایەکی دژەئۆکسانە. جگە لەمانە، کودی زەرد ڕێژەیەکی بەرزی لە مادە کارۆتینۆیدەکان Carotenoids تێدایە کە ڕۆڵیان هەیە لە بەهێزکردنی بەرگری لەش. کودی پەمپکین پرۆستات لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێت، کۆئەندامی میزەڕۆش دەپارێزێت لە تووشبوون بە هەوکردنەکان. بیتا کارۆتین کە ڕەنگە زەردەکەی کودی پەمپکینە، مادەیەکی دژەئۆکسانی بەهێزە و دژی هەوکردن و جێگیربوونی کۆلیستیرۆڵە، لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا کاردەکات. ئەلفا کارۆتینیش Alpha-carotene ڕۆڵی هەیە لە دواخستنی کرداری زووپیربوون و پاراستنی هاوێنەی چاو لە تووشبوون بە ئاوی سپی Cataract. خواردنی کودی زەرد سوودی هەیە بۆ پاراستنی کۆئەندامی هەرس لە قەبزی، بەهێزکردنی ئێسکەکان و پاراستنی چرپییەکان. هەروەها کودی زەرد ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و ڕێکخستنی ئاستی شەکری خوێن لەگەڵ پارستنی دڵ لە نەخۆشی. کودی زەرد ڕێژەیەکی بەرزی ئاو و بڕێکی کەمی وزە لەخۆدەگرێت، بۆیە خۆراکێکی زۆر گونجاوە کە بخرێتە ناو لیستی ڕێجیمی خۆراکی بۆ دابەزاندنی کێشی زیادی لەش. یارمەتی زوو چاکبوونەوەی کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ دەدات.

گـەورە لە سـەلاتەی جۆراوجۆر، ماسـی، سـینگی مریشـك، پاقلەمەنییە سەوزەکان، برنجی بۆر یان قاوەیی باشـترین هەڵبژاردنن بۆ کۆنترۆلکردنی کێشی لەش، چونکە ئاستی شـەکری خوێن زیاتر جێگیـر دەبێت بێئەوەی کە هەڵبەزیـن و دابەزینـی کتوپڕ بەخـۆوە ببینێت و هەسـتی برسـیبوون پەیدا بـکات. ئەگەر بە گۆڕینـی خۆراك هێشـتا ئـارەزووی خواردنی شوکولاتە بەرۆکت بەرنەدات، ئەو کاتە دەتوانیت کە رۆژانە جارێك کوپێك کاکاوی بێ شەکر بخۆیتەوە یان پارچەیەکی بچووکی شـوکولاتە بخۆیت کە وزەکەی لە 50 - 100کالۆری تێپەڕ نەکات.

ئایا بیبەری تیژ سوودی هەیە

بیبـەری تیژChili Peppers زۆر باس و خواسـتی لەسـەرە، گەلێك ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت وەکـو ڤیتامین A، ڤیتامین C، پۆتاسـیۆم و کەمێك ئاسـن. هەروەها بیبەری تیـژ مـاددەی کاپسیاسـین Capsaicin لەخۆدەگرێت کە هەسـتی ئازار کەم دەکاتەوە و چینە لینجەکان پاك دەکاتەوە، لە هەمان کاتیشدا دژی هەوکردنـەکان چالاکی هەیە. لەوانەیە کە خواردنی بیبەری تیژ ئاسـتی کۆلیسـتیرۆلی خوێن دابەزێنێـت. بەهێزکردنی بەرگری لەش. رێگرتن لە بڵاوبوونەوەی خانەکانی شێرپەنجەیی لـە تووشـبووان بە شـێرپەنجەی پرۆسـتات. لەجیاتی چـەوری بۆ خۆشـترکردنی چێژی خۆراك لە تووشـبووان بە نەخۆشی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و کۆلیستیرۆلی بەرز، هەروەها لەو کەسانەی کە دەیانەوێت کێشی لەش دابەزێنن. خواردنی بیبەری تیژ دەبێتە هۆی پەیداکردنی گەرمی لە رێگەی پتر بەکارهێنانی گازی ئۆکسـجین لە لەشـدا کـە ئەمەش بۆ ماوەی پتر لە 20 خولەك لەپاش خواردنی بیبەر بەردەوام دەبێت. ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە کەم دەکاتەوە. هەندێك کەس هەستەوەری بەرانبەر بە بیبەری تیژ دەنوێنن، هەندێك کەسی تر لەپاش خواردنی بیبەری تیژ دوچاری گرفت دەبنەوە لە کۆئەندامی هەرسدا.

