باشترین کاتەکان بۆ خواردنەوەی ئاو

ئــاو گرنگی زۆری هەیە بۆ لەش، هانــدەرە بۆ چالاککردنی میتابۆلیزم Metabolism یــان کرداری وەدەســتهێنانی وزە لەخۆراکــدا. هەوڵ بدە کە بەیانیــان پێش ژەمی خۆراك نزیکەی ٣٥٠ میللیلیتــر کە دەکاتە نزیکەی ١٢ ئۆنســی شلە واتە پەرداخێك و نیو، چونکە لەکاتی شەودا لەش شلە ون دەکات کە دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی توانای خانەکانی مێشــك. خواردنەوەی ئاو لەگەڵ دەســتپێکی ڕۆژدا دوورت دەخاتــەوە لەخواردنەوەی قاوە یان چایەکی خەست بەمەبەستی هاندان یان نوێبوونەوەی چالاکی خانەکانی مێشك. باشترین کاتەکان بۆ خواردنەوەی ئاو بریتین لە: نیو کاتژمێر پێش ژەمە ســەرەکییەکانی خۆراك، پەرداخێك ئاو بەر لەچوونە ناو گەرماو، پێش دەســتکردن بەمەشــقی وەرزشــی و لەکاتی مەشق و لەپاش مەشــقی وەرزشیدا، لەکاتی ئارەقەکردندا، لەکاتــی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، هەروەهــا خواردنەوەی پەرداخێك ئاو پێش نوســتن. لە لێکۆڵینەوەیەکی ئەڵمانیدا هاتووە کە ڕۆژانە خواردنەوەی ١٥٠٠ میللیلیتر ئاو کە دەکاتە نزیکەی ٥٠ ئۆنســی شلە یان ٦ پەرداخ دەبێتە هۆی سووتاندنی یان سەرفکردنی ٥٠ کالۆری لەڕۆژێکدا واتە ونکردنی ٥ پاوند یان نزیکەی ٢,٥ کیلۆگرام ســاڵانە بەبێ مەشقی وەرزشی، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئاو ئاستی کرداری میتابۆلیزم بەرزدەکاتەوە.

سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین E

ڤیتامین E یان تۆکۆ فیــرۆل Tocopherol یەکێکە لەو ڤیتامینانەی کــە لەچەوریــدا دەتوێتەوە، ناســکە بەرانبــەر بەهەوا، بۆیە پێوســتە کە زەیتە ڕووەکییــەکان بەتەواوی لەهــەوا بپارێزرێــن بەتوندکردنی قەپاغی شووشــەکانیان. ئەم ڤیتامینە پێســت لەتێشــکی ســەرووی وەنەوشەیی دەپارێزێت، دژەئۆکســانێکی بەهێزە و دژی ماددە یان کۆڵکە سەربەستەکان کاردەکات، میزڵدان و پرۆستات لەتووشبوون بەشێرپەنجە دەپارێزێت، گرنگە بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشی ئەلزهایمەرAlzheimer>s disease . کەمی ڤیتامین E لە لەشــدا دەبێتە هۆی گرفت لەکۆئەندامی هەرسدا بەشێوەی بەدهەڵمژینی خۆراك Malabsorption، کەمبوونەوەی هەســت یان ئازار یان تەزین و ســڕبوون لەباسك و دەست و قاچ و پێیەکاندا لەبەر هەوکردنی دەمارەکانی دەورووبەر، گرفت لەفرمانی جگەر و کیسی زراودا. گرنگترین ســەرچاوە دەوڵەمەندەکانی ئەم ڤیتامینە بریتین لــە: گەڵاکانی خەردەل، سـلق، تۆوی گوڵەبەڕۆژە، بیبەری شــیرین، تەماتــە، کیوی، گەڵاکانی توور، ســپیناغ، باوی، زەیتوون و زەیتی زەیتــوون. لەوانەیە کە ڤیتامین E ڕۆڵی هەبێت لەخۆپاراســتن و چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییانەدا: زیپکەی گەنجێتی، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، نەخۆشــی شــەکرە، پەرکەم، نەخۆشــی بەگەکان(گاوت Gout)،نەزۆکی پیاو، شەقەســەر، شێرپەنجەکانی دەم، شێرپەنجەی مەمك، داڕوشانی جومگەکان، نەخۆشــی پارکینسۆن، نەخۆشی ســەدەف، هەوکردنی ڕۆماتیزمــی جومگــەکان، جەڵتە، ئاوی ســپی و کزبوونی چاوەکان کە پەیوەستن بەپیربوون، هەروەها ڕەبو. پێویستی ڕۆژانەی ڤیتامین E بۆ مرۆڤی پێگەیشتوو بریتییە لە١٥ میللیگرام.

