# خورما. وزەیەکی تەندروستە

خورما Dates ڕێژەیەکی بەرزی کاربۆهیدرات بەشێوەی شەکر لەخۆدەگرێت کە دەگاتە نزیکەی ٧٣٪، خورما هەر سێ شەکری فرکتۆز و گلوکۆز و سوکرۆز لەخۆدەگرێت کە لەش بەئاسانی سوودیان لێ وەردەگرێت، بۆیە خورما بەسەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی وزە دادەنرێت، بەڵام ڕێژەی شەکر لەڕوتابدا کەمترە و دەگاتە نزیکەی ٢٥٪. هەروەها خورما پرۆتین و زەیت و کانزایەکانی کالسیۆم، سولفەر، ئاسن، پۆتاسیۆم، کۆپەر، مەنگەنیز، مەگنسیۆم لەخۆدەگرێت کە هەموویان بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. خورما گەلێك ڤیتامین لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامین B١، B٢، B٥، B٦،

# ڕۆژانە پێنج جار سەوزە و میوە بخۆ

ئەوە ئاشکرایە کە سەوزە و میوەکان سەرچاوەن بۆ ڤیتامین و کانزایەکان و ڕیشاڵ و ئاو و ماددە دژەئۆکسانەکان، نێوەندە تەندروستییەکان جەخت لەسەر ڕۆژانە ٥ جار خواردنی سەوزە و میوە دەکەنەوە. گەلێك جۆری سەوزە و میوە ماددەی خۆراکی گرنگ و کانزای گرنگی وەکو کالسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم لەخۆدەگرن. سەوزە و میوە سەرچاوەی سروشتی دەوڵەمەندن بۆ ماددە دژەئۆکسانەکان Antioxidants کە بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. هەندێك کەس لەجیاتی خواردنی بڕێکی باش سەوزە و میوە بۆ پاراستنی تەندروستیان، یارمەتیدەری خۆراکی Dietary supplements بەشێوەی دەنك یان کەپسول بەکاردێنن کە نزیکەی هەموو ڤیتامین و کانزایەکان بەڕێژەی جیاواز لەخۆدەگرن سەرەڕای هەندێك ماددەی دژەئۆکسان، بەڵام پسپۆڕانی خۆراك و خۆراکی تەندروستیانە هەردەم دژی بەکارهێنانی ئەم یارمەتیدەرە خۆراکییانەن و هەرگیز بەجێگرەوەی سەوزە و میوەی دانانێن لەبەر کۆمەڵێك هۆکار بۆ نموونە، جگە لەوەی کە یارمەتیدەرە خۆراکییەکان سروشتی نین و ئەگەری زیادبوونی هەندێك ڤیتامین و کانزا لە لەشدا پەیدا دەکەن کە کاریگەری خراپ دەکەنە سەر تەندروستیمان، هەموو پێکهاتە گرنگەکانی زانراو و نەزانراوەکانی ناو سەوز و میوەکان لەخۆناگرن. ئەوە ماوە بڵێین کە واباشترە سەوزە و میوەکان ئاوا سروشتییانە بخورێن و لەگەڵ کێك و کرێم و شیر و پەنیردا تێکەڵ نەکرێن کە ڕێژەیەکی بەرزی چەورییە تێرەکان لەخۆدەگرن.

# دژەئۆکسانەکانی قاوە

بەگوێرەی سەرچاوە پزیشکییەکان، خواردنەوەی قاوە ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجەی کۆڵۆن و شەکرە و نەخۆشی پارکینسۆن Parkinson>s disease. ئەم ڕۆڵەی قاوە لەوە هاتووە کە چەندین ماددەی دژەئۆکسان Antioxidants لەخۆدەگرێت بەتایبەتی پۆلیفینۆلەکان Polyphenols و فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە دوو گروپی گەورەن لەلیستی ماددە و ئاوێتە دژەئۆکسانەکاندا. دەنکەکانی قاوە دەوڵەمەندترین سەرچاوەن بۆ ترشی کلۆرۆجێنیك Chlorogenic acid بۆ نموونە یەك کوپی ٢٠٠ میللیلیتری قاوە ٧٠-٣٥٠ ملگم لەم ماددەیە لەخۆدەگرێت کە ماددەیەکی دژەئۆکسانی هەیە و ڕۆڵی هەیە بۆ پاراستنی جگەر لەمۆمبوون Cirrhosis و شێرپەنجە. میلانۆیدینەکان Melanoidins جۆرێکی تری ماددە دژەئۆکسانەکانن کە بەبرژاندنی دەنکەکانی قاوە ڕێژەکەیان بەرزتر دەبێتەوە، میلانۆیدینەکان لەش لەکۆلکە سەربەستەکان Free radicals دەپارێزن کە لەئەنجامی کرداری ئۆکسانەوە لە لەشدا پەیدا دەبن و دەبنە ئەگەری چەندین نەخۆشی بەتایبەتی شێرپەنجە. ترشی کافائیك Caffeic acid دژەئۆکسانێکی بەهێزە خانەکانی چەندین ئەندام لەتووشبوون بەشێرپەنجە دەپارێزێت بەتایبەتی پێست، هەروەها کۆئەندامی دڵ و سووڕانیش لەنەخۆشی دەپارێزێت.