ئافرەتی شیردەر چەند وزەی خۆراکیی پێویستە

ئافرەت لە حاڵەتی ئاسـاییدا رۆژانە بە تێکڕایی 2000 کالـۆری وزەی خۆراکـی پێویسـتە بۆ راپەڕاندنی هەموو زیندە چالاکییەکانی. ئەو ئافرەتەی کە شـیری خۆی دەداتە منداڵەکەی پێویستە وزەی خۆراکی رۆژانەی زیـاد بکات. تا منداڵ تەمەنی دەبێتە 6 مانگ، پێویسـتە ئافـرەت رۆژانە بڕی 330 کالۆری وزە لـە خۆراکەوە زیاتر وەربگرێت، بۆ نموونە یەك پەرداخ شیر و مۆزێك و پرتەقاڵێك و سـێوێك. لە پاش تەمەنی 6 مانگ تا یەك ساڵ، پێویسـتە ئافرەت رۆژانە بڕی 400 کالۆری وزە زیاتر لە خۆراکەوە وەربگرێت، بۆ نموونە قاپێکی مام ناوەندی ساوار و 10 دانە زەیتوون و یەك هێلکەی کوڵاو. بۆ دروسـتبوونێکی تەواو و دروستی شیر لە مەمکدا، ئافرەت جگە لە زیادکردنی وزەی خۆراکی رۆژانە، پێویسـتی بە زیادکردنـی گەلێك ماددەی خۆراکی هەیە، بۆ نموونە زیادکردنی بڕی رۆژانەی کالسـیۆم لە 1000ملگم بۆ 1200ملگم، شیر و بەرهەمەکانی شـیر بە دەوڵەمەندترین سەرچاوەی کالسـیۆم دادەنرێن، لێرەدا ئافـرەت بەپێی تەمەن و کێشـی لەشی جۆری شـیر هەڵدەبژێرێت لە رووی رێـژەی چەورییەوە. بۆ زیادکردنـی وزەی رۆژانە، پێویسـتە ئەو خۆراکانە هەڵبژێررێن کە جگە لە وزە مـاددەی خۆراکی گرنگ لـە ڤیتامین و کانزا و ماددە دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرن، نەك ئەو خواردن و خواردنەوانەی کـە وزەی بەتاڵ (کالۆری بەتاڵ Empty calories) لەخۆدەگرن وەکو شەربەت و شیرەی دەسـتکردی میوە و نوشابە گازدارەکان و خۆراکی خێرا Fast food.

کەی پەتاتە زیانبەخش دەبێت

پەتاتـە Potatoesبـۆ تەندروسـتیت سوودبەخشە ئەگەر بە شێوەیەکی تەندروستییانە ئامادە بکرێت، بۆ نموونە ئەگەر بیکوڵێنیت یان بـە ترش(مەرەگە) ئامـادەی بکەیت، بەڵام بە سوورکردنەوە لە رۆن یان بە شێوەی جیبس نەخێر. کە باس لەوە دەکرێت کـە زیاد خواردنی پەتاتە قەڵەوت دەکات لەبەر ئەوەیە کە پەتاتە بە گشتی رێژەیەکی بەرزی لە نیشاستە و رێژەیەکی کەمی لە پرۆتین تێدایە، ئەگەر لە رۆن یان زەیتیشـدا سـووربکرێتەوە یان لەگەڵ مایۆنێز و کەرە یان کرێم تێکەڵ بکرێت، ئـەو کاتە بڕێکی زیاتری وزە دەبەخشێت. پەتاتە سـەرچاوەیەکی باشە بۆ چەندین ڤیتامین و کانزا، هەروەها بڕێکی باشی ریشاڵ بەتایبەتی ئەگەر بە تفرەوە بخورێت. یەك دانە پەتاتەی مـام ناوەندی نزیکەی 150 کالۆری لە خۆ دە گرێـت. پەتاتـە کـە بە پلەیەکی گەرمی زۆر بەرز ئامادە بکرێـت یان لەناو زەیتێکـی زۆر گەرم سووربکرێتەوە رێژەی ماددەی ئەکریلەماید Acrylamide تێیـدا زیـاد دەبێت، ئـەم ماددە ژەهراوییە لە زۆربەی خۆراکە نیشاستەییەکاندا پەیـدا دەبێت کـە بە پلەیەکـی گەرمی زۆر ئامادە دەکرێن و لەوانەیـە کە پێوەندی هەبێت بە تووشبوون بە شـێرپەنجە. پەتاتە ماددەیکی کیمیایی تری تێدایە بە ناوی سۆلانین Sola-nine کە رێژەکەی لەناو پەتاتەدا بەرز دەبێتەوە لەکاتی بەرکەوتنی پەتاتە بە تیشـکی خۆر و رەنگی پێستەکەی سەوز دەبێت، ئەمەش چێژی پەتاتە تاڵ دەکات و دەبێتە ئەگەری زیادبوونی ئازار لە جومگەکاندا.

