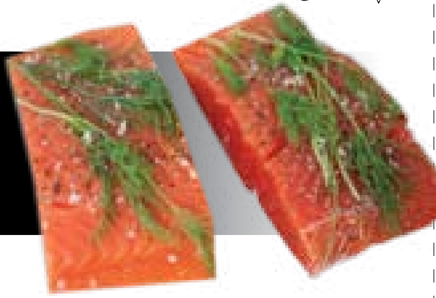
ئاگاداری ئەم ژەهرە سپیە ببە؟

شەکر Sugar بەژەهری سپی White poison ناوزەد دەکرێت، چونکە زیاد خواردنی زیانی گەورە بەتەندروستی دەگەیەنێت، بۆ نموونە دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی، ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە زیاد دەکات کە کۆمەڵێك ئاڵۆزی لەخۆدەگرێت، دەبێتە هۆی پووکانەوەی ئێسك، هاندانی دەردانی ترشەڵۆکی گەدە، ئەگەری کلۆربوونی ددانەکان زیاد دەکات، ڕێژەی تووشبوون بەنەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات، ئاستی کۆلیستیرۆلی باش لەخوێندا دادەبەزێنێت و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ بەرز دەکاتەوە، زیادبوونی ئاستی چەوری گلیسریدە سیانییەکان Triglycerides، هۆکارە بۆ زێدە بزۆکی Hyperactivity منداڵان، تێکدانی هاوسەنگی کانزاکان لە لەشدا بەتایبەتی کالسیۆم و مەگنسیۆم و کۆپەر، دابەزاندنی بەرگری لەش بەرانبەر بەهەوکردنە میکرۆبییەکان، زیادبوونی ئەگەری توشبوون بەجەڵتەی مێشك Stroke، تاودانی کرداری لۆچبوونی پێست و زوو سپیبوونی قژ، تاودانی کرداری پیربوون، هاندانی پەیدابوونی هەستەوەری بەخۆراك Food allergy، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بەژاراویبوونی دووگیانی Toxaemia لەئافرەتی دووگیاندا، تێکدانی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان لە لەشدا، لەوانەشە کە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشیەکانی جگەر و گورچیلە زیادبکات.

سەوزە و میوەی فریزکراویش سوودبەخشە

هەڵگرتنی سەوزە و میوە لەناو فریزەردا، نەك هەر لەلایەنی کاتەوە بۆت سوودبەخشە، بەڵکو تەندروستییانەشە. زۆر کەس پێیان باشترە کە سەوزە و میوە تازە بێت و بەتازەیی بخورێت بەمەبەستی چێژی خۆشتر و بەهای خۆراکی زیاتر و باشتر. سەوزە و میوە هەر لەو کاتەی کە لێدەکرێتەوە و دەگاتە دەستی کڕیار تا دەگاتە کاتی خواردن بەرە بەرە ماددە خۆراکییە وردە گرنگەکان ون دەکات و لەبەهاکەی کەم دەبێتەوە. لەکاتی فریزکردندا Freezing ئەم ونبوونەی ماددە گرنگەکان زۆر لەسەرخۆ دەبێتەوە. بۆ نموونە لەلێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە ئەگەر قەرنابیت بەتازەیی بۆ ماوەی ٧ ڕۆژ هەڵبگیرێت نزیکەی ٥٦٪ی ڤیتامین C ون دەکات، کەچی بەفریزکردن لەپلەی ٢٠ لەژێر سفردا بۆ ماوەیی یەك ساڵ تە نیا ١٠٪ی ڤیتامین C ون دەکات. هەروەها ڕێژەی ماددە دژەئۆکسانەکانی قەرنابیت و هەندێك کانزایەکانی لەڕاستیدا بەکرداری فریزبوون زیاتر بوون نەك کەم ببنەوە. قەرنابیت ڕێژەیەکی زۆری لەڤیتامین C تێدایە و بەها خۆراکییەکەی بەشێوەیەکی سەرەکی بۆ ڕێژەی بەرزی ئەم ڤیتامینە دەگەڕێتەوە. کەواتە هەموو جۆرە سەوزە و میوەیەك کە بەفریزکردن هەڵدەگیرێت هەتا ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆریش بێت، شیاوە بۆ خواردن و چێژ و بەها خۆراکییەکەشی هێندە لەدەست نادات. ئەمەش لەبیر نەکەین کە فریزکردن گەشەی بەکتریا و کەڕوو بەباشی دوادەخات.



