ڕووداو

پزیشکی تۆ

ژمارە (12) دووشەممە 2017/12/25

کاوبۆی تەسک تووشی پشتئێشەت دەکات

ڕووداو- ئاژانسەکان

بەپێی بەدواداچوونی پسپۆڕانی بەریتانی، کاوبۆی (جینز)ی تەسک، چاکەتی قورس و بەشێک لە کەرەستەکانی دیکەی فاشیۆنی ئێستا، لە پشت زیادبوونی پشتئێشەن لەنێو خانماندا.

کۆمەڵەی کایرۆپراکتیکی بەریتانی دەڵێ سێ لە چواری خانمانی بەریتانیا بەدەست پشتئێشەوە دەناڵێنن و کەرەستە جیاوازەکانی فاشیۆن بە هۆکارێکی ئەو گرفتە دادەنرێن.

کۆمەڵە بەریتانییەکە کە گرنگی بە چارەسەری نەخۆشییەکانی بڕبڕەی پشت و جومگە دەدات، ئاماژەی بە زیانەکانی کاوبۆی تەسک، چاکەتی گەورە و فەرووداری قورس، جانتای دەستیی گەورە و ملوانکەی قورس لەسەر بڕبڕەکانی پشت و مل کردووە.

تیم هەچفوڵ، ئەندامی کۆمەڵەکە دەڵێ: "سەرم لەوە سوڕماوە کە ژمارەیەکی زۆری نەخۆشەکانم نازانن جلوبەرگ و ئێکسسواراتەکانی خۆگۆڕین کار لە بڕبڕەکانی پشت و شێوازی ڕاوەستانیان دەکەن".

هەچفوڵ هەروەها دەڵێ: "لەکاتێکدا زانراوە کە جانتای گەورە و قورسی شان، هۆکارێکی دیاری ئازاری جومگەکانە، هەندێکی دیکە هەن کە دیسان هۆکارن و سەرنجیان ناخرێتە سەر، وەکوو پانتۆڵی تەسک کە ڕێگە لە ئاسان جووڵانی جومگەکانی ئەژنۆ و حەوز دەگرێ و کار لەو شێوازە دەکەن کە جەستەمان خۆی پێ ڕادەگرێ".

شارەزا بەریتانییەکە هەروەها دەڵێ: "مۆدێلە نوێیەکانی ئێستا وەک تەنوورەی لاونیو و چاکەتی قۆڵدرێژ دەبنە سەرچاوەی چەندین گرفت بۆ جەستە".

بەگوتەی هەچفول، هەر جلوبەرگ یان ئێکسسواراتێک کە جووڵەی جەستە سنووردار و ناسرووشتی بکات، ڕێگە خۆشدەکات بۆ دروستبوونی گرفت لە بڕبڕەکانی پشت و مل و جومگەکانی جەستە.

کڵاوی زۆر گەورە وات لێدەکات ملت تەواو ماندوو بکەی تاکو تەماشای دەوروبەر بکەی، تەنورەی لاونیو باڵانسی جەستە تێکدەدات، کاوبۆی (جینز)ی تەسک جووڵەی جومگە سنووردار دەکات، قۆڵ زۆر درێژەکان وادەکەن دەست و شانت ناسرووشتی ڕابگری، پێڵاوی پاژنە بەرز کار لە هەنگاونان دەکات، هەموو ئەوانەش وادەکەن جەستە کاردانەوەی هەبێ بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ خواستەکانی پۆشاکی تۆ.

بەپێی ڕووپێوییەکی کۆمەڵەکە، لەنێو 1062 خانمدا، لانیکەم 73%یان پشتئێشەیان هەبووە.

تیم داوا لە خانمان دەکات سنوور دابنێن بۆ ئەو جل و ئێکسسواراتانەی نادروستن و تووشی ئازار و گرفتی جەستەییان دەکەن.

سێکس وەرزشە

لەکاتی سێکسدا پیاوان 101 کالۆری و خانمان 69 کالۆری دەسووتێنن

سەرچاوە- MNT

نزیکەی 50 %ی خەڵکی ئەمریکا ڕێجیم دەکەن، چونکە بیر لە دابەزاندنی کێش دەکەنەوە، بەڵام پێویستە سێکس بکرێتە بەشێک لە پلانی دابەزاندنی کێش. چونکە سێکس یارمەتی سووتاندنی کالۆری دەدات، بەڵام تەنیا هەر ئەمەش نییە، سوودەکانی زیاترن.

جەستەیەکی دروست بەشێکە لە شێوازی ژیانی تەندروست، ڕێکخستنی کێش بۆ سییەکان، بۆ دووربوون لە شێرپەنجە و بۆ ئێسکەکان گرنگە.

بەگوێرەی ئامارەکان نزیکەی 73.7 %ی پیاوان و 66.9 %ی خانمانی ئەمریکا کێشیان زۆرە و قەڵەون، بەڵام 66 %ی ئەو قەڵەوانەش خەریکی ڕێجیمن.

داتاکانی سەنتەری بەشی تەندروستی و خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان دەریانخستووە چالاکییە فیزیکییەکان بەشێکی گرنگە بۆ هێشتنەوەی جەستە بە تەندروستی و دابەزاندنی کێش. سەنتەرەکە پێشنیاز دەکات هەفتانە لانیکەم وەرزشی مامناوەند بکرێت.

سێکس بۆ تەندروستی گرنگە، کالۆرییەکان دەسووتێنێ، هەروەها دڵخۆشی دەهێنێ، بەجۆرێک ئەو وزەیەی لەکاتی سێکسکردن خەرج دەکرێت، هێندەی ئەو وزەیەیە کە لەکاتی وانەیەکی وەرزشکردن خەرج دەبێت.

سێکس وەرزشە!

زانکۆی مۆنتریال لە کەنەدا توێژینەوەیەکی لەسەر ژمارەی ئەو کالۆریانە کردووە کە کەسێک لەکاتی سێکس دەیسووتێنێ.

پرۆفیسۆر ئانتۆنی کارێلیس کە سەرپەرشتی توێژینەوەکەی کردووە، دەڵێت پیاوان لەکاتی سێکس لانیکەم 101 کالۆری و خانمان 69 کالۆری دەسووتێنن. سەرپەرشتیاری توێژینەوەکە ڕوونیدەکاتەوە ئەم ماوەیە لە سێکس هاوتای 150 خولەک وەرزشی مامناوەندە لە هەفتەیەکدا. ئەمەش هەمان بڕە کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دیاری کردووە.

سەرپەرشتیاری توێژینەوەکە دەڵێت بەراوردی نێوان سێکس و وەرزشی ڕێکیان کردووە لەڕووی توانای سووتاندنی کالۆری و بۆیان دەرکەوتووە پیاوان 150-390 کالۆرییان سووتاندووە لەماوەی 30 خولەک وەرزشی مامناوەند، خانمانیش 120-380 کالۆرییان سووتاندووە لە هەمان ماوە.

کاتێک بەراوردی نێوان دوو چالاکییەکەیان کردووە، دەرکەوتووە جگە لەوەی کە لەڕووی سووتاندنی وزەوە نزیکەی هاوشێوەن، هاوکات هەموو پیاوان و نزیکەی 95 %ی خانمانیش گوتوویانە کە سێکس خۆشترە لە وەرزش.

کەواتە ئێمە لەکاتی سێکس، جگە لە دەستکەوتنی هەمان کاریگەری تەندروستیی وەرزش، خۆشییەکی زۆریشمان دەستدەکەوێت.

