

سەوزەي تازە،

لەوانەيە پىرسىت كە كامىيان زياتر بۆ تەندروستى سوودبەخشىن، سەوزەي تازە Fresh vegetables يان سەوزەي فريزىكراو Frozen vegetables؛ لەيڭكۆلەينەويەكدا ھاتووە كە سەوزەي فريزىكراو بەمەرجىك لەماوەي چەند كاتژمىرەك لەيڭكردنەويەيان فريز بىڭرەن لەوانەيە كە ماددەي خۇراكي گىرنگ لەخۇبگىرت كە زياتر بن لەو سەوزە تازەيەي كە چەند ھەفتەيەكە بەسەردا تىيەربسووە. بەيى نوتىرېن زانىارى، سەوزەكان نزيكەي ۵۰٪ بەھاي خۇراكي لەدەست دەدەن ئەگەر لەپاش ليڭكردنەويەيان تەنيا بۆ ماوەي ۱-۲ پۇژ لەپەلەي گەرمى ژوردا بىمىنەو، يان بۆ ماوەي ۱-۲ ھەفتە لەناو سەلاجەدا. بەھەر شىۋەيەك بىت ھىشتا سەوزەكان ھەتا بەنيوەي بەھاي خۇراكيش بىت ھەر لەو خۇراكانەن كە بايەخي تەندروستى

ئاسنى خۇراكي ئازەلى يان رووھكى؟

لەكۆتەندامى ھەرسدا، بۆ نمونە لەش پىژەيەكي بەرزترى ئاسن ھەلدەمىرت ئەگەر پىژەكەي لە لەشدا كەمى كرديت، ھەروەھا پىژەي ھەلمۇزىنى ئاسن لەكۆتەندامى ھەرسدا كەم دەيىتەو لەوكاتەي كە پىژەكەي لە لەشدا كەم نەبوويتەو، ھەروەھا جۇرەكانى خۇراك و ماددە خۇراكيەكانىش كاريگەري دەكەنە سەر تىڭراي ھەلمۇزىنى كانزاي ئاسن لەپىخۇلەدا بەتايەتتى ئاسنى خۇراكيە رووھكىيەكان، بۆ نمونە قىتامىن C يارمەتتى ھەلمۇزىنى ئاسن دەدات كەچى پىڭكەتەكانى چاي پىژەي ھەلمۇزىنى ئاسن لەپىخۇلەدا كەم دەكەنەو.

لەپاستىدا جىوازىيە بەنەرتىيەكەي نىوان خۇراكي رووھكى و خۇراكي ئازەلى لەو كاتەدا بەرجەستە دەيىت كە باس لەپىژەي كانزاي ئاسن لەجۇرەكانى خۇراكدا دەكرىت. لەخۇراكە ئازەلەيەكاندا، ئاسن بەپىژەيەكەو بەندە بەناوئى ھىم Heme. كەچى لەخۇراكە رووھكىيەكاندا ئاسن بەم پىژەيەكەو بەند نىيە Non-heme iron. پىژەي ھەلمۇزىنى ئاسنى خۇراكيە ئازەلەيەكان يان ئەو ئاسنەي كە بەپىژەيەكەو ھىمەو بەندە لەكۆتەندامى ھەرسدا دەگاتە نزيكەي ۷-۳۵٪، بەلام پىژەي ھەلمۇزىنى ئاسنى خۇراكيە رووھكىيەكان لەكۆتەندامى ھەرسدا كەمترە و دەگاتە تەنيا ۲-۲۰٪. گەلەك فاكترە پۇلەيە ھەيە لەچەندىتتى ھەلمۇزىنى ئاسن



سوودەكان

خەردەل Mustard و دەنكەكانى گەلەك سوودبەخشىن بۆ كىردارى ھەرسىردنى خۇراك، ھەروەھا كىردارى مېتابولىزم Metabolism تاو دەدەن. خەردەل بەرپەنگى رەش، قاوھىيى، سىيى لەبازارەكاندا ھەيە و سەرچاويەكەي زۆر باشە بۆ ترشى چەورى لەجۆرى ئۆمىگا۳. خەردەل چەندىن ماددەي گىرنگى تر لەخۇدەگىرت وەكو: پىرۇتېن، كالىسيۆم، پىشال Fiber، ئاسن، مگنسىيۆم، مەنگەنيز، فۇسفۇر، زىنك، سىلينىيۆم. سوودە تەندروستىيەكانى خەردەل برىتېن لە: زىادكردنى دەردانى لىك ۸ جار پىتر لەحالىتە