ماسی سالمۆن بخۆ!

ماسی سالمۆن Salmon بەتایبەتی سالمۆنی دەریا یان قوتووبەند یەکێکە لەخۆراکە پڕچێژ و سوودبەخشەکان. سالمۆنی تازە و فرێش، فریزکراو، یان قوتووبەند بەئاسانی بۆ خواردن ئامادە دەکرێن. ئەو دوو هۆکارەی کە وات لێدەکەن ماسی سالمۆن بخۆیت بریتین لە: یەکەم، بوونی ڕێژە بەرزەکەی ترشە چەوری لەجۆری ئۆمیگا٣ کە زۆر پێویستە بۆ تەندروستییەکی باش لەو کاتەی کە ئەم ترشە چەورییە دژی هەوکردنە نابەکترییەکان چالاکی هەیە وەکو هەوکردنی ڕۆماتیزیمی جومگەکان، گرنگە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەنۆرەی دڵ، گرنگە بۆ خۆپاراستن لەجەڵتە و تووشبوون بەشێرپەنجە، هەروەها سوودبەخشە بۆ پاراستنی خانەکانی مێشك لەنەخۆشی و باشترکردنی تواناکانی مێشك. دووەم، بوونی پرۆتینێکی کوالیتی بەرزە هاوڕا لەگەڵ بڕێکی کەم لەچەورییە تێرەکان بە بەراورد لەگەڵ گۆشتی سوور و پەڵەوەر. هەوڵ بدە کە هەفتانە ٢-٦ جار ژەمێکی ماسی سالمۆن بخۆیت کە بەڕێگایەکی تەندروستییانە ئامادە کرابێت وەکو برژاندن لەناو فرنی یان تەنوور، کوڵاندن بەهەڵم، برژاندن بەڕێگای مەسگوفی بەغدادی.

بەهای خۆراکی میوە مزرەکان

میوە مزرەکان Citrus Fruits سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ ڤیتامین C، هەروەها گەلێك ماددەی خۆراکی سوودبەخشی تریش لەخۆدەگرن وەکو ڕیشاڵ، ماددە دژەئۆکسانەکان، ترشی میوە Citric Acid کە یارمەتی لەش دەدات بۆ بەرەنگاربوونەوەی ڤایرۆسەکان بەتایبەتی ڤایرۆسی هەڵامەت. میوە مزرەکان کانزای سوودبەخش لەخۆدەگرن وەکو مەگنسیۆم، پۆتاسیۆم کە هاندەرن بۆ جێگیربوونی پەستانی خوێن و دروستیی دەمارەخانەکان و خانەکانی مێشك. میوە مزرەکانی وەکو پرتەقاڵ، لیمۆ، لالەنگی، نارنج، سندی، گرێپ فروت، کیوی ڕێژەی بەرز لەڤیتامین C لەخۆدەگرن کە بەگرنگترین پێکهاتەکانی میوە مزرەکان لەقەڵەم دەدرێت. یەك پرتەقالی مام ناوەندی نزیکەی ٥٠-٦٠ ملگم ڤیتامین C تێدایە، ئەم ڤیتامینە کە لەئاودا دەتوێتەوە و دەگاتە هەموو بەشەکانی لەش، هەروەها دژەئۆکسانێکی بەهێزە و ڕۆڵێکی گرنگی هەیە بۆ خۆپاراستن لەشێرپەنجە. ڤیتامین C بەرگری لەش بەهێز دەکات، هانی کرداری چاکبوونەوەی برینەکان دەدات، یارمەتی دروستیی شانە بەستەرەکانی لەش دەدات، هاریکاری هەڵمژینی کانزای ئاسن دەدات لەکۆئەندامی هەرسدا، یارمەتی دروستکردنی هۆرمۆنی تایرۆکسن Thyroxine دەدات لەگلاندی دەرەقیدا. مرۆڤی پێگەیشتوو ڕۆژانە پێویستی بە٦٠-٨٠ ملگم ڤیتامین C هەیە، ئەو حاڵەت و نەخۆشیانەی کە پێویستی ڕۆژانەی ئەم ڤیتامینە