## ...یبیانە

ئەم ڤیتامینانە گرنگی تەندروستی زۆریان هەیە لەدروستبوونی هیمۆگلۆبین و خڕۆکە سوور و سپییەکانی خوێندا، هێشتنەوەی ئاستی شەکری خوێن. خورما جگە لەشەکر سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ڕیشاڵی ڕووکییە. ڕیشاڵی ڕووەکی دوو جۆری هەیە ڕیشاڵی تواوە و نەتواوە، هەر دووکیان سوودی تەندروستی تایبەتیان هەیە. جۆری تواوە کۆنترۆڵی نەخۆشی شەکرە دەکات بەوەی کە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت، هەروەها ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت بەتایبەتی کۆلیستیرۆلی خراپ. جۆری نەتواوە تێکڕای جووڵەی خۆراك لەڕیخۆڵەدا تاوەدات و دژی قەبزی کاردەکات، لەگەڵ هەموو ئەمانەدا خورما هیچ کۆلیستیرۆلی تێدا نییە.

## هەندێک خۆراک نۆرەکانی شەقەسەر زیاد دەکەن

هەندێك جۆری خۆراك بۆ کەسانی تووشبوو بە شەقەسەر وروژێنەرن Food Triggers واتە خواردنیان دەبێتە ئەگەری سەرهەڵدانی نۆری توندی سەرئێشە بەتایبەتی ئەوانەی کە بەڕێکی دەرمانەکانییان بەکارناهێنن. شەقەسەر Migraine جۆرێکی سەرئێشەیە، بەگشتی بەنۆرە سەرهەڵدەدات و لایەکی سەر دەگرێتەوە، لەوانەشە هەموو لای سەر و چاوەکانیش بگرێتەوە، گەلێك جاریش تووشبوو بەتوندی نارەحەت دەکات. گەلێك هۆکار دەبنە ئەگەری سەرهەڵدانی نۆرەکانی سەرئێشە، بۆ نموونە لەپاش خواردنی گەلێك خۆراکدا وەکو: پەنیر، مۆز، هەنجیر، مێوژ، خواردنەوە ئەلکهولییەکان بەتایبەتی شەراب، ئایس کرێم، ماست، ترشیات، میوەی مزر، ساسی سۆیا Soya sauce، میوەی ئەڤۆکادۆ، شوکولاتە، نیسك، چەرەزات، سۆدا و ماددە شیرینکارە دەستکردەکانی وەکو سەکارین Saccarin و ئەسپارتێم Aspartame، خۆراکی هەوێنبوو. هەروەها ئەو خواردنەوانەی کە ماددەی کافائین لەخۆدەگرن وەکو قاوە، چای، کاکاو، خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy drinks سۆدای ئاسایی و سۆدای ڕیجیم Diet soda، گەلێك دەرمانیش ماددە کافائین لەخۆدەگرن بۆ نموونە ئەو دەرمانانەی کە وەکو هاندەر بۆ دابەزاندنی کێشی لەش بەکاردەهێنرێن وەکو بوترام و زیینیکال Xenical.