ئايا ھىلكە خۇراكيكى تەندروستىيانەيە؟

ھىلكە Eggs خۇراكيكى تەواو، تەندروستىيانەيە، چونكە گەلەك ماددەي خۇراكي گىرنگى تىدايە وەكو كۆلېن Choline. قىتامىنەكانى A, D, E, K, B۹, B۱۲ و كانزايەكانى ئاسن، كالىسيۆم، فۇسفۇر، كەمىك زىنك و يۆد. ھەروەھا ھىلكە سەرچاويەكەي باشە بۆ پىرۇتېن، يەك ھىلكەي مام ناوھندى نزيكەي ۷ گرام پىرۇتېن تىدايە كە ھەرسىردنى ئاسانە. لەيڭكۆلەينەوكان ئەمەيان پوونكردۆتەو كە خۇراكي دەولەمەند بەكۆلېستىرۆل دەيىتە ئەگەري بەرزبونەوي تاستى كۆلېستىرۆل لەخۇندا، زەردىنەي ھىلكەش يەككە لەو خۇراكانەي كە كۆلېستىرۆل لەخۇدەگىرت، بۆ نمونە يەك زەردىنە نزيكەي ۲۰۰ملىگم كۆلېستىرۆل لەخۇدەگىرت ئەگەرچى كە نزيكەي ۶۵٪ چەوريەكانى ھىلكە لەجۆرى چەوريە ناتىرەكانى Unsaturated، ھەروەھا چەوريە نيۆندەكانىش لەھىلكەدا بەدى ناكىرەن كە پىژەي كۆلېستىرۆل لەخۇندا بەرزەكەنەو. خواردى يەك ھىلكە پۇژانە بۆ يەكك كە خاوەن تەندروستىيەكەي باش بىت ھەرگىز نايىتە ئەگەري بەرزبونەوي كۆلېستىرۆلى خۇنن بەتايەتتى ئەگەر دووركەويتەو لەچەوريە تىرەكان و چەوريە نيۆندەكان Trans fats.



باشترىنى

كە باس لەخۇراكي كەم كاربۆھىدراتى دەكرىت ماناي ئەووي نىيە كە ھىچ ميوە لەخۇ نەگىرت. كىلەكە لىزىيە كە ئەو جۇرانەي ميوە ھەلبۇرت كە بۆ ھەرسىردندىان بىرېكى زۆرى وزەيان پىيۇست دەيىت، واتە تۆ بىرېكى زياترى وزە بۆ كىردارى ھەرسىردندىان سەرف دەكەيت. ئەم جۇرانەي ميوە كە ئەو سىفەتەيان ھەيە، بەگىشتى پىژەيەكەي بەرزى ئاو و پىشال لەخۇدەگىرن و بەميوە باشەكان Good Fruits ناوژد دەكرىن، بۆ نمونە سىيۆ، قەيسى، توتتى مۇر Blueberries، ترى، خۇخ، ھەرمى،



خۇراک بۆ تەندروستی دەم

دروست و سەلامەت. گۆشتى بىچ چەورى، ماسى، پەلەۋور، پاقىلەمەنىيەكان پىرۇتىن و كانزاي ناسن دابىن دەكەن لەگەل كانزاي مەگنسىيۇم و زىنك كە گىرنگى بۆ تەندروستى بەگىشتى و بۆ ئىسك و ددانەكان بەتايىبەتى. ھەندىك خۇراكى ۋەكو گىزەر، سىتو، خەيار رۇلىيان ھەيە بۆ پاككردنەۋەي ددانەكان و پاراستىيان لەكلۇربوون. جگە لەمانە، زۇربەي سەۋزە و مېۋەكان پىژىيەكى زۇر بەرزى ئار لەخۇدەگىر، ئەمەش واتسە پىژىيەكى باش لەدەردانى لىك كە ناۋپۇشى دەم لەنەخۇشى دىپارنىت بەۋەي كە بەردەوام ناۋ دەم و ددانەكان لەپاشماۋەي خۇراک و مىكروپا ك دەكاتەۋە.