گۆشتی ئۆرگانیک

گۆشــت Meat ســەرچاوەیەکی گرنگە بۆ پرۆتین و کازای ئاسن و کۆمەڵەی ڤیتامین B، زینك (تۆتیا)، هەروەها کانزای سیلینیۆم، بەڵام گۆشتی ئاژەڵ بەگشتی سەرچاوەیەکی بڕێکی زیاد لەچەورییە تێرەکان و کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت. گۆشتی ئەو ئاژەڵ و پەڵەوەرانەی کــە بەئالیکی ئۆرگانیك Organic خودان دەکرێن خاوەن بەهایەکی خۆراکی بەرزن و بۆ تەندروســتی باشترن لەجۆرەکانی تری گۆشتی سوور و پەلەوەر کە بەدەرمان و هۆرمۆن مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە کە بەگۆشــتی نائۆرگانیــك Non-organic ناوزەد دەکرێن. مەرجەکانی ســتانداردی گۆشــت یان پەڵەوری ئۆرگانیــك بریتین لە: خودانکردن بەئالیکی سروشــتی ئۆرگانیك، دووورکەوتنەوە لەبەکارهێنانــی ئەو خۆراکانەی کە مامەڵەی جینیان لەگەڵدا کراوە بۆ ئــاژەڵ و پەڵەور، بەکارنەهێنانی ئاوێتەکانی نایتریت Nitrates و نایترایتەکان Nitrites بۆ پاراســتنی گۆشت، دوورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشــە و ئەو هۆرمۆنانەی کە هانی گەشــە دەدەن بۆ ئاژەڵــەکان، بەکارنەهێنانی دەرمانی دژەژی Antibiotics بۆ ئاژەڵەکان،

کەرە و کۆلیستیرۆل

کە باس لەتەندروســتی دڵ دەکرێــت جــۆری چەورییــەکان و کۆلیســتیرۆل گرنگترین مەســەلەن، ئەگەرچی زۆر جار بــاس لەوە دەکرێت کە کەرەی دەســتکرد لەکەرەی سروشــتی باشترە، بەڵام بەگشتی کەرەی دەستکرد یان مارگەرین Margarine کە لەزەیتی ڕووەکی دروســت دەکرێت و کۆلیســتیرۆلی تێدا نییە، جۆرێکی دیکەی چــەوری لەخۆدەگرێت بەناوی چەورییە نێوەندەکان کــە ناوبانگــی لەچەورییە تێرەکان و کۆلیســتیرۆل باشــتر نییە. کەرەی سروشــتی لەچەوری ئاژەڵی پێکهاتووە لە کۆلیســتیرۆل و ڕێژەیەکی بەرز لەچەورییە تێرەکان Saturated fats واتە چەورییە خراپەکان لەخۆدەگرێت. چەورییــە خراپــەکان و چەورییە نێوەنــدەکان دەبنە ئەگەری بەرزبوونــەوەی کۆلیســتیرۆلی خراپ LDL و تووشــبوون بەنەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان کە ئەگەر لەخوێنبەرەکانی تاجی دڵدا ڕوودات، ئەوا دەبێتە هۆی نۆرەیەکی دڵ کە زۆر جار کوشندەیە. کەرەی دەســتکردیش کە بەکرداری هایدرۆجین بــوون Hydrogenation چۆتە دۆخی ڕەقییەوە ڕێژەیەکــی بەرز لەچەورییە نێوەندەکان Trans fats لەخۆدەگرێت کە ئاســتی کۆلیســتیرۆلی باشHDL دادەبەزێنن و ئاســتی کۆلیســترۆلی خراپ بەرزدەکەنەوە. بەگشتی جۆرەکانی کەرە زۆر بەکەمی بخــۆ، لەوانەیە کە هەندێك جۆری کەرەی دەســتکرد لەکەرەی سروشــتی خراپتریــش بن، هەر چەند مارگەرین ڕەقتــر بێت هێندە ڕێژەیەکی بەرزتری چەورییە نێوەندەکان لەخۆدەگرێت، ئەو جۆرەی کەرەی دەستکرد هەڵبژێرە کە نزمتریــن ڕێژە لەچەورییە نێوەنــدەکان لەخۆبگرێت لەگەڵ چەورییە تێرەکان بەبڕی کەمتر لە٢ گرام لەهەر ١٠٠ گرام کەرەدا.