## ماسی قوتووبەند سەرچاوەیەک بۆ ڤیتامین B12

ڤیتامین B١٢ یان کۆبالامین Cobalamin زۆر پێویستە بۆ تەندروستی کۆئەندامی دەمار و خۆپاراستن لەکەمخوێنی. ماسی فرێش سەرچاوەیەکی باشە بۆ ئەم ڤیتامینە، ئایا ماسی قوتووبەندیش بەهەمان شێوە ئەم ڤیتامینە لەخۆدەگرێت؟ لەکاتی هەڵبژاردنی ماسی قوتووبەند، بەوردی تێبینی ڕێژەی چەوری و سۆدیۆم بکە، هەندێکیان ڕێژەیەکی بەرزی سۆدیۆم(خوێ) لەخۆدەگرن کە گونجاو نییە بۆ کەسسانی تووشبوو بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە، هەورەها بەگوێرەی چەوری چونکە هەندێك ماسی قوتوو جگە لەچەوری خودی ماسییەکە چەوری تریان تێدەکرێت وەکو ماددەیەکی پارێزەر لەتێکچوونی چێژ و بۆن وەکو زەیتی سۆیا یان زەیتی خورما یان زەیتە ڕووەکییەکانی تر. ماسی ساردینی دەریای ئەتلانتیکی Atlantic Sardines قوتووبەند بەرزترین ڕێژەی ڤیتامین B١٢ لەخۆدەگرێت کە دەگاتە نزیکەی ٩ مایکرۆگرام لەهەر ١٠٠ گرامدا لەگەڵ ١١٪ چەوری و ٥٠٥ ملگم خوێ. کەچی ماسی تونای سپی White Tuna قوتووبەند نزیکەی ٢,٢ مایکرۆگرام لەڤیتامین B١٢ و ٧٪ چەوری و ٣٩٦ ملگم خوێ لەخۆدەگرێت.

## ئۆمیگا3 دڵت دەپارێزێت

ماسی جۆرێك لەترشە چەورییە ناتێرەکان لەخۆدەگرێت بەناوی ئۆمیگا٣ Omega ٣ کە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی دڵ کەم دەکاتەوە. هەر چەند ماسی چەورتر بێت هێندە سوودی زیاتر بەدڵ دەگەیەنێت، چونکە ڕێژەیەکی بەرزتر لەترشی چەوری ئۆمیگا٣ لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە ماسی سالمۆن Salmon و ماسی تونا Tuna. بەگشتی ماسی ئاوی شۆر وەکو ئاوی دەریاکان ڕێژەیەکی بەرزتری ئۆمیگا٣ لەخۆدەگرن بە بەراورد لەگەڵ ماسی ئاوی شیرین و ڕووبارەکان. هەروەها ئۆمیگا٣ ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە بۆ تەندروستی مێشك و چاوەکان. نزیکەی هەموو جۆرەکانی ماسی بەڕێژەیەکی دیاریکراو لەکانزای جیوە Mercury ئالودە دەبن. کەسانێکی خاوەن تەندروستی باش هیچ کێشەیەکیان نابێت بۆ ڕزگاربوونی لەشیان لەجیوە، بەڵام منداڵان و ئافرەتانی دووگیان و شیردەر دوچاری گرفتی تەندروستی دەبنەوە هەتا ئەگەر بڕی بچووکی جیوە لەخۆراکیاندا هەبێت، بۆیە پێویستە کە دوورکەونەوە لەخواردنی هەندێك جۆری ماسی کە ڕێژەیەکی بەرزی جیوە لەخۆدەگرن. ئەمەش لەبیر مەکە ڕێگای ئامادەکردنی ماسی ڕۆڵی گەورەی هەیە لەبەهای خۆراکی ماسیدا، بۆ نموونە برژاندن لەناو فرنی یان بەشێوەی مەسگوف گەلێك تەندروستیانەترە لەسوورکردنەوەی ماسی لەزەیت یان ڕۆندا.