لەھەر تەمەنىكدا، بۆ تەندروستىيەكى تەۋاۋى دەم و ددانەكان، لايەنى خۇراكى رۇلىكى فەرامۇشەكراۋى ھەيە. گەلىك جۇرى خۇراک يارمەتى لەش دەدەن بۆ بىناكردنى ئىسك و ماسولگەي بەھىز، ھەرۋەھا ددان و پوكى دروست. شىر و بەرھەمەكانى ئەلبان كانزاي كالىسيۇم و فېتامىن D لەخۇدەگىر كە رۇلىيان ھەيە بۆ بەھىزكردنى ئىسك و ددانەكان. نان و دانەۋىلگە كۆمەلەي فېتامىن B دابىن دەكەن بۆ گەشە، ھەرۋەھا كانزاي ناسن لەخۇدەگىر بۆ دروستبوۋى ھىمۇگلوبىنى خۇيىن كە گىرنگە بۆ شانەكانى پوك. سەۋزە و مېۋەكان بەگىشتى فېتامىن C و فېتامىنە گىرنگەكانى تر لەخۇدەگىر كە زەرۋور بۆ پوكىكى

سەۋزەي فرىزكراۋ



زۇربان ھەيە، چۈنكە ماددەي گىرنگ لەخۇدەگىر لەپىشال، ماددە دژمۇكسانەكان Anti-oxidants، كانزايەكان، فېتامىنەكان بەتايىبەتى فېتامىن E و K كە خۇراگىر لەپاش خەزىنكىش. بەھەرھال، ئەگەر بىتەۋەي كە سەۋزەكان بۆ ماۋەيەكى زۇر خەزىنەكىت، ئەۋا فرىزكردن باشتەن رىنگايە بۆ پاراستىنى بەھاي خۇراكى.

سى خەردەل

ئاسايى لەكاتى خوارندە، ئەمەش ھارىكارى كىردارى ھەرسكردنى خۇراک دەدات، رىگرتن لەگەشەكردنى خانە شىپەنچەيەكان، كەمكردنەۋەي نىشانەكانى كۆتەندامى ھەناسە لەتۈۋىشبوۋان بەرپەبو و ھەۋكردنى بۇرى ھەناسە و كرانەۋە و سوتانەۋەي قورگ، سوۋكردنى نىشانەكانى ھەۋكردنى رۇماتىزىمى جومگەكان لەنازار و ئاۋسان، دابەزاندى پەستانى خۇيىن، رىگرتن لەسەرھەلدانى نۆرى سەرىشە لەتۈۋىشبوۋان بەشەقسەردا، لەناۋىردنى ھەندىك جۇرى بەكتىريا و كەپوۋ، كەمكردنەۋەي نىشانەكانى پەپوۋست بەۋەستانى بەجگەرەكى عادەي ئافرەتان Menopause.

مېۋەكان

فەراۋلە. ھەندىك جۇرى مېۋە كە پىژىيەكى بەرزى شەك و پىژىيەكى كەمى رىشال لەخۇدەگىر برىتىن لە: مۇز، خورما، ھەموو جۇرەكانى مېۋەي وشككراۋ، ھەنجىر، مېۋز، مانگو Mangoes. كالەك. ۋا باشترە ھەر مېۋەيەك كە بەتەۋاۋى پىدەگات لەۋەرزى خۇيدا بخورىت جا بەتازىيى يان فرىزكراۋ بەمەبەستى ئەۋەيە كە سوۋد لەبەرزترىن چىژ و بەھاي خۇراكى مېۋەكان ۋەرىگىت. مېۋەي وشككراۋىش بەھاي خۇراكى ھەيە، بەلام زۇربەيان پىژىيەكى بەرزى شەك لەخۇ دەگىر يان لەپىشەسازى خۇراكدا بۆ زىادكردنى چىژ شەكرى زىادىان تىدەكرىت.



سەرئىشەى بەيانيان

كە بەيانيان زوو تووشىبوو لەخەو ھەلدەستىتەن يان لەگەل كاتى ھەلسان لەخەودا دەستپىدەكەن. بۇ چارەسەر كەردن پىۋىستە كە سەرئىشەى بەيانيان لەلايەن دكتور ھەلسەنگىتەرت بۇ دۆزىنەوئى ھۆكار و جۆرەكەى ئىنجىا بكارھىنانى دەرمانى گونجاو.