هۆکارەکانی سووربوونەوەی پێست

هـــەر هۆکارێکی وروژێنەر بۆ پێســـت کە ببێتە ئەگەری سووتانەوەی پیست یان دەردانی ماددەی هیستامین لە خانەکانی پێستدا، دەبێتە هۆی ســـووربوونەوەی پێست. ســـووبوونەوەی پێســـت Erythema واتە بوونی حاڵەتێکی نادروســـت لـــە پێســـتدا وەکو هەوکـــردن یان ســـووتانی پێســـت بە هـــۆکاری جیـــاوازەوە. هۆکارەکانی ســـووربوونەوەی پێست بریتین لە: خۆربردن(ســـووتان بە هۆی تیشـــکی خۆر)، سووتانی پێســـت بە هۆی گەرمی، پێوەدانی مێروو، چوونەژوورەوەی نینۆك بۆ ناو شانەکانی پێست هەر وەکو ئەوەی کە لە پەنجەی گەورەی پێیەکاندا بەدی دەکرێت، هەوکردنی پێســـت بە میکرۆب، هەستەوەری پێستی لەبەر بەرکەوتن بە ماددەیەکـــی کیمیایی Contact der-matitis، نەخۆشی لیپرۆسی Leorosy، هەوکردنی پێســـت بە هەندێك جۆری کەڕوو، نەخۆشی ســـەدەف Psoriasis لە پێستدا، ئەکزیما Eczema، زیپکـــەی گەنجێتی، هەستەوەری پێست بەرانبەر بە هۆکاری دەرەوە یان هۆکاری ناوەوەی لەش، هەستەوەری پێست بەرانبـــەر بە دەرمـــان وەکو دەرمانی ســـەلفا، کارکردن لە شـــوێنی گەرمدا وەکو چێشتخانە و فڕنی نـــان یان فڕنی ســـەموون و قەنادی و هەویرکارییـــەکان، 30%ی خەڵـــك لەپاش خۆشووشتن بە ئاوی گەرم بەتایبەتی لە وەرزی زستاندا دوچاری ســـووربوونەوە و خورشتیکی سادەی پێســـت دەبنەوە زیاتر لە پێستی سەر و ناوچەی مل و سینگدا کە بۆ ماوەی نزیکەی نیو کاتژمێر بەردەوام دەبێت و پاشـــان لەخۆیەوە نامێنێت، ئەمە بە شتێکی ئاسایی دەژمێررێت و هیچ چارەســـەرێکی پزیشکی پێویست نییە. ســـووربوونەوەی پێست چارەســـەر دەکرێت بە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکەی.