کام ڕیجیمی خۆراک بۆ تۆ گـــــــ

ڕیجیمی خۆراك Dieting واتە ڕێکخســتنی بڕ و جۆری خۆراك بەمەبەستی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، ڕیجیمی دروست ئەوەیە کە تەنیا لەژێر چاودێری دکتۆر ئەنجام بدرێت. ئەگەرچی گرنگترین فاکتەر لەپلانی دابەزاندنی کێشی لەش بریتییە لەکەمکردنەوەی وزەی گشتی ڕۆژانە کە لەخۆراکەوە وەردەگیرێت واتە بڕی کالۆری ڕۆژانــە، ئەمەش گرنگە کە ئەم کەمکردنــەوەی کالۆرییە زیاتر کام گروپی خۆراك دەگرێتەوە لەکاربۆهیداتــەکان، چەورییەکان یان پرۆتینەکان. هەندێك لەپســپۆڕانی دابەزاندنی کێشــی لەش پێیان باشە کە چەورییەکان پتر لەخۆراکە کاربۆهیدراتییەکان کەم بکرێنەوە، هەندێك سەرچاوەی تر پێیان باشە کە تەنیا خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان

زەیتونی سەوز یان زەیتونـــــــ

زەیتوون Olive پێش پێگەیشــتن ڕەنگێکی ســەوزی هەیە، پاشان لەگەڵ پێگەیشــتندا ڕەنگــی ڕەش هەڵدەگرێت. لــەڕووی بەهای خۆراکییەوە هیچ جیاوازییەك نییە لەنێوان زەیتوونی ســەوز و زەیتوونی ڕەشــدا، تەنیــا ئەوە نەبێت کــە زەیتوونی ڕەش چێژێکی خۆشــتری هەیە. بەگشــتی زەیتوونی ســەوز ڕەقتر و چرتر و تاڵترە لەزەیتوونی ڕەش، زەیتوون ڕێژەیەکی بەرزی لەترشــە چەورییە یەکانە ناتێرەکانی سەوز، زەیتوون ڕێژەیەکی بەرزی Monounsaturated fat تێدایە، ئــەم جۆرە چەورییە لەجۆرەکانی تر جێگیرتــرە، بۆیــە بوونی ئەم چەورییە گرنگە لەنــاو خانەکان و لەناو پەردەی خانەکاندا بۆ پاراســتنیان لەنەخۆشی، بەتایبەتی لەگەڵ بوونی ڤیتامین E کە ڕۆڵیان هەیە لەدابەزاندنی ئاســتی کۆلیستیرۆڵی خراپ لەخوێندا. زەیتوون بڕێکی کەم کۆلیسترۆڵ لەخۆدەگرێت، بەڵام دەوڵەمەندە بەکانزای کالســیۆم، ئاســن، کۆپەر، ڕیشــاڵ، ڤیتامین E کە سیفەتی دژەئۆکســانی هەیە. دژەئۆکســانەکانی پۆلیفینۆڵەکان و فلاڤۆنیدەکان لەخۆدەگرێت کە چەندین ســوودی تەندروســتییان هەیە، بۆ نموونە کە دژی هەوکــردن کاردەکەن و ماددە کۆڵکە سەربەســتەکان هاوســەنگ دەکەنەوە، بەمەش خانە لەتووشــبوون بەشــێرپەنجە دەپارێــزن. هەروەها