سەرئىشەى بەيانيان Morning Headaches يەككە لەو حالەتەنى كە ھەموو كەسك دوچارى دەيت ھەتا منداليش. زۆرىەى حالەتەكانى سەرئىشەى سادەن، بەلام ھەندىك جار سەرئىشەى نىشانەىە بۇ نەخۇشەىەكى ترسناك، بۇيە پىۋىستە كە ھىچ جۆرىكى سەرئىشەى ھەرامۇش نەكرت. ئەو سەرئىشەىەى كە لەخەو بىدارت دەكاتەو لەوانەىە كە پىۋەندى بەتووشبوون بەپەستى يان خەمۇ كىيەو ھەيت، لەوانەشە ھۆكارەكەى بگەرپتەو بۇ: گرپى مېشك Brain tumors. ھەناسەر او كى لەكانى نووستندا، خواردنەوئى ئەلكھول، بەرزبوونەوئىەكى سەختى پەستانى خوئىن، پاش وازھىنان لەخواردنەوئى چاى يان قاوہ لەو كەسانەى كە لەسەر كافائىن راھاتوون، كۆكە، پۇمىن، كەمبونەوئى شلە لە لەشدا Dehydration، نەشتەرگەرى كەنال رەگى ددان Root canal. خواردن و خواردنەوئى سارد، ھەلمۇئىنى دوكل، ھەلمۇئىنى دووم ئۆكسىدى كارپون، بەرزبوونەوئى پەلى گەرمى لەش، چوون بۇ شوئىنى بەرز كە لەوئىدا رپۆئەى ئۆكسىجىن لەھەوادا نزمە، ھەوكردىنى رپۆئەوكانى سەرەوئى كۆنەندامى ھەناسە. سەرئىشەى بەيانيان كە زوو زوو دووبارە بىتەو زىاتر لەنەنجامى شەكەتى دەروونى يان سترىسا Stress پروودەدات. شەقەسەر و گرژە سەرئىشەى Tension headache دوو جۆرى ترى سەرئىشەى

گرنگى بەكارھىنانى داو بۇ پاكردەوئى ددانەكان



شوشتنى ددانەكان زۆر پىۋىستە بۇ پاراستىيان لەكلۆرىون، رۆژانە بەلاى كەم دوو جار دەبى ددانەكان بە فلچە و مەججون بشۆرىن. زۆر كەس وا بىردەكەنەو كە ناو دەم ھىچ مىكرۇبىكى تىدا نىبە كەچى لەراستىدا ناو دەم پرە لەمىكرۇب، بەلام ناو پۆشى دەم دوچارى ھەوكردىن نايت. چونكە بەرگرى ھەبە و ھىچ كەلپىنىك يان برىنىك نىبە كە مىكرۇب بەناوئىدا دەربازىت بۇ ناو پۆشى دەم و ھەوكردىن پەيدا بكات. پاك رانەگرتنى دەم و ددانەكان جگە لەكلۆرىون دەيتتە ھۆى نەخۇشى لەپوكدا Gums كە نەگەر چارەسەر نەكرت دەيتتە ھۆى كلۆرىونى ددان و لەدەستدانى ددان ئەمە جگە لەنازار لەپوك يان لەدنداندا، سوروبونەوئى پوك، خوئىنەروون لەپوك، ھەلكشانى پوك، سستىبون يان لەقىنى ددانەكان Loose teeth. بەكارھىنانى داو Flossing بۇ پاكردەوئى كەلپىنى ددانەكان زۆر گرنگە بۇ لابردنى باشماوئى خۇراك و پىگرتن لەكلۆرىونى ددانەكان و نەخۇشەىەكانى پوك. وا باشە كە لەپاش ھەر ژەمىكى خۇراك و لەگەل شوشتنى ددانەكان داو بەكارىنىت. داو بەجوئەىەكى زىگراك لەئىوان ددانەكان بچوئىتە، ھەرگىز گاز لەداو مەگرە. داو لەسەر يەكە يەكەى ددانەكان بۇ سەرەوئە و بۇ خوارەو بچوئىتە بەفشاردان بۇ سەر پرووى ددانەكان بەشۆبەىەك كە ھەرگىز فشار نەكەوتتە سەر پوك.

