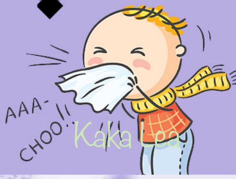
بابەتی پزیشکی بەزمانی کوردی



Kaka Lea

د. سۆران محمد غریب

بابەتی پزیشکی بە زمانی کوردی

د. سۆران محمد غریب

٢٠١٦

دەربارەی نووسەر:

د. سۆران محمد غریب

پزیشکی هەناوی - ڕۆماتیزم

ئەندامی کۆمەڵەی پزیشکانی هەناوی ئەمریکی

ئەندامی کۆمەڵەی پزیشکانی ڕۆماتۆلۆجی ئەمریکی

ئەندامی کۆمەڵەی پزیشکانی ڕۆماتۆلۆجی بەریتانی

ماستەر لە بەڕێوەبردنی کار – MBA Mini

بڕوانامە لە چارەسەری لەیزەری پزیشکی (ئەمریکا)

ئەندامی یەکێتی هاوردە و ناردنکارانی کوردستان - عێراق

بڕوانامەی دبلۆم لە بواری کارگێڕی کاردا

07702142283

dr.soran_medicine@yahoo.com

ناوەڕۆك

بـــەردی زراو 8
هۆكارەكانی دروست بوونی زیبكەی لاوان و چۆنیەتی چارەسەركردنی 9
نەرگیلە.. 12
غودەی سام 14
بۆچی تووشی دڵە كزێ دەبیت و چۆن خۆت دەپارێزیت 16
قژ هەلوەرین و چارەسەری.. 18
هەندێك ڕێنمایی بۆ ئەو كەسانەی كەنەخۆشی سەووفانیان هەیە:................ 19
چۆن خۆت لە نەخۆشییەكانی وەرزی سەرما دەپارێزیت 20
چاوتان لەكز بوون بپارێزن.. 23
چی لەبارەی شێرپەنجەوە دەزانی 25
ژانی لاسەرە (الشقيقة) 27
چۆنیەتی مامەڵەكردن لەگەڵ منداڵ لەكاتی گریان.. 31
زۆرجار لەكاتی سەفەردا (سواربوونی سەیارە) سەرت گێژی نەخواردووە............ 33
چی قژ پڕو درێژ دەكات؟... 34
فریاگوزاریی سەرەتایی سووتاوی 35
شكاوی 37
هۆكاری ناخۆشی بۆنی دەم... 38
فریاكەوتنی سەرەتایی: چۆن خوێن بەربوونی لووت ئەوەستێنی 40
فریاكەوتنی سەرەتایی: چارەسەركردنی تا 41
ئامۆژگاری بۆ ئافرەتی سكپڕ.. 43

Kaka Lea

کۆکەCough 46

ئازاری خوارەوەی پشت Lowback Pain 47

چۆن دەموددانت دەپارێزی... 49

چەند ڕێگایەکی کاریگەر بۆ خۆپاراستن لە بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ.............. 50

چۆن بتوانی کێشی خۆت دابەزێنی بە باشترین ڕێگەی زانستی 51

چەند هەڵەیەکی باو کە دەبنە هۆی هەڵوەرینی پرچ...................................... 53

هەوکردنی گوێی ناوەڕاست... 54

بەردی گورچیلە.. 56

قورحەی گەدە و دوانزەگرێ 62

میزی خوێناوی.. 65

زەردوویی Jaundice.. 66

ئەگەر کەسێ غازاتی زۆر بێ چارەسەری چیە؟ 67

ڕێگەکانی بەرگرتن لە سکپڕی... 68

کۆمەڵێك ئاماژە بۆ ئاشکراکردنی نەخۆشییەکانی دڵ....................................... 69

چۆن خۆت لەدڵەراوکێ و ترسی تاقیکردنەوەکان ڕزگار دەکەیت؟....................... 71

قەڵەوی و هۆکارەکانی کامانەن؟... 73

قەڵەوی و خۆپاراستن لێی.. 76

ڕێگەگرتن لە کەمخوێنی.. 79

جەڵدەی مێشك (دەماغ) چی یە؟ 80

لەبارەی سووڕی مانگانەوە... 81

کلۆری ددان 83

پشتئێشە 85

ئایا پاککردنەوەی ددان لەلای دکتۆری ددان باشە یان خراپ؟ 87

هەوکردنی ڕێڕەوی میز 88

نەخۆشی زەردوویی 91

کاتیك شت دەچێتە چاومانەوە.. 94

سووڕی مانگانە و بێ نوێژی.. 94

هەڵامەت 98

فتق Hernia 101

ڕیخۆڵە کوێرە 104

ئایا گوێت چڵك (شمع) ی هەیە؟ ئەی پێویستە گوێ پاك بکرێتەوە؟ گوێ شۆردن خراپە؟ ئەی چۆن گوێمان پاك بکەینەوە؟ 105

ژانی لاسەرە "الشقیقە" 107

ئایا گوێ پاککەرەوە بەکاردەهێنیت؟ ئایا گوێت بەچی پاك دەکەیتەوە بەتایبەت دوای حمام کردن؟... 110

بەربوونی خوێن لەلووت و چارەسەرکردنی 111

ئافرەتی سکپڕ Pregnancy.. 112

نەخۆشی کۆڵۆن چیە؟ 115

ئینزلاق چی یە؟... 116

فریاگوزاری دەستبەجێ.. 118

کۆمەڵێك زانیاری لەکاتی خەوتن بۆ ئەوانەی پشتیان دێشێت 123

سوانی ئەژنۆ 124

چارەسەرکردنی زەردی ددان... 126

بەرزبوونەوەی چەوری خوێن... 127

نەخۆشی ددان... 129

هەشت ئامۆژگاری بۆ خۆپاراستن لە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن 132

پێنج ئامۆژگاری بۆ ئەوەی تووشی نەخۆشی دڵ نەبیت 133

جەڵتەی مێشك... 134

کلۆربوونی ددان... 137

چۆن بزانم تووشی بۆن ناخۆشی دەم هاتووم؟ چۆن چارەسەری بۆنی ناخۆشی دەمم بکەم؟... 140

هەوکردنی ئاڵوو "لەوزەتێن" 142

مایەسیری:... 144

چۆنێتی کەمکردنەوەی کێشی لەش:... 150

دوای نانخواردن ئەم کارانە مەکە... 151

چۆن دژە خۆر لە وەرزی هاویندا هەڵدەبژێریت؟... 152

4 باوترین جۆری پارێزی بۆ دابەزاندنی کێش... 153

بەردی گورچیلە... 155

کۆڵۆن یا قۆڵۆن... 159

فەقەڕات... 160

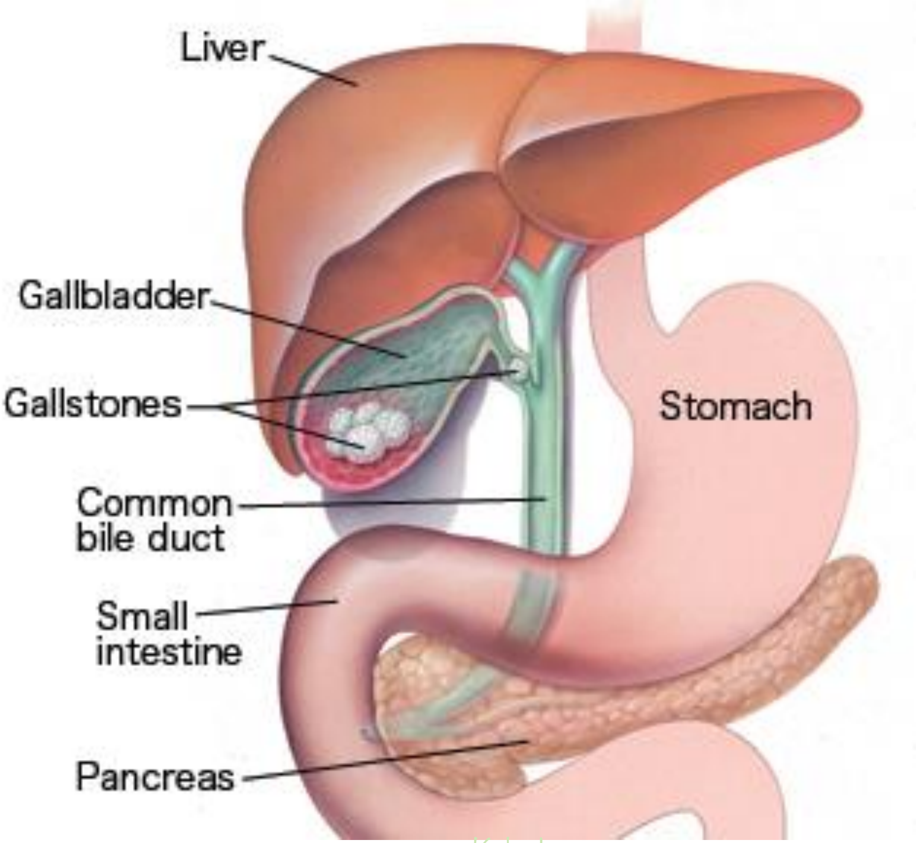
قەبزی... 163

مایەسیری... 166

هەوکردنی ئاڵووەکان (لەوزەتێن)... 168

کەم خوێنی 170
قورگ یەشە و گەروو یەشە 174
گرانەتا 178
سکچوون 180
شەقیقە 183
زیپکە 186
نەخۆشی قەبزی **Constipation** 188
ئاوی سپی چاو (الساد – **Cataract**) 191
سست بوونی دڵ **Heart failure** 192
نەخۆشی قۆلۆن 194
دابەزینی ڕێژەی شەکر (هایپۆگلیکۆمی): 196
(هایپەر گلیکۆمی) بەرزبوونەوەی شەکرە 198
سکچوون 200
بەردی زراو 204
15 نیشانەی شێرپەنجە 206
بۆچی منداڵ زمانی دەیگرێت؟ 209
مایەسیری**PILE** 210
کۆمەڵێك پرسیار و وەڵام 214

بــــەردی زراو



Kaka Lea

بەردی زراو زۆر ئاســـایی لە زۆر کاتدا مەترســـیدار نییە. قەبارەکە لە چەند میللی مەترێك بۆ چەند ســانتی مەتریك دەبیت. لە کاتی هێرشـــی بەردی زراو بەردەکان خۆیان قەتیس داوە لە ڕێرەوەکانی زراوەوە ئازارێکی زۆر پەیدا دەکات لە ســـك و ئازارەکە بۆ نێوان شـــانەکان دێت. بەردەکانی زراو دروســـت دەبن لە زراو و پێکهاتەکەیان لە مادەی کۆلیســـترۆلە. بەردەکان بۆ خۆیان هیچ ئازاریك نادەن ، بەلام ئەگەر لە ڕێرەوەکانی زەرداو قەتیس مابن ئەوا ئازاری زۆر دەگەیەنیت پێ

دەڵێن هێرشـــی بەردەکانی زراو. هەروەها لەکوێی ڕێڕەوەکانی زراو بەردەکان قەتیس ماوە، ئەمەش هۆیەکی تری زەردوویی یان هەوکردنە لە پەنکریاس.

بەزۆری ژنان زیاتر توشـــدەبن بە بەردی زراو وەك لە پیاوان بەلام لەوانەیە زیاتر مەترسیدار بێت ئەگەر:

1. کەسە نزیکەکانی تۆ لە خێزانەکەت بەردی زراویان هەبوە.
2. زۆر قەڵەوی یان بەخێرایی دابەزاندنی کیش.
3. ڕێژەیەکی زۆر لە چەوری خوێن یان کۆلیسترۆل
4. ئەگەر تازە بەم زوانە دووگیان بووی (حامیلە)
5. هەوکردنی درێژخایەنی ریخۆلەکان یان نەخۆشی درێژخایەنی جگەر.

لەو کاتانەدا پەیوەندی بە دکتۆر بکە:

1. ئەگەر ژانت هەبوو ئەو کاتانەی کە دەســـت دەخەیتە ســـەر ســـکت یان هەبوونی تا و لەرز
2. ئەگەر پێســـتت زەرد بوو، میزەکە ڕەنگی گۆرا یان پیســـاییەکەت ڕەنگی نەبوو.

Kaka Lea

هەندێ ئالۆزیی هەیە کە لە هەوکردنی پەنکریاس یان لە زەردوویی پێویستی بە چارەســـەری خێرا هەیە. هەروەها هەندێ جار پشـــکنینی ڕێڕەوەکانی زەرداو بەرێگای چونە ژورەوە بەکامیرا باشتر دەستنیشان ئەکرێت.

هۆکارەکانی دروست بوونی زیبکەی لاوان و چۆنیەتی چارەسەرکردنی

زیبکەی گەنجان لەهەردوو ڕەگەزی نێر و مێ لەتەمەنی باڵغبوون پەیدا دەبێت و
Kaka Lea
تاکو تەمەنی بیست ساڵیش بەردەوام دەبێت بەرزترین ڕێژەی زیبکەلێهاتن لەنێوان گەنجانی تەمەن **21** ساڵ بۆ نێرینەو **23** بۆ مێینەیە، زیبکە لە ناوچەکانی دەم و چاو، پشت ، سنگ و لای سەرەوەی ڕانەکان دەردێت ، بەزیبکەی گەنجییەتی ناسراوە، جونکە ئەم ناوجانە کۆئەندامی دەردانی چەوریی کەورەی تیدایەو جیایان دەکاتەوە لە کۆئەندامی دەردانی جەوری بجووك لە هەموو ناوجەکانی لەشیدا.

لێرەدا هەندێك کارلێك دەبنە هۆی پەیدابوونی زیبکەی گەنجان گرنکترینیان کارلیکی هۆرمۆن و بۆماوەیین.

کارلیکە هۆرمۆنییەکان:

هەبوونی کۆئەندامی دەردان جەوریی جالاك مەرجیکی سەرەکییە بۆ دروست بوونی زیبکەی کەنجان. تاقیکردنەوە زانستییەکان دەیسەلمینن کە هۆرمۆنی نیرینە (ئەندورجیت) هۆرمۆنیکی هەستیارە بە دەردان لە نیرینەو میینەدا و

ســـــەرجاوەكانيشـــــى لە هەردوو گونەكان لەنيرينەدا و هيلكەدان لە كۆئەندامى دەردان لەسەر كورجيلەكان لەميينەدا. ئەو گەنجانەى دەردانى هۆرمۆنى نيرينەيان كەمە توشى ئەو نەخۆشييە نابن.

كارليكە بۆماوەييەكان:

لە ليكۆلينەوەكان دەركەوتووە كەوا هۆى سەرەكى بەتوشبوون بەزيبكەى كەنجان دەكەريتەوە بۆئەوەى كە ئەو دايك و باوكانەى كەوا يەكيكيان يان هەردووكيان تووشى زيبكەبوون ئەوا ئەو خيزانە تواناى لەباريان هەيە بۆ توش بوون.

كارليكى ميكرۆبەكان:

هەنديك لەميكرۆبەكان بە شـيوەيەكى سـروشـتى لەسـەر بيسـت دەزين و زارەكى كونەمووەكانى چەورى دەكرن ئەمانە لەكەل مرۆف دەزين و هيج كيشـــەيەكى بۆ دروست ناكەن.

Kaka Lea

ئامۆژگارى گشتى:

ئامۆژگارى تووشـــبوو دەكريت كەوا رۆژانە دەموچاوى بەئاوى شـــلەتين و صـــابون بشوات بۆ كردنەوەى كونەكانى بيست و زاركى زيبكەكان ، نەخۆش دەبيت هەموو خواردنيك بخوات جونكە هيج بەيوەندييەك نييە لەنيوان ئەم نەخۆشـــييەو جۆرى خواردندا ، ئامۆزكاريى دەكريت كە دەســـتكارى زيبكەكان نەكرين و نەكوشـــرين جونكە دەبيتە هۆى زيادبوونى شوين و زمارەى زيبكەكان.

چارەسەرى گشتى:

دژەكانى چالاك ، لەشيوەى دەنكەدەنكى بچووك دەدرينە نەخۆش بۆ ماوەى **4** مانك يان زياتر. بزيشـــكەكان وا دەرمانەكە بەكاردەهينن كەهيچ كاريگەرى ســـەرەكى

نەبێت لەکاتی بەکارهێنان وەك دەرمانەکانی (تتراســـــایکلین)و (ئەرلمزوین) و گیراوەکانی تریش.

تنویك تازەترین دۆزراوەیە بەکار دیت بۆ چارەســەری جۆری بەهێز وەك کیســەکان و پاشماوەکان کە ئەمانە مەترسیدارن، سەرەرای چالاکی ئەم دەرمانانە کاریگەری لاوەکی خراپیشی هەیە کە دەبیت نەخۆش لەژێر چاودێری وردی پزیشکیدا بەکاری بهێنێت.

نەرگیلە

دەڵێن کێشانی نەرگیلە زیانی کەمترە لە کێشانی جگەرە! هەروەها دەڵێن نەرگیلە نابێتە هۆی روودانی شــێرپەنجەی ســینگ! دەڵێن نەرگیلە بۆنی خۆشـــە! لەگەڵ ئەوەش دەڵێن کێشانی نەرەگیلە بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بەقەد کێشانی **10** جگەرە زیانی هەیە! دەڵێن نەرگیلە لە رۆژهەلاتی ناوەڕاستەوە سەری هەڵداوەو رەسەنە،

بۆیەسەلامەتە!! هەروەها دەڵێن دووكەڵی نەرگیلە وەك جگەرە گەرم نییە و نابێتە هۆی سـووتاندنی ناوپۆشـی سـییەكان!! چەندانی هەڵەی تر لەبارەی نەرگیلە لەم نووسینە راست دەكرێنەوە.

نەرگیلە، شیشە یا هووكە:

نەرگیلە، شیشە یا هووكە هەموو یەك شتە، بەلام لە ولاتی جیاواز ناوی جیاوازی بۆ داندراوە، لەتوركیا و سـوریا بە نێرگلە ناسـراوە، لەسـودان و مسـر بە شـیشـە هەروەها لەهیندوسـتان بە هووكە. هەندێكیان لە قورِ دروسـتكراون، هەندێكی تریان لە ئاسـن و پلاسـتیك، بەلام هەموویان لەسـەر یەك بنچینە دروسـتكراون ئەویش كێشانی تووتنی بۆندارە كە بەناو ئاو بڵقەبڵق دەكات.

راستییەكان:

كێشـانی نەرگیلە بۆ ماوەی یەك كاتژمێر بەقەد كێشـانی دووكەڵی **100** بۆ **200** جگەرە یە! بەپێی لێكۆڵینەوە یەك كە لەوولاتی بەریتانیا ئەنجامدراوە لەلایەن دامەزراوەی دڵی بەریتانی، **84**٪ ی ئەو كەسانی نەرگیلە دەكێشن وا تێگەیشتوون كە كێشـانی نەرگیلە بۆ ماوەی یەك كاتژمێر بەقەد **10** جگەرەیە! دڵنیام هەمان تێگەیشتن هەیە لەناو نەرگیلەكێشەكانی خۆشمان!

راسـتە كێشـانی تووتن كە بەناو ئاو تێپەرِدەبێت، گەرمییەكەی كەمترە وەك لەكێشـانی جگەرە، بەلام ئەم تێپەرِكردنە یا بڵق پێكردنە بەناو ئاو لە كاریگەرییە شـێرپەنجەییەكانی مادە كیمیاوییەكان كەم ناكاتەوە، بەقەد كێشـانی جگەرە كێشەی سینگ و دڵ دروست دەكات.

كێشانی نەرگیلە سەختتر لەكێشانی جگەرە دەبێتە هۆی ئاڵوودەبوون، چ نەرگیلە چ جگەرە هەردووكیان سـووتاندن و كێشـانی تووتنە، كەماددەی نیكۆتینی تێدایە، ئەم ماددەیەش تووشی ئاڵوودەبوون بەجگەرە یا نەرگیلە دەكات.

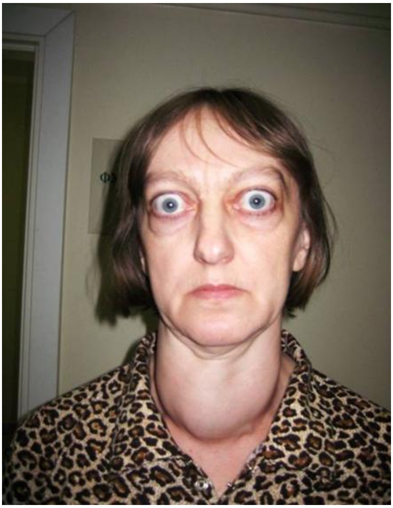
راستە تووتنی نەرگیلە بۆندار دەکرێت بە بۆنی میوەی جیاواز یا لەگەڵ هەنگوین و شیرنی تێکەڵ دەکرێت، بەلام تووتن هەر تووتنە! هیچ لە کاریگەرییە شێرپەنجەییە کیمیاوییەکانی ناگۆڕدرێت.

بەبەراورد لەگەڵ جگەرەکێشان، نەرگیلە بڕی زیاتر لەماددەی ئارسینك و قورقووشم و نیکلی تێدایە، هەروەها **36** جار زیاتر تار و **15** جار زیاتر یەکەئۆکسیدی کاربۆنی تێدایە.

ئەوەی ماوە باسی بکەین، بەدەرخستنی راستییەکان لەسەر نەرگیلە مانای ئەوە نییە جگەرە سەلامەتترەو باشترە بکێشرێت!! بەڵکو هەردووکیان "نەرگیلەو جگەرە" هۆکاری ناسراوی نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن و شێرپەنجەی سییەکانن.

غودەی سام

Kaka Lea



(زیادبوونی هۆرمۆنی کوێرەڕژێنی پەریزادە): بەهۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئەو هۆرمۆنانەی ئەم رژێنەدروستی دەکات و دەیرێژێتەناو خوێنەوە. کوێرەڕژێنی

پەریزادە کوێرەڕژێنێکە دەکەوێتە بەشــی پێشــەوەی مل و هۆڕمۆنی پایرۆکســین دروســت دەکات و دەیرێژێتە خوێنەوە دەبێتە هۆی ڕێکخســتنی زیندەچالاکییەکانی لــەش، زیــادبوون و کــەمبوونی ئــەم هۆڕمۆنە دەبێتە هۆی دەرکــەوتنی چــەند نیشـــــانــەیــەك لەهــەموو کۆئــەنــدامــەکــانی لــەش و تێکچوونی فرمــان و زیندەچالاکییەکانی لەش.

هۆکارەکان:

چەند هۆکارێك هەیە بۆ دروســـتبوونی: نەخۆشـــی گرەیڤز (گەورەبوونی هەموو رژێنەکە) باوترین هۆکاری ئەم رژێنەیە، گرێ گرێ بوونی رژێنەکە، بوونی یەك گرێ لەرژێنەکەدا. ئەم گرێیەســـەربەخۆ کاردەکات و هۆرمۆن دروســـتی دەکات و دەرێژ یت، هەوکردنی رژێ نەکە بەهۆی ڤایرۆســـــەوە، بە کارهێ نانی دەر مان بۆ چارەســەری نەخۆشــی تر، بوونی چەند نەخۆشــیەکی تر لەلەشــدا کەکاریگەری هەبێت لەســەر رژێنەکەیان ببێتەهۆی دروســتکردنی هۆرمۆنەکەوەك شــێرپەنجەی رژێنەکە).

نیشانەکانی رژێنەکە:

ئەم رژێنە نیشانەی زۆرەو دابەش دەبن بەسەر (نیشانە زۆرباوەکان) و (نیشانەکەم باوەکان)، هەروەها مەرج نیەهەموو نەخۆشـــێك هەموو نیشـــانەکانی هەبێت، هەروەها مەرجیش نیە رژێنەکە گەورە بێت، ســەرەتا تیشــك تەنها دەخەینە ســەر نیشــانە زۆر باوەکان ئەوانیش (کەمبوونەوەی کێشــی نەخۆشــەکەســەرەڕای بوونی ئیشــتیهای خواردن، هەســتکردن بەگەرما، دڵەکوتێ، هەناســەتووندی، شــڵەژاوی و دڵەراوکێ، شەکەتی، ئارەقکردنەوەی نائاسایی، دەست لەرزین، سوربوونەوەی لەپی دەست، زەق بوون و دەرپڕینی چاو).

نیشانە کەم باوەکان: بریتین لە نەرمی و پووکانەوەی ئێسك. لەوانەیە ببێتە هۆی شــکاوی یان کەمبونەوەی باڵ، ســکچوون، ســنگەکووتێ، بێهێزی ماســوولکەکان،

بوونی خووران لـەش، رووتـانـەوەی قژ، کـەمبوونـەوەیـان نـەمـانی سـووڕی مانگانەلەمێیینەدا، منداڵ نەبوون، لەبارچوونی کتووپڕی منداڵ، کەمبوونەوەو نەمانی ئارەزووی جنسـی، زیادبوونی لیك)، بەڵام مەرج نییە هەموو نەخۆشـێك هەموو نیشانەکانی هەبێت.

چارەسەر:

چارەسـەری ئـەم نـەخۆشـیە بـەپێی تـەمـەن و بوونی دووگیـانی و قۆنـاغی نەخۆشـیيەکەيان سـەرهەڵدانەوەی نەخۆشـيیەکە جۆری چارەسـەرەکە دیاری دەکرێت.

1. **بەکارهێنانی دەرمان:** دەرمان بەشـێوەی حەب بۆ ئەو کەسـانە بەکاردێت کە تەمەنیان لە (**40**) سـاڵ کەمترە، یان بۆ یەکەم جار نەخۆشـییەکەیان دیاریکراوە. و پێویسـتە بەردەوام لەژێر چاودێری پزیشـکدابێت بۆ ماوەی (**12 – 18**) مانگ.
2. **نەشتەرگەری:** بۆ ئەو کەسانە ئەنجام دەدرێت کە رژێنەکە زۆر گەورەبووە کاریگەری لەسـەر هەناسـە هەیە یان لەبەر جوانکاری، یان بەدەرمان چارەسـەر نابێت، یاخود هەڵدانەوەی نەخۆشـییەکە پاش چاکبوونی بەدەرمان.
3. **یۆدی تیشـکدەر:** بۆ ئەو نەخۆشـانە ئەنجام دەدرێت کە تەمەنیان لە (**40**) سـاڵ زیاترە، سـەرهەڵدانەوەی نەخۆشـییەکە پاش نەشـتەرگەری لەهەر تەمەنێکدا بێت، یان ئەگەر نەخۆشییەکی تری قورسی لەگەڵدا هەبێت.

بۆچی تووشـی دڵە کزێ دەبیت و چۆن فۆت دەپارێزیت

بۆ ئەم مەبەستە شارەزایان لە بواری پزیشکی ئاماژە بەوە دەکەن کە هەندێ خۆراك و خواردنەوە هۆکاری دروستبوونی دڵە کزێن ئەو خۆراکانەش ئەمانەن:

1. نە خواردنی قاوە و خواردنەوەی گازییەکان خواردنەوە کحولییەکان و سۆدە و هەر خواردنەوەیەك کە مادەی کافائینی تیدایە.
2. مزرە مەنییەکان وەك لیمۆ ئەنەناس پرتەقاڵ.
3. هەرشتێك لە ئارد دروست بکرێت زۆر چەور بێت وەك کێك و کولیچە و چۆرەك.
4. خواردنی سورەوکراو ئەو خواردنانەی رۆنی زۆر بە کاردەهێنریت لە کاتی ئامادە کردن.

هەندی سەوزە وەك توور پیاز بیبەر هەروەها جگەرە کێشان زیادە رۆیی لە خواردنەوە کحولییەکان چونکە دوو هۆن بۆ لاواز کردنی کۆئەندامی دەمار هیلاکی وشەکەتی هۆکاریکی سەرەکی دەڵە کزێ یە زیاد بوونی کێش و قەڵەوی هۆکاریکی تری دڵە کزێ یە پشتێن بەستن یان لەبەرکردنی جلیکی تەسك و نارەحەت.

ئامۆژگاری لەکاتی تووشبوون بە دڵە کزێ:

1. خواردنەوەی **8** بۆ **10** کوپ ئاو لە رۆژیکیدا چونکە ئاو خواردنەوە راستەوخۆ کاردەکاتە سەر ترشەڵۆکەکە و ئارامییەك دەدا بە سك و گەدە و نەهیشتنی ئاوسانی وورگ.
2. خواردنەوەی کوپێ شیری سارد زۆر باشە بۆنەهێشتنی دڵە کزێ ئایسکرێم بە تایبەتی بە تامی ڤانێلا راستەوخۆ لەماوەی چەند خولەکێك دڵە کزێ ناهێڵێ.
3. لە کاتی هەستکردن بە دڵە کزێ خواردنی چەند دەنکە بادەمێك زۆر بەسوودە بۆ نەمانی نیشانەکانی حالەتەکە.
4. نان خواردن بەشیوەیەکی لەسەر خۆ و باش جوینی خۆراك.
5. جوینی بنێشت بۆ نەهێشتنی.
6. سەرینیکی بەرز بخەرە ژێر سەرت هەوڵبدە بەلای چەپدا بخەوی بۆ ئەوەی بەدوور بیت لە دڵە کزێ بە شەوان.

قژ هەلوەرین و چارەسەری

قژی مرۆڤ بەریژەی نیو یاخود یەك ســـانتم زیاد دەکات لەمانگیکدا قژی مرۆڤ لەمـادەی کریـاتین کەپرۆتینەپیکهـاتووەبۆیەپیویســـتەریژەیـەکی تـەواوی پرۆتین بخوریت ئەگەر پرۆتین کەم بوو لەلەش ئەوا توشـــی قژ هەل وەرین دەبین بۆیە پیویسـتەئەو خۆراکانەبخۆین کەپرۆتینیا تیدایەوەك هیلکەپاقلەواتەکان و ماسـی و گۆشـــتی مریشـــك هتد.... وەبەکار هینانی کەلو پەلی جوانکاری وەجێل و بۆیەوشـــتی تر ئەمانەش هۆکار بۆ قژ هەل هوەرین وەهەروەها نەخۆشـــیش هەیەوەك شـــیرپەنجەو دەردەریوی و کەم بوونی ئاســـن لەلەش و بەکار هینانی دەرمانی دژەســـکپریش هۆکاریکەوە هەروەها بۆماوەش کاریگەری هەیەوەبۆ لەپیاوان زۆرەلەبەر ئەوەی زۆر دەجولین و میشـــکیان زیاتر ماندووەریژەیەکی زۆر وزەســـەرف دەکەن کەپرۆتینی لەش کەك دەبیت و دەبیتەهۆســـی قژ هەلوەرین وەهروەها کرداری هۆرمۆنی لەپیاو روودەدات کەپی دەلین ئەندۆجینیك ئەلۆ پیشیا وەلەئەفرەتانیش روودات بەلام پیی وەدیار نی قژ هەلوەران لای پیاوان لەبەش پیشەوەی دەست پیدەکات بەلام هی ئافرەت ناوەراستی پشتەوەی وە چارسەریش دوو دەرمان هەیە مۆنۆکسیدیل و فیناستیراید کە حەبە بەکاردیت.

هەندێك ڕێنمایی بۆ لەو کەسانەی کەنەفۆشی سەووەفانیان هەیە:

دوورکەوتنەوەلەم شتانە:

1. سەرکەوتن بەقادرمەدا.
2. دانیشتن بەچیچکان یا چوار مشقی.
3. نوشتانەوە.
4. تەوالێتی شەرقی.
5. زۆر ڕۆشتن.

ڕێنمایی بەسوود:

1. باشتر وایە نان خواردن لەسەر مێزو کورسی بێت.
2. باشتر وایە نووستن لەسەر قەرەوێڵە یان سیسەم بێت.
3. دابەزاندنی کێشی لەش بۆ ئەو کەسانەی قەڵەون.
4. مەلەکردن و یۆگا.
5. دانیشتن و نوێژکردن لەسەر کورسی.
6. بەکارهێنانی کورسی تەوالێت.
7. بەکارهێنانی گۆچان.

چۆن خۆت لە نەخۆشییەکانی وەرزی سەرما دەپارێزیت

کۆکە و هەلامەت لە نەخۆشییە زۆر باوەکانی وەرزی پایز و زستانن، توشبوون بەم نەخۆشـــیانەش لەرڕێن چەندین جۆری ڤایرۆســـەوە دەبن، گواســـتنەوەی ئەو ڤایرۆسـەش بۆ کەسـێکی سـاغ لەڕێی هەڵمژینی ئەو دڵۆپە هەوایانەوە دەبێت کە پیس بوون بە ڤایرۆسـەکە بەهۆی پژمین یان کۆکینی کەسـێکی توشـبووەوە، وە یان لە ڕێگەی دەست لیدانی شوێنیکی پیسبوو بە ڤایرۆسەکە.

نیشانەکانی سەرما و هەلامەت:

نیشـــانە باوەکانی ئەم نەخۆشـــیانە، ڕانەگرتن یان داخرانی ڕاڕەوی لووت، قورگ ئێشـە، پژمین و کۆکین، هەروەها سـەر ئێشـەو بوونی تایەکی مامناوەندە، بەلام لەبـاری گران بوونی نەخۆشـــییەکەدا بەگشـــتی تـاکە زیـاد دەبێـت، هەروەهـا هەسـتکردن بە سـەرمایەکی زۆر و بەدوایدا ئارەق کردنەوە، هەروەها بوونی ئازار و هەستکردن بە ماندووی.

بۆچی توشی سەرما و هەلامەت دەبین؟

سـەرماو هەلامەت کاریگەری چەندین جۆری ڤایرۆسـن لەسـەر لەشـمان، کە بە شـێوەیەکی ئاسـایی لەناو هەوادا بلاون و کاتێك لەشـمان دەبێتە ژینگەیەکی لەبار بۆیان، چالاك دەبن، وەیان کاتێك کەسێکی توشبوو بە ڤایرۆسەکە لەرِیگەی پژمین یان کۆکینەوە ڤایرۆســـەکە دەکاتە هەواوە و ئێمەش لە ڕێی هەناســـەدان یان دەسلیدانی شوێنێکەوە کە ڤارۆسەکەی پێوەیە دەبینە هەڵگری نەخۆشییەکە.

زۆرترین کاریگەری تووشـــبوون بە نەخۆشـــیەکەش لە کاتێکدایە کە کۆئەندامی بەرگری لەشـــمان لاواز دەبێت بەهۆی ماندووی، بوونی پەســـتان،کەمی خۆراك و ناچالاکی کاری هەرسکردن هەروەها وەرزش نەکردن و جگەرە خواردن.

بەپێی لێکۆڵینەوەی یەکێك لە زانکۆکانی ولاتی چین، کاریگەری توشبوون بە نەخۆشییەکە زیاد دەکات لە باری قەبزبوون و باش کارنەکردنی کۆئەندامی هەرس.

ئەگەر توشبوویت چۆن چارەسەری دەکەیت سالانە بە بیلیۆنەها دۆلار سەرف دەکرێت لە پێناو ڕێگرتن لە توشبوون بە نەخۆشی سەرما و هەلامەت.

گەر تۆ دەتەوێ ئەزمونی شتێکی جیاوز بکەیت، ئەمانەی خوارەوە چەن چارەسەرێکی ئاسایین، تاقیان بەکەرەوە، ئەنجامەکەی دەبینیت.

1. بڕێکی باش لە تەرەپیاز یان سیر: ئەم ڕوەکانە تایبەت مەندێتیەکی بەهێزی شەڕکردنیان دژی نەخۆشی سەرما هەیە، دەتوانی ئەو شوربا ڕوەکییە نوێیانە بخۆیت کە تەرەپیاز یان سیریان تێدایە، ڕەنگە وات لێبکات ئارەق بکەیتەوە، بەلام یەکسەر خۆت مەشۆ، بەڵکو لەم بارەدا لەشت بە خاولییەکی تەڕ پاك بکەرەوە و جلەکانت بگۆڕە و خەوێکی باش بکە، دەبێت کاریگەری نەخۆشییەکە لە ماوە ٢٤ یان ٤٨ کاتژمێردا نەمێنێت.
2. لووتت بێزاری کردووی؟ هەوڵبدە شۆربای گەرم و توون بخۆیت، تاوەکو ڕاڕەوە داخراوەکانی لووتت بکاتەوە و لە بێزاری ڕزگارت ببێ.
3. برسیت نییە؟ هەوڵبدە بۆ ماوەیەکی کەم چەند وەرزشێکی کاریگەر ئەنجام بدەی، بەرزبوونەوەی داواکاری لەش بۆ ئۆکسجین بە دڵنیایەوە یارمەتیت دەدات قوڵتر هەناسە بدەیت و بەمەش ڕاڕەوە داخراوەکانی لوتت دەکرێنەوە.
4. کۆکە و قورگ ئێشە لەماڵەوە چارەسەر بکە: لیمۆیەکی گەوەر بێنە و پاش کۆکردنەوەی ئاوەکەی لەگەڵ کەوچکێك لە هەنگوین تێکەڵی بکە و بیخۆ، چەند جارێك دووبارەی بکەرەوە تا بەتەواوی قورگ ئێشەکەت نامێنێ.
5. ڕێژەیەکی زۆر لە ئاو بخۆرەوە: ڕاگرتنی ڕێژەی ئاو لە لەشدا زۆر گرنگە، هەروەها خواردنی ئەو میوانەی کە ڤیتامین C یان تێدایە، خواردنی چای

گەرم لەگەڵ زەنجەفیل، ڕێگایەکی باشە بۆ چالاك کردنی سوڕی خوێن و پاکردنی لووت و بۆری هەناسە.

6. لە کاتی چونت بۆ کار یان قوتابخانە، لای خۆتەوە هەوڵبدە ڕێگربیت لە وەی هاوکارەکانت توش نەکەیت، لە کاتی پژمین و کۆکیندا دەســـتت بە ڕێژەیەکی زۆر لە ئاو بشـــۆ و ڕێگری بکە لە نزیك کەوتنەوەی زیاد لە پێویست و تەوقەکردن و ماچکردنی هاوڕیکانت.

7. لە کۆتاییدا: نەخۆشـــی ســـەرما و هەلامەت بەهۆی ڤایرۆســـەوەن، بۆیە بەکارهێنانی دەرمانی دژە هەوکردن ســـودیکی وای نابێت، لەکاتی بەکار هێنانی دەرمانیشـــدا دەبێت بەپێی ڕینماییەکانی پزیشـــك و بە بێ دابڕان دەرمـانکە بەکـار بهێنرێـت تـاکـاتی چـاکبوونەوەی یەکجـاری و نەمـانی نیشانەکانی نەخۆشیەکە.

چاوتان لەکز بوون بپارێزن

لەئێســـتادا گرفتی لاوازبوونی بینین بووەتەدیاردەو جگەلەپیران لەنێوان زۆربەی گەنجان، بەشـــێك مندالاندا بلاوبووەتەوە. یەکێك لەهۆکارەکانی لاوازبوونی بینین نەبوونی پرۆگرام و ڕێکخســتنی ژەمە خۆراکییەکانە، بۆیە پێویســتە لەبەر گرفتی

چاوکزیوون ڕێکخستنی ژەمە خۆراکییەکان بەگرنگ سەیربکرێت، چونکە دواتر بۆی هەیە ببێتە هۆی لەدەستدانی بینین.

جگە لەوە هۆکاری تریش هەن بۆ لاوازبوونی چاو، وەکو دانیشتن بەدیار شاشەی کۆمپیوتەرو تەلەفزیۆن و مۆبایلەوە، هەندێك کەسی تر بەشێوەیەکی بۆماوەیی تووشی لاوازبوونی چاو دەبن، یان خوێندنەوەلەبەر ڕووناکیەکی زۆر یان کەم، لەلایەکی ترەوە خواردنەوە ئەلکهولییەکان کاریگەری زۆریان لەسەر کزبوونی چاو هەیە.

لێرەدا ئێمە نیشانەکانی لاوازبوونی بینین و ئەو خواردنانەی کە دەبنە هۆی باشترکردنی بینینتان بۆ ڕووندەکەینەوە.

لەنیشانەکانی کزبوونی چاو:

1. هەست کردن بەسووتانەوەو زیادبوونی ڕشتنی فرمێسك.
2. بەردەوام هەڵگری ئەنفلۆنزا(هەلامەت).
3. هەست کردن بەسەرئێشەلەکاتی خوێندنەوەدا.
4. هەستکردن بەبوونی تارمایی لەبەر چاودا.
5. نەتوانینی بینینی شتەکان لەدوورییەکی دیاریکراوەوە.

هەروەها دەتوانین گرفتی ئەم لاوازی بینینەبەم جۆرەخواردن و خواردنەوانەکۆنترۆڵ بکەین، بەلام بەمەرجێك بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بەکاریان بهێنین.

1. دەتوانیت شەربەتی ئاوی کاهوو بخۆیتەوە، یان وەکو زەلاتە بەکاری بهێنیت.
2. دەتوانیت سوود لەفستق و مێووژ وەربگریت.

3. هەوڵبدەرپێژەی ڤیتامین C لەژەمەکانتدا زیاد بکەیت بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانی سوود لەپرتەقاڵ، لیمۆ، کشمیش، تەماتە، وەربگریت چونکەڤیتامین C دەبیتەهۆی ئەوەی کەچاوەکانتان بپارێزێت لەکاتی چوونە تەمەنەوە. هەروەها ڤیتامین A یش کە لە گێزەر و سپێناخ و برۆکۆلیدا هەیە.

4. مەعدەنووس و زەردەچەوەسوودێکی زۆریان تێدایە، بەتایبەتی زەردەچەوەکەدەبێتەهۆی ئەوەی کۆنترۆڵی پەستانی چاو بکات.

5. ڕۆنی ماسی کە دەوڵەمەندە بە ئۆمێگا 3

چی لەبارەی شێرپەنجەوە دەزانی

شێرپەنجە، نەخۆشیەکی باوە زۆربەمان بیستومانە کەبێ چارەسەرە، هەرچەندە زۆر لەزاناکان و پزیشکە پسپۆڕەکان هەوڵ و توانای خۆیان خستۆتە گەڕ بۆ چارەسەرکردنی، بەلام تائێستا چارەسەرێکی هەمیشەیی نەدۆزراوەتەوە جگە لە

هەندێ چارەســـەری کاتی نەبێت، کە لە ماوەیەکی کورتدا لەدوای توشـــبون بەم نەخۆشیە دەبێتە هۆی گیان لەدەستدانی نەخۆشەکە.

ئەو شوێنانەی یاخود ئەو ئەندامانەی توشی نەخۆشی شێرپەنجە دەبن لە لەشی مرۆڤدا:

1. قورگ بۆری هەوا
2. سییەکان کەپالاوگەیەکی سەرەکیەلەنێوان ئۆکسجین و خوێن دا
3. کۆ ئەندامی هەرس وەك ســـورێنچك و گەدەو ریخۆڵەو بەشـــەکانی ریخۆڵەوەك دوانزەگرێ و کۆڵۆن
4. شێرپەنجەی خوێن کەبەهۆی نەمانی بەرگرییەکانی خوێنەوەیە
5. گورچیلەکان
6. شێرپەنجەی پێست
7. شێرپەنجەی دەم و لێو

ئەو هۆکارە سەرەکیانەی کە دەوری بالای هەیە لە توشبون بە شێرپەنجە:

1. **هۆکارە خۆراکییەکان:** کە ئەمانیش چەند جۆرێکی خۆراك لەخۆ دەگرێت، کە ئێمە رۆژانە بێ ترس و بیرکردنەوە بەرێژەیەکی زۆر دەیانخۆین:
   - **أ.** ئـەو خواردانـانـەی کەدەبرژێنرێـت و لەمـاوەیـەکی کورتـدا ئامادەدەکرێت وەك کەباب، گۆشـــتی برژا و، (لەحم بەعەجین)، پیتزا....هتد
   - **ب.** ئـەو خواردن و خواردنـەوانـەی بـەگـەرمیـەکی زۆر دەخورێن و دەخورێتەوە، وەك چێشـــتی زۆر گەرم کەدەبێت بەهۆی ســـوتانی دەم و قورگ و کۆ ئەندامی هەرس، چای زۆر گەرم کەزۆربەمان

حەزدەکەین چای زۆر گەرم بخۆینەوە، خواردنەوەی مەشـــــروبات بەشێوەیەك هۆکارێکی سەرەکیەبۆ دروستبونی شێرپەنجە.

ج. خۆراکەتیژەکان وەك؛ بیبەری تیژ و بەهارات و هەروەها گروپی بەهاراتی و ترشیات ....هتد.

د. خۆراکە لەقوتونراوەکان وەك گۆشـــــت و کەرەو پەنیر و چەندین شتی تر.

ه. خۆراکی بەسـەرچو چەندین ڤایرۆس و بەکتریای لەسـەر دروست دەبێت.

2. **هۆکاری ژینگەیی:** وەك پیســــبونی ئاو و هەوا تەپ و تۆز لەو شـــوێنەدا، کاریگەریەکی زۆری هەیەلەرۆژانەدا بۆ رودانی شێرپەنجە.

3. بارەکۆمەلایەتیەکان پەیوەندی بەهەڵسوکەت و چاو لێکردنەوەهەیە:

أ. جگەرەکێشان

ب. خواردنەوەکحولیەکان

4. هۆکاری فیزیای و بەرکەوتن وەك ئەوەی کاتێك هۆکارێکی دەرەکی بەر دەکەوێت و دەبێتە هۆی دروســتبونی برین، کە لە هەمان کاتدا نەخۆشـی درێژخایەنی هەیەوەك شەکرەو فشاری خوێن و کەمخوێنی.

5. مەوادە کیمیایەکان و مەوادی ســــوتێنەر وەك گازی (غەردەل)، هەروەوەها مەوادە ســــڕکەرەکان وەك (هیرۆین)، کە کاریگەریان هەیە لەســــەر دروستبوونی ئەم نەخۆشیە.

ژانی لاسەرە (الشـقیقة)

ژانی لاسەرەدەکرێت زۆر سەخت بێت، کاتێك نیشانەکان توند دەبن. زیاتر لە **17**٪ ئافرەتان و **6**٪ پیاوان لەجیهان رووبەڕووی ژانی لاسەرەبووینەوە. لەهەندێك کەسدا، ئەم ژانەسەرە سەختە لەوانەیە لەگەڵ یا دوای چەند نیشانەیەکی ئاگادارکەرەوەبێت، وەك پێشچاو سپی بوون، رەشکەوپێشکە، مێروولەکردنی قاچ و پێیەکان. هەروەها لەوانەیە هێڵنج و رشانەوەشی لەگەڵ بێت، یا زۆر هەستیاری بۆ رووناکی و دەنگ. هەروەها ژانی لاسەرە لەوانەیە بۆ چەند کاتژمێرێك یا چەند رۆژێك بخایەنێت. هەرچەندە تاکو ئێستا چاك بوونەوە نییە بۆ ئەم نەخۆشییە، بەلام چارەسەری هەیە بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکەو هەروەها کەم کردنەوەی چەند جارەی نۆرەکان.

نیشانەکانی:

نۆرەی ژانی لاسەرە، هەندێك یا هەموو لەم نیشانانەی خوارەوەی لەگەڵ دەبێت:

- ژانەسەرێکی پلەماماناوەندی بۆ توند، زیاتر لەیەك لای سەر دەبێت بەلام دەکرێت لەهەردوو لای سەریش بێت.
- لێدانی دەماری سەر "وەك هەستکردن بەلێدانی دڵ وایەبەلام لێدانەکەلەدەوروبەری کەللەی سەرن".
- ژانەکەبەجوولانەوەو کارکردن زیاد دەبێت.

- هێڵنج هاتنەوەلەوانەیەرشانەوەشی لەگەڵ بێت.
- هەستیاری بۆ دەنگ و رووناکی.
- ئەگەر چارەسەری وەرنەگیرێت لەوانەیەدرێژەبخایەنێت لە**4** کاتژمێر بۆ **72** کاتژمێر. هەموو ژانەلاسەرەیەك وەك یەك نییە، لەیەکێك بۆ یەکێکی تر جیاوازە.

ژانی لاسەرە لە مندالان:

بەشێوەیەکی نموونەیی ژانی لاسەرەدەست پێدەکات لەتەمەنی مندالی – هەرزەکاری – پێگەیشتوویی، لەگەڵ بەسالاچوون نۆرەکان لەرووی توندی و ژمارەوەکەم دەبنەوە.

ژانی لاسەرەلەمندالان کەم دەخایەنێت، بەلام ئازارەکەزۆر بێزاکەرەوە لەوانەشەهێڵنج و رشانەوەو سەرسووڕان و زۆربوونی هەستیاری بۆ رووناکی لەگەڵ بێت. بۆ چارەسەری پێویست بەسەردانی پزیشك دەکات.

هۆیەکانی:

هەرچەندەهۆیەکانی دروستبوونی زۆر روون نین، بەلام زۆرێك لەلێکۆڵەرەوان هۆیەکەی دەگەڕێننەوەبۆ کێشەلەبواری مێشك و دەماری.

ئەو هۆکارانەی ژانی لاسەرە دەورووژێنن:

- گۆڕانی هۆرمۆنی لەلەش.
- هەندێك خۆراك وەك کحول، پەنیر، چوکلات، کافایین، زۆرێك لەخۆراکی هەڵگیراوی ناو قوتوو، ئەم خۆراکانەهۆکاری ورژاندنی ژانی لاسەرەن.
- فشاری دەورونی، زۆر خۆ ماندووکردن لەکار و کاسبی.
- رووناکی بەشەوق و روون.

- گۆڕانکاری لەشێوازی نووستن، کەم نووستن یا زۆر نووستن.
- گۆڕانکاری لەژینگە، لەکەش و هەوا، وەرزش..هتد.
- هەندێك جۆری دەرمان.

هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون بەژانی لاسەرە:

- مێژووی خێزانی، یەکێك لە ئەندامانی خێزان ژانی لاسەرەی هەبێت، ئەوانی تریش لەمەترسی تووشبووندان.
- رەگەزی مێ، ژانی لاسەرەزیاتر لەئافرەتان روودات، سێ هەندەی پیاوان. هەروەها ماوەی دووگیانیش هەندێك جار لەهەندێك ئافرەت هۆکاری مەترسیدارە.

کەی سەردانی پزیشك بکرێت؟

ژانی لاسەرە، کێشەیەکی درێژ خایەنە، بەلام زۆربەی جار دەستنیشان ناکرێت و چارەسەرناکرێت. ئەگەر تۆ هەستت کرد بەنیشانەکانی ژانی لەسەرە، ئەوا پێویستەسەردانی پزیشك بکەیت.

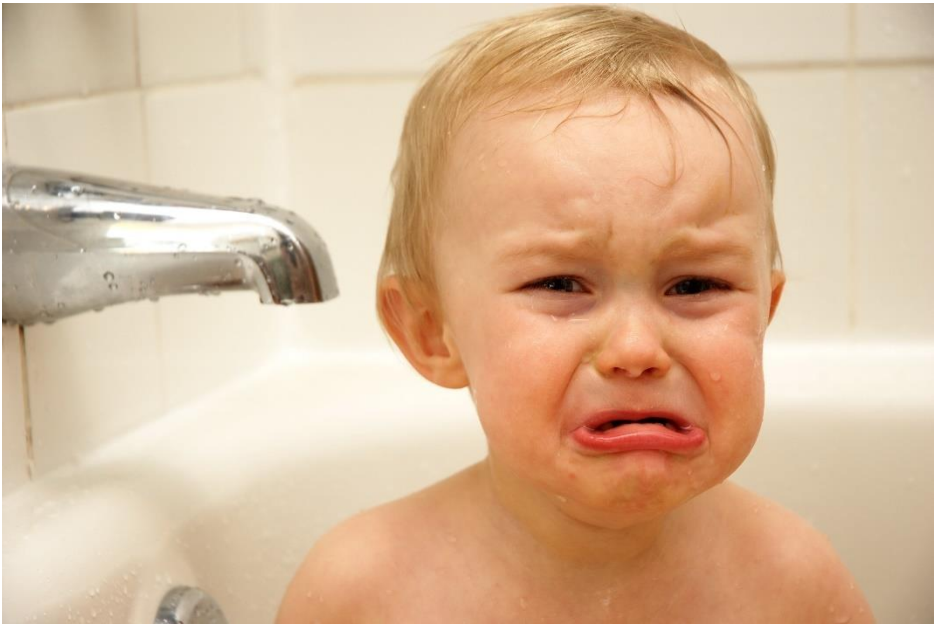
خۆپاراستن:

ئەگەر دەرمان وەربگریت یا وەرنەگەریت، گۆڕانکاری لەژیانی رۆژانەگرنگە:

- خۆ دوورگرتن لەهۆکارەورژێنەرەکان.
- وەرزشکردنێکی رێك و پێك (بەلام نەك لەکاتی تووشبوون بەنۆرەی ژانی لاسەرە)، وەرزشێکی رێك و پێك دەبێتەهۆی کەم کردنەوی فشاری دەروونی بەمەش مەترسی نۆرەکان کەم دەبێتەوە.
- بڕێکی باش بنوو، بەلام زیاد مەنوو. لەکاتی تووش بوون بەژانی لاسەرە، ماسولکەکانت بشێلەو بساوێننەوە.

ئەگەر کرا برۆ بۆ جێگایەکی تاریك و بێ دەنگ، پارچەبەفرێك لەناو پەڕۆکێك دابنێ پاشـــان لەســـەر ئەو ناوچەیەی ســـەرت دابنێ کەهەســـت بەئازاری دەکەیت.

چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵ لەکاتی گریان



هەموو ساوایەك دەگریت، بەلام فرمێسکەکان لەوانەیە ببنەهۆی ئەزیەتدانی تۆ و ســاوایەکە. کاتێك هیچ شــتێك نامینێت بیکەیت بۆ ســاوایەکەت بۆ هێورکردنەوەی، لەوانەیەزۆر پەرێشــانبیت. باشــە، چۆنەئەگەر ســاوایەکەت شــتێکی هەبێت تۆش بەتەواوی لەبیرت کردبێت؟! یا دەســەلاتی خۆت لەدەســت دا؟! لەراســتیدا پێویســتە بەدڵ گرنگی بدرێت بەگریانی ساوا.

بەردەوام رژانی فرمێسك و چۆنیەتی خۆ ئارام گرتن بڕوا وایەلەسەرەتای گریاندا گوێ لەساوایەکەت بگریت، یەکەم جار هەوڵ بدەئەو شتانەدابین بکەبۆ ساوایەکەت کەپێویستیەتی. ساواکە دەگریت لەوانەیە:

- پێویستی بەشیر بێت.
- لەوانەیە کاتی پشەخەوی بێت.
- یا خۆی پیس کردبێت (سەیری حەفازەبکە).
- لەوانەیە ماندوو بێت.
- یا هەست بەتەنیایی دەکات (لەوانەیە هەندێك کات تەنها بەبینینی تۆ یا بیستنی دەنگی تۆ هێوربببێتەوە).
- یا لەوانەیە مرتاح نەبێت (سەرمای بێت یا گەرما).
- هەروەها بەدوای نیشانەکانی نەخۆشی بگەڕێ وەك تا، رشانەوە، یا گۆڕان لەشێوازی خواردن و نووستن.

ئەگەر ساوایەکەت هیچ کێشەیەکەی نەبوو (تەندروستی باش بوو) بەلام بەردەوام بوو لەگریان، هەوڵی تەواو بدەبۆ هێور کردنەوە، لێرەدا چەند ئامۆژگاریك دەخەمەروو:

- تۆ نابێت ساوایەکەت ئەزیەت بدەیت یا ماندووی بکەیت بۆ ئەوەی گریانەکەی بوەستێنی، هەندێك جار بەدەست تۆ نییەساوا پێویستی بەگریانە!
- لەسەرخۆ بە. هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشە، هەوڵ بدە هەندێك وشەو دەستەواژەبەکار بهێنە بۆ هێور کردنەوەی وەك (نا نا نا... چ نییە، چ نییە.... عاقڵ......)
- بەخەیاڵ وا بکەکەتۆ لەجێگایەکی ئارام دایت، مێشکت لەسەر گریانی ساوایەکەت لاببە.

- پشـــووێك بدەخۆت؛ ئەگەر تۆ بەتەنیا بوویت، ســـاوایەكەت لەجێگایەكی ســـەلامەت دابنێ، چەند چركەیەك پشـــوو بدە، پاشـــان دووبارەلەگەڵ ساوایەكەت هەوڵ بدەوەبۆ هێور كردنەوەی.
- داوای یارمەتی بكەلەمێردەكەت (خێزانەكەت).
- بەردەوام خۆشەویستی خۆت بۆ ساوایەكەت دەرببڕە.
- پیاسەیەك بكە؛ ساوایەكەت هەڵبگرەلەباوەش و پیاسەیەكی پێبكە.
- هەركاتێك ساوایەكەت نووست، تۆش لەگەڵی بنوو.

ئەگەر نەتتوانی ســاویەكەت هێور بكەیتەوە بەئاســانی، یا شــكت هەبوو لەتوانایی خۆت بۆ هێور كردنەوەی ساوایەكەت، ئەوا باشترەپەیوەندی بكەیت بەپزیشكێكی شارەزا لەبواری مندالان بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری زیاتر و پشكنینی ساوایەكەت.

زۆرجار لەكاتی سـەفەردا (سـواربوونی سـەیارە) سـەرت گێژی نەفواردووە

زۆربەمان لە سواربوونی سەیارە یان بەلەم هەست بە سەرگێژخواردن و بێزاری دەکەین لەوانەیە ڕشانەوەشی لەگەڵدابێت.

هۆکارەکەی:

ئەمە لەکاتێکدایە کە دوو هەستی جیاواز لە هەمان کاتدا ئاماژە بۆ مێشك دەنێرن ، وەك بینینی دیمەنەکان کە خێرا دەجوڵێن (لە دەرەوەی سەیارەکە یان بەلەمەکە و بەرکەوتنت بۆ کورسییە وەستاوەکەی ژێرت(لەچاو خۆتدا) ، ئەوا کاریگەری لەسەر شلەی ناوگوێچکەی ناوەڕاست دەبێت و دەبێتە هۆی ڕشانەوە.

چارەسەر:

بیرۆکەکەی کەمکردنەوەی جیاوازی نێوان هەستەکانە بۆ نمونە سەیری دیمەنە دوورە خاو جولاوەکان بکە یان بە پەتێك جومگەی مەچەکت ببەستە یان خواردنی ڕۆنی زنجفیل کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی شڵەقانی شلەی گوێچکەی ناوەڕاست.

چی قژ پڕو درێژ دەکات؟

بێگومان هەموو خانمێك ئاواتەخوازەکەخاوەنی قژێکی پڕو درێژ بێت، دەتوانرێت ئەو ئاواتەش بهێنرێتەدی بەهۆی ئەو خواردنو خواردنەوانەی کەپرۆتینو ڤیتامینو کانزایان تێدایە.

خواردنی سەوزە لە باشترین و چاکترین خواردنە تەندروستەکانە، کە بۆ بەهێزیی و جوانیی قژ پێویستە، لەبەرئەوەی لە پێکهاتەکانی کانزاکان و ڤیتامینە سرووشتییەکانە، کە هەڵدەستێت بە پاراستن و بەهێزبوونی قژ، هەروەها تەماتەو کاهو سلَق و گێزەر کە دەوڵەمەندن بەرەگەزی بیوتین، هەروەها گەلای سپێناغ و قارچك و تور. ئەم سەوزانە بەشێوازی خواردنەوەوەك شەربەت رۆژانە بخۆرەوەو دڵنیابە کە تێبینییەکی زۆر باش دەکەیت لە بەهێزی و تەندروستی قژتدا.

قژ وەك هەموو ئەندامەكانی دیكەی جەستەپێویستی بەئاوەبۆ ئەوەی بەهێزو بریقەدار و تەندروست بێت، لانیكەم پێویستە رۆژی **6** كوپ ئاو بخورێتەوە.

خواردنەوەی شیر: پرۆتینی تەندروست زۆر گرنگە بۆ بەدەستهێنانی قژێكی پرو تەندروستو بۆ ئەوەی زوو درێژبێتەوە. وەك زانراوە پرۆتین رەگەزێكی سەرەكیە بۆ تەندروستی قژ، ئەگەر قژ ئەو رەگەزەی لەكیس چوو، ئەوا دەستدەكات بە رووتانەوە، لەبەرئەوە پێویستە رۆژانە دوو كوپ شیر بخورێتەوە.

فریاگوزاریی سەرەتایی سووتاوی

زۆرجار سووتاوییەكی كەم كە لە بەشێكی جەستەماندا روودەدات جا بەهەر هۆكارێك بێت رەنگەبێ بەكارهێنانی هیچ رێگایەك خۆی دەست بە چاكبوونەوە بكات تەنها ئازار شكێنێك بەسە بۆ ئەم حاڵەتە، لێرەدا باسی ئەو سووتاویانە ئەكەین كە پێویستیان بەفریاگوزاری خێرا هەیە و مەترسیدارن:

- ســـەرەتا پێویســـتە ئەو ســـەرچاوەی ئاگرە خەفەبکەین کە بۆتە هۆی ســووتانەکە تاکو ئەوکاتەی دەتوانین کەســی زیانپێگەشــتوو لەو شــوێنە بهێنینەدەر.
- جگە لەو شوێنەی جەستەکە سووتاوە پێویستە هەموو لاشەی کەسەکە بپشـــکنین بۆ هەڵســـەنگاندنی هەر زیانێکی تر ئەگەر بەر جەســـتەی مرۆڤەکە کەوتبێت.
- لابردنی هەر جلوبەرگێك لەشـــوێنی ســـووتاویەکە، واتەدا کەندنی جلوبەرگی بەری ســـــووتاوەکەبەتایبەت لەو شـــوێنانەی کە ســـــووتاوە، هەروەها لێکردنەوەی هەر مســتیلە و شــتومەکێکی تر لەدەســت و قاچدا، چونکە دواتر و لەکاتی هەڵئاوسانیدا ئەم کارەگران دەبێت.
- ئەگەر جلوبەرگەکە بە سووتاویەکەوە نووسـابوو پێویسـتە لەپێشـدا جلی دەورووبەری ســووتاویەکە لێبکرێتەوە پاشــان هەوڵی لێکردنەوەی بەرگی سەر سووتاویەکەبدرێت.
- ئەگەر نزیکیت لە نەخۆشـــخانە نەخۆشـــەکەت بەمجۆرە ئامادە بکە تاکو دەیگەیەنیتە لای پزیشك، سووتاویەکە بە بەرگێکی پاك و وشك دابپۆشە بۆ ڕێگرتن لەهەوکردنی برینەکە، هیچ دەرمان و کرێمێکی ئازار شـــکێن بۆ ســەر ســووتاویەکە بەکارمەهێنە تا کاتێك پزیشــك دەیبینێت و بتوانێت بڕیاری تەواو لەســـــەر ڕادەو پلەی ســـــووتاویەکەی بدات، بەکارهێنانی سەهۆڵ زیاتر ڕێخۆشکەرەبۆ شیکردنەوەو لەناوبردنی خانەکانی پێست.
- ئەگەر نەخۆشـەکەت لەماڵەوە تیمار دەکەیت واتەدووریت لە نەخۆشـخانە ئەوا: بەرگێکی سارد بخەرەسەر سووتاویەکە، زوو زوو ئاوی سارد بکە بە ســـــووتاویەکەدا، ئەگەر توانیت کرێمی تایبەت بەکەمکردنەوەی ئازار و ئاوسان بەکاربێنەبۆ ئەو شوێنانەی کەسووتاون، بەلام ئەمەبۆ مندالان بێ ڕاوێژی پزیشك نابێت بەکاربێت، لەکاتی چارەسەرکردن لە ماڵەوە پێویستە بەوردی سەرنجی ئەم بارانەبدەین بەردەوامبوونی ئازار و سنووردرابوونی

جووڵەلەشــــوێنی ســــووتـاویـەکـەدا، تـەنگـەنـەفەس بوون، دەرکـەوتنی نیشانەکانی هەوکردن وەك بوونی دەردراو پیسبوونی برینەکەلەم کاتەدا پێویستەبەزوویی بگەیەنرێتەلای پزیشکی پسپۆڕ.