سێکس ئارەزووی خواردن کەمدەکاتەوە!

هۆرمۆنی خۆشەویستی "ئۆکسیتۆسین" کە لەلایەن مێشکەوە لە گەدە دەردەدرێ، گرنگییەکی زۆری هەیە بۆ کرداری سێکس، سۆزداری، بەستنی پەیوەندی و منداڵبوون.

ئەم هۆرمۆنی خۆشەویستییە زۆر زیاد دەکات لەکاتی سێکس، بەتایبەتی لەکاتی گەیشتن بە ئۆرگازم، بەڵام ئەمە تەنیا کاری هۆرمۆنی خۆشەویستی نییە.

د.ئیلیزابێس لاوسن، لە بەشی ڕژێنەکانی دەمار لە نەخۆشخانەی ماساچوستس لە بۆستن ڕوونیدەکاتەوە هۆرمۆنی خۆشەویستی کە لەکاتی سێکس و چەند پرۆسەیەکی دیکە زیاد دەکات، ئارەزووی وەرگرتنی کالۆری کەمدەکاتەوە.

10 هۆکاری ئازاری مەمک

ڕووداو- مێلس

ئازاری مەمک شتێک نییە پێویست بکات خۆت بشڵەژێنی، چونکە هەموو شتێک لە ئازاری سووڕی مانگانەوە تاوەکو کارەکانی ڕۆژانە و دەرمان، خانمان تووشی ئازاری مەمک دەکەن.

هەر خانمێک ئازاری مەمکی هەبوو، بیری بۆ شێرپەنجە دەچێت، بەڵام زۆربەی حاڵەتەکان هیچ پەیوەندییەکیان بە شێرپەنجەوە نییە، بە پێچەوانەوە ئازاری مەمک زۆر بە دەگمەن پەیوەندی بە شێرپەنجەوە هەیە. مۆنیک سوێین، پسپۆڕی نەخۆشییەکانی خانمان و منداڵبوون لە سەنتەری تەندروستیی هێنری فۆرد دەڵێت "دوو جۆر ئازاری مەمک هەن، یەکێکیان بەهۆی سووڕی مانگانەیە، بەڵام جۆرەکەی دیکەیان کە پەیوەندی بە ئازاری سووڕی مانگانە نییە، ڕەنگە تووشی یەک مەمک، یان هەردووکیان ببێت، هەندێکجار هەموو مەمک و هەندێکجاریش تووشی تەنیا بەشێکی مەمک دەبێ". زۆربەی جار ئازاری مەمک خۆی بۆ خۆی دەڕوات، بەڵام هەندێکجار چارەسەرێکی کەمی دەوێت، ئەگەر ئازاری مەمک لە هەفتەیەکدا کەمی نەکرد، ڕاوێژ بە پزیشک بکە، یان کاتێک کە کاریگەری لەسەر ژیانی ڕۆژانە هەبوو، دەبێت سەردانی پزیشک بکرێ.

1 سووڕی مانگانە:

دوو لەسەر سێی ئازاری مەمک، پەیوەندی بە گۆڕانە هۆرمۆنییەکانی ماوەی سووڕی مانگانەوە هەیە کە بەهۆی گۆڕانی ئیستڕۆجین و پرۆجیسترۆن ڕوودەدەن. ئازاری سووڕی مانگانە کە بەهۆی گۆڕانی هۆرمۆنەکان ڕوودەدەن، ڕەنگە تووشی هەموو خانمێک ببن. د.مۆنیک سوێین دەڵێت جیاوازی نییە خانمەکە 14 یان 44 ساڵان بێت، بەڵام تاوەکو سووڕی مانگانەی هەبێت، تووشی ئازاری مەمک دەبێت. ئازاری مەمک کە پەیوەندی بە سووڕی مانگانەوە هەبێ، لە هەردوو مەمکەکان ڕوودەدات و هەموو مەمک دەگرێتەوە.

2 دووگیانی:

گۆڕانی هۆرمۆنەکان لەماوەی دووگیانیدا بە تایبەت لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا، جگە لە دروستکردنی گۆڕانەکانی میزاج، تێکچوونی خۆراک، بێتاقەتی، هێڵنج و ڕشانەوە، دەبنە هۆی ئازاری مەمک.

جێنێفەر ڕۆد، پسپۆڕی نەخۆشییەکانی خانمان و منداڵبوون لە نیویۆرک دەڵێت شانەکانی مەمک گەشە دەکەن، ڕژێنەکانی شیر پڕدەبن، گۆی مەمک زۆر هەستیار دەبێت. دەشڵێت ئەم ئازارە بەهۆی گۆڕانە خێراکانی هۆرمۆنەکانەوە ڕوودەدات کە زۆربەی کات ئازارێکی کاتییە و لە قۆناغی سێ مانگی دووەم و سێیەمی دووگیانی نامێنێ یان زۆر کەمدەکات.

3 شیردانی سروشتی:

شیردانی سروشتی کارێکی ئاساییە، بەڵام ڕەنگە ناڕەحەتی دروستبکات و ببێتە هۆی ئازار، ڕەنگە تۆ هەست بە ئازاری مەمک بکەیت، کاتێک کە یەکەمجار منداڵەکە گۆی مەمک دەمژێ، بەڵام ڕەنگە دواتر منداڵەکە و دایکەکەش ڕابێن. هەرچەندە هەندێکجار بەهۆی تەڕیی دەمی منداڵەکە مەمکی دایکەکە دەقڵیشێ، ئەمەش پێویستی بە چارەسەرە.

4 دەرمان

هەندێک جۆری دەرمان بەتایبەت هۆرمۆنەکان و دەرمانەکانی دژە سکپڕی، یان چارەسەری هۆرمۆنی و دەرمانەکانی نەزۆکی، دەبنە هۆی ئازاری مەمک، چونکە گۆڕان لە هۆرمۆنەکان دروستدەکەن.

5 کیسی مەمک

تیریس بیڤەرس، بەڕێوەبەری سەنتەری خۆپاڕێزی و ڕێگری لە بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە لە زانکۆی تەکساس دەڵێت کیسەکانی مەمک بەربڵاون لەو خانمانەی تەمەنیان 35 ساڵان و زیاترە. کیسی مەمک دەتوانێ ببێتە هۆی گیرانی بۆڕییەکانی مەمک کە دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی شلەکان لەنێویدا.

کیسەکان بەگشتی بێ مەترسین، بەڵام ڕەنگە بە ئازار بن، ئەگەر شلەکە بتوانێت دیوارەکانی ڕژێنەکان فراوان و گرژ بکات، دەبێتە هۆی ئازار و ژان.

6 نەشتەرگەری

هەر جۆرێکی برین و نەشتەرگەری دەبێتە هۆی ئازار، ئەگەر پێشتر هەستت بە بریندار و ڕووداوەکە کردبێت، ڕەنگە هەست بە ئازار بکەی، بەڵام هەندێکجار ڕووداوەکە نازانرێ. هەندێکجار بەهۆی ئازارێکی کەم، چەورییە خانەکان وشک هەڵدێن و وەکو گرێیەک دەردەکەون، بەڵام ئەمانە مەترسیدار نین و چارەسەریان ناوێت.

7 ڕاکێشانی ماسولکە

بۆ نموونە بەهۆی بەرکەوتنی زەبرێک بە ماسولکەی سنگ.