حەبى مەنە بۇ

كۆنترۆلكردنى زىپكەى گەنجىتى

نايا دەزانى كە بەكارھىنانى حەبى مەنە Birth control pills رۆلى ھەبە بۇ كەمكردەوئى رپۆئەى دەردانى چەوئى لەچەوئىبە گلاتدەكانى پىستدا، زىپكەى گەنجىتى لەنەنجامى قەتتەسەبوونى ئەم چەوئىبە و خانەكانى پىست لەرەگى مووكاندا لەگەل ھەوكردىن بەبەكتىريا. ئەگەرچى حەبى مەنە بەدەرمانىكى سەلامەت ھەژمار دەكرت، بەلام ھىشتا چەندىن زىانى لەبەلاى ھەبە وەكو: سەرئىشەى، گۆران لەپرى خوئىنى عادەى مانگانەدا، ھەستكردىن بەنارچەنى يان نازار لەمەمكەكاندا، زىادبوونىكى كەم لەئەگەرى تووشبوون بەنەخۇشى دىل و بەرزبوونەوئى پەستانى خوئىن و گرفت لەمەبىنى خوئىندا. بۇيە ھەرگىز ناى كەس لەخۇرا بەبى ئاگادارى دكتور حەبى مەنە يان ھىچ حەبىكى تر بۇ زىپكە و بۇ ھەر مەبەستىكى دىكە بەكارىنىت. ئەو كەسانەى ناى حەبى مەنە بەكارىنن برىتى لە: ئەو ئافرەتەنى كە تەمەن يان لەسەرووى ۳۵ سالىە و جگەرەكپىش، ئەوانەى كە مېژووى تووشبوونىان ھەبە بەنەخۇشى لەكۆنەندامى دىل و سووراندا، ئەوانەى كە مېژووى تووشبوونىان ھەبە بەشۆبەىەكى مەمك يان مندالان يان شۆبەىەكى جگەر، ئەوانەى كە مېژووى تووشبوونىان ھەبە بەگرفتى مەبىنى خوئىن لەقاج يان سىبەكاندا.



نازار له جومگه‌ي شه‌ويلاكدا



چەند هەنگاویکی گرنگ بۆ پاراستنی پیست

سەرەتا خۆت لەتیشکی خۆر پیاویزە کە بە کێکە لەهەنگاوه گرنگەکان بۆ بایه‌خدا بە پیست. بەرکەوتن بەتیشکی خۆر بۆ ماویه‌یه‌کی زۆر دەبیته هۆی لۆچبونی پیست، بئتی قاویبی Age spots کە لەگەڵ بەسال‌اچووندا زیاتر بەرجەسته دەبن، هەرودها ئەگەری تووشبوون بەشپێه‌نجەیی پیست. بۆ خۆپاراستنی تەواو لەتیشکی خۆر: کریمی سەنسکرین بەکاربێنە کە SPF ١٥ کەمتر نەبێت، لەوکاتی کە لەدەرودەیی لێبەر تیشکی خۆر ئەوا پیوسته کە هەر ٢ کاتر میژ جارێک سەنسکرین Sunscreen بەکاربێنیت، ئەگەر مەلە بەکەیت یان زیاد ئارەقە بەکەیت ئەوا پیوسته کە هیشتا زووتر سەنسکرین بەکاربێنیت، شوینی سێبەر هەلپێژێرە یان دوورکەوه لەبەرکەوتن بەتیشکی خۆر لەنیوان کاتر میژ ١٠ ای بەیانی تا کاتر میژ ٤ی پاش نیوڤۆ، جلی و لەبەرکە کە پەنگیان کال پیست و هەموو بەشەکانی لەش داپۆشیت. دوورکەوه لەجگەرەکیشان، چونکە جگەرە و لەپیست دەکات کە پیرتر بیته بەر چاو، هەرودها ئەگەری لۆچبونی پیست زیاتر دەکات، جگەرەکیشان مولولوه خوینەکان لەجینی سەرودەیی پیست تەسەک دەکاتەوه و هاتوچۆی خوین کەم دەبیته‌وه، ئەمەش دەبیته هۆی کەمتر گەیشتنی ئۆکسجین و ماددە خۆراکیه‌یه‌کان بە پیست. جگەرە لێمە، جگەرەکیشان ماددەیی کۆلاجین Collagen و ئیلاستین Elastin تێکدەدات کە دوو جۆری ریشالێن هێز و سێفەتی لاستیکی پیست دەپاریژن. بەنەرمی مامەلە لەگەڵ پیستدا بکە و دوورکەوه لەبەکارهێنانی سابوونی بەهێز، بەنەرمی ریشت بئاشه و کریم و موسی نوێ تەنیا بەئاراستەیی گەشەیی مووه‌یه‌کان بەکاربێنە. با خۆراک تەندروستییا نه‌بێت. بریکی زۆری سەوز و میوه‌ بخۆ، هەرودها دانەوێڵەیی تەواو و پرۆتینی بیج چەوری. لەکۆتاییدا، بەدروستی مامەلە لەگەڵ سترپیدا بکە.

