سوودەکانی تریێ

تریێ Grapes پێکهاتووە لەئاو ٨٢٪، گلۆسیەکان ١٦٪، خوێی کانزایی، پۆتاسیۆم، ئاسن، بۆرۆن Boron، سیلینیۆم، ڤیتامین PP، ڤیتامین C،B١، A، B٢، B٥، B٦. تریێی وشککراو یان مێوژ ڕێژەیەکی بەرزی لەشەکر و ئاسن و پۆتاسیۆم تێدایە، لەگەڵ بڕێکی ڤیتامینA و ڤیتایمن B. خواردنی تریێ کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی ناو تیشکی خۆر لەسەر پێستدا پووچەڵ دەکاتەوە وەکو زووپیربوونی پێست و لۆچبوون و شێرپەنجەی پێست، هەروەها لەش لەتووشبوون بەگەلێك جۆری شێرپەنجە دەپارێزێت، بەهۆی ئەو مادده دژەئۆکسانانەی کە لەترێدان خانە ساغەکان بەکاریگەرییە دەرەکی و ناوەکییەکانەوە ناگۆڕێن بۆ خانەی شێرپەنجەیی. تریێ بەتایبەتی تریێی ڕەش تا ڕادەیەکی زۆر دڵ و بۆڕییەکانی خوێن لەنەخۆشی دەپارێزێت، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کانزای سیلینیۆم Selenium و مادده دژەئۆکسانەکانی ناو تریێ وەکو فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە ماددەی کۆلاجینی ناو دیواری بۆڕییەکانی خوێن دەپارێزن کە گرنگە بۆ دروستی و پتەوی خوێنبەرەکان. خواردنی تریێ، سستمی بەرگری لەش دژی بەکتریا و ڤایرۆس و کەڕووەکان بەهێز دەکات. ئەوە ماوە بڵێین کە تریێ لەبەر ئەوەی کە ڕێژەیەکی بەرزی لەشەکری میوە یان فرکتۆز Fructose تێدایە، ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان کێشیان زیادە یان قەڵەون باشترە کە تریێ بەکەمی بخۆن.

باشترین سەرچاوەی دژەئۆکسانەکان

لەدەرەوەی لەشدا تەنیا یەك شوێن هەیە کە تێکەڵبوویێك لەهەموو مادده دژەئۆکسانەکان Antioxidants لەخۆبگرێت، ئەو ماددانەی کە بایەخێکی تەندروستی زۆر گەورەیان هەیە. ئەم شوێنە خۆی لەخۆراکێکی بالانسدا دەبینێتەوە کە پێکهاتبێت بەتەواوی سروشتی بێت، ئۆرگانیك بێت و بەهیچ کردارێکی فیزیایی یان کیمیایی مامەڵەی لەگەڵدا نەکرابێت Unprocessed بەتایبەتی لەپیشەسازی خۆراکدا. ئێمە جگە لەڤیتامین E و ڤیتامین C و بیتاکارۆتین Bta- carotene و گلوتاسایۆن Gutathione پێویستمان بە گرووپی تر لە دژەئۆکسانەکان هەیە بۆ پاراستنی تەندروستی، جۆری تر و ڕەنگ و چێژی تری خۆراك وەکو فلاڤانۆیدەکان Flavonoids و کارۆتینۆیدەکان Carotenoids و ڕەنگەکانی تر کە لەسەوزە و میوەی جۆراجۆردا بەدی دەکرێن وەکو ڕەنگە سوورەکەی تەماتە و شووتی و فەراولە، ڕەنگەکانی کاڵەك، ڕەنگە زەرد و نارنجییەکەی گێزەر و لیمۆ و پرتەقاڵ..تاد. چێژ و ڕەنگە دەستکردەکان Artificial colors کە لەپیشەسازی خۆراکدا بەکاردەهێنرێن نەك هەر سەرچاوە نین بۆ مادده دژەئۆکسانەکان، بەڵکو لەڕووی تەندروستییەوە هەرگیز پەسند ناکرێن.