8 مەمکی گەورە

گەورەیی مەمک هۆکارە بۆ ئازاری مەمک، چونکە مەمکی گەورە شۆڕدەبێتەوە و ماسولکە و بەستەرەکان ئازار دەدات، ئەمەش نەک تەنیا لە مەمکدا، هەندێکجار ئازاری پشت، مل و شانەکانی لێدەکەوێتەوە.

9 ستیانی هەڵە

ستیانێک کە قەبارەکەی لەگەڵ مەمک نەگونجێ، ئازار دروستدەکات، زۆربەی خانمان ستیانی گەورە دەبەستن، ئەمەش ڕێگە لە ئاسوودەیی مەمک دەگرێت. هەروەک ستیانی بچووکیش سەلامەت نییە، چونکە هەست بە گرژبوون دەکەیت و ئەگەر ئازارەکە بەردەوام بێت دەبێت سەردانی پزیشک بکرێ.

10 ئازاری هەوکردنی شێرپەنجەی مەمک:

ئەمە یەکێکە لە هۆکارەکان کە تێیدا شێرپەنجەی مەمک دەبێتە هۆی ئازار. ئەمە دەگمەنە، بەڵام جۆرێکی مەترسیدارە و تەنیا 1-5 %ی حاڵەتەکان پێکدەهێنێ. لەم حاڵەتەدا خانە شێرپەنجەییەکان لیمفە گرێیەکان دەگرن لەنێو پێستی مەمک، دەبنە هۆی سووربوونەوە، ئەستووربوون و هەوکردنی مەمک لە سێ بەشی مەمک. ئەم جۆرەیان لە گەنجان بەربڵاوترە، بە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت.

فەرهەنگی نۆڕین

خواردنی تەندروست.. بیرکردنەوەی تەندروست

لــە فەرهەنگی نۆرینــی ئەمجارەدا تیشــک دەخەینە ســەر خواردنی تەندروست کە سەرچاوەی بیرکردنەوەی تەندروستە. هەروەها کاتی تەندروستیی خواردن.

- خواردنی تەندروست کلیلی تەندروستبوونی جەستەیە.
- خواردنی تەندروست سەرچاوەی بیرکردنەوەی تەندروستە.
- پێکهاتەکانی خواردن بە گشتی بریتین لە پرۆتین، چەوری و کاربۆهیدرات.
- ڤیتامین، کانزاکان، دژەئۆکسیێن و ریشاڵەکان پێکهاتەی گرنگی خواردنن.
- یەکەم خواردنەوەی بەیانیانت با پەرداخێک ئاوی لیمۆ بێ.
- ژەمی بەیانیان مەرجی سەرەکیی خواردنی تەندروستە لە رۆژدا.
- ژەمی بەیانی بیرکردنەوە ئەرێنی دەکات.
- گوێز و بادەم چەوری سوودبەخش و ئۆمێگا سێیان تێدایە، گرنگترین خواردنن لە ژەمی بەیانیدا.
- لەنێوان ژەمی بەیانی و نیوەڕۆدا دەتوانی سێوێک بخۆی کە ڕێژەیەکی باش ریشاڵی تێدایە
- خواردنەوەی ئاو لە نێو ژەمەکاندا سوودی زۆری هەیە
- لە سەرەتای ژەمی نیوەڕۆدا پێویستە زەڵاتە بخورێ
- ژەمی نیوەڕۆ دەبێت کاربۆهیدرات، چەوری و پرۆتینی تێدابێت
- ڕێژەیەکی دیاریکراوی برنج لە ژەمی نیوەڕۆدا ڕێگەپێدراوە
- لەنێوان ژەمی نیوەڕۆ و ئێوارەدا، خواردنی میوە پێویستە
- ژەمپەڕاندن زیانی تەندروستی هەیە
- ژەمی ئێواران دەبێت بخورێت
- پێکهاتەی ژەمی ئێواران دەبێت زیاتر ریشاڵی بێت
- شەوچەرە دەبێتە کۆتاژەمی خواردن لە رۆژێکدا
- 3 کاژێر بەر لە خەوتن هیچ شتێک مەخۆ
- بەر لە خەوتن بە کاژێرێک، پەرداخێک شیر بخۆرەوە
- دەکرێت 40 خولەک دوای خواردن چا بخۆیتەوە
- ئاو هاوکاری جووڵەی بەردەوامی ماسولکەکان دەکات
- کەمبوونەوەی ئاو ماسلوکە کەمجووڵە و بێهێزدەکات
- ئاو پێست بە جوانی دەهێڵێتەوە، لە چرچی و پیربوون دەیپارێزێت
- نیو کاژێر پێش خواردن ئاو بخۆرەوە
- شلەمەنی بە درێژایی رۆژ پێویستە
- کاژێر 7-8 باشترین کاتە بۆ ژەمی بەیانی
- کاژێر 1-2 باشترین کات بۆ ژەمی نیوەڕۆ
- کاژێر 6-7 باشترین کات بۆ ژەمی نیوەڕۆ

لــە دکتۆر ئۆنلاینەوە

سڵاو دکتۆر ئەم کاتەتان باش، من منداڵەکەم تەمەنی هەشت مانگە، تاوەکو ئێستا تەنیا یەک ددانی دەرکەوتووە، بەڵام تای هەیە، لەگەڵیدا ئەم ددان هاتنەی تووشــی سکچوونی کردووە، دکتۆر ئایا ئاســاییە منداڵ لەو تەمەنەدا تەنیا یەک ددانی هاتبێ، هەروەها ئەم سکچوونەی مەترسیدارە یان ئاساییە؟

د.شادمان حەمەئەمین، پزیشکی منداڵان وەڵامی ئەم پرسیارەی داوەتەوە.

سکچوون و تای دەرهاتنی ددان

دەرکەوتنی ددانەکان

ددانــە شــیرییەکان لــە نزیکی شــەش مانگیــدا دەســت بــە دەرهاتــن دەکــەن، یەکەم جاریش ددانە بڕەرەکانی ناوەڕاســت (خوارەوە) دواتر ناوەڕاســت (ســەرەوە) لە تەمەنی هەشــت مانگی، بڕەڕەکانی ئەملاولا لە تەمەنی 10 مانگی، خڕێــی یەکــەم لــە تەمەنــی 14 مانگی، کەڵبەکان لە تەمەنی 18 مانگی و خڕێی دووەم لە تەمەنی 2-3 ســاڵی.. ژمارەیان دەگاتە 20 ددان.

دواکەوتنی هاتنی ددانە شیرییەکان

لە ئەگەری چەند نەخۆشییەکدا دەکرێــت هاتنــی ددانــەکان دوابکــەون، ئەوانیــش وەکــو: کەمیــی هۆرمۆنــی ژێرمێشــک، کەمیی هۆرمۆنــی دەرەقی، مەغۆلــی، تێکچوونــی ئێســکی ســەر و چەڵەمە، ئێسکە نەرمە.

نەمانی ددانی شیری

ددانــە شــیرییەکان لە شــەش ســاڵییەوە بەهەمان ریزبەندی وردە وردە دەگۆڕدرێن بۆ ددانی هەمیشەیی.

نیشانەکانی دەرکەوتنی ددان

رژانی لیک، نا ئارامی و گریان، ئاوسانی پووک، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی (کەمتر لە 38.3 پلە)، رەتکردنەوەی شیرخواردن و قەپکردن بە پەنجەدا، قەپکردن بە یارییەکانیدا، راکێشانی گوێ، ســووربوونەوەی دەوری دەم. دەتوانیێ پەنجە بهێنیێ بەســەر پووکدا بۆ ئەوەی بزانیێ ددان لە ژێریدا هەیە یان نا.