- ئەو ســــووتاویەتازانەی کەلەقۆناغی چاکبوونەوەدان هێشـــتا ناســکن بۆیەدەبێ بیـانپـارێزین لەهـەموو جۆرەگـەرمییـەك، بـەهـەمـانشــــێوەبۆ سەرماش هەستیارترن.
- سووتاویەتازەکان بەئاسانی دووچاری سووتان بەهۆی تیشکی خۆرەوەدەبن هــەر بۆیەپێویســــتەکرێمی دژەخۆر بۆ مــاوەی ســـــاڵێـك بۆ ئــەو شوێنانەبەکاربێن کەتازەسووتاون.
- جگەرەکێشــان دەبێتەهۆی خاوکردنەوەی ســـووڕی خوێن و درەنگکەوتنی چـاکبوونـەوەی برینی ســـووتـاوی هـەربۆیەوا پێویســـت دەکـات کەجگەرەنەکێشین یا هەر نەبێت کەمیبکەینەوە.

شـکاوی

شـــکاوی یەکێکەلەو حاڵەتانەی کەپێویســـتەزوو بەهانایەوەبچین و ڕێگری بکەین لەخراپتربوونی بـاری تـەنـدروســـتـی کـەســـەکە. بـەهیچ جۆرێـك نـابێت ئـەو کەســـەلەشـــوێنی خۆی بجوڵێین تەنها لەکاتی گواســـتنەوەبۆ نەخۆشـــخانە، چونکەجووڵەڕەنگەببێتەهۆی زیـادکردن و خراپکردنی شـــکـاوی. تـا نـەخۆش دەگایەنیتەخەستەخانەئەم خالانەجێبەجێ بکە:

- وەستاندنی هەر خوێنبەربوونێکی ئاشکرا کەهەبێت. بەدانانی پەستانێکی توند بەهۆی پارچەقوماشێکی پاك لەسەر شوێنی خوێنبەربوونەکە.
- بەهیچ جۆرێ هەوڵی دەستکاریکردن و ڕێکخستنی ئێسکە شکاوەکەمەدە، چونکەئـەمەدەبێتـەهۆی خراپتربوونی، تـەنها پـارچەتـەختـەیـەك لـەژێر شـــکاو یە کەوەدابنێ و پاشـــان بە لە فاف بی بەســـتەبۆ ڕاگیرکردن و کەمکردنەوەی جووڵەلەکاتی گواستنەوەی نەخۆشەکەدا.
- پارچەیەك ســـەهۆڵ لەپارچەقوماشـــێك بئاڵێنەو بیخەســـەر شـــوێنی شکاویەکەبۆ کەمکردنەوەی ئازار و ئاوسان.
- ئەگەر کەســـەکەتووشـــی لەهۆشـــچوون و هەناســـەســـواری بوو ئەوا پێویســـتەپاڵبخرێت و کەمێك قاچەکانی بەرزبکرێتەوەئەگەر شـــکاوی لەقاچدا نەبوو.

هۆکاری نافۆشی بۆنی دەم

هۆکاری دەرچوونی بۆنی ناخۆش لە دەمەوە وە بەتایبەت باش لە خەو هەستان، چی بکرێت بۆ ئەوەی ڕزگارت بێت لەو بۆنە ناخۆشە کە زۆر جار مرۆڤ ئیحراج دەکات؟

پرسیارێکی جوانە و جێی خۆیەتی، بۆنی ناخۆشی دەم لە کاتی کردنەوەی دەمدا دەردەچێت واتە لە کاتی قسە کردن و هەناسەدانی مرۆڤ، ناکرێت مرۆڤ هەناسە نەدات بۆ ئەوەی ڕێگری لە بۆنی دەمی بکات وە ناشکرێت قسە نەکات چونکە پێویستی ڕۆژانەی مرۆڤە،ئەی باشە چی بکرێت؟ با پێکەوە بروانین.

بۆنی ناخۆشی دەم هۆکاری زۆری هەیە، زۆری بە هۆی نیشتنی ماددەی کلسە کە لەنێوان پدو (لثه) وە ددانەکاندا دەبێت، ئامۆژگاری دەکرێن بە لابردنی ئەو ماددە کلسە نیشتووەی ناو کە لە ئەنجامی بەکتریای ناو دەمەوە دروست دەبێت بە سەردانی دکتۆری ددان کە کردارێکی زۆر سادەیە، وە بەکارهێنانی دەرمان و دەم شۆری پزیشکی بە شێوەی غەرغەرە کردن یارمەتی دەرە لە لابردنی ئەو بۆنە، ئەگەر بۆنەکە لانەچوو ئەوا باشترە بۆ هۆکاری تر بگەڕێین، لەوانە (دڵنیا بوون لە نەبوونی نەخۆشی تر) وەك:

1. نەخۆشی گەدە و ڕیخۆڵە، ئایا بە شێوەی ئاسای کاردەکەن.
2. نەخۆشی هەوکردنی لووەکان (لەوزەتین).
3. هەوکردنی قوڕگ و گەروو بەهۆی سەرما و ئاوی سارد و شتی تر...

ئامۆژگاری دەکرێن کە فلّچەی ددان شوشتن بە کاربهێنن، ڕۆژی سێ جار، دەزووی ددان بۆ پاککردنەوەی پاشماوەی خۆراك نێوان ددانەکان کە هۆکاری سەرەکی بۆنی ناخۆشی دەمە، دەم شۆری پزیشکی بەشێوەی غەرغەرە کردن...

جەند شتێکی تری کە ڕۆژانە دەیکەین چارەسەرن بۆ نەهێشتنی بۆنی دەم: ئاو بە دەم هەڵدان و غەرغەرەکردن لە کاتی دەسنوێژ شوشتن، سیواك کردن، چونکە ئاو نزیکەی **80**٪ بەکتریای ناو دەم دە کوژێت، ئەوی دەمێنێتەوە بە مادەی پزیشکی

دەڕوات.. پزشکی پسپۆری ددان: پێویستە شەش مانگ جارێك سەردانی دکتۆری ددان بکرێت بۆ دڵنیا بوون لە سەلامەت ددانەکان ناو دەم، واتە ساڵی دوجار. هیوادارم کە سوود مەند بن لەو چەند دیرە سادەیە.

فریاکەوتنی سەرەتایی: چۆن خوێن بەربوونی لووت لەوەستێنی

1. بە هێمنی نەخۆشەکە دانیشێنە.
2. بە توندی لووتی لە خوار ئێسقانی لووتی یەوە لە نێوان هەردوو پەنجەدا بۆ ماوەی **10** خولەك یان هەتا خوێنەکە دەوەستێت بگرە. ئەگەر ئەوە سوودی نەبوو: بە پارچەیەك شاش، یان پارچە قوماشێکی نەرمی خاوێن لووتی بئاخنە، با بەشێکی پارچە قوماشەکە بەدەرەوە بێت، ئەگەر کرا پێش ئەوە پارچە شاشەکە بە وەزەنین (ڤازلین) چەور بکە. پاشان لووتی بۆ ماوەی **10** خولەکی دیکەش بگووشە. دوای خوێن وەستانەکە، شاشەکە بۆ چەند سەعاتێك بهێڵەوە، پاشان بە هێواشی دەری بکە. ئەگەر کەسێك

زوو زوو خوێنی لووتی بەربوو، ئەوا بـا نــاو لووتی ڕۆژی دوو جـار بە وەزەنین چەور بکات.

خواردنی بەردەوامی سەوزەو تەماتە و پرتەقاڵ، دەبێتە هۆی بەهێز بوونی دیواری بـۆریەخـوێـنەکـان و لەوانەیە ئەگەری خـوێـن بەربـوون کەم بـکـاتەوە. لە بەتەمەنەکاندا، شــوێنی خوێن بەربوونەکە لەوانەیە لە بەشــی دواوەی بۆشــایی لووتدا بێت، لەبەر ئەوە لەوانەیە گرتنی لووت هیچ سوودێکی نەبێت. لە حاڵەتێکدا خوێن بەربوونەکە بە پەیڕەوکردنی ئەم هەنگاوانەی سـەرەوە نەوەسـتا، کەسـەکە دابنیشێنە، سەری بۆ پێشەوە شۆڕبکاتەوەو پارچە تەپەدۆرێك یان هەر شتێکی تر بە ددانەکـانی بگرێـت و هەوڵ نەدات خوێنەکە قووت بـدات، هەتـا خوێنەکە دەوەستێت (ئەو تەپەدۆرەی بە ددانەکانی گرتوویەتی ناهێڵێت ئەو کەسە خوێنەکە قووت بدات، لەبەر ئەوە خوێنەکە زووتر دەمەیێت و دەوەستێت).

ئەگەر بەم هەنگاوانەی لە سـەرەوە باسـمان کردوون خوێن بەربوونەکە نەوەسـتا، بەزوویی داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

فریاکەوتنی سـەرەتایی: چارەسـەرکردنی تا

تا بەمانای بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش. کاتێك پلەی گەرمی جەســـتەی منداڵێك زۆر بەرز دەبێتەوە (بەرزتر لە **37** پلەی ســـەدی)ئەو کاتە ئەو منداڵە تای هەیە.تا بە تەنها نەخۆشـــی نی یە بەڵکو یەکێکە لە نیشـانەکانی ژمارەیەکی زۆر نەخۆشی جیاواز بەلام تای بەرز لەوانەیە جێگەی مەترسی بێت بۆ منداڵی ساوا.

ئەگەر کەسێك تای هەبوو بەلام تایەکەی زۆر بەرز نەبوو:

1. دایمەپۆشـــە. منداڵی ســـاوا پێویســـتە بە تەواوی رووت بکریتەوە هەتا تـایەکەی دادەبەزێـت. هەرگیز منـداڵەکە بە جل بەرگ یـان بە بەتـانی مەپێچەوە چونکە ئەوە زیـاتر پلەی گەرمی بەرز دەکـاتەوە. پێچـانەوەی منداڵێك کە تای هەبێت ژیانی دەخاتە مەترسیەوە. هەوای پاك و باوەشێن کردن زیانی نییە بۆ کەســێك تای هەبێت.بەڵکو ســوودی زۆری هەیە لە دابەزاندنی تاکەدا.
2. ئەسپرین یان پاراسیتامول دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ دابەزاندنی تا.
3. هەر کەسێك تای هەبێت پێویستە ئاوو شلەمەنی زۆر بخواتەوە.بۆ منداڵی ســـاوا بە تایبەتی کۆرپە پێش بەکارهێنان پێویســـتە ئاوەکە بکوڵێنریت وسارد بکرێتەوە.
4. لە هەموو حاڵەتێکدا داوای یارمەتی لە کارمەندی تەندروستی بکە.

تای زۆر بەرز:

ئەگەر تای زۆر بەرز بەزوویی دانەبەزێنین ئەوا مەترســـی زۆری هەیەو لەوانەیە ببێتە هۆی گەشـــکە کە هەندێ جار زیانێکی هەتاهەتایی بە مێشـــك دەگەیەنێ وەك: (ئیفلیجی، پەرکەم، دواکەتنی ڕادەی ژیری هتد) تای بەرز مەترســی بۆ ســەر منادڵی ســـاوا زیاترە. ئەگەر نەخۆشـــەکە تای زۆر بەرزی هەبوو (لەســـەرووی **40** پلەی سەدی) ئەوا پێویستە یەکسەر چارەسەر بکرێت:

1. نەخۆشەكە رووت بكەرەوە.
2. باوەشێنی بكە.
3. ئاوی ساردی بەسەردا بكە یان پارچە قوماشێك لە ئاوی سارد هەڵبكێشە و سنگ و ناوچەوانی پێ تەڕ بكە،پارچە قوماشەكە زوو بگۆرە بۆ ئەوەی بە ساردی بمێنێتەوە لەم كارە بەردەوام بە هەتا تایەكە دێتە خوارەوە.
4. ئاو وشلەمەنی زۆری بدەرێ.
5. دەرمانێكی دژەتای بدەرێ وەك ئەسپرین یان پاراسیتۆل، ئەگەر منداڵەكە نەیتوانی حەبەكە قووت بدات، بۆی وورد بكەو لە گەڵ هەندێ شەكر لە ئاودا بۆی بتوێنەرەوە.

ئەگەر بە ماوەیەكی زۆر دوای ئەو هەنگاوانە تایەكە دانەبەزی یان منداڵەكە گەشەكەی لێ هات بەردەوام بە لە فێنك كردنەوەی و داوای یارمەتی كارمەندی تەندروستی بكە.

ئامۆژگاری بۆ ئافرەتی سكپڕ

1. جگەرە کێشان زیانێکی زۆر دەگەیەنێ بە کۆرپەلەو ئەبێتە هۆی:
   - کەمی کێشی منداڵ.
   - لە بارچوونی منداڵ.
   - مردنی منداڵ لە سکی دایکیدا.
2. وەرزش لەکاتی سکپڕیدا پێویستە بۆ چالاك کردنی سووڕی خوێن. وەرزش لەم کاتانەدا زیانی هەیە:
   - دایکەکە پێشتر منداڵی لە بارچووبێت.
   - فشاری خوێنی بەرزبێت.
   - سکەکەی دووانە بێت.
   - پێشتر منداڵی بووبێت پێش کاتی ئاسایی خۆی. هاتوو چۆ لە ناو ماڵدا هەر **2** سەعات جارێك پێویستە بۆ بەرگرتن لە مەینی خوێن لە ناو خوێنهێنەرەکاندا.
3. دەرمان: بەکارنەهێنانی دەرمان بێ ئاگاداری پزیشك لەبەر ئەوەی زۆر دەرمان لە کاتی سکپڕیدا مەترسی بۆ سەر کۆرپەلە دروست دەکات.
4. جل و بەرگ: ئافرەتی سکپڕ پێویستە جل و بەرگی فراوان لەبەر بکات و جل و بەرگی تەسك و پێلاوی پاژنە بەرز بەکارنەهێنێ.
5. خەو و پشوودان: ئافرەتی سکپڕ شەوانە بەلایەنی کەمەوە پێویستی بە **8** سەعات خەو هەیە و بە ڕۆژیش پێویستە **2** سەعات بخەوێت یان پشووبدات بەتایبەتی لە کاتی نیوەڕۆیان. لەکاتی پشوودانەدا باشتر وایە ئافرەتەکە لەسەر تەنیشتی لای چەپ پاڵ بکەوێت کە ئەمەش سوڕی خوێنی کۆرپەلە چالاکتر دەکات.هەروەها ئافرەت نابێت کاری قورس بکات و خۆی ماندوو بکات و شتی قورس هەڵبگرێت.
6. پاك و خاوێنی: ئافرەتی سکپڕ پێویستە گرنگی بدات بە پاك و خاوێنی لەش و جل و بەرگ. هەروەها گرنگی دانی تەواو بە پاك و خاوێنی و

تەندروســـــتی دەم و ددان چونکە لە کاتی ســــکپڕیدا ڕێژەی کلۆربوون و هەوکردنی ددان و خوێن بەربوونی پووك بە ڕێژەیەکی زیاتر لە سروشتی ڕوودەدات.

7. خۆپاراستن لە نەخۆشی:
- گرنگی دان بە خۆراك.
- گرنگی دان بە پاك و خاوێنی هەروەك لەســـەرەوە ئاماژەی بۆ کراوە.

8. کوتــان دژی دەردەکۆپــان: ئەم کوتــانە دایکەکەش و منــداڵەکەش لەم نەخۆشـــییە ترســـناکە دەپــارێزێ چونکە منــداڵی تووش بوو هیچ چارەسەرێکی نییە و تەنها بە کوتان لە مردن ڕزگار دەکرێت.

9. پشکنینی باری تەندروستی دایك لە کاتی سکپڕیدا: دایکی سکپڕ پێویستە بە شـێوەیەکی دەوری سـەردانی یەکەی چاوەدێری دایکان و منداڵان بکات بۆ چاوەدێری و بەدواداچوون بەم شێوەیەی لای خوارەوە:
- چوارهەفتە جارێك تاوەکو تەمەنی سکپڕی دەگاتە **32** هەفتە.
- دوو هەفتە جارێك تاوەکو تەمەنی سکپڕی دەگاتە **36** هەفتە.
- هەفتەی جارێك تا کاتی منداڵبوون.

ناسینەوەی نیشانەکانی سکپڕی:

- وەستانی خولی مانگانە.
- هێڵنج و ڕشانەوە.
- تۆخ بوونی ڕەنگی گۆی مەمك.
- گۆڕانی ڕەنگی پێست.
- زوو زوو میز کردن.
- گەورە بوونی مەمك و گۆڕانی.

کۆکە Cough

لای زۆربەی خەڵکی، کۆکە تەنها سەرما و هەلامەت دەگەیەنێت، کە تا ڕادەیەك ئەمە ڕاستە، بەلام کۆکە (بەتایبەت کۆکەی درێژخایەن)، لەوانەیە بەهۆی نەخۆشیەکی درێژخایەن و هەندێك جار ترسناکەوە دەبێت.

هۆیەکانی کۆکە:

- نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە: وەك هەوکردنی کورت خایەنی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە **Acute respiratory tract infection**، بەرهەنگ، هەوکردنی درێژخایەنی بۆریەکانی هەناسە **Chronic bronchitis**، جگەرەکێشانی درێژخایەن، سیل، شێرپەنجەی سی.... تاد.
- نەخۆشیەکانی دڵ و سووڕی خوێن: سست بوونی دڵ **Heart failure**. وەك سوورێژە، کۆکەڕەشە، درکە و مێکوتە، هەلامەت... تاد.

- دوومەڵی سی یەکان **Lung abscess** ئەگەر هەوکردنی سی یەکان زۆری خایاند یان نەخۆش تووشـــی هەوکردنێکی قورس هات ئەوا مەترسـیـــی دروســـت بوونی دوومەڵ هەیە. نەخۆشـــەکە بەردەوام کۆکەی دەبێت و وورده وورده بەرەو لاوازی دەچێت، لەوانەیە گۆشـــەی نێوان شـــوێنی بەیەکەوەلکانی نینۆك و پەنجەی دەســـتی نەمێنی **Finger clubbing**، پێویستە بۆ چارەسەری نەخۆشەکە فیلمی تیشکی سنگی بۆ بگیرێت.
- داخورانی بۆریەکـانی هەنـاســـە **Bronchectasis** هەرکـاتێـك نەخۆش بەڵغەمی هەبێت، دەبێت بزانیت بڕی بەڵغەمەکەی چەندە، ئەگەر زۆر بوو یان بە خەملاندن لە پەرداخێك زیاتر بوو لە ڕۆژێکدا ئەوا مەترســی ئەم نەخۆشــیە هەیە. لەم بارەدا فیلمی تیشــکی ســنگ **X_Ray** نەخۆشــیەکە دەردەخات. دەبێت نەخۆشـــەکە ئامۆژگاری بکرێت بۆ ئەوەی بەڵغەمەکەی فڕێ بداتە دەرەوە بە یارمەتی یەکێکی دیکە، بەپێی شوێنی فراوانبوونەکە دەبێت نەخۆشەکە پاڵ بکەوێت و یەکێکی دیکە لە پشتی بدات خۆشی لە هەمان کاتدا بکۆکێت. باشـتر وایە نەخۆشـەکە شـلەمەنی زۆر بخواتەوە و ئەگەر ڕەنگی بەڵغەمەکەی گۆڕا بۆ زەرد یان سەوز پێویستە ڕەوانەبکرێت.

ئازاری خوارەوەی پشت Lowback Pain

ئازارە پشـــت یەکێکە لە بلاوترین جۆرەکانی ئازار. **90**٪ یان چاك دەبنەوە. تەنها ڕێژەیەکی زۆر کەم **5**٪ ماوەی چەند مانگێك دەخایەنێت و مەترســی نەخۆشـی ترسناکی لێدەکرێت. لەگەڵ بەسالاچووندا ڕێژەی پشت ئێشە زیاد دەکات. زیاد لە **50**٪ ی ئەوانەی لەسەرووی **60** ساڵەوەن پشت ئێشەیان هەیە.

هۆکارەکانی:

1. هۆی میکانیکی: وەك خزانی خەپلەی نێوان بڕبڕەکانی پشـــت، گرژبوونی ماسوولکەکانی پشت و ڕەقیتە **Muscle spasm**.
2. ســووتانەوە: بە هۆی تووشـــبوون وەك تای ماڵتا، هەوکردنی ئێســقان **Osteomyelitis**، هەوکردنی جومگەی نێوان حەوز و کلێنچکە **Sacro-ilitis**، سیلی بڕبڕەکان **Pott's diseases**.
3. نەخۆشی میتابۆلیکی **Metabolic disease**: وەك ئێسکە نەرمە، داخورانی ئێسك **Osteomalacia**.
4. وەرەم: شـــێرپەنجەی بلاوبۆوەی دووەمی **Secondary metastases**، شێرپەنجەی مۆخی ئێسقان **Multiple myeloma**.
5. ئازاری گواستراوەی دەرەوەی پشت وەك دوازدەگرێ، هەوکردنی پەنکریاس، هەوکردنی گورچیلە، سیلی بڕبڕەکان.

لەم بارانەدا نەخۆشەکە دەبێت ڕەوانە بکرێت:

1. ئەگەر ئازارەکە بە هێواشی لەسەرخۆ درێژەی کێشا.
2. ئازارێکی زۆر کە نەخۆشەکە پشوونەدات.
3. شەوانە بێداری بکاتەوە.
4. نەخۆشەکە لەگەڵیدا لاواز ببێت.
5. خوار کلێنچکە ئازاری هەبێت.

6. نەخۆش میز یان پیسایی بەخۆیدا بکات.
7. ئازاری پشت بروسکە ئاسا بگوازرێتەوە بۆ قاچەکانی.

چۆن دەموددانت دەپارێزی

پســـپۆران دەڵێن رۆژانە دەبێ دووجار دەم و دان بە فڵچە بشـــۆرێت تا بەخاوێنی بمێنێتەوە و تووشـــی زیان نەبێت. ســەنتەری پزیشــکیی ددان لەئەمەریکا، دەڵێ: رێژەی کلۆربوونی دانی مندالان لە ماوەی **5** ســاڵی رابردوودا **25** لەســـەد زیادی کردووە. بۆیە چەند رێوشوێنێك بۆ پاراستنی دان هەیە:

- ســەردانی پزیشــکی ددان لە تەمەنی زووی منداڵەوە بۆ ئەوەی چاودێری بکرێت و بپارێزرێت.
- خواردنی خۆراکی تەندروســـت و بۆ ئەوەش دەبێ دایکان بزانن هەموو خۆراکێك برێك زیانی بۆسەر ددانی منداڵەکەیان هەیە.
- پێویستە دایکان بایەخ بە ددانی شیری بدەن چونکە ئەوە سەرەتایەکە بۆ رێگرتن لە کۆبوونەوەی پیسی و بەکتریا لە نێو دەمدا
- پێویستە یارمەتی منداڵ بدرێت بۆ ددان شتن، چونکە تا تەمەنی **8** ساڵی منـداڵ نـازانێ چۆن فڵچە بەکـاربێنێـت، لەبەرئەوە فێرکردنی کـارێکی پێویستە.
- دەبێ لەگەڵ ددانـدا بـایەخ بە پوك و زمـانیش بـدرێـت لە رێگەی خاوێنکردنەوە و شوشتنیەوە چونکە ئەوانیش بەکتریای زۆر لەسەر خۆیان هەڵدەگرن و زیان بە دان دەگەیەنن.

چەند رێگایەکی کاریگەر بۆ فۆپاراسـتن لە بەرزبوونەوەی کۆلیسـترۆڵ

پسـپۆرانی تەندروسـتی لە چیك گوتیان: چەندین رێگای کاریگەر هەیە کە مرۆڤ دەتوانێ بۆ خۆپاراســتن لە بەرزبوونەوەی رێژەی کۆلیســترۆڵ کە دەبێتە هۆی گیرانی خوێنبەرەکان، پەیڕەویان بکات. ئەو رێگایانە بریتین لە:

- کەمکردنەوەی خواردنی رۆنی ئـاژەڵ: کۆلیســترۆڵ دوو جۆری هەیە یەکێکیان بەسوود و ئەویتریان زەهراوییە و بە سوودەکە زۆر پێویستە بۆ لەش و ئەویتریـان زیـانی زۆری بۆ لەش هەیە و دەبێتە هۆی گیرانی خوێنبەرەکان، لەبەرئەوە پێویسـتە مرۆڤ لە رۆنی ئاژەڵی دوور بکەوێتەوە چونکە سەرچاوەی کۆلیسترۆڵی زیانبەخشە.

- سنووردارکردنی زەهرە سەردەمییەکان: خاڵێکیترە کە بریتین لە جگەرە و مەشرووب و خواردنەوەی قاوە و ئەو کارانە هەموویان ئاستی کۆلیسترۆڵی زیانبەخش بەرز دەکەنەوە.
- چاودێریکردنی کێش: قەڵەوی بووەتە نەخۆشییەکی سەردەمی، و ئەو نەخۆشییە رۆڵی گەورەی لە بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ هەیە ، لەبەرئەوە مرۆڤ دەبێ هەمیشە ئاگای لە کێشی خۆی بێت.
- خواردنی ڤیتامینی زۆر: ئەمەش هۆکارێکە بۆ باشبوونی کۆلیسترۆڵی باش لە خوێندا و دابەزینی ئاستی کۆلیسترۆڵی خراپ و ڤیتامینی باش لە میوە و فاسۆلیا و کەلەرم و قەرنابیت و سەوزەدا هەیە.
- خواردنی رۆنی ماسی: رۆنی ماسی یارمەتیدەرە بۆ کەمبوونەوەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا لەبەرئەوەی خۆی ترشی ئۆمیگا 3 ی تێدایە کە رێگری لە گیرانی بۆرییەکانی خوێن دەکات.

چۆن بتوانی کێشی فۆت دابەزێنی بە باشترین ڕێگەی زانستی

پێویستە ئەم جۆرە پرۆگرامە بۆ خۆراکی ڕۆژانەت بەم شێوە بێت بۆ کەمکردنی کێشی لەشت:

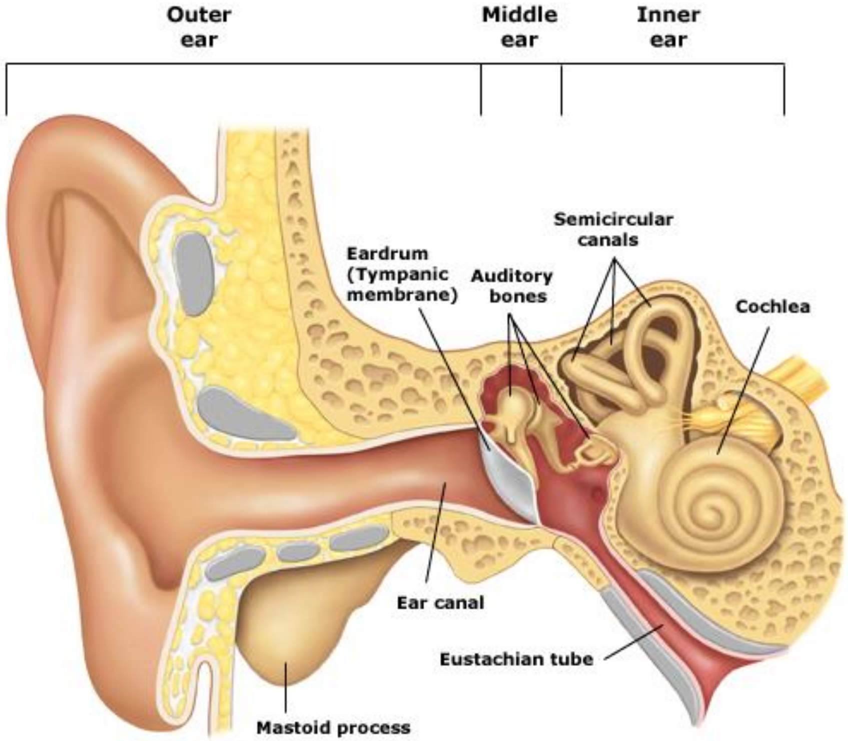
1. خواردنی بندوق و بادام (بەلام ڕێژەی زۆر نەبێت).
2. خواردنی گۆشتی ماسی هەفتەی **3** جار.
3. خواردنی سەوزەی تازە بە شێوەی ڕۆژانە.
4. خواردنی سەوزەی ڕیشاڵەیی و میوە و دانەوێڵە.
5. خۆپاراستن لە خواردنی جۆرەکانی بیبسی و کۆکا کۆلا و جۆرەکانی دیکە.
6. خۆپاراستن لە هەموو جۆرەکانی شیرینی.
7. خۆپاراستن لە ماکەرۆنە (معکرونە) و جۆرەکانی.
8. تەنها خواردنی جۆری نانی ڕەنگی بۆر (قاوەیی) و خۆپاراستن لە جۆرەکانی دیکەی نان.
9. هاتووچۆ بە خێرا لەگەڵ مەلەوانی (سباحە).
10. دەبێت هاتووچۆی بە خێرایی ڕۆژانە لە **30** خولەك کەمتر نەبێت و لە هەمان کاتی ڕۆژانە ئەنجام بدرێت هەموو ڕۆژێك و بەشێوەیەکی بەهێز تا زیاد کردنی ئاستی لێدانی دڵ و خێراکردن و قووڵ کردنی ئاستی هەناسەدان و زیادبوونی ڕێژەی ئارەقە کردن (بۆ ئەو کەسانەن کە کێشی لەشیان زۆرترە لە قەڵەویەکی ئاسایی دەبێت ئەم وەرزشە لە **10** خولەکی ڕۆژانە زیاتر نەبێت لە دوو هەفتەی یەکەمدا لەگەڵ مەشق کردنی سویدی بۆ نەرمکردنی لەش و جومگەکان).
11. خێرایی و دووری هاتووچۆی ڕۆژانە دەبێت بەشێوەیەکی بە پلەکردن (تدریج) ئەنجام بدرێت و هەموو ڕۆژێك بە پێی توانا زیاد بکرێت.
12. پێویستە ئەم وەرزشە بەیانیان ئەنجام بدرێت لە دوای خواردنەوەی یەك پەرداخی ئاوی شلەتێنی تێکەلاو لەگەڵ یەك کەوچکی هەنگوین.
13. پێویستە ئەم جۆرە وەرزشە بۆ ماوەی **3** مانگ بەردەوام.

چەند هەڵەیەکی باو کە دەبنە هۆی هەڵوەرینی پرچ

پزیشـــکان پێیان وایە هەندێك هەڵەی باو هەنە کە دەبنە هۆی هەڵوەرینی پرچ. لەوانەش:

- شوشتنی پرچ بە شێوەی رۆژانە: کە بە بڕوای پسپۆران ئەوە دەبێتە هۆی وشـکبوونەوەی تاڵەکانی قژ و پێکهاتە ڤیتامینی و سـرووشـتییەکانی خۆی لەدەست دەدات و دەبێتە هۆی هەڵوەرینی.
- خاوکردنەوەی قژ بە تەڕی: واتە پێویستە بە ڕێژەی **75** لەسەد پرچ وشك بووبێتەوە ئنجا خاوبکرێتەوە یان دابهێنرێ، چونکە ئەوە فشـــار لەســـەر تاڵەکانی سەر دروست دەکات و دەبێتە هۆی پچڕانیان.
- لێدانی شـــامپۆ لە کۆتاییەکانی تاڵەکان: پســـپۆران دووپاتی دەکەنەوە کە پێویســـــتە شـــــامپۆ لە رەگی قژ بدرێت نەك کۆتاییەکانی لەبەرئەوەی رەگەکانی کیسەی چەوری تێدایە و کۆتاییەکانی وشك و پیرە.
- وشککردنەوە بە پلەیەکی زۆری گەرمی: پسپۆران هۆشداری دەدەن لەوەی کە وشـــککردنەوەی قژ بە هەوای زۆر گەرم لە پێناو وشـــککردنەوەی بە خێراترین کات زیانێکی زۆر بە پرچ دەگەیەنێت.
- بەکارهێنانی داو دەرمان زیاد لە پێویســت: ئەمە هەموو شـتێك دەگرێتەوە لە شامپۆ تا سابون تا رەنگ و جوانکاری و بەکارهێنانی جۆرەها شتیدیکە.
- نەبڕینی لە کـاتی پێویســـتـدا: ئەمەش هۆکـارێکیدیکـەیەو بە بڕوای پسـپۆران چونکە بۆ بەهێز مانەوەی قژ پێویسـتی بە بڕین هەیە، لانیکەم **6** مانگ جارێك پرچت ببڕە.
- رەنگکردنی تەواوی قژ: ئەمەش کـارێکیدیکـەی دژی پرچە، چونکە ئەو کارە کاریگەریی زۆری لەسەر تەندروستی پرچ دەبێت.

هەوکردنی گوێی ناوەڕاست



گوێ پێکهاتوە لە سێ بەش گوێی ناوەوە، ناوەڕاست و دەرەوە، ئەو بەشەی لەنێوان گوێی دەرەوەو ناوەوەیە پێی دەڵێن گوێی ناوەڕاســـــت کە بریتیە لە ژوورێك دیوی دەرەوەی پەردەی گوێیە، دیوی ناوەوە دەمارەکانە جۆگەیەك هەیە ئەم ژوورە دەبەستێتەوە بە لووتەوە پێی دەڵێن جۆگەی ئۆستاکی چەوریەکی تێدایە کە دەبێت هەوای پاکی تیابێت، هەندێك جار بۆشـــــایی ئەم ژوورە ئیلتیهاب دەکات و کۆدەبێتەوە لەگەڵ هەندێك دەردراوی تر.

هۆكارەكانی:

هەندێك جار بەهۆی هەلامەتەوەلەرێگەی جۆگەی ئۆســتاكیەوە، هەندێك جاریش لەدەرەوەبەتایبەت لەكاتێكدا پەردەی گوێ كون بوبێت كاتێك ئاو دەچێتە گوێچكەوە ئیلتیها بە كەش دەچێتە گوێچ كەی ناوەڕاســـتەوە، هە ند ێك جاریش لەرێ گەی خوێنەوەكەمرۆڤ توشــی ئیلتیهابی ڤایرۆســی دەبێت و دەگوێزرێتەوە بۆ گوێچكەو ئیلتیهاب دەكات، ئیلتیهابی گوێی ناوەڕاست سەرەتا بەئیلتیهابی ڤایرۆسی دەست پێدەكات و زۆرجاریش دوای ئەوەدەبێت بەئیلتیهابی بەكتری.

نیشانەكانی:

نیشـــانەكانی ئیلتیهابی گوێچكەی ناوەڕاســـتی تیژ ئەوەیەهەندێك جار دەنگێكی لێوەدێت و توشـــی تا دەبێت و زۆرجار نیشـــانەكانی ئەو نەخۆشـــیەدەردەكەوێت كەهۆكاری هەوكردنی گوێی ناوەڕاستەوەك نیشانەی جیوب و هەلامەت.

نیشـــانـەكـانـی ئیلتیهـابـی گـوێـچـكـەی نـاوەڕاســـتـی درێژخـایـەن ئـەوەیەزۆركـات كەئیلتیهابی تیژ دوبارەدەبێتەوەئازار بەگوێچكەدەگەیەنێت و ئەمەش جۆری چالاك و ناچالاكی هەیە.

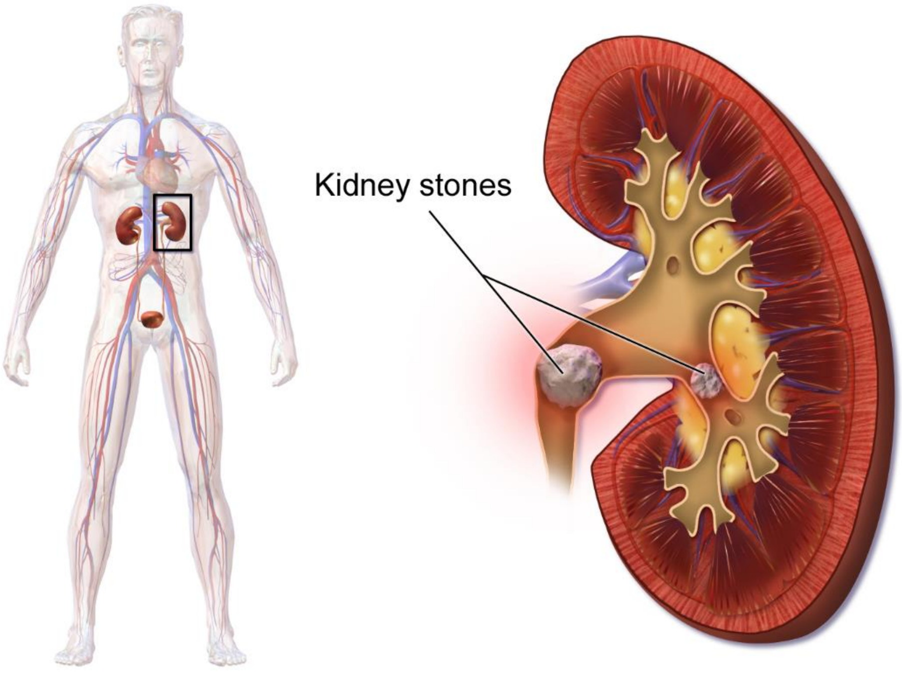
چارەسەر:

چارەســـەری ئیلتیهابی تیژ زیاتر دەرمانە بە تایبەت كە هە ند ێك نەخۆشـــی بوبێتەهۆكاری دروســـتبونی و دەرمانی هەلامەت و هەروەها ئەنتی بایۆتیك و هـەنـدێـك هێوركـەرەوەی پـێـدەدرێـت هـەتـا چـاك دەبێـتـەوەكـەم جـار پێویســـت بەنەشـتەرگەری دەكات بۆ پاك كردنەوەی ئیلتیهابەكە. ئیلتیهابی درێژخایەن زیاتر پێویســـتی بەنەشـــتەرگەریەبۆ پاك كردنەوەی ئیلتیهابەكەو چاك كردنەوەی ئەو بەشانەی كەئازاری پێگەشتوە.

خۆپاراستن:

دەبێت پەتا و هەلامەت ئیهمال نەکرێت کاتێك توش دەبیت پێویســـتەدەرمان بەکاربهێنێت، ئەو کەســـانەش کەئیلتیهابی درێژخایەنیان هەیەو پەردەی گوێیان تەقیوەدەبێت چارەســـەری بکەن بۆ خۆپاراســـتن لەتوشـــبون بەئیلتیهابی گوێچکە، چونکەهەموو ئەمانەهۆکارێکن بۆ ئەو نەخۆشیە.

بەردی گورچیلە



بریتییە لە نیشـــتووی رەق و بچووکی کانزایی و خوێی ترشـــی لەبەشـــی ناوەوەی گورچیلەکان. بەشـــێوەیەکی ئاســـایی ئەو ماددانەی کەدەبنەهۆی دروســـت کردنی بەردی گورچیلە، روون دەبن لەمیزدا. بەلام کاتێك میز چڕ دەبێتەوە، ئەو کات

کانزاکان دەبن بەکریستاڵ و بەیەکەوەدەنوسێن و رەق دەبن. ئەنجامەکەی دروست بوونی بەردی گورچیلەیە. زۆربەی بەردەگورچیلەیەکان پێکهاتوون لەکالیسیۆم.

هاتنەخوارەوەی بەردی گورچیلە زۆر بەئازارە، ژانەکە بەزۆری لەتەنیشـــتەکانی پشت دەست پێدەکات، هەروەها ژانەکە دەداتە بەشی خوارەوەی زگ و ناوچەی بنی زگ.

زۆر گرنگە بزانـدرێـت چ جۆرەبـەردێکی گورچیلە هـەیەو بۆچی دروســـت بووە. هەندێك لەهۆکاری دروســت بوونی بەردی گورچیلە دەتواندرێت چارەســەر بکرێت بۆ قەدەغەکردنی دروست بوونی بەردی نوێ.

بەردەکانی گورچیلە کۆبوونەوەی مادەی هەرسـنەکراوی وەك کالیسـۆم بەشـێوەی کریســـتالن لەناو میزدا کە ٪۸۰ ئەم بەردانە لە جۆری بەردی کالیســـۆمن وە جۆرێکی تر هەیە لە جۆری ئۆکسـیدی یۆریایین ، پێشـبینی دەکرێت دروسـتکردنی بەردی کالیســـۆمی لەپیاواندا ۲ تا ۳ بەرامبەری ژنانن ، بەردی گورچیلە لەو کەسانەدا زیاتر دەبینرێت کە لە شوێنە گەرمەکان دەژین کە عارەق زۆر دەردەدەن و ئاو کەم دەخۆنەوە.

بەرگری لەدروستبوونی بەردی گورچیلە:

- پێویستە ڕۆژانە ۱۰ پەرداخ ئاو بخورێتەوە.
- دروستی بەرنامەی خۆراکی ڕۆژانەبۆ نموونەخواردنی زۆری وەکو (سپیناخ ، ڕێواز ، فستەق ، گوێز ، چا و کاکاو) بەهۆی ئەوەی بڕێکی زۆر کالیسۆمی تیایەدەبنەهۆکار بۆ توشبوون بەبەردی گورچیلە.
- زۆری خواردنی گۆشــتی ســوور هۆکارێکەبۆ دروســتبوونی جۆری بەردی ئۆکسیدی یۆریا .

- بەکارهێنانی بڕێکی زۆر ڤیتامین C زیاتر لە ١٠٠٠ ملگم لەڕۆژێکدا لەوانەیەببێنەهۆکاری زیادبوونی بەردی گورچیلە.
- جۆرێکی تر لەبەردی گورچیلە ناوی بەردی (ستروڤیتی) یە کە لە ئیلتهابی میزدا دەبینرێت و ژنان زۆرتر دوچاری دەبن.
- لەهەندێ بنەماڵەکاندا زۆرتر بەردی گورچیلە دەبینرێت بەهۆی هۆکارە بۆماوەییەکانەوە.

دەستنیشانکردنی بەردی گورچیلە:

بۆ زانینی جۆری بەردی گورچیلە (ڕادیۆ تراپی) تا ٩٠٪ بەردەکان پیشان دەدات وەهەروەها تیشکی تەنووری و سۆنەر دەتوانن ئەو بەردانەی بەڕادیۆ تراپی نابینرێن ببینرێن نیشانەکانی تاکو بەردی گورچیلەنەجووڵێت و نەهێتەخوارەوەئەوا ئەستەمەهەست بەبوونی بکرێت. کاتێك دەجووڵێت لەوانەیەئەم نیشانانەی خوارەوەڕووبدەن:

- ئازار لەتەنیشتەکانی پشت "کەلەکە" و خوار پەراسووەکان.
- گۆڕان لەتوندی ژانەکە، لەوانەیەبۆ 20 خولەك تاکو 60 خولەك بخایەنێت.
- ژانەکەلەپشتەوەدەداتەوەبەشی خوارەوەی زگ و بنی زگ.
- بوونی خوێن لەناو میز یا لێڵ بوونی میز.
- ئازار لەکاتی میزکردن.
- هێڵنج و ڕشانەوە.
- تا و لەرز هەندێك جار.

هۆکاری دروست بوونی:

گورچیلەکان دوو ئەندامی شێوەدەنکەفاسۆلیایین، هەریەکەیان بەقەد مستێك هەن، دەکەونەبەشی دواوەی زگ، لەهەر لایەکی بڕبڕەی پشت. فرمانی سەرەکی

گورچیلەکان بریتییەلەفرێدانی شـــلەی زیاد و پاشـــماوەی ناو خوێن. بەردی گورچیلەدروســـت دەبێت کاتێك پێکهاتەکانی ناو میز (شـلەو چەندین جۆری کانزا و ترشـــەکان) لەهاوســـەنگی لادەدەن. کاتێك ئەمەرووودەدات دەبێتەهۆی ئەوەی میز جۆرەها ماددەی کریســـتاڵ دروســـتکەر (وەك کالیســـیۆم و ترشـــی یوریکی) لەخۆ بگرێت بەشێوەیەکی ئاوا زۆر کەشلەی میز ناتوانێت روونیان بکات.

ئەو کێشـــانەی کە کار لەفرمانی گورچیلەکەکان دەکەن لەمژین و فرێدانی کالیســـیۆم و ماددەکانی تر، ئەوا بارێك دروســـت دەکەن بۆ ئەوەی بەردی گورچیلەدروســـت ببێت. هۆکاری ئەمەش لەوانەیەبۆماوەبێت، یا لەوانەیەکێشـــەی ریخۆڵەبێت، لـەوانـەیەخۆراکی بێـت، یـا هـەنـدێـك دەرمـان. زۆر جـار بـاوەبـەردی گورچیلەیەك هۆکاری تەواوی نییە، بەڵکو زۆرێك لەهۆکار بەژداری دەکەن.

زۆرێك لەبەردی گورچیلەکان لەچەندین جۆر کریســـتاڵ پێکهاتوون. دیاری کردنی جۆری کریستاڵی پێکهاتووی بەردی گورچیلەیارمەتی دەرستنیشان کردنی هۆکاری دروســـت بوونی دەدات، بەمەش دەتواندرێت تارادەیەك رێگا بگیردرێت لەدروســـت بوونی بـەردی گورچیلـە. چـەنـدین جۆر بـەرد هـەیـە، بـەلام بـاوتریـنیـان جۆری کالیسیۆمییە.

هۆکاری مەترسیدار بۆ دروست بوونی بەردی گورچیلە:

- کەم خواردنەوەی شـــلە (ئاو)؛ ئەگەر بەشـــێوەیەکی پێویســـت ئاو نەخورێتەوەئەوا میز چڕدەبێتەوەبەمەش مەترســـی دروســـت بوونی بەرد زیاتر دەبێت.
- بۆماوەو مێژووی خێزانی؛ ئەگەر یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەت بەردی گورچیلەیان هەیەئەوا تۆش لەمەترسیدایت. هەروەها ئەگەر تۆ بەردێکت هەیەئەوا ئەگەر دروست بوونی بەردی تریشت هەیە.

- تەمەن و رەگەز؛ زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی بەردی گورچیلەدەبن لەتەمەنی نێوان **20** بۆ **70** ساڵیدان. رەگەزی نێر زیاتر لەبارن بۆ تووشبوون.
- خۆراك؛ ئەو خۆراکانەی رێژەیان بەرزەلەپرۆتین و سۆدیۆم، هەروەها رێژەیان کەمەلەکالیسیۆم، مەترسی دروست بوونی بەردی گورچیلەزیاد دەکەن.
- کەم جوولانەوە؛ ئەگەر زۆر دابنیشیت و جووڵەت کەمبێت، ئەوا لەمەترسیدایت.
- قەڵەوی.
- بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن.
- کێشەی کۆئەندامی هەرس.

ئاڵۆزییەکانی:

ئەگەر بەرد لەناو گورچیلەکانت هەبێت، بەزۆری نابنەهۆی دروست بوونی نیشانەتاکو بەشێوەیەکی ئاوا گەورەدەبن دەبنەهۆی داخستنی گورچیلەکان و رێگرتن لەمیز کردن، ئەمەش دەبێتەهۆی تێکدانی گورچیلەکان، خوێن بەربوون. هەروەها بەردی گورچیلەهۆکاری یارمەتیدەرەلەتووشبووکردنی رێڕەوی میز بەهەوکردنی.

خۆپاراستن:

لەزۆربەی بارەکاندا دەتواندرێت خۆ بپارێزرێت لەبەردی گورچیلەبەچەند گۆڕانکاریەکی بچووك لەشێوازی ژیانی رۆژانە. ئەگەر ئەم گۆڕانکاریانەسەری نەگرت یا بەردەکەلەگەورەبوون دابوو ئەو کات پزیشکی پسپۆڕ لەبواری میزەڕۆ دەرمان دەنووسێت.

گۆڕانکاری لەژیانی رۆژانە؛ زۆر خواردنەوەی ئاو، زیاتر لە**14** پەرداخ ئاو یا **3.3** لیتر لە شلەمەنی. لەکەش و هەوای گەرم پێویستەزیاتریش بخورێتەوە. ئاو باشترین شلەیەبۆ خواردنەوە، هەروەها رۆژانەخواردنەوەی پەرداخێك لەشەربەتی لیمۆ "سروشتی – خۆت دروستی بکە" مەترسی دروست بوون کەم دەکاتەوە، بەلام خۆت دووربگەرەلەخواردنەوەشەربەتی پاودەری لیمۆ. هەروەها ئەگەر بەردی گورچیلەجۆری کالیسیۆم ئۆگزالەیت بێت، ئەوا پزیشکان بەباش دەزانن ئەو جۆرەخواردنانەبەشێوەی زۆر توند کەم بکرێنەوەکەدەوڵەمەندن لەئۆگزالەیت، وەك رێواس، چەوەندەر، پاقڵە، کەلەم، سپێناغ، پەتاتەی شیرین، کونجی، باوی. سەرباری ئەمانەش، لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان دەرخستەوەکەئەو خۆراکانەی کەبڕی خوێ و پرۆتینی گیانلەبەریان کەم تێدایەزۆر بەباشی چانسی دروست بوونی بەردی گورچیلەکەم دەکەنەوە. هەرچی کالیسیۆمە، کەم کردنەوەی خۆراکی دەوڵەمەند لەکالیسیۆم دیارنییەکەئایا دەبێتەهۆی کەم کردنەوەی مەترس دروست بوونی بەری گورچیلەیان نا، بەڵکو بەپێچەوانەوە، لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوەئەو ئافرەتانەی کەبەرهەمی شیر "دەوڵەمەند لەکالیسیۆم" زۆر دەخۆن ئەوانەکەمتر لەمەترسی تووشبوون بەبەردی گورچیلکەدان.

دەرمان؛ وەرگرتنی دەرمان بۆ چارەسەری بەردی گورچیلە پێویستی بەسەردانی پزیشکی پسپۆڕ هەیە.

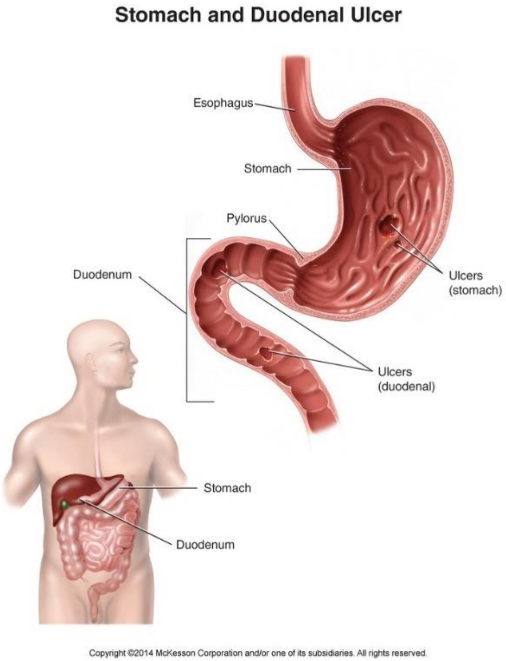
چارەسەر:

بەرێژەی لە (70٪) بەدەرمان لادەبرێت بەتایبەت ئەگەر بەردەکەبچوکبێت یان شکاندنی بەلەیزەر و وردکردنی، بەلام ئەگەر لە (**15**) ملم زیاتر بوو ئەوا بەنازور و بەبەکارهێنانی ئامێرێك کەبەردەکەدەشکێنرێت دەردەهێنێت و چارەسەر دەکرێت وەئەگەر بەم رێگەیانەچارەسەر نەکرا نەشتەرگەری بۆ دەکرێت.

زۆرتر بـــەردەبچووكـــەكـــان لـــەڕێگـــای میزەوەدێنەدەرێ بـــەم جۆرەســــــەرەتـــا لەگورچیلەوەبەهۆی میزەوەبەبێ هیچ کێشـــــەیەك بەرێگای هاتنەخوارەوەی میزدا دێتەخوارێ (بۆری میز) بۆ ناو میزەڵدان ئەگەر لەرێگا ئەم بەردەلە شوێنێكدا گیرا ئازارێكی زۆر دروســـــت دەبێت و لەم حاڵەتەدا دەرمانی ئارام كەرەوەی زۆر بەهێز بەكاردەهێنرێت، ئەمە لەكاتێكدایە كە بەردەكە ئەوەندە گەورە بێت كە نەتوانرێت لە بۆری میزەوە بێتە دەرێ پێویستە نەشتەرگەری بۆ بكرێت و دەربهێنرێ.

لەكاتی ئێستادا ئامێرێك بەناوی **lithography** بۆ شكاندنی بەردی گورچیلەبەهۆی شــەپۆلێكی بەرزەوەبەكاردەهێنرێت لەكوردســـتاندا. ئێســـتا زۆربەی نەخۆشـــەكان لەشـــاری ســـلێمانی بەنازوور چارەســـەریان بۆ دەكرێت و ئامێری پێشـــكەوتوومان هەیە.

قورحەی گەدە و دوانزەگرێ



قورحە: بریتیە لە داخورانی ناوپۆشی ئەو ئەندامانەی کە قورحەکەی تیادا دروست دەبێت، بۆ نمونەقورحەی گەدەبەمانابی داخورانی ناوپۆشی گەدەو قورحەی دوانزەگری بەمانای داخورانی ناوپۆشی دوانزەگری کە (بەشی یەکەمی ریخۆڵەباریکەیە).

هۆکارەکانی:

قورحەی گەدە یان دوانزەگری دروست دەبێت بەهۆی چەند هۆکارێکەوە لەوانە:

1. بەهۆی ئیلتیهابی گەدەیان دوانزەگرێوەیەبەجۆرێك بەکتریا کەپێی دەڵێن هێلیکۆ بەکتریا کەدەرکەوتوە (70٪)ی قورحەی گەدەبەهۆی ئەم بەکتریایەوەیەو (90٪) ی قورحەی دوانزەگری بەهۆی بوونی ئەم بەکتریایەوەیە.
2. قورحەی گەدەیان دوانزەگری لەوانەدا زۆر بلاوەکەحەبی رۆماتیزم (NSAID) و حەبی ئەسپرین و ڤۆڵتارین و پرۆفین بەکاردەهێنن.
3. زۆرجار هۆکاری بۆماوەیی دەور دەبینێت وەك ئەوانەی کەقورحەیان هەیەیەکێك لەبرا و خوشکەکان یان یەکێك لەبنەماڵکەقورحەی هەیە.
4. ئەوانەی کەماددەکحولیەکان دەخۆنەوەئەگەری توش بوونیان زیاترە.
5. جگەرەکێشانیش یەکێکەلەهۆکارەکان، ئەوانەی جگەرەدەکێشن زیاتر توش دەبن و توشبوەکانیش زیاتر لیان سەر هەڵدەداتەوەو درەنگ چاك دەبێتەوە.
6. هۆکارێکی تر ئەوەیەکەهاوکێشەیەك هەیەلەنێوان ترشەڵۆکی گەدەو ناوپۆشی گەدەکاتێك ترشەکەزیاد بکات لەوانەیەبیێتەهۆی قورحەو جاری واش هەیەترشەکەئاساییە، بەلام ناوپۆشی گەدەیان دوانزەگری بێهێز دەبێت بەهۆی چەند نەخۆشیەکەوەوەکو ئەوانەی توشی جەڵدەی دەماغ

بوون یان شکاوی و سوتاوی کەبۆ ماوەیەکی زۆر لەجێگادا دەمێنێتەوەئەمەش زیاتر توشی قورحەی گەدەیان دەکات.

گرنگترین نیشانەکانی بریتین لە:

1. ئازاری سك و بەشی سەرەوەی باسك لەکاتی بوونی قورحەی دوانزەگرێدا ئازارەکەی بەبرسێتی زیاد دەکات و لەکاتی تێربوون یان کەم خوارد ئازارەکەی کەم دەبێتەوە یان نامێنێت و هەندێکجار لەنیوەشەودا بەئازارەکەی بەخەبەر دێت، هەرچی قورحەی گەدەیەبرسێتی یان نان خواردن کارناکاتەسەر کەم کردنەوەی ئازارەکەی. ئازاری گەدە جاربەجار سەرهەڵدەدات و بۆ ماوەیەکی کەم باش دەبێت و پاشان سەر هەڵدەداتەوە.
2. رشانەوەو دڵ تێکەلاتن.
3. کەم بوونەوەی خواردن و نەخۆشەکەتوشی نەزیفی مەعیدەدەبێت و رشانەوەکەی وەکو قاوەی لێدێت یان پیسایەکەی رەش دەبێت و جاری وا هەیەتوشی سەرگێژ خواردن و بوورانەوەیەت.

دەسنیشانکردنی نەخۆشیەکە:

دەسنیشانکردنی نەخۆشیەکە بە دوو رێگا دەبێت:

1. نازوری مەعیدەیان دوانزەگرێ کەئەمەزۆر گرنگە(٪**100**) دەتوانێت نەخۆشیەکەدەستنیشان بکات و پارچەی لێوەردەگرێت بۆ تاقیکردنەوە. ئەوانەی قورحەی دوانزەگرێیان هەیەدوای نازور و دەرمان پێویست بەنازوری تر ناکات، بەلام ئەوانەی قورحەی گەدەیەکان هەیە لەوانەیە قورحەکەیان سەرەتانی بێت یان بگۆڕێت بۆ سەرەتانی.

2. گرتنی ئەشـــیعەی ڕەنگاورەنگ: ئەمەیان تۆزێ گرانترە، بەلام بۆ نەخۆش ئاســـانترەو ئازاری نیە، بەلام بەرێژەی (80٪) دەتوانێت دیاری بکات و ناتوانرێت پارچەی لێوەربگیرێت.

ماکەکانی ئەم نەخۆشیە:

1. خوێن بەربوونی گەدە یان دوانزەگرێ و ڕشانەوەی نەخۆشەکە خوێنی تیا دەبێت یان پیسایيەکەی ڕەش دەبێت.
2. کون ببونی ناو ریخۆڵە.
3. گیرانی کۆتایی گەدەکەلەوانەیەپێویست بەنەشتەرگەری بکات.

میزی خوێناوی

میزی خوێنـاوی بریتیە لە بوونی خوێن لە میزدا، ئەگەر خوێنەکە زۆر بێـت ئەوا ڕەنگی میزەکە دەگۆڕێت (لیڵ) و ســـوور دەبێت، ئەگەر ڕێژەی خوێنەکە کەم بێت تەنها بە مایکرۆسکۆپ دەستنیشـان دەکرێت **Microscope haematuria**. دەشـێت میزەکە لەسەرەتادا خوێنی تێدا نەبێت بەلام لە کۆتاييەکەی دا چەند دڵۆپێك خوێن بێتە خوارەوە وەك لە نەخۆشـــی بەلهارزیا. هەندێك جار خوێنەکە کلۆکلۆ دێتە خوارەوە وەکو لەوانەدا کە شێرپەنجەی پرۆستاتیان هەیە یان لە دوای نەشتەرگەری پرۆســـتات. هەندێك جار میز بە هۆی چەند جۆرێك خواردن و خواردنەوە یان بە هۆی دەرمانەوە ســـوور دەبێت وەك لە دوای بەکارهێنانی کەپســـولی ڕیفامپین **Rifampin** یان هەندێك لەو خەپلەلانەی بۆ چارەســـەری قەبزی بەکاردەهێنرێن، خواردنی ڕێژەیەکی زۆر چەوەندەری ســـوور یان هەندێك ڕەنگی خۆراکی. هەموو ئەو نەخۆشانەی میزی خوێناویان هەیە پێویستە ڕەوانە بکرێن.

هۆیەکانی:

1. هەوکردنی کورتخایەن یان درێژخایەنی گورچیلە و میزڵدان.
2. بەردی گورچیلە و بۆری میز و میزڵدان.
3. شێرپەنجە و گرێی گورچیلە و میزڵدان **Tumours**.
4. هۆی دیکە وەك: هەلاوسانی پرۆستات **Benign prostatic hypertrophy**، بەرکەوتنی ئێسقانی حەوز و پشت لە کاتی ڕووداودا **Trauma**، هیمۆفیلیا، شێرپەنجەی خوێن و سیلی کۆئەندامی میز.

زەردوویی **Jaundice**

زەردوویی واتە زەردبوونی سپێنەی چاو، ناوپۆشی دەم و زمان و پێست. لە باری ئاساییدا، بیلیرۆبین ڕێژەکەی لە **1.2** ملگم/ **10** مللیلتر تێپەڕناکات. هەرکاتێك ڕێژەکەی لە خوێندا لە **3** ملگم/ **10** مللیلتر تێپەڕی کرد ئەوا زەردووییەکە بە ئاشکرا لە چاودا دەبینرێت.

هۆیەکانی زەردوویی:

1. زەردوویی پێش جگەر **Pre_hepatic jaundice**: واتە بە هۆی تەقین یان تێکشکانی خرۆکەسوورەکانی خوێن. بۆ نموونە: مەلاریا، تالاسیمیا، **G6PD**. ئەم نەخۆشانە کەمخوێنیشیان هەیە جگە لە زەردوویی.
2. نەخۆشـــی ناو جگەر **Hepatic** (خانەکانی جگەر): هەوکردنی ڤایرۆســـی جگەر جۆرەکانی (**A**، **B**، **C**)، لەم هەرێمەدا جۆری **A** لە هەموویان بلاوترە.
3. زەردوویی دوای جگەر **Post_hepatic and cholestatic jaundice** (پەنگ خواردوو): لە ئەنجامی گیرانی ڕێڕەوە بچووك یان گەورەکانی جگەر (کە زەرداویان پێدا دەڕوات). هەروەها گیرانی بۆری ســـەرەکی زراو کە دەگاتە بە دوازدەگرێ.زۆربەی ئەو نەخۆشـــانە زەردووییەکەیـان زۆرە و ڕەنگی پێستیان زەردێکی سەوزباو دەردەکەوێت و پیسابیەکەیان کاڵ دەبێتەوە و میزەکەیان وەك ڕەنگی چای تۆخ وایە.

لەگەڵ کەسێ غازاتی زۆر بێ چارەسەری چیە؟

هۆکارەکانی دروســـتبوونی بای گازی لە کۆئەندامی هەرس زۆرن. ئەو جۆرە خواردنانەی کە دەبنە هۆی زۆر دروستبوونی بای گازی ئەمانەن:

1. لۆبیا و باقلا و فاسۆلیا.
2. شۆربای قورس (شۆربای نیسك).
3. سەوزە.
4. کاهو (لهانە) و قەرنابیت (قرنابیط).
5. شیرینی و میوەی ووشککراو و چەرەزات.
6. ترشیات و ئاڵەت.