بەهای خۆراکی گۆشتی قەل

گۆشتی قەل Turkey سەرچاوەیەکی باشە بۆ پرۆتین، هەر ١٠٠ گرام نزیکەی ٦٥٪ی پێویستی ڕۆژانە لەپرۆتین دابین دەکات، ڕێژەی چەورییە تێرەکانی نیو ئەوەندەیە کە لەگۆشتی سووردا هەیە. گۆشتی قەلەمون ڕێژەیەکی باش لەکانزای سیلینیۆم Selenium لەخۆدەگرێت کە دەگاتە نزیکەی ٤٧٪ی پێویستی ڕۆژانە لەهەر ١٠٠ گرامدا، سیلینیۆم زۆر گرنگە بۆ تەندروستی، چونکە لەچەندین ڕێڕەوی گەورەی کرادری میتابۆلیزمدا بەشداری کارای هەیە، بۆ نموونە میتابۆلیزمی هۆڕمۆنەکانی گلاندی دەرەقی، سستمی بەرگری گشتی لەش و ئەو بەرگرییەی لەش کە پشت بەمادده دژەئۆکسانەکان دەبەستێت، بەمەشەوە لەش لەتووشبوون بەشێرپەنجە دەپارێزێت. گۆشتی قەلەمون سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین B٦ و نیاسین Niacin لەکۆمەڵەی ڤیتامین B کە لەئاو دەتوێنەوە زۆر گرنگن بۆ بەرهەمهێنانی وزە لە لەشدا. ڤیتامین B٦ زۆر گرنگە لەکرداری مامەڵەکردنی لەش لەگەڵ خۆراکی کاربۆهیدراتیدا (نیشاستە و شەکرەکان) بەتایبەتیش گلایکۆجین کە شەکری چڕکراوە لەخانەکانی ماسوولکە و جگەردا خەزن دەکرێت. ئەم ڤیتامینە لەگەڵ ڤیتامین B١٢ ڕۆڵیان هەیە بۆ ڕێگرتن لەکۆبوونەوەی ماددەی هۆمۆسیستین Homocysteine کە ماددەیەکی زیانبەخشە بۆ دیواری بۆڕییەکانی خوێن و تووشبوون بەنەخۆشی لەکۆئەندامی دڵ و سووڕاندا. هەر ١٠٠ گرام گۆشتی قەلەمون نزیکەی ٢٧٪ی پێویستی ڕۆژانە لەڤیتامین B٦ لەخۆدەگرێت.

حەفت خاڵی گرنگ سەبارەت بە ئاو

ئاو تێکڕای میتابۆلیزم Metabolism بەرزدەکاتەوە و هەستی تێربوون زیاد دەکات، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، پێش هەر جەمێکی خۆراك پەرداخێکی گەورە ئاو بخۆرەوە بەمەبەستی کەمتر خواردن و زوو هەستکردن بەتێربوون. ئاو وزە بەهێزتر دەکات، بۆ نموونە هەست بەبێهێزی و ماندووبوون دەکەیت لەکاتی کەمبوونەوەی ئاو لە لەشدا لەوکاتەی کە ئاو یارمەتی گواستنەوەی ئۆکسجین و ماددە خۆراکییە گرنگەکان لەڕێگای خوێن بۆ هەموو خانەکانی لەش دەدات. ئەگەر بڕی تەواوی ئاو بخۆیتەوە ئەوا قورسایی زۆر ناکەوێتە سەر دڵ بۆ پەمپکردنی خوێن بۆ هەموو بەشەکانی لەش. ئاو شەکەتی دەروونی یان سترێس سووك دەکات، ٨٥٪ی شانەکانی مێشك لەئاو پێکهاتووە، بۆیە کەمبوونەوەی ئاو لە لەشدا لەش و مێشك تووشی سترێس دەکات. خواردنەوەی ئاو تۆنی ماسولکەکان باشتر دەکات و جومگەکان تەڕ دەکات، بەخواردنەوەی بڕێکی باشی ئاو توانای مەشقی وەرزشیت باشتر دەبێت و زیاتر بەرگەی ماندووبوون دەگریت. ئاو وەکو کرێمێکی سروشتی جوانکاری وایە بۆ پێست، گەنجتر دێیتە بەرچاو، ئەگەری لۆچبوون کەمتر دەکاتەوە، هاتوچۆی خوێن بۆ پێست باشتر دەکات بەمشێوەیە پێست گەشتر دەبێت. لەگەڵ کاریگەری ڕیشاڵی ڕووەکیدا ئاو زۆر پێویستە بۆ کرداری هەرسکردنی خۆراك. ئاو ماددە پاشەڕۆیە هەرس نەکراوەکان دەتوێنێتەوە و بەنەرمی لەناو ڕیخۆڵەدا جووڵەیان پێدەکات، بەمەشەوە ڕێگا لەقەبزی و گرفتەکانی تری کۆڵۆن دەگرێت. ئاو ئەگەری دروستبوونی بەردی گورچیلە کەم دەکاتەوە، ئاو خوێیەکان و کانزایەکان لەناو میزدا ڕۆنتر دەکات و ڕێگا دەگرێت لەدروستبوونی کریستاڵی ڕەق واتە بەردی گورچیلە، بەردی گورچیلە لەناو میزی ڕووندا دروست نابێت، بۆ ئەم مەبەستە ڕۆژانە بڕی زیاتری ئاو بخۆرەوە.