تێگەیشتنی هەڵە

– سکچوونی کاتی ددان هاتن

ددان دەرکــەوتن ســکچوون دروســتدەکات، رەنگە هۆی ئەمەش ئەوە بێت کــە لەکاتی ددان هاتنــدا منداڵەکە شــتی پیســبوو بــە پووکیدا بهێنێ بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکەی، بەمەش کەمێک تووشــی هەوکردنی ریخۆڵــە ببێت، نەک بەهۆی ددانەکەوە.

– تا لەکاتی ددان هاتن:

ددان دەرکەوتن بەرزەتا دروســتدەکات، دوو هەوکردنی ڤایرۆسی هەن کە لەو تەمەنەدا تووشی منداڵ دەبن:

یەکێکیان هەوکردنی زمان و ناودەم بە ڤایرۆسی هێرپسی یەک کە نیشانەکانی بریتین لە بەرزەتا، لیکرژاندن، نەخواردن، کەمبوونەوەی خەو، هەروەها دروستبوونی برینی سپیی سەر زمان و نێو دەم کە بە ئەڵقەی سوور دەورە دراوە.

دووەمیان هەوکردنی پێســت بە ڤایرۆســی هێرپســی شەش کە نیشــانەکانی بریتین لە بەرزەتا بۆ ســێ رۆژ بێ هیچ نیشــانەیەکی دیکە، دوای سێ رۆژەکە تایەکە نامێنێ و لەش خاڵی پەمەیی بچووک دەردەکات.

چارەسەر لەکاتی ددان هاتن

• ئەڵقەی ددان هاتن:

لەشێوەی لاستیکدایە، دەتوانیێ ئاوی تێبکرێت و بکرێتە فریزەرەوە، منداڵەکە گازی لێدەگرێــت و ئــازاری کەمدەبێت و یارمەتی ددان هاتنەکە دەدات.

• ئازارشکێنەکان:

پــــــاراسیتامۆل، پرۆفیــن، جێڵی بێنزۆکاین.

• خواردن:

خواردنی سارد، ماست، میوە.

• لە ئەگەری هەر بارێکی نائاساییدا، پێویســتە پزیشــکی ددان منداڵەکــە ببینێت.

لەیزەرێک بۆ پشکنینی خۆراک

ڕووداو- ئاژانسەکان

توێژەرانــی ئیتاڵــی تەکنیکێکــی نوێیــان دۆزیوەتــەوە کە پشت بە بەکارهێنانی لەیزەر دەبەستێ بۆ دەستنیشانکردنی تێکچوونی خۆراک لـە چەند خولەکێکدا. لەیزەری خۆراک رێگەیەکی خێرا و نوێیە و جێگەی پشکنینە تاقیگەییەکان دەگرێتەوە کە کاتێکی زۆرتر دەخایەنن.

سیستەمەکە لەلایەن ئاژانسی نێودەوڵەتیی ئیتاڵی بۆ تەکنۆلۆژیا نوێیەکان، وزە و گەشەسەندنی ئابووری پەرەی پێدراوە و لە تاقیگەکانیان دروستکراوە. پزیشکە پسپۆڕەکانی بوارەکە دەڵێن لەیزەری خۆراک رێگەیەکی خێراترە و جێگرەوەی پشکنینە تاقیگەییەکانە، رێگە بە پارێزەرانی نێودەوڵەتی خۆراک و کۆمپانیا تایبەتەکان دەدات بۆ دەستکەوتنی ئەنجامی خێرا کە ئەگەر وا نەبووایە چەند رۆژێکی دەخایاند.

ئەدریان پیو، توێژەر لە ئاژانسی دەستنیشانکردن و پێوانەکردنی خۆراک کە یەکێکە لە بەرهەمهێنەرانی تەکنۆلۆژیە نوێیەکە، دەڵێت تێکچوونی خۆراک رەنگە سروشتی و هەندێکجار بە دەستکرد رووبدات.

توێژەرەکان لەیزەرەکە ئاراستەی نموونەیەکی کەمی خۆراک دەکەن. کاتێک کە نموونەی خۆراکەکە رۆنێکی خراپ، میسانۆڵ یان شیرینکراوەکانی تێدابێت، تیشکە لەیزەرەکە هەڵدەمژێت، بەمەش توێژەران ئاگادار دەکاتەوە لەبارەی گۆڕانکارییەکان لە خۆراکدا.

ئەندامێکی ئاژانسی نێودەوڵەتی دەستنیشانکردن و پێوانی تاقیگەیی دەڵێت ئامانجمان دۆزینەوەی لەیزەرێکە کە لە مارکێتەکان دابنرێ. ئەمەش بە جۆرێک دەبێت کە سووکتر بێت و ئاسانتر بەکاربێت، بەمەش ئەو کەسانەی کە توێژەر و پزیشکیش نین، دەتوانن لەنێو کۆگاکان و مارکێتەکانیان بەکاری بهێنن.

خانمانی تێرخەو چێژی زیاتر لە سێکس وەردەگرن

ڕووداو – ئاژانسەکان

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە یەکێک لە ڕێگەکانی باشتربوونی توانای سێکسی، چاکترکردنی خەوە.

پزیشکانی مایۆکلینیک لە ئەمریکا ڕوونیدەکەنەوە هەریەکە لە ئارەزووی سێکسی و چێژوەرگرتن لە سێکس، دوو بابەتی زەحمەتن، بەڵام هەندێک فاکتەری گرنگ هەن کاریان لێدەکەن، بەتایبەت لە تەمەنی بەساڵاچووان.

توێژەرە پزیشکییە ئەمریکییەکانی مایۆکلینیک ڕوونیدەکەنەوە ئەگەر کەسێک ئارەزووی سێکسی باش نەبوو، ڕەنگە یەکێک لە هۆکارەکان پەیوەندی بە خەوەکەیەوە هەبێت. ئەوان دەڵێن بۆ خانمان کە پێویستیان بە حەوت بۆ هەشت کاژێر خەوە، ئەوانەی کەمتر دەخەون، زۆرتر تووشی لاوازیی سێکسی دەبن، دەشڵێن ڕەنگە کەسەکە سێکس زۆر بکات، بەڵام چێژی لێوەرناگرێ.

ژولیانا کلینگ، پسپۆڕی تەندروستی خانمان لە مایۆکلینیک لە ئاریزۆنای ئەمریکا دەڵێت چەندین توێژینەوەی زانستی هەن کە کاریگەرییەکانی کەمخەوی لەسەر بێهێزی و یادەوەری ڕووندەکەنەوە، بەڵام دەڵێت بۆیان دەرکەوتووە هەمان کاریگەری لەسەر ئارەزووی سێکسیش بەدیدەکرێت.

توێژینەوەکە لەسەر زیاتر لە 100 هەزار خانم کراوە کە گەیشتوونەتە تەمەنی بێهیوایی و هەموویان لەنێوان 50-79 ساڵان بوون. دەرکەوتووە زیاتر لە نیوەی خانمان کە بەشداربووی توێژینەوەکەن، دەڵێن ئێستا لە چالاکیی سێکسیان ڕازین.