چارەسەرکردنی:

1. خواردنەوەی ئـاوی کەموون (کمون) بە کولانـدنی و تێکەلاوی لەگەڵ هەنگوێن و لە جیاتی چا بەکردەهێنرێت بەیانیان و ئێواران.
2. خواردنی ڕۆنی ڕازیانە (یانسۆن) باشە بۆ بای گازی.
3. تۆکڵەی لیمۆ ترش گازەکە شیدەکاتەوە.
4. خواردنی گەلای زەیتون.
5. گیراوەی نەعناع.

ڕێگەکانی بەرگرتن لە سکپڕی

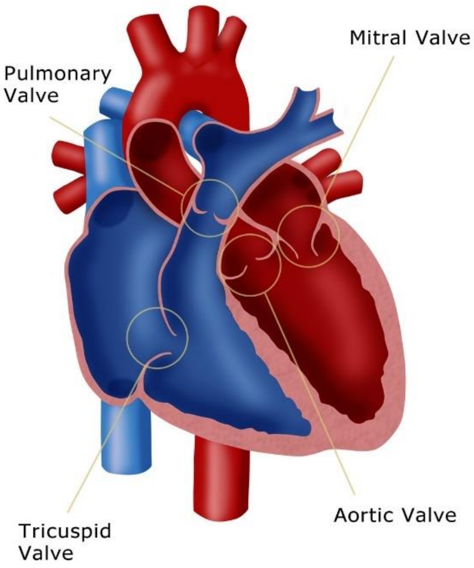
1. حەپلەی بەرگرتن لە سکپڕی (پرۆجستیرۆن + ئیسترۆجین): کە لە پێنجەم ڕۆژی سووڕی مانگانەوە هەموو شەوێك یەك حەپلە لە هەمان کاتدا. کەم و کوڕی ئەم ڕێگەیە لەوەدایە کە نابێت بەکار بێت بۆ:
   - ئافرەتی سەرووی تەمەنی **40** ساڵی.
   - ئەوانەی نەخۆشی جگەر، شەکرە یان نەخۆشی دڵیان هەیە.
   - ئەگەری مەیینی خوێن لە خوێنهێنەرەکاندا زیاد دەکات.
   - ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك پتر دەکات ئەگەر پێش منداڵبوون بۆ ماوەی **5** ساڵ بەردەوام بەکاربێت.
2. دەرزی (ئەمپول) ی بەرگرتن لە سـکپڕی (ئەم دەرزییە بە **3** مانگ جارێك بەکاردێت، لە پێنجەم ڕۆژی دوای سووڕی مانگانەوە بەکاردەهێنرێت). کەم و کوڕیەکانی ئەم ڕێگەیە:
   - کـاریگەرییەکەی پێچەوانە نـابێتەوە هەتـا تەواوبوونی مـاوەی کاریگەریەکەی (**3** مانگ).
   - هەندێك جار دەبێتە هۆی وەستانی سووڕی مانگانە.

3. دەزگای ناو منداڵدان (پێویستە لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دابنرێت و لە ساڵێك بۆ **10** ساڵ دەمێنێتەوە بە پێی جۆری ئامێرەکە). کەم و کوڕی ئەم ڕێگەیە لەوەدایە کە بەکارهێنانی لەم ئافرەتانەدا باش نی یە:

- ئەوانەی هێشتا منداڵیان نەبووە.
- ئەوانەی زوو زوو تووشی سووتانەوەی کۆئەندامی زاووزێ دەبن.
- ئەوانەی ئازاری سووڕی مانگانەیان هەیە یان کەمخوێنن.
- ئەوانەی زمانەی دڵیان نەخۆشە.

لەوانەیە ببێتە هۆی کوون بوونی منداڵدان یان دروستبوونی کۆرپەلە لە دەرەوەی منداڵدان.

کۆمەڵێك ئاماژە بۆ ئاشکراکردنی نەخۆشییەکانی دڵ



زاناکان دەڵێن چەندین ئاماژە هەیە سەبارەت بە سەرهەڵدانی نەخۆشییەکانی دڵ لە مرۆڤدا کە پێویستە لە کاتی هەستپێکردندا پشتگوێ نەخرێن و مرۆڤ بایەخیان پێ بدات.

- ئەو ئاماژانەی پزیشکەکان ئاشکرایان کردووە بریتین لە هەستکردن بە تەنگی کە ئەوەش دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی جەڵتەی دڵ.
- خاڵێکی تر هەستکردن بە ئازارە لە سنگدا کە باوترین نیشانەی نەخۆشییەکانی دڵە، بۆ ئەمەیان پزیشکەکان دەڵێن پێویستە دەستبەجێ مرۆڤ سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات بۆ دەست نیشانکردنی کێشەکەی.
- کۆکەی بەردەوام یەکێکی ترە لە دیاردە مەترسیدارەکانی نەخۆشییەکانی دڵ و پسپۆڕان دەڵێن ئەو کات مەترسیدارە کە کۆکەکە درێژە بکێشێت، چونکە ئەوە دەبێتە هۆی نەمانی تەڕایەتی لە سییەکاندا.
- سەرگێژبوون یەکێکی تر لەو خالانەیە کە ئەگەر دووبارە بووەوە پێویستە مرۆڤ بایەخی پێ بدات و سەردانی پزیشك بکات بۆی.
- ماندوویەتی یەکێکی ترە لە نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ، چونکە هەستکردن بە ماندوویەتی زۆر یەکێکە لە نیشانە ئاشکراکانی نەخۆشکەوتنی دڵ.
- نەمانی ویستی خواردن و دڵ تێکهەڵهاتن نیشانەیەکی ترە و پێویستی بەوە هەیە مرۆڤ سەرنجی بدات و دوبارەبوونەوەی نیشانەیەکی باش نییە.
- هەستکردن بە ئازار لە شوێنەکانی تری دڵدا وەك دەستەکان و شان و بەشی خوارەوەی پشت و مل.
- لێدانی خێرای دڵ یان نا جێگیر نیشانەیەکی ترە لەو نیشانانەی ناکرێ مرۆڤ پشتگوێیان بخات.

- دەرکەوتنی لووەکان لە لەشـــدا نیشـــانەیەکی تری ناتەندروســـتی دڵە و پێویســـتە بەبێ بیانوو هێنانەوە مرۆڤ ســـەرنجی ئەو لووانە بدات و پشکنینیان بۆ بکات.
- هەســتکردن بە لاوازیی بە شـیوەیەکی گشـتی بەر لە جەڵتەی دڵ مرۆڤ هەستی پێدەکات.

چۆن خۆت لەدڵەراوکێ و ترسی تاقیکردنەوەکان ڕزگار دەکەیت؟

کەم تـازۆر لەخوێنـدکـاران خۆی ئـامـادەکردوە بۆ تـاقیکردنەوەکـان، بەلام لەگەڵ هەموو ئامادەکاریەکان هێشـــتا خوێندکاران دووچاری دڵەراوکێ و ترس دەبن لەکاتی تاقیکردنەوەکان ئەمەش شتێکی سروشتیوئاساییە،چونکە نازانن شێوازی پرسـیارەکان چۆن دەبێت و لەگەڵ ئەوەشـدا هەموو خوێندکارێك پێش تاقکردنەوە

کۆمەڵێك پرسیاری زۆر لەخودی خۆی دەكات و دەڵێت تۆ بڵێی باش بم و دەربچم، یاخود بتوانم پلەیەكی بەرز بەدەست بهینم لەتاقیكردنەوكاندا ڕوبە ڕوی دووجۆردلەراوكی دەبنەوەوهەستی پێدەكەن ئەوانیش بریتیتن لە دڵە راوكێی بە جێ و دڵە راوكێی قبوڵ نەكراو.

خاڵێكی گرنگ هەیە كە دەمەوێ ئاماژەی پێبدەم، ئەویش بەكارنەهێنانی موبایلە شەوی تاقیكردنەوەكان. جووڵەو ڕاهێنانی وەرزشی باشترین چارەسەرە بۆ كەمكردنەوەی دڵەراوكێ. ئەگەر نەتوانیت پێش تاقیكردنەوەكان هەندێك وەرزش بكەیت ئەوا كەمێك جووڵە و پیاسە لە رارەوەكاندا زۆر باشە لەماوەی یەك كاژێر پێش تاقیكردنەوە.

هەنگاوی دووەم بریتیە لە هاتنی خوێندكار بۆ شوێنی تاقیكردنەوە، لێرەشدا پێویستە خوێندكار ڕەچاوی كۆمەڵێك خاڵ بێت وەك:

1. خوێندكاری ئازیز زوو بچۆ بۆ تاقیكردنەوە قەڵەم و پێویستیەكان بەزیادەوە ببە لەگەڵ خۆت.
2. پرسیار مەكە و مە گە ڕێ بەشوێن وەلامی هیچ پرسیارێكدا پێش چوونت بۆ هۆڵی تاقیكردنەوە ، چونكە ئەگەر وەلامی پرسیارێكت نەزانی، دەبێتە هۆی ڕمانی برِوا بەخۆبوون و دەچیتە ناو بازنەیەكی بەتاڵ لەدڵەڕاوكێ و نائارامی ئەمەش كاریگەری دەبێت لەوەلامدانەوەت لەتاقیكردنەوەكەدا.
3. واباشترە كتێبەكانت لەماڵەوە بەجێبهێڵیت، چونكە خوێندنەوە هەتا كاتی تاقیكردنەوە دەبێتە هۆی سەرلێتێكچوون و تێكەڵبوونی زانیاریەكان، ئەگەر بەردەوامیش بوویت لەخوێندنەوە، ئەوا تەنها ناونیشان و سەرە قەڵەمەكان وشێوە ڕونكراوەكان بخوێنەرەوە.

هەنگاوی سێیەم بریتیە لە چوونە ژوورەوەی خوێندكاران بۆ هۆڵی تاقیكردنەوە لەم كاتەشدا پێویستە:

- لەکاتی وەرگرتنی پەڕەی پرســیارەکان بڕوای تەواوت هە بێت کە دەتوانی وەلامیان بدەیتەوە.
- کـاتژمێرە کە ت لە بەردە مـت دابنێ و کـاتی وەلامـدانە وە دابەش بکە بەپێی ژمارەی پرســـیارەکان، هەتا پرســـیارێك لەکاتی پرســـیارێکی دی نەبات.
- دەســـت بکە بەوەلامدانە وەی پرســـیارە ســـاناکان،ئەمەش دەبێتە هۆی زیـادبـوونـی بـڕوابەخـۆبـوون جگە لە وەی کەلەســـەرەتـاوە گـرتـنـی بەدەستهێنانی نمرەت دەست دەکەوێت.
- لەبیر بکە کەســـانی دی لەدەورت هەیە و قســـە و ژاوەژاو دەکەن، تەنها ســـەرنجـت لەســـەر پەڕەی پرســـیـارەکـان و پەڕەی وەلامـدانەوەکەت بێت،مەترســـەو تووشـــی دڵەراوکێ مەبە کە هاورێکانت ئەنووســـن و تۆ ئێشـــتا بیر لەوەلام دەکەیتەوە، بەدڵنیاییەوە وەلامی تۆ ووردتر و باشـــترە ،چونکە تۆ کاتێکی درێژت بەســـەر بردووە لەبیرکردنەوە وریز بەندکردنی هزرت ئەمەش وات لێدەکات نمرەی بەرزتر بەدەست بهێنیت.

قەڵەوی و هۆکارەکانی کامانەن؟

قەڵەوی واتەکۆبوونەوەو خڕبوونەوەی چەوری لەناو گەنجینەی شــیتاڵەچەوریەکان لــەنــاو هــەمــوو لاشـــــەدا، ئــەم چــەوریەکۆکراوەیــەش بــەردەوام لــەزیــاد بووندایەبەزیادبوونی تەمەن لەناو گەورەکاندا، وەپاش شە ست ساڵی بەرەو نزمی دەڕوات.

قــەڵــەویش کێشـــــەیــەکی تــەنــدروســـــتی گــەورەیەلــەســـــەرووی هــەموو کێشـــەتەندروســـتیەکانی ترەوە، چونکەبەهۆیەوەڕێژەی مردن زیاد دەکات هەروەها پەیوەســـــتەبەکێشـــــەی دەروونی و عاتفیەوە. ئەمەش ئەوەدەگەیەنێت کەقەڵەوی کاریگەر دەکاتەسەر تەندروستی تاك و کۆمەڵگە.

هۆیەکانی قەڵەوی:

1. نەبوونی رۆشـــنبیریەکی خۆراکی لەلای تاك و هەروەها بەهۆی خواردن و خواردنەوەی هەڕەمەکی ونارێکخراو و نەکردنی هیچ وەرزشێك.

زۆر کەس وا دەزانن کەمەوادی شـــیرین و نەشـــەویات تەنها هۆکاری زیاد بوونی کێشـــــن لەمرۆڤ، بەلام لەڕاســـــتیدا کاریگەرێکی ســـــەرەکی هەیەبەرپرســـــیارەبەپلەی یەکەم لەســـــەر قەڵەوی و زۆر نەخۆشـــــی تر، ئەویش هەبوونی چەوری لەناو خواردنەکاندا بەڕێژەیەکی زۆر و ئەمەش دەبێتەهۆی زیادبوونی ڕێژەی چەوری لە ناو لاشـــــەو خوێندا و کاریگەر دەکاتەسەر تەندروستی گشتیی تاك.

ئەمرۆش خواردن و خواردنەوەبۆتەبەشـێك لەوەدەســـت هێنانی خۆشـــی و ڕابوردن نەك بۆ کپ کردنەوەی برســـــێتی وەکو لەپێشـــــیندا هەبووە، پێغەمبەری ئازیزمان دەفەرموێت: (ما مڵ ابن یٔدم وعاو شـــــر من بگنەحســـــب ابن یٔدم بعچ لقیمات یقمن صـــــلبەفإن کان لا محالەفپلپ لگعامەوپلپ لشـرابەوپلپ لنفسـه) (رواەمسـلم). واتە: مرۆڤ هیچ جامێکی زیان بەخشـــــی پڕ نەکردووەوەك ســـــکی خۆی نەبێت پڕی بکات لەخواردن، مرۆڤ ئەوەندەی خواردن بەســـــەکەچەند پاروویەك بخوات پێی بەهێز و

بەتوانا بێت، خۆگەر ویستی زیاتر بخوات با سکی بکاتەسێ بەشەوە: بەشێکی بۆ خواردن و بەشێکی بۆ خواردنەوەو بەشێکی بۆ هەناسەدان.

2. عادات و داب و نەریتی نێو کۆمەڵگەکانمان کاریگەری گەورەی هەیەبۆ دروست بوونی قەڵەوی، بۆ نمونەکارمەندەکان زۆربەی کاتەکانیان بەسەر دەبەن و دانیشتوون لەژوورەکانیان و کاتێکیش دەگەڕێنەوەماڵ خواردن دەخۆن و کوتوپڕ زۆربەیان دەنوون و کاتێکیش هەڵدەستن ماوەیەکی زۆر بەسەیرکردنی تەلەفزیۆنەوەدەبەنەسەر لەگەڵ ئەوەشدا چەندەها خواردنی سوکەدەخۆن وەکو شیرەمەنی و حەلەویات و چەرەزات و شتی تر... وەگواستنەوەشیان زۆربەی کات بەئۆتۆمبیلەبەهۆی دووری شوێنی کار و گەرمی لەهاویندا و سەرما و باران لەزستاندا.. بەم شێوەیەلاشەخواردن زۆر وەردەگرێت و وەرزش و جموجۆڵی کەم دەبێت و دەبێتەهۆی کۆبوونەوەو خڕبوونی چەوری لەلاشەدا و قەڵەو دروست دەبێت.

خاڵێکی تریش ئەوەیەکەلەنێو کۆمەڵگەی کوردەواریدا زۆر مالان پێیان خۆشەتاکەکانیان تا ڕاددەیەك قەڵەو بن نەك مامناوەند و لاواز، بەتایبەت بۆ ئافرەتانیان و هانیان دەدەن قەڵەوبن.

3. بۆ ئافرەتانیش دەبینی ئافرەتان زیاتر تووشی قەڵەوی دەبن وەك لەپیاوان ئەویش بەهۆی سکپڕی و منداڵ بوونەوە. چونکەکاتێك حامیلەدەبن ئیتر لەجموجۆڵ دەکەون و هەر دادەنیشن و کەسانی تر لەماڵەوەئەرکی ناوماڵ دەگرنەئەستۆ و بەم شێوەیەخۆیان دەدەنەدەستەوەی قەڵەوی و کاری خۆلاوازکردن و ڕەشیقێتی دوادەخەن بۆ پاش منداڵ بوون و پاش منداڵ بوونیش ناوێرێت ڕێجیم بکات چونکەمنداڵەکە پێویستی بەشیر هەیەو دەبێت دانەبڕێت لەخواردنی باش.. لەپاش ئەوەشدا هەر بەقەڵەوی دەمێنێتەوەو توشی تەمبەڵی دێت و کێشی لاشەی خۆی پێ نزم ناکرێتەوە. یان گەر ڕێجیمیش بکات و کێشەکەی نزم بکاتەوەتەنها بۆ

ماوەیەکی کەمەو چیتر دوای ئەوەگرنگی ناداتەوەبەرِاگرتنی کێشی لاشەی و جارێکی تر کێشی بەرز دەبێتەوەو توشی قەڵەوی دەبێت.

4. بۆماوەیی (ویراسـی) بۆماوەیی ڕۆڵی گرنگی هەیەبۆ دروسـت بوونی قەڵەوی، لەوانەیەمنداڵ لەدایك بێت و توانای دروسـت بوونی قەڵەوی هەبێت بەتایبەت گەر دایك و باوکی قەڵەو بن. بەپێی توێژینەوەدەرکەوتووەکەبۆماوەیی بەرێژەی (70٪) ڕۆڵی هەیەو ژینگەش (30٪) وەکو کاریگەرێك بۆ دروست بوونی قەڵەوی.

5. ڕژێنەکانی ناو لاشـە: ڕژێنەکانیش ڕۆڵی بەرچاو دەگێڕن لەچالاکی ناو لاشەدا و لەوانەیەببنەهۆی قەڵەوی بەهۆی زیادەڕەوی لەڕژینەکانیان.

6. زیادبوونی هۆرمۆنەکان دەبێتەهۆی زیاد بوونی چەوری لەلاشـەدا بەتایبەت لە: سـەر، مل، سـنگ و سـك، هەروەها لەماوەی سـکپڕیدا. هەروەها کەم بوونی هۆرمۆنی سـیرۆکسـین و هۆرمۆنی ئەنسـولێن کێشی مرۆڤ بەرز دەکاتەوە.

7. کاریگەری دەروونی: ئەمانەیش ڕۆڵی گرنگیان هەیەبۆ دروسـت بوونی قەڵەوی، بۆ نمونەئەو نەخۆشـانەی تووشـی قەلەقی و ڕاڕایی و کەئابەو شکانەوەدەبن ڕوو دەکەنەزیاد خواردن و بەم شێوەیەش توو شی قەڵەوی دەبن.

8. ئارەزووی خواردن وشـەهیە: لەناو مێشـکدا شـوێنێکی تایبەت هەیەبەئارەزووی خواردن وشەهیە، تێکچوونی کاری ئەم بەشەش ئاکامی زیاد بوونی کێشی بەدواوەیە.

قەڵەوی و خۆپاراستن لێی

هەروەکو دەزانین ئێستا قەڵەوی یەکێکەلەو کێشانەی کەژمارەیەکی زۆر لەخەڵك بەدەسـتییەوەدەناڵێنن، بەپێی چەند سـەرژمێرییەکیش لەئەمریکادا **400** ملیۆن کەس بەدەست قەڵەوییەوەدەناڵێنن و نزیکەی **22** ملیۆن منداڵی خوار **5** سالانیش

کێشـــەی زیادیی کێشـــیان هەیە. ئێمەلێرەدا هۆکارەکانی قەڵەوی و زیانەکانی و چارەسەرەکانیتان بۆ دەخەینەبەردەست.

هۆکارەکانی قەڵەوبوون:

1. هۆکارە بۆماوەییەکان، ئەگەر لەهەر خێزانێکدا دایك یان باوك کێشـــی زیادیان هەبێت، ئەوا ئەگەری تووشـــبوونی منداڵەکان بەقەڵەوی ســـێ ئەوەندەی منداڵی خێزانەکانی تر زیاد دەکات.
2. هەندێ هۆکاری دەروونی دەبنەهۆی زیادبوونی کێش لەوانە: بێهیوابوون، خـەمواردنی زۆر، بێزاربوون، کەئـەم هۆکـارەدەروونییـانـەش دەبنەهۆی ئەوەی کەسـی تووشـبوو بەدەسـت ئەم گرفتانەوەزیاتر بخوات لەکەسـانی ئاسایی.
3. هۆکارەکانی دەوروبەر، کەئەمەش هۆکارێکی گرنگە، چونکەشـــێوازی هەڵســـوکەوتکردنی ڕۆژانەت و شـــێوازی نانخواردنت هەروەها چالاکی و ناچالاکیش کەدووبارەئەمەش لەدەوروبەرەوەفێردەبین.
4. ڕەگـەز، بەپێـی لـێکـۆڵـیـنـەوەکـان پـیـاوان بەهـۆی ئـەســـتـووری ماسوولکەکانیانەوەئەگەری تووشبوونیان بەقەڵەوی زیاترە.
5. تەمەن، بەپێی ســـەدتەری ئەمریکی بۆ چارەســـەرکردنی قەڵەوی چوونەتەمەنەوەدەبێتەهۆی ئەوەی کەماســـوولکەکان وردەوردەلاواز ببن و بگۆڕێن بۆ چەوری.

زیانەکانی قەڵەوی:

1. دەبیتەهۆی قورسی لەهەناسەدان.
2. کەمبوونەوەی توانای ڕۆیشتن بەڕێگەو ڕاکردندا.
3. زیادبوونی ئارەقکردنەوە.
4. بوونی ئازار لەئەژنۆو پشتدا.

5. زیادبوونی پەســـتانی خوێن و کۆلیســـترۆڵ،کەئەمانەش ئەگەرەکانی زیادبوونی توشبوون بەجەڵتەی مێشك و وەستانی دڵ زیاد دەکات.
6. دەبێتە هۆی تووشبون بەهەندێك لەجۆرەکانی شێرپەنجە.

ڕێگەکان بۆ دابەزاندنی کێش و ڕزگاربوون لەقەڵەوی:

1. باشترین ڕێگەکان بۆ ڕزگاربوون لەقەڵەوی ئەوەیەکە سەردانی پزیشکێك بکەیت و ڕێنماییەکی تەواوت بۆ دابنێت.
2. هــەوڵبــدە ئــەو خۆراکــانەکــەم بکــەیتــەوەکەبڕێکی زۆرچــەورییــان تێدایەدەتوانیت لەجێگای ئەوەئەو خواردنانەبخۆیت کەبڕێکی باش وزەیان تێدایە.
3. دەتوانیت ســـوود لە پرۆگرامەکانی یاری جوانی لەش وەربگریت، چونکە ئەم پرۆگرامانە دەبێتە هۆی ســـووتاندنی بڕێکی باش لەکالۆری، ئەگەر بۆت نــەکرا دەتوانیــت هــەموو ڕۆژێــك **30** خولــەك ڕاکردن بکــەیــت، بەبەرنامەبۆ خۆت، چونکەئێســـتا بەرنامەی ڕاکردن بۆ ماوەی **30** خولەك لەلایەن زۆرێك لەولاتانەوەهەوڵی تایبەتی بۆ دەدرێت. بۆ نمونەلەتورکیا وەزارەتی تــەنــدروســـتی هــەموو ڕۆژێــك بۆ ئــاســـاییکردنــەوەی کــارەکەلــەبــەرچــاوی خــەڵکیــدا هــەموو ڕۆژێــك دەرچوونی بەکۆمــەڵ پێکدەهێنن.
4. هەوڵبدە لە کاتی خواردندا بە لەســـەرخۆیی نان بخۆیتو بەهێواشـــی پارووەکان بجووە.
5. خواردنــەوەی ئــاو بەدانیشـــتنــەوەزۆر بکــە، چونکەزۆر خواردنــەوەی ئــاو بەدانیشـــتنەوەســـەرەڕای ئەوەی دەبێتەهۆی پاك ڕاگرتنی گورچیلەکان، دەبێتەهۆیــەك بۆئــەوەی زۆر خواردنــت کــەم ببێتــەوە،هــەروەهــا واز بهێنەلەخواردنەوەی ماددەکحولییەکان.

6. هەوڵبدە شـــیرەمەنییە چەورییە کەمەکان زیاتر بخۆیتەوە، چونکە بەپێی ڕاپۆرتێکی ئۆبێســیتی ڕیســێرچ خواردنەوەی ئەو شــیرانەی کەچەورییان کەمەدەبێتەهۆی ئەوەی کەپرۆســەی ســووتانی چەوری بەڕێژەی لە٪**70** زیاد بکات.

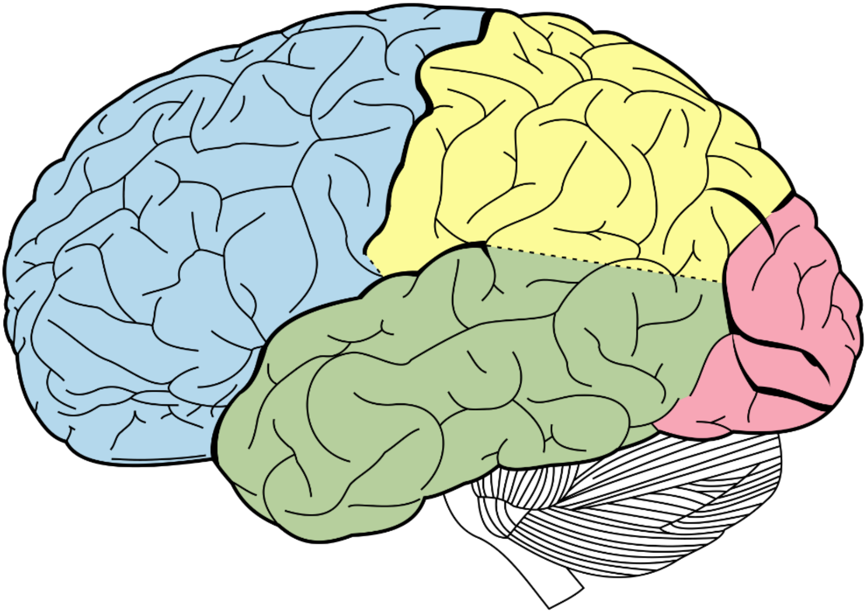
ڕێگەگرتن لە کەمخوێنی

کـەمخوێنی بـابـەتێکی فراوانـەو گـەلێ جۆری هـەیـە، لـەهـەمـوویـانـدا ژمـارەی خڕۆکەســورەکانی خوێن کەمدەکات، ئەرکیان گواســتنەوەی خۆراكو ئۆکســجینەبۆ بەشەجیاوازەکانی لەش.

هەندێك جۆری کەمخوێنی بەهۆی ناتەواوی بۆ ماوەیی وەك تالاســـیمیا یاخود نەخۆشـی تری درێژخایەنی وەك پەککەوتنی گورچیلەوەیە، بەلام بەشـێکی زۆریان بەتایبەت لەئافرەتاندا بەهۆی کەمی مادەی ئاســنەوەیە، یاخود خوێن لێڕۆیشــتنی زۆر لەکاتی ســوڕی مانگانەدا یاخود بەهۆی کەمیی ڤیتامین (**B12**) یان فۆلیك ئەســـیدەوەیەو بەجێبەجێکردنی ئەم خالانە، ڕێگەلەو جۆرانەی دووەمیان دەگرێت کەبەهۆی کەمی ئەو ڕەگەزە خۆراکییانەیان زۆر لێڕۆیشتنی سروشتییەوەیە:

1. بڕێکی زۆرتری ئـەو خۆراکـانەبخۆ کەمـاددەی ئـاســـنیـان تێـدایـە، وەك (ســـەوزەڕەنگ ســـەوزو گەلادارەکان، جگەر، گۆشـــتی ســـوری بێ چەوری، نیسكو پاقلەمەنییەکان).
2. ڕاســـــتـەوخـۆ دوای نـــانـخــواردن، چــاوو قــاوەمــەخــۆرەوە. ئــەم دوانەتەگەرەدەخەنەبەردەم هەڵمژینی ماددەی ئاســـن لەڕیخۆڵەکاندا، بۆیەباشترەتا (**1** بۆ **2**) کاتژمێر دوای نان، چاو قاوەنەخۆیتەوە.
3. زیاتر بەکارهێنانی ئەو خواردنانەی ڤیتامین (**B12**)یان زۆرە، وەك (جگەر، گورچیلە، ماسیی چەور، هێلکەو کەرە).

جەڵدەی مێشک (دەماغ) چی یە؟



بریتیە لە دەستدانێکی خێرای فرمانی مێشك لەئەنجامی تێکچوون و نارێکی لەو لوولەخوێنانەی کەخوێن بۆ مێشك دابین دەکەن. (نەچوونی خوێن بۆ شانەیەك لەهەر شوێنێکی لەشدا دەبێتەهۆی مردنی ئەم شانەیە). خانەکانی مێشك لەکارکردن دەوەستن دوایی نەبوونی ئۆکسجینی پێویست بەماوەی **60 – 90** چرکە.

جەڵتەی دەماغی دووەمین هۆی مردنە لە هەموو جیهاندا لەوانەیە ببێتە هۆی سەرەکی مردن بەم زووانە، **95** ٪ جەڵتەی دەماغی ڕوودەدات لەو خەڵکانەی کەتەمەنیان لە **45** ساڵ زیاترە، لەگەڵ ئەمەشدا جەڵتەی دەماغی ڕوودەدات لەهەموو تەمەنێك. مردن بەهۆی جەڵتەی دەماغی زیاتردەبێت لەگەڵ زیاد بوونی تەمەن.

ڕوودانی جەڵتەی دەماغی لەپیاوان زیاترەوەك لەژنان، بەڕێژەی **1.25** جار، لەگەڵ ئەمەشدا لە**60** ٪ ئافرەتان دەمرن بەهۆی جەڵتەی دەماغی.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ ڕوودانی جەڵتەی دەماغ:

1. بەسالاچوون.
2. بەرزی پەستانی خوێن.
3. نەخۆشی شەکرە.
4. بەرزی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا.
5. جگەرەکێشان.
6. بەکارهێنانی دەرمانی دژی منداڵبوون (منع حمل) لەئافرەتان.

لەبارەی سووڕی مانگانەوە

سووڕی مانگانە یەکێکە لە گۆڕانکاریە گەورەکانی تەمەنی هەرزەکاری لەکچان، هەروەها یەکێکەلەڕووداوەگرنگەکان کەلەژیانی کەسێکی ڕەگەز مێ ڕوودەدات. بێ نوێژی مانگانەوەك هەر گۆڕانکاریەکی تری تەمەنی هەرزەکاری پرۆسەیەکی ئاڵۆزە. زۆربەی لەکچان "کوڕانیش!" تێگەیشتنێکی تەواویان نیەلەبارەی کۆئەندامی زاوزێی مێ، یاخود تەواو تێنەگەیشتوون کەچی ڕوودەدات لەکاتی سووڕی بێ نوێژی مانگانە، کەوادەکات پرۆسەکە ئاڵۆزتر بێت کاتێك کچان بە تەمەنی هەرزەکاری تێپەڕدەبن "بەگشتی تەمەنی نێوان **8** بۆ **13** ساڵی"، جەستەو لەشیان لەزۆر لایەنەوەگۆڕانکاری بەسەردێت. هۆرمۆنەکانی لەشیان چەند گەشەیەکی جەستەی هاندەدەن وەك گەشەو گەورەبوونی مەمك. بەنزیکەی دوای **2** بۆ **2** ساڵ و نیو لەدەستپێکردنی گەشەی مەمك، کچان یەکەمین سووڕی بێ نوێژیان دەبینن. بەنزیکەی **6** مانگ لەبینینی یەکەمین سووڕی بێ نوێژی کچان هەست بەزیادبوونی بڕی دەردراوی گولنگیان دەکەن. ئەم دەردراوەزۆر باوەو پێویست

بەدڵەڕاوکێ و پەشێوی ناکات، تەنها ئەگەر دەردراوەکەزۆر زۆر بوو و بۆنی ناخۆش بوو یاخود بووەهۆی خووران، لەم کاتەپێویستەسەردانی پزیشك بکرێت. سووڕی مانگانەی بێ نوێژی ڕوونادات تاکو هەموو بەشـــەکانی کۆئەندامی زاوزێی مێ تەواو پێنەگات. لەناو هێلکەدانی کچان ســـەدان هێلکەهەیە، بەنزیکەیی مانگێك جارێك هێلکەیەك لەیەکێك لەهێلکەدانەکان دەردەچێت و بەیەکێك لەگەڕاڕۆیەکان "بۆڕی هێلکەدانەکان" دێتەخوارەوەبەرەو منداڵدان. چەند ڕۆژێك پێش پرۆســـەی دەرچوونی هێلکە، هۆرمۆنی مێینەهەڵدەستێت بەکارکردن لەسەر دیواری منداڵدان و دەبێتەهۆی ئەستووربوونی و زیاد کۆبوونەوەی خوێن "ئەم پرۆسەیەئامادەکردنی منداڵدانەبۆ وەرگرتنی هێلکەی پیتراو". ئەگەر هێلکەدوای دەرچوونی لەهێلکەدان پیتێندرا بەتۆوی پیاو، ئەوکات هێلکەی پیتراو دەنووســـێت بەدیواری منداڵدان و گەشەدەکات و دەبێت بەکۆرپەلە. بەلام ئەگەر هێلکەنەپیتێندرا، ئەوکات نانووسێت بەدیواری منداڵدان، هەروەها منداڵدانیش ئەو خوێن و ئەســـتووریەی کەدروســـتی کردبوو بۆ هێلکـەی پیترا هـەمووی دەردەداتەدەرەوە، بـەمـەش مـاوەی بێ نوێژی دروســـت دەبێت. ئەم ســـووڕەبەنزیکەیی هەموو مانگێك ڕوودەدات تاکو تەمەنی نائومێدی "**45ـ51** ساڵی" تەنها لەکاتی دووگیانی نەبێت "بێ نوێژی رادەوەستێت". ســووڕی بێ نوێژی، بریتیەلەو ســووڕەی کەچەند ڕۆژ جارێك بێ نوێژی ڕوودەدات، لەهەندێك کچان **28** ڕۆژ دەخایەنێت، کەچی لەهەندێکی تر لەوانەیە **24** ڕۆژ بخایەنێت. نارێکی لەسووڕی بێ نوێژی زۆر باوەلەکچانی تازەپێگەیشتوو "سەرەتای بینینی بێ نوێژی". لەوانەیەساڵێك یان دوو بخایەنێت بۆ ئەوەی سووڕی بێ نوێژی تەواو ڕێك بێت. لەگەڵ ئەمەش هەندێك لەئافرەتان نارێکی لەسووڕی بێ نوێژیان بەردەوام دەبێت. لەگەڵ بەســـەرچوونی کات و جێگیربوونی ماوەی ســـووڕی بێ نوێژی، کچان فێردەبن کەکەی بێ نوێژیەکەیان دێت، شـــتێکی زۆر باشـــەرۆژەکان بژمێردرێن بۆ زانینی تەواوی بەرواری بێ نوێژی. ماوەی مانەوەلەناو بێنوێژی لەکەســـێك بۆ یەکێکی تر جیاوازە، بەگشـــتی **3** رۆژ بۆ **7** حەوت رۆژ دەخایەنێت. کچان پێویستەسەردانی پزیشك بکرێت ئەگەر بەرەنگاری هەریەك لەم کێشانەی خوارەوەهاتن؛ **1**. ماوەی مانەوەی لەناو بێ نێژی زیاتر بوو لەهەفتەیەك. **2**.

خوێنێکی زۆر بیندرا "واتەهەموو کاتژمێرێك یان دووکاتژمێر پەرۆیەك بگۆڕێت". 3. زیاتر لەسێ مانگ بێ نوێژی نەبیندرا. 4. بینینی خوێن لەناو سووڕی بێ نوێژی "لەنیوەمانگ". 5. ئازارێکی زۆر لەپێش یان دوای بێ نوێژی. ئەگەر سووڕی بێ نوێژی ڕێك بوو دوای بوو بەناڕێك.

کلۆری ددان

کلۆری ددان هەروەها بە نەخۆشی و چاڵی ددانیش ناسراوە، پرۆسەی کلۆربوونی ددان بەوە دەست پێدەکات کاتێك پاشماوەیەکی شیرینی یان کاربۆهایدرات لەنێو دەمدا یان لەسەر ددانەکان بەجێدەمێنێ و بەهۆی بەکتریاکانەوە دەگۆڕێت بۆ ترشی و ئەوەش وا لە ددان دەکات کانزاکانی نەمێنێ و دواتر بە تێپەڕبوونی کات کلۆر ببێ. ئێستا کلۆری ددان بە بلاوترین نەخۆشی دادەنرێ لەسەرتاسەری جیهاندا.

هۆکارەکانی تووشبوون:

بە بوونی (بەکتریا، خواردن، ددان و کات) کلۆربوون ڕوودەدات، بێجگە لەوەی ڕێژەی کلۆربوونی ددان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێ و، پەیوەندی بە شێوەی پێکهاتنی ددانەکەو هەروەها ڕێژەی بوونی لیك هەیە لەنێو دەمدا، بەلام کلۆربوونی ددان لە بنچینەدا بەهۆی ترشبوونی نێو دەم و نەمانی کانزاکانەوە دەبێ، جا هەر هۆکارێك ببێتە هۆی ترشکردنی نێو دەم و گۆڕینی پلەی ترشێتی و تێکدانی باری ئاسایی ئەوا دەبێتە هۆی کلۆربوون، بەزۆری خواردنە کاربۆهایدراتەکان کە شەکریان تێدایەو بۆ ماوەیەك لەنێو دەمدا یان لەسەر ڕووی ددان دەمێننەوەو ترشێتی زیاد دەکەن زیاتر ددان کلۆر دەکەن.

لەوانەیە ڕێژەی بوونی کانزاکان لە ددانی کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاواز بێت، واتە ددانی کەسێك زووتر لە ددانی کەسێکی دیکە کلۆر ببێ، بەلام ددانی

هەموو کەسێکیش پێویستی بە هۆکارێك هەیە بۆ کلۆربوون، ئەگەر لە منداڵییەوە ڕێگەکانی خۆپاراستن بگیرێتەبەر بەرامبەر کلۆربوونی ددان ئەوا دەتوانرێ ددانەکان بپارێزرێن بە بەکارهێنانی فۆراید کە ددان بەهێز دەکات و پڕکردنەوەی ئەو شوێنانەی دەشێ خواردن و بەکتریا لەخۆ بگرن.

چۆن دەزانی ددانت کلۆرە؟

هەڵبەتە پزیشکی ددان دەتوانێ بە تەواوی دیاریبکات کام ددان کلۆرە، بەلام بوونی ئازار بە ساردی و گەرمی لە ددانێکی دیاریکراودا یان ڕەشبوون و چاڵبوونی ددانەکە و هەروەها هەندێکجار لەبارە زۆر خراپەکاندا شکانی ددانەکە دەریدەخات، کە ئەو کەسە پێویستی بە چارەسەرە. هەندێك جۆری کلۆری بەرووی ددانەکانەوە دیار نییە، بەڵکو دەکەوێتە نێوان ددانە تەنیشت یەکەکانەوە، کە ژینگەیەکی لەبارە بۆ ژیانی بەکتریا، ئەوەش پزیشکی ددان بە تیشك یان بە شارەزایی خۆی دەتوانێ دیاریبکات.

چارەسەر چییە؟

وەك هەموو نەخۆشییەکی دیکە تاوەکو زووتر چارەسەر بکرێت باشترە، لە قۆناغە سەرەتاییەکانی کلۆربووندا پڕکردنەوەی ددان ئاسانترە، هەروەها بەشێکی کەمی ددانەکە لە کیس دەچێ و دەبێتە ماددەی پڕکردنەوەکە، تەنیا پزیشکی ددان دەتوانێ دیاریبکات کام ددان پێویستی بە پڕکردنەوەیە، ئەوە حاڵەتێکی زۆر باوە کاتێك نەخۆش دەچێتە لای پزیشك و دەڵێ ددانی تەنیا کەمێك کلۆربووە، بەلام کاتێك پزیشك تەماشا دەکات ددانەکە لە قۆناغی پڕکردنەوە دەرچووەو پێویستی بە چارەسەری دیکەیە.

کام ددان بە خواردن دەشکێ؟

لە کاتێکدا ددان پێشتر لە لاتەنیشتەکانەوە کلۆر بووبێ و کلۆریەکەش گەشەی سەندبێ بێ ئەوەی نەخۆشەکە پێی بزانێ، رەنگە لە یەکێك لە ژەمەکاندا بە خواردنێکی ئاسایی پارچەیەکی سەر ناوچە کلۆرەکە لێبێتەوەو نەخۆشەکەش وادەزانێ خواردنەکە ددانەکەی شکاندووە. لە بیرمان نەچێ ددانی ساخیش دەکرێ بە شتێکی رەق بشکێ، بۆ نموونە بوونی بەردێك لە خواردندا یان ناوکی جۆرە میوەیەك.

خۆپاراستن:

بۆ هەموو نەخۆشییەك خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر، ددان شوشتن و دەزووکردنی رۆژانە ددانەکان لە کلۆربوون دەپارێزێت. واباشترە ددان شوشتن رۆژانە جارێك دوای نان خواردنی بەیانی و جارێکیش پێش نوستن بێت، واتە لە ماوەی **24** کاژێردا دووجار، ئەوەش رێگە لە گەشەکردن و زیادبوونی بەکتریاکان دەگرێت. بەکارهێنانی دەزوو زۆر پێویستە بۆ رێگرتن لە کلۆربوونی ددانەکان لەو شوێنانەوە کە فلچەی ناگاتێ، شوشتنی ددانەکان دوای خواردنی شیرینی، یان جوینی بنێشتێکی بێ شەکر **free sugar** دوای ژەمەکان دەشێ سەر رووی ددانەکان پاك بکاتەوە، یان خواردنێك کە کاریگەری تر شێتی لە دەمدا کەمبکاتەوە، سەردانیکردنی پزیشکی ددان هەر شەش مانگ جارێك لەوانەیە لە نرخی گرانی ددان پڕکردنەوەو و ئازاری بەسۆی ددان لەکاتی نەخوازراودا بتپارێزێ.

پشتئێشە

پشتئێشە هۆی زۆری هەیە، لەوانەیەلەئەنجامی بریندرابوون بێت، لەوانەشەلەبەر هەڵگرتنی شتی قورس بێت، یان جووڵەیەکی نارێك، ئەم شتانەدەبنەهۆی ژانێکی تیژ لەپشتدا کەلەئەنجامی بریندرابوون ڕوو دەدات لەوانەیەچەند مانگێك بخایەنێ، بەلام ژانی، بەردەوام ماوەیەکی درێژ دەخایەنێ.

هەندێ ئیش پێویستت دەکات بۆ ماوەیەکی درێژ لەسەر پێ ڕاوەستی یان وا پێویستت دەکات چەند کاژێرێ لەسەر کورسی بەرامبەر کۆمپیوتەر دابنیشی، لەهەر حاڵەتدا ئەم کارە ئەنجامەکەی دەبێتە پشتئێشە.

هەندێك لە هۆكانی پشتئێشە:

- وەستان بۆ ماوەیەکی درێژ.
- پاڵەپەستۆی کار.
- دانیشتن لەسەر کورسییەك کەپاڵپشتی نەبێت یان کەم بێت.
- خاووەستان یان دانیشتن.

پشتئێشە لە شوێنی کاردا:

- دڵنیابە کە کورسییەکەت پاڵپشتی چاکی هەیە.
- گورج و ڕێك لەسەر کورسی دابنیشە.
- ئەگەر لەسەر کۆمپیوتەر کار دەکەیت با کۆمپیوتەرەکەت لەئاستێکی گونجاو بێت بۆ چاپکردن.
- جۆری جووڵەت بگۆڕە، چونکەگۆڕینی جووڵەپشوو بەپشت دەدات لەئەنجامدانی یەك جۆرەجووڵەبۆ ماوەیەکی درێژ.

چەند ڕێگایەك بۆ پشوودان بەپشت لەدەرەوەی شوێنی کار:

- هەوڵبە کێش (وەزن)ت لەئاستێکی مامناوەندی ڕابگری.
- هەمیشە ڕێك دابنیشە یان ڕاوەستە، پشتئێشە لەوانەیە لە ئەنجامی نووستن بێت لەسەر دۆشەکی نارێك، یان خاودانیشتن، یان تەماشاکردنی تەلەفزیۆن بۆ ماوەیەکی درێژ، هتد...

- بەشێوەیەکی ڕێکوپێك مەشق بکە، مەشق ماسوولکەکانی پشت بەهێز دەکات.
- با جێگەی خەوت توندوتۆڵ بێت.

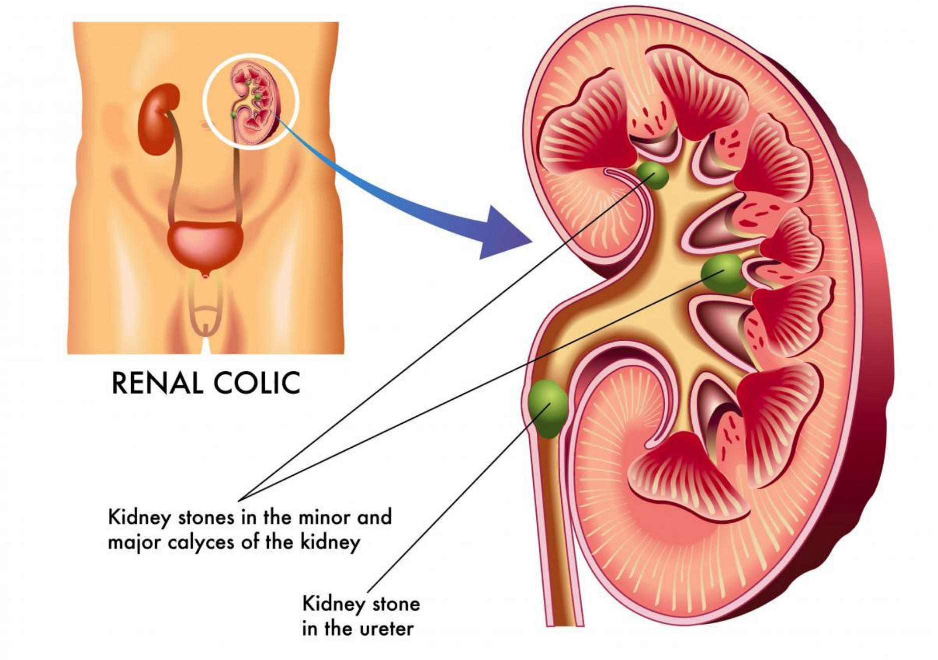
ئایا پاککردنەوەی ددان لەلای دکتۆری ددان باشە یان فراپ؟

زۆرجار نەخۆش دێتەلای دکتۆری ددان دەڵێت پاککردنەوەی ددان خراپە! یان لەسەر زاری خەڵکانی ترەوەبیستوویەتی کەپاککردنەوەی ددان دەبێتەهۆی ڕووشانی میناى ددان!

دەبێت ئەوە بزانین کە ڕۆژانە سەدان نەخۆش سەردانی کلینکەکانی ددان دەکەن بۆ کێشانی ددانیان لەبەر نەخۆشیی پووکیان کەبووەتەهۆی لەقینی ددانەکانیان. ئایا وەها باشەکەددانەکانی پاك بن یان کلس و میکرۆبی بەسەرەوەنەبێت یان لەکۆتاییدا بفەوتێت؟

پاککردنەوەی ددان لەلایەن پزیشکی ددانەوەزۆر گرنگە، ئەویش بەپێی جۆری نەخۆشەکەپێویست دەکات ڕەنگەهەندێك سێ مانگ یان شەش یان ساڵ یان دوو ساڵ جارێك ددانیان پاك بکەنەوە. پاککردنەوەی ددان هیچ زیانێك بەددان ناگەیەنێت، جگەلەسوود. ددان پکهاتەیەکی زۆر ساف و ڕەقە، لەبەر ئەوەزۆر بەئاسانی پاك دەبێتەوەو میکرۆب زۆر بەئاسانی پێوەی نالکێت، بەپێچەوانەوەئەگەر کلسی زۆر پێوەبێت ئەوا بەئەستەم پاك دەبێتەوەو میکرۆب زیاتر لەخۆئەگرێت. بەبەردەوام کۆبوونەوەی میکرۆبیش لەسەر ددان ماناى بەردەوام هەبوونی سووتانەوەی پووکەکەداکشانی پووك و داخورانی ئێسکی ڕاگری ددانی بەدوا دێت. ئەنجامەکەشی فەوتانی ددان یان ددانەکانێتی. بەلام بەپاککردنەوەی ددانەکانت ناوبەناو لەلایەن پزیشکی ددان گەرەنتی مانەوەی ددانەکانت دەکات.

هەوکردنی ڕێڕەوی میز



بریتییە لە هەوکردنێکی کۆئەندامی میزی. کۆئەندامی میزی پێکهاتووە لە دوو گورچیلەو دوو میزەڕۆ "کەگورچیلەکان دەگەیێنن بەمیزڵدان" و میزڵدان و لوولەی میز "کونی میز". هەموو بەشەکانی کۆئەندامی میزی دەکرێت تووشی هەوکردن بین، بەلام بەزۆری میزڵدان و لوولەی میز تووشی هەوکردن دەبن.

ژنان زیاتر لەمەترسیدان بۆ تووشبوون بەهەوکردنی ریڕەوی میزی بەبەراورد لەگەڵ پیاوان. بەگشتی هۆکاری هەوکردنی کۆئەندمی میزی بریتییەلەتووشبوون بەبەکتریا، هەروەها چارەسەرەکەشی بریتییەلەوەرگرتنی دژەبەکتریا، بەلام دەکرێت هۆکارەکەی ڤایرۆسی و مشەخۆریش بێت بەتایبەتی هەوکردنی لوولەی میز "کونی میز".

نیشانەکانی هەوکردنی ڕێڕەوی میزی:

مەرج نییە هەموو هەوکردنێکی ڕێڕەوی میزی ببێتە هۆی دروستبوونی نیشانە. بەلام کاتێك نیشانەکان دیاردەکەون، دەکرێت ئەمانەی خوارەوەبن:

1. هەستکردنێکی زۆر توند بۆ پێویستی میزکردن "خێرا خێرا و لەناکاو چوون بۆ میزکردن".
2. سووتانەوە لەکاتی میزکردن.
3. زۆر چوون بۆ میزکردن، هەرجارێك بڕێکی کەم لەمیز دەکرێت.
4. ڕەنگی میز ناڕوونە"غێم دەبێت".
5. لەوانەیە ڕەنگی میز ببێتە پەمەییەکی کاڵ یا ڕەنگێکی سووری تاریك، کە نیشانەی هەبوونی خوێنە لەناو میز.
6. گۆڕانی بۆنی میز بۆ بۆنێکی تیژ.
7. ئازار لەناوچەی حەوز "لەئافرەتان".
8. ئازار لەناوچەی دەوروبەری کۆم "لەپیاوان".

بەلام نیشانەکان بەگوێرەی شوێنی هەوکردنی کۆئەندامی میزی دەگۆڕێت، بۆ نموونە:

9. **هەوکردنی گورچیلە:** ئازار لەبەشی سەرووەی پشت "کەلەکە"، تایەکی بەرز، لەرزین، هێڵنج و ڕشانەوەی لەگەڵە.
10. **هەوکردنی میزڵدان:** هەستکردن بەپەستانێك لەسەر حەوز، نارەحەتی لەبنی زگ، زۆر میزکردنی بەئازار، خوێن لەناو میز.
11. **هەوکردنی لوولەی میز "کونی میز":** سووتانەوەلەگەڵ میزکردن.

کەی سەردانی پزیشك بکرێت؟

هەرکاتێك نیشانەکانی هەوکردنی کۆئەندامی میزی هەبوو، پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوی میزی:

1. **ڕەگەزی مێ:** هەوکردنی ڕێڕەوی میزی زۆر باوە لەنێو ئافرەتان.
2. جووتبوونی سێکسی.
3. **دوای تەمەنی نائومێدی:** هەوکردنی زیاتر دەبێتە هۆی گۆڕانکاری هۆرمۆنی.
4. **ناتەواوی لەڕێڕەوی میزی:** ئەو مندالانەی کەناتەواوی زگماکییان هەیەلەڕێڕەوی میز، زیاتر لەبارن بۆ تووشبوون بەهەوکردنی ڕێڕەوی میزی.
5. **بەردی گورچیلە:** هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ تووشبوون بەهەوکردنی ڕێڕەوی میزی.
6. **گەورەبوونی پرۆستات:** دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی میز لەناو میزڵدان، ئەمیش هۆکاری یاریدەدەرەبۆ هەوکردن.
7. **لاوازبوونی سیستەمی بەرگری لەش:** بۆ نموونە کەسانی نەخۆشی شەکرە زیاتر لەبارن بۆ تووشبوون بەهەوکردنی ڕێڕەوەی میزی.
8. **دانانی بۆڕی میزکردن:** ئەو کەسانەی کە ناتوانن میز بکەن بەشێوەیەکی ئاسایی، لەوانەیە پێویست بکات بۆڕی میزکردنیان بۆ دابنرێت، ئەم کەسانە زیاتر لە مەترسیدان بۆ تووشبوون بەهەوکردنی ڕێڕەوی میزی.

ئاڵۆزییەکانی هەوکردنی ڕێڕەوی میزی:

ئەگەر هەوکردنی ڕێڕەوی میزی پشتگوێ بخرێت، دەکرێت ئەنجامی خراپی لێبکەوێتەوە وەك تێکدانی گورچیلە. بەلام ئەگەر بەزوویی چارەسەری وەربگیردرێت، ئەوا زۆر بەدەگمەنی ئاڵۆزیی لێدەکەوێتەوە.

ئامۆژگاری بۆ کەسانی نەخۆش:

برێکی زۆر لە ئاو بخورێتەوە بۆ روونکردنی میز و فرێدانی بەکتر یا بۆ دەرەوە. لەکاتی هەوکردنی میزڵدان، پەڕۆکێك یان خاولییەکی گەرم "زۆر گەرم نەبێت" بخرێتە سەر زگ بۆ کەمکردنەوەی ناڕەحەتی و پەستانی میزڵدان.

خۆپاراستن:

- رۆژانە برێکی زۆر لە شلە و ئاو بخۆرەوە.
- لەکاتی چوون بۆ ئاودەست و دوای پیسایی کردن، پێویستە خاوێنکردنەوەی ناوچەی کۆم لەبەشی پێشەوە بۆ دواوەبێت، واتە ئاراستەی خاوێنکردنەوەی دەســـت لەپێشـــەوە بۆ دواوە بڕوات نەك بەپێچەوانەوە "بۆ رێگاگرتن لە بلاوبوونەوەی بەکتریایی ناو کۆم بۆ کونی میز و گوڵنك".
- میزکردن دوای جووتبوونی ســـێکســـی، وە پەرداخێك ئاو بخورێتەوە بۆ ئەوەی میزەکە بەهێزتر بپەڕێت.

نەخۆشـی زەردوویی

نەخۆشـــی زوردویی کەمنداڵ یان گەورەتووشـــی دەبێت ئەوەیەمادەی (البیلیرۆبین) زیاد دەکات، لەخوێنی مرۆڤ کەمادەیەکی رەنگ زەردە.

ماددەی (البیلیرۆبین) چییە؟

(البیلیرۆبین) مادەیەکەلەشـــی مرۆڤ بەشـــێوەیەکی ئاســـایی دروســـتی دەکات لەشـــکاندنی خڕۆکەســـورەکانی ناو خوێنو جگەر (الکبد) وەریدەگرێتو لەڕێگەی پیســـی لەلەش دەری دەکاتەدەرەوەو لەمکارەئاســـاییەرێژەی (البیلیرۆبین) دەمێنێت لەســـنوری ئاســـایی بەتایبەت لەحاڵەتی منداڵی تازەلەدایکبوو رەنگی زەرد دەردەکەوێت لەمنداڵەکەدا.

لەکاتی لەدایکبوونی منداڵدا زۆربەی ئەو مندالانەتووشـــــی ڕەنگ زەردی دەبن لەپێستیانو ناوچاویانو ئەوەش لەولاتی خۆمان پێی دەوترێت نەخۆشی (زەردویی)و لەچەند ولاتێکی دیکەپێی دەگوترێت (اليرقان).

زۆر جار ئەم نەخۆشـــیەدوای یەك ڕۆژ لەمنداڵی تازەلەدایکبوو دەردەکەوێت یان دوای دوو یان سێ یان چوارەم ڕۆژ دوای لەدایکبوونی منداڵکەدەردەکەوێت.

ئەگەر نەخۆشی زەردویی لەگەڵ لەدایکبوونی منداڵکەدا دەرکەوت ئەوا دەبێت ئەو منداڵەلەنەخۆشـــخانەدا بمێنێتەوەبۆ ئەوەی چارەســـەر بکرێتو بزانرێت بۆچی ئەو نەخۆشـــیەدەرکەوت لەو منداڵەو چارەســـەری بکرێتو چارەســـەری هۆکارەکەشـــی بکرێت.

هۆی نەخۆشی (زەردویی) چییە؟

بێگومان هۆکاریی ئەمجۆرەنەخۆشـــیەزۆرە، بەلام گرنگترین هۆیەکانی بریتین لە (زەردویی فســـیۆلۆجی ئەم هۆیەش دەتوانین پێی بڵێین کەزۆرترین حاڵەتەو دەگەڕێتەوەبۆ کێشـــەلەجگەری منداڵەتازەلەدایکبووەکە، یان بەباشـــی جگەری منداڵەکەکارناکات، یان بەشێوەیەکی ئاسایی دروست نەبووەبۆیەلەم حاڵەتەجگەر ناتوانێت مادەی البيليرۆبينەزیادەکەوەربگرێتو فڕێی بداتەدەرەوەی لەش، هەروەها زیادبوونو دروســـتبوونی مادەی البيليرۆبين لەو قۆناغەدا لەژیانی منداڵەکەدا بەهۆی زیادبوونی مادەی (هیمۆگلۆبین) لەکاتی لەدایکبوونو زیادبوونی وەرگرتنی مادەی (البيليرۆبين)ەلەڕیخۆڵەکەکان لەکاتی زیادبوونی ئەو مادەیەش دەبێتەهۆی زەردبوونی پێستو ناو چاوی منداڵەکە.

شـیری دایکیش جاریوایەدەبێتەهۆی دەرکەوتنی ئەو نەخۆشـیەلەبەرئەوەی شـیری دایك دەبێتەهۆکاری ســـەرەکی بۆ وەرگرتنی مادەی (البيليرۆبين) لەڕیخۆڵەکەکان و دەیگەڕێنێتەوەبۆ خوێن.

کۆبوونەوەی خوێن بەشـــێوەیەکی زۆر لەســـەرو پێســـتی منداڵەکە لەکاتی لەدایکبوونی منداڵەکەبەشێوەیەکی نائاسایی کەپێی دەوترێت (تعسر الولادە) چەند هۆیەکیتریش کەپەیوەندی هەیەبەنەخۆشـــەکانی وەك (الانیمیا الفولیە)، یان کێشـــەیەك هەبێت لەیەکەکانی خڕۆکەســـورەکان لەناو خوێن، هەروەها چەند هۆکارێکیتریش هەن پەیوەندیان هەیەبەجگەرەوە.

چۆن دەزانین منداڵی تازەلەدایکبوو تووشی زەردوویی بووە؟

ڕەنگی منداڵکەلەڕەنگی ئاســایی خۆی کەمەیلەو ســورەدەبێتەمەیلەو زەرد باشــتر دەردەکەوێت ئەگەر بەهەندێك هێز دەســت بکەینەســەر لوتی منداڵکەیان ســەر پێســـتی ســـنگی بۆ ئەوەی ڕەنگەزەردییەکەدەرکەوێت، یەکەم دەرکەوتنی ئەو نەخۆشـــیەو ڕەنگی زەرد دەردەکەوێت لەدەموچاو و ناو چاوی منداڵەکەو کەم کەم ڕەنگەزەردیەکەدادەبەزێتەخوارەوەبۆ سنگ و تاکو دەگاتەهەردوو قاچی.

مەترسی نەخۆشی زەردویی لەسەر منداڵ:

بەزۆری نەخۆشـــی زەردوییو لەمنداڵی تازەلەدایکبوودا حاڵەتێکی ئاســاییەو هەر لـەخۆیـەوەنـامێنێـت، بـەلام ئـەگـەر مـادەی (البیلیرۆبین) زۆربوو لـەخوێن ئـەوا دەبێتەمایەی مەترســـیو نەخۆشـــی (زەردویی) زۆر مەترســـی دەبێتو دەبێتەهۆی کۆبوونەوەی مادەی (البیلیرۆبین) لەمێشـــکی منداڵو مێشـــکی منداڵەکەزەرەرمەند دەبێتو تووشی خەلەلی مێشکی دەبێت یان شەلەل.

چارەسەرکردنی:

یەکەمجار دەبێت بزانین تا چ ڕادەیەك منداڵەکەزەردویی هەیەئەگەر لەســـنوری ئاســایی بوو ئەوا هیچ مەترســیەکی نییە، بەلام دەبێت چاودێری بکرێت بۆ ماوەی (**24**) کاتژمێر، لەیەکەم پشـــکنین ئەگەر زانیمان ڕێژەی نەخۆشـــیەکەلەحاڵەتی ئاسایی زۆرتربوو ئەوا ڕاستەوخۆ دەبێت شیری دایك نەدرێتەمنداڵکەو دەستبکرێت

بەچارەسەرکردنی تیشکی تایبەت بەنەخۆشی زەردویی کەتەنها لەنەخۆشخانەکان هەیە، ئەگەر ڕێژەی زەردوییەکەزۆر بوو ئەوا دەبێت هەمووخوێنی منداڵەکەبگۆڕدرێت.

کاتیک شت دەچێتە چاومانەوە

بێگومان چاو ناسکترین ئەندامە لە لەشی مرۆڤ. زۆر لە ئێمە کاتیك شتێك دەچێتە ناو چاوی بۆ نموونە (تۆز و خۆڵ یان زیندەوەری بچووك) یەکسەر دەست دەکات بەکوشین و خوراندنی چاوەکە، ئەو خوران و دەست لێدانەوا دەکات شتەکە زیاتر بچیتە ناو قولایی چاوەکەی هاتنەدەرەوەی زەحمەت دەبێ. **بۆیە هەر کاتیك شتیك جووە ناو چاومانەوە بەیرەوی ئەم خالانە بکە:**

1. بەهیچ جۆریك دەست لەچاوت مەدە.
2. چاوت قەبات بکەتا ماوەیەك مەیکەوەتاکو فرمیسکەکەرزییان دەکات و دەست دەکەن بەدەردانی فرمیسك، کەفرمێسکەکەجاو ئەشواتەوەو شتەکەفرێ ئەداتەدەرەوە.
3. دوای ئەوەراستەو خۆ چاوەکانت بشۆ بەئاوی خاوێن.