باشترین میوه بۆ تەندروستی

بەگشتی میوەکان Fruits هەموویان سوودبەخشن، بەڵام هەندێکیان سوودی زیاتر لەهەندێکی تر بەتەندروستی دەگەیەنن بەتایبەتی سافکردنی پێست، سووککردنی نیشانەکانی ڕۆماتیزم و هەورکردنی جومگەمان، یارمەتیدانی هەرسکردن و تاودانی میتابۆلیزم. فەرەنگی یان فەراولەStrawberries دەوڵەمەندە بەپۆتاسیۆم، بیتا کارۆتین، ترشی فۆلیك، ڤیتامین A، ڤیتامین K، ڤیتامین C. سێو Apple دەوڵەمەندە بەکالسیۆم، فۆسفۆر، مەگنسیۆم، ڤیتامین C، پێکتین Pectin، بیتا کارۆیتن. ئاڤۆکادۆ دەوڵەمەندە بەکانزای کۆپەر، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، ئاسن، بیتا کارۆتین، ترشی فۆلیك، ڤیتامین B٣، ڤیتامین B٥، ڤیتامین K، هەروەها ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامین E. پرتەقاڵ Orange کە ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامین C، کالسیۆم، ترشی فۆلیك Folic acid، بیتا کارۆتین، پۆتاسیۆم، ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ ڕزگاربوونی لەش لەمادده زیانبەخشەکان. میوەی کیوی Kiwi Fruit دەوڵەمەندە بەکانزایەکانی مەگنسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم لەگەڵ ڤیتامین C، یارمەتیدەرە بۆ ئەنزیمەکانی هەرسکردن و ڕزگارکردنی لەش لەسۆدیۆمی زیاد. گێلاس Cherries کە ڤیتامین C و کانزایەکانی کالسیۆم و فۆسفۆر لەخۆدەگرێت سوودی هەیە بۆ سووککردنی سەرئێشە و سك ئێشە و نیشانەکانی دەردە بەگەکان Gout. مۆز Bananas کە دەوڵەمەندە بەپۆتاسیۆم، ماددەی تریپتۆفان، ڤیتامین K، بیتا کارۆتین، ڤیتامین C، ڤیتامین B٦، هەروەها چالاکی دژی قەبزی و دژی بەکتریا و ڤایرۆس هەیە لەگەڵ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل. کاڵەك Melon کە دەوڵەمەندە بەئاو، کانزای کالسیۆم، مەگنسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، ڤیتامین C، بیتا کارۆتین Beta-carotene کە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە.

دوا زانیاری سەبارەت بە خواردنەوە وزەبەخشەکان!

بەم دواییە بەکارهێنانی خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy drinks لەنێو چینی گەنج و قوتابییانی زانکۆدا زیادی کردووە. لەوانەیە کە هەر یەکێك لەپاش بەکارهێنانی هەر جۆرێکی خواردنەوەی وزەبەخشدا هەست بەوە بکات کە وزەیەکی زۆری هەیە و دەتوانێت کە پتر و باشتر و چوستتر لەحاڵەتی ئاسایی کارەکانی خۆی ئەنجام بدات. ڕێکلامەکان و پڕوپاگەندەکانی پەیوەست بەخواردنەوە وزەبەخشەکان کاریگەری زۆری کردۆتە سەر هەندێك کەس بەوەی کە فکر و هزر بەهێز دەکەن و لایەنی جەستەیی باشتر دەکەن. پسپۆڕانی تەندروستی دەڵێن کە تەنیا شەکر و کافائین بەرپرسن لەکاریگەرییەکەی خواردنەوە وزەبەخشەکان کە ئەمەش هەرگیز دەستپێکێکی زانستی و تەندروستییانە نییە، هەروەها گەلێك لەمادده پێکهێنەرەکانی تری ناو ئەم خواردنەوانە نیشانەی پرسیاریان لەسەرە و لەوانەیە کە کاریگەری نێگەتیڤ بکەنە سەر تەندروستی. هەوڵ بدە کە خواردنەوە وزەبەخشەکان نەکەیتە بەرنامەی ڕۆژانەت. زیاد بەکارهێنانی خواردنەوە وزەبەخشەکان دەبێتە ئەگەری خەوزڕان Insomnia، زووهەڵچوون و پەستی Anxiety، دڵەکوتێ Palpitation، نارحەتی دەروونی و جەستەیی، کەمبوونەوەی شلە لە لەشدا Dehydration، جگە لەمانە چەند حاڵەتێکی ڕاهاتن و پەرکەم و نۆرەی دڵ و لەخۆچوونیش لەپاش بەکارهێنانی خواردنەوە وزەبەخشەکان تۆمارکراوە.