د.ژولیانا کلینگ دەڵێت بۆ خانمان شتێکی ئاساییە کە نەتوانن بخەون و ئارەزووی سێکسیان باش نەبێت لەدوای تەمەنی بێهیوایی، بەڵام ڕوونیدەکاتەوە لە خانمانی گەنجدا ئەوانەی کە زۆرتر دەخەون، زۆرترین ئارەزووی سێکسیان دەبێ لە ڕۆژی داهاتوودا. گرفتەکانی خەو بەگوێرەی زیادبوونی تەمەن زۆرتر دەبن، ڕەنگە پەیوەندییان بە نەخۆشییەکانی دڵ، پەستانی خوێن و خەمۆکییەوە هەبێت، بۆیە لەگەڵ تێکچوونی خەو، دەبێت پشکنینی سەرجەم گرفتەکان بکرێ، ئەمە بۆ تێکچوونی سێکسیش ڕاستە کە ڕەنگە پەیوەندی بە گرفتەکانی وەک نەخۆشییەکانی دڵەوە هەبێت.

پسپۆڕە ئەمریکییەکە دەڵێ دەبێت ئەم توێژینەوەیە ببێتە پەیامێک بۆ خانمان، تاوەکو بزانن کە خەوی ڕێک، ئارەزووی سێکسیان باشتر دەکات، دەشڵێت کاتێک خانمێک گرفتەکانی سێکسی باس دەکات، دەبێت پرسیاری لەبارەی خەوتنی لێبکرێت کە ڕەنگە هۆکارەکەی لەوەوە سەری هەڵدابێت.

هۆکار و چارەسەری ئاوی سپیی چاو

ڕووداو– ئاژانسەکان

مەبەست لەم حاڵەتە، لێڵبوونی هاوێنەی چاوە. هاوێنە لە پشت گلێنە هەڵکەوتووە و ئەو ڕووناکییەی پێی دەگات، ڕێکیدەخات و بەهۆیەوە وێنەیەکی ڕوون دەگەیەنێتە تۆڕی چاو.

چۆن ڕوودەدات؟

هاوێنەی چاو بەشێوەیەکی سەرەکی لە ئاو و پرۆتین پێکهاتووە. پرۆتینەکە بەشێوەیەکی زۆر ورد و ئەندازەیی ڕێکخراوە کە یارمەتی هاوێنەکە دەدات ئێجگار ڕوون بێت. هەر هۆکارێک ڕیزبوونی ئەندازەیی ئەو پرۆتینانە تێکبدات (هەڵکشانی تەمەن بڵاوترین هۆکارە) ئەو ڕوونییەی هاوێنەکە کەمدەبێتەوە.

نیشانەکانی:

- لێڵبوونی بینین: کەسەکە وا هەست دەکات لە پەنجەرەیەکی هەڵماوییەوە یان سەهۆڵبەندانەوە شتەکانی بەردەمی دەبینێ.
- دروستبوونی شەپۆل بە چواردەوری ڕەنگەکاندا
- سەختیی بینین لە شەواندا
- دووبینی لە یەک چاودا: واتە هەر شتێک لەپێشچاوت دەبێتە دووان

هۆکارە ڕێخۆشکەرەکان:

دوای تەمەنی 40 ساڵی، لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا ئەگەری تووشبوون زیاد دەکات. جگە لە تەمەن ئەم هۆکارانەی دیکە ئەگەری ڕوودانی زیاتر دەکەن:

- هەندێ نەخۆشی وەک شەکرە:
- هەندێ خووی نادروست وەک جگەرەکێشان و خواردنەوەی کحول.
- ژینگە و دەوروبەر، وەک بەرکەوتنی درێژخایەنی تیشکی خۆر.
- هۆکاری بۆماوەیی: بوونی نەخۆشییەکە لە کەسە نزیکەکانت
- چاو زەبری بەربکەوێ
- نەشتەرگەری پێشووتری چاو
- قەڵەوی
- بەرزیی گوشاری خوێن
- زۆر بەکارهێنانی دەرمانە ستیرۆیدییەکان

خۆپاراستن:

- بەکارهێنانی چاویلکەی هەتاوی کە ڕێگە بگرێ لە تێپەڕینی تیشکی سەروو وەنەوشەیی
- خواردنی دەوڵەمەند بە کانزا و ڤیتامینەکان
- دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان
- لە تەمەنی 60 ساڵیدا پشکنینێکی هەمەلایەنەی چاوت بکە لەلای پزیشکی پسپۆڕ

چارەسەر:

لە قۆناغە سەرەتاییەکانی نەخۆشییەکەدا دەکرێ بە بەکارهێنانی چاویلکەی پزیشکی حاڵەتەکەت باش ببێت. ئەگەر ئەمە بێسوود بوو، یاخود نەخۆشییەکەت تەشەنەی کردبوو، ئەوا نەشتەرگەریت بۆ دەکرێ ئەویش بە لابردنی هاوێنە لێڵەکە و دانانی هاوێنەیەکی ڕوونی دەستکرد لە جێگەیدا. نەشتەرگەرییەکە تا پلەیەکی بەرچاو هەم سەلامەتە و هەم بە جۆرێک سەرکەوتووە کە 90%ی ئەوانەی بۆیان دەکرێ بینینیان بەشێوەیەکی بەرچاو چاک دەبێتەوە.

5 خۆراک کە شەڕ لەگەڵ چەوریی جەستە دەکەن

ڕووداو– ئاژانسەکان

کاتێک هەوڵ دەدەین خۆراکی دروست بخۆین، یەکێک لە باشترین هەنگاوەکان ئەوەیە ئەو خۆراکانە بخۆین کە وامان لێدەکەن هەست بە تێربوون بکەین.

ئەو خۆراکانەی کە زووتر تێرت دەکەن، زۆر خواردنت کەمدەکەنەوە و وا دەکەن زۆرتر گرنگی بە خواردنی سووکەژەم بدەی. هەروەها یەکێکی دیکە لە هەنگاوە باشەکان ئەوەیە کە مێتابۆلیزم (زیندە چالاکییەکان)ی جەستە زیاد دەکەن و یارمەتی سووتاندنی وزە دەدەن.

ئەمانە ئەو خۆراکانەن کە چەوری دەسووتێنن:

1 شلک و بلوبێری و تووی دڕکانە:

شـلک ، بلوبێـری و تووی دڕکانە لـەو خۆراکانـەن کە شـیرین و بێ وزەن، هەروەها بە بڕێکی زۆر لە ڕیشاڵەکان دەوڵەمەندن کە گەدە پڕدەکەن و یارمەتی کەمخۆری دەدەن، جگە لەوەش چەندین توێژینەوە دەریانخستووە ئەم خۆراکانە دەوڵەمەندن بە فلاڤۆنۆیدەکان کە یارمەتی دروستکردنی ئەو هۆرمۆنانە دەدەن کرداری سووتاندنی چەوری خێرا دەکەن.

2 هێلکە:

هێلکـە نزیکەی 6 گرام پرۆتین و 70 کالـۆری تێدایە، ئەمەش هەڵبژاردەیەکـی گونجاوی خۆراکییە بۆ ژەمی بەیانیان، توێژینەوەی زانستی دەریخستووە خواردنی بڕێکی زۆرتری پرۆتین لـە بەیانیـان یارمەتیدەرە بـۆ دابەزاندنـی کێـش و زوو تێربوون.

3 ماست:

دەمێکـە ئەوە زانراوە کە ماست بـۆ تەندروسـتی بەسـوودە و خۆراکێکـی گونجـاوە، بـەڵام هەموو ماسـتێک هاوشـێوە نییە و هەندێک جۆریان دەوڵەمەندترن بە پرۆتینەکان، نیوەی شەکریان تێدایـە و ئاسـانتر گەدە پڕدەکەن.