سووڕی مانگانە و بێ نوێژی

سووڕی مانگانە بەیەکێك لە تایبەتمەندییە گرنگەکانی باڵغ بوون دادەنرێت لە مێینەدا کە مانایەکی گرنگی هەیە ئەویش پێش ئەم سورە تاك منداڵ بەلام پاش دەست پێکردنی ئەم سورە دەتوانێت منداڵ بخاتەوە لە رووی بایۆلۆجیەوە. سەرەتایی دەست پێکردنی لە تەمەنی هەرزەکاریدا ڕوودەدات لەتەمەنی (**12**) ساڵی و بەرەو ژوور تاکو تەمەنی (**16**) ساڵی نزیکەی **95**٪ مێینە ئەم سورەی بەسەردا دێت.خۆ گەر بێت ولەو ماوەیەدا روونەدات ئەوە دەبێتە هۆی نائارامی دەروونی لای مێینە و هەست بەناتەواوی دەکات لەچاو هاوتەمەنەکانی خۆی و

گەلێ تەنگژەی دەروونی هاوەڵی دەبێت. بۆیە پێویســـت بە بەدواچوون دەكات بۆ زانینی هۆكاری روونەدان یان دواكەوتن و هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی هۆكارەكەی و هەوڵ دان بۆ چارەســـەركردنی. ئەوەی لەناو خەڵكیدا بلاوە هەر (**28**) ڕۆژ جارێ سوڕی مانگانە ڕوودەدات ، بەلام لەڕاستیدا تەنها لە **15**٪ مێینە بەم جۆرەن ، بۆیە هەرسـوڕێكی مانگانە لەماوەی نێوان (**21-35**) ڕۆژ ڕوودات بەئاسـایی دادەنرێت و ڕۆژانی خوێنیش (**4-6**) ڕۆژە ، بەلام (**2-8**) ڕۆژ بەئـاســـایی دادەنرێـت زۆربەی ئافرەتان لەســـەرەتای كەوتنە ســـوڕی مانگانە (**Menarche**) تاكو نەمانی ســـوڕی مانگانە (تەمەنی نائومێدی) (**Menopause**) نزیكەی (**400**) جار دەكەونە ســـوڕی مـانگـانەوە لە كـاتێكـدا نزیكەی (**400,000**) هێلكەی هەیە تەنهـا (**400**) دانەیـان پێدەگەن.

بڕی خوێن لە ماوەی هەر سورێكدا (**30-80**) س س دەبێت ، هەر زیاد بوون و كەم بوونێك لەو بڕە جێ ی پرســـیارە. وەك چۆن ماوەی كەمتر لە **21** ڕۆژ یان زیاتر لە **35** ڕۆژ جێی تێرامانە. **تەمەنی دەســت پێ كردنی ئەم ســوڕە بەگەلێك هۆكارەوە بەندە، گرنگترینیان:**

- **پلەی گەرمی:** لەناوچە گەرمەكاندا سـوڕی مانگانە پێش ناوچە ساردەكان ڕوودەدات.
- **كێشـــی لەش:** ئەو كچانەی كێشـــیان زیاترە بە (**8**) مانگ زووتر دەكەونە سەر سوڕی مانگانە. بەلام ئەمە مانای خۆقەلەوكردن نییە بەلكو مەبەست لەو شۆخانەیە كە كێشیان كەمترە لە ئاسایی.
- **شـــارســـتانێتی:** تێبینی كراوە ئەو كچە یابانیانەی كەلە ئەمریكا لەدایك بوون و لەوێ دەژین بە (**1.5**) ســـاڵ پێش كچانی یابانی كەلەیابان دەژین باڵغ دەبن.
- **بالا بەرزی:** بالا بەرزەكان زووتر دەكەونە ســـوری مانگانە لەچاو بالا كورتەكان.

- **وەرزش:** ئەو كچانەی كەوەرزش دەكەن بەتایبەتی (جمناستیك) و ڕاكردنی ماوە درێژ یان سەماكەرەكانی بالیە (**Ballet Dancers**) سوڕی مانگانەیان دوا دەكەوێت لە چاو كچانی تردا ، هۆی ئەم دواكەوتنە روون نییە بەلام دەشێ پەیوەندی بەكەمی بڕی چەوری لەلەشدا هەبێ یا بوونی فشارێكی بەردەوام لەسەر ماسولكەكانی لەش.
- هەنـدێ توێژینەوە ئـامـاژە بەوە دەكەن تەمەنی بـاڵغ بوونی كچ كەمتر دەبێت، واتە زووتر دەســـت پێ دەكات هەرچەندە تەمەنی دایك گەورەتر بێت لەكاتی بوونی منداڵەكەی. ئەمە هاندان نەبێت بۆ دایكانی بەتەمەن منداليان بێت چونكە گەلێ نەخۆشـــی هەیە تاكو تەمەنی دایك زیاتر بێت ئەگەری توش بونیان زیاترە وەكو نیشانەی داون (**Down Syndrome**).
- بوونی هوشـیاری سـێكسـی و وورووژاندنی سـێكسـی تەمەنی بالغ بوون زووتر دەكات ، بۆ نمونە: لە نەرویج و فلندا تەمەنی باڵغ بوون لە ســاڵی **1860** نزیكەی **16.5** ساڵی بووە بەلام لە ساڵی **1980** نزیكەی **13.5** سالان بووە، ئەمەش ئەوە دەرئەخات كەبەشـێوەیەكی بەردەوام تەمەنی یەكەم كەوتنە سەر سوڕی مانگانە لە دابەزیندایە.
- شارنشین پێش لادێ نشین.
- نەخۆشی شەكرە هەندێ جار باڵغ بوون زووتر دەكات.

سەبارەت بەوەی كە سوڕی مانگانە چۆن ڕوودەدات ئەتوانین بە شێوەیەكی سادەو دوور كە قووڵ كردنەوەی زانســـتی بڵێین: ئـافرەت دوو هێلكەدانی هەیەو هەرمانگەی یان هەر ســوڕەی یەكێك لە هێلكەدانەكان هەڵدەســتێت بەدروســت كردنی هێلكە كە پاشان دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵدان لە ڕێی جۆگەی فالوپ. **دروست بوونی هێلكە لەژێر كاریگەری دوو هۆرمۆندا دەبێت كە بەدوو قۆناغ تێدەپەڕێت:**

1. قۆناغی دروست بوونی تۆپەڵە لە ژێر كاریگەری ئیسترۆجین.

2. قۆناغی دروســـت بوونی تەنی زەرد (**Corpus leutum**) لەژێر کاریگەری پرۆجسترۆن.

لە هەمان کاتدا گۆڕانکاری لە هێلکەداندا ڕووئەدات شـــان بەشـــانی ئەو گۆڕانکاریانەی لە منداڵداندا (**uterus**) ڕووئەدات. لەژێرکاریگەری هۆرمۆنی ئیســـترۆجین ڕژێنەکان و ســـترۆما گەشـــە دەکەن لە منداڵداندا لەژێرکاریگەری پرۆجســـترۆندا چالاك بوونی ڕژێنەکان ڕووئەدات. پاش دروســـت بوونی تەنی زەرد گەرسکبوون ڕوونەدات ئەوا دوای (**14**) ڕۆژ شی دەبێتەوە، ئاستی هەردوو هۆرمۆنی پرۆجسترۆن و ئیسترۆجین بە خێرایی دادەبەزێت و ناوپۆشی منداڵدان دەپوکێتەوە و خوێن بەربوون ڕووئەدات بەهۆی بەرزبوونەوەی ئاســـتی پرۆســـتاگلتانین (**Prostaglandin E2**) کە دەبێتە هۆی کشانی موولولەکانی خوێن.

هەندێك کردنی وەرزش لەماوەی ســـوری مانگانەدا بەهەڵە دەزانن وای بۆ دەچن دەبێتە هۆی زۆر بوونی بری خوێنی ســـورەکە ئەمە تارادەیەك ڕاســـتە چونکە وەرزش دەبێتە هۆی ئەوەی برێکی زیاتر خوێن بۆ ناوچەی کەمەر بچێت بەلام بەدەگمەن ئەو برە مەترســـی دارە (واتە جێی مەترســـی نییە) مەگەر ئەو کەســـە وەرزشێکی زۆر قورس بکات.

هەروەها کردنی کاری سیکسی لەماوەی سوری مانگانەدا سەرەرای ئەوەی لەرووی ئاینییەوە ڕێی پێ نەدراوە لەهەمان کاتدا لەرووی تەندروســـتییەوە ئەگەری گواســـتنەوەی نەخۆشـــی زیاترە لەوماوەیەدا بەهۆی کشـــانی مولوولەکانی ئەو ناوچەیەو بوونی ناوەندی کراوە بۆ چوونە ژوورەوەی بەکتریا.

هەندێ لەو ماوەیەدا خۆی ناشوات تاکو لەسوورەکە پاك دەبێتەوە بەبیانووی ئەوەی کارێکی خراپە بەلام راســـتییەکەی ئەوەیە مێینە دەتوانێت هەموو ڕۆژێك خۆی بشـــوات لەماوەی ســـوورەکەدا بەلکو گەر بتوانێت ڕۆژی چەند جارێ خۆی بشـــوات باشترە تاکو بەردەوام لەشی پاك بێت و بۆنی ناخۆشی لێنەیەت.

وەك دەزانین مێینە لەماوەی سوری مانگانەدا نوێژو رۆژووی لەسەر نییە کە دەبێت پاشـــان رۆژوەکەی بگرێتەوە بەلام نوێژەکان ناگەرێنێتەوە، لەبەر ئەوە دەبینین ژمـارەیەکی بەرچـاوی ئـافرەتـان لەمـاوەی مـانگی رەمەزانـدا پەنا دەبەنە بەر بەکارهێنانی دەرمان بۆ دواخســتنی ســووری مانگانەیان تاکو لەماوەی مانگەکەدا رۆژووەکەیان بگرن لەراستیدا ئەمە کارێکی هەڵەیە چونکە وەکو لایەنی ئاینی تۆ لەسەرت واجب نییە هەر سی رۆژەکە بەیەکەوە بگریت واتە لەنەگرتنی بەرپرسیار نیت ، لەلایەکی ترەوە ئەو دەرمانانەی بۆ ئەم مەبەســـتە بەکاردەهێنرێن هەر یەکەیان زیانی تایبەتی خۆی هەیە وەکو تێك دانی رتمی ســوری مانگانە و گەلێ زیانی لابەلایی تر دەشێ لە ئایندەدا باسی بکەین.

هەڵامەت

بریتییە لە تووشــبوونی بەشــی ســەرەوەی رێڕەوی هەناســە "لووت و قورگ" بە ڤایرۆس. بەزۆری هەلامەت بێ زیانە. زۆری کەسانی پێگەیشتوو لەبارن بۆ تووش بوون بەهەلامەت دوو بۆ چوار جار لەســاڵێك، بەلام مندالان لەوانەیەلەســاڵێکدا **6** بۆ **10** جار تووش ببن. زۆری خەڵکی چاك دەبنەوەلەماوەی هەفتەیەك یا دوو، ئەگەر نیشانەکانی درێژەی خایاند پێویستەسەردانی پزیشك بکرێت.

نیشانەکانی:

نیشانەکانی بەزۆری دوای **1-3** رۆژ لەبەرکەوتن بەڤایرۆسی هەلامەت دەردەکەون. بەگشتی نیشانەکان بریتین لە:

- هاتنەخوارەوەی ئاو لەلووت.
- خوران و ئازار لەگەروو.
- کۆخە.
- ژانەسەرێکی کەم یا ئازارێکی کەم لەهەموو جەستە.

- پژمین.
- پر ئاوبوونی چاو.
- تایەکی کەم.
- بێ تاقەتییەکی کەم.

کەی سەردانی پزیشك بكرێت؟

بۆ کەسێکی پێگەیشتوو، ئەگەر:

- تایەکی بەرز هەبوو، زیاتر لە39 پلەی سلیلۆزی.
- تایەکی بەرز لەگەڵ ئازار و بێ تاقەتی.
- تا و لەرز و ئارەقەکردن و کۆخەو بەڵغەم.
- هەڵئاوسانی گرێ لیمفاوییەکانی مل.
- ئازاری بۆشاییەکانی دەم و چاو "جیوب".

بۆ منداڵان:

بەگشتی لەمنداڵان نەخۆشییەکە کەمێك سەختترە وەك لە پێگەیشتووان، هەروەها بەزۆری ئاڵۆزی لێدەکەوێتەوە وەك هەوکردنی گوێ. هەر کاتێك یەکێك لەم نیشانانەی خوارەوەت بینی لە منداڵەکەت پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت:

- تایەکی بەرز و ئارەقەکردن و لەرزین.
- تایەك لە 3 رۆژ زیاتر بخایەنێت.
- رشانەوەو ژانی زگ.
- خەواڵوویەکی نائاسایی.
- سەرئێشەیەکی توند.
- گرانی لەهەناسەدان.

- گریانێکی بەردەوام.
- ئازار لەگوێیەکان.
- کۆخەیەکی بەردەوام.

هۆیەکانی تووشبوون بەهەلامەت:

هەرچەندەزیاتر لە **200** ڤایرۆس دەتوانن مرۆڤ تووشـــی هەلامەت بکەن، بەلام ڤایرۆســـی لووت باوترینیانەو زۆر بەربلاوە. ڤایرۆســـی هەلا مەت دەچێتە ناو لەشـــەوەلەرێگای دەم و لووتەوە. ڤایرۆســـکەدەتوانێت بلاوببێتەوەلەرێگای ئەو دلۆپانەی لەهەوان کەلەدەم یا لووتی کەسێك دەردەچێت کاتێك کەسەکەنەخۆشەو دەکۆخێت یا دەپژمێت یا قســـەدەکات. بەلام بەرێگای تریش دەگوازرێتەوەوەك بەیەك کەوتنی دەست بەدەستی کەسێکی نەخۆش یا بەکارهێنانی کەل و پەلی کەسی نەخۆش.

هۆکاری مەترسیدار:

- **تەمەن:** مندالان زیاتر تووش دەبن، لەبەر ئەوەی هێشـــتا جەســـتەیان بەرگری پەیدانەکردوەلەدژی زۆرێك لەڤایرۆسـەکان، هەروەها سـیسـتەمی بەرگری لەشیان تەواو پێنگەیشتووە.
- **وەرزی سالّ:** هەموو کەسێك "مندالّ یا پێگەیشتوو" لەبارەبۆ تووش بوون بەهەلامەت لەزستان.

ئالۆزییەکانی:

- هەوکردنی گوێی ناوەوە، زۆر باوەلەمندالان.
- هەوکردنی بۆشاییەهەواییەکانی کەللەی سەر (جیوب).

- تووشـــبوون بەبەکتریا، وەك هەوکردنی گەروو، هەوکردنی ســـییەکان، هەوکرنی بۆڕی هەناســـە. ئەمانەدەبێت لەلایەن پزیشـــکەوەچارەســـەر بکرێن.

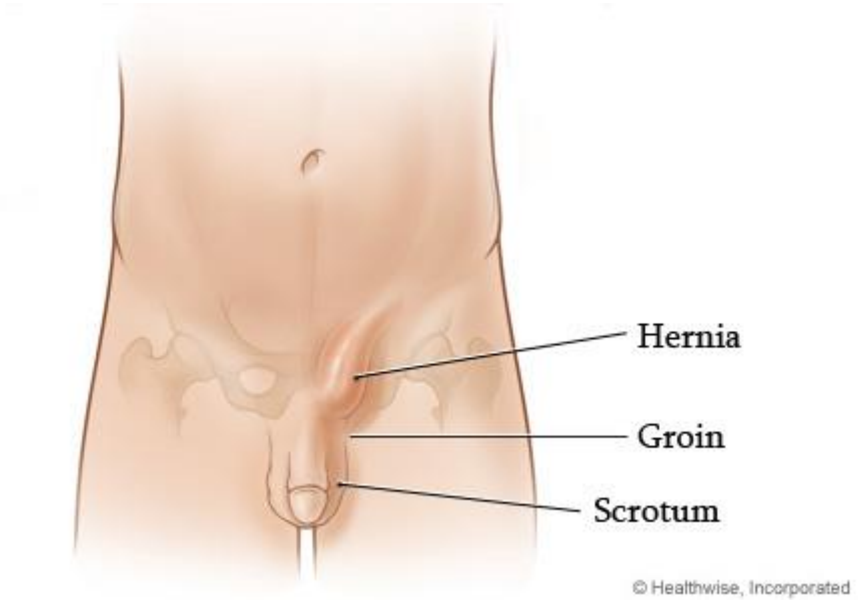
چارەسەری لەماڵەوە بۆ هەلامەت:

- **شلەمەنی زۆر بخۆرەوە:** ئاو، چای، شەربەت، شلەی گەرم.
- **ســـوپی "چەلاو" مریشـــك بخۆرە:** لێکۆڵەرەوان لەو باوەڕەدان کەچەلاوی مریشك دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی نیشانەکانی هەلامەت.
- پشوو بدە.
- جێگای نیشـــتەجێ بوون "ژوورەکەت" گەرم رابگرە، بەلام زۆر زۆر گەرم نەبێت.
- گەرووت نەرم بکەرەوە بەخواردنەوەی گەرم بەلام گەرووت نەسووتێنێت! هەروەها هەنگوینیش لەوانەیە یارمەتی کەم کردنەوەی ئازار و نیشانەکان بدات.
- قەترەی ســـەلاینی کەپوو (**saline nasal drops**) بەکار بهێنە، یارمەتی کردنەوەی گیرانی لووت دەدات. قەترەیەکی ســـەلامەتەو نابێتە هۆی بریندارکردن.

خۆپاراستن:

- شووشتنی دەستەکان بەباشی.
- بەکارهێنانی کلێنکس.
- بەکارنەهێنانی کەلوپەلی کەسێکی تووشبوو.

فتق Hernia



ئەو کۆمەڵگەیەی ئێمە ، کۆمەڵگەیەکی شــەرمن و دواکەوتووە ، ئەو شــتانەی کە زۆر جار بە قازانجی خۆی تەواو دەبێت لێیان دەســـــڵەمێتەوە و خۆیان لێ بە دوور دەگرێت ، جا لەو ڕاستە ڕا ، خوا بەو ڕۆژە نەکات هەر یەکێك لە ئێمە توشی جۆرە نەخۆشـیەك بین بەهەسـت و بیری خۆمان وا بزانین مایەی عەیب و شـورەیی یە ، گەر ڕۆژێك دکتۆرێك بەو حاڵەمان بزانێ وەك چۆن ، چەندان جار دیتومانە کە نەخۆش دێتە لای پزیشـك و بە چ ڕویەك دەیەوێ هەسـتەکەی خۆی بۆ دەرببڕێ ، یان دەکەوێتە تکا و داواکاری کە خزم و کەســـو کاری خۆی بەو حاڵەی کە ئەو تێ ی دایە نەزانن.

ئەو نەخۆشـیەی کە ئەمڕۆ دەمانەوێ باسـی بکەین هێندە شـاراوەیە لە نێو خەڵك کە دەتوانین بڵێین هێندەی نەماوە ناوی خۆی ون بکات و بیێتە وشەیەکی عەیبە (فتق) واتە ئەو نەخۆشـــیە لە هەردوو ڕەگەزی مرۆڤ دا دەردەکەوێ و هەردوکیان ئەگەری توش بونیان هەیە ، بە شێوەی هەلاوساوییەك دەردەکەوێ یان لە دەوری ناوك یان بە زۆری لە خوارەوەی ناوك زۆر هەســـتی پێ دەکرێت و زیاتر خەڵك

توشـــی ئەو ناوچەیەی دەبێت کە لە زاراوەی پزیشـــکی دا کراوە بە پێنج جۆری سەرەکی کە هەر یەکەیان شوێنی تایبەتی خۆی بۆ دانراوە ، ئەو شوێنانە ئەگەر هەر کەسێك مەبەستی بێت زۆر بە ئاسانی و زۆر بە ڕونی دەتوانی دیاریان بکات و شوێنەکەیان زۆر ناسراون لە لای خەڵك، کە ئەوانیش بریتین لە:

- **Inguinal hernia** کە شوێنەکەی بریتی یە لە ڕاستی گورچیلەکان.
- **Umbilical hernia** کە ئەویش دەکەوێتە دەوری ناوك.
- **Femoral hernia** کە ئەویش بریتی یە لە ناوچەکانی ڕان.
- **Epigastria hernia** ی لە ئاستەکانی گەدە دەردەکەوێت.
- **Incisional hernia** کە هەر دووولاتەنیشتەکانی سك دە گرێتەوە.

ئەوە ئەو شوێنانەن کە لە مرۆڤ زۆر شیاون بۆ هەلاوسانی ئەو جۆرە نەخۆشیە ، ڕەنگە زۆرێك وا لێکی بدەونەوە کە پەیوەندی کردارەکانی جنســـی یەوە هەیە و ئیتر پەکی دەخات بەلام ئەوە دورە لە ڕاســـتی و هیچ وانی یە وەك ئەوەی خەڵك لێکی دەداتەوە ، بەلام ئەوەندە نەبێت شـــوێنەکەی تۆزێك بۆخەڵك هەراســـانە کە ئەگەر نا نەخۆشـــیەکە ، نەخۆشـــیەکی زۆر باوە و هەمیشـــە زۆر ســـادەیە و لە ســـەرەتاکانی توش بونی دا ئەو هەلاوســـاوەیە وەك تورەکەیەك دەردەکەوێت کە دەکرێتە سێ بەشـــی ســـەرەکی یەوە وەك (ســـەر و مل و پێکهاتەی ناوەوەی) کە هەر یەکەیان بەرپرســـیارە لە جۆرە فرمانێك بەلام خەڵك ئەو جۆرە نەخۆشـــی یە کە بە شێوەی هەلاوساوی یە بە هۆی پاڵ نان بۆ بەشی سەرەوەی سك ون دەکات و دەیشـــارێتەوە بۆ ئەوەی دیا نەبێت ، کەچی دوای لێ ی پیس دەبێت و بۆی هەیە لێی ببێتە لاڕەشـــە و ئیتر حاڵی زۆر خراپ دەبێت و ئازاری بێ ئەندازە لێ پەیدا دەکات کە توانای نامێنێ و ناچار خۆی دەداتە دەستی پزیشك.

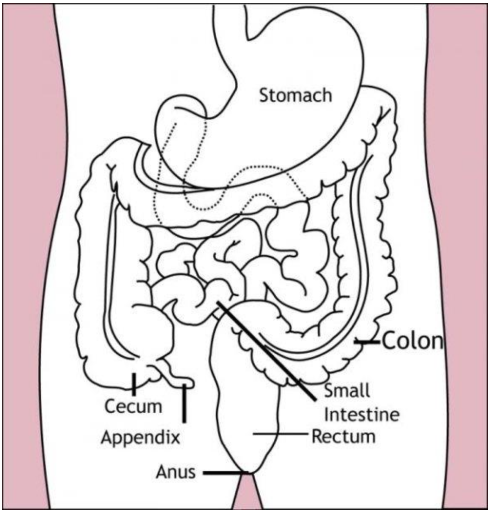
ئەو نەخۆشیە بە هۆی پاڵە پەستۆی سەر پێکهاتەکانی لەش بە تایبەتی ژێرەوەی سك و ناوەوەی هەر دوو سەرووی قاچەکانی توش دەبێت ، بەلام تکایە تۆی دایك

و و باوکانی خۆشەویست ژیانی هەمووومان گرینگی یەکی زۆری هەیە بۆ پارێزگاری لە ژیانی خۆمان لە بوارەکانی پزیشکی دا سڵ نەکەینەوە و بە گیانێکی لە خۆبوردوویی یەوە بە پیری یەوە بچین بۆ چارەسەر کردنی.

هۆکارەکانی توش بوونی ئەو نەخۆشیە:

- کۆخە و پشمین چونکە لە هەردوو باردا ماسولکەکانی سك تووشی خۆ ڕەق کردن و گرژبوون دێن و پەستانێك لە سەری دروست دەبێت.
- زۆر بوونی قورسایی لەش زیاد لە ئەندازەی کە پێویستی یەتی.
- قەبزی کە ئەویش لە کاتی چونە سەر ئاو دا ناو پۆشی ڕیخۆڵە و ماسولکەکان ئازار دەدات لە کاتی خۆ ڕزگار کردن لە پیسایی.
- ئافرەتی دوگیان کە کشانی ماسولکەکانی ژێرەوەی سك بە هۆی گەشەی کۆرپەلەی ناو سکی.
- کار کردن لە ماسولکەکانی لەش بە بەردەوامیەتی و بێ پشوو دان.

ڕیخۆڵە کوێرە



کیسەیەکی بچووکە بەدرێژی (3_6) سم لەشێوەی پەنجەی دەستکێش لەسەرەتای ڕیخۆڵە ئەستورەدایە. ئەم نەخۆشـیە لە هەموو تەمەنیکدا سـەر هەڵدەدات، بەلام لەکەسانی بەسالاچوودا مەترسیدارە.

نیشانەکانی:

بریتیە لە هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و ئازاری لای ڕاســـت و دڵ تێکچوون یان ڕشـــانەوە و قەبزی دەســـت پێدەکات، ئەم نیشـــانانە لەوانەیە چەند کاتژمێرێك درێژەبکێشێت.

لابردنی ڕیخولەکوێرەهیچ کاریگەرییەکی لەســەر کەســەکەنابیت، بۆیە پێویســتە نەشتەرگەری بۆ ئەنجامبدریت.

ئەم نەشـــتەرگەرییە ئاســانە و (10) خولەك زیاتری پێناچێت و ماوەی یەك هەفتە دەخایەنێت.

پاش نەشتەرگەری دەبێت ڕەچاوی ئەم خالانە بکرێت:

1. حەمام نەکردن تا چاك بوونەوە.
2. بەپیادە نەڕۆیشتن بۆ ماوەی (7_10) ڕۆژ.
3. کارنەکردنی ناو ماڵ بۆ ماوەی (10_15) ڕۆژ.
4. شوفێری نەکردن بۆ ماوەی (10_15) ڕۆژ.
5. نەکردنی کاری سێکسی بۆ ماوەی (10_15) ڕۆژ.

ئایا گوێت چڵك (شمع) ی هەیە؟ لەی پێویستە گوێ پاك بکرێتەوە؟

گوێ شۆردن فراپە؟ لەی چۆن گوێمان پاك بکەینەوە؟

بەپێی ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ نەخۆشیەکانی قورگ و لووت و گوێ: هەرگیز نابێ گوێکانت دەســـتکاری بکەیت و پاکی بکەیتەوە لەو چڵکەی کە تێیدایە جگە لەو کاتەدا نەبێ کە دەبێتە هۆی کپ بوون و گیران، ئەویش دەبێت لەلایەن پزیشــکی پسپۆڕەوە بێت. چونکە ئەو چڵکە زۆر بەسوودە و بەشداری دەکات لە بەرگریکردنی گوێ کان لە میکرۆب و کەڕووە کان و پیســـیە کان کەدەچنە ناو گوێوە وە دەوری گرنگی هەیە لە پاراستنی پێستەکەی و یارمەتی چەورکردن و پاك ڕاگرتنی گوێ دەدات و هەروەها ڕێگرتن لە چونەناوەوەی ئاو بۆ ناو گوێکان.

بەلام کاتێك بو بە نەخۆشی و گوێکانی کپ کرد ئەوا پێویستە چارەسەر بکرێت و پاك بکرێتەوە بە شـیوازێکی زانسـتی ، کە ئەویش دەتوانرێ لەرێگای شـۆردنەوە بێت پاش نەرم کردنەوەی چڵکەکە بە قەترەی تایبەت ، بەلام شـــۆردن شـــیواز و تەکنیکی تایبەتی خۆی هەیە بۆیە لادان لەو شـــیێوازە دەبێتە هۆی تووش بوونی نەخۆشـــەکە بە (دراِن و کون بوونی پەردەی گوێ ، درووســـت بوونی ئـازار ، هەوکردنی گوێی دەرەوە ، سەرگێژ بوون و پاك نەبووبەوە و چەند بارە شۆردنەوەی گوێکان).

بۆیە باشـــتر وایە پاش ئەوەی گوێکان بەجوانی قەترەی تایبەتی تێ دەکرێت ئەوا بە ئامێری تایبەتی (سکشن) لەلایەن پزیشکەوە پاك بکرێتەوە.

ئەو کاتانەی بە هیچ جۆرێك نابێت گوێ بشۆردرێت:

1. بوونی هەوکردن و التیهاب لە گوێدا.
2. بوونی کوون لە پەردەی گوێدا.
3. هەکردنی گوێی ناوەڕاست پێش ٦ مانگ.

4. بوونی تەڕایی و ئاوێکی لینج لەگوێدا.
5. پێشتر کە گوێی بۆ شۆرابێت و بوبێتە هۆی ئازار و سەرگێژخواردن.
6. تەنها ئەو گوێیەی بەباشی ببیستێ کە چڵکەکەی تیایە.
7. نەشتەرگەری لەوگوێیەیدا کرابێت.
8. شـــتێك چوبێتە گوێیەوە ، ئەگەر نەرم بێت یان دانەوێڵە بێت ئەوا بە ئاوەکە دەئاوسێت ئەگەر ڕەق بێت ئەوا پەردەی گوێ دەدڕێت.
9. منداڵێك کە نەوەستێت تا بەبێ ترس بۆی بشۆردرێت.
10. بوونی کەڕووی گوێ کە بە ئاو زیاتر گەشە دەکات.

ژانی لاسەرە "الشقيقە"

ژانی لاسەرە دەکرێت زۆر سەخت بێت، کاتێك نیشانەکان توند دەبن. زیاتر لە **17**٪ ئافرەتان و **6**٪ پیاوان لەجیهان ڕووبەڕووی ژانی لاســـەرە بووینەوە. لەهەندێك کەســـدا، ئەم ژانەســـەرە ســـەختە لەوانەیە لەگەڵ یا دوای چەند نیشـــانەیەکی ئاگادارکەرەوە بێت، وەك پێشچاو سپی بوون، ڕەشکەوپێشکە، مێروولەکردنی قاچ و پێیەکان. هەروەها لەوانەیە هێڵنج و ڕشـانەوەشـی لەگەڵ بێت، یا زۆر هەسـتیاری بۆ ڕووناکی و دەنگ. هەروەها ژانی لاسـەرە لەوانەیە بۆ چەند کاتژمێرێك یا چەند ڕۆژێك بخایەنێت.

هەرچەندە تاکو ئێســتا چاك بوونەوە نییە بۆ ئەم نەخۆشـــییە، بەلام چارەســـەری هەیە بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکەو هەروەها کەم کردنەوەی چەند جارەی نۆرەکان.

نیشانەکانی:

نۆرەی ژانی لاسەرە، هەندێك یا هەموو لەم نیشانانەی خوارەوەی لەگەڵ دەبێت:

- ژانەسەریکی پلە مامناوەندی بۆ توند، زیاتر لەیەك لای سەر دەبێت بەلام دەکرێت لەهەردوو لای سەریش بێت.
- لێدانی دەماری سەر "وەك هەستکردن بەلێدانی دڵ وایەبەلام لێدانەکەلەدەوروبەری کەللەی سەرن".
- ژانەکەبەجووڵانەوەو کارکردن زیاد دەبێت.
- هێڵنج هاتنەوەلەوانەیەرشانەوەشی لەگەڵ بێت.
- هەستیاری بۆ دەنگ و رووناکی.
- ئەگەر چارەسەری وەرنەگیرێت لەوانەیەدرێژەبخایەنێت لە **4** کاتژمێر بۆ **72** کاتژمێر. هەموو ژانەلاسەرەیەك وەك یەك نییە، لەیەکێك بۆ یەکێکی تر جیاوازە.

ژانی لاسەرە لە مندالان:

بەشێوەیەکی نموونەیی ژانی لاسەرەدەست پێدەکات لەتەمەنی منداڵی – هەرزەکاری – پێگەیشتوویی، لەگەڵ بەسالاچوون نۆرەکان لەرووی توندی و ژمارەوەکەم دەبنەوە.

ژانی لاسەرە لەمندالان کەم دەخایەنێت، بەلام ئازارەکەزۆر بێزاکەرەو لەوانەشەهێڵنج و رشانەوەو سەرسووڕان و زۆربوونی هەستیاری بۆ رووناکی لەگەڵ بێت. بۆ چارەسەری پێویست بەسەردانی پزیشك دەکات.

هۆیەکانی:

هەرچەندە هۆیەکانی دروستبوونی زۆر روون نین، بەلام زۆرێك لە لێکۆڵەرەوان هۆیەکەی دەگەڕێننەوە بۆ کێشە لەبواری مێشك و دەماری. ئەو هۆکارانەی ژانی لاسەرە دەروژێنن:

- گۆڕانی هۆرمۆنی لەلەش.
- هەندێك خۆراك وەك كحول، پەنیر، چوكلات، كافایین، زۆرێك لەخۆراكی هەڵگیراوی ناو قوتوو، ئەم خۆراكانەهۆكاری ورژاندنی ژانی لاسەرەن.
- فشاری دەروونی، زۆر خۆ ماندووكردن لەكار و كاسبی.
- رووناكی بەشەوق و روون.
- گۆڕانكاری لەشێوازی نووستن، كەم نووستن یا زۆر نووستن.
- گۆڕانكاری لەژینگە، لەكەش و هەوا، وەرزش..هتد.
- هەندێك جۆری دەرمان.

هۆكاری مەترسیدار بۆ تووشبوون بەژانی لاسەرە:

- **مێژووی خێزانی:** یەكێك لەئەندامانی خێزان ژانی لاســـەرەی هەبێت، ئەوانی تریش لەمەترسی تووشبووندان.
- **رەگەزی مێ:** ژانی لاســەرەزیاتر لەئافرەتان روودات، ســێ هەندەی پیاوان. هەروەها ماوەی دووگیانیش هەندێك جار لەهەندێك ئافرەت هۆكاری مەترسیدارە.

كەی سەردانی پزیشك بكرێت؟

ژانی لاسـەرە، كێشـەیەكی درێژ خایەنە، بەلام زۆربەی جار دەسـتنیشـان ناكرێت و چارەســـەرناكرێت. ئەگەر تۆ هەســـتت كرد بەنیشـــانەكانی ژانی لەســـەرە، ئەوا پێویستەسەردانی پزیشك بكەیت.

خۆپاراستن:

ئەگەر دەرمان وەربگریت یا وەرنەگەریت، گۆڕانكاری لەژیانی رۆژانە گرنگە:

- خۆ دوورگرتن لەهۆکارە ورژێنەرەکان.
- وەرزشکردنێکی رێك و پێك (بەلام نەك لەکاتی تووشبوون بەنۆرەی ژانی لاسەرە)، وەرزشێکی رێك و پێك دەبێتەهۆی کەم کردنەوی فشاری دەروونی بەمەش مەترسی نۆرەکان کەم دەبێتەوە.
- برێکی باش بنوو، بەلام زیاد مەنوو.
- لەکاتی تووش بوون بەژانی لاسەرە، ماسولکەکانت بشێلەو بساوێننەوە. ئەگەر کرا برۆ بۆ جێگایەکی تاریك و بێ دەنگ، پارچە بەفرێك لەناو پەرۆکێك دابنێ پاشان لەسەر ئەو ناوچەیەی سەرت دابنێ کەهەست بەئازاری دەکەیت.

ئایا گوێ پاککەرەوە بەکاردەهێنیت؟ ئایا گوێت بەچی پاك دەکەیتەوە بەتایبەت دوای حمام کردن؟

لەناو خەڵکدا بەتایبەت هەندێکمان گوێ پاك کردنەوە وەك خووی لێهاتوە تەنانەت منداڵەساواکانیش واز لێناهێنین و لەگەڵ کرینی شیر و دایبی دا گوێجکە پاککەرەوەیان بۆ دەکرِین، کە ئەمە عادەتێکی زۆر خراپە و تکایە وازی لێبێنن. چونکە خوای گەورە زۆر بە شێوەیەکی جوان گوێکانی دروست کردووە بەشێوەیەکی زۆر میکانیکی موعجیزە ئاسا خۆیان پاکدەکەنەوە و ئاویشیان تێناچێت گەر لەژێر تاقگای ئاویشدا خۆت بشۆیت، ئەو گوێچکە پاککەرەوانە تیجارین نەك طبی، ئەمە جگە لە چەندەها زەرەر کە دروستی دەکەن لەوانە درانی پەردەی گوێ، فێربوون بە پاککردنەوەی گوێ و پاشان فێرکردن بە شۆرین ،هەوکردنی گوێ ، کپ بوونی گوێ، هتد... تەنها بەشی دەرەوەی گوێچکەت پاش حمام یان داستنوێژ بە خاولی یان کلینکس بسرِە و مەچۆرە ناو کونی گوێت.

بەربوونی خوێن لەلووت و چارەسەرکردنی

لووت ئەو بەشەی لەشەکەدەوڵەمەندەبەملولەکانی خوێن، هەروەها هەڵکەوتەکەی لەشـــوێنێکی هەســـتیاری دەموچاودایە، بۆیەهەر پەســـتانێك لەســـەر دەموچاو دەبێتەئازاردانی لووت و سەرئەنجامەکەشی خوێن بەربوونیەتی.

خوێنبەربوونی لووتیش دوو جۆرە، هەندێ جار بەردەوامەو هەندێ جارێش تەنها خوێن بەربوونێکی ســـادەیە، کەڕوو دەدات لەئەنجامی وشـــکبوون و شـــکانی پەردەکانی لووت، ئەمەش شـــتێکی باوەبەتایبەتی لەناوچەوشـــکەکان، یان لەمانگەکانی زســـتاندا کاتێك هەوای ناو ماڵەکان وشـــك و گەرم دەبێت بەهۆی گەرمکەروەشـکەکانی وەك هیتەر. هەروەها ئەوکاسـەنەی کەدەرمانی ئەسـپرین و وارفـارین یـان هـەر دەرمـانێکی دژی هـەوکردن بـەکـار دەهێنن، کە لـەم بـارەدا پەستانێکی کەم لەسەر لووت دەبیتەهۆیٚ خوێن بەربوونێکی بەرچاو.

توو شبوون بەخوێنبەربوونی لووت ئەگەری زۆر زیاترەلەمانگە ساردەکانی ز ستاندا، کە نەخۆشـــی هەوکردنی قوڕگ زۆر بەربلاوە، بە تایبەتی چونکە لەم وەرزەدا ئاڵوگۆڕی هەوا زۆرترە.

چەند هۆکارێك کە ئەگەری خوێنبەربوونی لووت زیاتر دەکەن:

- هەوکردن.
- برینداربوونی لووت، وەك پەنجەکردن بەلووتدا بەتایبەتی لەمندالان.
- بەرزی پەستانی خوێن.
- ئالوودەبوانی ماددەکهولییەکان.
- گۆڕانی هۆرمۆنەکان لەکاتی دووگیانیدا.
- چەند هۆکارێکی تریش کەبەڕادەیەکی کەمتر کاریگەرییان دەبێت وەك بۆماوەیی.

ڕێگاکانی چارەسەرکردنی:

زۆربەی خەڵکی دەتوانن بەبێ چونەلای پســـپۆڕی تایبەتی و بەبەکارهێنانی ئەم چەند ڕێگا سەرەتاییە، خوێنبەربوونی لووتیان چارەسەر بکەن:

1. گوشـــینی هەموو بەشـــەنەرمەکەی لووت لەڕێگەی دوو پەنجەگەورەی دەستەوە.
2. پەســتانێکی تاڕادەیەك زۆر بخەرەســەر بەشــەگوشــراوەکەبەرەو ئێســکی دەموچاو واتەبۆ خوار و بۆ ناوەوە.
3. چەمانەوە بۆ پێشەوەو ڕاگرتنی سەر لەئاستێکی ڕێکدا، چونکەئەگەر سەر بۆ دواوەبچەمێنرێتەوە، ئەوا دەبێتەیارمەتیدەر بۆ گەڕانەوەی خوێنەکەبۆ ناو قوڕگ و بۆری هەوا سەرئەنجام دەبێتەهۆی هێڵنج دان و گیرانی بۆری هەناسە.
4. بەو شێوەیەلووتت ڕابگرەبۆماوەی پێنج خولەك و بەپێی پێویست دووبارەی بکەرەوەتا خوێن بەربوونەکەدەوەستێ.
5. لەکاتی دانیشتن هەوڵبدەسەرت لەئاستێکدا بێ بەرزتر لەدڵت.
6. دانانی سەهۆڵ لەسەر لووت و ڕومەت، بەشێوەیەك کە سەهۆڵەکە لەناو خاولییەك یان پارچەیەك پەڕۆدابێت.

نافرەتی سکپڕ Pregnancy

هەمووومان شارەزای ژیانی خۆمانین و باش دەەزانین کە ڕۆژانە چەندە پێویستیمان بە خواردن و خواردنەوە هەیە بۆ ئەوەی گەشـــە بە پێکهاتەکانی ئەندامەکانی خۆمان بدەین و لە مردن یان ســـست بوون بیان پارێزین ، جا ئەگەر هاتوو ئافرەت کەوتە ماوەی دوو گیانی وەك دەڵێن سکپڕ بوو ئەوا لەشــی یان میکانیزمی لەشــی زیاتر پێویســـتی بە گەیشـــتنی مادە ئەندامیەکان و خۆراکە ووزەکان هەیە و زیاتر

خۆ رێك دەخات بۆ ئەوەی هەرچی پێکهاتەی لەشــە بەشـێکی زیاتری بەر بکەوێت لە شلە و خواردەمەنی ناو جەستە.

لە کاتی ســـکپریدا پێویســـتە ئافرەتی دوو گیان خواردنی چاك وە بە ســـوود بە کاربێنێت بۆ ئەوەی لەش زیاتر پێویسـتیەتی و کۆرپەلەی ناو سـکیشـی لە رێگەی ناوکەپەتکەوە زیاتر خواردن بەکاردێنێت ، وا باشــە زۆر مامەلەی خواردنی هەبێت لەگەل ڤیتامینەکان یان مادەی خۆراکیە بنەرەتەکان ، چونکە بە شــێوەیەکی زۆر کاریگەر کار دەکاتە سەر کۆرپەلە ، جا ئەوەی پێویستە ئافرەت بیزانێت ئەوەیە کە وەك کورد دەلێت: لە مـاوەی ســـکپریەکەیـدا (کەم خۆری دایم خۆربێـت) ، واتە هەرچەندە زۆریش نەخوات کێشـەیەك نیە بۆ تەندروسـتی جەسـتەی خۆی باشـە بەلام بە بەردەوامی و بە بێ دیاریکردنی ژەمەکان خواردن بخوات.

زۆر کەم لە مادەی وەك بەهارات یان ئەو جۆرە پێکهاتە تیژانە بەکاربێنێت ، چونکە ئەو جۆرە خوارد نانە دەبنە مایەی تێکدانی کرداری هەرس و شـــێوا ندنی باری تەندروســـتیەکەی و پەرێشـــان بوونی حالی دایکی دوو گیان ، بەلام لە بەرامبەر ئەوانەدا (هێلکەو پەنیرو گۆشتی بالندەو ماسی و هەروەها سەوزەوات و میوەجات) زۆر بەکار بێنێت و رێژەی خواردنەوەی چایی و قاوە کەم بکاتەوە هەر زوو خۆی وەزن بکات لە هەرحالەتێکدا کە زانی کێشـــی زیادی کردووە لە هەندێ خواردنی وەك برنج و پەتاتەو شیرنی دوور بکەوێتەوە.

لە سـێ مانگی یەکەمی سـکپریدا ئافرەت زۆر پێویسـتی بە ترشـی هەیە لەبەر ئەوەی رۆلێکی گرنگی هەیە لە پێگەیاندنی کۆئەندامی دەمار لە کۆرپەلەدا کە ئەو ترشـــەش پێی دەلێن (ترشـــی فولیك) کە لە زۆر میوەی وەك پرتەقال و هەناردا دەست دەکەوێت.

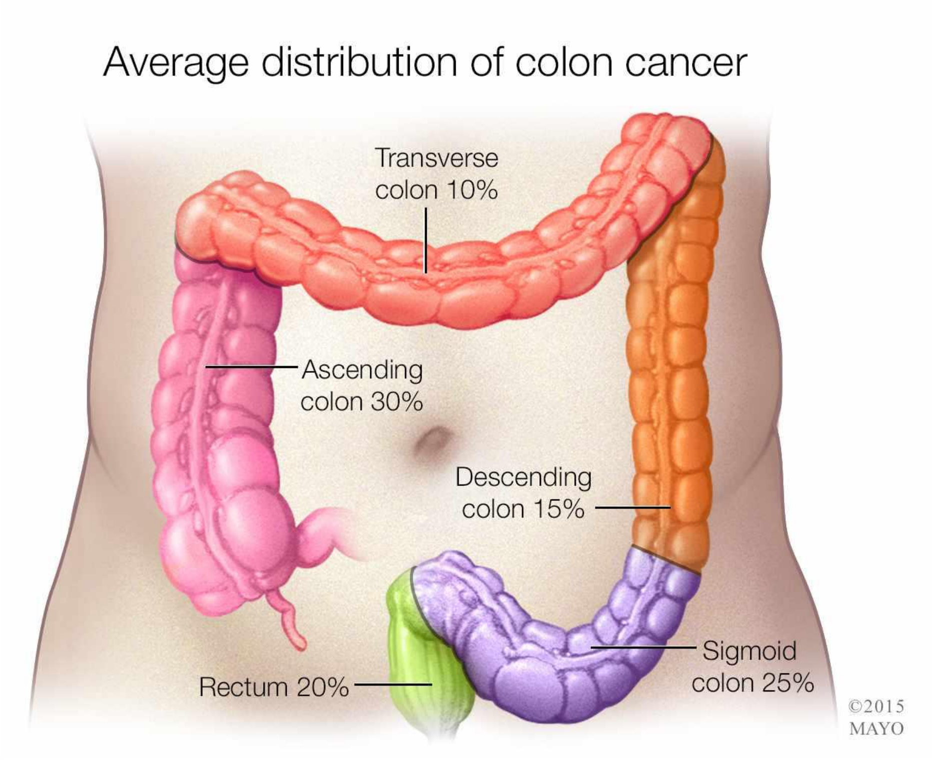
هەر لە دوای تەواو بوونی ئەو ســێ مانگەی ســەرەتای ســکپریەوە ئافرەت زیاتر پێویستی بە ئاسن هەیە چونکە بەرە بەرە کۆرپەلەی ناو سکی بە هۆی وێلاشەوە

زیاتر پێویست خۆی ڕێکدەخات لەگەل مادە جۆراو جۆرەکان کە ئەو ئاسنە نایەلێت ئافرەت تووشی کەمخوێنی ببێت و قەرەبووی پێکهاتەکانی خوێن دەکات.

بۆ ئافرەت گرنگتری شت ئەوەیە کە بزانێت ئەو مادانەی کە یارمەتیدەرن بۆ تەندروست جەستەی لە ماوەی سك پریدا بەکاریان بێنێت کە ئەوانیش هەندێ جۆریان بریتین لە:

- سەوزەواتەکان کە هاوسەنگی ڤیتامینەکانی لەش ڕادەگرن و باری ڕێکی لەش دەپارێزێ و ڕێژەی ئاسنی لەش زیاتر بەرز دەکاتەوە.
- بەکارهێنانی ڤیتامین **C** کە هەم بە شێوەی حەب هەیە و هەمیش گیراوەیی یان بە شێوەی شەربەت بەلام خواردنی چاو قاوە مژینی ئاسن لە لەشدا دادەبەزێنێت.
- خواردنی شیرو هێلکە کە لەو جۆرە خواردنانەدا خوێیەکانی زنك و کالسیۆم بە دی دەکرێت کە یارمەتی گەشەو پێشکەوتنی کۆرپەلە دەدات یان گرنگیەکی زۆری هەیە لە بە هێز کردنی ئێسکی کۆرپەلەو نایەلێت تووشی ئێسکە نەرمە ببێت بە نەبوونی ئەو پێکهاتانە کرداری دروست بوون و دەرکەوتنی ددانەکان دوا دەکەوت.
- خواردنی ڤیتامین **A** کە کرداری بینین بە هێز دەکات و نایەلێت کۆرپەلە توشی شەو کوێری ببێت.
- ڤیتامین **B** دەمارەکان لە هەوکردن دەپارێزێ و لە کاتی مندال بووندا ناهێلێت گرژبوونی ماسولکەکان ڕوو بدات.
- دایکی بەرێز بۆ سەلامەتی گیانی خۆت و کۆرپەلەکەت لە خواردنی پێکهاتە ڤیتامینی و مادە سوود بەخشەکان خۆت بێبەش مەکە چونکە هەم سوودی هەیە لە بواری تەندروست خۆت و هەمیش گەشەو باری ڕێکی کۆرپەلەکەت دلنیا دەکات.

نەخۆشی کۆڵۆن چیە؟



نەخۆشـــی کۆڵۆن یا تەهەیوجی کۆڵۆن تا ئێســـتا هۆکارەکەی نەزانراوە ئەم نیشانانەیەن دەبێت:

- ئازار و پێچ هاتن بەناوسکدا
- با کردن یان ئاوسانی سك
- بوونی غازات
- قەبزی
- زوو تورەبوون

ئەم نەخۆشیە مەترسیدار نیەو چارەسەری بریتیە لە:

- duspataline tablet 1x2
- librax tablet 1x2
- lactulose syrup 1x3
- buscopan tablet 1x2

ئەو کەسانە گەنجن بەتایبەتی ڕەگەزی نێر و تووشی سەریەشەدەبن و جگەرەکێش یان گۆشتی سوور زۆر دەخۆن ، ئەوەسەبەبی سەیەشەکەیانەکەجگەرەکێش یان گۆشتی سوور زۆر دەخۆن بۆیە ڕێژەی خوێنیان بەرز دەبێتەوە.

چارەسەر:

- وازهێنان لەجگەرەکێشان و کەمکردنەوەی خواردنی گۆشتی سوور.
- حەپی دژەئازار بۆ سەریەشەکە.
- حەپی دژەچەوری بەکار بهێنن وەك (**atrovastatin tablet 1x1**).

لینزلاق چی یە؟

بریتی یە لە بلاو بوونەوەو نەمانی خەپلەی ئیسفەنجی نێوان بڕبڕەکان کە بە زۆری لە نێوان بڕبڕەی بێنجەم و خەپلەی دوای ئەودا ڕوودەدات یا خوود لە نێوان هەردوو بڕبڕەیەکی تردا.

بێنج هۆکاری سەرەکی تووش بوونی ئینزلاق:

1. تێکچوونی ئەندازەیی خەبلەکە وا دەکات بڕبڕەکە بەرەو بێشەوە بڕوات ئەمە زیاتر لە ئافرەتی دووکیان دا ڕوودەدات.

2. تێکجوون لە لێواری خەبلەکاندا ئەمەش دەبێتە هۆی هەڵوەشانی خەبلەکە ئەمە زیاتر لە کەسانی وەرزشکاردا ڕوودەدات.
3. تێکجوون و جیابوونەوەی بەشـــەکانی خەبلەی نێوان بڕبڕەکە ئەمەش بەهۆی بەتەمەن داچوونەوە.
4. بەرکەوتنێکی بەهێز کە بەر بڕبڕەکان دەکەوێت و کاردەکاتە سەر بڕبڕەو خەبلەکان.
5. هۆکاری نەخۆشـی ئێسك وەك شـێرپەنجەی ئێسـك و کەمی کالسـیۆم و فیتامین (دی).

نیشانەکانی ئینزلاق:

- ئازار لەبەشی بشتەوەدا لە نیشانە هەرە باوەکانە.
- کاتێك نەخۆش بۆ ماوەیەکی زۆر لەســـەر پێ دەبێت وا هەســـت دەکات ئازارەکە بەرەو خوارەوە دەچێت و ئەمەش بەهۆی ئازاری زۆر لەســـەر بڕبڕەکان.

چارەسەری ئینزلاق:

بە خۆشـــحاڵیەوە لە زۆربەی کاتدا بێویســـت بە نەشـــتەرکەری ناکات بەڵکو تەنیا نەخۆش دەتوانێت بە بشـــوودان بۆ ماوەیەکی زۆر ،کەم کردنەوەی جەمانەوەو دەســـت نەدانە شـــتـی قـورس بەرەو بـاشـــتـر بـوون بـجـێـت خواردنی شیر و بەرهەکانی سوود دەگەیەنێت بە نەخۆشەکە.

بەهێزکردن و جالاك کردنەوەی ماسـوولکەکانی سـك یارمەتی ئاسـایی بوونەوەی ئەندازەی دڕکە بەتك و بڕبڕەکان دەدات.

ئەوانەی ئازاریان زۆرە دەرمانی ئازار شـکێن وەك (مۆبیك) ودزە هەوەکان سـوودی بۆیان هەیە، بەلام ئەکەر ئازارەکە زۆر بەهێز بوو کواســـترایەوە بۆ بەشـــەکانی

خوارەوە ئەوا دەرزی کۆرتیزۆن بە ڕێگەی نێوان بڕبڕەکان یا هەندێ ڕێکەی تر سوودی بۆ نەخۆش هەیە.

فریاگوزاری دەستبەجێ

هەندێك لەو فریاگوزارییە خێرایانەی هەمووان پێویستە بیزانین. بەهەبوونی زانیاری دەربارەی یاساکانی فریاگوزاری و دروست ئەنجامدانیان بەشێوەیەکی ساکار، دەتوانیت ژیانی کەسانێك ڕزگار بکەیت بەر لەگەیاندنیان بەنەخۆشخانەو وەرگرتنی چاودێری پزیشکی.

کاتێك کەسێك لەهەناسەدان بکەوێت، چی دەکەیت؟

بەر لەهەمووشتێ بانگی بکە، گەر وەلامی نەدایەوەڕایبوەشێنەبۆ بەئاگاهێنانەوەی، ئەگەر هەر وەلامێکی نەبوو، هەولبدەپەیوەندی بکەی بەئۆتۆمبیلی فریاگوزارییەوە، بۆ تاقیکردنەوەی هەناسەدانی بەخێرایی ئەم کارانە ئەنجام بدە:

1. لەقەفەزەی سنگی بڕوانە، بزانە بەرز دەبێتەوە؟
2. ڕوومەتت لەدەمی کەسەکە نزیك بکەرەوە، تا بزانی هەناسەدەدات؟
3. گوێت لەدەم و لووتی نزیك بکەرەوە، بزانە گوێت لە هەناسەدانی دەبێت؟
4. گەر زانیت کەسەکەهەناسەنادات یاخود زۆر بەزەحمەت هەناسەدەدات، دەست بەهەناسەدانی دەستکرد بکەبۆی. هەناسەدانی دەستکرد چۆن دەکرێت؟
5. سەری کەسەکە بەرە بۆ دواوەو شەویلگەی خوارەوەی بۆ سەرەوە.
6. بەدوو پەنجە لووتی بگرە.
7. بەدەم هەناسەیەکی قوول بدەو لێوت بەتەواوی بنووسێنە بەچواردەوری لێوی کەسەکەوە.

8. بەهێمنی دوو جار فوو بکە بەدەمیدا، بەڵام با پشوویەکی کورت لەنێوانیاندا هەبێت.
9. لەهەمان کاتدا ئاگات لەقەفەزەی سنگی بێت، بزانەبەرز دەبێتەوە، گەر بەرز بۆوە، توندتر فووی پێدا بکە، ئەگەر هەستت بەبەرگر کرد، هەوڵ بدەسەری زیاتر بەدوادا بخەیت و چەناگەی بەرزتر بکەیتەوە.
10. بەو شێوەیە بەردەوامبە لە پرۆسەکە تاکوو تیمی یارمەتی دەگات یا تا کەسەکە هەناسەدەدات.

ئەگەر کەسێك بێهۆش بێت و دڵی لێنەدات، چی دەکەیت؟

پێشتر کۆنترۆڵی هەناسەدانی بکە، بەو شێوەیەی باسکرا. پاشان بۆ فەحسکردنی لێدانی دڵ: سەری پەنجەت لەسەر قورقوڕاگەی کەسەکە، بەجۆرێك بخزێتەخوار بۆ تێدا قووڵ بوونەوە لەلای قورقوڕاگەوە، بەهێواشی دەستی پێدا بنێ تاکو هەست بەلێدانی دڵی دەکەیت. گەر دڵی لێی نەدا، ئەم کارانە ئەنجام بدە:

بۆ کەسی پێگەشتوو (گەورە):

1. سەیری قەفەزەی سنگی کەسەکە بکە، لەخاڵی گۆی مەمکەوە هاو ئاست بۆ چەقی سنگی کە پەراسووەکان یەکدەگرن، لەوێوە بەبەرزی دوو پەنجە بڕۆ بەرەو سەرەوە.
2. لەو جێگایەی پێی گەیشتوویت، بەلەپی دەست زەخت لەسەر هەردوو قەفەزەی سنگی بکە.

بۆ منداڵ (1 – 9 ساڵ):

1. سەیری هێڵی ناوەند بکە لەنێوان گۆی هەردوو مەمکی منداڵەکەدا، لەئاستی یەککرتنی پەراسووەکانەوە، پەنجەیەك بەرەوسەر بپێوە.

2. لەو خاڵەی پێی گەیشــتیت، بەبەری دەســتێکت دەســت بەســنگی دا بنێ، ئاگاداربە ئازاری پێ نەگات.
3. دەبێت لەبەرز و نزم بوونەوەی قەفەزەی ســـنگی ئاگادار بیت، گەر زانیت سنگی ناجوڵێت نابێت زەختی تەواوی لێ بکەیت، گرنگەبەهێواشی دەستی پێدا بنێیت، لەکاتێکدا پەراســـووی منداڵ نەرمەو ئەگەری تووشـــبوونی بەمەترسی زۆرە.

چی بۆ خوێن لێچوون دەکەیت؟

هەمیشـە دەبێت هەوڵی وەسـتاندنی خوێن لێڕۆشـتن بدەین. خوێنی برینی بچووك و خوێن لێچوونی کەم خۆی زوو ســـارێژ دەبێت و دەوەســـتێت، دەتوانیت بەپاکی برینەکەبشۆیت و لەزگەیەکی لێ بدەیت.

خوێن لێڕۆشـــتنی زۆری برینی قووڵ، بەهێواشـــی و بەوروژم خوێنێکی تۆخی لێ دەڕوات، دەتوانرێت بەدەســـت پێدانان و پەســـتان خســـتنەســـەر بەدەسـڕێکی پاکژ بوەستێنرێت، زۆرجاریش پێویست بەدورینەوەیا پێکەوەنانەوەی برینەکەدەکات لای پزیشـك، پشـتگوێخسـتن و درەنگ بەهاناوەچوونی زیانمەندەو دەکرێت ببێتە هۆی گیانلەدەستدان.

ئەو فریاگوزارییە دەستبەجێیانەی پێویستە بکرێت:

1. یەکســـەر و بەتوندی دەســـت بنێ بەبرینەکەدا، بۆ وەســـتاندنی خوێنەکە، هەوڵبدەدەمی برینەکەبنووســـێنیتەوەبەیەکەوە، ئەگەر لەفافت لابوو، بەلەفاف توند بیبەســـتە، گەر لەفافەکەزۆر خوێناوی بوو، چینێ لەفافی تری تێوەبپێچە، بێ ئەوەی لەفافەخوێناوییکەلێبکەیتەوە.
2. ئەو شـــوێنەی خوێنی لێ دێت بەرز بگرەتا خوێنی کەمتر بێتەوەو ســـەری کەسەکەنزمتر لەجەستەو قاچی دابنێ، تاکوو مێشکی بەباشی ئۆکسجین وەربگرێت.

3. بۆ خوێن لێڕۆشـــتنی زۆر، شـــتنی برینەکەلەبیربکە، بەر لەگەیاندنیە نەخۆشخانە.

چی بۆ لووتپژان دەکەیت؟

کە یەکێ لە ڕەگە بچووکەکانی خوێن لە لینجەپەردەی لووت دا بەردەبێ، لووتپژان دێتە ئاراوە.

1. لەکاتی لووتپژان دا، باشـتر وایە دابنیشـیت یان بووەسـتیت، سـەرت مەخە بەدوادا و پاڵیشمەکەوە، چونکە ئەوە تەنیا خوێن زیاد دەکات.
2. **10** دەقە کرکراگەی لووتت بگوشـە بەپەنجەی دۆشـاومژە و پەنجەکەڵەی دەسـت، بێ ئەوەی تووندی گوشـینی کەم بکەیتەوە. (ئەمە دەبێتە هۆی بەستنەوەی ڕەگە بەربووەکان و کەمبوونەوەی خوێن).
3. لەو کاتەدا (بەدەم هەناســەبدە)، ئەگەر خوێنەکەکەم نەبۆوە، پەیوەندی بەپزیشکەوەبکە.

Kaka Lea

4. گەر زۆر جار تووشـی لووتپژان دەبیت، سـەردانی پزیشـك بکە، چونکە دەکرێ هۆکەی زۆربوونی خوێن و نەخۆشی بێت.

خنکان؟

خنکان کاتێك دێتە ئاراوە کە ڕێڕەو بەنێو قورقوڕاگەدا تووند بێت. هەندێك جار بـەهۆی خزانی خواردن بۆ نـاو قوڕگ و خراپ خواردنی، یـان بـەهۆی ئـاو و نوقومبوونەوە.

چۆنێتی یارمەتیدان و فریاکەوتنی خنکان بەخواردن:

1. کاتێك کەسەکە دەبینیت، خەریکە دەخنکێت، بچۆرە پشتی بووەستەو لەسەروو ناوکییەوە باوەش بەناوقەدیا بکە، بەهێواشی بۆ پێشەوە بینووشتێنەرەوە.
2. جارێك یا زیاتر بەتووندی بەرەو سەرەوە تەکانی پێ بدەو بکێشە بەپشتی دا، تا ئەو خواردنەی نووساوە بەقورگییەوە بێتەوە دەر.

خورپەی دڵ و بوورانەوە؟

دڵخورپان و بوورانەوە، کاتێك تووشی کەسێك دەبن کەبەهۆی هۆکارێك یا زیاترەوەنارێکی لەسووڕی خوێن دا دروستبێت و ئۆکسجینی تەواو بەمێشك نەگات.

لەنیشانەکانی دڵخورپان:

- کەم ڕەنگی
- ئارەقکردنەوەی سارد
- ئارەزوومەندی بوورانەوە
- بەخێرای لێدانی دڵ
- نزمبوونەوەی پلەی خوێن
- خاوبوونەوەی هەناسەدان و بێهێزی
- ترسنۆکی و نیگەران بوون
- هەست لەدەستدان

فریاگوزاری دەستبەجێ بۆ دڵخورپان:

1. کەسەکەلەسەر پشت پاڵبخەو قاچی بەرز دانێ تاکوو خوێن زیاتر بگاتەمێشکی.
2. گەرم داپۆشە.

3. هیچ جۆرەخواردنەوەیەکی مەدەری، نەوەك بەهۆی کەم هەستییەوە، تووشی خنکان ببێت.
4. گەر کەسەکەدەمییەوەخوێنی هێنایەوە، لەسەرلا پاڵیبخە، تا نەخنکێ.
5. گرنگەزوو پەیوەندی بەتیمی فریاگوزارییەوەبکەیت، پێویستەکەسی دڵخورپاو لەژێر چاودێری پزیشکدا بێت.