خۆراکی کاربۆهێدراتی و نەخۆشی دڵ

لەو کاتەی کە باس لەگیرانی خوێنبەرەکان یان تووشبوونیان بەڕەقبوون Artereosclerosis دەکرێت بەگشتی بیر لەو خۆراکانە دەکەینەوە کە کێشی لەشمان زیاد دەکەن وەکو خۆراکی خێرا و مریشکی سوورکراو لەزەیت و پیتزا، لەبەر ئەوەی کە چەورییە تێرەکان لەخۆدەگرن کە هۆکاری گەورەن بۆ تووشبوون بەنەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ، بەڵام بەگوێرەی چەندین توێژینەوەی زانستی دەرکەوتووە کە تەنیا چەورییە خراپەکان نین کە دەبنە ئەگەری نیشتنی چینێکی چەوری لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکان، بەڵکو ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرز لەکاربۆهیدراتە سادەکان Simple carbohydrates لەخۆدەگرن وەکو برنجی سپی، نان یان سەموون بەئاردی سفر، پەتاتە، هەروەها شەکرەکان ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی دڵ زیاد دەکەن، چونکە ئەو کەسانەی کە ڕۆژانە بڕێکی زۆر لەخۆراکە کاربۆهیدراتە سادەکان دەخۆن و بەجووڵەو مەشقی وەرزشی وزەی زیاد سەرف ناکەن، ئەوا لەوانەیە کە کێشی لەشیان زیاد بێت یان دوچاری قەڵەوی بن، قەڵەویش هۆکارێکی زەقە لەپاڵ تووشبوون بەنەخۆشی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