4 چای سەوز:

هە مـو و ڕۆژێـک بـڕی پێویسـتی کافایـن وەربگـرە کـە یارمەتـی خێرابوونـی زینـدە چالاکییەکانی جەسـتە دەدەن، توێژینەوەیەکی پزیشـکی دەریخستووە چای سەوز کە هەردوو ماددەی کاتێچین و کافاینی تێدایە، ئاسانتر دەتوانێت کرداری سووتاندنی چەوری خێـرا بـکات وەک لەوەی کـە کافاین بە تەنیا دەیکات. چا وزەی تێدا نییە و دەوڵەمەندە بە دژەئۆکسێنەکان، بۆیە یەکێکە لە باشترین خواردنـەوەکان، بـەو مەرجـەی شەکری تێدا نەبێت.

5 فستق:

هە ر 30 گـرام فسـتق شـەش گـرام پرۆتیـن و 100 کالـۆری تێدایـە، توێژینەوەیەکـی پزیشکی دەریخستووە خواردنی فستق، خواردنی خۆراکە دەوڵەمەند بە کالۆرییـەکان بەڕێژەی 41% کەمدەکاتەوە. بەمەش ڕێگە لە قەڵەوی دەگرێ.

سوودەکانی هەستی ڕەزامەندیی لە ژیان

ڕووداو– تایم

توێژینـەوە دەروونییـەکان دەریانخسـتووە ئەوانەی لە ژیانی خۆیان ڕازین و سوپاسـگوزارن بۆ ئەو شـتانەی هەیانە، تەندروسـتییان باشـترە لەوانەی هەمیشـە ناڕازی و تووڕە و بێزارن و لە ژیانیان ڕازی نین.

بەشـێک لـە توێـژەران دەڵێـن وا باشـە شـەوانە بەر لەوەی بنووی، ئەو شتە باشانە بنووسـی کە لە ژیانتـدا هەن و دڵت خۆشدەکەن.

گوتارێکی دەروونناسـیی لـە گۆڤـاری (تایـم) دەڵـێ هەسـتکردن بـە ڕەزامەنـدی و سوپاسگوزاری لـە ژیاندا، ئەم حەوت سوودەی هەیە:

1. وات لێـدەکات زۆرتـر گرنگـی بـە خـۆت بـدەی، واتـە تەندروسـتانە بژی لـە ڕێگەی چالاکی جەسـتەیی، خواردنی تەندروست و ئاگابوون لە تەندروستیی خود.
2. ماوە و کواڵیتی خەوت باش دەکات.
3. لە زۆرخۆری دوورت دەخاتەوە.
4. خەمۆکی و خەمباریت کەمدەکاتەوە.
5. هەستی دڵخۆشیت تێدا بەهێز دەکات.
6. زیاتر ئارامیت پێدەبەخشـێ و توانات پێدەبەخشێ بڕیارەکانت لۆجیکی بن لە ژیاندا.
7. پەیوەندیـت لەگەڵ هاوڕێـن و هـاوڕێ نزیکەکانت باشـتر دەکات.

شەقیقە
سەرئێشەیەک کە لەبن نایەت

د.زانیار نووری*

شتێکی باوە کە جارجار ژانەسەر دەگرین و پاش کەمێک خۆی نامێنێ، یان ئەگەر هەر زۆری بۆ هێنایین، حەبێکی پاراسیتامۆڵ دەخۆین و بە ماوەیەکی کەم باش دەبین، بەڵام کەسانێک هەن کە سەرئێشە بووە بە بەشێک لە ژیانیان، تەنانەت لە هەندێکیاندا بووەتە ڕێگر لەبەردەم ئیش و کاریان.

جۆرەکانی سەرئێشە:
یەکەم ئەو ئازارانەن کە بەبێ هۆکارێکی ئەندامی (ئۆرگانی) دروست دەبن. دووەم ئەوانەن کە هۆکارێکی ئەندامی لە پشتەوەیە، وەکو گرانەتا، چاوکزی، دەرمان یان شێرپەنجەی مێشک. چۆن ئەم دوو کۆمەڵەیە لەیەک جیا دەکرێتەوە ئەوە ئەرکی پزیشکی هەناوییە.

سەرئێشە کە هۆکاری نییە:
هەرە باوترین سەرئێشە ئەوەیە کە پێیدەگوترێت سەرئێشەی پەشۆکان (Tension Headache) و عادەتەن پاش نیوەڕۆیان دەست پێدەکات و پاش نانخواردن تەنیا سەرقورسبوون دروست دەکات. زۆربەی کات بە نووستن یان حەبێک چاک دەبێت.

بەڵام سەرئێشەیەکی بەناوبانگتر هەیە کە پێیدەڵێن ئێشی نیوە سەر (شەقیقە). ئەم سەرئێشەیە ساڵانە ڕوو لە زیادبوون دەکات لە جیهاندا، تەنانەت 6 %ی پیاوان و 20 %ی ژنان تووشی دەبن.

شەقیقە چییە؟
سەرئێشەیەکی مام ناوەند یان توندە کە زۆربەی کات لایەکی سەر دەگرێ، ئازارەکەی لە سەعات و دووان تێدەپەڕێت و هەندێکجار 72 کاژێر دەخایەنێ. نەخۆش هەست دەکات کە سەری دەتەقێ، توانای تەماشاکردنی ڕووناکی و گوێگرتن لە دەنگەدەنگی نامێنێ و ئارەزوو دەکات بچێتە شوێنێکی بێدەنگ و تاریک. زۆرجار دڵ تێکهەڵاتن ڕوودەدات و تەنانەت ڕشانەوەش. لەگەڵ ئەو ئازارە بەهێزە، زۆرجار شان و ملیشی دەگرێ و ئیدی وردە وردە بەرەو ئەوە دەڕوات کە ئەو کەسە لە پەلوپۆ بکەوێ! پاش چارەسەری گونجاو، نەخۆشەکە دەستبەجێ چاک دەبێتەوە وەکو ئەوەی هەرگیز نەخۆش نەبووبێت.

سەیر و سەمەرەکانی شەقیقە:
- ژمارەیەکی زۆری خەڵکی خۆمان دەناڵێنن بەدەست ئەم نەخۆشییەوە و تا ئێستاش نەیانزانیوە یان بە هەڵە دەستنیشان کراون.
- هەندێک نەخۆش بینینیان تێکدەچێت و خەتی زیگ زاگ دێتە بەرچاویان، تەنانەت نەخۆشم بینیوە دەڵێت وێنەکان دەبن بە دوو کەس و شەوق دەدەنەوە.
- ئەوە شەقیقەیە کە ڕەمەزانان و لە پاش بەربانگ وات لێدەکات لە پەلوپۆ بکەویت، ئەوە شەکر دابەزین نییە، چونکە شەکر دابەزین لە مرۆڤی لەشساغدا نابێت ڕووبدات.
- هەندێکجار چاوئێشە یان گوشاری دابەزینی خوێن یان ڕشانەوە ڕوودەدات، بەبێ سەرئێشە.
- ڕێژەیەکی باشی دابەزینی گوشاری خوێن و گێژخواردن کە ڕوودەدەن هۆکارەکەی شەقیقەیە.
- مەرج نییە لایەکی سەر بیەشێت تا بڵێی شەقیقەمە، ناونانە کوردییەکە (ئێشی نیوە سەر) گونجاو نییە.