# گلاندی دەرەقی و وەستانی عادەی پێشوەخت

بەگشتی خولی مانگانەی ئافرەت لەتەمەنی نێوان ٤٥-٥٥ ساڵیدا بەیەکجاری دەوەستێت لەو کاتەی کە هێلکەدانەکان لەکار دەوەستن بۆ دەردانی هۆرمۆنەکان بەتایبەتی هۆرمۆنی ئیسرۆجین Estrogen، دەرەنجام چەندین نیشانە و گۆڕان لە لەشدا دەردەکەون وەکو: تەزووی گەرم لەناوچەی سەر و ملدا کە زۆرجار ئارەقەکردنیشی لەگەڵدایە، دڵەکوتێن خەوزڕان، خەمۆکی سەرئێشە، تەنکبوونی قژ. یەکێك لەهۆکارەکانی وەستانی عادە بەشێوەیەکی یەکجارەکی Menopause لەتەمەنێکی زووتر بریتییە لە سستبوونی گلاندی دەرەقی کە بریتییە لە کەمبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنەکانی تایرۆکسین Thyroxine و T٣ لەئافرەتدا کاریگەری ڕاستەوخۆ دەکاتە سەر لەش و عادەی ئافرەت. سستبوونی گلاندی دەرەقی دەبێتە هۆی وەستانی پێشوەختی یەکجارەکی عادەی ئافرەت Premature menopause واتە لەبەر ئەوەی کە کاریگەری دەکاتە سەر هۆرمۆنەکانی تر، هەروەها دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش و هەستکردن بە بێهێزی گشتی. هۆکارەکانی تری وەستانی پێشوەختی یەکجارەکی عادەی ئافرەت بریتین لە: لابردنی منداڵدان بەنەشتەرگەری کە هەندێك جار هێلکەدانەکانیش لەبەر هەندێك هۆکار لادەبرێن، چارەسەرکردن بەتیشکی قووڵ Radiotherapy بەمەبەستی کۆنترۆڵکردنی شێرپەنجە و ڕێگرتن لە تەشەنەکردنی.

# ئایا زیادتێنووبوون نەخۆشییە؟

ئەگەرچی زیاد خواردنەوەی ئاو تەندروستیانەیە، بەڵام تێنووبوونێکی پتر لەسنووری دیاریکراو Polydipsia لەوانەیە کە کێشەیەکی تەندروستی یان نەخۆشییەکی لەپاڵەوە بێت. لەوانەیە کە زیاد تێنووبوون نیشانەیەکی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن بێت، گەلێك جاریش نیشانەیەکە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی شەکرە. هەروەها زیاد تێنووبوون ڕوودەدات لەئەنجامی ونکردنی شلە لەکاتی وەرزشکردندا یان لەئەنجامی خواردنی خۆراکێکی شۆر و پرخوێدا ڕوودەدات. هۆکارەکانی تری زیادتێنووبوون بریتین لە: خۆراکی تیژ، خوێنبەربوون، نەخۆشی شەکرە، خواردنەوەی ئەلکهول، نەخۆشی گەندە شەکرە Diabetes Insipidus، هەندێك دەرمان وەکو زیانی لابەلا، زیاد ئارەقەکردن، سکچوون لەبەر هەر هۆیەك، ڕشانەوەیەکی زۆر، کەم خواردنەوەی شلەو ئاو، کەم خواردنی سەوزە و میوە، پەککەوتنی دڵ، پەککەوتنی جگەر، پەککەوتنی گورچیلەکان. لەکاتی هەستکردنت بەزیاد تێنووبوون، هەوڵ بدە کە بڕێکی زۆری ئاو بخۆیتەوە نەك خواردنەوە شیرینکراوەکانی وەکو نوشابە گازدارەکان و شەربەتی دەستکرد و خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy drinks، هەروەها ڕۆژانە بڕێکی باشی سەوزە و میوە بخۆ، چونکە ڕێژەیەکی بەرزی ئاویان تێدایە لەگەڵ ماددەی زۆر گرنگ بۆ تەندروستی. لەلایەن دکتۆریش چارەسەرکردنی زیاد تێنووبوون دەکرێت بەدۆزینەوەی هۆکاری زیاد تێنووبوون و چارەسەرکردنی. لەوانەشە کە زیاد تێنووبوون لەبەر هۆکاری دەروونییەوە ڕوو بدات.