...ونجاوە؟

کەم بکرێنەوە و چەورییەکان و پرۆتینەکان زیاد بکرێن، هەندێکی تر ئاماژە بەوە دەکەن کە خۆراکی ڕۆژانە هەر سێ گروپ بەڕێژەیەکی دیاریکراو و یەکسان لەخۆبگرێت. زۆربەی ئەوانەی کە کێشی لەشیان زیادە یان قەڵەون ئەو گرفتەیان هەیە کە کام جۆری ڕیجیمی خۆراکی هەڵبژێرن و کامیان ئەنجامی زووتری دەبێت. هەڵبژاردنی جۆری ڕیجیم پشت دەبەستێت بەمێژووی تەندروستی تاکە کەس و وردەکاری حەز و ئارەزووەکانی پەیوەست بەخۆراك. بەگشتی خۆراکێك کە لە٦٠٪ کاربۆهیدرات و ٢٥٪ چەوری و ١٥٪ پرۆتین پێکهاتبێت دەکەوێتە نێو ڕیجیمێکی باشەوە بەمەرجێك کۆی کالۆری ڕۆژانە لە١٥٠٠ کالۆری زیاتر نەبێت.

...ی ڕەش؟

زەیتوون نایەڵێت کە کۆلیستیرۆل بەکرداری ئۆکساندا تێپەڕێت و ببێتە ئەگەری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ. جگە لەمانە، خواردنی زەیتوون لەبەر ئەو ماددە خۆراکییە گرنگانەی وەکو چەورییە یەکانییە ناتێرەکان و ماددە دژەئۆکسانەکانی قۆڵۆن لەشێرپەنجە دەپارێزێت، سەختی نیشانەکان کەم دەکاتەوە لەتووشبووان بەڕەبو، داڕوشانی جومگەکان یان سەوەفان، هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان ئەم سێ حاڵەتە لەئەنجامی بوونی ڕێژەیەکی زۆری ماددە سەربەستەکانەوە ڕوودەدەن.

هەوكردنی میزڵدان

هەوكردنی میزڵدان Cystitis زیاتر لەئافرەتاندا بەدی دەكرێت، نزیكەی نیوەی ئافرەتان لەژیانیاندا جارێك یان پتر تووشی دەبن، لەوانەیە كە هۆكاری ئەمەش بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی كە بۆڕی میز لەئافرەتاندا كورتترە بە بەراورد لەگەڵ درێژی بۆڕی میز لەپیاواندا، ئەمەش ڕێگا بۆ بەكتریا ئاسان دەكات كە بگاتە ناو میزڵدان و هەوكردن پەیدا بكات. لەپیاوە بەساڵاچووەكاندا ئەگەری تووشبوون بەهەوكردنی میزڵدان زیاترە لەبەر گەورەبوونی قەبارەی گلاندی پرۆستات Prostate. نیشانەكانی هەوكردنی میزڵدان بریتین لە: هەستكردن بەسووتانەوە لەكاتی میزكردندا كە باوترین نیشانەی هەوكردنی میزڵدانە، زوو زوو دووبارەبوونەوەی هەستی میزكردن لەگەڵ قەبارەیەكی كەمی میز، تیژبوونی بۆنی میز، لێڵبوونی ڕەنگی میز، هەندێك جاریش سووربوونی ڕەنگی میز لەبەر بەربوونی خوێن لەمیزڵداندا، ئازار لەبەشی خوارەوەی سكدا، لەبەساڵاچوواندا لەوانەیە كە تووشبوو هەست بەبێهێزی بكات، ئەگەر نەخۆش دوچاری لەرز و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بێت واتە هەوكردنەكە بۆ گورچیلەكان هەڵكشاوە. چارەسەركردن بەپێدانی دەرمانی دژە میكرۆب دەستپێدەكات لەگەڵ ڕۆژانە خواردنەوەی بڕێكی زیاتری ئاو، پاشان نیشانەكان لەماوەی چەند ڕۆژێكدا سووك دەبن.