بە چی دەوروژێت؟
ئەم سەرئێشەیە ڕاستە لە بن نایەت، بەڵام کۆنترۆڵ دەکرێت بە دەرمان و بە دوورکەوتنەوە لە بزوێنەرەکان، ئەوانیش:
- تێکچوونی خەو، کەم یان زۆر خەوتن. بۆیە ڕۆژانی هەینی و پشوو زیاترە.
- خواردنی شوکلاتە یان پەنیر.
- گوشاری دەروونی.
- سەفەرکردن، نەخۆشەکە دەڵێت سەیران کردنەکەم لێ بوو بە زەقنەبووت.
- تەرککردن یان نەخواردنی ژەمێکی خواردن، بۆیە نەخۆشەکە ڕەمەزانان پەکی دەکەوێت.
- سەرمابوونی شان و مل.
- سووڕی مانگانە.

* پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو

ئەو خۆراکانەی ئارەزووی سێکس زیاد دەکەن

"ئەگەر ڤیاگرا میوە بووایە، ئەوا بە دڵنیاییەوە هەنار دەبوو"

ڕووداو – نیویۆرک پۆست

ئەگەر هەست دەکەیت ئارەزووی سێکسیت لاواز یان کەمی کردووە، کارەکە زۆر ئاسانە. تەنیا خواردنی چەند خۆراکێک حەزی سێکس زیاد دەکەن، ئەمەش بە قسەی پزیشکێک کە کتێبێکی لەبارەی زیادبوونی ئارەزووی سێکس بەشێوەیەکی سروشتی نووسیوە د. لاوری ستیڵمس نووسەری کتێبی "Great Sex, Naturally" کە باس لە ئارەزوویەکی سێکسی باش دەکات بە سروشتی، دەڵێت خۆراک کار لە هۆرمۆنەکانی جەستە دەکات و ئارەزووی سێکسی زیاد دەکات، هاوکات دەڵێت کۆمەڵێک خۆراک هەن، هەم لەڕووی گەیشتن بە ئۆرگازم و هەمیش لە زیادکردنی ئارەزووی سێکسی سوود بە مرۆڤ دەگەیێنن. ئەمانە ئەو خۆراکانەن کە ئارەزووی سێکس بەشێوەیەکی سروشتی زیاد دەکەن:

1 هەنار:
د.لاوری دەڵێت ئەگەر ڤیاگرا، میوە بووایە، ئەوا بە دڵنیایی هەنار دەبوو، ئەویش چونکە پاڵپشتی بۆڕییە خوێنەکان دەکات و سووڕی خوێنی خانمان و پیاوان زیاد دەکات، ئەمەش واتا زیادکردنی سووڕی خوێن بۆ ئەندامی زاوزێی خانمان و پیاوان و زووگەیشتنە ئۆرگازم.

2 قەرنابیت:
نووسەری کتێبەکە ئاشکرای دەکات قەرنابیت پڕە لە "indole-3-carbinol"، کە یارمەتی تێکشکاندن و ڕێکخستنی هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەدات و هەبوونی ئاستێکی گونجاوی هۆرمۆنی ئیسترۆجینیش پەیوەندی هەیە بە بەهێزی مرۆڤ لەڕووی سێکسی، چونکە زیادبوونی ئیسترۆجین خانمان و پیاوان تووشی ماندوویی و بێزاری دەکات.

4 تۆوی کوولەکە
د. ستیڵمس دەڵێت "هەرچەندە ڕەنگە تاوەکو ئێستا تۆوی کوولەکە بەشێکی سەرەکی خۆراکی ڕۆژانەی تۆ نەبێت، بەڵام دەبێت بزانیت کە بڕێکی باش لە "L-tryptophan"ی تێدایە و گرنگی هەیە لە دروستکردنی هۆرمۆنی سیرۆتۆنین کە گەیێنەرێکی دەمارییە و گرنگی هەیە لە ڕێکخستنی تەندروستی سێکسی و زیادبوونی ئارەزووی سێکس.

3 تووترک
تووترک بڕێکی باشی شەکری "D-mannose"ی تێدایە کە دیواری بۆڕییەکانی خوێنی ئەندامەکانی زاوزێی مرۆڤ بەهێزدەکات، هاوکات پێشگیری لە تووشبوون بە هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ دەکات کە یەکێکە لە گرفتە سەرەکییەکانی تێکشکاندنی ئارەزووی سێکسی مرۆڤ.

5 شوکولاتە
شوکولاتە میزاجی مرۆڤ ڕێکدەخات و ئارەزووی سێکسی مرۆڤ زیاد دەکات. د.ستیڵمس دەریدەخات شوکولاتە ماددەی کیمیای "phenethylamine"ی تێدایە و لەکاتی خۆشەویستی و عاشقبووندا دەردەدرێت و مەترسیی خەمۆکی کەمدەکاتەوە، هاوکات مێشک لەکاتی گەیشتن بە ئۆرگازم بەکاری دێنێ.

بەردی گورچیلە

بەردی گورچیلە، بریتییە لە نیشتووی ڕەق و بچووکی کانزایی و خوێی ترشی لە بەشی ناوەوەی گورچیلەکان. بەشێوەیەکی ئاسایی ئەو ماددانەی کە دەبنەهۆی دروستکردنی بەردی گورچیلە، ڕوون دەبن لە میزدا. بەڵام کاتێک میز چڕ دەبێتەوە، ئەو کات کانزاکان دەبن بە کریستاڵ و بەیەکەوە دەنوسێن و ڕەق دەبن. ئەنجامەکەی دروستبوونی بەردی گورچیلەیە. زۆربەی بەردە گورچیلەییەکان پێکهاتوون لە کالیسیۆم.