جوولە‌ی شه‌ويلاک دەکەن، ئەم گرتە زیاتر دوچاری نافرەتان دەبێت. زەبر بۆ شه‌ويلاکي خوارەوه یان بۆ جومگه‌ی شه‌ويلاک يه‌کێکە لەهۆکارەکانی گرتە لەم جومگه‌یه‌دا، بەلام لەزۆریه‌ی حاله‌ته‌کاندا هۆکارێکی ڤوون بەتەواوی نادۆزێته‌وه. نیشانه‌کان بریتین لە: نازار له‌جومگه‌ی شه‌ويلاک و لەماسولکەکانی جووین لەکاتی جووینی خۆراکدا، سخوونی ماسولکەکانی شه‌ويلاک، سنوورداریوونی جوولە‌ی شه‌ويلاک و هەندیک جاریش قفلبوونی جومگه‌ی شه‌ويلاک Locking TMJ. زۆریه‌ی حاله‌ته‌کان بەبیج چارەسەر له‌خۆیانەوه چاک دەبنه‌وه، بەلام هەندیک حاله‌ت پیوستییا نه‌چارەسەر دەبێت کە بریتیه‌ له‌هەلپێاردنی خۆراکی نەرم و شۆریا، دانانی کەماده‌ی سارد لەسەر جومگه‌کە، خۆپاراستن له‌جوولاندنەوه‌ی بەهێزی شه‌ويلاک یان کردنەوه‌ی دم بەگۆشە‌یه‌کی گەوره، دوورکەوتنەوه له‌جووینی توند و جووینی بنیشت لەگەڵ هەندیک دەرمانی دژەنازار.



جومگه‌ی شه‌ويلاک Temporomandibular joint جومگه‌یه‌کی گرنگه‌، ڤۆلی هەیه له‌کردنەوه‌ی دم و کرداری جووینی خۆراکدا. گرتە له‌جومگه‌ی شه‌ويلاکدا گروپیک نارحەتی دەگرتەوه و دەبیته هۆی نازار و نارحەتی له‌و ماسولکانه‌ی کە کۆنترۆلی

لابردنی موو به‌لیزەر

لابەلاینه‌ی کە لەئەنجامی لابردنی موو به‌لیزەر ڤوودەدن بریتین لە: سووتانه‌وه‌ی پیست Skin Irritation کە بەشپۆی ناوسان و سووربوونه‌وه‌ی خۆی دەنۆتێت لەگەڵ هەستکردن بەنارحەتی کە بەگشتی تەنیا بۆ چەند کاتر میژ بەردەوام دەبن، گۆڤان لە رەنگی پیستدا له‌و شوینانه‌ی کە به‌لیزەر مامەلەیان لەگەڵدا دەکرێت، جا بەشپۆی تاریکبوون یان کالبوونی رەنگی پیست، خۆشەختانه‌وه‌ی گۆڤانه‌ی کارێگەرێکی کاتییه‌ و له‌خۆیه‌وه چاک دەبیته‌وه، هەندیک جاریش بەرپۆیه‌ی کەم له‌وانه‌یه‌ کە بلۆق و ناسه‌وار له‌پیستدا به‌یدابێت. ئەگەر لیزەر لەنزیک پیلۆوه‌کان بەکاربێت له‌وانه‌یه‌ کە زیانی گەوره و مەترسیدار به‌چاوه‌کان بگه‌یه‌نێت.

لابردنی موو به‌لیزەر Laser hair removal کردارێکی پزیشکیه‌ به‌کارهێنانی پیمیکی به‌هێزی تیشکی لیزەر کە بۆ له‌ناوبردنی رەگی مووه‌ نەخ‌وازاوه‌کان بەکارده‌ی. تیشکی لیزەر گەرمیه‌ی به‌هێز ده‌خاته‌سەر رەگی مووه‌کان و له‌ناویان دەبات، به‌مەشه‌وه‌ گەشەیی مووه‌کان ده‌ه‌ستێت. لابردنی موو به‌لیزەر ئەنجامی باشتري دەبێت له‌و کەسانه‌ی کە پیستیان سبیه و مووکانیان رەشیکي تاریکه. ئەگەرچی تیشکی لیزەر گەشەیی موو کزده‌کات، بەلام گەرنه‌تی لابردنی موو به‌شپۆیه‌کی هەمیشه‌یی نادات، بۆیه له‌زۆریه‌ی حاله‌ته‌کاندا پیوست به‌چەندین جار دووباره‌کردنەوه‌ی چارەسەرکە دەکات. ئەو زیانه