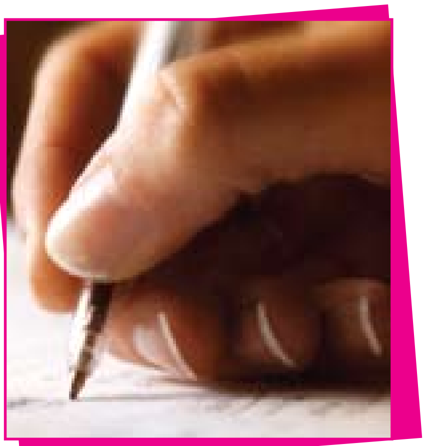
كە قوڕگت وشك دەبێت

وشكبوونی قوڕگ Dry throat گرفت پەیدادەكات لەبەردەم قسەكردن و قووتدانی خۆراك، ئەگەری هەوكردن زیاد دەكات، بۆنی دەم و هەناسە ناخۆش دەكات. گرنگترین هۆیەكانی وشكبوونی قوڕگ بریتین لەمانەی خوارەوە: هەوكردنی گلاندەكانی لیك وەكو گوێ ڕەپە، گیرانی جۆگەكانی دەردانی لیك بەهۆی پەیدابوونی گرێی شێرپەنجەیی یان بەهۆی دروستبوونی بەرد لەوێدا، لابردنی گلاندەكانی لیك بەنەشتەرگەری، زیانی لابەلای دەرمان، بۆ نموونە دەرمانەكانی دژەهیستامین كە بۆ چارەسەركردنی هەستەوەری بەكاردەهێنرێن، دەرمانی دژە ئازار، دەرمانی دژە پەستی و دژە خەمۆكی، دەرمانەكانی چارەسەركردنی شێرپەنجە، دەرمانەكانی نەخۆشیەكانی دڵ، دەرمانە هۆشبەرەكان، دەرمانی نەخۆشیەكانی گەدە و دەزگای هەرس. هەروەها نەخۆشییە درێژخایەنەكان وەكو: نەخۆشی شەكرە، سستبوونی گلاندی تایرۆید، پەككەوتنی گورچیلەكان، نەخۆشی ئایدز، نەخۆشی ئەلزهایمەر Alzheimer، نەخۆشی پاركینسۆن، هەموویان بەرێژەی جیاواز دەبنە هۆی وشكبوونی قوڕگ و دەم. چارەسەركردن بەتیشك Radiation therapy كە بۆ كۆنترۆڵكردنی شێرپەنجە لەناوچەی سەردا بەكاردێت زۆرجار دەبێتە ئەگەری زیان گەیاندن بەگلاندەكانی لیك و وشكبوونی قوڕگ. زەبر بۆ ناوچەی سەر یان بۆ ناوچەی مل كە بووبێتە هۆی زیان گەیاندن بەو دەمارانەی كە دەگەنە گلاندەكانی دەردانی لیك ئەوا وشكبوونی قوڕگ پەیدا دەكات.