# گرنگی مەشقی وەرزشی بۆ منداڵان

چالاکی جەستەیی یان فیزیکی Physical Activity مام ناوەندی بۆ منداڵان زۆر گرنگە، چونکە تەندروستی لەش و تەندروستی دروونیان دەپارێزێت. لەساڵی ٢٠٠٥ دا پسپۆڕانی نەخۆشییەکانی منداڵان بەتوندی جەختیان لەسەر ئەوە کردەوە کە پێویستە منداڵان لەتەمەنی قوتابخانەدا ڕۆژانە بەلای کەم ٦٠ خولەك مەشقێکی وەرزش مام ناوەندی Moderate یان توند Vigorous ئەنجام بدەن، ئێستاش ئەم ڕێنماییە لەلایەن چەندین پسپۆڕ و سەنتەری پزیشکیدا دوپات کراوەتەوە. بەپێی زۆربەی لێکۆڵینەوەکان، منداڵ هەر لەپاش تەمەنی ٢ ساڵیدا پێویستە کە ڕۆژانە یەك کاتژمێر مەشقێکی وەرزشی مام ناوەندی تا مەشقێکی وەرزشی توند لەهەموو ڕۆژەکانی هەفتەدا ئەنجام بدات. نموونەی مەشقی وەرزشی لەو شێوەیە بریتین لە: ڕۆیشتنی خێرا، پەت پەتێن Jumping rope، تۆپی سەبەتە، تۆپی پێ، لێخوڕینی بایسکل، ڕاکردن. شۆڕشی تەکنەلۆژیا وای لەمنداڵان کردووە کە زیاتر کاتی خۆییان لەبەرانبەر گەمە ڤیدیۆییەکان و گەمەکانی کۆمپیوتەردا بەسەر بەرن کە هیچ چالاکی فیزیکی ناوێت، بەمەوە زیانی تەندروستیان پێدەگات. لەلایەنی تیۆرییەوە وا باشترە کە ئەم ٦٠ خولەکەی مەشقی وەرزشی لەقوتابخانەدا ئەنجام بدرێت، بەڵام بەداخەوە کە ئێستا لەقوتابخانەکانی هەرێمی کوردستاندا گرنگییەکی تەواو بەپرۆشنبیری فیزیکی و چالاکی وەرزشی نادرێت بەبیانووی ئەوەی کە وانەکانی تر گرنگترن و نەبادا ئەم مەسەلەیە کاریگەری بکاتە سەر ئاستی ئەکادیمی قوتابی.

# ئەلکهول
# و بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن

بەرزبوونـــەوەی ئاســـتی شـــەکری Hyperglycemia هەموو بەشەکانی لەش دەگرێتـــەوە و وا دەکات کـــە پرۆتینەکان و چەورییەکان و خانەکان لەناو خوێندا بەیەکەوە بنووســێن، بەمەشـــەوە هاتووچـــۆی خوێن کزدەبێت، نیشانەکانی بریتین لە: هەستکردن بەتێنووبوون، زیاد میزکردن، بێهێزی گشتی لەش، هەستکردن بەئازار و گڕی لەپێیەکاندا، هەندێـــك جاریش شـــێوان و لەهۆشـــچوون کە ژیانی تووشـــبوو دەخاتە مەترســـییەوە. بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن پێویستی بەپاککردنەوەیەکـــی خێرا هەیە ئەگینا زیانە تەندروستیەکان بەرەو زیادبوون دەچن. ئەگەر نەخۆشی شەکرەشت نەبێت، دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێن دەتپارێزێت لەچەندین گرفتی تەندروستی گەورەی وەکو: تێکدانی بۆرییە وردەکانی خوێن لەتۆڕەی چاودا کە هەندێك جـــار دەبێتە هۆی کوێربـــوون، تێکچوونی موولوولەکانی خوێـــن لەگورچیلەکاندا کە زیانـــی زۆریان پێدەگەیەنێـــت، تێکچوونی فرمانی دەمـــارەکان و هەوکردنیان، تێکدانی ناوپۆشـــی خوێنبەرەکان و ئەگەری نیشتنی خوێنی مەیبیو و تووشبوون بەنەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. خواردنەوەی ئەلکهول دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن لەوکاتەی کە ١ گرام ئەلکهول ٧ کالـــۆری وزەیەکی خێـــرا بەلەش دەدات، هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی ئاســـتی شەکری خوێن بریتین لـــە: خواردنی برێکی زۆری خۆراکـــی کاربۆهێدراتـــی، کەمی چالاکی بەدەنـــی، بەکارنەهێنانـــی دەرمانەکانـــی کۆنترۆڵکردنـــی ئاســـتی شـــەکری خوێن لەنەخۆشانی شـــەکرەدا، بەکارهێنانی ژەمی گەورە لەدەرمانە ستیرۆیدییەکان Steroids، زیاد تووڕەبوون و گوشاری دەروونی توند.