بەهای خۆراکی سێو لە چێژە خۆشەکەی زیاترە

بێگومان گوێت لەو گوتەیە بووە کە دەڵێت ((ڕۆژانە خواردنی یەك سێو لەدکتۆر دوورت دەکاتەوە)) چونکە سێو Apple بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە. سێو وزەیەکی کەم لەخۆدەگرێت، لەگەڵ ڕێژەیەکی باشی ڕیشاڵ کە دەگاتە ٤ گرام لەسێوێکی مام ناوەندیدا، هەروەها چەندین ڤیتامین و کانزا. کە سێو بەتفرەوە دەخۆیت، ئەوا چوار گرام ڕێشاڵی ڕووەکی وەردەگرێت، تفری سێو جگە لەڕیشاڵ چەندین مادەی دژەئۆکسانی Antioxidants سروشتی تێدایە بەناوی بایفلاڤانۆیدەکان Bioflavoniods کە ڕۆڵیان هەیە بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل و پاراستنی تەندروستی سییەکان، هەروەها ماددە پۆلیفینۆلیکەکان Polyphenols کە تەندروستی مرۆڤ لەکرداری ئۆکسان دەپارێزن. کرداری ئۆکسان Oxidation زیانی زۆر بەلەش لەسەر ئاستی خانە دەگەیەنێ و کاریگەری خراپ دەکاتە سەر خودی DNA لەناو ناوکی خانەدا، کە زۆر جار دەبێتە ئەگەری دابەشبوونێکی کۆنترۆڵنەکراوی خانە کە ئەمەش سەرەتای سەرهەڵدانی شێرپەنجەیە. جگە لەمانە، لێکۆڵینەوەکان جەخت لەسەر ئەمە دەکەنەوە کە خواردنی سێو مرۆڤ لەنەخۆشی دڵ دەپارێزیت و سێو سیفەتی دژەشێرپەنجەی هەیە، وا باشترە کە سێو ئاوا بخورێت و زۆر ورد نەکرێت، چونکە بەوردکردن هەندێك لەماددە گرنگە خۆراکییەکان تێکدەشکێن.

قژڕووتانەوە لەپاش تەمەنی 50 ساڵیدا

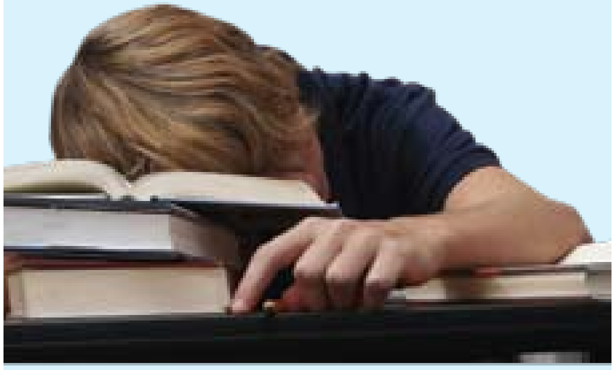
قــژ ڕووتانەوەی هۆرمۆنی زیاتــر لەپیاواندا ڕوودەدات، هۆکارێکــی زگماکی لەپاڵە، بریتییە لەزیــاد هەڵوەرینی قژ و نەهاتنەوەی لەئەنجامــی چەند هۆکارێك بەیەکەوە، لەمانە هۆکاری زگماکــی و هۆرمۆنەکانی نێرینەیی (ئەندرۆجینەکان Androgens). نزیکەی ٪٤٠ی ئافرەتانیش دوچاری ئەم گرفتە دەبنەوە. لەزۆربەی پیاوە تووشــبووەکاندا، قژ لەلای پێشــەوە و تۆقی ســەردا هەڵدەوەرێ، کەچی قژی لا تەنیشتەکان و پاشەوەی سەر هەرگیز هەڵناوەرێت. هەندێك جار زاراوەی قژ هەڵوەرینی نێرینەیی بۆ ئەم گرفتە بەکاردەهێنرێت کە زاراوەیەکــی هەڵەیە، چونکە گرفتەکە لەهەر دوو نێر و مێدا بەدی دەکرێــت، بەڵام لەهەردووکیاندا هۆرمۆنــی نێرینەیی هۆکارێکی زەق و سەرەکییە. لەهەندێك پیاو و لەزۆربەی ئافرەتاندا کە دوچاری گرفتەکە دەبنەوە، تەنکبوونــی قژ بەگشــتی (Diffuse Hair Loss)تێبینی دەکرێ کە زیاتر لەتۆقی سەردا ڕوودەدات لەو کاتەی. تا ئێستا هیچ چارەسەرێکی بنەڕەتی بۆ ئەم کێشەیە نەدۆزراوەتەوە.