زیاتر دەکەن بریتین لە: جگەرەکێشان، دواکەوتنی چاکبوونــەوەی برین، زوو تووشــبوون بەهەڵامەت و ئەنفلونــزا، زوو دووبارەبوونــەوەی هەوکردنەکان بەمیکرۆب یان ڤایرۆس، نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە. نیشانەکانی کەمی ڤیتامین C بریتین لە: دواکەوتنی چاکبوونەوەی برین، جۆرێکی ســووکی کەمخوێنــی، پنتی خوێنبەربوونــی بچووك لەژێر پێستدا، خوێنبەربوون لەپووکدا، زبربوونی پێست، زوو تووشبوون بەهەوکردنە بەکتریایی و ڤایرۆسییەکان.

ئەوانەی کە ناتوانن کێش دابەزێنن

ئایا تۆ یەکێکیت لەو کەسانەی کە بەرپیچیمی خۆراك و مەشقی وەرزشی بەردەوام کێشی لەشت دانابەزێت؟ ئەگەر وایێت ئەوا لەوانەیە کە هۆکارەکەی بگەڕێتەوە بۆ گرفت لەگلاندی دەرەقیت بەشێوەی سستبوونی گلاندەکە Hypothyroidism. ئەگەر لەپاش پشکنینەکان دەرکەوت کە هیچ گرفتێکت نییە لەگلاندی دەرەقی ئەو کاتە سەرەڕای ڕیجیم و مەشقی وەرزشی، پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە:١- پەلەمەکە لەبەدەستهێنانی ئەنجام لەماوەیەکی کەمدا، بیر لەپێشبینی ناواقعی Unrealistic expectations سەبارەت بەکێشی لەشت مەکەرەوە ئەگەرچی کۆمەڵێك بەرنامەی ڕیجیم بەڵێنی بریقەدار دەدەن کە کێش لەماوەیەکی کەمدا دادەبەزێنن، هەتا ئەگەر بەخێرایی کێش دابەزێنیت، ئەوا زوو کێشت زیاد دەبێتەوە بەسادەیی، چونکە ناتوانیت کە بۆ هەمیشە لەسەر هەر یەکێك لەم ڕیجیمانە بەردەوام بیت. ٢- هەرگیز تەسلیمی قەڵەوی مەبە بەتایبەتی کە پاش چەند ڕۆژێك لەڕیجیم و مەشقی وەرزشی هیچ دابەزاندێکی کێشت بەدی نەکرد، کات بەلەشت بدە تاکو خۆی بگونجێنێت بۆ شێوازە نوێکەی خۆراك و مەشقی وەرزشی، هەرگیز وا بەئاسانی کۆڵ مەدە. ٣- زوو زوو مەچووە سەر قەپان، لەجیاتی ئەوەی کە ڕۆژانە کێشی خۆت بەسەرکەیتەوە هەوڵ بدە هەفتانە یەك جار خۆت بکێشیت.