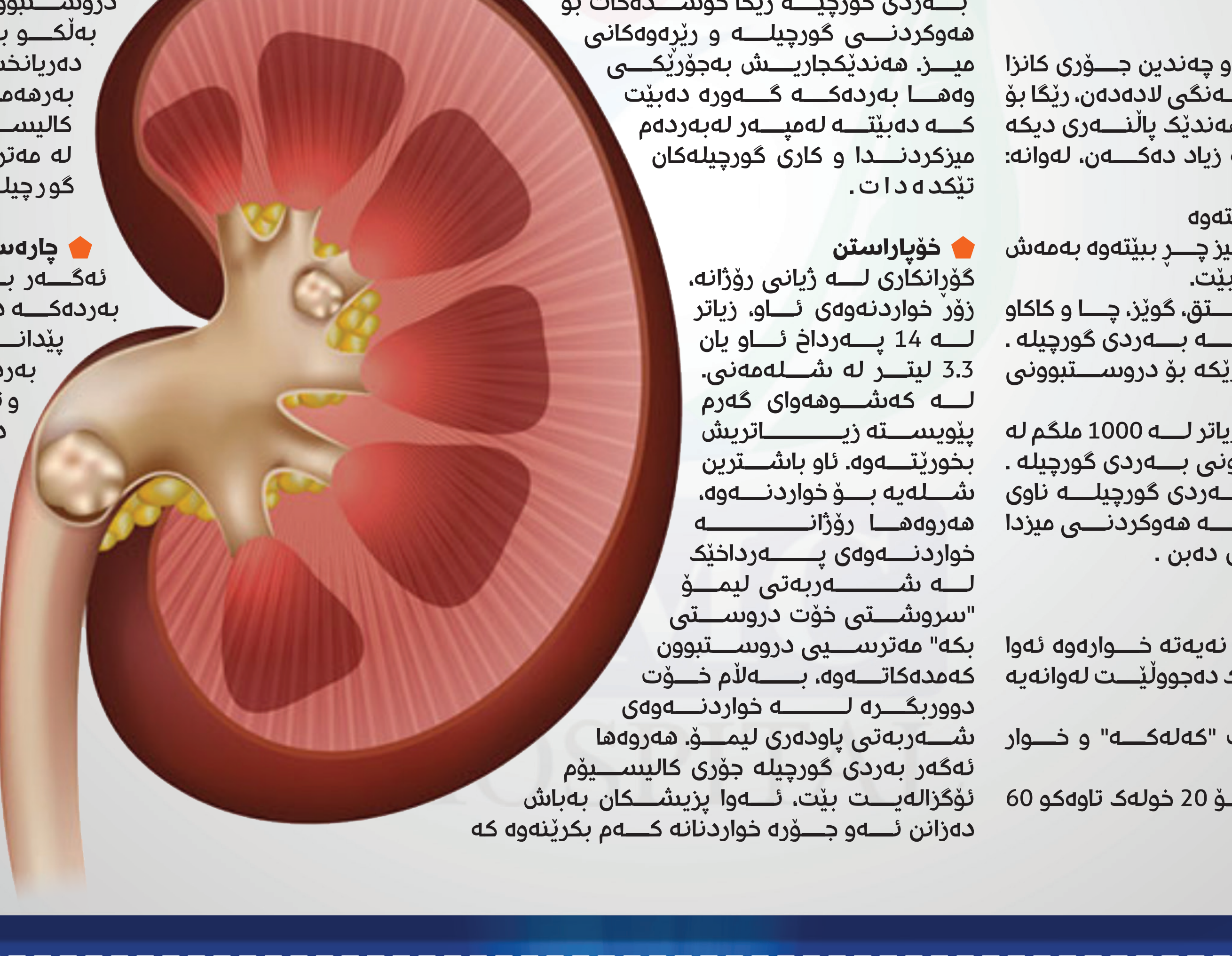
هۆکارەکانی:
کاتێک پێکهاتەکانی ناو میز (شلە و چەندین جۆری کانزا و کریستاڵ و ترشەکان) لە هاوسەنگی لادەدەن، ڕێگا بۆ دروستبوونی بەرد خۆشدەبێت. هەندێک پاڵنەری دیکە ئەگەری دروستبوونی بەردی گورچیلە زیاد دەکەن، لەوانە:
- بۆماوەیی.
- هەندێکجار هیچ هۆکارێکی دیار نادۆزرێتەوە
- کەمخواردنەوەی شلەکان وا دەکات میز چڕ ببێتەوە بەمەش مەترسی دروستبوونی بەرد زیاتر دەبێت.
- زۆر خواردنی سپیناخ، ڕیواز، فستق، گوێز، چا و کاکاو هەندێکجار دەبنەهۆی توشبوون بە بەردی گورچیلە .
- زۆرخواردنی گۆشتی سوور هۆکارێکە بۆ دروستبوونی بەردی جۆری ئۆکسیدی یوریا .
- بەکارهێنانی بڕێکی زۆر ڤیتامین C زیاتر لە 1000 ملگم لە ڕۆژێکدا لەوانەیە ببێتە هۆکاری زیادبوونی بەردی گورچیلە .
- جۆرێکی دیکە لە بەردی گورچیلە ناوی بەردی (سترۆیتی) کە لە هەوکردنی میزدا دەبینرێت و ژنان زۆرتر دووچاری دەبن .

نیشانەکانی
تاوەکو بەردی گورچیلە نەجووڵێت و نەیەتە خوارەوە ئەوا ئەستەمە هەستی پێ بکرێ. کاتێک دەجووڵێت لەوانەیە ئەم نیشانانەی خوارەوە ڕووبدەن:
- ئازار لە تەنیشتەکانی پشت "کەلەکە" و خوار پەراسووەکان.
- گۆڕان لە توندی ژانەکە، لەوانەیە بۆ 20 خولەک تاوەکو 60 خولەک بخایەنێ.
- ژانەکە لە پشتەوە دەداتەوە بەشی خوارەوەی سک و بن سک .
- خوێن لەناو میز یان لێڵبوونی میز.
- ئازار لە کاتی میزکردن.
- هێڵنج و ڕشانەوە.
- تا و لەرز هەندێکجار.

ئاڵۆزییەکانی
بەردی گورچیە ڕێگا خۆشدەکات بۆ هەوکردنی گورچیلە و ڕێڕەوەکانی میز. هەندێکجاریش بەجۆرێکی وەها بەردەکە گەورە دەبێت کە دەبێتە لەمپەر لەبەردەم میزکردندا و کاری گورچیلەکان تێکدەدات.

خۆپاراستن
گۆڕانکاری لە ژیانی ڕۆژانە. زۆر خواردنەوەی ئاو، زیاتر لە 14 پەرداخ ئاو یان 3.3 لیتر لە شلەمەنی. لە کەشوهەوای گەرم پێویستە زیاتریش بخورێتەوە. ئاو باشترین شلەیە بۆ خواردنەوە. هەروەها ڕۆژانە خواردنەوەی پەرداخێک لە شەربەتی لیمۆ "سروشتی خۆت دروستی بکە" مەترسیی دروستبوون کەمدەکاتەوە. بەڵام خۆت دووربگرە لە خواردنەوەی شەربەتی پاودەری لیمۆ. هەروەها ئەگەر بەردی گورچیلە جۆری کالیسیۆم ئۆگزالەیت بێت، ئەوا پزیشکان بەباش دەزانن ئەو جۆرە خواردنانە کەم بکرێنەوە کە دەوڵەمەندن لە ئۆگزالەیت، وەک ڕیواس، چەوەندەر، پاقڵە، کەلەرم، سپێناغ، پەتاتەی شیرین، کونجی، بادام.

سەرباری ئەمانەش، لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستەوە ئەو خۆراکانەی کە بڕی خوێ و پرۆتینی گیانلەبەریان کەم تێدایە، چانسی دروستبوونی بەردی گورچیلە کەمدەکەنەوە. هەرچی کالیسیۆمە، کەمکردنەوەی خۆراکی دەوڵەمەند لە کالیسیۆم دیارنییە کە ئایا دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی مەترسیی دروستبوونی بەری گورچیلە یان نا، بەڵکو بەپێچەوانەوە، لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە ئەو ئافرەتانەی کە بەرهەمی شیر "دەوڵەمەند لە کالیسیۆم" زۆر دەخۆن ئەوانە کەمتر لە مەترسیی تووشبوون بە بەردی گورچیلەدان.



چارەسەر:
ئەگەر بە گۆڕینی ستایلی ژیان بەردەکە دانەبەزی، پزیشک بیر لە پێدانی دەرمان، یان شکاندنی بەردەکە بە لێدانی شەپۆل و تیشکی تایبەتمەند، یان دەرهێنانی بە هەناوبین دەکاتەوە و هەندێکجار پێویست بە نەشتەرگەری کراوەش دەکات. ئێمە لە نەخۆشخانەی CMC لە هەولێر سەنتەرێکی تایبەت بە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی گورچیلە و بەردی گورچیلەمان هەیە و لە بەشێکی تایبەتدا ئامێر و پزیشکی تایبەت بە شکاندنی بەردی گورچیلەمان هەیە.

WWW.CMCPH.NET
0750 184 000 5
0750 184 000 6
CMC HOSPITAL
نەخۆشخانەی CMC تایبەت
CMCPrivateHospital@CMCph.net
پزیشکی تۆ بە سپۆنسەری نەخۆشخانەی CMC دەردەچێت

سەرپەرشتیار: دکتۆر هونەر ڕێبوار