هەستکردن بە شەکەتی جەستەیی لە بەیانیاندا

هەســتکردن بەماندووبوون و بێ تاقەتی بەیانیان Morning lethargy هەر لەپاش لەخەو هەڵساندا وەکو دزێك پاڵنەر و هاندەرت بۆ هەر چالاکییەك لێدەبــات. گرنگترین هۆکارەکانی شــەکەتی بەدەنــی بەیانیان بریتین لە: نەخۆشی شەکرە، هەڵبەزین و دابەزینی ئاستی شەکری خوێن، بەرگەنەگرتنی هەندێــك جۆری خۆراك، خەمۆکی، بەکارهێنانــی هەندێك دەرمانی وەکو دەرمانە ئارامبەخشەکان و دژەهەستەوەرییەکان، زیاد خۆهیلاککردن بەکار و پێویستی زۆر بەحەسانەوە و پشوودان. لەDNA ناو ناوکی خانەکانماندا وەکو خەمۆکی هیچ جینێك تایبەت بەهەســتکردن بەماندووبوون نییە، بەڵام زۆر جار هەڵوێستەکان لەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی تر وەکو بەکتریا دەگوازرێتەوە جا لەسنووری خێزان یان لەهەر گرووپێکدا. بۆیە ئەگەر کەسانی دەوروبەرت تەمەڵ و بەردەوام خەریکی دانیشتن و حەسانەوە بن، ئەوا بتەوێ و نەتەوێ کــەم یان زۆر هــەر کاریگەریان بۆ تۆ دەبێت. هەندێــك جار، نەك هەموو جارێك، ئاســانترە کە هیچ کارێك نەکەیت، بەڵام زۆربەی ئەو کەســانەی کە دوچاری ئەم گرفتە دەبن هێشــتا پاڵنەریان دەبێت بۆ هەندێك چالاکی بچووك، بۆ نموونە کردنەوە و پشــکنینی شتەکانی ناو سەلاجە یان چوونە دەرەوە بۆ پیاسەیەکی کورت.

ئەگەر کەم بخەویت لەوانەیە کە کێشت زیاد بکات

ئەم ڕاســتییە زانستییە ســەلمێنراوە کە پەیوەندی لەنێوان کەم خەوتن و زیادبوونی کێشی لەشــدا هەیە. نووستن کەمتر لە٤ کاتژمێر لەماوەی ٢٤ کاتژمێردا دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشــی لــەش بەڕێژەی ٪٧٠، هەروەها نووســتن بۆ ماوەی ٥ کاتژمێر ئەگــەری زیادبوونی کێش بەڕێژەی ٪٥٠ زیاد دەکات، لەکاتێکدا ئەگەری زیادبوونی کێشــی لەش دەگاتە ٪٢٠ لەو کەسانەی کە کەمتر لە٦ کاتژمێر دەخەون. ئەگەرچی لەش بڕێکی کەمی کالۆری لەکاتی نووســتندا دەســووتێنێت، بەڵام کەم خەوتنی درێژخایەن کاریگەری دەکاتە سەر چۆنییەتی مامەڵەکردنی مێشك لەگەڵ ئارەزووی خواردندا. کەم نووســتن دەبێتە ئەگەری دابەزینــی لێپتین Leptin، ئەو پرۆتینــەی کە ئارەزووی خــواردن دادەمرکێنێت، بەمەشــەوە کاریگەری دەکاتە ســەر توانای مێشــك بۆ دیارکردنی کاتی وازهێنان لەخواردن یان کاتی هەســتکردن بەتێربوون. لەهەمان کاتیشدا، کەم نووستن دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاســتی هۆرمۆنی گرێهلین Grehlin، ئەو هۆرمۆنەی کە وا لەمرۆڤ دەکات زیاتر بەئارەزووی کراوە بەردەوام بێت لەســەر خواردن. جگە لەمانە، کەم نووستن کاریگەری دەکاتە سەر توانای هەر کەسێك بۆ بڕیاردانێکی تەواو ســەبارەت بەجۆر و چەندێتی و چۆنییەتی خواردن کە زۆر جار خۆراکی ناتەندروســتییانە دەخۆن بەتایبەتی لەکاتی هەستکردن بەهیلاکــی و بێهێزی لەئەنجامی کەم نووســتندا، ئەمەش زۆر جار دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش.