هۆكاری ئازارەكانی عادە

ئازار یان نارِحەتییەكانی عادە Menstrual cramps كەمێك تیژن و لەبەشی خوارەوەی سكدا هەر لەسەرەتای دەستپێكی خولی مانگانەدا سەرهەڵدەدەن كە بەگشتی بۆ ماوەی ٢- ٣ ڕۆژ بەردەوام دەبن. ئازار و نارِحەتییەكانی عادە لەوانەیە سادە و سووك بن، هەندێك جاریش توند و ئافرەت بەسەختی نارِحەت بكەن لەگەڵ نیشانەی تری وەكو سكچوون، لەش داهزران ڕشانەوە، سەرئێشە. ئەو هۆكارانەی كە ئەگەری ئازارەكانی عادە زیاتر دەكەن بریتین لە: كێشی زیاد و قەڵەوی، بینینی عادە بۆ یەكەم جار لەتەمەنێكی زوو بۆ نموونە بچووكتر لە١١ساڵ، ئەگەر عادە بۆ ماوەی ٥ ڕۆژ یان پتر درێژە بكێشێت، جگەرەكێشان و خواردنەوەی ئەلكهول، لەكچانی شووكردوودا كە هیچ دووگیان نەبووبن. هۆكارە نەخۆشییەكان كە دەبنە ئەگەری نارەحەتی و ئازارەكانی عادە بریتین لە: گرێی ڕیشاڵی لەمنداڵداندا Fibroid، ڕوودانی دووگیانی لەدەرەوەی منداڵداندا Ectopic pregnancy، بەكارهێنانی لەولەب IUD، كیسی هێلكەدان. باشترین ڕێگا بۆ كەمكردنەوەی ئازاری عادە بەكارهێنانی هەندێك دەرمانی دژەئازارە وەكو ناپرۆكسین Naproxen یان بروفین بەشێوەی دەنك بەمەرجێك پاش ژەمەكانی خواردن بەكاربێت.

ئایا دەستەکانت دەلەرزن؟



ملیۆنەها کەس بەدەست لەرزینی دەستەکانەوە Hand Tremors دەناڵێنن، ئەم کێشەیە بریتییە لە لەرزینی دەستەکان بە شێوەیەکی خۆنەویستانە کە Involuntary هەندێك جار هاوکاتە لەگەڵ لەرزینی سەر و ملدا. هەندێك کەس تەنیا لەژێر بارودۆخی تایبەتدا دوچاری لەرزینی دەستەکان دەبن، بۆ نموونە لەپۆزیشنێکی تایبەت، لەکاتی نووسیندا، لەکاتی خواردندا، لەکاتی ترس و پەستی و هەڵچوون یان تووڕەبووندا، لەکاتی ماندووبوونێکی زۆری جەستەییدا. گەلێك حاڵەت و نەخۆشی دەبنە ئەگەری لەرزینی دەستەکان وەکو: ڕاهاتن لەسەر خواردنەوەی ئەلکهولدا، ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی Thyrotoxicosis، نەخۆشی پارکینسۆن Parkinson>s disease، پەستی، ژاراویبوون بەکافائین Caffeinnosis، تۆقین (فۆبیا Phobia)، هەندێك جاریش هیچ هۆکارێك نادۆزرێتەوە. دەست لەرزین بەدۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکەی کۆنترۆڵ دەکرێت، بەڵام بۆ ئەو حاڵەتانەی کە هۆکارەکەیان نادیارە، دەتوانن بۆ کۆنترۆڵکردنی لەرزینی دەست پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکەن: کەمکردنەوەی خواردنەوە کافائینییەکانی وەکو چا و قاوە و کۆلا، دوورکەوتنەوە لەخواردنەوە ئەلکهولییەکان، ئەنجامدانی مەشقی خاوبوونەوە Relaxation، بەکارهێنانی دەنکی ڤیتامین B6 بەئاگاداری دکتۆر.