چەند خۆدانە بەر ڕۆژ پێویستە

ڤیتامین D زۆر گرنگە بۆ هەڵمژین و سوودوەرگرتن لەکانزای کالسیۆم کە زۆر پێویستە بۆ ئێسکەکان، هەروەها لەوانەیە کە مرۆڤ بپارێزێت لەبەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و هەندێك جۆری شێرپەنجە. باشترین ڕێگا بۆ دابینکردنی پێویستی ڕۆژانەی ڤیتامین D بریتییە لەخۆدانە بەر تیشکی خۆر، چونکە سەرچاوەی سەرەکی ئەم ڤیتامینە تیشکی خۆرە پتر لەخۆراك، لەگەڵ کەوتنە بەر تیشکی سەرووی وەنەوشەیی جۆری B کە لەتیشکی خۆردایە لەپێستدا ڤیتامین D دروست دەبێت. زۆر کەس ئەم پرسیارە دەکەن کە چەند خۆدانە بەر ڕۆژ بەسە بۆ دابینکردنی پێویستی ڕۆژانە لەڤیتامین D. ئەگەر دەموچاو، باسکەکان، پشت و قاچەکان بۆ ماوەی ٥-١٠ خولەك هەفتانە دوو جار بدرێنە بەر تیشکی خۆر ئەوا بڕی تەواو لەڤیتامین D بۆ لەش دابین دەبێت. چەندێتی خۆدانە بەر تیشکی خۆر پێوەندی بەکاتەکانی ساڵەوە هەیە، لەنیوەی سەرەوەی گۆی زەوی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی جۆری B لەمانگەکانی هاویندا چڕترە لەمانگەکانی زستان. چڕی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی جۆری B لەئاسماندا کەم دەبێتەوە بەبوونی هەور و پیسبوونی هەوا Air pollution. هەروەها ئەم تیشکە شووشە نابڕێت بۆیە خۆدانە بەر تیشکی خۆر لەپشت پەنجەرە سوودی نابێت بۆ دابینکردنی ڤیتامین D. پێویستە ئەمەش لەیاد نەکەین کە خۆدانە بەر تیشکی خۆر بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێ بەکارهێنانی ماددەیەکی دژە هەتاو Sunscreen لەوانەیە کە ببێتە هۆی شێرپەنجەی پێست.

چەند خۆراک بخۆم پـ

ئەمە هەرگیز تەندروستییانە نییە کە بەگەدەی پڕەوە مەشقی وەرزشی Exercise ئەنجام بدەیت، ئەمەش باش نییە کە بەهەستکردن بەبرسیبوونەوە دەست بەمەشقی وەرزشی بکەیت. ئەگەر لەپاش ژەمێکی گەورەی خۆراك یەکسەر مەشقێکی وەرزشی توند ئەنجام بدەیت، ئەوا لەوانەیە کە دوچاری هێڵنج و ئازاری ماسولکەکان و هەستکردن بەهیلاکی بکەیت، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە لەش پێویستی بەوزە هەیە بۆ ئەنجامدانی کرداری هەرسکردنی خۆراك، هاتووچۆی خوێنیش بۆ کۆئەندامی هەرس زیاد دەبێت لەوکاتەی کە پێویستی ماسولکەکانیش بەهاتووچۆی خوێن زیاتر دەبێت کە لەمەشقدا دەبن. لەلایەکی دیکەوە ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی لەسەر گەدەی بەتاڵ یان لەپاش بەلاوەنانی ژەمێکی سەرەکی خۆراك مرۆڤ تووشی بێهێزی و سەرسووڕان دەکات. خواردنی ژەمێکی زۆر بچووك وەکو سێوێك یان پەرداخێك شیرەی میوەی سروشتی بەر لەدەستپێکی مەشقی وەرزشی لەڕاستیدا لەوانەیە کە زیاتر هانی سووتاندنی چەوری بدات. بۆ لەش باشترە کە وزە لەخۆراکی کاربۆهیدراتییەوە دابین بکات بەتایبەتی کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان و میوە و سەوزەکان، بەڵام ئەمەش تەندروستییانەیە کە بڕێکی کەمی پرۆتین و چەوریش لەگەڵ کاربۆهیدرات تێکەڵ بکرێت بۆ پێکهێنانی ژەمێکی بچووك ١-٢ کاتژمێر بەر لەدەستپێکی مەشقی وەرزشی.