کۆمەڵێك زانیاری لەکاتی فەوتن بۆ لەوانەی پشتیان دێشێت

نوستن بۆ کاتی پشوودانەلەماوەکانی رۆژ و شەودا، بۆیە پێویستەگرنگی بەچۆنییەتی و شێوازەکانی بدەین تا زۆرترین بەشی پشوودانت بەر بکەوێت، ئەوەی لێرەدا مەبەستمان چۆنییەتی خەوتنەبۆ ئەو کەسانەی کەدووچاری ئازاری پشت بوونەتەوە.

چەند ئامۆژگارییەکی پێویست:

1. پێویستە لەسەر شوێنی خەوتنت بۆ پشتت کۆڵەکەیەکی بەهێز دابنێیت، ئاستی نەرم ونیانی زۆری وەك ئیسفەنج فشاری زۆر تر دەباتەسەر دەمارەکانی پشت، واتەتۆ پێویستت بەسەرینێکی تەندروست هەیە.
2. سەرینی تەندروست پارێزگاری لەبڕبڕەکانی پشت دەکات و بەئاسانی فشاری ناخاتەسەر، بەلام سەرینی ناتەندروست بەئاسانی فشار دروست دەکات و پارێزگاری لەکەڵەکەبوونی سروشتی بڕ بڕەی پشت ناکات.
3. کاتێك بەر لەخەوتن هەست بەگرژبوونی ماسولکەکانی مل و شانەکان دەکەیت، دەتوانیت بۆ ماوەی (**20**) خولەك جەونەی ئاوی گەرم لەسەر ماسوڵکەکان دابنێیت.
4. خۆت لەنوستنی ناو ئۆتۆمۆبیل و باس کاتی دانیشتن بەدوور بگرە.

5. خۆ بەدوور گرتن لەنوستنی سەر زگ، چونکەفشاری میکانیکی زۆر بۆ سەر پشت دەبات، ئەگەر پێویستیش بوو لەسەزگ بخەویت، بالیفێکی نەرم لەبن زگت دابنێ بۆ ئەوەی هاوکار بێت بۆ هاوسەنگ بوونی بڕبڕەکانی پشت.
6. لەکاتی نوستندا پارێزگاری لە هاوسەنگبوونی سەر و ملت بکە، بەشێوەیەك کە بالیفەکەت نەبەرز بێت و نەنزم، ئەگەر لەسەر لاتەنیشت بخەویت یا لەسەر پشت.
7. لەکاتی نوستن سەرینێك بەکارمەهێنە کە بچووك و ڕەق بێت، بەتایبەت لەو جۆرانەی کە فشار دەخەنە سەر پشت، چونکە ئەم جۆرە سەرینانە هاوسەنگی سەر و مل تێك دەدا.
8. بۆ هەستان لەخەو پێویستە هەردوو ئەژنۆکان بچەمێنیتەوە، ئینجا بەسەر لایەکدا بخەوە، دوای ئەوەی بەسەر لایەکدا خەوتی لەڕێگەی دانانی دەستەکان هەڵسەوە دواتر قاچکەنت لەسەر زەوی دابنێ و ئینجا هەڵسەوە، بەپێچەوانە هەمان هەنگاو بۆ خەوتن بەکار بهێنە.

سوانی لەژنۆ

سوان نەخۆشیەکی جومگەکانی لەشە، ڕووی جومگەکەبریندار دەبێ و ئێسکی دەوروبەر ئەستور دەبن و کاتێك ئەم ئێسکانەدەئاوسێن و بریندار دەبن ئیتر دەست بەئازار دەکەن و جولانیان گران دەبێت. ئەژنۆ لەهەموو جومگەکانی تر زیاتر تووشی سوان دەبێت چونکەهەڵگری هەموو لەشەو زۆرترین زەبری لەسەرە.

سوان پرۆسەیەکی هێواشەو بەچەندین ساڵ دروست دەبێت. لەسوانی سەختی ئەژنۆدا کرکراگەی نێوان ئێسکەکانی ئەژنۆ هێندەتەنك دەبێتەوەئیتر ناتوانێت ڕووی ئێسکەکەداپۆشێ و ئەو ڕووانەلێك دەخشێن و دەخورێن و

شێوەئێسکەکەدەگۆڕێ و ئێسکەکان لە شوێنی خۆیان دەردەچن و نارێکی دروست دەبێت.

هۆکارەکانی سوانی ئەژنۆ:

- تەمەن
- بۆ ماوەیی
- ڕەگەزی مێ زیاتر تووش دەبێ
- قەڵەوی

چۆن دەتوانین سوانی ئەژنۆ چارەسەر بکەین؟

لەسوواندا چارەسەری بنەڕەتی نیە. بەلام هەندێك رێ و شوێنمان هەیە بۆ چارەسەرکردن:

1. ئازار و نارەحەتی کەم بکەینەوە.
2. رەق بوون کەم بکەینەوە.
3. بریندار بوون و زەرەرمەند بوونی جومگەکەکەم بکەینەوە.
4. دەرمان وەك پاراسیتۆڵ ، دەرمانی دژەهەوکردنی ناسترۆیدی (**nsaid**) وەك برۆفین. کرێمی کاپسەیسین کەئازار و ڕەق بوون کەم دەکاتەوە. دەرزی ستیرۆید بۆ ناو جومگەیا دەرزی هایەڵ یورۆنان. چارەسەری سروشتی وەك گەرمی یان ساردی .... ڕاهێنانی بەهێز کردنی چوارینەماسولکە. بەکارهێنانی گۆچان ، دانیشتن و نان خواردن و نوێژ کردن لەسەر کورسی ، نوستن لەسەر قەرەوێلەو بەکارهێنانی کورسی تەوالێت . کەمکردنەوەی کێش.

ئایا نەشتەرگەری کاریگەرە؟

زۆربەی نەخۆشەکانی سوانی ئەژنۆ پێویستی بەنەشتەرگەری نیە بەلام کاتێك ئەژنۆ بەسەختی دەسوێت ئەوا یەکێك لەم نەشتەرگەریانە ئەنجام دەدرێت:

1. گۆڕینی تەواوەتی جومگەکە.
2. شتنی ناو جومگەکەلەڕێی دووربین (ناظور).
3. کراندنی ئێسکی ناو جومگەکەو لابردنی پارچەکرِ کراگە.

چارەسەرکردنی زەردی ددان

بە شێکی زۆری خواردن و خوادنەوەکان دەبنەهۆی زەردبوونی ددانەکان و ونبوونی سپییاتی ددانەکان، بۆ رێگەگرتن لەزەردی ددانەکان چەند رێگەچارەیەك دەخەینەڕوو.

سۆدەماددەیەکەدەبێتەهۆی سپیبوونەوەی ددانەکانتان و دەتوانن ئەو ماددەیەبخەنەسەر فلّچەو ددانتانی پێ بشۆن، بەلام دەبێت ئاگادار بن قووتی نەدەن و ئەو کاتەی بەکاری دەهێنن دەمتان پڕ بێت لەئاو، بۆ ئەوەی خەستی سۆدەکار نەکات سەر پووکەکانتان.

هەندێ خواردن و میوەوەك گێزەر و سـێو دەبنەهۆی سـپی بوونەوەی ددانەكانتان، چونكەئەو دوو میوەیەهەندێ پێكهاتەیان تێدایەكەیارمەتیدەرن بۆ سـپیكردنەوەی ددانەكان.

هەندێ خواردنەوەلەوانەچا، قاوەو هەندێ میوەكەرەنگیان سـووروەوەك گێلاس، شاتوو .. دەبنەهۆی دروستبوونی پەڵەلەسەر ددان و دواتر درووستبوونی كلس، بۆ ئـەوەی ئـەو خواردنـانەكـاریگـەریـان لـەسـەر ددانتـان نـەبێت، دوای خواردن و خواردنەوەفڵچەبەكار بێهنن.

جگەرەكێشـان هۆكارێكی دیكەی زەردبوونی ددان و كلس گرتنی ددانەو ئەمەش دەگەڕێتەوەبۆ ئەونیكۆتینەی لەناو جگەرەدا هەیەو دەبێتەهۆی كۆبوونەوەی كلسی زۆر لەسەر ددانەكان.

باشـترین رێگاچارەكەبۆ سـپیكردنەوەی ددانەكان پێشـنیازی دەكەین ئەوەیەچەند مانگ جارێك سەردانی پزیشكی ددان بكەن.

هەروەها بۆ ئەوەی ددانەكانتان هەمیشـە سـپی بێت، پێشـنیاز دەكەین رۆژانەسێ جار ددانتان بەفڵچەبشـۆن و هەر جارێكیش سـێ خولەك بخایەنێت و چونكەزیاتر لەو ماوەیەزیان بەپوكتان دەگەیەنێت و ئەگەر لەسـێ خولەكیش كەمتر بێت ئەوەددانەكانتان باش خاوێن نابنەوە.

بەرزبوونەوەی چەوری خوێن

بەرزبونەوەی كۆڕسـترۆڵ لەخوێندا یەكێكە لەهۆكارە سـەرەكیەكانی رەق بونی خوێنبەرەكان و لەوێشـەوە دروسـتبونی جەڵدەی دڵ، بەهۆی كەڵەكەبونی كۆڕسترۆڵ لەناو بۆریەكانی خوێندا.

هۆكارەكان:

1. **خۆراك:** زۆرێك لەخواردەمەنیەكان ڕێژەیەكی زۆر لەچەوریان تێدایە، ئەم چەوریانەدەبنەهۆی بەرزبونەوەی ڕێژەی كۆڕسترۆڵ لەخوێندا ئەم جۆرەچەوریانەبەئەندازەیەكی زۆر لەناو ئەو خواردەمەنیانەدا كەسەرچاوەیان ئاژەڵە، وەك گۆشتو شیرو هێلكەو پەنیرو كەرەو ...هتد. هەروەها ئەو خواردەمەنیە قوتونراوانەی كە زەیتی گوێزی هیندی تێدایە، یاخود زەیتی خورماو پەنیری كاكاو، ئەمانەدائەنرێن بەسەرچاوەیەك لەسەرچاوەكانی چەوری، سەرەڕای بونیان لەناو هەندێ پسكیتو شتانی تردا.
2. **كێشی زیاد:** سەرەڕای كاریگەری سلبی زیادبون كێشی لەش لەناو ژیانی كۆمەلایەتی دا ئەم زیادبونەدەبێتەهۆی زیادبونی چەوری سیانیو كەمكردنەوەی هەندێ لەجۆرەبەسودەكانی كۆڕسترۆڵ.
3. **ئاستی چالاكی لەش:** كەمی جوڵەو وەرزش نەكردن دەبێتەهۆی زیادبونی كۆڕسترۆڵی زیانبەخش لەخوێندا یاخود هەروەك چۆن دەبێتەكەمكردنەوەی جۆری بەسود هەربۆیەپێویستەوەرزش بكرێو جوڵەمان زۆربێت.
4. **تەمەنو ڕەگەز:** لەپاش تەمەنی **20** ساڵیەوەبەشێوەیەكی خۆیی ڕێژەی كۆڕسترۆڵی ژنو پیاو بەرزدەبێتەوە، لەپاش تەمەنی **50** ساڵی لەپیاواندا بەرزتر دەبێتەوە، بەلام لەژناندا ئاستەكەی بەنزمی دەمێنێتەوەتاوەكو تەمەنی بێ ئومێدی(سن الياس) ئیتر لەوتەمەنەوەوەكو پیاوی لێدێتەوە.
5. **باری تەندروستی گشتی:** توش بوون بەهەندێ نەخۆشی وەكو شەكرەدەبێتەهۆی بەروزبونەوەی ڕێژەی كۆڕسترۆڵ لەخوێندا، لەبەر ئەوەپێویستەهەمیشەسالانەپشكنینی پزیشكی ئەنجام بدەینو ئاگامان لەحاڵەتی تەندروستی دڵمان بین.
6. **مێژووی تەندروستی خێزان:** زۆرجار فاكتەری بۆماوەیی ڕۆڵی گرنگی دەبێت لەتەندروستی تاكەكاندا، چونكە زۆرێك لە نەخۆشیەكان پەیوەستن بەجینەكانەوە، نەوە لەدوای نەوە دەگوازرێنەوە هەر بۆیە بەرزبوونەوەی

کۆڕسـترۆڵی خوێن لە تاکەکانی خێزاندا بەتایبەتی دایكو باوك، واتە بەرزبوونەوەیەتی لە تاکەکانی خێزانەکەدا، هەر بۆیە دەبێ بەوریاییەوە مامەڵە لەگەڵ ئەم مەسەلەیە بکرێت.

7. **جگەرەکێشان:** ئەگەر چی نابێتە هۆی زیادبوونی جۆرەکانی کۆڕسترۆڵی زیانبەخش بەلام دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی جۆرە بەسوودەکانی.

نەفۆشی ددان

نەخۆشی ددان یەکێکە لە نەخۆشیە بلاوەکان و کەسانێکی زۆر توشی بوون ئیتر بەهەر یەك لەوراپی بێت یان گوێ نەدان وخزمەتی نەکردنی ددانەکان یاخود هۆکاری نەخۆشیەکان بێت.

بۆ زیاتر گرنگی دان بەددانەکانمان و خستنەڕووی چەند هۆشیارییەکی تەندروستی سەبارەت بەددان و خۆپاراستنی لەونەخۆشی و کلۆریانەی توشی دەبێت ، چەند پرسیارێکمان ئاراستەی دکتۆرە نیاز غریب حمەسعید پزیشکی نەخۆشیەکانی دەم وددان کرد. سەبارەت بەچۆنێتی پاراستنی ددانەکان بەشێوەیەکی تەندروست دکتۆرە نیاز وتی:

بۆ پاراستنی ددانەکان هەموو مرۆڤێك پێویستە بەشێوەیەکی ڕێك وپێك گرنگی بەددانەکانی بدات، واتە: بەرنامەیەکی تایبەتی هەبێت بۆ پارێزگاری کردن لەددانەکان ، واتە لەتەمەنی منداڵیەوە پێویستە تا ئەوکاتەی منداڵ فێر دەبێت فڵچە بەکاربهێنێت دایك وباوك ددان بۆمنداڵەکەی بشوات ، تا وای لێ دێت ئەو منداڵە لەگەڵ ئەو بەرنامەی ددان شوشتنەدا ڕادێت.

دکتۆرە نیاز ئاماژەی بەوەشدا ، پێویستە هەموو ڕۆژێ دوو جار دەم ودانی بشوات بەتایبەتی شەوان ، ئەویش لەبەرئەوەی بەشێوەیەکی ئاسایی ڕێژەی لیك لەشەودا کەم دەبێت واتە ئەگەری گۆڕینی خۆراك بۆشەکر زیاترە کەدەبێتەهۆی زیاتر داخورانی ددانەکان ، هەروەها بەکارهێنانی دەزوی ددان پاکردنەوەوبۆپاککردنەوەی

بەینی ددانەکان چونکەفلّچەبەینی ددانەکان پاك ناکاتەوە، هەروەها بەکارهێنانی هۆکاری یاریدەدەر وەکو مادەی غەرغەرە.

ئاشکرایە ئافرەت لەکاتی سك پڕی دا هەندێ گۆڕانی هۆڕمۆنی و فسیۆلۆجی دا دەڕوات سەبارەت بەکاریگەری ئەو گۆڕانکاریانەی لەسەر ددانەکانی ئافرەت دکتۆرە نیاز وتی:

سکپڕی قۆناغێکی تایبەتەلەژیانی ئافرەتدا کەلەم قۆناغەدا ئافرەت بەگۆڕانی هۆرمۆنی وفسیۆلۆجیدا دەڕوات وەئەم قۆناغی گۆڕانە لە هۆڕمۆنی لەژنی سك پڕ دەبێتە هۆی ئەوەی کەخرۆکەسپیەکانی خوێن کەبەرگری لەلەش دەکەن دژی تەنی نەناسراون بۆنمونەبوونی ژمارەیەکی کەمی بەکتریا دەبێتەهۆی دروست بوونی هەوکردنی پووك لەکەسی سکپڕدا ، سەبارەت بەبەرز بونەوەی هۆڕمۆنی پرۆجیسترۆن لەخوێندا ، کە دەبێتە هۆی هەندێك گۆڕانی بایەلۆجی لەشانەی پوکدا دکتۆرە ڕوونیکردەوە و وتی:

لەوگۆڕانانەی بۆری و بۆریچکەلەپوکدا کەئەگەری پێدا ڕۆشتن و گواستنەوەزیاد دەکات بەتایبەتی بەکتریا ئەمەش دەبێتەهۆی ئەوەی پووك هەستیار بێت زیاتر لەجاران سور دەبێتەوەو خوێنی لێ بێت بەئاسانی هەندێ جار هەودەکات و دەئاوسێت لەبەرئەوەی ژنی سك پڕ زیاد لەگشت کەسێکی ئاسایی گرنگی بەشوشتنی ددانەکان بدات و سەردانی پزیشکی ددان بکات لەوکاتانەدا.

دکتۆرە نیاز غەریب ئەوەشی نەشاردەوە کە لەکاتی سك پڕیدا ئەگەری هەوکردنی پوکەکانی ڕووبدات ئەگەری لەبارچوونی منداڵ هەیە ئەویش لەبەر بوونی هەمان میکرۆب لە ملی منداڵاندا کە دەبێتە هۆی هەوکردنی پووك، هەروەها ژنی سك پڕ لە قۆناغی سکپڕیدا بەرگری کەم دەبێتەوە بۆ ئازار وە هێزو توانای کەمە. لەوانەیە لەوکاتانەدا گرنگی پێویست نەدات بەدەم ودانەکانی کەئەمەش دەبێتە هۆی کۆبونەوەی پاشماوەو پیسی لەسەر ڕووی ددانەکان و دەبێتە هۆی

پەیدابوونی ددان ئێشـــە لەبەرئەوەی ســـکپڕی پەیوەندی ڕاســـتەوخۆی نیە بە کلۆربوونی ددانەکانەوە بەڵکو پەیوەندی هەیە بە هەوکردنی پوکەوە.

هەندێ لەمندالان ددانی شـــیریان ڕەش دەبێتەوەیاخود توشـــی کلۆربون دەبێت کاریگەری ئەوەلەســەر ددانەهەمیشــەییەکان بۆداهاتووی ئەوکەســە، دکتۆرە نیاز بەم شێوەیە بۆی ڕوون کردینەوە:

ڕەش بونــەوەی یـاخود کلۆر بونی ددانی شـــیری پـەیوەنـدی نی یەبەکلۆربونی ددانەهەمیشـــەیی یەکانەوەبەڵکو ڕێژەی کالســـیۆم وەجۆری خواردن هەروەها گرنگی دان بەددان پارێزی و هەندێ هۆکاری بۆماوەی کاریگەری هەیە لەســـەر ڕەشبونەوەی ددانەکان یاخود کلۆر بونیان.

لە پرســـیارێکمان دەربارەی باشـــترین جۆری هەویری ددان و ئەومالددانەی کە لێی پێك دێت لەوەلامدا وتی:

بەکارهێنانی هەویری ددان بەشـێوەیەکی زانسـتی ئەم جۆرانەباشـن کەپێکهاتەی باش یاخود بوونی ڕێژەیەکی باش لەماددەی فلۆریدا کالســـیۆم و ئەو پێکهاتانەی کەدەبێتەهۆی پتەوکردنی مینای ددان ، هەروەها پێویستە مرۆڤـــ بەردەوام نەبێت لەســـەر بەکارهێنانی یەك جۆر هەویری ددان، هەرماوەیەك پێویســـتەبیان گۆڕیت بەجۆرێکی تر. وە ئاماژەی بەوەشـدا کە هەموو کەسـێك پێویسـتە بەلانی کەمەوە جارێك یاخود ســـەردانی پزیشـــك پســـپۆڕی ددان بکات بۆ پشـــکنینی ددانەکان لەهەموو ڕوویەکەوە بۆئەوەی بزانرێت ددانەکانی پێویســـتیان بە چارەســـەر هەیە یاخود نیە.

ئێســـتا لەبازاڕدا چەند مادەیەك دەفرۆشـــرێت بۆ ســـپی کردنەوەی ددان ســـودو زیانەکانی ئەو مادانەو ئامۆژگاری ئەوان لەوبارەیەوە وتی:

ئـەو مـاددانـەی کـەبۆ ســـپی کردنـەوەی ددان بـەکـاردەهێنرێت لـەبـازاڕەکـانـدا هـەیەپێویســـتەبـەبێ ئـاگـاداری و ڕێنمـایی پزیشـــکی ددان بـەکـارنـەهێنرێت

چونکەهەندێك لەو ماددانەتەنها بۆبازرگانی یەو کاریگەری خراپی هەیە لەسەر مینای ددان و دەبێتەهۆی هەستیار بوونی ددانەکە لەڕووی ساردی و گەرمی گەیاندنەوەبەددانەکان .بۆچۆنیتی ڕێگەگرتن لەداخورانی پووك دکتۆرە نیاز ئەم ڕێنمایانەی خستەڕوو:

هەندێ کەس کە پوکەکانیان توشی داخوران دەبێت بۆئەوەی ڕێگەبگیرێت لەداخورانی پووك پێویستەسەردانی پزیشکی پسپۆڕی پوك بکرێت بۆئەوەی هۆکاری داخورانەکەی بۆڕوون بکاتەوەو چارەسەری گونجاوی بۆ بکات و ئەو کەسەفێری ڕێگەڕاستەکانی شوشتنی ددان بکات. وتیشی : ئەو کەسانەی کە ددانەکانیان هەستیارەبەشتی سارد یاخود گەرم پێویستەهەویری تایبەت بەبۆنەی هەستیاری بەکاربهێنرێت بۆئەوەی ئەو هۆکارە ڕوونەدات و نەبێتە هۆی بێزاری و نائارامی.

هەشت ئامۆژگاری بۆ خۆپاراستن لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

هۆکاری سەرەکی توشبون بەجەڵتەی دڵ و نەخۆشیەکانی کزبونی چاو و سست بونی سیستمی بەرگری لەش لەجیهاندا، نەخۆشی بەرزی پەستانی خوێنە. ئەوەش کەتا ئێستا زانایانی بواری پزیشکی لەبەرامبەر ئەو نەخۆشیەدا کردویانە، تەنها ئامۆژ گاریکردنەلەبارەی ئەو خواردنانەی ڕۆژانەدەخورێن، چونکەهۆکاری سەرەکی ئەو نەخۆشیەبریتیەلەخواردن. لەو میانەشدا **8** ئامۆژگاریان ئاراستەکردوە بە مەبەستی خۆپاراستن لە نەخۆشیەکەو بریتین لە:

1. خواردنی برێکی زۆر لەگۆشتی مریشك و ماسی و شیرینی، هاوکات دورکەوتنەوە لەخواردنی گۆشتی سوور.

2. خواردنی بەروبومە شـــیرەمەنیەکانی وەك پەنیر و ماســـت و شـــیر، کەریێژەیەکی زۆر کەم چەوریان تێدایە.
3. زۆر خوادنی ئەو ســـەوزانەی کە بە مادە کاربۆهیدارتەکان دەوڵەمەندن و دورکەوتنەوە لە خۆراکە سویرەکان.
4. خـــواردنـــی ریـــژەیـــەکـــی زۆر مـــیـــوە بـــەشـــــێـــوەیـــەکـــی رۆژانەو دورکەوتنەوەلەخواردنەوەی ئاوەکەی بەتەنها.
5. بـــەکـــارهـێـنـــانی زەیتی زەیتون، لـــەبری ئـــەو ڕۆنـــانـــەی ریژەیـــەکی زۆر کۆرستروڵیان تێدایە.
6. بەکارهێنانی خۆراکە نوێ و گەرمەکان لەبری خۆراکی لەقتونراو.
7. بـەکـارنـەهـێـنـانی خوێ و لەبـەرامبـەریشــــدا بـەکـارهـێـنـانی بـەهـارات و سرکەلەخواردندا.
8. خواردنی سێ بەشی ئەو یەکەگەرمیانەی لەخۆراکی بەیانیاندا هەیە.

پێنج ئامۆژگاری بۆ لەوەی تووشــی نەخۆشی دڵ نەبیت

خاتوو هۆلی ئەندرســـن، کە پزیشـــکێکی بەناوبانگی ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکایە، پێشنیاری پێنج ئامۆژگاریمان دەکات بۆ ئەوەی بەدوور بین لەنەخۆشی دڵ، کە یەکێکە لە نەخۆشیە بلاوەکان لە سەرانسەری جیهاندا.

1. یەکێك لەو خالانە بریتیە لە زانینی ڕێژەی کۆلیسـترۆل و ترایگەرسـلاید و فشاری خوێن.
2. دووهەمیان بریتیە لە وەرزشکردن بۆنموونە ڕۆشتن بۆماوەی سی دەقیقە ڕۆژانە لەمەترسی تووشبوون بەم نەخۆشیە.

3. خاڵی ســـێهەم بریتیە لە پێکەنین کە زۆر گرنگە بۆ تەندروســـتی، وە پێکەنین بۆ ماوەی **15** دەقیقە بە ئەندازەی ســـی دەقیقە وەرزشــکردن بۆ دڵ وخۆێنبەرکانی ناو لەش گرنگەو ڕێژەی کۆلیسترۆل هاوتا دەکات.
4. خاڵی چوارەم بریتیە لە پارێزگاریکردن لەســـایزی دەوروبەری کەمەر بەشێوەیەکی باش، چونکە زۆربوو نی ئەم بەشەی لاشە پێوەرێکی گرنگ و پەیوەندیدارە بەڕێژەی شەکرەو کۆلیسترۆل و فشاری خوێنەوە.
5. لەخاڵی پێنجەمدا ئەم پزیشـــکە بەناوبانگە باس لەگرنگی خەو دەکات بەشـێوەیەکی تەواو و پێویسـت، چونکە کەم خەوتن دەبێتە هۆی پاڵپشـت بۆ بەرزبوونەوەی فشـــاری خوێن کە ئەمەش دەبێتە هۆی ماندوو بوون و زیادبوون ئیشتیها و خاوکردنەوەی جوڵەی(میتابۆڵیزم) زیندەکار.

جەڵتەی مێشك

جەڵتەی مێشـــك بریتیە لە لەدەســـتدانێکی خێرای فرمانی مێشـــك لە ئەنجامی تێکچوون و نارێکی لەو لوولەخوێنانەی کەخوێن بۆ مێشك دابین دەکەن. (نەچوونی خوێن بۆ شـــانەیەك لەهەر شـــوێنێکی لەشـــدا دەبێتەهۆی مردنی ئەم شـــانەیە). خانەکانی مێشـــك لەکارکردن دەوەســـتن دوایی نەبوونی ئۆکســـجینی پێویســـت بەماوەی **60 – 90** چرکە.

جەڵتەی دەماغ دووەمین هۆی مردنە لە هەموو جیهاندا لەوانەیە ببێتە هۆکاری سەرەکی مردن بەم زووانە. بەلام سێیەمین هۆی مردنەلەولاتانی خۆرئاوا (لەپاش نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە).

لە **95**٪ جەڵتەی دەماغ ڕوودەدات لەو کەســـانەی کەتەمەنیان لە **45** ســـاڵ زیاترە، لەگەڵ ئەمەشدا جەڵتەی دەماغ ڕوودەدات لەهەموو تەمەنێك.

مردن بەهۆی جەڵتەی دەماغ زیاتردەبێت لەگەڵ زیاد بوونی تەمەن.

ڕوودانی جەڵتەی دەماغ لەپیاوان زیاترە وەك لەژنان، بەڕێژەی **1.25** جار، لەگەڵ ئەمەشدا لە **60**٪ ئافرەتان دەمرن بەهۆی جەڵتەی دەماغەوە.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ ڕوودانی جەڵتەی دەماغ:

- بەساڵاچوون.
- بەرزی پەستانی خوێن.
- نەخۆشی شەکرە.
- بەرزی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا.
- جگەرەکێشان.
- بەکارهێنانی دەرمانی دژی منداڵبوون (منع حمل) لەئافرەتان.

نیشانەکانی جەڵتەی دەماغ:

نیشانەکانی جەڵتەی دەماغی زۆر بەخێرا دەردەکەون. نیشانەکانی جەڵتەی دەماغی دەوەستێتەسەر شوێنی زیان پێکەوتوو لەمێشکدا، بەمەش سروشت و توندی نیشانەکان جیاوازە. لەوانەیە ببێتە هۆی:

- لەدەستدانی بیستن و بینین (بەشێك یان بەتەواوی) و تام و بۆن.
- لەدەستدانی توانای قسەکردن یان تێگەیشتن.
- لەدەستدانی ژاکرە.
- کەوتنی پێڵوی چاوەکان.
- بەرپەرچەکردارەکان کەم دەبنەوە.
- لاواز بوونی ماسولکەکانی لەش بەگشتی، دەم و چاو بەتایبەتی، کەم بوونەوەی هەستیاری.
- لەدەست دانی هاوسەنگی لەش.

- لاوازبوونی ماسولکەکانی مل، کەنەخۆش ناتوانێت ملی خۆی بسوڕێنێت.
- لەهۆش خۆچوون، ژانەسەر و ڕشانەوە.

خۆپاراستن لەجەڵتەی دەماغ:

لەبەر ئەوەی یەکێك لەهۆیەکانی ڕوودانی جەڵتەی دەماغ بریتیە لەگیران و تەسك و ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی مێشکە، بۆیە زۆر گرنگە مەترسی ڕوودانی نەخۆشیەکانی دڵ دیاری بکرێت.

یەکێك لەهەرە هۆکارە مەترسیەکانی جەڵتەی دەماغ بریتیە لەبەرزی پەستانی خوێن کە دەتواندرێت کۆنترۆڵ بکرێت، هۆکارە مەترسیدارەکانی تر بۆ جەڵتەی دەماغ کە دەتواندرێت کۆنترۆڵ بکرێن بریتیین لە بەرزی ئاستی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا، نەخۆشی شەکرە، وەهەروەها جگەرەکێشان.

بەرزی پەستانی خوێن: بەرزی پەستانی خوێن لە **35** ٪ ـ **50** ٪ هۆکارە مەترسیدارەکانی جەڵتەی دەماغ پێکدەهێنێت. زۆرێك لە لێکۆلینەوەکان ئەمەیان سەلماندووە کە کەم کردنەوەی بەرزی پەستانی خوێن بەبرێکی کەمیش (**5** – **6** ملم جیوە) دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ڕوودانی جەڵتەی دەماغ بەشێوەیەکی زۆر کاریگەر. کەم کردنەوەی پەستانی خوێنیش بەهۆی دەرمان و گۆڕانکاری لەشێوازی ژیان دەبێت.

چەوری خوێن: بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا پەیوەندی هەیەبەڕوودانی جەڵتەی دەماغ. کەمکردنەوەوی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لەخوێندا بەهۆی دەرمان و گۆڕانکاری لەشێوازی ژیان دەبێت.

نەخۆشی شەکرە: ئەو کەسانەی کەنەخۆشی شەکرەیان هەیە، **2** – **3** جار زیاتر تووشی دەڵتەی دەماغ دەبن وەك لەو کەسانەی کەنەخۆشی شەکرەیان نیە.

خۆراك: خۆراكی دەوڵەمەند بەكاربۆهیدارت و ڤیتامینەكان و كەم چەوەر (خۆراكی خۆرهەلاتی ناوەڕاستی)، ڕێژەی ڕوودانی جەڵتەی دەماغ بە شێوەیەكی بەرچاو كەم دەكەنەوە.

كلۆربوونی ددان

كلۆربوونی ددان بریتیە لە دروستبوونی بۆشایی لەنێو ددانەكان بەهۆی كۆبوونەوەی خۆراك و بوونی بەكتریا بە هەبوونی كاتێكی دیاریكراو. ئەم بۆشاییانەبریتین ڕزانی مادەی مینێراڵی ددانەكان. ڕێژەی كلۆربوونی ددانەكان زیاتر دەبێت بە بوونی مادده ترشەكان و خواردنەوەی خواردنەوە گازییەكان كلۆربوونی ددان یەكێكەلەكێشەتەندروستییەهەرەباوەكان لەجیهان. ئەم بارەزۆرتر دەبیندرێت لەنێو مندالان.

ئەگەر كلۆربوونی ددان زوو چارەسەر نەكرێت بە لابردنی بەشە كلۆربووەكەی ددان و پڕكردنەوەی، ئەوا ڕزیبوونەكەگەورەو زیاتر دەبێت، دەبێتەهۆی ئازارێكی زۆر سەخت، هەوكردن، هەروەها لەدەستدانی تەواوی ددانەكەو چەندین ئالۆزی تر.

نیشانەكانی:

نیشانەكان دەوەستێتە سەر شوێن و ڕاكشانی "گەورەیی و بچووكی" كلۆربوونەكە. لەسەرەتای كلۆربوونی ددان لەوانەیەهیچ ئازارێك نەبێت. بەلام لەگەڵ گەورەبوون و ڕاكشانی كلۆربوونەكە، ئەم نیشانانەی خوارەوە دروست دەكات:

- ئازاری ددان.
- هەستیاربوونی ددان.
- ئازارێك زۆر تیژ و سەخت لەگەڵ خواردن و خواردنەوەی شتێكی شیرین، سارد یاخود گەرم.

- بەدیارکەوتنی کونی بچووك لەسەر ددانەکان.
- هەندێك جار خڕبوونەوەی کێم و دەردراو لەدەوری ددانەکە.

هۆکاری دروستبوونی:

کلۆربوون دروست دەبێت لەئەنجامی ڕزیبوونەوە، کەئەمیش پرۆسەیەکەسەرهەڵ دەدات بەدرێژایی کات. ناو دەمی مرۆڤ وەك هەموو جێگایەکی تر لەش، بەشێوەیەکی سروشتی زۆرێك لەبەکتریایی تێدایە. هەندێك لەم بەکتریایانە دەژین لەسەر ئەو خواردن و خواردنەوانەی کەشەکریان "کاربۆهیدرات" تێدایە. کاتێك ئەم شەکرانە بەباشی لا ناچن "لا نابردرێن" لەددانەکان، لەم کات بەکتریایەکان هەڵدەستن بەگۆڕینیان بۆ ماددەی "ترشی". ئەم بەکتریا و ماددەترشیەکان و وردەخۆراك و لیکاو دەنووسێن بەددانەکانەوە. ماددەترشەکان هەڵدەستن بە هێرشکردنە سەر کانزاکانی رووی بەشی ڕەقی دەرەوەی ددان "مینا" و دەبێتەهۆی خورانی بەشەکە" ئەم خورانەدەبێتەهۆی دروستکردنی کونی زۆر بچوك لەرووی "مینا"وە، بەهۆی ئەم کونانەوەبەکتریا و ماددەترشەکان دەتوانن بگەن بەچینێکی تری ددانەکەکەچینێکی نەرم و بەرگری کەمەبۆ ماددەی ترشی بەبەراورد لەگەڵ بەشی "مینا". ئەم تێکدان و رزیبوونەبەردەوام دەبێت تاکو ماددەترشیەکان و بەکترییایەکان دەگەن بەبەشی ناوەوەی ددانەکە. لەبەشی ناوەوەی ددانەکە دەمار و لوولەی خوێن هەیە. بەشی ناوەوەی ددان هەڵدەئاوسێت و ئازاردەدرێت بەهۆی بەکتریاوە. دوای ئەوەی کلۆربوونەکەبەرەوەپێش دەچێت، دەبێتەهۆی ئازارێکی ددانی زۆر سەخت.

هۆکارە مەترسیدارەکان:

- **هەندێك جۆری خۆراك:** ئەو خۆراك و خواردنەوانەی بۆ ماوەیەکی درێژ دەمێننەوەلەنێو ددانەکان، بۆ نموونە شیر، هەنگوین، کێك، مێوژ و هاوشێوەی مێوژ و پەتاتە.

- زۆر خواردن و خرواردنەوەی شەکری "چەنجارەی خواردنەوە".
- نەشووشتنی ددان دوای خواردن و خواردنەوە بەفلچە.
- خواردنەوەی ئاوی ناو بووتڵ "پاڵێنداو". هەندێك جۆری ئاوی پاڵێندراو "بووتڵ" ماددەی فلۆریدی تێناکرێت، کەماددەیەکەلەئاوی گشتی دەکرێت و یارمەتی کەم کردنەوەی رزیبوونی ددان دەدات.
- بەسالاچوون.
- وشکی دەم.
- سووتانەوەی دڵ.

ئالۆزییەکانی:

- هەوکردن و خڕبوونەوەی کێم لەدەوری ددانەکە.
- هەڵوەرینی ددان.
- شکانی ددان.
- کێشەی خواردنجووین.

خۆپاراستن:

- دوای خواردن و خواردنەوەددانەکانت بەفلچەبشۆ. بەلایەنی کەم دوو جار لەرۆژێك، بەلام بەشێوەیەکی نموونەیی دەبێت دوای هەموو ژەمەخواردنێك بشۆردرێت. ئەگەر هەر ناتوانیت بەفلچەبیشۆیت، ئەوا بەلایەنی کەم بەئاو بیشۆ "غەرغەرەبکە".
- تەنها ئاوی پاڵێنداو "بووتڵ" مەخۆرەوە، رۆژانەهەندێك ئاو گشتییش بخۆرەوە.
- دووربە لەزۆر خواردن و خواردنەوەی شەکری "بۆ نموونەلەرۆژێك چەندین بووتڵ شەربەیاخود خواردنەوەی گازی بخۆیتەوە- چەنجارە".

- ئەو خۆراکانە بخۆ کە بۆ تەندروستی ددانەکانت باشە، وەك پەنیر، میوەو سەوزەی تازە. هەروەها خۆت بەدووربگرەلەو خۆراکانەی لەنێو ددانەکانت دەمینێنەوە، وەك جیبس "پەتاتە" شیرنەمەنی، هتد...
- ناوەناوە سەردانی پزیشك بکەو پەیرەوی ئەو خشتەی سەردانە بکە کە بۆت دادەنێت.

کەی سەردانی پزیشك بکرێت؟

هەرکاتێك هەستت بەئازاری ددان کرد یاخود هەستیاری ددانت، پێیوستە سەردانی پزیشکی ددان بکەیت.

چۆن بزانم تووشی بۆن ناخۆشی دەم هاتووم؟ چۆن چارەسەری بۆنی ناخۆشی دەمم بکەم؟

بۆنی ناخۆشی دەم میلیۆنەها کەسی بێزارکردوە لەکاتێکدا چارەسەری ئاسانە، پێویستە پێش چارەسەر کردن بزانرێت کەسێك بۆنی دەمی هەیەیان نا،لەکاتێکدا هەندێ کەس هەست بەبۆن ناخۆشی دەمی ناکات چونکەمێشك راهاتوەلەسەر ئەو بۆنە.

چۆن بزانم توشی بۆن ناخۆشی دەم هاتووم؟

- **تاقیکردنەوەی لەرێگەی رەنگی زمانەوە:** ئەگەر رەنگی زمان پەمەی کاڵ یان پیازی بریقەدار بوو ئەوا هیچ کێشەیەکی بۆن ناخۆشی دەمت نیە. ئەگەر رەنگی زمان سپی بوو ئەوا تۆ بەدڵنیایەوە کێشەی بۆن ناخۆشی دەمت هەیە.
- **لێدانی پشتی دەست بۆ زمان:** تەڕکردنی پشتی دەست بەزمان واز هینان بۆ چەند چرکەیەك تا شوێنەکە وشك ئەبێتەوە دواتر بۆنی شوێنەکە بکە

بەئاشکرا هەست بەبۆن ناخۆشی ئەو شوێنە دەکەیت ئەگەر کێشەی بۆن ناخۆشی دەمت هەبێ.

هۆکارەکانی بۆن ناخۆشی دەم:

1. ئیهمال کردنی ددانەکان و باش پاکنەکردنەوەیان.
2. پاکنەکردنەوەی زمان.
3. بەکتریا:نزیکەی **600** جۆری بەکتریا لەناو دەمی هەموو کەسێکی ئاسایدا دۆزراوەتەوە.
4. وشکی دەم: وشکی ناو دەم هۆیەکی گرنگەبۆ مانەوەی بەکتریا لەناو دەم و گەشەکردنی بەکتریاکە.

چۆنیتی چارەسەرکردنی بۆن ناخۆشی ناودەم:

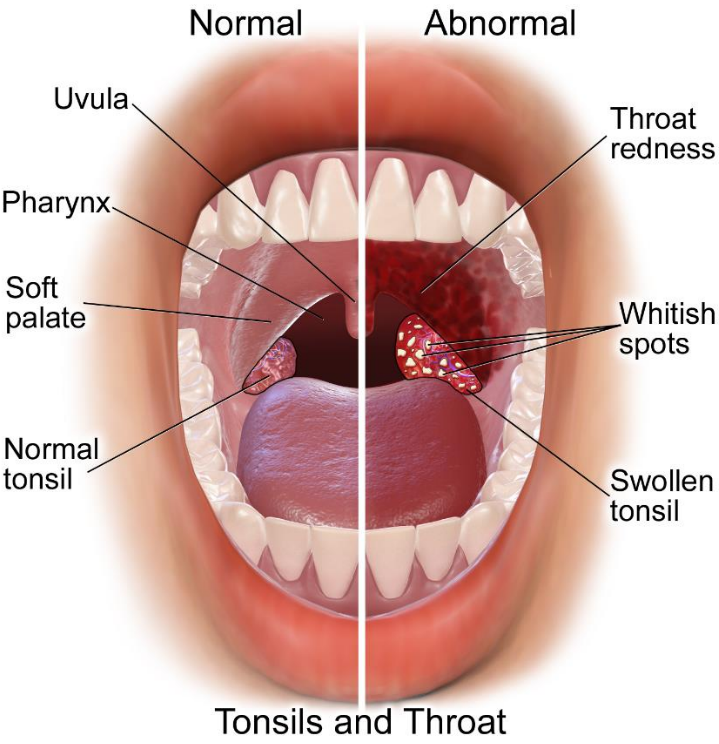
لەبەر ئەوەی ناو دەم لیکی تیدایەلەناو لیکیشـــدا ئۆکســـجین هەیە، ئۆکســـجین هۆیەکی باشە بۆ مانەوەو گەشەکردنی بەکتریا، لەبەر ئەم هۆیە دەبێت:

1. رۆژانە بڕێکی زۆر لەئاو و شلە بخورێتەوە.
2. جوینی سەوزەی نەعنا رۆژانە کە بۆن و تامێکی خۆش ئەدات بەدەم.
3. شۆردن و پاکردنەوەی ناو دەم ڕۆژانە بەباشی.

ئەمانە هەندێ لە چارەسەری کاتی بوون کەدەبیتە هۆی نەهێشتنی بۆنی دەم بۆ ماوەیەك بەلام ئەمانە نابنە هۆی لەناو بردنی بەکتریا، لێرەدا باس لەهەندێ خۆراکی بەســوود دەکەین کەدەبنە هۆی لەناو بردنی بەکتریاو نەهێشــتنی بۆنی ناخۆشی دەم:

- **چای ســــەوز:** لەبەر ئەوەی چای ســــەوز دەوڵەمەندەبەدژەبەکتریاکان ئـەبیتەهۆی لـەنـاوبردنی زۆر لـەو بـەکتریـانـەی لەنـاو دەمـدا دەژین و دەبنەهۆی بۆن ناخۆشی دەم.
- **دارچین:** دارچین ڕۆنی سروشـتی تێدایەکەدەبێتەهۆی لەناوبردنی زۆربەی ئەو بەکتریایانەی کەلەناودەم دەژین.
- **ســــەوزەو میوەهات:** بەتایبەت خواردنی ســــێوو کەرەوز زۆر باشــــە بۆ پاراسـتنی ناو دەم لەجۆرەکانی بەکتریا، جوین و خواردنی ئەمانەوا ئەکات لیك لەناو دەمدا زۆر بیت و ناو دەم وشك نەبێت، هەروەها کاڵەك و شاتوو یارمەتیدەرە بۆ لەناوبردنی بۆنی ناخۆشی دەم.

هەوکردنی ئاڵوو "لەوزەتێن"



بریتیە لە هەوکردنی لەوزەکان بە ڤایرۆس یاخود بەکتریا. زۆربەی بارەکانی هەوکردنی ئاڵوو هۆیەکەی بریتیەلەڤایرۆس کەلەماڵەوەدەتواندرێت خۆ چارەسەر بکرێت. بەلام هەندێك جار هۆیەکەی بریتیەلەبەکتریا کەپێویستی بەدژەبەکتریا هەیە. چارەسەری نەشتەرگەری بۆ هەوکردنی ئاڵوو تەنها لەچەند بارێکی دیاری کراو دەبێت، زۆر گرنگەئاڵووەکان بپارێزرێن چونکەوەك پاسەوان وان لەبۆشای دەم.

نیشانەکانی:

- سوورهەڵگەڕان و ئەستووربوونی ئاڵووکان.
- سپی هەڵگەڕانی ڕووی ئاڵووکان.
- ئازار لەکاتی قووتدانی خواردن.
- ژانەسەر.
- تا و لەرز.
- گەورەبوونی گرێ لیمفاویەکانی مل و چەنگە.
- گڕبونی دەنگ.
- هەندێك جار ژانەزگ لەمندالان.

کەی سەردانی پزیشك بکرێت؟

هەوکردنی ئاڵووەکان زۆر مەترسیدار نیە، بەلام ئەگەر چارەنەکرێت ئالۆزی لێدەکەوێتەوە. سەردانی پزیشك بکە ئەگەر:

- ئازاری گەرووت لە **48** کاتژمێر زیاتری خایەند.
- پلەی گەرمی لەش زیاتر بوو لە **39** سلس.
- نەتوانی خواردن قووت بدەیت.

- ئەگەر ژانەزگت هەبوو یاخود ڕشایەوە.
- ئەگەر ملت ڕەق بوو یاخود شەکەت بووی.

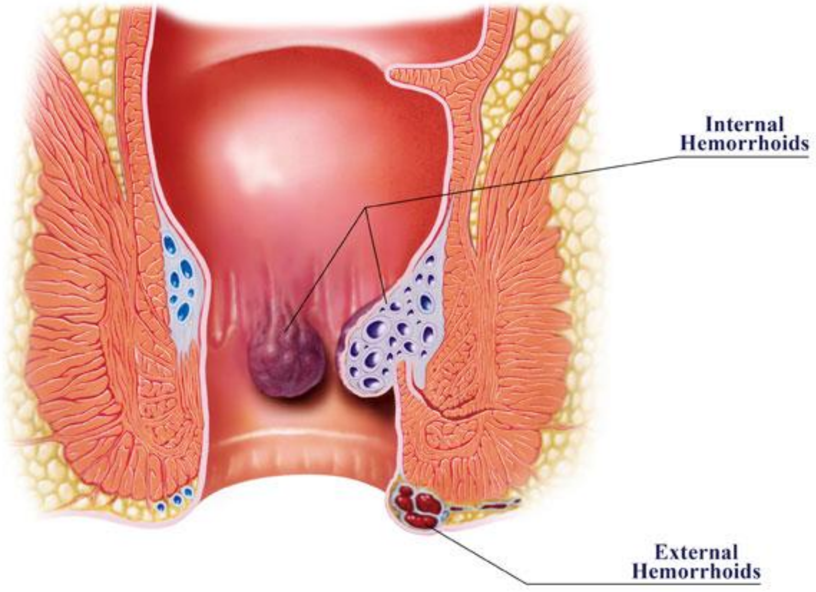
ئاڵۆزیەکانی:

ئەگەر چارەنەکرێت ئەوا لەوانەیەببێتەهۆی گیرانی ڕێڕەوی هەناســـەلەبەر زۆر ئەســـتووربوونی. هەروەها هەندیك جار دەبێت هۆی کۆبوونەوەی کێم لەنێوان ئالووەکان و شـــانەکانی دەوروبەر دەبێتەهۆی دروســـت بوونی قونێر (دومەڵ). هەروەها هەندێك جار (بەتایبەتی لەجۆری بەکتریایی) دەبێتە هۆی هەوکردنی گورچیلەکان یاخود جومگەکان.

چارەسەری لەماڵەوە:

- شلەی زۆر بخۆوە، شلەی گەرم وەك شۆربا یاخود چا.
- غـەرغـەرەبکەبەخوێاوی گـەرم، چـارەگەملاکێکی چا لەخوێ تێکـەڵ بکە لەگەڵ **220** گرام لەئاوی گەرم.
- لیمۆ و هەنگوین تێکەڵ بکەلەپەرداخێکی ئاوی گەرم ئیجا بیخۆوە. بەلام بۆ منداڵی بچووکتر لەساڵێك نابێت ئەمەبکرێت.
- دووربەلەجگەرکێشان و دووکەڵی جگەرە.
- پشوو بدە بەدەنگت – قسەمەکە.
- گەڕانەوە بۆ سەنتەری نەخۆشیەکان.

مایەسـیری:



مایەسـیری (**hemorrhoid**) بەشـێکە لە پێکهاتەی کۆم و یارمەتی داخسـتنی کۆم دەدات لەکاتی ئاسایدا.

خوێن کە هەڵگری ئۆکسـجین و خوراکە لەرێگەی خوێنبەرەوە دەگاتە کۆم و، لەرێگەی خوێنهێنەرەوە دەگەرێتەوە بۆ دڵ، ئەگەر بەربەسـتێك دروسـت بێت بۆ خوێنهێنەرەکان لەکۆما بۆ گەرانەوەیان بۆ دڵ، ئەوا پەسـتان لەسـەر خوێن هێنەرەکانی کۆم دروست دەبێت و دەبێتە هۆی گەورەبوون و ئاوسان و پێچاوپێچی خوێنهێنەرەکان لەناوچەی کۆمدا کە پێی ئەوترێ مایەسیری (**hemorrhoid**).

٪٥ ئەو کەسـانەی سـەرو ٥٠ سـاڵن توش دەبن کە لەمەشـدا بەس ٪٥ ئەگەنە حاڵەتی زۆر خراپ و لەژێر ٢٠ ساڵیدا زۆر کەم دەبینرێت.

هۆکار:

- بەربلاوترین هۆکار قەبزی و سکچونی درێژ خایەن و نق کردنە (**straining**) لەکاتی دانیشتن لەئاودەست. ئەمانە سێ هۆکاری سەرەکین بۆ پەستان خستنە سەر ناوسك و بەربەست دروست کرن لەگەڕانەوەی خوێنی ناو کۆم.
- هەروەها سك پڕیو هەڵگرتنی شتی قورسیش بەهەمان شێوە هۆکارن بۆ دروست بوونی مایەسیری، هەر هۆکارێکی تریش کەدەبێتە هۆی بەر بەست لە گەرانەوەی خوێن دەبێتە هۆی قەڵەوی و زیادبوونی چەوری ناو سك.
- هۆکارێکی تری نەخۆشییەکە جگەرەیە. هەندێ کاتیش هۆکارەکەی دیار نییە.
- بۆ ماوەیی دەوری نییە لە مایەسیرییدا بەلام دەتوانێ لەخێزانێکا چەند کەسێك وابێت بەهۆی نزیکی و لەیەکەچوونی خواردنیان لەگەڵ یەکترییدا.

نیشانەکانی:

٩٠٪ - ٩٥٪ مایەسیری بێ نیشانەن، یەکێك لە نیشانە دیارەکانی مایەسیری خوێن بەربوونی بێ ئازارە لەگەڵ هاتنەدەرەوەی کۆم (**protrusion**).

دوو جۆر مایەسیری هەیە، مایەسیری ناوەوەو مایەسیری دەرەوە، نیشانەکانی مایەسیری ناوەوەو دەرەوە جیاوازە.

نیشانەکانی مایەسیری ناوەوە:

- بەربوونی خوێنی روون و بێ ئازار.
- هەست کردن بەبەتاڵ نەبوونەوەی ڕیخۆڵەو نەکردنی پیسایی بەتەواوی.

- لیتە لەدەوری کۆم و گەورەبوونی کیســەکانی دەوری کۆم کە بەهۆی نق **straining** کردنەوە دروست دەبێت.

نیشانەکانی مایەسیری دەرەوە:

- دروســت بوونی کیســەی شــکڵ فاســۆلیا یا نۆك لەدوری کۆم و هەندێ کاتیش ئەتەقن و دەبنە هۆی دەرچونی خوێنی روون.
- دەبێ ئاگادار بیت لە مایەســیرییدا خوێنی خوین هێنەرەکان(خوێنی پیس) بەرنابێت و تەنها خوێنێکی روون و ئاڵە، ئەگەر خوێنی خوێن هێنەرەکان (**MELEMA**) بێت ئەبێت بۆ هۆکاری تر بگەڕێیت.
- مەیینی خوێن لە مایەسیری دەرەوەدا ئەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی زۆر.

تێبینییەکی گرنگ هەیە، ئەویش مایەســیری شــێرپەنجەی ریخۆڵە نییە، هەروەها چونکە تەمەنی شــێرپەنجەی ریخۆڵە ســەروو ٤٠ ســاڵەوە نیشــانەی هەردووکیان خوێن بەربوونە، دەبێت لەدوای ٤٠ ساڵ پشکنینی تایبەت بکرێت.

مایەســیرییە گەورەکان ئەبێتە هۆی دەرکردنی بەڵغەم لەدەوریی خۆیان کە ئەبنە هۆی وروژاندنی پێســـتی کۆم و خورین، کە بەهۆی ئاوەوە ئارام ئەبێتەوە، نابێت سابوون و شامپۆ بتادین بەکار بهێنیت بۆ کۆم چونکە دەبنە هۆی حەساسییەت و خورینی زۆرتر.

مایەسیری دابەش ئەکرێت بۆ چوار پلەجۆر:

- **جۆری پلە١**: خوێن هێنـەرەکـان گـەورەئـەبن بـەلام لـەمـەخرەجـەکـان نایەنەدەر. تەنیا نیشانەکەی خوێن بەربوونە.
- **جۆری پلە٢**: خوێن هێنەرەکان گەورەدەبن و لەکاتی کردنی پیســـاییدا لەکۆم دێنەدەر، لەدواییدا ئەگەڕێنەوەبۆ ناو کۆم.

- **جۆری پلە٣:** کیسەکانی مایەسیری لەکاتی دانیشتنا دێنەدەر بەلام خۆیان ناگەرێنەوەناو کۆم، ئەبێت بەدەست بیگەرێنیتەوە.
- **جۆری پلە٤:** کیســـەکانی مایەســـیری بەدەســـتیش ناگەرێنەوەناو کۆم و هەمیشە لەدەرەن.

چارەسەر:

لە مایەســـیری پلە١ دا کە تەنها نیشـــانەکانی خوێن بەربوونە لەکاتی پیســـایی کردندا و لەجۆری ٢ پێویســـت بەنەشـــتەرگەری ناکاتو تەنها بەگۆرینی خواردن بۆ ئەو خواردنانەی بەهرەمەندن لەریشـــالو فایبەرو دوورکەوتنەوە لەپەســـتان خستنەسەر کۆم و نق **Straining** کردنو هەروەها دانیشتن لەئاوی گەرما بەپلەی ٣٧-٤٠ بۆ ماوەی ١٠-١٥ خولەك، دەتوانیَ چارەسەر بێت لەماوەی چەن رۆژێکدا.

رۆژانەنزیك ١٠٠ بۆ ١٥٠ گرام ریشـــال بخۆن لەرێگەی ســـەوزەو میوەو زەلاتەی تازەوە. زۆری ریشـــال و فایبەر قەبزی کەم دەکاتەوەو دەبێتەرێگەگرتن لەپەســـتان خســـتنەســـەر کۆمو ناهێلێت رەگەکێشـــراوەکان گەورەبنو وردەوردەکۆ ئەبنەوەو بچوك دەبنەوە. هەندیَ کات مایەسیری بەهۆی سکچونەوەدروست دەبێت. کەدەبێت سکچونەکەچارەسەر بکرێت.

رۆژانە پێویســـتە ٣ جار دانیشـــیت لەناو تەشـــتێك ئاوی گەرم (٤٠-٣٧) پلە و هەرجارەی بۆ ماوەی ٢٠ خولەك دەبێتە هۆی ئەوەی پەستانی ناو کیسەکان هێور ببێتەوە.

هەروەها مەڵحەمی هیدرۆکۆرتیزۆنیش یارمەتی دەرەبۆ کەم کردنەوەی خورین و ئیلتیهاباتی کۆم.

هەندیَ کات لەجۆری پلە ٣-٤ دا کیســـەکانی مایەســـیری لەدەرەوەبەلاســـتیکێك ئەبەســـرێن کەدوای ١٠ رۆژ وشـــك ئەبنەوەو ئەکەون ،هەندیَ کات ئەبنەهۆی

ئازارێکی زۆر وەهەندێ جاریش دەبنەرێگر لەمیز کردن،وەهەندێ کەتیش دوای کەوتن ئەبنەخوێن بەربوونی شوێنەکایان.

چارەسەر بەلیزەر:

مایەســـیری بچوك لەڕێگەی لیزەرەوەدەرمان ئەکرێت بەلام مایەســـیری گەورەو ئەوانەی کەدێنەدەر لەرێگەی لیزەرەوەچارەسەر ناکرێن.

نەشتەرگەری:

نەشتەرگەری بۆ جۆری پلە ٣-٤ بەکار دێت. کەئەتوانێ لەرێگەی نیو بنج یا بنجی عام بکرێت، لەنیو بنج بۆ کاریگەری زۆرتر دەرمانی جۆری مارکائین بەکاردێنن. دەتوانرێ برینەکەبەکراوەیی بەجێ بهێلرێت، دەشـــتوانرێ بە بەکارهێنانی تەقەڵ بدورێتەوە، کەئەم تەقەلانەخۆیان ئەبنەوە بەگۆشت.

چاودێری دوای نەشتەرگەری:

دوای نەشـــتەرگەری مایەســـیری دەبێت ئاگاداری خوێن بەربوون بیت، خوێن بەربوونی کەم تا چەند رۆژ ئاساییە.

دەبێت بۆ کەم کردنەوەی ئازار ئازار شـــکێن بەکار بێنیت لەگەڵ دانیشـــتن لا ئاوی گەرم وەخواردنی سەوزەوات بۆ کەم کردنەوەی قەبزی.

بەکارهێنانی چەن خاڵێك دوای نەشتەرگەری:

- خواردنی پر ریشال و فایبەر
- پەستان نەخستنەسەرکۆم بەهیچ شێوەیەك
- بەکار هێنانی ئازارشکێن و ئانتی بوتیك
- رۆژی ٣ جار لەئاوی گەرما دانیشتن

- ئاو زۆر خواردن
- نەخواردنی ماسی و هێڵکەکەئەبنەهۆی قەبزی
- هەڵنەگرتنی شتی قورس

چۆنێتی کەمکردنەوەی کێشی لەش:

1. کەمکردنەوەی خواردنی چەوری وەکو کەرێ و پەنیری پڕ لە چەوری و ڕۆن و خۆراکی تێکەلاو بە ڕۆنی خواردن. پێویستە گۆشتەکە کەم چەور بێت وەکو گۆشتی سینگی مریشك بە بێ پێست لەگەڵ گۆشتی ماسی برژاو.
2. خواردنی میوە و سەوزە چونکە ڤیتامینی تیایە و باشە بۆ کاتی کەمکردنی کێشی لەش.
3. نەخواردنی شەکر لەگەڵ گیراوەکان. هەروەها خواردنی میوە دەبێت 3 سەعات پاش نان خواردن بخورێت.
4. زۆر خواردنی ریشاڵە (ألیاف) کە لە سەوزە زۆرە.
5. دابەشکردنی ژەمەکانی نان خواردنی ڕۆژانە بۆ چوار بەش (کە نانی نیوەڕۆ دەبێتە دوو بەش).
6. خواردنەوەی ئاو پێش نانخواردن بە 10 خولەك لەگەڵ خواردنی بەشێك لەژەمەکە و تەواو نەکردنی بەشەکانی دیکە، یعنی ئەگەر خواردنی جاران 10 کەوچکی چێشت خۆر بوو دەبێت بکرێتە 3 کەوچك (ئەمە زۆر باشە بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش).
7. وازهێنان لە خواردنەوەی بیبسی و کۆکاکۆلا و جۆرەکانی دیکە.
8. بەردەوامبوون لەسەر وەرزشی هاتووچۆی ڕۆژانە (ڕێکردن) کە لە 5 کیلۆمتر کەمتر نەبێت (ئەمەش دەبێت یەك سەعات بخایەنێت یعنی نیو سەعات چوونەوە و نیو سەعات هاتنەوە بە ڕێکردنێکی خێرا) ئەمەش لە

سەرەتاوە یەکسەر ناکرێت بەڵکو لە **3** ڕۆژی یەکەم نیو سەعات بێت و هەموو ڕۆژێك چەند خولەکێك زیاد بکرێت بە پێی توانای لەش.

ئەنجامی ئەم پرۆگرامە لە دوای یەك مانگ دەردەکەوێت و دەبێت بەردەوام بێت لەسەری.

دوای نانخواردن ئەم کارانە مەکە

1. **جگەرە مەکێشە:** توێژینەوەکان جەختیان لەوەکردەوە کەکێشانی جگەرەیەك لە دوای نانخواردن هێندەی کێشانی ١٠ جگەرە دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا مەترسی توشبوونت بە شێرپەنجە زیاتر دەبێت.
2. **ڕاستەوخۆ میوە مەخۆ:** چونکەگەدە لەهەوا پڕ دەبێت. لەبەر ئەوە میوەمەخۆ دوای دوو کاتژمێر لە نان خواردن یان کاتژمێر یك پێش نان خواردن.
3. **چا مەخۆرەوە:** چونکە گەلای چا ڕێژەیەکی زۆر لە ترشی تێدایە ئەویش کرداری هەرسکردنی پرۆتینات قورس دەکات.
4. **پشتێنەکەت مەکەرەوە لەدوای نان خواردن،** چونکە چەوری کۆدەبێتەوە لەلای کەمەرت.
5. **خۆت مەشۆ لەدوای نان خواردن:** چونکە دەبێتە هۆی زیادبوونی بڵاوبوونەوەی خوێن لەهەردوو دەست و هەردوو قاچ و ناوچەی گەدە ئەویش دەبێتە هۆی دواخستنی کرداری هەرس.
6. زۆربەی خەڵك ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کە پیاسە بکەن لە دوای هەموو ژەمە خواردنێك ئەمەش وات لێدەکات ٩٩ ساڵ بژیت بەلام لە ڕاستیدا ئەمە هیچ ڕاست نییە چونکە ڕۆشتن کۆئەندامی هەرس ماندوو دەکات وئەویش وات لێدەکات کە توانای هەرس کردنی نەمێنێت و نەتوانێت سوود لە خوردنەکە وەربگرێت.

7. **ڕاســـتەوخۆ لەدوای خواردن مەخەوە**، چونکە ئەو خواردنەی کە خواردوتە بەشـــێوەیەکی باش هەرس نابێت ڕێژەی ترشـــەڵۆکی زیاد دەکات دەبێتە هۆی هەوکردنی ڕیخۆڵەکان.

چۆن دژە فۆر لە وەرزی هاویندا هەڵدەبژێریت؟

لەگەڵ هـاتنی وەرزی هـاوینـدا زۆر کەس پەنـا دەبەن بۆ بەکـارهێنـانی دژە خۆر لەگەڵ ئەوەشـــدا ڕووبەڕووی زۆرێك لەو بەرهەمانە دەبنەوە کە کارگەو کۆمپانیا جیاوازەکان بەرهەمی دژە خۆر بەرهەم دەهێنن و دژەخۆر دەخەنە بازارەکانەوە بەمەش بەکارهێنەر نازانێت کام لەو بەرهەمانە بەکاربهێنێت و کامیان دەستنیشان بکـات. لێرەدا چەنـد ئـامۆژگـارییەك دەخەینە بەردەســـتی ئێوەی ئـازیز لە هەڵبژاردنی دژەخۆردا.