کێشی دروستی خۆت بزانە

قەڵـــەوی واتـــە کۆبوونەوەیەکـــی نائاســـایی چـــەوری لەنـــاو شـــانە چەورییەکانـــدا کە کاریگەری خراپ دەکاتە ســـەر تەندروستی. پێوانەکردنی تێکڕای بارستایی لەش Body mass index باشترین ڕێگەیە بۆ زانینی کێشی دروستی خۆت، تێکڕی بارستایی لەش بریتییە لە دابەشـــکردنی کێش بە کیلۆگرام بەسەر درێژی باڵا بەمەتر توان دوو. تێکڕای بارستایی لەش کەمتر لە 20 کگم/ مەتر2 واتە کێشی کەم، 20- 25 کگم/مەتر2 واتە کێشی دروست و تەندروستییانە، 25- 29.9 کگم/مەتـــر2 واتە کێشـــی زیاد کە هێشـــتا نەکەوتۆتە ناو ســـنووری قەڵەوییەوە، تێکڕای بارستایی لەشی پتر لە 30 کگم/مەتر2 واتـــە قەڵـــەوی، 30- 35 کگم/مەتر2 واتە قەڵەوی کلاسی یەکەم، 35- 40 کگم/مەتـــر2 واتە قەڵەوی کلاسی دووەم، پتـــر لە 40 کگم/مەتر2 واتە قەڵەوی کلاســـی سێیەم یان خراپترین پلەی قەڵەوی. بۆ زانینی کێشـــی دروستی منداڵان پێوانەی تێکڕای بارستایی لەش گونجاو نییە، بەڵکو خشتەی ستانداردی تایبەت بە گەشـــەی منداڵ هەیە. هەروەها پێوانەی چێوەی کەمەریش تا ڕاددەیەکی زۆر جێگەی متمانەیە بۆ دیارکردنی کێشی زیاد و قەڵەوی لە پیاو و ئافرەتدا، بۆ نموونە چێوەی کەمەر ئەگەر پتر بێت لە 102 ســـانتیمەتر بـــۆ پیاوان و پتر بێت لە 88 ســـانتیمەتر بۆ ئافرەتان مانای قەڵەوی دەدات.

جوانکاری لووت

جوانکاری لـــووت Rhinoplasty واتە گۆڕینی شـــێوەی لووت بە بچووککردنەوە یان گەورەکردنی یان گۆڕینی گۆشەی نێوان لووت و لێوی سەرەوە، هەروەها گۆڕینی نووکی لووت، لەگەڵ ڕاستکردنەوەی ســـەقەتە زگماکییەکان. نەشتەرگەی جوانکاری لووت لە ناوەوەی لووتدا دەکرێت بە لابردنی هەندێك ئێسك و کڕکڕاگەی لووت، ئەمەش هیچ ئاسەوارێك لە دەروەی لووتدا

بە نەخ

ڕەنگبوونـــی زمـــان لەبـــەر خـــواردن و خواردنەوەی ســـادەمەنییە ڕەنگاوڕەنگەکان و قەنادی ڕوودەدات، ئەمەش هیچ مەترسییەکی نییە و لەپاش شووشـــتن بە فڵچەی ددان یان لەخۆیـــەوە پاش ماوەیەکی کـــورت نامێنێت. جێگیربوونی بەکتریا لەسەر زماندا یان لەسەر پاشماوەی وردی خۆراك لەسەر زماندا کە وەکو قەتماخێك خۆی پیشـــان دەدات، هۆکارێکی زەقـــە بـــۆ پەیداکردنی بۆنێکـــی ناخۆش لە دەمدا لـــە ئەنجامی پەیدابوونی چەند گازێك بە کاریگەری بەکتریا و شیبوونەوەی پاشماوە خۆراکییـــەکان، داماڵینی زمان بە فڵچەیەکی نەرمـــی ددان لەکاتی شووشـــتنی ددانەکاندا ڕێگەیەکی ئاسان و کاریگەرە بۆ چارەسەرکردنی ئەم گرفتە. قڵیشـــانی زمان Fissuring زۆر جار بە ئاســـایی لە قەڵەم دەدرێت، بەڵام

ئایا بۆیەکردنی قژ لەکاتی دووگیانیدا سەلامەتە

زۆربـــەی ئافرەتە دووگیانـــەکان نیگەران دەبن لەمەڕ مامەڵەکـــردن لەگەڵ قژیانـــدا بەتایبەتی بۆیەکردنـــی قـــژ Hair Coloring نەبـــادا بە شـــێوەیەك لە شـــێوەکان کاریگەرییەکی خراپ بکاتە ســـەر دووگیانییەکەیان. دەبێ ئافرەتان درك بەوە بکـــەن کە بەکارهێنانـــی ئاوێتە و ڕێگەکانی جوانکاری لەکاتی دووگیانیـــدا جیاوازی زۆریان هەیە لەگەڵ پێش دووگیانیدا. هەر چەندە تا ئێستا ئەوە بە تەواوی نەســـەلمێنراوە کـــە بۆیەکردنی قژ