جوینی تـ

جوینی خۆراك Chewing زۆر گرنگە و بەشێکی لەهەرسکردنێکی تەندروستییانەی خۆراك. زۆربەی خەڵك پاڵوو تەنیا چەند جارێکی کەم دەجوون و زوو قووتی دەدەن. لەڕاستیدا جوینی خۆراك بەباشی نە کاتێکی زۆر و نە ماندووبوونێکی زۆریشی دەوێت، لەهەمان کاتیشدا چێژی تەواو لەخۆراك وەردەگیرێت و زووتر هەستی تێربوون پەیدا دەبێت. بەجوینێکی باش، پارچە خۆراکەکان بچووکتر دەبن و بەتەواوی لەناو دەمدا نەرم دەبن و

ڕۆژانە ئەندامەکانی زاووزێ بە ئاو و سابوون بشۆ

بەشـێوەیەکی ئاسـایی بەهەزاران میکرۆب هەیە لەسەر پێستی هەمووماندا، چڕی و ژمارەی بەکتریا لەبەشـی جیاوازی لەشدا جیاوازی هەیە، ژمارەی زۆری بەکتریا هەیە لەپێسـتی سـەر، ئەندامەکانی زاوزێ، پێیەکان. ئەو شوێنانەی لەش کە زەحمەت دەبینن لەبەهەڵمبوونی ئارەقەدا لەبەر زیادی تەڕێتی و شـێداری، کەم گەیشـتنی هەوا، گەرمی کە ڕێگا خۆش دەکەن بۆ گەشـەکردنی میکرۆبەکان، بۆنی ناخۆشـیان لێ پەیدا دەبێت. لە لەشـدا دوو جۆری گلاندەکانی ئارەقەکردن هەیـە: ئیکراین Eccrineو ئەپۆکراین Apocrine. جـۆری ئیکراین یارمەتی ڕێکخسـتنی پلەی گەرمی لەش دەدەن و لەهەموو بەشکانی پێستی لەشدا هەنە. جۆری ئەپۆکراین تاوانبارن لەپەیداکردنی بۆنی لەش. بۆنی ئارەقە تەنیا لەو کاتەدا پەیدا دەبێ کە ئارەقەی گلاندەکانی ئەپۆکراین لەگەڵ بەکتریای سەر پێست کارلێک دەکەن. ناتوانیت کە شـتێکی زۆر بکەیت سـەبارەت بەبەکتریای سەر پێستت، هەر چەندە پێست بەباشی بشۆریت و بسڕیتەوە، ئەوا تەنیا بەشێکی بەکتریا بۆ ماوەیەکی کاتی کورت پاك دەبێتەوە. هەروەها ناشـتوانی کە وا لە لەشـت بکەیت کە چیتر ئارەقە نەکات، بەڵام ڕۆژانە شووشتنی ئەندامەکانی زاوزێ بەئاوی نیمچە گەرم و سابوون پاشان وشککردنەوەی سوودی زۆری هەیە بۆ ڕێگرتن لەگەشەی میکرۆب، هەروەها ناوە ناوە بەسابوونی دژی بەکتریا Antibacterial Soap هەموو لەشت بشۆ.