- دژە خۆرێك هەڵبژێرە کە دڵنیابیت لەوەی کە پێســـتت لەتیشـــکی ســـەروو وەنەوشـــەیی دەپارێزێت ئەویش بەهەردوو شـــێوەکەی کە (**A**) و (**B**) یە و فاکتەری پاراستنی لە خۆر واتە (**SPF**) ی کەمتر نەبێت لە (**15**).
- ئەگەر پێســـتت لەو کەســـانەیە کە ئارەقە زۆر دەکاتەوە ئەوا ئەو جۆرە دژەخۆرە هەڵبژێرە کە لە بەرامبەر ئاو خۆراگرە.
- بەدوای جۆرێك لە دژەخۆردا بگەرێ کە نەبێتە هۆی هەســـتیاری پێســـت ئەویش بەپێکهاتەکانیدا بۆت ڕوون دەبێتەوی کە ئەگەر بە یەکێك لە پێك هاتەکانی هەســتیاریت هەبێت ئەوا لە بەکارهێنانیدا کێشـەت بۆ دروسـت دەکات وەك سووربوونەوەو خورانی پێست بۆنموونە ئەگەرزانیت هەستیاریت بەرامبەر مـادەی (پـارا_ئەمینۆ بینزویـك ئەســـیـد) هەیە ئەوا دڵنیـا بە کەدژەخۆرەکە لە پێك هاتەکانیدا ئەو مادەیە بونی نەبێت.

- ئەگەر پێســـتت لەشـــێوەی پێســـتە چەورەکانەو گیرۆدەی بەبوونی زیپکە لەسەرپێستت ئەوا لە هەڵبژاردنی دژەخۆردا شێوازی ئاوی هەڵبژێرە نەك دژەخۆری چەور.
- ئاگادار بە دژەخۆری گرانبەها هەڵبنەبژێریت و بلێییت ئەم دژە خۆرە باشە تەنها لەبەرئەوەی گرانە چونکە زۆرجار ئەمە راست نیە.
- لە هەڵبژاردنی دژەخۆردا دڵنیا بە لە رۆژی بەســـەرچوون کە لەســـەر دژە خۆرەکە نوسراوە.

4 باوترین جۆری پارێزی بۆ دابەزاندنی کێش

چاو بخشـــێنە بەم رێگایە باوانەی دابەزاندنی کێش، بڕیاربدە کە کامەیان دەگونجێت و یارمەتی تۆ دەدات بۆ ئەوەی گۆڕانکاری گەورەو درێژخایەن بکەیت لەژیانت.

بـەداخـەوە زۆری خـەڵکی پـارێزی خۆراك بەگران دەزانن (نـاتوانن بـەردەوام بن لەســـەری)، چونکە ناتوانن دووربن لەچەند جۆرە خۆراکێك و هی تر زیاد بکەن، یا هەســـت بە برســـییەتی دەکەن، هەروەها بەزۆری پارێزییەکان بۆ ماوەیەکی کورت دەکـەن، هـەنـدێـك جـار بۆ مـاوەیـەکی بـاش بـەردەوام دەبن بـەڵام لەکۆتـایی دەگەڕێنەوە بۆ ســـەر خواردنی جاران، لەئەنجامی ئەمە ئەو کیلۆگراماناەی کە دابەزێندراوە لەکێش بەخێرایی وەریدەگرنەوە.

ئالێرەدا باس لە 4 باوترین جۆری پارێزی دەکەم بۆ دابەزاندنی کێش، پێویستە تۆ پرســـیاربکەیت لەخۆت کە ئایا کامە لەم رێگایانە یارمەتی تۆ دەدات بۆ گۆڕانکاری لەژیانی رۆژانەت بۆ ئەوەی کێشێکی تەندروست هەڵبژێریت.

1. خۆراکی کەم چەوری:

کەم کردنەوەی چەوری خۆراك، یارمەتی کەم کردنەوەی گەرمۆکەی (وزەی وەرگیراو لەخۆراك)ی ڕۆژانەدەدات، بەمەش یارمەتیت دەدات بۆ کەم کردنەوەی کێش. ئەم ڕێگایەهەندێك جار کاریگەر نییە، بەلام بۆچی هەموو جارێك ئەم ڕێگایە کاریگەر نییە؟! هۆی ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوە، ئەو کەسانەی ئەم ڕێگایە هەڵدەبژێرن، ژمارەی گەرمۆکەی (وزە) گشتی ڕۆژانەپشت گوێ دەخەن و گەرمۆکەی پێویستی ڕۆژانەتێدەپەڕێنن، بەمەش ئەم ڕێگایەکاریگەری نابێت، گرنگ ئەوەیەتۆ لەگەڵ ئەوەی چەوری کەم دەکەیتەوە، لەهەمان کاتدا پارێزی لەگەرمۆکەی پێویستی ڕۆژانەش بکەیت، نەك خۆراکی تر زیاد بکەیت!

2. **خۆراکی کەم لە کاربۆهیدرات:**

کەم کردنەوەی خواردنی ئەم جۆرەخۆراکە "وەك برنج و نان" دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئاستی ئەنسۆلینی لەش، بەمەش لەش بۆ دەستکەوتنی وزەهەڵدەستێت بەسووتاندن و بەکارهێنانی ئەو چەورییانەی کەلەلەش کۆکراینەوە. لەسەرەتای ئەم ڕێگایە، تۆ کێشێکی زیاتر دادەبەزێنیت بەبەراورد لەگەڵ پارێزی خۆراکی کەم چەور یا کەم گەرمۆکە. ئەو زیادبوونەی لەدابەزینی کێش لەوانەیەبەردەوام بێت یا بەردەوام نەبێت دەوستێتەسەر بەردەوام بوونی تۆ لەسەر ئەو جۆرەپارێزییە.

3. **گۆڕینەوەی ژەمەکان:**

ئەم ڕێگایەی پارێزی بریتییە لە گۆڕینەوەی یەکێك یا دوو لەژەمەکانی ڕۆژ (وەك بەیانییان و نیوەڕۆیان) بە ژەمە خۆراکێکی سووکتر و خێراتر کە پێویستە وزەی ژەمە خۆراکەکان کەمتر بێت لە **400** گەرمۆکە و لەرووی خۆراکییەوە تەواوبێت. بەلام ژەمی سێیەم ئاسایی دەخۆیت کەبڕی وزەکەی لەنێوان **600** بۆ **700** گەرمۆکەبێت، ئەم ڕێگایەئەگەر بەدروستی جێبەجێ بکرێت بەرێگایەکی زۆر کاریگەر دادەندرێت بۆ دابەزاندنی کێش.

4. **ڕێگای دابەزاندی کێش بەکۆمەڵ:**

ئەگەر تۆ بەتەنها ناتوانیت کێشت دابەزێنیت، ئەو کات بەباش دەزاندرێت بچیت بۆ یانەی وەرزشی، لەیانەکان پێویستە جۆری خۆراك و وەرزشی رۆژانەت بۆ دیاری بکەن.

ئەوەی ماوەتەوە بیڵێین دابەزاندنی کێش بەسەرکەوتوویی، پێویستی بەگۆڕانکای بەردەوام و هەتا هەتایی هەیە لەشێوازی ژیانت "خواردن و جووڵە" مانایی وایە پێویستە تۆ رێگایەکی پارێزی هەڵبژێریت کەدەتوانیت لەسەری بەردەوامبیت.

بەردی گورچیلە

بریتییە لە نیشتوونی رەق و بچووکی کانزایی و خوێی ترشی لەبەشی ناوەوەی گورچیلەکان. بەشێوەیەکی ئاسایی ئەو ماددانەی کە دەبنە هۆی دروست کردنی بەردی گورچیلە، روون دەبن لەمیزدا. بەلام کاتێك میز چڕ دەبێتەوە، ئەو کات کانزاکان دەبن بە کریستاڵ و بەیەکەوە دەنووسێن و رەق دەبن. ئەنجامەکەی دروست بوونی بەردی گورچیلەیە. زۆربەی بەردەگورچیلەیەکان پێکهاتوون لە کالیسیۆم.

هاتنە خوارەوەی بەردی گورچیلە زۆر بەئازارە، ژانەکە بەزۆری لە تەنیشتەکانی پشت دەست پێدەکات، هەروەها ژانەکە دەداتە بەشی خوارەوەی زگ و ناوچەی بنی زگ.

زۆر گرنگە بزاندرێت چ جۆرە بەردێکی گورچیلە هەیەو بۆچی دروست بووە. هەندێك لەهۆکاری دروست بوونی بەردی گورچیلە دەتواندرێت چارەسەر بکرێت بۆ قەدەغەکردنی دروست بوونی بەردی نوێ.

نیشانەکانی:

تاکو بەردی گورچیلە نەجووڵێت و نەهێتە خوارەوە ئەوا ئەستەمە هەست بەبوونی بکرێت. کاتێك دەجووڵێت لەوانەیە ئەم نیشانانەی خوارەوە روبدەن:

- ئازار لەتەنیشتەکانی پشت "کەلەکە" و خوار پەراسووەکان.
- گۆڕان لەتوندی ژانەکە، لەوانەیەبۆ **20** خولەك تاکو **60** خولەك بخایەنێت.
- ژانەکەلەپشتەوەدەداتەوەبەشی خوارەوەی زگ و بنی زگ.
- بوونی خوێن لەناو میز یا لیڵ بوونی میز.
- ئازار لەکاتی میزکردن.
- هێڵنج و رشانەوە.
- تا و لەرز هەندێك جار.

هۆکاری دروست بوونی:

گورچیلەکان دوو ئەندامی شێوە دەنکە فاسۆلیایین، هەریەکەیان بەقەد مستێك هەن، دەکەونەبەشی دواوەی زگ، لەهەر لایەکی بڕبڕەی پشت. فرمانی سەرەکی گورچیلەکان بریتییەلەفڕێدانی شلەی زیاد و پاشماوەی ناو خوێن. بەردی گورچیلەدروست دەبێت کاتێك پێکهاتەکانی ناو میز (شلەو چەندین جۆری کانزا و ترشەکان) لەهاوسەنگی لادەدەن. کاتێك ئەمەروودەدات دەبێتەهۆی ئەوەی میز جۆرەها ماددەی کریستاڵ دروستکەر (وەك کالیسیۆم و ترشی یوریکی) لەخۆ بگرێت بەشێوەیەکی ئاوا زۆر کەشلەی میز ناتوانێت رووونیان بکات.

ئەو کێشانەی کە کار لەفرمانی گورچیلەکان دەکەن لەمژین و فڕێدانی کالیسیۆم و ماددەکانی تر، ئەوا بارێك دروست دەکەن بۆ ئەوەی بەردی گورچیلە دروست ببێت. هۆکاری ئەمەش لەوانەیەبۆماوەبێت، یا لەوانەیەکێشەی ریخۆڵەبێت، لەوانەیە خۆراکی بێت، یا هەندێك دەرمان. زۆر جار باوە بەردی گورچیلەیەك هۆکاری تەواوی نییە، بەڵکو زۆرێك لەهۆکار بەژداری دەکەن.

زۆرێك لە بەردی گورچیلەكان لەچەندین جۆر كریستاڵ پێكهاتوون. دیاری كردنی جۆری كریستاڵی پێكهاتووی بەردی گورچیلەیارمەتی دەرستنیشان كردنی هۆكاری دروست بوونی دەدات، بەمەش دەتواندرێت تاڕادەیەك رێگا بگیردرێت لەدروست بوونی بەردی گورچیلە. چەندین جۆر بەرد هەیە، بەلام باوترینیان جۆری كالیسیۆمییە.

هۆكاری مەترسیدار بۆ دروست بوونی بەردی گورچیلە:

- **كەم خواردنەوەی شلە (ئاو):** ئەگەر بەشێوەیەكی پێویست ئاو نەخورێتەوەئەوا میز چڕدەبێتەوەبەمەش مەترسی دروست بوونی بەرد زیاتر دەبێت.
- **بۆماوەو مێژووی خێزانی:** ئەگەر یەكێك لەئەندامانی خێزانەكەت بەردی گورچیلەیان هەیەئەوا تۆش لەمەترسیدایت. هەروەها ئەگەر تۆ بەردێكت هەیەئەوا ئەگەر دروست بوونی بەردی تریشت هەیە.
- **تەمەن و رەگەز:** زۆربەی ئەو كەسانەی تووشی بەردی گورچیلەدەبن لەتەمەنی نێوان 20 بۆ 70 ساڵیدان. رەگەزی نێر زیاتر لەبارن بۆ تووشبوون.
- **خۆراك:** ئەو خۆراكانەی رێژەیان بەرزەلەپرۆتین و سۆدیۆم، هەروەها رێژەیان كەمەلەكالیسیۆم، مەترسی دروست بوونی بەردی گورچیلەزیاد دەكەن.
- **كەم جوولانەوە:** ئەگەر زۆر دابنیشیت و جووڵەت كەمبێت، ئەوا لەمەترسیدایت.
- قەڵەوی.
- بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن.
- كێشەی كۆئەندامی هەرس.

ئالۆزییەکانی:

ئەگەر بەرد لەناو گورچیلەکانت هەبێت، بەزۆری نابنەهۆی دروست بوونی نیشانە تاکو بەشێوەیەکی ئاوا گەورەدەبن دەبنەهۆی داخستنی گورچیلەکان و ڕێگرتن لە میزکردن، ئەمەش دەبێتەهۆی تێکدانی گورچیلەکان، خوێن بەربوون. هەروەها بەردی گورچیلەهۆکاری پارمەتیدەرەلەتووشبووکردنی ڕێڕەوی میز بەهەوکردنی.

خۆپاراستن:

لەزۆربەی بارەکاندا دەتواندرێت خۆ بپارێزرێت لەبەردی گورچیلە بەچەند گۆڕانکاریەکی بچووك لەشێوازی ژیانی ڕۆژانە. ئەگەر ئەم گۆڕانکاریانە سەری نەگرت یا بەردەکە لە گەورەبووندا بوو ئەو کات پزیشکی پسپۆڕ لەبواری میزەڕۆ دەرمان دەنووسێت.

- **گۆڕانکاری لە ژیانی ڕۆژانە:** زۆر خواردنەوەی ئاو، زیاتر لە **14** پەرداخ ئاو یا **3.3** لیتر لە شەممەنی. لە کەش و هەوای گەرم پێویستە زیاتریش بخورێتەوە. ئاو باشترین شلەیە بۆ خواردنەوە، هەروەها ڕۆژانە خواردنەوەی پەرداخێك لە شەربەتی لیمۆ "سروشتی – خۆت دروستی بکە" مەترسی دروست بوون کەم دەکاتەوە، بەلام خۆت دووربگرە لە خواردنەوەی شەربەتی پاودەری لیمۆ. هەروەها ئەگەر بەردی گورچیلە جۆری کالیسیۆم ئۆگزالەیت بێت، ئەوا پزیشکان بەباش دەزانن ئەو جۆرە خواردنانە بەشێوەی زۆر توند کەم بکرێنەوە کە دەوڵەمەندن لە ئۆگزالەیت، وەك ڕێواس، چەوەندەر، پاقلە، کەلەم، سپێناغ، پەتاتەی شیرین، کونجی، باوی. سەرباری ئەمانەش، لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان دەرخستەوەکەئەو خۆراکانەی کەبڕی خوێ و پرۆتینی گیانلەبەریان کەم تێدایەزۆر بەباشی چانسی دروست بوونی بەردی گورچیلە کەم دەکەنەوە. هەرچی کالیسیۆمە، کەم کردنەوەی خۆراکی دەوڵەمەند لەکالیسیۆم

دیارنییەکەئایا دەبێتەهۆی کەم کردنەوەی مەترس دروســـت بوونی بەری گورچیلەیان نا، بەڵکو بەپێچەوانەوە، لێکۆڵینەوەکان دەریان خســـتوەئەو ئافرەتانەی کەبەرهەمی شیر "دەوڵەمەند لەکالیسیۆم" زۆر دەخۆن ئەوانە کەمتر لەمەترسی تووشبوون بەبەردی گورچیلەکەدان.

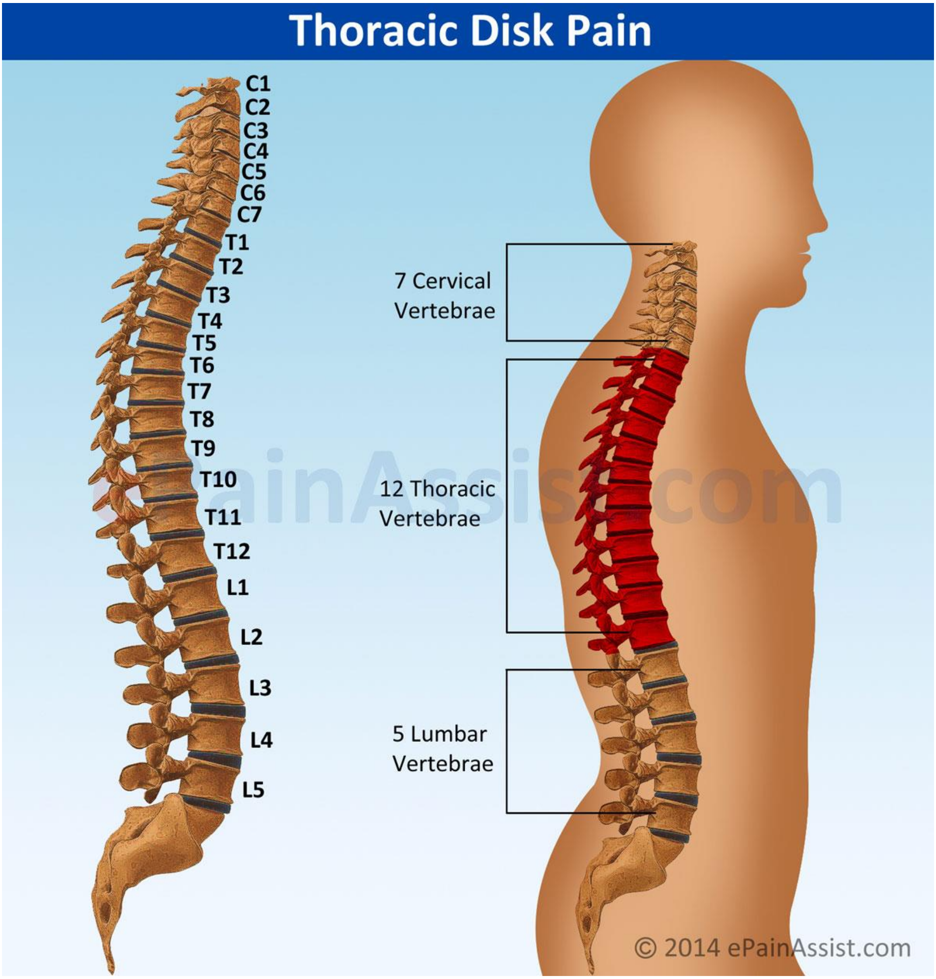
- **دەرمان:** وەرگرتنی دەرمان بۆ چارەســـەری بەردی گورچیلە پێویســـتی بەسەردانی پزیشکی پسپۆڕ هەیە.

کۆڵۆن یا قۆڵۆن

(کۆڵون) زاراوەیەکەبەهەڵەلەنێو خەڵکی بەکاردەهێندرێت، ئەگەر کەســـێك تەنها غازاتێکی ســـاددەی هەبێت، لەوانەیەبڵێت کۆلۆنم هەیە! لەراســـتیدا هەموومان کۆڵۆنمان هەیە! چونکە کۆلۆن ئەندامێکە لە لەش. وشـــەی کۆڵۆن لەوشـــەی "**colon**" ی ئینگلیزییەوە هاتووە کە زاراوەیەکی زانستییە مانایی "بەشی سەرەکی ریخۆڵە ئەســـتوورە" دەگەیێنێت. هەموومان جار و بار تووشـــی غازات و قۆرەقۆڕی زگ دەبین، ئەمانە ئاســـایین. بەلام دووچار بوونەوەی ئەم نیشـــانانەی خوارەوە، مانایی کێشە دەگەیێنیت لە کۆڵۆن:

- ئازار لەسك.
- گۆڕان لەنەریتی رۆژانەی پیسایی کردن "سکچوون یا قەبزی".
- هێلنج و رشانەوە.
- دەرچوونی کێم و دەردراوەلەگەڵ پیسایی.
- خوێن دەرچوون لەکۆم یا لەگەڵ پیسایی.
- ســـك هەڵئاوســـان "بەتەنها ســـك هەڵئاوســـان لەوانەیەهۆکارەکەی غازات بێت".
- دابەزینی کێش بەبێ هۆکار "لەگەڵ نیشانەکانی تر".

فەقەڕات



(فەقەڕات) زاراوەیەکە بەهەڵە لەنێو خەڵکی بەکاردەهێندرێت، لە وشـــەی "فقرات"ی زمانی عەرەبی هاتووە، کە ئەمیش کۆی وشـــەی "فقرە"یە، واتە بڕبڕە. کەواتە هەمووومان فەقەڕاتمان هەیە! زۆرێك لەخەڵکی وشـــەی فەقەڕات بەکاردەهێنن بۆ هەر ئازارێکی پشـــت! واتا ئەگەر ئازارێکیان هەبێت لەپشـــتیان ئەوا فەقەڕاتیان هەیە، هەندێکی تر لەخەڵکی بۆ بارێکی تایبەتی پشـــت بەکاردەهێنن ئەویش

خزینی یا خلیسکانی یا شکانی دیسکی نێوان بڕبڕەکان یا خودی بڕبڕەکان. ئازاری پشـت یا پشـت ئێشـان، بارێکی باوە، یەکێکەلەهەرەهۆکارەباوەکان کەخەڵکی بۆ چـارەسـەری سـەردانی پزیشـك دەکـەن. ئـازای پشـتیش جۆری زۆرە، لەوانەیەئازارەکەوەك ئازاری رەقبوونی ماسـولکەبێت "التشـنج" یا وەك چەقۆ و گولەوەشاندنبێت یا لەوانەیەئازارەکەوەك سووتانەوەبێت و بداتەوەبەشی پشتەوەی رانەکان، دەکرێت ئازاری پشـت مەودای جووڵەی پشـت کەم بکاتەوەیا کەسـێك نەتوانێت بەقیت و راستی بوەستێت. هەر ئازارێکی پشت لەچەند رۆژێك بۆ چەند هەفتەیەکی کەم بخایەنێت بە ئازاری پشـتی تازە یا نوێ دادەندرێت. هەر ئازارێکیش کەزیاتر لە **3** مانگی خایاند بەئازاری پشتی درێژخایان دادەندرێت.

زۆربەی زۆری ئازارەکانی پشـت خۆی لەخۆیان بەرەو باشـی دەڕۆن و نامێنێن لەمـاوەی **4** بۆ **6** هـەفتەبەئـەنجـام گـەیـانـدنی چـەنـد کـار و کردارێـك لەماڵەوە"لەخوارەوەباسـکراوە". چارەسـەری پزیشـکیش بەندە لەسـەر هۆکاری دروسـت بوونی ژانەکە، هەرچی نەشـتەرگەرییەزۆر بەدەگمەن پێویسـتەوەك رێگا چارەیەك، ئەگەر پێویسـتیش بوو بەدوا رێگاچارە دادەندرێت لە چارەسـەری ئازاری پشت.

هۆکارەکانی دروست بوونی ئازاری پشت:

باوترین هۆکاری دروسـت بوونی ئازاری پشـت بریتییە لە ئازاردانی ماسـولکە یا بەستەرەکانی پشت. ماسولکەو بەستەرەکانی پشت بۆ زۆر هۆکار ئەزیەت دەخۆن، لەوانە: هەڵگرتنی قورسـایی بەشـێوەیەکی نادروسـت، وەسـتان و دانیشـتن بەنادروسـتی، زیادی کێش. هەروەها دەکرێت هۆکاری ئازاری پشـت بریتیبێت لەباری ترسناك وەك شکانی بڕبڕەی پشت یا دیسکی بڕبڕەی پشت، یا تووشبوون بەنەخۆشی بەکتریایی، هتد...

هەندێك لە هۆکارە باوەکانی ئازاری پشت:

- هەڵگرتنی قورسایی بەنادروستی.
- وەستان و دانیشتن بەنادروستی.
- زیادی کێش.
- شکانی بڕبڕەی پشت.
- خلیسکانی دیسکی بڕبڕە.
- هەوکردنی گورچیلە.
- قەڵەوی.
- سەوەفان.
- خورانی ئێسکی بڕبڕەی پشت.
- دووگیانی.
- خەمۆکی و پەستانی دەروونی.

کەی سەردانی پزیشك یا نەخۆشخانە بکرێت بۆ ئازاری پشت؟

پێویستە کتوپڕ سەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکرێت ئەگەر کەسێك دووچاری ئازارێکی پشتی سەخت بوو دوای ڕووداوێکی هاتووچۆ یا بەربوونەوە لە بەرزایی یا بەربوونەوە لە وەرزشکردن. هەروەها پێویستە سەردانی پزیشك یا نەخۆشخانە بکرێت بۆ ئازاری پشت ئەگەر:

- ئازارەکە بەردەوام و سەخت بوو، بەتایبەتی لەکاتی شەو لەدرێژبوون.
- ئازارەکەدایەوەبەشی پشتەوەی ڕانەکان.
- لەگەڵ ئازارەکەبێ هێزی پەلەکان و مێرووولەکردنت بەدیکرد لەیەك قاچ یا هەردوو قاچ.
- کێشەی میز کردن یا پیسایی کردنت هەبوو.
- تا و دابەزینی کێشی لەگەڵ بوو.

هەندێك ئامۆژگاری بۆ کەم کردنەوەی ئازاری پشت لەماڵەوە:

- خۆدرێژکردن لەســەر زەوی لەســەر پشــت، چۆکەکان و هەروو جومگەی کلۆتەکانت بەگۆشەی **90** بنوشتێنەوەو قاچەکانت لەسەر کورسیەك دابنێ "وەك لەوێنەیخوارەوەنیشــان دراوە"، ئەمە ڕێگایەکە بۆ لابردنی پەســتان لەسەر بڕبڕەی پشت.
- بەکارهێنانی گەرمی یا ساری بۆ کەم کردنەوەی ئازار.
- ئازار شکێنێك وەربگرە وەك پاراسیتامۆل یا ئیبۆپرۆفین "پرۆفین"، پرۆفین بۆ ماوەیەکی کاتی بەکاردەهێندرێت، ئەگەری ڕوودانی ئالۆزیەکانی پرۆفین زۆرەئەگەر بەبڕ زۆر و ماوەی درێژخایەن بەکاربهێندرێت.

قەبزی

قەبزی کێشەیەکی باوی کۆئەندامی هەرسە. ئەو کەسانەی تووشی قەبزی دەبن، پیسایی کەم دەکەن، ئەو پیساییەی کە دەشیکەن پیساییەکی ڕەقە، جگە لەمەش لەکاتی پیســایی کردندا زەحمەت دەکەن. بەگشــتی ئەو کاتە کەســێك قەبزە ئەگەر لەهەفتەیەکدا، لەســێ جار کەمتر پیســایی کرد، هەروەها پیســاییەکەش ڕەق و وشك بوو.

بەخۆشــــحاڵییەوە زۆربەی زۆری بارەکانی قەبزی کاتینە، بەچەند گۆڕانکارییەك لەشــــێوازی ژیان نامێنن "وەك وەرزشــــکردن و خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند لە ڕیشاڵ".

نیشانەکانی:

مەرج نییە هەموو ڕۆژێك پیســایی بکرێت، کەسێك بەقەبز دادەندرێت ئەگەر دوو لەم نیشانانەی خوارەوەی هەبوو:

- کەمتر لەسێ جار پیسایی بکات لەهەفتەیەکدا.
- زەختێکی زۆربکات لەکاتی پیساییکردن.
- هەستکردن بەگیرانی کۆم.
- هەستکردن بەتەواو بەتاڵ نەبوونی کۆم لەپیسایی، دوای پیسایی کردن.

کەی سەردانی پزیشك بکرێت:

هەرچەندە قەبزی بارێکی زۆر بێزارکەرە، بەلام بەزۆری ترسناك نییە. زۆربەی خەڵکی راوێژی پزیشك ناکەن بۆ باری قەبزی، هەر بۆیەقەبزییەکی درێژخایەن دەکرێت ئاڵۆزی ترسناکی لێبکەوێتەوەیا هەر خۆی لەخۆیدا هۆکاری دروستبوونەکەی ترسناك بێت. **بەگشتی سەردانی پزیشك بکرێت بۆ باری قەبزی، ئەگەر:**

- پیسایی کردن زیاتر لەسێ رۆژ جارێکی خایاند، دوای گۆڕینی خۆراك و وەرزش کردن.
- ئازارێکی زۆری زگ هەبوو.
- خوێن لەناو پیسایی هەبوو.
- قەبزی بوو بەسکچوویی.
- ئازاری کۆمی لەگەڵ بوو.
- کێشی کەسەکە بەبێ هۆکار دابەزێت.

هۆکارەکانی دروست بوونی قەبزی:

- کەم خواردنەوەی شلەمەنی و وشکبوونەوە.
- کەم خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند لە ریشاڵ.
- دامرکاندنەوەی پیسایی هاتن "پیسایی لەکاتی خۆی پشتگوێ دەخرێت".

- کەمی جووڵە.
- نەخۆشی هەڵچووی ریخۆڵەی ئەستوورە.
- هەندێك کێشەو نەخۆشی وەك: نۆرەی دەماغی، شەکرە، کێشەی رژێنی سپەڕی "دەرەقی"، نەخۆشی پارکینسۆن.
- هەندێك جۆری دەرمان.
- شەق و برین لەدەرچەی کۆم.
- بەرکەوتنی بڕبڕەی پشت "دڕکەپەتك".

لە هەندێك باری زۆر دەگمەن، دەکرێت قەبزی نیشانەیەکی نەخۆشییەکی ترسناك بێت وەك: شێرپەنجەی رێخۆڵە، یا ناهاوسەنگی لەهۆڕمۆن. لە مندالان دەکرێت نیشانەی نەخۆشییەکی زگماکی بێت کە بەشێکی ریخۆڵە کارناکات.

ئاڵۆزییەکانی قەبزی:

- مایەسیری یا شەق و برین لەدەرچەی کۆم.
- چوونەوەناویەکی پیسایی.
- دەرچوونی بەشی ناوەوەی کۆم بۆ دەرەوە "دەرچوونی کۆم".
- ئەگەر زۆر دەرمانی دژی قەبزی وەربگیردرێت، دەبێتە هۆی تەمبەڵ کردنی ریخۆڵە.

خۆپاراستن و رێگاگرتن لە روودانی قەبزی:

- خۆراکی دەوڵەمەند لەریشال بخۆ.
- شلەمەنی زۆر بخۆرەوە.
- وەرزش بکەبەرێك و پێکی.

- پیسایی دامەمرکێنەوە، کاتێك پیساییت هات، پشت گوێی مەخە "پیسایی لەکاتی خۆی بکە".

مایەسیری

بریتییە لە ئەستووربوونی خوێنهێنەرەکان لە دەرچەی پیسایی یا خوارەوەی کۆم. لەوانەیە پەیوەندی هەبێت بەزەخت کردن (پەستان کردن) لەکاتی پیسایی کردن یا زیادبوونی پەستان لەسەر خوێنهێنەرەکان لەکاتی دووگیانی، هەروەها لەکاتی تریشدا. مایەسیری یەکێکە لە باوترین نەخۆشییەکان، نیوەی خەڵکی دوای تەمەنی **50**ساڵی کێشەی خوران و نارەحەتی و خوێنبەربوونیان دەبێت لە دەوروبەری کۆم، کە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەیە. بەلام بەخۆشحاڵییەوەگەلێك لەجۆری چارەسەری هەیەبۆ ئەم نەخۆشییە، زۆربەی خەڵکی دەتوانن رزگاریان ببێت لەنیشانەبێزارکەرەکانی ئەم نەخۆشییەلەرێگای چارەسەری لەماڵەوە.

نیشانەکانی:

- خوێنبەربوونێکی بێ ئازار لەکاتی دەرچوونی پیسایی.
- خوران و زوورانەوەلەدەوروبەری دەرچەی پیسایی.
- ئازار و نارەحەتی.
- ئەستووربوون لەدەوری دەرچەی پیسایی.
- گرێ لەدەوروبەری دەرچەی پیسایی.

بەزۆری نیشانەکان وەك ئەوانەی سەرەوەن، بەلام نیشانەکانی مایەسیری دەوەستێتە سەر جێگای مایەسیریەکە، لەوانەیە لەرووی ناوەوەی کۆم بێت کە هەستی پێناکرێت.

کەی سەردانی پزیشك بکرێت؟

هەرکاتێك نیشانەکانی بەدیارکەوتن پێویستەسەردانی پزیشك بکرێت. باوترین نیشانە بریتییە لە خوێنبەربوون لەکاتی دەرچوونی پیسایی، بەلام خوێنبەربوون لەوانەیە لەباری تریش رووبدات.

ئەگەر خوێنبەربوونێکی زۆرت تووشبوو، هەروەها تووشی بوورانەوەو گێژبوون بوویت، پێویستە کتوپڕ سەردانی نەخۆشخانەی فریاکەوتن بکرێت.

هۆکاری دروستبوون:

- زەخت کردن لەکاتی دەرچوونی پیسایی.
- دانیشتن بۆ ماوەیەکی درێژ لەتوالێت.
- زگچوونێك یا قەبزیەکی درێژخایەن.
- قەڵەوی.
- دووگیانی.
- جووتبوون لەدەرچەی پیسایی.

چارەسەری لەماڵەوە:

دەتوانیت بەشێوەیەکی کاتی نارەحەتی و ئازارەکانی ئەم نەخۆشییە کەم بکەیتەوە لەرێگای:

- خاوێنکردنەوەو شووشتنی رۆژانە، پێستی دەوروبەری دەرچەی پیسایی بەئاوی گەرم بشۆ، پێویست بەسابوون ناکات.
- پەڕۆکێکی سارد یا بەفر بخەرەسەر جێگای ئەستووربوو بۆ کەم کردنەوەی ئەستووربوونەکە.
- ئازار شکێنێك بخۆ وەك پرۆفین بەشێوەیەکی کاتی بۆ کەم کردنەوەی ئازار.

تێبینی: ئەم پێوەرانە تەنها بۆ کەم کردنەوەی نیشانە بێزارکەرەکانی نەخۆشییەکەیە، ئەمانە نابنە هۆی چارەسەری نەخۆشییەکە، بۆیە پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت ئەگەر ئازارەکە لەماوەی چەند رۆژێکی کەم نەڕۆیشت. هەروەها ئەگەر خوێنبەربوونێکی سەخت تووشبوو دەبێت کتوپڕ سهردانی پزیشك بکرێت.

خۆپاراستن:

- خۆراکی دەوڵەمەند لەریشاڵ (فایبەر) بخۆ، سەوزەو میوە، هتد...
- شلەمەنی زۆر بخۆرەوە، رۆژانە **6** پەرداخ لە ئاو و شلەی تر بخۆرەوە "بەلاّم کحول نا".
- لەکاتی پیسایی کردن زەخت مەکە.
- پیسایی لەکاتی خۆی بکە.
- وەرزش بکە.

هەوکردنی ئاڵووەکان (لەوزەتێن)

بریتییە لە هەوکردنی ئاڵووەکان بە ڤایرۆس یا بەکتریا. زۆربەی بارەکانی هەوکردنی ئاڵوو هۆیەکەی بریتییەلەڤایرۆس کەلەماڵەوەدەتواندرێت خۆ چارەسەر بکرێت. بەلاّم هەندێك جار هۆیەکەی بریتییەلەبەکتریا کەپێویستی بەدژەبەکتریا هەیە. چارەسەری نەشتەرگەری بۆ هەوکردنی ئاڵوو تەنها لەچەند بارێکی دیاری کراو بەئەنجام دەگەیەندرێت، زۆر گرنگە ئاڵووەکان بپارێزرێن چونکە وەك پاسەوان وان لە بۆشایی دەم.

نیشانەکانی:

- سوورهەڵگەڕان و ئەستووربوونی ئاڵووکان.

- سپی هەڵگەڕانی رووی ئاڵووکان.
- ئازار لەکاتی قووتدانی خواردن.
- ژانەسەر.
- تا و لەرز.
- گەورەبوونی گرێ لیمفاویەکانی مل و چەنەگە.
- کەوتنی دەنگ.
- هەندێك جار ژانەزگ لەمندالان.

کەی سەردانی پزیشك بکرێت؟

هەوکردنی ئاڵووەکان زۆر مەترسـیدار نییە، بەلام ئەگەر چارەنەکرێت ئالۆزی لێدەکەوێتەوە. سەردانی پزیشك بکە ئەگەر:

- ئازاری گەروو لە **48** کاتژمێر زیاتری خایاند.
- پلەی گەرمی لەش زیاتر بوو لە **39** پلەی سلیزی.
- نەتوانینی قووتدانی خواردن.
- ئەگەر ژانەزگ یا رشانەوە هەبوو.
- ئەگەر مل رەق بوون روویدا.

ئاڵۆزییەکانی:

ئەگەر چارەنەکرێت ئەوا لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی رێڕەوی هەناسـە لەبەر زۆر ئەسـتووربوونی. هەندێك جار دەبێت هۆی کۆبوونەوەی کێم لەنێوان ئاڵووەکان و شـانەکانی دەوروبەر کەدەبێتەهۆی دروسـت بوونی قونێر (دوومەڵ). هەروەها هەندێك جار (بەتایبەتی لەجۆری بەکتریایی) دەبێتەهۆی هەوکردنی گورچیلەکان یا جومگەکان.

چارەسەری لەماڵەوە:

- شلەی زۆر بخۆرەوە، شلەی گەرم وەك شۆربا یا چای.
- غەرغەرەبکەبەخوێاوی گەرم، چارەگەملاکێکی چای لەخوێ تێکەڵ بکە لەگەڵ پەرداخێك لە ئاوی گەرم.
- لیمۆ و هەنگوین تێکەڵ بکە لە پەرداخێکی ئاوی گەرم ئیجا بیخۆرەوە. بەلام بۆ منداڵی بچووکتر لە ساڵێك نابێت ئەمە بکرێت.
- دووربە لە جگەرەکێشان و دووکەڵی جگەرە.
- پشووبدە بەدەنگت – قسەمەکە.

کەم خوێنی

کەم خوێنی بریتییەلەبارێك، کە جەستە بڕی پێویست لەخڕۆکەی سووری تەندروستی نییە بۆ گەیاندنی ئۆکسجین بۆ شانەکانی لەش. کەسێك کەم خوێن بێت، زۆربەی کات بێ هێز و ماندووە.

کەم خوێنی گەلێك جۆری هەیە بەگوێرەی هۆکاری دروستبوون. دەکرێت کەم خوێنی بارێکی کاتی یا درێژخایەن بێت. دەکرێت کەم خوێنی نیشانەی نەخۆشییەکی ترسناك بێت، بۆیە هەرکاتێك هەست بە نیشانەکانی کەم خوێنی کرا پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت.

نیشانەکانی کەم خوێنی:

نیشانەکان بەندن لەسەر هۆکاری دروست بوونی کەم خوێنی، بەلام بەشێوەیەکی گشتی نیشانەکان بریتیین لە:

- ماندوویی و شەکەتی.

- بێ ڕەنگ بوونی پێست "کاڵ بوون – سپی بوون".
- لێدانی دڵی خێرا.
- تەنگەنەفەسی.
- ئازاری سینگ.
- گێژی.
- کێشەی بیر و تێگەیشتن.
- ساردی دەست و پەلەکان.
- ژانەسەر.
- لە سەرەتادا نیشانەکانی کەم و لەسەرخۆن، بەلام لەگەڵ بەسەرچوونی کات نیشانەکان بەرەو زیادبوون و خراپبوون دەڕۆن.

کەی سەردانی پزیشك بکرێت؟

هەرکاتێك هەست بەماندوویی و شەکەتییەکی بەبێ هۆ کرا، بەتایبەتی ئەگەر کەسەکە مەترسی تووشبووون بەکەم خوێنی هەبوو "سەیری هۆکارە مەترسیدارەکان بکە لە خوارەوە"، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت.

هۆکارەکانی تووشبوون بە کەم خوێنی:

بەر لەوەی بزانین هۆکارەکان چین، پێویستەبزانین کەخوێن لەچی پێکهاتووە؛ خوێن لەشلەی پلازما و خانەی خوێن پێکهاتووە، خانەکانی خوێنیش سێ جۆرن؛ خڕۆکەی سپی و سوور و پەڕەکانی خوێن. خڕۆکە سوورەکانی خوێن بەرپرسن لەگەیاندنی ئۆکسجین بۆ خانەکانی لەش. خڕۆکە سوورەکانی خوێن، ماددەیەکی پرۆتینی دەوڵەمەند لە ئاسنیان تێدایە پێی دەوترێت هیمۆگلۆبین. هیمۆگلۆبین ئەو توانایە دەدات بە خڕۆکە سوورەکانی خوێن بۆ گەیاندنی ئۆکسجین بۆ خانەکانی لەش. زۆربەی زۆری خانەکانی خوێن "خڕۆکەی سپی و سوور و

پەڕەکانی خوێن" لەمۆخی ئێسـك دروسـت دەکرێن. بەڵام بۆ دروسـت کردنی هیمۆگڵۆبین و خڕۆکە سـوورەکانی خوێن، جەسـتە پێویسـتی بەئاسـن و پڕۆتین و ڤیتامین و کانزاکانە کە لە خۆراکی ڕۆژانە هەیە. **بەگشـتی هۆکارەکانی دروسـت بوونی کەم خوێنی بەندن لەسەر جۆری کەم خوێنی:**

1. **کـەم خوێنی کـەم ئـاسـن:** هـەروەك لەنـاوەکـەی دیـارە، هۆکـارەکـەی بریتییەلەکەمی ئاسن لەلەش.
2. **کەم خوێنی کەم ڤیتامین:** جگەلەئاسـن، لەش پێویسـتی بەڤیتامینیش هەیەبۆ دروست کردنی خڕۆکەی سووری خوێن.
3. **کەم خوێنی نەخۆشـی درێژخایەن:** هەندێك نەخۆشـی درێژخایەن، وەك شـێرپەنجە، ڕۆماتیزم، هەوکردنی ریخۆڵە، کاریگەرییان هەیە لەسـەر دروسـت کردنی خڕۆکەی سـووری خوێن، کەئەنجامەکەی بریتییە لە کەم خوێنی درێژخایەن.
4. **کەم خوێنی بەهۆی ناتەواوی و نەخۆشی مۆخی ئێسك:** وەك شێرپەنجەی خوێن.
5. **کـەم خوێنی تـوانـدنـەوەی خوێن:** لەئـەنجـامی تێکشـکـانـدنێکی خێرای خڕۆکەی سـوورەکانی خوێن، کەمۆخی ئێسـك ناتوانێت بەهەمان خێرایی خڕۆکەی سووری نوێ دروست بکات و جێگایی تێکشکێندراوەکان بگرێتەوە.
6. **کەم خوێنی خانەداسـی:** هەندێك نەخۆشـی زگماکی خوێن هەیە، کە ناتەواوی هەیە لە هیمۆگڵۆبینی خڕۆکە سـوورەکانی خوێن کە وادەکات خڕۆکە سـوورەکانی خوێن بە شـێوەی داس دەربکەوەن، ئەم ناتەواوییە لە شـێوەی خڕۆکەی سـوورەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کەزوو بمرن "بەگەنجی بمرن"، کە ئەنجامەکەی کەم خوێنی دەبێت.
7. **جۆری تری کەم خوێنی:** وەك تالاسیمیا، هتد...

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بەکەم خوێنی:

- بەدخۆراكی.
- ناتەواوی لە ریخۆڵە.
- سووڕی بێ نوێژی مانگانە لە ئافرەتان.
- **دووگیانی:** كەسانی دووگیان زیاتر لە مەترسی تووشبوون بەكەم خوێنین.
- نەخۆشی درێژخایەن وەك شێرپەنجە، شكستەگورچیلە و جگەر، هتد...
- مێژووی خێزانی بۆ هەندێك جۆری نەخۆشـــی زگماكی كەم خوێنی وەك كەم خوێنی خانەداسی.
- هۆكاری تر.

ئاڵۆزییەكانی كەم خوێنی:

- ماندوویی و شەكەتییەكی زۆر سەخت.
- كێشەی دڵ.
- كێشەی دەماری.
- تێكچوونی فرمانی مێشكی.
- مردن!

رێگاگرتن و خۆپاراستن لە دروست بوونی كەم خوێنی:

نـاتوانـدرێـت خۆ بپـارێزرێـت لە زۆربـەی زۆری جۆری كـەم خوێنییـەكـان، بـەڵام دەتوانـدرێـت خۆ بپارێزرێت لە كـەم خوێنی كـەم ئـاســـنی بەخواردنی خۆراكی تەندروست و هەمەجۆر كە ئەمانەی خوارەوە لەخۆبگرێت:

- **ئاسـن:** باشـترین سـەرچاوەی ئاسـن بریتیین لەگۆشـتی سـوور، بقولیات-فاسۆلیا، نیسك، گەنمی دەوڵەمەندكراو بەئاسن، سەوزە، میوەی وشكراوە، گوێز و باوی.

- **ڤیتامینەکان:** میوەمزرەکان، سەوزە، گەنم و بەرهەمەکانی، بقولیات، گوشت و بەرهەمە شیرییەکان.
- هەروەها دەتواندرێت پێکهاتەی ئاسن بە شێوەی حەب وەربگیردرێت بەلام لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆری پیشەگیر، وەرگرتنی بێ چاودێری مەترسی ترسناکی لێدەکەوێتەوە.

قورگ یەشە و گەروو یەشە

ئازار و وشکی گەروو لەکاتی قووتدان نیشانەی سەرەکی نەخۆشی هەوکردنی گەرووە. هۆکاری سەرەکی هەوکردنی گەروو بریتییە لە تووشبوون بەڤایرۆس وەك "ڤایرۆسی هەلامەت یا ئەنفلەوەنزا". زۆر بەدەگمەن هۆکاری هەوکردنی گەروو، بریتییەلەتووشبوون بەبەکتریا، بۆیەزۆر بەدەگمەن پێویست بەوەرگرتنی دژەبەکتریا دەکات، تەنها ئەگەر تووشبوونی بەکتریایی بەسەرهات. جگەلەڤایرۆس و بەکتریا، هۆکاری هەوکردنی گەروو دەکرێت "هەستیار و وشکبوون و پیسی هەوا و هەڵچوونی ترشی گەدە، ئاوسان" بێت.

نیشانەکانی هەوکردنی گەروو:

ئازار و وشـــکی گەروو لەکاتی قووتدان و هەناســـەدان و قســـەکردن. هەوکردنی گەروو بەزۆری روودەدات لەگەڵ تووشـــبوون بەهەلامەت یا ئەنفلەوەنزا، بۆیە نیشـــانەی نەخۆشـــییەکانی هەلامەت و ئەنفلەوەنزای لەگەڵ دەبێت. هەندێك لە نیشـــانەکانی هەوکردنی گەروو، ئاماژە بە هۆکارێکی مەترســـیداری تووشـــبوون دەگەیێنن، وەك:

- پارچەی سپی لەسەر ئاڵووەکان و گەروو.
- نەتوانینی قووتدان.
- ئازارێکی گەروو بەرەو باشبوون نەچێت.
- رشانەوە.
- ژانەسەر.
- هەڵئاوسان و سوورهەڵگەڕانی ئاڵووەکان.
- سوور هەڵگەڕانی پێست.
- تایەکی زۆر بەرز "زیاتر لە **38.3** پلەی سلیزی".

کەی سەردانی پزیشك بکرێت؟

زۆربەی زۆری هەوکردنەکانی گەروو لە خۆیانەوە نامێنێن و دەڕۆن لەماوەی **5** بۆ **7** رۆژ. بەگشتی پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت ئەگەر:

- ئازاری گەرووێکی زۆر سەخت یا لەهەفتەیەك زیاتری خایاند.
- بەگران قووتدان یا هەناسەدان هەبوو.
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش زیاتر لە **38.3** پلەی سلیلۆزی لەمنداڵی خوار تەمەنی **6** مانگی.

- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش زیاتر لە 39.3 لەمنداڵی گەورەتر و کەسانی پێگەیشتوو.
- دەردراو و پارچەی سپی لەسەر ئاڵووەکان و گەروو بیندرا.
- سوورهەڵگەڕانی پێست.
- کۆخەو گرِبوونی دەنگ زیاتر لەدوو هەفتە.
- هەبوونی خوێن لەناو لیکاو یا بەڵغەم.
- نیشانەکانی وشکبوونەی لەش "قووڵبوونی چاوەکان، کەمبوونی برِی میز و بێ هێزییەکی سەخت".
- ئازارێکی گەروو بەرەو باشبوون بچێت و دوایی خراپ ببێتەوە.
- زۆر لیکاو هاتنەخوارەوە لەدەم لەمندالان.

هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بەهەوکردنی گەروو:

- **تەمەن:** منداڵ و هەرزەکاران زیاتر لەمەترسی تووشبووندان.
- جگەرەکێشان یا هەڵژمینی دووکەڵی جگەرە.
- **هەستیاری:** کەسێك هەستیاری هەبێت زیاتر لە مەترسیدایە.
- **کارکردن و ژیان بەسەربردن لە جێگای تەسك و داخراو:** دەکرێت لە کەسێکەوە بگوازرێتەوە بۆ یەکێکی تر.
- پیسی.
- **بێ هێزی سیستەمی بەرگری:** کەسانی نەخۆشی شەکرەو ئایدز و ئەوانەی چارسەری کیمیاوی وەردەگرن زیاتر لەمەترسیدان.

ئاڵۆزییەکانی هەوکردنی گەروو:

زۆربەی زۆری هەوکردنەکانی گەروو بێ ئاڵۆزیین و لەماوەیەکی دیارکراو نامێنێن. بەڵام هەندێك جۆری بەکتریا و ڤایرۆس کێشەی ترسناکیان لێدەکەوێتەوە، وەك:

- هەوکردنی ئاڵووەکان.
- هەوکردنی بۆشاییەهەواییەکانی کەللەی سەر.
- هەوکردنی گوێ.
- تای رەنگ ئاڵ "قرمزی".
- تای رۆماتیزمی.
- هەوکردنی گورچیلەکان.
- ژانەسەر.
- سوورهەڵگەڕانی لەش.
- هەوکردنی و هەڵئاوسان و تەقینی سپڵ.
- هەوکردنی جگەر.
- کەم خوێنی و کەمی پەڕەکانی خوێن.
- هەوکردنی دڵ.
- کێشەی دەماری.
- هەڵئاوسانی ئاڵووەکان ببێتەهۆی گیرانی ڕێڕەوی هەناسە.
- ماندوویی و شەکەتی.

چۆنیەتی گرنگیدانی خۆبەخۆیی لەماڵەوە لەکاتی هەوکردنی گەروو:

- شلەمەنی زیاتر بخۆرەوە.
- **غەرغەرەبکە بەخوێ و ئاو:** نیو ملاکی چای لەخوێ لەگەڵ پەرداخێك لەئاوی گەرم.
- **هەڵمی ئاو هەڵبمژە:** مەنجەڵێك لەئاو گەرم بکە، هەوڵبدە هەڵمی ئاوەکە هەڵبمژیت رۆژانە چەند جارێك.
- دووربە لە جگەرەکێشان و دووکەڵی جگەرە.

- پشوو بە دەنگت بدە.
- ئازارشکێنێك وەك پاراسیتامۆل وەربگرە.
- خۆت بەدووربخە لە کەسانی تر، بۆ ڕێگاگرتن لەبلاوبوونەوە.

گرانەتا

بریتییە لە نەخۆشییەکی ترسناکی بەکتریایی. گرانەتا دەگوازرێتەوە لە ئەنجامی خواردن وخواردنەوەی خۆراك و ئاوی پیس بوو بە بەکتریایی گرانەتا یا پەیوەندی ڕاستەوخۆ و نزیك لەگەڵ کەسێکی تووشبوو بەگرانەتا. نیشانەکانی بەگشتی بریتین لە: تا، ژانەسەر، ئازاری سك، سکچوون یا ڕشانەوە.

کاتێك چارەسەری تەواو و گونجاو دەستەبەردەکرێت بۆ نەخۆش، لەماوەی چەند ڕۆژێکی کەم نەخۆش هەست بە باشبوون دەکات، بەلام ئەو نەخۆشانەی چارەسەری وەرناگرن لەوانەیە ڕووبەڕووی ئاڵۆزییە ترسناکەکانی نەخۆشییەکە ببنەوە.

نیشانەکانی گرانەتا:

هەرچەندە لە مندالان، هەندێك جار نیشانەکان کتوپڕ دەردەکەون، بەلام بەشێوەیەکی گشتی نیشانەکان وردەوردە دەردەکەون لەماوەی هەفتەیەك بۆ سێ هەفتە دوای تووشبوون بە بەکتریای نەخۆشی گرانەتا.

لە هەفتەی یەکەمدا: هەرکاتێك نیشانەکان دەرکەوتن، دەکرێن بەم شێوەیەی خوارەوە بن:

- تا، یان بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش "**39.4** بۆ **40** پلەی سلیزی".
- ژانەسەر.
- بێ هێزی و شەکەتی.

- گەروو ئێشە.
- ئازاری سك.
- سکچوون یا قەبزی: سکچوون زیاتر لەمندالان روودەدات، هەرچی قەبزییە لەپێگەیشتووان روودەدات.
- سوورهەڵگەڕانی پێست.

لە هەفتەی دووەمدا: ئەگەر چارەسەری گونجاو پێویست وەرنەگیردرێت، کەسی نەخۆش دەچێتە قۆناغی دووەمی نەخۆشی گرانەتا، دەکرێت نیشانەکان بەم شێوەیە بێت لەم قۆناغە:

- بەردەوامی بەرزی پلەی گەرمی لەش "تایەکەبەردەوامە".
- سکچوون یا قەبزی.
- دابەزینێکی هەستپێکراوی کێش.
- هەڵئاوسانی سك.
- دەرکەوتنی پەڵەی سووری رەنگ گوڵی بچووك لەپێستی سینگ و سك.

لە هەفتەی سێیەمدا: دەکرێت نیشانەکانی بریتیبن لە:

- وڕێنەکردن.
- تەواو بێ هێزبوون و شەکەتبوون.

لەم هەفتەیە دەکرێت ئاڵۆزییە ترسناکەکانی گرانەتا روودەن. دوای هەفتەی سێیەم، کەسی نەخۆش وردەوردە هەست بەباشبوونی باری جەستەی دەکات.

کەی سەردانی پزیشك یا نەخۆشخانە بکرێت؟

پێویستە کتوپڕ سەردانی پزیشك بکرێت ئەگەر هەرکەسێك هەستی کرد کە تووشی نەخۆشی گرانەتا بووە "بەگوێرەی نیشانەکان".

ئاڵۆزییەکانی گرانەتا:

خوێنبەربوون و برینداربوون لە ریخۆڵە ترسناکترین ئاڵۆزی گرانەتایە.

ئاڵۆزییە دەگمەنەکانی تر:

- هەوکردنی ماسولکەی دڵ.
- هەوکردنی پەردەی سییەکان.
- هەوکردنی پەنکریاس.
- هەوکردنی گورچیلەو میزڵدان.
- هەوکردنی بڕبڕەی پشت.
- هەوکردنی پەردەی دەماغی.
- وڕێنەو گێژبوو و نەخۆشی دەروونی.

خۆپاراستن لە گرانەتا:

- شوشتنی دەستەکان بە ئاو و سابوون چەندین جار لەرۆژێکدا، دواى چوون بۆ توالێت، پێش نان خواردن یا ئامادەکردنی خواردن.
- لە کاتی پیسپوونی ئاوی گەرەك یا ماڵ، پێویستە ئاوی ناو بوتڵ بخورێتەوە.
- خۆراك دواى پێشکەشکرن بەژەمێك، ئەگەر باش هەڵنەگیرابێت پێویستە نەخورێت. پێویستە کەل و پەلی کەسی تووشبوو جیابکرێتەوە و بەتەنها بۆ ئەو بەکاربهێندرێت.

سکچوون

سکچوون بریتییە لە پیسایی شلی ئاوی بەچەندجارەی زیاتر لەئاسایی روودەدات، هەروەها سکچوون مانای زیاتر چوونەبۆ پیسایی کردن و بڕێکی زیاتر لەپیسایی دەگەینێت. لەزۆربەی زۆری بارەکاندا، سکچوون بۆ ماوەی چەند رۆژێك دەخایێنێت. بەلام هەندێك جار بۆ ماوەی چەندین هەفتەبەردەوام دەبێت. لەم بارەدا سکچوون نیشانەی نەخۆشی و ناتەواوییەکی ترسناك دەگەیێنێت.

سکچوون دەبێتە هۆی لەدەستدانی بڕێکی زۆر لەئاو و خوێ لە لەش. زۆربەی زۆری بارەکانی سکچوون بەبێ وەرگرتنی هیچ دەرمانێك خۆی نامێنێت، بەلام ئەگەر سکچوون بەردەوامی خایاند، یا کەسی نەخۆش تووشی وشکبوونەوەهات، یا خوێن لەگەڵ پیسایی هەبوو، تاو و لەرزێکی زۆر، هتد... هەموو ئەمانە نیشانەی ئاگادارکەرەوەن، پێویستە نەخۆش سەردانی پزیشك بکات.

نیشانەکانی سکچوون:

ئەو نیشانانەی کە دەکرێن لەگەڵ سکچوون هەبن، بریتیین لە:

- پیسایی شلی ئاوی، زۆر چوون بۆ پیسایی کردن.
- ئازاری زگ.
- تا.
- خوێن لەناو پیسایی.
- هێڵنج هاتنەوە.

کەی سەردانی پزیشك بکرێت؟

بۆ کەسانی پێگەیشتوو، ئەگەر:

- سکچوون بەردەوام بوو زیاتر لەسێ ڕۆژ.
- **کەسی نەخۆش تووشی وشکبوونەوەهات:** نیشانەکانی وشکبوونەوە بریتیین لە "تینووبوونێکی ئێجگار سەخت، وشکی ناو دەم و پێست، بڕێکی کەم لە میز یا هەر نەبێت، بێ هێزییەکی سەخت، گێژی و سەرسووڕان، ڕەنگی میز دەگۆڕێت بۆ ڕەنگێکی تۆخ".
- ئازارێکی توندی زگی لەگەڵ بوو.
- پیسایی ڕەنگ ڕەش بوو، یا خوێن هەبوو لەناو پیسایی.
- تا، یان بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش زیاتر لە **39** پلەی سلیزی.

بۆ مندالان ئەگەر:

- بۆ ماوەی **3** کاتژمێر یا زیاتر هیچ میزی نەکرد.
- پلەی گەرمی لەش بەرزبوو زیاتر لە **39** پلەی سلیزی.
- پیسایی ڕەنگ ڕەش بوو، یا خوێن هەبوو لەگەڵ پیسایی.
- ناو دەم وشك بوو، گریان بێ فرمێسك بوو.
- گێژو خەواڵوو بوو.

- چاو و زگی قووڵ ببوو.

هۆکارەکانی:

هۆکارە باوەکانی تووشبوون بە سکچوون:

- **تووشبوون بەڤایرۆس:** هۆکارێکی زۆر باوی سکچوونەلەمندالان.
- **بەکتر یا و مشـــــەخۆر:** بەهۆی خواردنی خۆراك و خوارد نەوەی و ئاوی پیسبوو.
- هەندێك دەرمان دەبنەهۆی سکچوون.
- هەندێك جۆری شەکر لەخۆراك هەن، کەبەگران هەرس دەکرێن.
- هەوکردنی کۆلۆن.

چارەسەری لە ماڵەوە بۆ کەسی سکچوو:

- بڕێکی زۆر لە شـــلەی پاك بخورێتەوە "ئاو و شـــەربەت"، تەنها شـــەربەتی سێو و هەرمێ مەخۆرەوە، چونکە دەکرێت بارەکە خراپتر بکەن.
- خۆراکی نیمچەرەق بخۆ وەك: برنج و مریشك و هێلکە، ئەمە لەکاتێك کە سکچوونەکەت بەرەو باشی چوو.
- بەرهەمە شـــــیری و چەوری و خۆراکی پڕ لەفایبەر مەخۆ بۆ ماوەی چەند رۆژێك.

شەقیقە

ژانی لاسەرە دەکرێت زۆر سەخت بێت، کاتێك نیشانەکان توند دەبن. زیاتر لە **17**٪ ئافرەتان و **6**٪ پیاوان لەجیهان رووبەڕووی ژانی لاســـــەرە بووینەوە. لە هەندێك کەســـدا، ئەم ژانەســـــەرە ســـەختە لەوانەیە لەگەڵ یا دوای چەند نیشـــانەیەکی

ئاگادارکەرەوە بێت، وەك پێشچاو سپی بوون، ڕەشکەوپێشکە، مێروولەکردنی قاچ و پێیەکان. هەروەها لەوانەیە هێڵنج و ڕشانەوەشی لەگەڵ بێت، یا زۆر هەستیاری بۆ ڕووناکی و دەنگ. هەروەها ژانی لاسەرە لەوانەیە بۆ چەند کاتژمێرێك یا چەند ڕۆژێك بخایەنێت.

هەرچەندە تاکو ئێستا چاك بوونەوە نییە بۆ ئەم نەخۆشییە، بەلام چارەسەری هەیە بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکە و هەروەها کەم کردنەوەی چەند جارەی نۆرەکان.

نیشانەکانی:

نۆرەی ژانی لاسەرە، هەندێك یا هەموو لەم نیشانانەی خوارەوەی لەگەڵ دەبێت:

- ژانەسەرێکی پلەمامناوەندی بۆ توند، زیاتر لەیەك لای سەر دەبێت بەلام دەکرێت لەهەردوو لای سەریش بێت.
- لێدانی دەماری سەر "وەك هەستکردن بەلێدانی دڵ وایە بەلام لێدانەکە لەدەوروبەری کەللەی سەرن".
- ژانەکە بەجوولانەوەو کارکردن زیاد دەبێت.
- هێڵنج هاتنەوە لەوانەیە ڕشانەوەشی لەگەڵ بێت.
- هەستیاری بۆ دەنگ و ڕووناکی.

ئەگەر چارەسەری وەرنەگیرێت لەوانەیە درێژەبخایەنێت لە **4** کاتژمێر بۆ **72** کاتژمێر. هەموو ژانە لاسەرەیەك وەك یەك نییە، لەیەکێك بۆ یەکێکی تر جیاوازە.

ژانی لاسەرە لە منداڵان:

بەشـــێوەیەکی نموونەیی ژانی لاســـەرە دەســـت پێدەکات لەتەمەنی منداڵی – هەرزەکاری – پێگەیشـــتوویی، لەگەڵ بەســـالاچوون نۆرەکان لەرووی توندی و ژمارەوە کەم دەبنەوە.

ژانی لاسـەرە لە مندالان کەم دەخایەنێت، بەلام ئازارەکە زۆر بێزاکەرەو لەوانەشـە هێڵنج و رشـانەوەو سـەرسـووڕان و زۆربوونی هەسـتیاری بۆ رووناکی لەگەڵ بێت. بۆ چارەسەری پێویست بەسەردانی پزیشك دەکات.