# سەوەفان لە پەنجەکانی دەستدا

سەوەفان جۆرێکە لەهەوکردنی جومگە کە لەبەر قڵیشان و سووانی چینی کرکراگەیی سەر ئێسکە بەشدارەکانی جومگە، سەوەفان باوترین جـــۆری هەوکردنـــی جومگەیە. کرکراگـــە کە ماددەیەکـــی پرۆتینییە وەکو گوشـــن کاردەکات لەنێـــوان ئێســـکەکانی جومگەدا، لەکاتی ســـووانیدا کۆتایی ئێسك زبر دەبێت و دوچاری هەوکردن دەبێت لەگەڵ پەیدابوونی نووکی زیاد لەسەر ئێسکەکاندا. ســـەوەفان زیاتر لەپیـــاوان و لەپاش تەمەنی ٤٥ ساڵیدا ڕوودەدات. لەپەنجەکانی دەستدا، ســـەوەفان زیاتـــر لەجومگـــە بچووکەکەی کۆتایـــی پەنجەکانـــدا ڕوودەدات، هەندێك جاریش لەجومگەکانی ناوەڕاستی پەنجەکاندا ڕوودەدات. نیشانەکانی سەوەفانی جومگەی پەنجەکانـــی دەســـت بریتیـــن لە: ئـــازار، سخبوونی جومگەکان، سەقەتی جومگە یان گۆڕان لەشێوەی جومگەکان، سنووردار بوونی جووڵـــەی جومگەی پەنجەکان، لەوانەشـــە کە جومگەکان بئاوســـێن. نیشانەکان سەرەتا سووکن، پاشـــان بەرە بەرە سەختتر دەبن. ئەم حاڵەتە بەتیشکی ئێکس بەئاسانی دەستنیشان دەکرێت. چارەسەرکردن بریتییە لەبەکارهێنانی دەرمانی دژە هەوکردن و کرێمی دژەئازار.

# لەوانەیە کە سەرینەکەت هۆکار بێت بۆ ئازاری مل

ســـەرین تەنیا تورەگەیەکی لاکێشـــەیی نییە کە بەلۆکە یان ئیســـفەنج یان ماددەیەکی تر پڕکرابێت و پەسترابێت، بەڵکو هاوڕێیەکی نزیکی سەرە بۆ ماوەی سێیەکی ژیانمان. ســـەرین گرنگی زۆری هەیە بۆ کوالیتی نووستن، بۆ نموونە بـــەرزی، ڕەقی و نەرمی ســـەرین بایەخی زۆریان هەیە بۆ بەخشـــینی ڕەحەتی بەســـەر و مل. نووستن لەسەر سەرینێك کە لەگەڵدا نەگونجێت هۆکارە بۆ گرفت لەمل، پشـــت، پەلەکانی ســـەرەوە، هەروەها گەلێك جار دەبێتە هۆی هەستکردن بەناڕەحەتـــی و بێهێزی لەش لەکاتی بێداربوونەوەدا. گەلێك جۆری ســـەرین بەماددەی جۆراوجۆر لەبازاڕەکاندا هەیە، ئامانج لەهەڵبژاردنی جۆری ســـەرینەکەت ئەوەیە کە ســـەپۆرتی تەواو بۆ مل و سەر دابین بکات لەکاتی نووستندا، بۆ نموونە سەرینی تووك و پەڕی پەلەوەر Feather pillows، سەرینی فوم Foam Pillow کە لەماددەی پۆلییوریتان دروست کراوە، ســـەرینی مل Cervical pillows کە بۆ سووکردنی ئازاری مل دیزاین کراوە ڕۆڵی هەیە لەهێشـــتنەوەی شـــێوەی ئاسایی سەر و ملدا، ســـەرینی ئاوی water pillow کە سەپۆرتی مل دەکات هەندێك ســـوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری مل. لەکاتی نووستندا پێویستە کە بڕبڕەکانی مل و بڕبڕەکانی پشـــت لەپۆزیشـــنێکی سروشتی و خاوبوونەوەدا بێت. وا باشە کە درێژی و پانی سەرین لەدەوری ١٦X ٢٢ گرێدا بێت بۆ ئەوەی کە لەگەڵ شـــانەکاندا فیت بێت و لەکاتی نووستندا ڕێگریبێت لەخزینی سەر بۆ لایەك، هەروەها بەرزییەکەشـــی لەنێوان ٤-٦ گرێدا بێت.