...ێش مەشقی وەرزشی؟

...ەواوی خۆراک

دەتوێنەوە، بەمەشەوە قووتدانیان ئاسانتر دەبێت و سترێسێکی کەمتر دەکەوێتە سەر سوورێنچك. پرۆسەی میکانیکی هەرسـکردن لەجوینی خۆراکەوە دەستپێدەکات بەوەی کە پاش پارچەبوونی خۆراك ڕووبەری ڕوویی زیاد دەبێت کە فاکتەرێکی گرنگە لەکرداری هەرسکردندا. پرۆسەی کیمیایی هەرسکردنیش بەجوینی خۆراك دەستپێدەکات لەو کاتەی کە ئەنزیمی ئەمیلێز Amylase بۆ هەرسکردنی نیشاستە و ئەنزیمی لایپێز Lipase بۆ هەرسـکردنی چەوری لەناو دەمدا دەردەدرێنە سەر خۆراك. جوین ماسـولکەکانی دیواری بەشـی خوارەوەی گەدە خاودەکاتەوە واتە جوولـەی خۆراك لەگەدەوە بۆ ڕیخۆڵە ئاسـان دەکات. جویـن هاوکاری کۆی کرداری هەرسـکردنی خۆراك دەکات بەوەی کە سیگناڵەکان بۆ بەشەکانی تری ڕێڕەوی هەرسکردن ئاکتیڤ دەکات بەمەبەستی هەرسکردنێکی تەواوی خۆراك. نەجوینی خۆراك بەتەواوی دەبێتە ئەگەری هەرسـکردنێکی ناتەواو کە ئەمەش ڕێگا خۆش دەکات بۆ زیاد گەشەی بەکتریا لەکۆلۆندا.

خۆت لە وشکبوونی چاو بپارێزە

وشـکبوونی چـاو Dry Eye Syndrome ڕوودەدات لەبەر کەمبوونەوەی فرمێسـك یان خراپبوونی کوالیتی فرمێسـك. وشکبوونی چاو حاڵەتێکی درێژخایەنە و لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری لاوزبوون لەکـرداری بینیندا لەگەڵ زیادکردنی ئەگەری هەوکردن لەچاودا. فرمێسك زۆر پێویسـتە بۆ پاراستنی چاوەکان، فرمێسك لەئاوێتەیـەك پێکهاتووە کە تەڕێتی و پاکی چاو دەپارێزێت، ئەگەر فرمێسـك بەکەمی دەربدرێت یان پێکهاتە کیمیاییەکەی بگۆڕێت، ئەوا دەبێتە هۆی وشکبوونی چاو. هۆکارەکانی وشکبوونی چاوەکان بریتین لە: گـۆڕان لەهۆرمۆنەکاندا لەبەر پیربوون و لەکاتی خولی مانگانەی ئافرەت و لەپاش وەسـتانی خولی مانگانەی ئافرەت یان لەکاتی دووگیانیدا، زیانـی لابەلای هەندێك دەرمان، بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو Contact lenses، سـووتانی کیمیایی چاوەکان، زیـاد بەکارهێنانـی کۆمپیوتەر و کەم داخسـتنی چاوەکان، کەش و هـەوای گەرم، تۆز و بـا، دووکەڵی جگـەرە، هەندێك جاریش ئامێرەکانی گەرمکردن و سـاردکردنەوە. نیشانەکانی کەمبوونەوەی تەڕێتی یان وشـکبوونی چاو ئەمانەن: خورشـت و سـووتانەوەی چاوەکان، هەسـتکردن بەبوونی تەنێکی بیا نـی لەچاوەکاندا، سووربوونەوەی چاوەکان، زیاد فرمێسککردن، شێوان لەبینیندا، هەسـتکردن بەناڕەحەتـی چاوەکان لەکاتی خوێندنەوە یان سەیرکردنی تەلەفزیۆندا. وشـکبوونی چاو، چارەسـەرێکی یەکجارەکـی نییـە، چەنـد دڵۆپێکی ئاو یان فرمێسـکی دەسـتکرد Artificial tears بەمەبەسـتی تەڕکردنی چاوەکان و کەمکردنەوەی نیشانەکان بەڕێنمایی دکتۆری پسـپۆڕی چاو بەکاردەهێنرێت.