هۆیەکانی:

هەرچەندە هۆیەکانی دروســـتبوونی زۆر روون نین، بەلام زۆرێك لە لێکۆڵەرەوان هۆیەکەی دەگەڕێننەوە بۆ کێشە لە بواری مێشك و دەماری. ئەو هۆکارانەی ژانی لاسەرە دەروژێنن:

- گۆڕانی هۆرمۆنی لەلەش.
- هەندێك خۆراك وەك کحول، پەنیر، چوکلات، کافایین، زۆرێك لەخۆراکی هەڵگیراوی ناو قوتوو، ئەم خۆراکانەهۆکاری ورژاندنی ژانی لاسەرەن.
- فشاری دەروونی، زۆر خۆ ماندووکردن لەکار و کاسبی.
- رووناکی بەشەوق و روون.
- گۆڕانکاری لەشێوازی نووستن، کەم نووستن یا زۆر نووستن.
- گۆڕانکاری لەژینگە، لەکەش و هەوا، وەرزش..هتد.
- هەندێك جۆری دەرمان.

هۆکاری مەترسیدار بۆ تووشبوون بەژانی لاسەرە:

- **مێژووی خێزانی:** یەکێك لە ئەندامانی خێزان ژانی لاســـەرەی هەبێت، ئەوانی تریش لەمەترسی تووشبووندان.

- **ڕەگەزی مێ:** ژانی لاسەرەزیاتر لەئافرەتان ڕوودات، سێ هەندەی پیاوان. هەروەها ماوەی دووگیانیش هەندێك جار لە هەندێك ئافرەت هۆکاری مەترسیدارە.

کەی سەردانی پزیشك بکرێت؟

ژانی لاسەرە، کێشەیەکی درێژخایەنە، بەڵام زۆربەی جار دەستنیشان ناکرێت و چارەسەرناکرێت. ئەگەر تۆ هەستت کرد بەنیشانەکانی ژانی لەسەرە، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت.

خۆپاراستن:

ئەگەر دەرمان وەربگریت یا وەرنەگەریت، گۆڕانکاری لەژیانی ڕۆژانە گرنگە:

- خۆ دوورگرتن لەهۆکارەورژێنەرەکان.
- وەرزشکردنێکی ڕێك و پێك (بەلام نەك لەکاتی تووشبوون بەنۆرەی ژانی لاسەرە)، وەرزشێکی ڕێك و پێك دەبێتەهۆی کەم کردنەوی فشاری دەروونی بەمەش مەترسی نۆرەکان کەم دەبێتەوە.
- بڕێکی باش بنوو، بەلام زیاد مەنوو.
- لەکاتی تووش بوون بەژانی لاسەرە، ماسولکەکانت بشێلەو بساوێننەوە.
- ئەگەر کرا بڕۆ بۆ جێگایەکی تاریك و بێ دەنگ، پارچە بەفرێك لە ناو پەڕۆکێك دابنێ پاشان لەسەر ئەو ناوچەیەی سەرت دابنێ کە هەست بەئازاری دەکەیت.

زیپکە

نەخۆشییەکی پێستییە، دروست دەبێت بەهۆی گۆڕانکاری لەچەرورییەرژێنەکانی پێست، لەوانەشەبەهۆی هەوکردنەوە دروست بێت. زیپکە بەزۆری لەتەمەنی

هەرزەکاریدا روودەدات، کەتووشـــی زیاتر لە **85**٪ هەرزەکاران دەبێت، زۆربەی جار بەردەوام دەبێت لە تەمەنی پاش هەرزەکاریدا. بەزۆری لەدەم و چاو و ســـەرووی مل دەردەکەون، بەلام لەوانەیە لە سینگ و پشت و شانەکانیش دەربکەون.

بۆچی زیپکە دروست دەبێت؟

هۆیە ســـەرەتایەکان: تاکو ئێســـتا بەتەواوی نەزاندراوە بۆچی هەندێك کەس تووشی زیپکە دەبن و هەندێکی تر تووشن نابن، لەوانەیە هۆیەکەی بۆماوە بێت. چەندین هۆکار پەیوەندیان بەزیپکەوە هەیە، لەوانە:

- **بۆماوە:** کە کەســـێك لە خێزانێك تووشـــی زیپکە دەبێت، زۆربەی جار لە هەمان خێزان کەسی تر هەیە کە تووشی زیپکە بووە.
- **چالاکی هۆرمۆنی:** لە تەمەنی هەرزەکاریدا چالاکی هۆرمۆنی ئەندروجین لەکوڕان زیاد دەبێت کە دەبێتە هۆی ئەوەی رژێنە چەورییەکان لەپێســـتدا گەورەببن و زیاتر ماددەی چەوری بڕێژن.
- هەوکردنی چەوریە رژێنەکان.
- **خەمۆکی:** دەبێتە هۆی زیاد دەردانی هۆرمۆنەکان، هەرچەندە تاقیکردنەوە نوێیەکان دەڵێن کە خەمۆکی نابێتە هۆی دروست بوونی زیپکە.
- **دەرمان:** هەندێك دەرمان هەن دەبنە هۆی دروســـت بوونی زیپکە، لەوانە ئەنەبۆلیك ستیرۆید.
- **خۆراك**
- **شـیر:** لە لێکۆلینەوەیەکی تازەدا، کە لەسـەر **47335** ئافرەت ئەنجامدراوە، دەرکـەوت پـەیوەنـدییـەکی بـەتین هـەیە لـەنێوان دەرکـەوتنی زیپکە و خواردنەوەی شـــیر. لێکۆلینەوەکە وای دەرخســـتوە کە پەیوەندییەکە لەوانەیە بەهۆی ئەو هۆرمۆنانەوەبێت کە لە شـــیری چێڵدا هەیە. کەواتە

پەیوەندی هەیە لەنێوان شـــیر و زیپکە، بەلام جۆری پەیوەندییەکە تەواو نەزاندراوە.

- **زۆری شـــەکر و کـاربۆهیـدرات لەخواردنـدا:** خواردنـی ئـەو خۆراکـانـەی کەرێژەی شەکر تیایاندا زۆرەدەبنەهۆی دەرکەوتنی زیپکە.
- **کەمی ڤیتامین ئەی و ئی:** ئەو کەسـانەی کە رێژەی ڤیتامینی (ئەی و ئی) یان کەمە لە لەشـــیاندا رووداني زیپکە لێیاندا زیاترە، بەگوێرەی چەند لێکۆلینەوەیەك.
- **پاك و خاوێنی:** دروســـت بوونی چەوری لە پێســـتدا بە هۆی چەوریيە رژێنەکانەوە، دەبێتە هۆی گیرانی دەرچەی چەوریيە رژێنەکان ئەگەر زووزوو پێســـت نەشـــۆردرێت و پاك نەکرێتەوە لە چەوری دەردراو، کە ئەمیش هۆکارێکی تری دروستبوونی زیپکەیە.

زیپکەی هەرزەکاری چارەسەری هەیە؟

خۆپاراســتن بە بەخۆدوورخســتن لەهۆکارەکانی دروســتبوونی زیپکە تا رادەیەکی باش دەتپارێزێت. بەلام ئەگەر زاندرا زیپکەکان بەرەو خراپی دەڕۆن، ئەوا پێوســتە سەردانی پزیشکی تایبەت بەنەخۆشیەکانی پێست بکرێت بۆ چارەسەری گونجاو. نابێت هیچ دەرمانێك یا کرێم و چەورکەرێك بەبێ راوێژی پزیشـــکی پســـپۆڕی پیشـــەگیر بەکاربهێندرێت. هەروەها نابێت زیپکەکان بتەقێندرێن و دەســـتیان لێبدرێت.

نەخۆشـی قەبزی Constipation

ئەو نەخۆشـــییە، کە پەیوەندی بە نارێکی جوولەی ریخۆڵەکانەوە هەیە، هەندێجار حاڵەتەو هەندێك جاریش نەخۆشـــییە. ئێســـتا یەکێکە لە نەخۆشـــییە باوەکان لەجیهاندا کە دەبێتە هۆی گیرانی رێگەی تێپەڕبوونی پاشـــماوە خۆراکییەکان بۆ

دەرەوەی لەش، ئەوەش ئازارێکی زۆر دروستدەکات و کاریگەری خراپ لەسەر باری دەروونی کەسەکە دروستدەکات لەکاتی ژەمەکاندا.

ئەگەر کەسێك بۆ ماوەی **6** مانگ زیاتر ئەم نەخۆشییەی هەبوو، بەبێ ئەوەی هۆکارەکەی یەکێك بێت لەو هۆکارانەی نەخۆشییەکە دروستدەکەن، ئەوا کەسەکە نەخۆشی قۆڵۆنی هەیە، کە یەکێکە لەهۆکارە زۆر باوەکانی قەبز بوون.

بەشێوەیەکی گشتی هۆکارەکانی قەبزی بریتین لە:

- کەمی ئەو خواردنانەی ریشاڵی زۆریان تێدایە، هەروەها کەمی خواردنەوەی شلەمەنییەکان و سەوزەو میوە.
- کاریگەرییە خراپەکانی هەندێك دەرمان قەبزی دروستدەکەن وەك دەرمانی دژەخەمۆکی و ئەو دەرمانانەی دەرهاویشتنی شلەلەلەشدا زیاد دەکەن، هەروەها دژەهەستیارییەکان و دەرمانی دژ بەکەشەنگ بوونی ماسولکەکان.
- هەندێك جۆری نەخۆشی هەرس و رژێنەکان دەبنەهۆی دروستکردنی ئەو نەخۆشییە، وەك زیادبوونی رێژەی کالسیۆم لەخوێنداو هەروەها زیادبوونی دەردانی رژێنی نەخامەرژێن و هتد...
- مایەسیری و نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەك قۆڵۆن.
- هێشتنەوەی پاشەڕۆ جا لەبەر ترس، یان ئازار یان بەهۆی تەمبەڵی، یاخود بەهۆی سەرقاڵبووەنەوەبێ.
- خراپی باری دەروونی لەکاتی بوونی کێشە کۆمەلایەتییەکاندا دەبێتە هۆی دروستکردنی قەبزی.

دانیشتووانی هەرێمی کوردستان دوور نین لەو نەخۆشییە، هەرچەندە ئامارێکی دروست لەبارەی نەخۆشییەکە لەبەردەستدا نییە، بەلام بەپێی وتەی پزیشکان و

خاوەن دەرمانخانەکان خەڵکێکی زۆر رۆژانە داوای چارەسەری ئەم نەخۆشییە دەکەن.

هۆکاری زۆری ئەم نەخۆشییە دەگەڕێتەوە بۆ تەمبەڵبوونی خەڵك و زۆری هاتووچۆکردن بە ئۆتۆمبێل و دوورکەوتنەوە لە بە پێ رۆیشتن، کە ئەوەش جوڵەی ریخۆڵەکان کەمدەکاتەوە، هەروەها زیاد خواردنی گۆشت و کەمخواردنی سەوزەو میوەو شلەمەنییەکان.

رۆژانە خەڵکێکی زۆر داوای دەرمانی چارەسەرکردنی قەبزی دەکەن و زۆربەیان بە تەمەنن و ژمارەیەکی کەم لە گەنجان داوای دەکەن. "دوای حەبی سەرئێشە و هەوکردن زۆرترین خەڵك داوای دەرمانی چارەسەری قەبزی دەکەن".

یەکێك لەو نەخۆشییانەی، کە دەکرێ قەبزی دروستی بکات مایەسیریە، دەربارەی ئەوەی ئایا نەخۆشی قەبزی مایەسیری دروستدەکات یان بە پێچەوانەوە.

دەتوانین بڵێین مایەسیری، قەبزی دروستدەکات و هەندێجاریش بەپێچەوانەوە بەهۆی زۆر مانەوەی نەخۆشییەکە لە شوێنی پاشەڕۆکردن مایەسیری دروستدەبێ، بەلام هەندێکجار بوونی ناتەواوییەك لە کۆمدا وادەکات کەسەکە ترسێکی هەبێ لە پاشەڕۆ دەرهاویشتن و ئەوەش قەبزی دروستدەکات. هەندێکجار تەمەن و هەندێکجاریش جۆری خواردن ئەو حاڵەتانە دروستدەکەن.

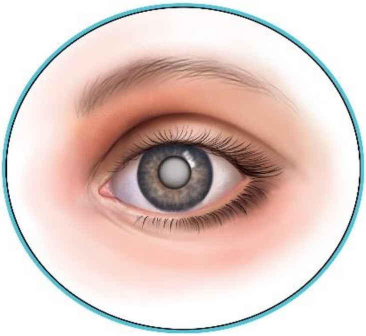
خۆپاراستن:

قەبزی یەکێکە لەو نەخۆشییانەی خۆپاراستن لێی ئاسانترە لە چارەسەرکردنی، خۆپاراستنەکەشی بریتییە لە جولان و بەپێ رۆیشتن، وەرزشی رۆژانە، خواردنەوەی ئاو و خواردنی سەوزەو میوە، دەرهاویشتنی پاشەڕۆ لەکاتی خۆیدا و دوانەخستنی.

چارەسەر:

چارەسەری سەرەکی ئەم نەخۆشییە بریتییە لە زیادکردنی ڕێژەی خواردنەوەی شلەمەنی و خواردەمەنییە ریشاڵییەکانی وەك سەوزەو میوە. هەندێك دەرمانی پزیشکیش چارەسەرن، بەلام زۆر بەکارهێنانیان جولّەی ئاسایی ریخۆلّەکان سست دەکەن، بەکارهێنانی دەرمانیش لەشێوەی شافدا تەنیا کاریگەری بۆ سەر پاشەڕۆی ناو کۆم هەیە، بێ ئەوەی کار بکاتە پاشەڕۆی ناو ریخۆڵەکان.

ئاوی سپی چاو (الساد – Cataract)



تووشی چاو دەبێت کەموکورتی لە بینیندا دروست دەکات. ئەم دیاردەیە بەشێوەیەکی گشتی لە بەتەمەنەکاندا بلاوە، ئەگەر هەیە بەهۆی برین یان هەندێك نەخۆشی شەکرەوە دروست ببێت، یاخود بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانی ئەستدرۆیدەوە دروست ببێت.

بۆ چارەسەرکردنی کیشەی ئاوی سپی چاو و لێڵی هاوێنەی چاو، بۆ گەڕانەوەی ئاستی بینینی ئاسایی پێویستە نەشتەرگەی ئەنجام بدرێت. زۆرکات، نەشتەرگەری لابردنی ئاوی سپی چاو لەژێر کاریگەری سڕکردنی شوێنی (التخدير الموضعي) چاو ئەنجام دەدرێت (جگە لە هەندێك حاڵەتی دەگمەن کە نەخۆشی پێویستە سڕکردنی گشتی بۆ ئەنجام بدرێت)، واتە نەخۆش بەئاگاییە لەکاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکەدا. لەکاتی نەشتەرگەرییەکدا دکتۆر هەڵدەستێت بەلابردنی هاوێنەی چاو و گۆڕینی بەهاوێنەیەکی دەستکرد.

زۆربەی کات ئەم نەشـــتەرگەرییە بە دروســـتکردنی درزییەکەی بچووک دەبێت، لەدواتردا ئەو درزە بە تێپەڕبوونی کات یەکدەگرێت. بەبێ ئەوەی پێویســـت بکات پەنـابـبرێتە بەر نەشـــتەرگەرێکی قورس کەبـاشـــبوونی زۆر ئەســـتەم بێـت. نەشـــتەرگەری لابردنی ئاوی ســـپی چاو بەنزیکی **20** خولەك دەخایەنێت، دوای ئەنجامدانی بەمەبستی باشبوون پێویستە نەخۆش لەژێر چاودێری دکتۆردا بێت بۆ ماوەی **2** کاتژمێر، دواتر نەخۆش دەتوانێت نەخۆشخانە بەجێبهێڵێت. دوای پرۆسەکە نەخۆشی هەست بەئازارێکی زۆرکەم دەکات، دەتوانرێت ئەو ئازارە بەبەکارهێنانی دەرمانی کەمکردنەوەی ئازاری ئاسایی چارەسەربکرێت، هەورەها پێویستە نەخۆش بۆ ماوەی دوو هەفتە بخەوێتەوە، نەخۆش دەبێت دڵۆپەری چاو بەکاربهێنێت کە دکتۆر بۆی دەنووسێت.

نەخۆش یەکســـەر دوای باشـــبوون هەســـت بەگۆڕینی ئاســـتی بینین دەکات، دوای چەنـد هەفتەیەکی دواتر بەتەواوەتی گۆڕانێکی زۆر دەبێنرێـت لە بینینـدا. بەپێچەوانەی هەموو نەشـــتەرگەرییەکـانەوە، دوای نەشـــتەرگەرییەکە چەنـد کاریگەرێکی نێگەتیف دەردەکەوێت، دەتوانرێت بەئاسانی چارەسەر بکرێت.

سـستـ بوونی دڵ Heart failure

نەخۆشیەکی زۆر باوە، هەموو جۆرە نەخۆشیەکی دڵ لەوانەیە ببێتە هۆی سستبوونی دڵ، لە هۆیە سـەرەکییەکانی ســسـت بوونی دڵ نەخۆشـی بەرزبوونەوەی فشـاری خوێنە **Hypertension** و نەخۆشـی تەسـکبوونەوەی خوێنبەرە تاجیەکانی دڵ **Ischaemic heart disease**. هەندێك جار ســـســـت بوونی دڵ لەئەنجامی نەخۆشی درێژخایەنی سنگەوە ڕوودەدات وەکو (هەوکردنی درێژخایەنی بۆریەکانی هەناسە **Chronic obstructive airway disease**).

لەســـەرەتای نەخۆشـــیەکەدا، نەخۆشـــەکە تەنها بەکارکردن یان بەڕۆیشـــتن تەنگەنەفەس دەبێت، دواتر کۆکەیەکی بەردەوام یان تووش دەبێت و قاچیان

دەئاوسێت و فشاری ناو خوێنهێنەرەکانی ملیان بەرزدەبێتەوە **Congestive heart failure**. شەوانە ناتوانن لەسەر جێگا تەخت پاڵ بکەون و لەکاتی خەودا بەهۆی تەنگەنەفەسیەوەخەبەریان دەبێتەوە. بۆ پاڵکەوتن زیاد لەسەرینێك یان پشتیەك دەخەنەژێر سەر و پشتیان. زۆربەی ئەو کەسانەیان فشاری خوێنیان بەرزەیان نەخۆشی خوێنبەرەتاجیەکانیان هەیە **Ischaemic heart disease**. پێویستەئەم نەخۆشانەڕەوانەی پزیشکی پسپۆڕ بکرێن.

هەنگاو بۆ کەمکردنەوەی مەترسی نەخۆشی دڵ:

1. **ئاستی کۆلیسترۆل باش بکە:**

چەند ئاستەکانی کۆلیسترۆل لە خویندا بەرز بن، ئەوەندەش مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ لە بەرزبوونەوە دەبن. پێگیری بە سیستەمێکی خۆراکیی کێم چەوری بکە بۆ ئەوەی ئاستی کۆلیسترۆلت کەم بێت.

2. **وازهێنان لە جگەرە:**

لەوانەیە کەسی جگەرەکێش دوو ئەوەندەی جگەرەنەکێش بەدەست حالەتە تەندروستییەکان لە نەخۆشیەکاندا بناڵێنن، ترسناکترینیان سەکتەی دلە. هەروەها جگەرەکێشان ڕێژەی سەکتەی دڵ لەلای ئەو ئافرەتانە زیاد دەکات کە جگەرە دەکێشن و حەبی دژەمنداڵبوون دەخۆن.

3. **کۆنترۆلکردنی پالەپەستۆی خوێن:**

پالەپەستۆی بەرزی خوێن بە یەکەم هۆکار دادەنرێت بۆ نەخۆشیەکان دڵ لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، و نزیکەی ٥٠٪ ی دانیشتوان پالەپەستۆی بەرزی خوێنیان هەیە. سەرەرای هەبوونی ئەو دەرمانانەی کە کۆنترۆلی نەخۆشییەکە دەکەن، بەلام خۆپاراستن باشترە لە چارەسەرکردن.

4. **ڕاهێنانە وەرزشییەکان:**

ئەو کەسانەی کە چالاکی وەرزشیی ئەنجام نادەن لەوانەیە بەدەست خراپی حالەتی تەندروستییەوە بنالێنن. کار بکە بۆ ئەوەی کە راهێنانی وەرزشی ببێتە بەشێك لە ژیانت، وەکو رۆیشتن.

5. چاوت لە ئاستی شەکر بێت:

نەخۆشیی شەکرە لەوانەیە ببێتە هۆی زۆر کێشەی تەندروستی، لەوانەش نەوبەی دڵ. زۆر گرنگە کە بەشێوەیەکی دروست و بە سەرپەرشی پزیشك ئاستی شەکر بپارێزرێت لە لەشدا.

6. کێشت تەندروست بێت:

کێشی زیاد ماندوو بوونی زیاتر دەبەخشێتە دڵت. بۆیە ئەو کەسانەی کێشیان زیادە ئەگەری تووش بوونیان بە نەخۆشی دڵ زیاتر دەبێت. هەروەها کێش زیادیی کاریگەریی دەکاتە سەر پالەپەستۆی خوین و ئاستەکانی کۆلیسترۆل.

7. سنوورێك بۆ خواردنەوە کحوولییەکان:

ئەو ئافرەتانەی کە رۆژانە یەك کوپ دەخۆنەوە و ئەو پیاوانەی کە زیاتر لە دوو کوپ بەکار دەهێنن، مەترسیی تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ زیاتر لێ دەکرێت لە کەسانی سروشتی.

8. ئاگات لە ئاستی دلەڕاوکێ و ماندووبوون بیت:

ماندووبوون و تووڕەبوون کە ناشتوانرێت کۆنترۆل بکرێن لەوانەیە ببنە هۆی نەخۆشی دڵ. هۆکارگەلێك هەن بەرێوەبردنی تووڕەبوون و شەکەتی کە لەوانەیە زۆر کاریگەر بن لە هێنانەخوارەوەی ئاستی شەکەتی. بەو پێیەش مەترسیی تووشبوون بە نەخۆش دڵ کەم دەبێتەوە. لەگەڵ پزیشك قسە بکە بۆ خستنە ناوی ئەو تەکنیکانە لە ژیانی رۆژانەتدا.

نەخۆشی قۆلۆن

پسپۆڕانی بواری تەندروستی هۆشداری دەدەن بە دوورکەوتنەوە لە دڵەڕاوکێ و خواردنی هەندێك خۆراك، بۆ ئەوەی زۆربەی تەمەنیان بەدەم ئازاری قۆلۆنەوە بەسەر نەبەن، دەشڵێن خۆپاراستن لە نەخۆشییەکە باشترین چارەسەرەو دەرمان دادی نەخۆشییەکە نادات.

هەڵئاوسانی قۆلۆن (تهيج القولون) بە یەکێك لەکێشە هەرە باوەکانی مرۆڤ دادەنرێت کە دەبێتە هۆی (قەبزی، سکچوون، باکردن، ئاوسان و شەپۆلە ئازاری سك)، نەخۆشییەکە تووشی بەشی قۆلۆن دەبێ لە کۆئەندامی هەرس و پتر تووشی ئەوانە دەبێ کە تەمەنیان لە نێوان **15-40** سالانە.

بەپێی لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە، هۆکاری سەرەکی ڕوودانی هەڵئاوسانی قۆلۆن بۆ گرفتی دەروونی و خۆراکی دەگەڕێتەوە.

یەکەمیان پەیوەندی بە بەستنەوەی ئەندامەکانی کۆئەندامی هەرسە بە تۆڕێکی دەمار کە ڕاستەوخۆ بەمێشکەوە بەستراونەتەوە، کاتێك کەسەکە تووشی بارێکی دەروونی ناهەموار دەبێت، تۆڕە دەمارەکانی دەورووژێن، دەبنە هۆی ئەوەی قۆلۆن بە نارێکی کارەکانی خۆی بکات.

جۆری دووەم: کاتێك ڕوودەدات کە خۆراکەکە بەباشی لەنێو ریخۆڵەکان هەرس نابێت و دەگەنە قۆلۆن، لەنێو قۆلۆنیش، بەکتریا، خۆراکە هەرسنەکراوەکە شیدەکاتەوەو بەو هۆیەش کەسەکە سکی تووشی ئاوسان و باکردن (غازات) دەبێت.

"ژنان زیاتر لە پیاوان تووشی هەڵئاوسانی قۆلۆن دەبن".

بەشێك لەو نەخۆشانەی کە بەدەست ئازاری قۆلۆن دەناڵێنن، گلەیی لە پزیشکان دەکەن، کە خەرجییەکی زۆریان پێدەکەن، بێ ئەوەی سوود لە چارەسەرییەکان وەربگرن.

ئەو حەب و دەرمانانەش بەناوی چارەسەری دەدرێ بە نەخۆش، تەنیا بۆ هێورکردنەوەی وە بۆ ئازاری قۆلۆن هیچ سوودێکی نییە، بۆ هەموو ئەو کەسانەی بەدەست هەڵئاوسانی قۆلۆنەوە دەناڵێنن، ئەوەیە زاڵ بن بەسەر دەروونی خۆیان و دوورکەونەوە لەو خۆراکانەی کە هەست دەکەن دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی قۆلۆن.

خۆپاراستن لە خواردنەکان:

ئەوانەی قۆلۆنیان هەستیارە دەبێ خۆیان لە خواردنی پیاز و پاقلەمەنیەکانی وەك: (نۆك، لۆبیا، فاسولیا و نیسك و ئەو خۆراکانەی لە گەنم دروستدەکرێن وەك: ساوار، گەنمە کوتاو و کفتە بەدوور بگرن، چونکە دەبنە هۆی فراوانبوونی قۆلۆن و دروستکردنی ژان، هەروەها دەبێ لە خواردنی شیر دوور بکەونەوە، چونکە ماددەی لاکتۆزی تێدایە، کە بەهۆکاری سەرەکی بۆ نارێکی کارکردنی قۆلۆن ناسراوە.

رێگەچارەی نوێ بە شێوازی سروشتی:

چارەسەریەکی تر بۆ ئەم گرفتە ئەوەش بە شێوازی سروشتییە، لەم دواییە لێکۆڵینەوەی بۆ کراوە، بریتییە لە: زەنجەبیل (زەنجەفیل) چارەسەری ئازارەکانی قۆلۆن کەم دەکاتەوە، توێژینەوەیەکی زانستی ئەوەی سەلماندووە کە زەنجەفیل بۆ ئەوانەی کە نەخۆشی قۆلۆنیان هەیە ئەگەر بەشێوەیەکی رێك بەکاری بهێنن یارمەتی دەرە بۆ هەرسکردنی خۆراك و گەدەو دڵ بەهێز دەکات.

دابەزینی رێژەی شەکر (هایپۆگلیکۆمی):

ئەگەر رێژەی شەکر دابەزی لەسەرئاستی ئاسایی خۆی **3.9** میلی مۆل، ئەوا هەستەکانی ئەنسۆلین دەبزوێنی. ئەوا پێ دەڵێن هایپۆگلیکۆمی یان دابەزینی رێژەی شەکر. ئەوا زیاتر ئەو کەسانە کە چارەسەری ئەنسۆلینیان هەیە تووش دەبن بە هایپۆگلیکۆمی. لەوانەشە ئەو کەسانە تووش

بن کە حەب بەکاردەهێنن بەرێژەکی زۆر. ئەوانەی تەنها وەرزش یان خواردن بەکاردەهێنن زۆر بەکەمی تووشی دابەزینی شەکرە دەبن.

نیشانەکانی دابەزینی ڕێژەی شەکر (هایپۆگلیکۆمی):

- عارەقەکردن
- دڵەڕاوکێ
- لێدانی دڵ
- گرانی سەرنج دان (تەرکیزکردن)

ئەگەر زۆر ڕێژەی شەکر دابەزی دەبێتە هۆی لەخۆچوون، بێ هۆشی شەکرەی پێ دەوترێت. لەو کاتەدا پێویستی بە یارمەتی خێرا هەیە لە خێزانەکەی یان کارمەندی تەندروستی.

شەکرە لەم کاتانەدا دادەبەزێ:

- ئەگەر دەرزی ئەنسولینت لێدا بەرێژەیەکی زۆر یان بەرێژەیەکی زۆر حەبی دابەزینی شەکرەت وەرگرت.
- ئەگەر خۆت دوورخستەوە لە خواردن یان لەبیرت چوو.
- ئەگەر ڕێژەیەکی زۆر کحوولت خواردەوە بەبێ خواردن.
- ئەگەر خواردنت زۆر کەم خوارد وە زۆر کاربۆهایدرایتی تێدابێ.
- ئەگەر زۆر وەرزش بکەی یان خۆت ماندوو بکەی بە چالاکییەك، هیچ سەرنجێکت نەدا کە ڕێژەی ئەنسولین دابەزێنی بۆ کاتی وەرزش. پێویست دەکات ڕێژەی ئەنسولین دابەزێنن لەگەل وەرزش کردن.

چ پێویستە بکەی ئەگەر تووشی دابەزینی ڕێژەی شەکر ببیت؟

1. ســەرنج بدە بۆ ئەوەی شــەکر بخۆی، چەند دەنکێك یان حەبی شــەکرەی تری، یەك بەرداخ شەربەت. خۆت دوور بخەوە لەو شەکرانەی کە کیمیاوین. ئەوانە یارمەتیت نادەن لەکاتی هایپۆگلیکۆمی.
2. دوایی یەك لەفە لە نانی جۆ بخۆ لەگەل میوەیەك کە بەلەسەرەخۆ ڕێژەی شەکر بەرزدەکاتەوە.
3. ئینجـا ڕێژەی شــــەکرەکە بپێوە، بزانە بەرز بۆتەوە؟ ئەگەر نەتتوانی کۆنترۆلی بکەی ئەوا پەیوەندی بەدکتۆرەوە بکە.
4. بە بەردەوامی شەکرت لەگیرفان بی، یان شەکری تری.
5. ئەگەر لات گران بوو ئاســتەکانی ئەنســۆلین دیاری بکەی ئەوا خوێنەکەت بپشــکنە بە بەردەوامی بۆ ئەوەی فێری نیشــانەکانی ببیت. ئەگەر ئەمە دووبارەبۆوە ئەوا لەگەڵ دکتۆر قسەبکە.

(هایپەر گلیکۆمی) بەرزبوونەوەی شـەکرە

ئەگەر ڕێژەی شــــەکر بۆ ســــەرووی 7.0 میلیمۆل بەرزبۆوە هەژ ماردەکر ێت بە هایپەرگلیکۆمی، ئەگەر بەتەواوی ڕێژەی شەکر بەرزبۆوە ئەوا واتا مەترسی گەورە بۆ سەر سیستەمی سووڕانی خوێن.

کە باســـی هایپەرگلیکۆمی دەکەین وا تا بەرێژەیەکی زۆر شـــەکر بەرزبۆتەوە لەخوێن. ڕێژەی شـــەکر هە ندێ جار بۆ پلەی 15 تا 20 میلیمۆل بەرزدەبێتەوە. هەندێ جار هۆ هەیە بۆ بەرزبونەوەی ڕێژەی شەکر لەوانە دڵەراوکێ، کەمتر جولە لە ئـاســـتـی ئـاســـایی. خواردنی زۆر خواردووە حەبی لەبیرچووە. لەوانەشـــە هەســـتەکـانی لەش بۆئەنســـۆلین کەم بۆتەوە بۆ نموونە لەکـاتی هەوکردن التیهابات.

نیشانە سەرەتاییەکان بۆ بەرزبوونەوەی شەکرە:

- زۆر تینوت دەبێ
- ماندووبوون
- میزکردنی زۆر
- وشك بوونی قورگ و لیکەگلاند (سلیم هیننور)

ئەگەر هۆیەکەی چارەسەر نەکرێت شەکرەی خوین زیاتر هەستا لەوانەیە شلەی ناو لەش تێك بچێت. ئەگەر کەسەکە کە ڕێژەی وەبەرهێنانی ئەنسۆلینی کەم بووبوو ئەوا مەترسی توش بوون بە (کیتۆئەسید) یان ژەهراوی بوونی ئۆکسجینی دەبێت. ئەوەش تووشی دابەزینی پەستانی خوێنی دەکات، ڕشانەوە، ژانەسك، کاریگەری لەسەر بەئاگابوون دەبێت و دەبێتە هۆی تێکدانی خوێ لە لەش ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی لێدانی دڵ. ژەهراوی بوونی ئۆکسجین ئاسایی نیە لای نەخۆشی شەکرە لەجۆری دوو.

لەکاتی نەخۆشی شەکرە لەجۆری دوو کە هەوکردن یان اللتیهابات یان دڵەراوکێت هەبێت ئەوا لەوانەیە تووشی سەکتەی دڵ یان شەلەل ببیت. واتا ڕێکخستنی شەکر نامینێت، شەکری خوێنیش زۆر بەرز دەبێتەوە، ئەوەش دەبێتە تێکدانی شلەی لەش و وشك بوونەوە، تێکدانی گورچیلە تا لەخۆچوون. ئەوانەی تووشی ئەمانەی سەرەوە دەبن تەمەنیان لە **70** ساڵ زیاترە، چارەسەر کردنی ئەم نەخۆشیە لە نەخۆشخانەدەبێت. بە ئەنسۆلین و درۆپ.

چ بکرێت بۆ ڕێگری کردن لە (هایپەر گلیکۆمی) بەرزبوونەوەی شەکرە؟

- وازمەهێنە لە چارەسەرکردن بە دەرمان.
- ئەگەر نەخۆش کەوتی گرنگە زووزوو شەکری خوێنت بپێوی. لەوانەیە پێویستت بەزیاتر بەکارهێنانی ڕاستەوخۆی ئەنسۆلین هەبێت یان چارەسەرێکی دیکە. لەگەل دکتۆر قسەبکە چۆن ڕێگری بکەی لە هایپەر گلیکۆمی.

ئامانجی چارەسەرکردن:

بیربکەوە کە نەخۆشی شەکرە تەنها راگرتنی خوێن بۆ لە هاوکێشەکە. بەڵکو زیاتر چۆن رێگا بگرین یان چارەسەری بەرزی پەستانی خوێن هەروەها خراپکردنی چەوری خوێن، ئەوانە دەست لەناو دەست لەگەڵ نەخۆسی شەکرەن.

چەوری خوێن، ئەو چەورییەی لەناو خوێن دەسووڕێتەوە کاریگەری هەیە لەسەر ئەو خواردنانەی کە دەیخۆین، جگەرەکێشان، چەند تووشی دڵەڕاوکێ دەبین، چەند دەجووڵێن. لەبەرئەوەی چەوری خوێن وەك کۆلیسترۆڵ کاریگەری هەیە لەسەر ئەو خواردنانەی کە دەیخۆین بۆیە گرنگە ئەو چەورییە هەڵبژێرین کە چەورییەکەی ناپێورێت وەك زەیتی زەیتون، زەیتی راپس.

چەوری خوێن لەوانەیە بۆماوەیی بێت، ئەکار چارەسەری داودەرمانی پێویستە، بایەخی چەوری خوێن لەنەخۆشی شەکرە بۆ کەم کردنەوەی مەترسی نەخۆشی دڵ و بۆرییەکانی خوێنە.

پەستانی خوێن: نەخۆشی شەکرە لەجۆری دوو وا باشە هەژمار بکرێت بەدەست پێکردن بەچارەسەری دەرمان بۆ پەستانی خوێن هەر لەسەرەتای دەستپێکردنی. سنوور بۆ بەرزی پەستانی خوێن بۆ ئەوکەسانەی شەکرەیان هەیە **130** لەسەر **75** ە. ئەگەر گورچیلەکانیش تووش بوون ئەوا سنوورەکە تۆزێك کەمترە **125** لەسەر **75** ە.

سکچوون

سکچوون دیاردەیەکی ئاسایی لای منداڵ لە زۆربەی حالەتەکاندا تووش بوونە بە هەوکردنی ڤایرۆسی (التهاباتی ڤایرۆسی)، منداڵ تووشی تاو رشانەوە دەبێت لەگەڵ سکچوون. کەسی تووشبوو بە سکچوون ریخۆلەکانی ناتوانێت ئاوو خوێ بمژێت بەشێوەیەکی ئاسایی. ترسناکترین کێشەلای منداڵ کەمی ئاوە لە لەش.

منـدالّیش کەمتر توانـای هەیە لە گەوران. تەنهـا هێمنی و دان بەخۆ داگرتن و هەروها قەرەبوکردنەوەی لەش بە خواردنەوە باشـترین چارەسـەرە. نەخۆشـیەکە لەچەند رۆژێك کۆتایی پێ دێت.

چی لەسەرم پێویستە بیکەم؟

گرنگترین و باشـترین دەبێ خواردنەوەی بەردەوام بدەم بەمندالّەکەم. هەرەها لە دەرمانخانە جۆرە تۆزێك هەیە بۆ قەرەبووکردنەوەی لەش بە ئاو و خوێ. رۆژی یەکەم خواردنەوە بـدە بە منـدالّەکەت. خواردن بـدە بە منـدالەکەت لە کـاتێـك مندالّەکەت هەسـت بە گەرانەوەی برسـیەتی و تام و چێژی خواردن دەکات. پەتاتە بکولێنە، برنج، گۆشتی کولاو، هەروەها ماسی ئەوانە نموونەی خواردنی باشن بۆ مندالّێك کە سکی دەچێت، هەندێك ڕۆن تێکەڵ بە خواردنەکە بکە و خواردنی کەم کەم بدەرێ بە بەردەوامی.

ئاگاداری ئەو خواردنانە بە کە مادەی فایبەری (ریشـــالی) تێدایە بۆ نموونە میوە، نانی جۆ، سـاوار، یان ئەو خواردنانەی بەجۆ دروسـت دەکرێن. چونکە ئەمانە زیاتر کار لە مندالّەکە دەکات کە سکی بچێت.

ئاگاداربە، مندالّی بچووك بەســکچون زووتر باری ئاســایی تێك ئەچێت، ئاگاداری تەندروستی مندالّەکەت بە، هەروەها چۆن و چی دەکەیت. ماندووبوونیان نیشانەیە بۆ کەمی خواردنەوە لە لەش. بزانە منـدالّەکەت گەرمی چەنـدە واتـا (تـا) یەکەی چەندە بە لایەنی کەم یەك دوو جار لە رۆژێکدا، بۆئەوەی ئەگەر مندالّەکەت بەبێ ئەوەی سکیشی بچێت تای لێ بێت واتا مندالەکەت کەمی ئاوی هەیە لە لەش یان تووشــی حالّەتی وشــکبوون بووە، تەماشــابکە مندالّەکەت میز بەتەواوی دەکات بەلایەنی کەم ســێ جار لەرۆژێکدا. بیر لە بلاّوبوونەوە بکە بۆئەوەی مندالّەکەت کەســی تر تووشــی نەخۆشــی ســکچوون نەکات. لە حالّەتی ئاســایی هەوکردنی

ڤایرۆســی لەچەند رۆژێکدا تەواو دەبێ، ڕشــانەوەکەش لەرۆژێکدا تەواو دەبێ واتا کۆتایی دێت، بەلام سکچوون چەند رۆژێك بەردەوام دەبێ.

منداڵ کەمتر لە شــەش مانگ: بەخێرایی برۆ بۆ نەخۆشــخانە کە نیشــانەکانی دەرکەوت.

منداڵی شـەش مانگ تا سێ مانگ: ئەگەر منداڵەکە شیرەخۆر بوو بەردەوام بە لە شــیر پێدان زیاتر لەجاران. ئەگەر منداڵ زۆر ســکی چوو رشــایەوە دەتوانیت تۆزی قەرەبووکردنەوەی لەش بدەرێ. ئەگەر منداڵەکە شــیری دایکی نەخوارد ئەوا تۆزی قەرەبووکردنەوەی لەش بدەرێ، بەم شــێوەیە یەك یاخود نیو دەســی لیتر (**1-0.5**) دەسـیلیتری بدەرێ واتا کەمتر لە نیو بەرداخ لە چوار تا هەشــت کاتژمێری یەکەم. خواردنەوەی و تۆزەکە بەهێمنی بدەرێ کەم کەمە بۆ ئەوەی منداڵەکەت توشــــی رشــــانەوە نەبێت، کەوچك بەکار بهێنە. ئەگەر منداڵەکە ڕشـــایەوە لەکاتی دانی خواردندا **5** بۆ **10** خولەك راوەستە ئینجا کەوچکێکی تری بدەرێ ئەگەر منداڵەکەت زۆر رشــــایەوە پێویســــتە دوو کەوچك خواردنەوە بدەی بەمنداڵەکەت لەهەر پێنج خولەکێك.

ئەگەر ئاســــایی بۆوە بەردەوام بە بەدانی خواردنەوەی زیاتر بەلام ماوەکە زیاتر بکە واتا ماوەی نێوان کەوچکەکان. هەروەها دەتوانیت هەندێ خواردنی ســیریلاك بدەی بە منداڵەکەت لەگەل خواردنەوەی تۆزەکە لەوماوەیە منداڵەکەت ســکچوونی هەیە. لەرۆژێکدا خواردنەوەی زیاتر پێویستە لەوەی کە تۆ بیری لێ دەکەیتەوە، بۆ نموونە مندالی یەك سالە پێویستی بەیەك لیتر ئاوە بۆ رۆژێك پاش رۆژی یەکەم داتوانیت خواردن بدەی بەمنداڵەکەت ئەگەر پیسایی منداڵەکەت نائاساییش بێت.

منداڵ لە ســێ ســاڵ زیاتر: یەکەم رۆژ پێویســتی بەتۆزی قەرەبووکردنەوە هەیە هەروەها خواردنی سووکیش بۆ نموونە ماست، نیسك، یاخود برنجی کولاو شتێك دروســــت بکە کە منداڵەکەت حەزوو ئارەزووی لێیە دوور بکەوە لە خواردنەوەی شــیرین لەبەر ئەوەی چەند شــیرین تر بێ ســکی زیاتر دەچێت. خواردنی ئاســایی

تـاقی بکەوە هەروەهـا بەردەوامبە لە پێـدانی خواردنەوەی تۆزەکـە. دەتوانیـت خواردنەوەکە بکریت لەدەرمانخانە کە بە شێوەی تۆزە بۆ منداڵی کەمتر لە **3** ساڵ. بۆ منداڵی سەرووی سێ ساڵ حەبێ کە لەناو ئاو دەتاوێتەوە بەتامی جیا جیا هەیە.

ئەو دەرمانانە جۆرەها خوێ تێدایە لەگەڵ شـــەکری کەم بۆ ئەوەی زگ هێمن بکاتەوە هەروەها کۆنترۆلی ئاوی لەش بکات بلاانسی ئاو لەلەش، لەکاتێکدا منداڵ سـکچوونی زۆری هەیە هەروەها ئاوی لەشـی لەدەسـت داوە. هیچ دەرمانێك نیە سکچوون رابگرێت بۆ منداڵی ژێر دوانزەساڵ.

رێگربە لە بڵاوبوونەوە: ســـکچوون زوو بڵاو دەبێتەوە دەتوانی رێگر بی لە بڵاوبوونەوەی ســـکچوون لەناو خێزانەکەت دا ئەمەش بەدەســـت شـــووشـــتنی منداڵەکەت و ئەندامانی خێزانەکەت لەپێش هەر نان خواردنێك دوای هەر چوونێك بۆ ئاودەست، وە دەبێ هەموو خاولی تایبەتی خۆی هەبێ.

کەی پێویستت بە دکتۆرە؟

لەم کاتانەدا پەیوەندی بکە بە دکتۆر:

- ماندوو بوون بێتاقەتی
- کە میزت نەکرد بۆ ماوەی شەش تا حەوت کاتژمێر
- زگ ئێشانی زۆر
- بینینی خوێن لەگەڵ پیسایی
- ئەگەر ڕشـانەوەیەکی زۆر و سـکچوونێکی زۆر کە نەتوانیت خواردنەوەی لەش ڕابگریت
- ئەگەر تایەکەت لەسەرووی **39** بوو
- لەکـاتی ســـکچوون بۆ مـاوەیەکی درێژ لەکـاتی بەکـارهێنـانی چارەسەری **Antibiotika**

- لەکاتێك لەدەرەوەی وڵات بووی
- ئەگەر مندالەکەت لەشەش مانگ کەمتر بوو بەخێرایی پەیوەندی بە نەخۆشخانە بکە
- لەنێوان شەش مانگ و دوو ساڵ دەتوانیت پەیوەندی تەلەفۆنی بەس بێت بۆ چارەسەری منداڵەکەت
- ئەگەر باشتر نەبووی رۆژی یەکەم یان سکچوونەکەت بۆ ماوەی **3** تا **4** رۆژ زیاتر بەردەوام بوو

بەردی زراو

بەردی زراو زۆر ئاسایی لەزۆر کاتدا مەترسیدار نیە. قەبارەکە لەچەند میللی مەترێك بۆ چەند سانتی مەتریك دەبیت. لەکاتی هێرشی بەردی زراو بەردەکان خۆیان قەتیس داوەلەرێرەوەکانی زراو. وە ئازارێکی زۆر پەیادەکات لەسك. ئازارەکە بۆ نێوان شانەکان دێت. بەردەکانی زراو دروست دەبن لە زراو و پێکهاتەکەیان لە مادەی کۆلیسترۆلە. زەرداو وەك عەمبار بۆ شلەی زەرداو بەکار دەهێنرێت لە لەش کە لە جگەرەوە بەرهەم دەهێنرێت. لە زەرداو شلەیەك دروست دەبێت کە دەر دەدرێت بۆ ریخۆلەکان بۆ تواندنەوەی خواردن.

تواندنەوەی خواردن ئەنجام دەدرێت ئەگەر بەردیش هەبێت لەزەرداو ،ئەوە کات زەرداو بەرهەم دەهێنرێت راستەوخۆ لەجگەر درژێرێتە ناو ریخۆلەکان لەرێگای رێرەوەکانی زەرداوبەبێ ئەوەی عەمبار کرابێت لەزەرداو. تواندنەوەی خواردن لەو کاتەش باشەکەنەشتەرگەری دەکرێت زەرداو لادەبرێت. بەردەکان بەخۆیان هیچ ئازاریك نادەن. بەلام ئەگەر بەردەکان لەرێرەوەکانی زەرداو قەتیس مابن ئەوا ئازاری زۆر دەگەیەنیت پێ دەڵێن هێرشی بەردەکانی زراو.

هەروەها لەکوێی رێرەوەکانی زراو بەردەکان قەتیس ماوە، ئەمەش هۆیەکی تر زەردوویی یان هەوکردنە لە پەنکریاس. بەزۆری ژنان زیاتر تووشدەبن بە بەردی

زراو وەك لەپیاوان، ئاســـایی نیە لەلایەن منداڵ و گەنج. زۆر كەس بەردی هەیە بەبێ ئەوەی هەستی پێ بكات. لەوانەیە زیاتر مەترسیدار بێت ئەگەر تۆ:

- كەسە نزیكەكانی تۆ لەخێزانەكەت بەردی زراویان هەبوە
- زۆر قەڵەوی یان بەخێرایی دابەزاندنی كێش
- ڕێژەیەكی زۆر لەچەوری خوێن یان كۆلیسترۆڵ
- ئەگەر تازە بەم زوانە دوو گیانی بووی حامله
- هەوكردنی درێژ خایەنی ڕیخۆڵەكان
- نەخۆشی درێژ خایەنی جگەر

نیشانەكانی:

زۆر جار نیشـــانەكانی پاش نان خوارد بەدیار دەكەون، لەگەڵ ئەو چەورییەی كە لەخواردن هەیە. لەكاتی هێرشی بەردی زراو ئازارەكە لەژێر ڕ ئسكی سنگت لەلای ڕاست دروست دەبێت. ژانەكان وەك بریسك بۆ لای نێوان شانەكان دێت، لەوانەیە عارەقەبكەیت. ڕشـــانەوەت بێت برشـــێتەوە. ژانەكان بەشـــەپۆل دین بۆ ماوەی كاتژمێرێك زیاد دەكات پاشـــان كەم دەكاتەوە. هێرشـــی بەردی زراو لەچەند خولەكێك بۆ چەند كاتژمێرێك دەخایەنێت، ژانەكان جیاوازن لە نەخۆش تا نەخۆش.

نیشـــانەكانی لەوانەیە بەكزیی بێت هەندێ جار هەروەها گرژبوونی ســك. ئەگەر تات هات گەرم بویی ئەگەر ئازارەكە لە **18** كاتژمێر زیاتر بوو ئەوە مەترســـی تووشبوونە بە هەوكردنی زراو.

هەندێ جار جیاكردنەوەی نیشـــانەكانی زراو لەگەڵ نیشـــانەكانی دوانزەگری ئەســـتەمە هەروەها ترش بوونی گەدە، زەخمی گەدە، قرحەی گەدە، ئازاری دڵ، هەوكردنی سنگ ،بەردی گورچیلە، كێشەكانی پشت.

خواردن لەكاتی بەردی زراو:

ئەگەر ئـازارت هەیەلەگەل بەردی زراوو پێویســـــتەئـاگـاداری خواردنـت بی،خۆت دووربخەرەوە لە خواردنی قورس، چەوری ، هێلکە، سێو.

لەو کاتانەدا پەیوەندی بە دکتۆر بکە:

- ئەگەر ژانت هەبوو کەدەست لەزگت دەدەیت،هەروەها تاو و لەرز.
- ئەگەر ژانی راستەخۆ هات لەسك کەشکی بەردی زراوت هەبوو.
- ئەگەر پێستت زەرد بوو، میزەکە رەنگی گۆرا، پیسایيەکەت رەنگی نەبوو.

هەندێ ئالۆزیی هەیە کە لە هەوکردنی پەنکریاس یان لە زەردووی پێویســتی بە چارەســـەری خێرا هەیە. هەروەها هەندێ جار پشـــکنینی رێرەوەکانی زەرداو بەرێگای چوونەژوورەوە بە کامێرا.

نەشتەرگەری:

نەشتەرگەری دەکرێ بەلابردنی زەرداو ئەمەش بە دوو شێوە دەکرێت بە کردنەوەی پێستی سك یان بەکون کردن.

15 نیشـانەی شـێرپەنجە

شــــێرپەنجە رۆژ لەدوای رۆژ لە زۆربووندایە، وەك هەر نەخۆشـــــیيەکی دیکە، شێرپەنجە کۆمەڵێك نیشانەی تایبەتی هەیە، بەلام هەرگیز بێ پشکنین ناتوانرێ نەخۆشی شێرپەنجە دیاریبکرێت.

1. **سـینگ**: زۆربەی پیاوان گریمانەی تووشـبوونیان بە نەخۆشـی شـێرپەنجە رەتدەکەنەوە، لەبەرئەوەی نەخۆشـیيەکی باو نییە، بەلام لەگەڵ ئەوەشـدا شایانی روودانە. **نیشانەکانی:**
   - گۆرانی پێست.

- سوربوونەوە یان قڵیشانی پێستی سنگ یان مەمەکان.
- بوونی دەردراو لە مەمەکانەوە.
- گۆڕانی قەبارەی سینگ لەمەمەکان.

2. **ئازار:** هەتا مرۆڤ تەمەنی زیادبکات، ئازارەکانیشـــی لەناوچەجیاوازەکانی لەشـیدا زیاد دەکات، لەوانەشـەهەندێك ئازاری بێ هۆکار نیشـانەیەك بێ لەنیشانەکانی شێرپەنجە.
3. **گۆڕان لەگونەکاندا:** پێویسـتـەتێبینی هەر ئاوسـانێك یان گۆڕانێك بکرێت لەقەبارەی گونەکاندا، ئیتر بچوکبوونەوەبێت یان چوونەوەیەك، کیســی گونـەکـانیش پێویســـتەچاودێری بکرێـت. لـەکـاتی دەرکـەوتنی ئـەو نیشـانانەشـدا پێویسـته بەزووترین کات سـەردانی پزیشـك بکرێت بۆ پشکنین دەربارەی شێرپەنجەی پرۆستات.
4. **گۆڕان لە لیمفەگرێکاندا:** هەر گۆڕانێکی وەك هەوکردن لەژێر بنباڵدا یان هەر جێگایەکی دیکە، بەتایبەتیش ئەگەر ئاوسـانێك هەبوو لە یەکێك لە لیمفەگرێکانداو ماوەی زیاتر لەمانگێکی خایاند، پێویســـتەڕاوێژبکرێت لەگەڵ پزیشکدا.
5. **تا گرتن یان گەرمبوونی لەش:** تایەکی بێ هۆکار لەوانەیە نیشـــانەیەك بێت بۆ تووشبوون بەشێرپەنجە، لەوانەشە هۆکارەکەی هەر هەوکردنێکی دیکەبێت لە لەشــدا، بەڵام زۆربەی جۆرەکانی شـــێرپەنجە لە قۆناغێکدا دەبنە هۆی بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی لەش، بەتایبەتیش لەو قۆناغەی کە لە ئەندامێکی لەشەوە دەچێ بۆ ئەندامێکی دیکە.
6. **کەمکردنی کێشـی لەش:** دابەزینی کێشـی لەش بەتایبەتی ئەگەر کتوپڕ بوو، ئەگەر کەسـێك **10**٪ لەکێشی لەشـی کەمیکرد لەماوەی سێ مانگدا، بێ ئەوەی هەوڵی بۆدابێ، یان ڕێجیمی کردبێت، ئەوا دەبێ ســـەردانی پزیشك بکات.

7. **کۆکەی بەردەوام:** ئاسـایيە کەسـێك بەهۆی جۆری کارەکەيەوە يان نەخۆشـيیەکەوە، يان بەهۆی کاریگەری لاوەکی دەرمانێك يان خواردنێکەوەبکۆکێت، بەلام ئەگەر کۆکین لە **4** هەفتە زیاتر بوو دوای نەمانی هۆکارەکەشی ئەوا دەبێ سەردانی پزیشك بکات.

8. **خەمۆکی و ئازاری سـك:** پێویسـتە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشـك بکرێ ئەگەر کەسێك ئازارێکی بەسۆی لەسکیدا هەبوو هاوکات خەمۆکیشی لەگەڵدا بوو، لەبەرئەوەی پەيوەندييەکی بەهێز هەيە لەنێوان خەمۆکی لەگەڵ شێرپەنجەی پەنکریاسدا.

9. **قوتدانی خۆراك:** هەندێك کەس تووشی ئەوەدەبن بەئاسانی خۆراکيان بۆ قوتنادرێت، لەبەرئەوەی جۆری خۆراکەکە دەگۆڕن، بەلام ئەگەر درێژخايەن بوو، پێوسـتە سـەردانی پزیشـك بکرێ بۆ دڵنيابوون لە شـێرپەنجەی سورێنچك.

10. **کێشـەکانی میزکردن:** لەگەڵ ڕۆيشـتنی تەمەندا چەند کێشـەيەك لەمیزکردندا دروسـتدەبێ، لەوانە (هەسـتکردن بەخاڵی نەبوونی میزڵدان، میزکردنێکی زۆری نائاسـایی، میزەچرکەلەکاتی پێکەنین يان کۆکەدا)، لەکاتی بوونی ئەو کێشانەدا پێويستەسەردانی پزیشك بکرێت.

11. **پێسـت:** لەکاتی گۆڕانی ڕەنگی پێسـت، يان خوێنبەربوونی بەردەوام لەپێستدا، پێويستەسەردانی پزیشك بکرێت.

12. **گۆڕان لەناو دەمدا:** بەتايبەت ئەوانەی جگەرەکێشـن ئەگەر پەڵەی بڵقی سـپی لەسـەر زمان يان لەنێو دەمياندا بينرا، دەبێ لێکۆڵینەوەی لەبارەوەبکەن، چونکە لەوانەيە نيشانە سەرەتاييەکانی شێرپەنجەی دەم بێت.

13. **بوونی خوێن لەهەندێك حاڵەتدا کەنابێ هەبێت:** وەك دەرکەوتنی خوێن لەگەڵ کۆکەدا، يان لەميزدا، يان لەگەڵ پيسايیدا، پێويستە لەو حاڵەتانەدا سەردانی پزیشك بکرێت.

14. **ماندووبوون:** بەردەوام هەستکردن بەماندووبوون بۆ ماوەیەکی زۆرو دوای پشـوودانیش، لەوانەیە یەکێك بێ لەنیشـانەکانی شـێرپەنجەی کۆڵۆن یان خوێن یان گەدە، لەو کاتانەدا پێویستە سەردانی پزیشك بکرێت.

15. **قورســـی لەهەرســـکردندا:** دواکەوتنی هەرس‌و گرانی تێیدا لەوانەیە نیشانەیەکی شێرپەنجە بێت، لەکاتی درێژبوونەوەی ماوەکەیدا بۆ دڵنیایی، پێویستە سەردانی پزیشك بکەی.

بۆچی منداڵ زمانی دەیگرێت؟

شارەزایانی پەروەردەی مندالان ئاشکرایدەکەن: ئەگەر منداڵ تا تەمەنی **(5)** ساڵی زمانی گرتی و بەتایبەتی هەردو پیتی (ڕ) و (س)ی بەروانی بۆ نەوترا ئاساییە.

لێکۆڵینەوەکانیش ئاشـــکرای دەکەن **(60٪)** ی منداڵان لە ماڵەوە تووشـــی ڕووداو دەبن و لە دەرەوەی ماڵ کەمتر مەترسـیان لەسـەرە. سـایتی تەلەفزیۆنی **(DW)** ی ئەڵمانی بلاویکردەوە: هەرچەندە منداڵ لەسـەرەتاکانی تەمەنیدا بەئاسـانی فێری قسـەکردن دەبێت، بەڵام زۆربەیان زمانیان دەیگرێت و پاراو نابێت تا تەمەنی پێنج سـاڵی و ئەوەش حاڵەتێکی ئاسـاییەو دەگەڕێتەوە بۆ ماسـولکەکانی زمان و دەمیان و ئەگەر لەدوای ئەو ماوەیەش منداڵ زمانی گرتی پێویســـتی بەراهێنان و بەهێزکردنی ماســـولکەکانی زمانی هەیە بۆ ئەوەی زمانێکی پاراوی هەبێت و بەڕەوانی قسەبکەن.

لەلایەکی ترەوە بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی ئەڵمانی، زۆرینەی مندالان لەماڵەوەتوشـی روداو دەبن و زیانیان پێدەگات بەبەراورد بەدەرەوە. هەرچەندە دایکان و باوکات ترســیان هـەیە لـە دەرەوە منـداڵـەکـانیـان تووشـــی ڕووداوی هـاتووچۆ یـان کـەوتنەخوارەوە ببن، بـەڵام لێکۆڵینـەوەکـان دەریـدەخـەن کە **(60٪)** ی منـدالان، لەماڵەوە تووشی ڕووداو دەبن بەهۆی کردنەوەی پەنجەرەو یان جوان دانەخستنی، یان گۆڕینی منداڵ لەشـــوێنی بەرز و نەگونجاو، یان دانانی خواردنی منداڵ

لەشـــوێنێکی بەرز و لەوکاتەی منداڵەکە هەوڵی بەدەســـتهێنانی دەدات توشـــی بەرکەوتن یان کەوتنەخوارەوە دەبێت.

مایەسیری PILE

زۆر مرۆڤ بەهەردوو ڕەگەزەوە مێینەو نێرینە، تووشـــی گرفتی مایەســیری دەبن، هەرچەندە ڕەگەزی مێینە بەشـــێوەیەکی زیاتر تووشـــی گرفتی مایەســیری دەبێت، بەلام هەردوو ڕەگەزەکە ئەو گرفتەلای پزیشکی تایبەت ئاشکرا ناکەن و زۆرجارو پاش تێپەڕبوونی کاتێکی زۆر بەســـەر ئەم گرفتەدا، ئەنجا ســـەردانی پزیشـــکی تایبەت دەکەن، پاش ئەوەی گرفتی مایەســـیری گەیشـــتۆتە قۆناغێکی زۆر ئەشکەنجەدار.

هۆکاری ئاشـــکرانەکردنیشـــی بۆ بوونی شـــەرم و هەســـتکردن بەدڵنیانەبوونی ئاشکراکردنی ئەو ڕاستییە دەگەڕێتەوە، چونکە بە بۆچوونی زۆر کەس تووشبوونی مایەســـیری زۆرجار بەشـــێوەیەکی نادروســـت لەنێو خەڵکیدا وەردەگیرێت، چونکە مایەسیری تووشی "کۆم" دەبێت.

بوونی شـــەرم لەزۆربەی کۆمەڵگاکانی ســـەرزەمیندا هەیە، بەواتایەکی دیکە لە چوارچێوەیەکی داخراوی تایبەت بە کۆمەڵگەیەکدا نییە.

مایەســـیری گرفتێکی ترســـناك و کوشـــندەنییە، بەلام دەبێتە هۆی بێزارکردن و دروســـکتردنی ئازارو لەکاتێکەوەبۆ کاتێکی دیکەدەکرێت ئەم گرفتە نالەبارتر بێت و کێشەی نوێ بۆ تووشبووان دروستبکات، هەربۆیە پێویستە لەکاتی هەستکردن و هاتنەدەرەوەی خوێنێکی ســـووری کاڵ لەکۆمەوە، یان بوونی خوێن بەدەرپێ کورتەوە، سەردانی پزیشکی تایبەتی بکرێت.

مایەسیری چییە؟

مایەسیری وشەیەکی یۆنانییە بەواتای (دەریای خوێن) دێت، مایەسیری بریتییە لە هەڵئاوسانێکی خوێنبەرەکانی (خوێنهێنەرەکان) لەسەرەتای بۆ کۆتایی ڕیخۆڵە، ئەم بەشە بەشێکی دەوڵەمەند بەبۆری دەناسرێت، ئەو بۆرییانەش پاڵپشتی ماسولکەکان دەکەن، ئەوەش بەمەبەستی داخستن و کردنەوەی کۆم.

دەستنیشانکردنی مایەسیری لەلایەن پزیشکەوە لەو ساتەوە دەستپێدەکات، ئەوەی بۆرییە پۆلیستەرییەکان خوێنیان تێدا ئاپۆڕ دەبێت و نەتوانن بەشێوەیەکی ئاسایی تەوژمی خوێن بەناویاندا تێپەرببێت، ئەنجامی ئەمەش دەبێتە هەڵئاوسانی خوێنهێنەرەکان (خوێنبەرەکان) کە ئۆکسجینی پێویست و خوێنی کاڵ دەگوێزنەوە، ئەگەر هاتوو زیاتر پەرەبسێنن دەبنە دروستکردنی چەماوەیەك.

قۆناغەکانی مایەسیری:

قۆناغەکانی مایەسیری هیچ نیشانە و ئازارێکی ئەوتۆیان نییە، بەڵام بوونی خوێنی ڕەنگ کاڵ و سووتاندنەوەی کۆم و تەڕبوون و خورینی چواردەوری کۆم و هەستکردن بەوەی بەتەواوەتی پیسایی لە کۆمەوە نەهاتۆتە دەرێ، وا تا هەستکردن بە (قەبز) بوون، ئەوانە هەمووی نیشانەی تووشبوونن بە مایەسیری.