بۆچی کرێژی سەر بە ئاسانی لە بەین ناچێت؟

کرێژ یان توێشکی سەر Dandruff لەو کاتەدا پەیدا دەبێت کە گەشەی کەڕووی پیتیۆسپۆرۆن Pityrosporon لەپێستی سەردا زیاد بکات. ئەم کەڕووە لەسەر پێستی سەری هەموو کەسێکدا هەیە، بەڵام لە٢٠٪ی خەڵکدا هەوکردن Seborrheic dermatitis پەیدا دەکات و دەبێتە هۆی زیاتر و خێراتر هەڵوەرینی توێشك. هۆکاری تووشبوون بەکرێژ دەگەڕێتەوە بۆ لاوازبوونی سیستەمی بەرگری لەش کە ڕێگا خۆش دەکات بۆ گەشەکردنی کەڕوو و بەکتریا لەپێستی سەردا، هەروەها تووشبوون بەکرێژ لەوانەیە کە مەیلێکی زگماکیشی هەبێت. هەندێك نەخۆشی پێست وەکو سەدەف Psoriasis کە پەڵەی سووری زەق پەیدا دەکات لەسەر پێستی ئەنیشك و ئەژنۆدا، زۆر جار وەکو حاڵەتێکی کرێژی سەخت سەرهەڵدەدات. ئەگەرچی زۆر جار لەناوبردنی کرێژ ئاسان نییە، بەڵام بۆ چارەسەرکردنی کرێژ یان بەلای کەم نەهێشتنی خورشت و کەمکردنەوەی توێشك، جگە لەشووشتنی پێستی سەر ڕۆژانە یەك جار یان پتر، پێویستە بەشامپۆی تایبەت دەکات کە ماددەی بکوژی کەڕووی تێدابێت بۆ نموونە شامپۆی کیتۆناز Ketonaz یان سێلسن بەڕێنمایی دکتۆری پێست.

جلی تەسک گرفتی تەندروستی پەیدادەکات

لەبەرکردنی جلی تەسك Tight clothes زیان بەتەندروستی دەگەیەنێت لەهەردوو ڕەگەزدا، هەرچەند جلەکان تەسکتر بن هێندە زیانە تەندروستییەکانیش زیاتر دەبن. ئەو گرفتە تەندروستییانەی لەئەنجامی پۆشینی جلی تەسکەوە پەیدا دەبن بریتین لە: هەستکردن بەتەزین یان سڕبوون لەڕانەکاندا، ئەگەری ڕوودانی هەوکردن بە بەکتریان یان کەڕوو بەتایبەتی کەڕووی کاندیدا Candida لەنێوان ڕانەکاندا لەبەر زیادبوونی پلەی گەرمی و شێداری و کەمی گەیشتنی هەوا کە بەشێوەی سووربوونەوە و سووتانەوە و خورشت خۆی دەنوێنێت، پشت ئێشە بەهۆی زیادبوونی فشار لەسەر دەمارەکاندا، دڵەکزێ لەبەر گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سووریچك کە هەندێك جار دەگاتە قوڕگ دەبێتە ئەگەری هەستکردن بەسووتانەوە و ناڕەحەتی لەبەر زیادبوونی فشار لەسەر گەدەدا. جگە لەمانە، لەبەرکردنی جلی تەسك دەبێتە هۆی کزبوون لەکرداری هەرسکردنی خۆراکدا و دەبێتە هۆی هەستکردن بەسك ئێشە کە بۆ ماوەی ٢-٣ کاتژمێر پاش ژەمی خۆراك بەردەوام دەبێت، هەروەها لەوانەشە کە ببێتە ئەگەری قەبزی لەبەر کەمبوونەوەی جووڵەی ڕیخۆڵە، یاخەی گورج Tight collar یان کەرەڤاتی (بۆینباغ) توند Tight ties کاریگەری دەکەنە سەر سووڕی خوێن بۆ ناوچەی سەر کە بەشێوەی سەرئێشە و هەستکردن بەسڕبوونی سەر یان تێکچوونی بینین خۆی دەنوێنێت، جلی تەسك فشار دەخاتە سەر سینگ و سییەکان کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی هەڵمژینی گازی ئۆکسجین لەسییەکانەوە کە هەندێك جار دەبێتە ئەگەری لەهۆشچوون Fainting.