جێناهێڵێت. دەکرێ ئەم نەشتەرگەرییە لەژێر بەنجی گشتی یان بەنجی خۆجێییدا ئەنجام بدرێت. پاش نەشتەرگەری بە یەك هەفتە، بەستان یان سپلینت Splint لادەبرێت. بە گشتی، کۆی نەشتەرگەرییەکە لەپاش 10- 14 ڕۆژدا ئەنجامەکەی بە تەواوی دەردەکەوێت پاش نەمانی ئاوسان و سووربوونەوە و ئازار لە ناوچەکەدا. ئاڵۆزییەکانی نەشتەرگەری جوانکاری لووت مەترسیدار نین، بە گشتی لەوانەیە کە ئەنجامەکان بە تەواوی بە دڵی نەخۆش نەبن بە هەرحاڵ، لە هەموو حاڵەتەکانی نەشتەرگەری جوانکاری لووتدا، ئاوسان و سووربوونەوە لە دەوری لووت و چاوەکاندا پەیدادەبێت کە لەپاش چەند ڕۆژێکدا لەخۆیەوە نامێنێت، ئاڵۆزییەکانی تر کە لەوانەیە ڕووبدەن بریتین لە: خوێنبەربوون، گرفت لە پێستی سەر لووتدا بە شێوەی سووتانەوە و گۆڕانی ڕەنگ، هەوکردن بەتایبەتی ئەگەر دەرمانی دژەمیکرۆب بە باشی بەکارنەهێنرێت لە لایەن نەخۆشەوە، گیرانی لووت لەبەر ئاوسان لە ناوەوەی لووتدا، ئاڵۆزییەکانی بەنجی گشتی کە لەوانەیە لەگەڵ هەر نەشتەرگەرییەکدا ڕووبدەن. ئەوە پێویستە بزانرێت کە ئەنجامەکانی نەشتەرگەری جوانکاری لووت هەمیشەیین، هەروەها دەبێ ئەو نەشتەرگەرییە تەنیا لەپاش تەواوبوونی یەکجارەکی گەشەی لووتدا ئەنجام بدرێت واتە بە تێکڕایی لەپاش تەمەنی 18ساڵیدا.

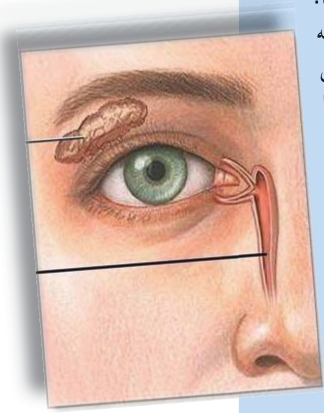
...ۆشییەکانی زمان ئاشنا بە

لەوانەیە کە پارچەی وردی خۆراك لە کەلێنەکاندا کۆبێتەوە و ببێتە ئەگەری ئازار و سووتانەوەی زمان. بوونی قەتماخ یان چەند قانێکی سپی لەسەر زمان و ناوپۆشی دەمدا واتە هەوکردن بە کەڕوو Thrush کە بە دەرمانی تایبەتی دژەکەڕوو چارسەر دەکرێت. سووربوونەوە و ئاوسانی زمان مانای هەوکردن دەگەیەنێت. جگەرەکێشان و کەمی ڤیتامین و کانزاکان کاریگەری خراپ دەکاتە لەسەر زمان. زۆر جاریش قەیرانێکی توندی دەروونی دەبێتە ئەگەری ئازار لە زماندا. پاك ڕاگرتنی دەم و ددانەکان، شووشتنی ددانەکان بەلای کەم ڕۆژانە دوو جار، داماڵینی ناوەڕاستی زمان بە فڵچەی ددان 15جار لەگەڵ هەر شووشتنێکی ددانذا، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان، دوورکەوتنەوەی لە خواردن و خواردنەوەی زۆر گەرم، هاوسەنگکردنی خۆراك بۆ ڕێگرتن لە کەمی ڤیتامینەکان بەتایبەتی کۆمەڵەی ڤیتامین B و کانزاکان هەنگاوی سادەن بۆ خۆپارستن لە نەخۆشییەکانی زمان. لەکاتی کولبوون یان سووربوونەوە و ئاوسانی زماندا، پێویست بە سەردانی دکتۆر دەکات.