هەر 3 مانگ جارێک فڵچەی ددانت بگۆڕە!

شووشتنی پوک و ددانەکان بەفڵچە و مەعجونی ددان بەشێوەیەکی دروست Proper Brushing یەکجار گرنگە بۆ تەندروستی. بۆ خۆپاراستن لەکلۆربوون، ڕۆژانە بەلای کەم دوو جار ددانەکانت بەفڵچە و مەعجوون بشۆ. زۆر کەس وا بیردەکەنەوە کە ناو دەم هیچ میکرۆبێکی تێدا نییە کەچی لەڕاستیدا ناو دەم پڕە لەمیکرۆب، بەڵام ناوپۆشی دەم دوچاری هەوکردن نابێت، چونکە بەرگری هەیە و هیچ کەلێنێك یان برینێك نییە کە میکرۆب بەناویدا دەربازبێت بۆ ناوپۆشی دەم و هەوکردن پەیدا بکات. شووشتنی ددانەکان هەر ئەوە نییە کە بەفڵچە و مەعجون بیانشۆریت، بەڵکو گرنگ ئەوەیە کە چۆن دەیانشۆریت، کام جۆری فڵچە و کام جۆری مەعجون ددان بەکاردەهێنیت. زۆربەی خەڵك ددانەکانیان زۆر بەتوندی و زۆر بەخێرایی و بۆ ماوەیەکی کەم دەشۆن بۆیە هەندێك شوێن بەر فڵچە ناکەوێت واتە هەندێك شوێن لەددان و کەلێنەکان پاك نابنەوە. جگە لەددانەکان، پوك و زمانیش بەنەرمی داماڵە بەگۆشەی ٤٥ پلەو بەجووڵەیەکی بازنەیی بۆ ١٠جار لەهەر شوێنێکی دانانی فڵچەدا، پاشان فڵچەکە بگوازەوە و بەهەمان شێوەی سەرەوە بیجووڵێنە، ئینجا دیوی ناوەوەی ددانەکان و پوك بەهەمان شێوە بشۆ. جووڵاندنەوە بۆ پێش و پاش تەنیا لەسەر ددانە هارەرەکاندا ئەنجام بدە. فڵچەی گونجاو هەڵبژێرە بە تاڵە نایلۆنی نەرم کە کۆتاییەکانیان تیژ نەبن بۆ ئەوەی زیان بەپوك و چینی سەرەوەی ددانەکان نەگەیەنێت. ئەگەر فڵچەکەت قۆپاو یان تاڵەکانی خواربووبنەوە، واباشترە کە چیتر بەکاری نەهێنیت، لەمەش باشتر ئەوەیە کە هەر ٣ مانگ جارێك فڵچەکەت بگۆڕیت. بەگۆڕەی مەعجون ددانیشەوە، ئەو جۆرە هەڵبژێرە کە مادەی فلۆرایدی Fluoride تێدایە، مەعجونی پزیشکی تەنیا بەپێی ڕێنمایی دکتۆری ددان بەکاربێنە.