لەکاتی دووگیانیدا کاریگەرییەکی کیمیایی خراپ بکاتە سەر کۆرپە، بەڵام لەوانەیە گەرەنتی دان بەوەی کە بۆیەکردنی قژ لەکاتی دووگیانیدا هیچ زیانێکی بۆ دایك و کۆرپە نییە، مەسەلەیەکی ئاسان نەبێت، چونکە هەر ماددەیەکی کیمیایی کە دەگاتە پێستی سەر ئەوا بە ڕێژەیەك هەڵدەمژرێت، ماددە کیمیاییەکانی بۆیەی قژیش لەوانەیە بگەنە ناو خوێنی دایك و بگەنە کۆرپە. لەگەڵ دووگیانیدا ئاستی هۆرمۆنەکان بەرز دەبێتەوە، بۆیە کاردانەوەکانی لەش و کاردانەوکانی قژ بەرانبەر بە کاریگەرییەکان دەگۆڕێن، بۆ نموونە لە گەلێك ئافرەتی دووگیاندا تێبینی ئەوە کراوە کە قژ خێراتر بۆیە هەڵدەمژێت و زوو کاڵ دەبێتەوە. بە گشتی وا باشترە بۆ ئافرەتی دووگیان کە لە جیاتی بۆیەکردنی هەموو قژی، مێشکردنی یان بۆیەکردنی چەند تاڵە موویێك Highlighting Hair ئەنجام بدات بۆ ڕێگرتن لە بەرکەوتنی چاوەکان بە بۆیەی قژ. بۆ سەلامەتی پتر، وا چاکترە کە گشت مامەڵکردنەکانی تری جوانکاری قژ بۆ پاش منداڵبوون دوابخرێن و بۆیەکردنی قژیش بەلای کەم بۆ دوای سێ مانگی سەرەتای دووگیانی دوابخرێت.

گیرانی کەناڵی فرمێسک

فرمێسك لە چاوەکان دەتکێن و دەچنە ناو جۆگەی بچووك کە پێیان دەڵێن کەناڵەکانی فرمێسك Tear ducts کە لە چاوەکانەوە دەگەنە ناو لووت. لەکاتی گیرانی کەناڵی فرمێسکدا، ئەوا شلە لەناو کیسی بچووکی کەناڵەکەدا کۆدەبێتەوە و دەبێتە هۆی ئاوسان و هەوکردن. گیرانی کەناڵی فرمێسك زیاتر لە منداڵە تازەبووەکاندا بە بێ هۆکارێکی دیار بەدی دەکرێت و دەگمەنە لە گەورەکاندا.



گیرانی کەناڵی فرمێسك لە پیرەکاندا لە ئەنجامی خودی پیربوون یان لە ئەنجامی زەبر و برینداربووندا ڕوودەدات. لە منداڵاندا جگە لە هۆکاری زگماکی، هۆکارەکانی تری گیرانی کەناڵی فرمێسك بریتین لە: هەوکردن، گەشەکردنێکی نائاسایی ئێسکی لووت کە فشار دەخاتە سەر کەناڵی فرمێسك. لە گەورەکاندا کەناڵی فرمێسك دوچاری گیران دەبێت لە ئەنجامی: هەوکردن، نەخۆشی لە لووتدا وەکو هەوکردنی گیرفانەکانی لووت و زەبر بۆ ئێسك و شانەکانی دەوری چاوەکان، گرێیە شێرپەنجەییەکان. نیشانەکان بریتین لە زیاد فرمێسککردن و ڕژانی فرمێسك بەسەر ڕوومەتدا، لەگەڵ هەوکردنیشدا سووربوونەوە و ئاوسان لە دەوری لووت و چاودا ڕوودەدات. نیشانەکان چڕتر دەبن لەکاتی ڕوودانی هەوکردنەکانی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە و هەڵامەت و تیشکی خۆر و بای سارد. منداڵە تازەبووە تووشبووەکان بە گشتی لە ماوەی یەك ساڵدا لەخۆیانەوە چاك دەبنەوە، بەڵام دەبێ پاك و خاوێنی چاوەکان بپارێزرێت و کەناڵی فرمێسك مەساج بکرێت، دەرمان تەنیا لەو کاتە بەکاردێت کە هەوکردن ڕوودات، ئەگەر لەپاش یەك ساڵی تەمەندا کەناڵی فرمێسك هەر بە داخراوی مایەوە، ئەوسا بە ئامێرێکی تایبەت کەناڵەکە دەکرێتەوە لە لایەن دکتۆری چاو.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە :
Mobile: 07504789450
Email: tendrusti@gulan-media.com