کاریگەری ئایدز لەسەر پێستدا

ئایدز AIDS یان لەدەستدانی بەرگری بەدەستهاتوو، نەخۆشییەکی ڤایرۆسی کوشندەیە و هەموو بەشەکانی لەش دەگرێتەوە، پێستیش بەدەر نییە لەکاریگەرییەکانی ڤایرۆسی ئایدز. تووشبووان بەئایدز تا ڕێژەی ٪٩٢ تووشی نەخۆشی دەبن لەپێستیاندا. گرفتەکانی پێستی پەیوەست بەهەوکردنی HIV جیاوازیان هەیە لەگەڵ نیشانەکانی تایبەت بەنەخۆشیەکانی پێست، هەروەها دەستنیشانکردنیشیان تا ڕادەیەك ئاسان نییە. هەتا ژمارەی خانەکانی CD٤ کەمتر بن، ئەوا زیاتر گرفتی پێستی نائاسایی سەرهەڵدەدەن و چارەسەریشیان زەحمەتتر دەبێت. هەوکردنی چەوریی پێست Seborrhoeic dermatitis باوترین گرفتی پێستە لەئایدزدا. نزیکەی ٥٠-٧٠٪ی تووشبووان چەند نیشانەیەکی تیژ دەبینن ٢-٦ هەفتە لەپاش گەیشتنی ڤایرۆسی ئایدز بەلەش. بەهەرحاڵ تەنیا ٪٢٥ی ئەم نەخۆشانە نیشانەکانیان ئاوا سەخت دەبن کە وایان لێدەکات بەدوای چارەسەری پزیشکیدا بگەڕێن. بەگشتی نیشانەکان بریتین لە: تا، لەش داهێزران، ئازاری جومگە، سەرئێشە، سووتانەوەی قورگ، ئاوسانی لیمفە گرێیەکان. ئەگەر ڤایرۆسەکە زوو پەلاماری دەزگای دەمار بدات، ئەوا دەبێتە ئەگەری هەوکردنی پەردەکانی مێشك و هەوکردنی شانەکانی مێشك لەگەڵ هەوکردنی دەمارەکانی دەوروبەر. لە٪٢٥ی نەخۆشەکاندا پنتی سوور دەردەکەون لەژێر پێستی بەری دەست و بەری پێیەکان و مەلاشووی سەرەوەدا. بەشێوەیەکی گشتی نیشانەکانی هەوکردنی تیژ بەڤایرۆسی ئایدز لەخۆیانەوە بەرەو نەمان دەچن لەماوەی ٢-٣ هەفتەدا.

بۆ کۆنترۆڵکردنی لووتپژان لە ماڵەوە

لووتپژان Epistaxis حاڵەتێکی باوە، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا مایەی نارەحەتی و نیگەرانییە زیاتر لەوەی کە حاڵەتێکی نەخۆشی ترسناك بێت. لەکاتی تووشبوون بەلووتپژان تا خۆت پیشانی دکتۆر دەدەیت دەتوانیت کە بەچەند هەنگاوێکی سادە خوێنبەربوونەکە کۆنترۆڵ بکەیت، بۆ نموونە دانیشتن بەقیتی و خۆ چەماندنەوە بۆ لای پێشەوە، بەم شێوەیە پەستانی خوێن لەناو خوێنبەرەکانی لووتدا کەم دەبێتەوە و ڕێژەی خوێنبەربوون کەم دەبێتەوە، بەخۆ چەماندنەوەش بۆ لای پێشەوە ئەگەری قووتدانی خوێن نامێنێ کە دەبێتە هۆی سووتانەوەی گەدە. بەدوو پەنجە ئەم لا و ئەولای لووت بۆ ماوەی ٥-١٠ خولەك بگوشە Pinching و بەڕێگای دەم هەناسە وەربگرە. بۆ ڕێگرتن لەدووبارە لووتپژان، دەستکاری لووت مەکە بەمەبەستی پاککردنەوە، هەروەها بۆ ماوەیەکی زۆر سەرت بۆ خوارەوە مەچەمێنەوە، با ئاستی سەرت لەئاستی دڵت بەرزتر بێت. ئەگەر پاش ئەم هەنگاوانە دیسان لووتپژان ڕوویدات، لووت بەتوندی فن کە تاکو لەخوێنی مەیبیو پاك بێتەوە ئینجا سپرای دژی گیرانی لووت Decongestant بەکاربێنە، پاشان بەدوو پەنجە لووت بگوشە تا خوێنبەربوون بەتەواوی دەوەستێت ئینجا سەردانی دکتۆری تایبەت بەلووت و قورگ و گوێ بکە. لەهەندێك حاڵەتی لووتپژاندا سەردانی خێرای دکتۆر پێویستە، بۆ نموونە ئەگەر خوێنبەربوون بۆ ماوەی پتر لە٢٠ خولەك مایەوە یان ئەگەر لووتپژان لەئەنجامی زەبر یان کارەسات یان کەوتن و شکانی لووتدا ڕوویدات.