پزیشکان مایەسیری بەسەر چوار قۆناغدا دابەش دەکەن:

- **قۆناغی یەکەم:**

لەم قۆناغەدا مایەسیری لەبەشی دەرەوەناتوانرێت هەستی پێبکرێت، دەتوانرێت لەڕێگای بەکارهێنانی "**Protoskop**" ەوە – ئامێرێکی پشکنینەوەو دەخرێتەناو ڕیخۆڵەوە، لەم قۆناغەدا چەمانەوەیەکی بچووك لەکەناڵی ئەناڵدا دەبنیرێت، بوونی خوێنی کاڵ لەم قۆناغە نابێتە هۆی ئازاردان.

- **قۆناغی دووەم:**

گرێیەکانی مایەسیری لەم قۆناغەدا ڕوو لە گەورەبوون دەکەن و لەکاتی پیساییکردن و پەستانکردن دەکرێت لە کۆمەوە بێتەدەرێ و بەدەست هەستی پێبکرێت، هەر لەم قۆناغەوە مانەوەی زۆر لە توالێت و هەستکردن بە بەتاڵنەبوونەوەی ڕیخۆڵە لە پیسایی زیاتر پەستانکردن لەخۆ، دەبێتە هۆکاری سووتاندنەوەو خواردندن و خوێن هاتنەدەرەوە.

- **قۆناغی سێیەم:**

لەم قۆناغەدا مایەسیری تەنها لەکاتی چوونەسەر توالێت نابێتە هۆی دروستکردنی کێشە، بەڵکو لەکاتی کارکردنیش دەبێتە هۆکاری کێشە، لێرەوە دەبنێرێت و هەستیشی پێدەکرێت، بەشێوەیەك کە دەتوانرێت ببرێتەناوەوە. لەم قۆناغە دەکرێت ببێتە هۆکاری ئازار دروستکردن.

- **قۆناغی چوارەم:**

سووردەبێتە و دەچەمێتەوە بەزۆری بەشی دەرەوەی کۆم، لەگەڵ بوونی خوێن و خوراندن و ئازار و تەڕی ناتوانرێت بەشێوەیەك پیسایی بوەستێنرێت.

پزیشك چۆن دەپشکنێت؟

لەپاشان پزیشك بەپەنجە بەشێوەیەکی هێواش دەست بەچواردەوری دەرەوەی کۆمدا دەهێنێت، پاشان پەنجەی دەباتە ناو کۆمی نەخۆشەکەوە، لەم ساتەدا پێویستە نەخۆش زۆر هێمن و ئارام بێت، چونکە تا چەند نەخۆش شل بێت، ئەوەندە ئازاری پشکنین کەمتر دەبێتەوە.

لەلای هەندێك کەس ئەم پشکنینە بەشێوەیەکی نادروست وەردەگیرێت، هەربۆیە زۆر کەس سەردانی پزیشك ناکات، چونکە بەشتێکی نادروستی دادەنێت، بەلام لەڕاستیدا ئەم کردارەی پزیشك کارێکی ڕۆتینیەو هیچ جۆرە نادروستێکی پێوەنییە، مرۆڤ نابێت ئەوە لەبیربکات کە تەندروستی خۆی لەپێش هەموو شتێکەوەیە.

خۆپاراستن و چارەسەرکردنی مایەسیری:

گرنگترین و باشترین چارەسەری مایەسیری پەیڕەوکردنی سیستمێکی خۆراکیی تەندروستە، ئەویش خواردنی خۆراکێك، ئەوەی بەشێوەیەکی تەندروست لەشی مرۆڤ بتوانێت هەرسی بکات، پاش ئەوەش خواردنەوەی **1.5** بۆ **2.5** لیتر ڕۆژانە لە ئاو، تا بەشێوەیەکی ڕەوان پیسایی بکرێت.

مرۆڤ پێویستە کاتی تەواوی خۆی وەربگرێت کاتێك دەچێتە تەوالێت، چونکە پیساییکردن بەشێوەیەکی سروشتی و پەستاننەکردن لەخۆ دەبێتە هۆی ئازارنەدانی دەمارەکانی ناو ڕێخۆڵە، ئەوەی گرنگیش بێت پاکوخاوێنی دوای توالێت، چونکە دەبێتە ڕێگرتن لە کۆبوونەوەی چەندەین میکرۆبی زیانبەخش، ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی کاریگەری تایبەتی خۆی بۆ خۆپاراستن و تووشنەبوونی مایەسیری هەیە.

بێجگە لەو چارەسەرییە سروشتیانەش چەندین دەرمانی دیکە هەن، ئەوانەی پزیشکی تایبەت بۆ نەخۆشانی مایەسیری دەنووسێت.

هەندێ پزیشك ڕێگای نەشتەرگەری وەك چارەسەرێك بۆ هەموو قۆناغەکانی مایەسیری ڕەچاو دەکەن، بەلام ئەم دیاردەیە لە ولاتە پێشکەوتووەکانی جیهاندا باوی نەماوە.

كۆمەڵێك پرسیار و وەڵام

من ماوەی ٢ ساڵە دەستەكانم حەساسیەتیان هەیە. ئەخورێن و ئەبن بە برین، وە پێم ئەڵێن هی ئەوەیە پێستت زۆر وشكە. چارەسەر چییە؟

دەبێت خۆت بپارێزی لەو جۆرە دەرمان و صـــابون و جل و بەرگ و خواردنانە كە دەبنە هۆی زیادبوونی حەســـاســـیەتی پێســـتت. بەكارهێنانی دەرمانی دژ بە حەساسیەت و خواردن وەكو دەرمانەكانی دژ بە هیستامین كێشەكەت زیاد دەكات و پێســـتت قبوڵی ناكات، پێم باشـــە بۆ حاڵەتی ئەنزیما (ئەگزیما) كە جۆرێكە لە جۆرەكانی لاوازی لە بەرگری لەشەوە پێویستە كرێمی كلۆبیتازۆل و زنك ئۆكساید تێكەڵ بكەیت ڕۆژانەدوو جار دەستی پێ چەور بكەیت.

من كوڕێكم تەمەنم ٢١ ساڵە، زۆر لاوازم. باڵام ١٨٢ سم، بەڵام كێشم ٥٣ كیلۆگرامە. لەم هاوینەشدا ٦٠ كیلۆ بووم، بەڵام ٧ كیلۆ دابەزیوم. ئایا چی بكەم بۆ ئەوەی قەڵەو بم؟ دەرمان هەیە كە زیانی نەبێت؟

زۆر جار نارێكی لە پرۆگرامی خواردنی ڕۆژانە لە كاتی مندالّی یەوە و هۆكاری بۆماوەیی (وراثی) دەبێتە هۆی زەعیفی و كەمی كێشـــی لەش بە شـــێوەیەكی نا ئاســـایی. هەروەها تووشـــبوون بە زیاد بوونی ڕێژەی ڕژێنی گلاندی دەرەقی یان كەمخوێنیەكی زۆر توند یان كێشـــەی هەرســـكردن و مژینی بەشـــەكانی خۆراكی هەرســـكراو لە كۆئەندامی هەرســـەوە بە هۆی چەند نەخۆشـــی یەك یان مشـــەخۆر (جۆرەكانی كرم) یان بە هۆی تووشـــبوون بە ماتبوون (كآبە) كە خواردنی ڕۆژانە كەم دەكات یان هەر جۆرێك لە جۆرەكانی گرژبوونی دەمارگەلی و دەروونیەوە. ئەگەر كێشـــەی كەمی ئاســـن بوو دەتوانین بە حەبی ئاســـن چارەســـەری بكەین و ئەگەر ڕێژەی هۆرمۆنی دەرەقی زۆر بوو دەبێت لە دوای شـــیكردنەوە و زانینی ڕێژەكەی چـارەســـەرێكی گونجـاوی بۆ دابنەین بۆ كەمكردنەوەی. لە دوای

چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان دەتوانین پرۆگرامی تایبەتی بۆ دابنەین بۆ خۆراکی ڕۆژانە بۆ زیاد کردنی کێشـــی لەش. دەتوانین خواردنی ڕۆژانە بۆ ئەم حاڵەتە دابنەین بەم شێوە:

1. یەك نان و نیو کوپ برنج و مەکەرۆنە (معکرونه) لەگەڵ نیو کوپ سـەوزە و پرتەقاڵێك و سێوێك و یەك کوپ گیراوەی میوە.
2. یەك پەرداخی شیر.
3. یەك پارچە گۆشتی مانگا یان مریشك یان ماسی.
4. دەبێـت **3** ژەمی خواردنی ســـەرەکی ڕۆژانەت هەبێـت لەگەڵ **3** ژەمی خواردنی کەم لە بەینی نـانی بەیـانیـان و نیوەڕوان، نیوەڕوان و ئێواران، پێش خەوتن.
5. خواردنەوەی مۆزی تێکەلاو لەگەڵ شیر و خواردنی کێك.
6. زۆر جار دەبێت بە خواردنی ســەرەکی دەســت پێ بکەیت پێش ســەوزە و میوە کە لە کۆتایی نان خواردنەکە دەخورێت (میوە و ســـەوزە ڤیتامین و کانزای جۆراوجۆری تیایە کە زۆر گرنگە بۆ ئەندامەکانی ناو لەش).
7. لە دوای تەواوبوونی نان خواردنی هەر ژەمێك دەبێت شیرینی یان کەرە و هەنگوین بخۆیت.
8. خواردنی زەیتی زەیتون لەگەڵ سەوزەکە.
9. خواردنی گوێز و بادام و جۆرەکانی دیکەی چەرەزات.
10. نابێت ئاو بخۆیت لە کاتی نان خواردن چونکە ئەنزیمەکانی هەرســـکردن کەم دەکات و مەعیدە پڕ دەکات و هەست بە برسیەتی ناکەیت.
11. نان خواردن لەســەرخۆ و ئارامی و خۆپاراســتن لە دڵەڕاوکێ و گرژبوونی دەمارگەلی.
12. بەردەوامبوون لەسەر وەرزشی ڕۆژانە کە دەبێتە هۆی زۆر خواردن.

هەموو جومگەکانی لەشم و ئەژنۆکانم دەئێشێن بۆ ماوەی ٢ ساڵ و تەمەنم ١٩ ساڵە٠چۆن بتوانم چارەسەری بکەم؟

وا دیارە کێشەی رۆماتیزمی جومگەکانت هەیە (روماتیزم المفاصل). بۆ چارەسەرکردنی ئازارەکە دەبێت بەردەوام بیت لەسەر وەرزشی ڕۆژانە کە ماسولکەکانت بە هێز دەکات و جومگەکانت بە تواناتر دەکات (ئەمەش دەبێت پزیشکی پسپۆر لە دوای فەحس و زانینی ڕێژە و جۆری کێشەی تووشبوونت بەم نەخۆشیە بتوانێت جۆرە وەرز شێکی ڕۆژانەی گونجاو بۆت دابنێت). هەروەها نابێت بەردەوام بیت لەسەر ئەو جۆرە ئیشانە کە پەستانێك دروست دەکەن لەسەر جومگەکانت وەکو پەنجەکان و ئەژنۆ و حەوز و بڕبڕەی پشت. ئەگەر ئەو جۆرە کارانە پێویست بوو بەردەوام بیت لەسەری دەبێت ئیسراحەت بکەیت لە دوای ئەنجامدانیان پێش دووبارە کردنیان. هەروەها دانانی شتێکی گەرم یان سارد لەسەر جومگەکان ئازارەکە کەم دەکاتەوە.

زۆر جار دەرمانی هەوکردن و دەرمانی ئەسپرین یان دەرمانەکانی کۆرتیزۆن و ستیرۆید و دەرمانەکانی نەخۆشی دڵ یان شێرپەنجە بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەرکردنی رۆماتیزمی جومگەکان. بەلام ئەم دەرمانانە زیانێکی لاوەکیان هەیە.

ئایا ڕێگای پزیشکی چی یە بۆ لادانی زیبکەی دەم و چاو؟

بۆ چارەسەرکردنی زیبکە و پەڵەی دەم و چاو (ڕوو) دەبێت ئەم خالانەی لای خوارەوە بەووردی جێبەجێ بکەیت:

1. نابێت دەستکاری زیبکەکان بکەیت.
2. خۆت بپارێزیت لە ترس و دڵەڕاوکێی دەروونی چونکە زیبکە زیاد دەکات.
3. کەمکردنەوەی خواردنی چەوری و شیرینی.

چارەسەر:

1. کرێمی بێنۆکساید ڕۆژانەدوو جار
2. کەپسولی دۆکسیدار ڕۆژانەدوو جار
3. کالامین لۆشن شەوانەبەکاردێت

من ماوەی 10 مانگە سك ئێشانێکی نا ئاساییم هەیە لە کاتی عادە بووندا تەنانەت لە هۆش خۆم دە چم و دەشرشێمەوە

زۆر جار ئازاری سووڕی مانگانە زۆر دەبێت بەهۆی زیادبوونی ڕێژەی پرۆستاگلاندین و کرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان و ئەمەش بە دەرمانی ایبوپرۆفین چارەسەردەکرێت (بەلام ئەم دەرمانە بۆ مەعیدە باش نیە). یان بە وەرگرتنی **500** مليگرام کالسیۆم و **250** مليگرام مەغنیسیۆم. هەروەها بە وەرزشی ڕۆژانە و خۆشۆردنەوە بە ئاوی شلەتێن و مەساج کردنی هەردوو پێ و پەستانی دەست لەسەر خوارەوەی پشت لەگەڵ کەم خواردنی چەوری و زۆر خواردنی خۆراکی ڕووەکی زۆر باشن بۆ ئەم حاڵەتە. یان دەتوانین هەر دەرمانێکی تری ئازار شکێن بەکار بهێنیت بەحەپ یان بەدەرزی.

من ماوەی 15 ساڵە توشی ئینزلاق هاتووم ئایا جگە لەعەمەلیات چی بکەم باشە وە تکایە بفەرموون بە دیاری کردنی ئەو وەرزشانەی کە کەسێك ئینزلاقی هەبێ بۆی باشە یان هەر چارەسەرێکی سروشتی کە باشە

هۆکارەکانی ئینزیلاق جولاندن یان داگرتنی پشت بە شێوەی کتوپڕ لە کاتی هەڵگرتنی شتێکی قورس کە دەبێتە هۆکارێك بۆ دروستبوونی پەستانێك لەسەر ڕیشاڵەی دەمارگەلی لە بڕبڕەی پشت و ئازاری زۆر لەگەڵ نەبوونی هەستەوەر و لاوازی لە ماسولکەکانی قاچ و پێ ئەگەر چارەسەر نەکرا. زۆر جار هەست دەکرێت

بە ئازار لە خوارەوەی پشـــت لەگەڵ ئازاری زڕان و ســـڕبوونەوەی پێ، ئەمەش بە هۆی هەوكردنی دەمارگەلی ئەو شـــوێنە ڕوودەدات وەكو باســـم كرد. دەبێت بە تیشك بزانین حاڵەتی پڕپڕەی پشت چۆنە وەكو تیشكی رەنین. بۆ چارەسەركردنی ئەم حاڵەتە دەبێت ئیســـراحەت بكەیت لە جێگایەكی ووشـــك یان پڕ كە زۆر نەرم نەبێت (یعنی پارچە داریك لە ژێری بێت) لەگەڵ دەرمانی خاوكەر (مســـكن) بۆ ئازارەكە و ماسولكەكان لەگەڵ بەكارهێنانی پشتێن بۆ پشتگیری كردنی بڕبڕەی پشت. زۆربەی حاڵەتی ئینزیلاق پێویست ناكات بە نەشتەرگەری و باش دەبێت بە جۆرەكانی تری چارەسەركردن. بەلام ئەگەر نیشانەكانی بەردەوام بوون و لاوازی دەركەوت لە جموجوڵی پێ دەبێت بە نەشـــتەرگەری چارەســـەر بكرێت. زۆر جار پێویستە بە ئیسراحەت لە جێگا و كەمی جموجوڵ بۆ ماوەی **2** تا **6** حەفتە.

دەبێت كێشی لەش زۆر نەبێت و نابێت لەسەر سك بخەویت. هەروەها نابێت شتی قورس هەڵبگریت و دەبێت لەســـەر كورســـی دابنیشـــیت كە بۆ ماوەی **30** خولەك زیاتر نەبێت ئینجا هاتووچۆ بكەیت ئینجا دانیشتن لەدوای. پێویستە لە لای كەمەوە بەردەوام بیت لەســـەر هاتووچۆی ڕۆژانە بۆ ماوەی **30** خولەك. مەلەوانی لەســـەر پشـــت لە كاتی هاوینان زۆر باشـــە بۆ بە هێزكردنی ماســـولكەكانی پشـــت. بۆ لێخوڕینی ئۆتۆمبیل پێویســـتە لەم حاڵەتە شـــتێك دابنەیت بۆ پشـــتگیری كردنی پشـــتت لەگەڵ بردنی كورســـی یەكە بۆ پێشـــەوە تاوەكو حەوز و ئەژنۆ زۆر نەچەمێننەوە لە كاتی لێخوڕین و دەبێت لە دوای یەك ســـەعاتی لێخوڕین دابەزیت لە ئۆتۆمبێلەكەت و دەست بكەیت بە هاتووچۆكردن بۆ ئیسراحەتی ماسولكەكانی پشـــت. هەروەها بۆ ئەم حاڵەتە پێویســـتە خواردنی ڕۆژانە دەوڵەمەند بێت لە برۆتین و كالســـیۆم وەكو ماســـت و پەنێر و كەرە (شـــیر و شـــیرەمەنی) لەگەڵ كەمكردنەوەی نشاستە و شیرینی و خواردنی ترشیات.

من ساڵێك و هەشت مانگە شووم كردووە منداڵم نابێت بۆیە چووم بۆ لای دكتۆر عیلاجی بۆ نوسیوم یەكێك لەو عیلاجانە لەكاتی سوڕی

مانگانە دەخورێت کە ناوی (clomid)ئایا ئەم حەبە ئەبێتە هۆی تووك زۆر بوون؟ دوو حەبی تریشی بۆ نوسیوم کە بەردەوام ئەیخۆم کە ناویان (emifolTD) (diabesin) ئایا ئەم حەبانە ئەبێتە هۆی زیادکردنی موو؟

حەبی کلۆماید دەرمانێکە بۆ چالاککردنی هێلکەکردنی هێلکەدان بەکاردەهێنرێت کە دەبێتە هۆی زیـادبوونی ڕێژەی هۆرمۆنی **FSH** و گەورەکردنی هێلکەی هێلکەدانـدا. دەبێـت ئەم حەبە بۆ مـاوەی **5** ڕۆژ لە کـاتی ســووڕی مـانگـانە بەکاربهێنرێت (لە دووەم یان پێنجەم ڕۆژی ســووڕی مانگە دەســت پێ دەکرێت) و زۆربەی ئافرەتان لە دوای بەکارهێنانی ئەم حەبە بە **6** مانگ ســکپڕ دەبن. بەلام حاڵەت وا هەیە لەگەڵ حەبی کلۆماید پێویســـتە دەرمانی تایبەت بە زیادبوونی ڕێـژەی هـۆرمـۆنـی ئەنســـۆلـیـنـی بـدرێـتـێ یـان دەرزی هـۆرمـۆن لەگەڵ بەدواداچوونەوەیەکی وورد بە بەکارهێنانی شــەپۆلی دەنگی (موجات صــوتیە) بۆ بینینی شێوە و حاڵەتی هێلکەکانی هێلکەدان و خۆپاراستن لە زیادبوونی نائاسایی چالاکی هەردوو هێلکەدان. وا دیارە لە پرســیارەکەت کێشــەی کیســی هێلکەدانت هەیە کە دەبێتە هۆی تێکچوون لە کاتی ســووڕی مانگانە و زیاد بوونی کێشــی لەش و چەوری پێســـت و دەرکەوتنی زیبکەی دەموچاو و زیادبوونی ڕێژەی مووی دەموچاو و ســك و ســەرەوەی یان خوارەوەی لێو و هەردوو زراِن لەگەڵ کێشــەی دواکەوتنی ســـکپڕی دا. ئەمەش بە هۆی تێکچوونی ڕێژەی هۆرمۆنەکانی **LH** و **FSH** ڕوودەدات. دەرمانی ڕێکخەر دەدرێت بۆ کاتی ســـووڕی مانگانە یان دەرمانی هاندەر بۆ چالاککردنی هێلکەدان بۆ ســـکپڕی. زۆر جار بە هۆی کیســـی ســـەر هێلکەدان دەبینین ئەنزیمەکانی شـــەکرین تێکدەچن و پێویســـتە بە دەرمانی نەخۆشـی شـەکرە چارەسـەر بکرێن لەگەڵ کلۆماید. زیاد بوونی ڕێژەی قەڵەوی لە وورگی سـکەوە زیاتر دەردەکەوێت لەم حاڵەتە. دەبێت کێشـی لەشـت کەم بکەیت (زۆر گرنگە بۆ چارەسـەرکردنی کیسـی سـەر هێلکەدان) لەگەڵ ڕێکردنی خێرایی

ڕۆژانە بۆ ماوەی **30** تا **60** خولەك و نەخواردنی چەوری و خۆپاراستن لە جگەرە کێشان. بەکورتی بەڕێزت کیسی هیلکەدانت هەیە.

چارەسەری قژ ڕوتانەوە چیە؟ چونکە من قژم زۆر ئەڕوتێتەوە شامپۆکەشم بۆ کڕیوە، قژم **5** مانگیش ئەبێت بۆیەم لێ نەداوە بەس قژیشم درێژ بۆتەوە ئیتر نازانم هی ئەوە بێت یان نا؟

کێشەی قژ هەڵوەرین جیاوازی هەیە لە نێوان مرۆڤێك و مرۆڤێکی دیکە ئەگەر کوڕ بێت یان کچ بێت بە هۆی تەمەن و هۆرمۆنی ناو لەش و کێشەی بۆماوەیی (وراثی) و جۆری خواردن و دەرمان و کێشەی دەروونی و.... هتد. زۆر جار قژ هەڵوەرین لە دوای تووشبوون بە تای درێژخایەن و کەم خوێنی و هەوکردنی میکرۆبی و لە دوای نەشتەرگەری و کێشەی دەروونی قورس ڕوودەدات و دەبێتە هۆی هەڵوەرینی قژ بۆ ماوەی چەند حەفتەیەك کە لەم حاڵەتە دەبێت بە ترشە ئەمینی (برۆتین) چارەسەر بکرێت. زۆر جار لە تەمەنی **25** سالان زیاد دەکات بە تایبەتی لە ئافرەتانەوە لەم تەمەنە ڕوودەدات. هەروەها کرژبوونی دەروونی و دەمارگەلی و کەمی هاتووچۆی خوێن لە بەشی پێستی قژەوە دەبێتە هۆکارێك بۆ قژ هەڵوەرین بە هۆی کەمی شانەکردن بۆ ماوەیەکی زۆر و کەمی هەڵمژینی هەوای پاك و خاوێن لەگەڵ کەم خۆراکی و بەکارهێنانی سشوار (ڤێر) بۆ ووشککردنەوەی قژ بۆ ماوەیەکی زۆر و بۆیاغ کردنی قژ و بەکارهینانی شامبۆ (کەماددەی کیمیایی جۆراوجۆری زۆرەو دەبیتەهۆی قژ هەڵوەرین) و تووشبوون بە هەوکردنی کەڕوویی لەو شوێنەدا کە دەبنە هۆکارێکی سەرەکی بۆ قژ هەڵوەرین. هەروەها زۆربەی جۆرەکانی قژ هەڵوەرین و کەچەڵی هۆکارەکەی جیناتی بۆماوەی یە (وراثیە) و هۆرمۆنیە. لە ئافرەتان بە شێوەی گشتی ڕوودەدات لە تەمەنی **30** سالان. هەروەها کێشەکانی گلاندی دەرەقی و نەخۆشی شەکرەهۆکارێکن بۆ قژ هەڵوەرین. لەم سەردەمەدا دەبینین قژ هەڵوەرین ڕێژەی زۆر زیاد دەکات لە ئافرەتاندا بە هۆی زۆر بەکارهێنانی جۆری دەرمان بۆ بۆیاغ کردنی قژ لەگەڵ

بەکارهێنانی جۆرەکانی گەرمکردنی بە ئامێرێکی جۆراوجۆر. هەروەها نەخۆشی دریژخایەنی جگەر و گورچیلە دەبنە هۆکارێك بۆ قژ هەڵوەرین. زۆر گرنگە لە دوای شیکردنەوە و فەحس بزانین هۆکارەکە چیە بۆ دانانی چارەسەرێکی گونجاو و ئەمەش پێویستە لە لایەنی پزیشکی پسپۆڕ لە بواری نەخۆشیەکانی پێست و گلاندی گشتی و میزڵدان و ئەندامی زاوزێ ئەنجام بدرێت بە شێوەی ڕاستەوخۆ.

دەتوانیت ئەمانە بەکاربهێنیت:

1. **fulica anti hair loss shampoo**
2. **minoxidyl shampoo**

ئایا نەخۆشی شێرپەنجە لە چییەوە ئینسان توشی دەبێت؟ ئەگەر کەسەکە جگەرەخۆریش نەبێت.

خانەی شێرپەنجەیی بە هۆی گۆڕین لە پێکهاتەی بۆماوەیی دروست دەبێت و ئەمەش هۆکارەکانی جیاوازن وەکو:

1. تیشکی خۆر دەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی پێست ئەگەر مرۆڤ زۆر لەبەر خۆر بێت و ئەم جۆرە شێرپەنجەیە زوو بلاو دەبێت بۆ ئەندامەکانی دیکەی ناو لەش لە دوای تووشبوون.
2. ئەو کەسانەن کە ڕەنگی پێستیان سپیە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی پێست زیاترە لەو کەسانەن کە ڕەنگی پێستیان خەسترە.
3. وەستان بەرامبەر بە تیشکی إکس بۆ ماوەیەکی زۆر لە کاتی فەحس کردن بە تیشك بۆ شیکردنەوەی نەخۆشی یان ئەو کارمەندانەن کە لەسەر ئامێری تیشك ئیش دەکەن ئامادەن بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە.

4. بەنزین یەکێگە لە maddە کیمیاییەکان کە زیانی زۆرە بۆ لەش ئەگەر بلاو بوو لە ژینگە وەکو ئاو و هەوا کە دەبێتە هۆکارێك بۆ تووشبوونی مرۆڤ بە شێرپەنجە.
5. زۆربەی ئەو کەسانەن کە ئیش و کاریان هەڵگردن و پاککردنی جۆرەکانی خلوێ و نزیکی ئاگر دەبن بەردەوام ئامادەن بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە.
6. زۆربەی ئەو ماددانە کە بۆ پاراستنی خۆراك بەکاردەهێنرێن لەناو قوتوو وەکو نیتریت و جۆرەکانی دیکە دەبنە هۆکارێك بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە.
7. خواردنی خۆراکی پڕ لە چەوری و ووزەیەکی زۆر دەبێتە هۆکارێك بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی قۆڵۆن.
8. هەر کەسێك ئەگەر یەکێك لە ئەندامەکانی خێزانی (وەکو دایك و باوك و برا و خۆشك) تووشی شێرپەنجە بوون لە سالانی پێشوودا، پێویستە بچێت بۆ فەحس و شیکردنەوە بە شێوەیەکی خوولی بۆ دڵنیایی زیاتر لە حالەتی لەشی چونکە ئەگەری تووشبوونی زیاترە بەهۆی کێشەی بۆماوەیی.
9. جگەرەکێشان هۆکارێکی سەرەکی‌یە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی هەردوو سی و میزڵدان و گورچیلە و پەنکریاس بە هۆی ئەو جۆرە ماددانە کە لەناو جگەرە هەن و دەبنە هاندەرێك بۆ تووشبوونی خانەکان بە شێرپەنجە.
10. خواردنەوەی مەی هۆکارێگە بۆ ڕیشاڵەبوونی جگەر و تووشبوون بە شێرپەنجەی جگەر لە دوایی.
11. تووشبوون بە نەخۆشی بەلهارزیا دەبێتە هۆکارێك بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی جگەر و میزڵدان.

هۆکار و جۆری شـــێرپەنجە زۆرە و ناتوانم لێرەدا هەمووی باس بکەم چونکە کاتێکی زۆری دەوێت. بەلام وەکو ئامۆژگاریەك بۆ هەمووان دەتوانم بڵێم لەگەڵ خۆپاراســـتن لە خواردنی ناو قوتوو وخواردنی زۆر چەور و هەڵگیراو بۆ ماوەیەکی زۆر. پێم باشــە خواردنەکە دەوڵەمەند بێت بە جۆرەکانی ڤیتامین و ڕیشــاڵە وەکو جۆرەکانی میوە و سەوزە بە تایبەتی گێزەر بۆ ئەم حاڵەتە و وەرز شی ڕۆژانە زۆر گرنگە بۆ بەهێزکردنی کۆئەنـدامی بەرگری نـاو لەش، لەگەڵ خۆپـاراســـتن و دوورکەوتنەوە لە جگەرە کێشان و مەی خواردنەوە.

منداڵ لەبار چوون هۆی چیە؟ من لە بەریتانیام تا ئێستا نزیکەی 20 ئافرەت ئەناسم کە منالّیان لە بار ئەچێت هۆکەی نەزانراوە.

زۆر جار دەبینین لە بریتانیا منداڵ لە بارچوون هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زۆر بەکارهێنانی دەرمانی خاوکەر (مســـکنات) کە یەکێکە لە هۆکارە ســـەرەکیەکانی منداڵ لە بارچوون وەکو دەرمانی ئەســـپرین و ایبوپرۆفین، لەگەڵ خواردنەوەی ڕێژەیەکی زۆری ڕۆژانە لە قاوە و ئەڵکوول (مەی) لەگەڵ جگەرە کێشـــان کە زۆر بلاوە لە بریتانیا. هەروەها تێکەلاوبوونی ئافرەتان لەم وولاتەدا لەگەڵ ئاژەڵی جۆراوجۆر لە ناو ماڵەکانیان کە دەبێتە هۆکارێك بۆ تووشـــبوونیان بە جۆرێك لە جۆرەکـانی میکرۆب نـاســـراوە بە **Toxoplasmosis** کە دەبێتە هۆی منـداڵ لەبارچوون (وەکو لە توێژینەوەی ماســـتەرنامەی برادەری خۆمەوە کە ئێســـتا لە گەڵمە و بەردەوامە لە سەری و ئەم حاڵەتە بۆی دەردەکەوێت لە زۆربەی کێشەکانی لەبارچوونی منداڵاندا لە قاووشـــی منداڵبوون لە نەخۆشـــخانەدا). ئەمە بەتایبەتی لەســـەر کێشـــەی منداڵ لەبارچوونی ئافرەتانی ســـکپڕ لە بریتانیا وەکو فەرموویت. بەلام دەتوانم بڵێم بۆ زانیاریەکی زیاتر کە چەندەها کێشـــەی دیکەمان هەیە بۆ حاڵەتی منداڵ لەبارچوون بە شێوەیەکی گشتی وەکو:

1. تەمەنی ئافرەت: چەندە گەورە بێت ئەگەری ڕووداوی منداڵ لەبارچوون زیاد دەکات.

2. هۆکاری بۆماوەیی (وراثی).
3. تیکچوون لە دروست بوونی منداڵەکە (ئەمەش هۆکاری زۆرە).
4. کێشەی تەندروستی لە منداڵدان.
5. لاوازی لە ماسولکەی ملی منداڵدان (ئەمەش لە مانگی سێیەمی سکپڕیدا فەحس دەکرێت).
6. کێشەی کیسی سەر هێلکەدان و بەرزبوونی ڕێژەی هۆرمۆنی **LH** پێش سکپڕی کە دەبێتە هۆکارێك بۆ منداڵ لەبارچوون لە دواییدا.
7. هەوکردنی زێ بە هۆی تووشبوون بە میکرۆبی ڤاجاینۆسز کە دەبێتە هۆکارێك بۆ منداڵ لەبارچوون لە نێوان مانگی چوارەم و شەشەم لە سکپڕیدا.
8. کێشەی تەندروستی لە خوێنی ئافرەتی سکپڕ وەکو حاڵەتی پرۆمبۆفیلیا کە دەبێتە هۆی مەیینی خوێن لە خوێنبەری گشتی و منداڵ لە بارچوون لە دواییدا (لەم حاڵەتە دەبینین منداڵەکە سەری بچووکە بە شێوەیەکی نائاسایی چونکە خوێنی کەم بۆی ئەچێت).
9. نەخۆشی شەکرە و کێشەکانی گلاندی دەرەقی و..... هتد. زۆر جار منداڵ لە بارچوون پێش مانگی شەشەمی سکپڕیدا ڕوودەدات. ئەمە بە کورتی باسی دەکەم، بەلام هۆکاری دیکەمان هەیە بۆ ئەم حاڵەتە کە پێویستی بە کات و نووسینی زۆر هەیە لەگەڵ چارەسەرکردنی جیاواز بۆ هەموو حاڵەتێك.

من سەرم زۆر ئێشێت، جا نازانم چی بکەم؟

وادیارە کێشەی سەرئێشەی دەروونی یان سەرئێشەی کرژبوونی دەمارگەلیت هەیە کە یەکێگە لە بلاوترین جۆرەکانی سەرئێشە لەم سەردەمەدا ناسراوە بە هۆی ئیش و کاری ڕۆژانە دەردەکەوێت. هۆکارەکەی دەروونیە وەکو ترس و ماتبوون و بیرکردنەوەیەکی زۆر لەگەڵ قەهر و خەفەتە. یەکێگ لە نیشانەکانی

ئەم حاڵەتە زوو تێکچوونی دەمارگەلی و کەم خەوی لەگەڵ گیریان و هەوڵدان بۆ پەلامارادانی کەسانی دیکە. لەگەڵ سەرئێشە زۆر جار هەست بە ئازارێك لە دەوروبەری سەر و ئەم ئازارە زیاد دەکات ئەگەر دەست بخرێتە سەری لەگەڵ ئازاری ماسولکەی مل و بەشی پێشەوەی دەموچاو و ئازارەکەی تا ماوەی چەند سەعاتێك بەردەوام دەبێت یان بۆ چەند ڕۆژێك و جیاواز دەبێت لە کاتەکانی و زیاد دەکات بە تایبەتی لە کۆتایی ڕۆژگار و لە کاتی نوستنەوە. هۆکاری ئەم جۆرە سەرئێشە کرژبوونی دەمارگەلی و ماتبوون و دڵەڕاوکێی دەروونی کە دەبێتە هۆی کرژبوون لە ماسولکەکانی سەر و کەمی ناردنی خوێن بە هۆی تەسکبوون لە خوێنبەرەکان و هەست کردن بە ئازارەوە لە دواییدا. ئەم حاڵەتە دەتوانین بە دەرمانی خاوکەر دژ بە ئازار چارەسەری بکەین وەکو بینادۆڵ و دەرمانەکانی چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی دەروونی و خاوکەری ماسولکەکان، بەلام ئەم جۆرە دەرمانانە مەترسییان زۆرە بۆ مرۆڤ ئەگەر بەردەوام بێت لەسەر بەکارهێنانیان، لەبەر ئەوە پێم باش نیە بەکاریان بهێنی. دەتوانیت بە مەساج کردنی ماسولکەکانی سەر بە ئاوی گەرم بە تایبەتی لە بەشی پێشەوەی سەر ئازارەکە کەم بکەیت بەلام دەبێت خۆت بپارێزی لە ترسی دەروونی و ماتبوون و خواردنی ڕۆژانەت باش بکەیت و ڕێژەی ڤیتامینەکانی **B** زیاد بکەیت یان بە شێوەی دەرمان (وەکو خەپلە و دەرزی) یان بە شێوەی خۆراکی دەوڵەمەند بەم جۆرە ڤیتامینانە وەکو باسم کرد.

من کورم، تەمەنم 24 ساڵە، کە تۆزێك ماندوو دەبم دەستم ئەلەرزێت. چارەم چیە؟

هۆکاری دەست لەرزینێکی کاتی ماندوبوون و دڵەڕاوکێی دەروونییە. بەلام ئەگەر بەردەوام بوو لەگەڵ لەرزین لە دەموچاو و زمان، ئەوا دەبێت بە ووردی فەحس بکرێت بۆ زانینی هۆکاری ئەم نەخۆشییە. هۆکارەکانی دەست لەرزین ئەمانەن:

1. زۆر خواردنەوەی قاوە و چا و جۆرەکانی کافایین وەکو شـــروبی **Tiger** کە ئێستا لاوان دەیخۆن و تووشی لاوازی دەبن.
2. کێشەی تووشبوون بە خواردنەوەی مەی و جگەرە کێشان.
3. کێشەی دەروونی.
4. بەکارهێنانی جۆرەکانی دەرمانی خاوکەر.
5. بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان (مخەدەرات و تلیاق).
6. دابەزینی ڕێژەی شەکرین لە خوێندا.
7. نەخۆشی **Parkinson's disease**.

پێویســـتە فەحســـی خوێن بکرێت وەکو **CBC** و **WBC** و ڕژێنی گلاندی دەرەقی و ڕێژەی شەکرین (گلوکۆز) لە خوێندا و فەحسی میز، لەگەڵ تیشکی **CT** بۆ بەشی ســـەر یان تیشـــکی **MRI** و فەحســـی **EMG** بۆ زانینی پەیوەندی بوون لە نێوان دەمارەکان. ئەم جۆرە فەحســـانە هەموویان ناکرێن بە یەك جار بەڵکو لە دوای پشکنینی ڕاستەوخۆ دەتوانین جۆری فەحسەکە بۆت دابنەین بە گوێرەی حاڵەت و دانانی چارەســـەرێکی گونجاو لە دوای. پێم باشـــە چەند تێبینیەکی تایبەت بۆت بنوسم بۆ چارەسەرکردن و کەم کردنی ئەم حاڵەتە:

1. وەرزشی ڕۆژانە و هەناسەدانی قووڵ بۆ چەند جارێك لە دوای وەرزشەکە.
2. پشوودان لە دوای گرژبوون.
3. خۆشـــۆردنەوەی ڕۆژانە بە ئاوێکی گەرم لەگەڵ دانانی هەردوو پێ لە ناو ئاو و خوێ بۆ ماوەی **15** خولەك لە دوایی.
4. نابێت دەرمانی جۆراوجۆر بەکاربهێنرێت بە بێ شـــیکردنەوە و فەحس لە لایەنی پزیشکی پسپۆڕ.
5. خەوتنی ڕۆژانە کە پێویستە ڕۆژی لە **8** سەعات کەمتر نەبێت.
6. خۆپاراستن لە ماندووبوونی جەستە و بیرکردنەوە.

7. کەم بەکارهێنانی کۆمپیوتر و مۆبایل یان جۆرەکانی دیکەی ئامێری کارەبایی.
8. چارەسەرکردنی ترس و دڵەڕاوکێی دەروونی.
9. خواردنی چەند ژەمێکی خۆراکی سووك لە بەینی ژەمە سەرەکیەکانی ڕۆژانە.

من کورێکی تەمەن 23 سالانم بۆ ماوەی 2 ساڵە لای ڕاستی سەرم دێشێ٠ چاوم ئاو ئەکا، سوور ئەبێ٠ بە گشتی دەست و پێم بێ هێز و سڕن، پەنجەکانم دەلەرزن، ئەمە لای راست بە گشتی ئازاری هەیە٠ لای چەپم شکور بۆ خوا بێ عەیبە لەبەر ئەمە چەندین دکتۆری پسپۆرم کردووە لە هەولێر و سلێمانی چەندین ئیشاعەم گرتووە وەکو MRI دەڵێن تۆ هیچ شتێکت نیە بەلام شکور بۆ خوا نازانم حاڵم بۆ وایە سوپاستان دەکەم گەر رینماییم بکەن خوا پاداشتان بداتەوە٠

هۆکاری سەرەکی ی سەرئێشە و ئازاری دەوروبەری سەر تووشبوون بە هەوکردنی گیرفانەکانی لووتەوە (جيوب أنفيه) و ئەمەش لە لایەنی پزیشکی گوێ و لووت و قورگەوە دەزانرێت و دەردەکەوێت لە دوای فەحس کردن بە شێوەی ڕاستەوخۆ یان بە MRI. بەلام ئەگەر سەرئێشە بەردەوام بوو ئەوا ئەگەری تووشبوونی هەیە بە جۆرێك لە جۆرەکانی لاسەرئێشە (شقیقە) Common Migraine و لەم حاڵەتە پێویستە دەرمانی دژ بە ئازار وەربگریت وەکو بنادۆڵ یان ڤۆڵتارین و...هتد. بەلام پێم باشە بۆ زانیارییەکی زیاتر جۆرەکانی سەرئێشە ڕوونبکەم وەکو:

1. سەرئێشەی گرژبوون Tension بە هۆی گرژبوونی دەمارگەلی و دەروونی و هیلاکی و ماندووبوونی جەستە.
2. سەرئێشەی هێشویی Clusters بە شێوەی چەند جۆری سەرئێشە دێت.

3. سەرئێشەی هۆرمۆنی **Hormones** بە هۆی تێکچوونی هۆرمۆنی وەکو هۆرمۆنی مێینە و هۆرمۆنەکانی دیکەی ناو لەش.
4. سەرئێشەی گیرفانی **Sinus** بە هۆی هەوکردن لە گیرفانەکانی ناو لووت.
5. سەرئێشەی ئەندامی **Organic** بە هۆی هەلاوسان لە مێشك یان لە کاسەسەر (جمجمە) یان هەر هەوکردنێکی میکرۆبی لەم بەشانەدا.
6. سەرئێشەی هەڵگەڕانەوەیی **Rebound** بە هۆی ئەو جۆرە دەرمانانە کە لە ماددەی کافایین پێکهاتووە.
7. لاسەرئێشە **Migraine** لەم حاڵەتە ئازار لە لای ڕاست یان چەپی سەر دەردەکەوێت یان لە هەردوولا. هۆکاری ئەم حاڵەتە دەمارگەل و ماددە کیمیاییەکان وەکو **Serotonin** و خوێنبەرەکانە. نیشانەی سەرەکی ئەم حاڵەتە تێکچوون لە بینینی چاو (بینینی شێوەی ئەستێرە یان خاڵی ڕەش).
8. ماندووبوون و هیلاکی دەروونی وەکو گرژبوون و ترسی دەروونی لەگەڵ هیلاکی مێشك و جەستە و کەم خەوی.
9. تێکچوون لە پرۆگرامی خواردنی ڕۆژانە.
10. جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەی.

بۆ ئەم حاڵەتە دەبێت فەحسی بینینی چاو بکرێت لەگەڵ هێزی ماسولکەکان و هەستەوەری جەستە لەگەڵ ڕێژەی هاوسەنگی لەش لە کاتی ئیش و کاردا. هەروەها پێویستە فەحسی تیشکی **x_ray** بکرێت لەگەڵ **CT.scan** یان وێنەی **MRI** بۆ بەشەکانی سەر بۆ بینینی حاڵەتی مێشك بە ووردی لەگەڵ بەکارهێنانی فەحسی **EEG** بۆ زانینی هۆکاری سەرئێشە.

چارەسەرکردن:

1. لە کاتی ئازاری سەر دەبێت خۆت بپارێزیت لە دەنگی بەرز و قەرەباڵغی و دەبێت ئیسراحەت بکەیت لە شوێنێکی ئارام و هێمن.

2. پێویستە بە زۆر خواردنەوەی شلە (بەلام دەبێت کافایینی تیا نەبێت وەکو قاوە و چا).
3. دانانی پارچەیەکی تەڕکراو بە ئاوی سارد لە سەر بەشی پێشەوەی سەر.
4. بەکارهێنانی پاراسیتۆل یان ئەسپرین لە کاتی ئازارەکە (یان جۆرەکانی دەرمانی دیکە وەکو خاوکەر بەلام پێم باش نیە بۆت بینوسم چونکە ماددەی کیمیایی زۆرە و زیانی لاوەکیی هەیە بۆ لەش).
5. بەکارهێنانی دەرزی ڤیتامینی **B12** لە کاتی پێویست باشە بۆ ئەم حاڵەتە.
6. خۆپاراستن لە جگەرەکێشان و خواردنەوەی کافایین (وەکو قاوە-قهوە) و ئەلکول (مەی).
7. بەردەوامبوون لەسەر وەرزشی ڕۆژانە.
8. خەوتنی ڕۆژانە لە **8** سەعات کەمتر نەبێت و دەبێت ئێواران زوو بخەویت.

من ئازاری مەعیدەم هەیە و ئەمەش نیشانەکانێتی: قڕقێنەم زۆر زۆرە و بەتەواوی إزعاجی کردووم، لەگەڵ قڕقێنەکەدا هەندێ جار بۆنی هێلکە ئاسا دێتە ناو دەممەوە، ئازاری مەعیدەکەم دەکەوێتە نێوان سینگ و ناوکمەوە.

ئەم حاڵەتە زۆر بلاوە بە هۆی خواردنی قورس و ماندووبوون و کێشەی دەروونی لە کاتی ئیش وکاری ڕۆژانە و کێشەی خێزانی و ئابووری و... هتد کە دەبنە هۆکارێك بۆ تێکدانی هەرسکردن و تێکچوونی کۆئەندامی هەرسەوە. زۆر جار ماسولکەی خوارەوەی سورێنجك خاو دەبێت و دەبێتە هۆی هەڵگەڕانەوەی ڕژێنی ترشی هەرس لەگەڵ ئازارەوە، ئەمەش ئەگەر چارەسەر نەکرا دەبێتە هەوکردن لە سورێنجك. پێویستە فەحس بە (ناظور **Gastroscopy**) بکرێت کە لە دەممەوە بۆ گەدە دەکرێت بۆ بینین و زانینی کێشەکەت بە شێوەی ڕاستەوخۆ. باش وایە لە دوای نان خواردن یەکسەر نەخەویت و پێویستە سەرت بەرز کەیت لە دوای.

هەروەها خۆپاراستن و دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەی. دەبێت کێشی لەشت کەم بکەیت لەگەڵ کەمکردنەوەی خواردنی چەوری کە دەبێتە هۆی زیاد کردنی ڕێژەی ترشـــی گەدە. زۆر جار دەرمانی **Azantac** و **Tagamet** و **Mopral** بەکاردەهێنرێن بۆ ئەم حاڵەتە بەلام لە زۆربەی حاڵەت نابێتە چارەســـەرێکی گونجاو. بەلام دەتوانیت دەرمانی هایدرۆکســـیدی ئەلەمنیۆم و مەغنیســـیۆم بەکاربهێنی لە دوای نانخواردنەوە کە لە دوای **10** خولەك ترشـــەکە کەم دەکاتەوە و هەســـت بە ئیســـراحەت دەکەیت بەلام ئەم دوو دەرمانە زۆر جار دەبنە هۆکارێك بۆ تووشـبوون بە سـکچوون یان قەبزی. هەروەها خواردنی شـیر بەسودە.

چۆن بتوانی کێشی خۆت دابەزێنی بە باشترین ڕێگەی زانستی

پێویســتە ئەم جۆرە پرۆگرامە بۆ خۆراکی ڕۆژانەت بەم شـێوە بێت بۆ کەمکردنی کێشی لەشت:

1. خواردنی بندوق و بادام (بەلام ڕێژەی زۆر نەبێت).
2. خواردنی گۆشتی ماسی هەفتەی **3** جار.
3. خواردنی سەوزەی تازە بە شێوەی ڕۆژانە.
4. خواردنی سەوزەی ڕیشاڵەیی و میوە و دانەوێڵە.
5. خۆپاراستن لە خواردنی جۆرەکانی بیبسی و کۆکا کۆلا و جۆرەکانی دیکە.
6. خۆپاراستن لە هەموو جۆرەکانی شیرینی.
7. خۆپاراستن لە ماکەرۆنە (معکرونە) و جۆرەکانی.
8. تەنها خواردنی جۆری نانی ڕەنگی بۆر (قاوەیی) و خۆپاراستن لە جۆرەکانی دیکەی نان.
9. هاتووچۆ بە خێرا لەگەڵ مەلەوانی (سباحە).

10. دەبێت هاتووچۆی بە خێرایی ڕۆژانە لە 30 خولەك کەمتر نەبێت و لە هەمان کاتی ڕۆژانە ئەنجام بدرێت هەموو ڕۆژێك و بەشێوەیەکی بەهێز تا زیاد کردنی ئاستی لێدانی دڵ و خێراکردن و قووڵ کردنی ئاستی هەناسەدان و زیادبوونی ڕێژەی ئارەقە کردن (بۆ ئەو کەسانەن کە کێشی لەشیان زۆرترە لە قەڵەویەکی ئاسایی دەبێت ئەم وەرزشە لە 10 خولەکی ڕۆژانە زیاتر نەبێت لە دوو هەفتەی یەکەمدا لەگەڵ مەشق کردنی سویدی بۆ نەرمکردنی لەش و جومگەکان).
11. خێرایی و دووری هاتووچۆی ڕۆژانە دەبێت بەشێوەیەکی بە پلەکردن (تدريج) ئەنجام بدرێت و هەموو ڕۆژێك بە پێی توانا زیاد بکرێت.
12. پێویستە ئەم وەرزشە بەیانیان ئەنجام بدرێت لە دوای خواردنەوەی یەك پەرداخی ئاوی شلەتێنی تێکەلاو لەگەڵ یەك کەوچکی هەنگوین.
13. پێویستە ئەم جۆرە وەرزشە بۆ ماوەی 3 مانگ بەردەوام بێت.

قاچم ئازارێکی زۆری هەیە، ئاخر دکتۆر چووم بۆ لای عیلاجی تەبیعی بۆ نوسیوم، بەلام هەتا ئەو ڕیازەیە بەکار دەهێنم، وە دکتۆر دەڵێ ئێسکت نەرمە عیلاجیش بەکار بهێنی دوایی وای لێدێتەوە، ئایا چارەم چیە؟

حاڵەتی جەنابت ناسراوە بە (ڕەقبوونی ئەژنۆ) بە هۆی داخوران لە کرکڕاگەی ئەژنۆکانت، ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی ئازارێکی بەردەوام بە تایبەتی لە کاتی ئێواران (شەوان) وکێشەی چەمانەوەی قاچ وزیادبوونی ئازار لە کاتی هاتووچۆ لەگەڵ هەستکردن بە راکێشان بەئازار لە دواوەی ئەژنۆ و ئازارەکە دەروات بەرەو سەرەوەی زران لە پشتەوە وبەرەو پێ لە خوارەوە. ئەمەش چارەسەر بۆی دادەنرێت بە دەرزی لێدان لە ئەژنۆ (3 دەرزی لە هەموو ئەژنۆیەك 6 مانگ جارێك بۆ ماوەی 2 ساڵ). بەلام پێشی دانانی هەر جۆرە چارەسەرێکی پزیشکی دەبێت شیکردنەوەیەکی وورد ئەنجام بدرێت دەربارەی خوێن و میز بۆ زانینی ڕێژەی یوریك ئەسید و جۆرەکانی خوێ کانزاییەکان و ئایا هەوکردن لە میز دەردەکەوێت

یان هەوکردنی توند لە ئاڵووەکان (لەوزەتێن) و ئازاری پێ وجۆری هەست کردن بە ئازارەکەی ئایا وەکو دەرزی یان لم یان هەلاوسان یان گەرمی یان سەردی یان نەبوونی هەستکردن لە هەردوو دەست و پێ یان هەستکردن بە بوونی پارچە بەردێکی ووشکی بەئازار و ئایا ئازار هەیە لە بەشی ڕاست و چەپی دواوەی پشت، ئایا دەمووچاو ڕەنگی سوور دەبێت یان نا و ئایا میز کەفی تیایە یان هەست بە سووتان لە کاتی میزکردن یان میزە چورکێ، ئایا ئازارەکە لە هاوین و زستاندا یان تەنها لە زستانە. ئەم جۆرە پرسیارانە دەکرێت پێشی دانانی چارەسەرێکی گونجاو لە لایەنی پزیشکی پسپۆڕ لەگەڵ بەدواداچوونەوەی بەردەوام. بەلام دەتوانیت ئەم چارەسەرانە بەکار بێنیت و بەردەوام بیت لەسەری تا چاکبوونەوە.

ئایا هاوسەرگیری نێوان خزم مەترسی هەیە لەسەر تەندروستی منداڵ لە ئایندەدا؟

هاوسەرگیری لە نێوان خزم و کەس وکاری نزیك لە لایەن باوك و دایکەوە دەبێتە هۆکارێك بۆ زیادبوونی ڕێژەی ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشی بۆماوەیی (وراثی) جۆری نائاسایی. لەبەر ئەم هۆکارە هاوسەرگیری لە نێوان خزمەکان قەدەغە ناکرێت بەشێوەیەکی کۆتایی، بەڵکو ئەگەر زانیمان ئەندامانی خێزانی هەردوولا کەسێکیان هەیە تووشی نەخۆشی بۆماوەیی بووە کە ئەگەری گواستنەوەی زۆرە و زیاد دەکات لە دوای هاوسەرگیری لە نێوان خزمەکان وەکو نەخۆشی یەکانی دەروونی شیزۆفرینیا و حاڵەتەکانی کەڕی (نەبیستن)ی جۆری بۆماوەیی و لاوازی لە بینینی چاو و نەخۆشییەکانی تێکچوون لە هەرسکردنی خۆراك (کێشەی کۆئەندامی هەرس) لەگەڵ حاڵەتەکانی کەم و کوڕی مێشك، پێویستە لەم حاڵەتە شیکردنەوەیەکی بۆماوەیی تایبەت ئەنجام بدرێت پێشی هاوسەرگیری بۆ ئەو کوڕ و کچانەن کە خزمن و دەیانەوێت بچنە ناو ژیانی هاوسەرێتی بۆ زانینی حاڵەتی هەردووکیان لەگەڵ زانینی ئاستی تەندروستی و دەروونییان بۆ ئەم مەبەستە.

کاتی سووری مانگانەم لە 7 ڕۆژ زیاتر دوائەکەوێت. ئایا زەرەری هەیە دوابکەوێت، هۆکاری چی یە؟

دواکەوتنی سووری مانگانە بۆ زیاتر لە یەك هەفتە هۆکارەکەی نائارامیەیە لە دەروونی کچەکە بە هۆی کێشەیەکی سۆزی لە نێوان خێزانەوە یان هەست کردن بە ترس و تەنیایی ، چونکە هەستکردن بە دڵەڕاوکێ یان ترس یان خەمۆکی (ماتبوون) فاکتەرێکی سەرەکین بۆ تێکچوونی کات و ماوەی سووری مانگانە لە کچاندا و دەبێتە هۆکارێك بۆ دواکەوتنی کاتی ئەم حاڵەتە بە تایبەتی لە کاتی تووشبوونی بە لاوازی لە تەندروستی گشتی لەشی. واتە پێویستە هێمن بیت و ئارامگربیت و خۆت بپارێزیت لە کێشەی دەروونی تاوەکو کاتی سووری مانگانەت ڕێك دێت.

بۆ چی کچان هەست بە ئازاری عادە دەکەن بە ئاستێکی زیاتر لە ژنان؟ چی باشە بۆ کەمکردنی ئازاری سووری مانگانە.

دوو هۆکاری سەرەکی هەیە بۆ ئازاری سووری مانگانە لە کچان پێشی هاوسەرگیری:

1. کێشەی دەرنەچوونی خوێنی سووری مانگانە بە هۆی بچووکی لە قەبارەی منداڵدان یان تەسکبوون لە ملی منداڵدان یان لاوازی لە ماسولکەکانی سك کە دەبنە هۆکارێك بۆ هەست کردنی کچ بە ئازارێکی توند لە بەشی خوارەوەی سك لە یەکەم ڕۆژی سووری مانگانە لەگەڵ هێڵنج یان ڕشانەوە. ئەم جۆرە ئازارە باش دەبێت لە دوای هاوسەرگیری و زۆر جار ئەم ئازارە نامێنێت لە دوای منداڵبوون بەهۆی فراوانبوونی لوولەی دەرچوونی خوێنی سووری مانگانە و زیادبوونی قەبارەی منداڵدان و زێ بە دووبارە بوونی منداڵبوون و سکپڕی.

2. ئازاری سووری مانگانە بەهۆی کێشەی دەروونی. زۆر جار کچان هەست بە ئازاری توند دەکەن لە ماوەی سووری مانگانە بەهۆی کێشەی دەروونی و خێزانی، هەروەها ترسی کچان لە ئازاری سووری مانگانە دەبێتە هاندەرێك بۆ تووشبوونیان بە دڵەڕاوکێ و کرژبوون و ترس لەم حاڵەتە ئاسایییە کە هەست بە ئازارێکی زیاتر دەکەن. هەروەها هەست کردن بە ئازاری توند بەهۆی نەخۆشییەکی ئەندامی لە ژنانی تەمەن **30** سالان یان لە دوای هاوسەرگیری بەهۆی هەوکردنی منداڵدان و زێ و هەوکردنی دیواری ناو منداڵدان یان هەوکردنی هێلکەدان و هەلاوسانی ڕیشاڵەیی یان هەڵگەڕانەوەی منداڵدان کە ئازاری سووری مانگانە لەم حاڵەتانەدا پێشی کاتی دەستپێکردنی دەردەکەوێت بە یەك یان دوو ڕۆژ و ئازارەکە کەم دەبێت لەگەڵ دەرچوونی خوێنەکە.

چی باشە بۆ کەمکردنی ئازاری سووری مانگانە:

باشتر وایە بیری لێ نەکەیت و خۆت سەرقاڵ بکەیت بە خوێندن و خۆ شوشتن. هەروەها بە وەرگرتنی دەرمانی تایبەت بە کەمکردنی ئازاری سووری مانگانە لە دوای پشکنین لە لایەنی پزیشکی ئافرەتان.

زۆرجار لە خەو دەستەکانم سڕ دەبن ئایا هۆکار و چارەسەری چیە؟

سڕبوونەوە و ئازاری دەست لەکاتی نووستن زۆر جار بە هۆی پەستانی مەچەك لەسەر دەماری نێوان مەچەك و پەنجەکانەوە ڕوودەدات. نیشانەکانی ئەم حاڵەتە:

1. سڕبوونەوە لە دەست و پەنجەکانەوە جگە لە پەنجەی بچووك.
2. ئازارێك لە دەستەوە بەرەو باسك.
3. زیادبوونی سڕبوونەوە و ئازار لە کاتی شەوان کە دەبێتە هۆی بێ خەوی (خەوزڕان).

4. ئازارەکە کەم دەبێت لە دوای بەرزکردنەوەی دەست تا ئاستێکی بەرزتر لە لەشەوە.

ئەم حاڵەتە ئەگەر چارەسەرنەکرا دەبێتە هۆی لاوازی ماسولکەکان لە دوای ماوەیەکی درێژخایەن. هەروەها ئەو کەسانە کە زیاتر تووشی ئەم کێشەیە دەبن:

1. ئافرەتی تەمەنی **40** بۆ **50**ساڵ.
2. ئافرەتی سکپڕ.
3. ئەو کەسانەن کە ئیش وکاریان لەسەر چاپکردن و کۆمپیوتەرە.
4. کەسانێکی تووشبوو بە هەوکردنی جومگەکان (ڕۆماتیزم).

چارەسەرکردن:

1. کەم کردنی کێشی لەش بۆ کەسێکی قەڵەو.
2. بەرزکردنی دەستی تووشبوو بەم حاڵەتە و دانانی لەسەر سەرینێك کە ئاستی بەرزتر دەبێت لە ئاستی لەشەوە لەکاتی نووستن.
3. بەستنی دەست و مەچەك بە پارچە پەڕۆیەکی تایبەت لە کاتی نووستن (ئەم جۆرە پەڕۆیە لە دەرمانخانەکان دەست دەکەوێت).
4. ئەم کێشەیە نامێنێت لە دوای منداڵبوون لە حاڵەتی ئافرەتی سکپڕ.
5. ئەگەر کێشەکە بەردەوام بوو دەبێت پزیشك سەرپەرشتی حاڵەتەکە بکات بە پێدانی دەرمان یان دەرزی یان بە نەشتەرگەری لە هەندێ حاڵەت لە دوای نیشانەکردنی جۆری کێشەکە لەگەڵ بەدواداچوونەوە.

کاتی منالبوون چۆن دیاری ئەکرێت؟ چۆن ئەزانیت کە سکەکەت چەند مانگە؟ لە چ کاتێکەوە حسابی ئەکەیت؟

ماوەی سکپڕی ئاسایی **40** هەفتەیە بەڵام زۆر جار منداڵبوون لە دوای **37** هەفتە یان **41** هەفتە ڕوودەدات. بەڵام ژماردنی پزیشکی دەبێت بە زانینی یەکەم ڕۆژی کۆتایی سووڕی مانگانە و دوو هەفتە جیاوازی دەرچوونی هێلکە لە هێلکەدانە. واتە دەتوانیت **7** ڕۆژ زیاد بکەیت لەسەر ڕۆژەکان و **9** لەسەر مانگەکان، یعنی بۆ نموونە ئەگەر کۆتایی سووڕی مانگانەت لە **2\1** بوو ئەوا ڕۆژی منداڵبوونت دەبێتە **11\8** (واتە **7** لەسەر یەکەکە و **9** لەسەر دووەکە ئەنجامەکەی دەبێتە **11\8** یعنی ڕۆژی هەشتەم لە مانگی یانزە ڕۆژی منداڵبوونە). بەڵام ئەگەر تواناتت نەبوو یەکەم ڕۆژی کۆتایی سووڕی مانگانەت بە ووردی بزانیت، ئەوا دەبێت بە سۆنار بزانین بۆ بینینی گەشەپێدانی کۆرپەلە و زانینی ڕۆژی منداڵبوون بە ووردی.

خێزانەکەم تەمەنی 25 ساڵە، کێشی 95 کیلۆیە، باڵای 164 سم، چۆن دەتوانێ کێشی بێنێتە خوارێ؟

1. کەمکردنەوەی خواردنی چەوری وەکو کەرەو پەنیری پڕ لە چەوری و ڕۆن و خۆراکی تێکەڵاو بە ڕۆنی خواردن. پێویستە گۆشتەکە کەم چەور بێت وەکو گۆشتی سینگی مریشك بە بێ پێست لەگەڵ گۆشتی ماسی برژاو.
2. خواردنی میوە و سەوزە چونکە ڤیتامینی تیایە و باشە بۆ کاتی کەمکردنی کێشی لەش.
3. نەخواردنی شەکر لەگەڵ گیراوەکان. هەروەها خواردنی میوە دەبێت **3** سەعات پاش نان خواردن بخورێت.
4. زۆر خواردنی ڕیشاڵە (ألیاف) کە لە سەوزە زۆرە.
5. دابەشکردنی ژەمەکانی نان خواردنی ڕۆژانە بۆ چوار بەش (کە نانی نیوەڕۆ دەبێتە دوو بەش).
6. خواردنەوەی ئاو پێش نانخواردن بە **10** خولەك لەگەڵ خواردنی بەشێك لەژەمەکە و تەواو نەکردنی بەشەکانی دیکە، یعنی ئەگەر خواردنی جاران

10 کەوچکی چێشت خۆر بوو دەبێت بکرێتە 3 کەوچك (ئەمە زۆر باشە بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش).

7. وازهێنان لە خواردنەوەی بیبسی و کۆکاکۆلا و جۆرەکانی دیکە.
8. بەردەوامبوون لەســـەر وەرزشـــی هاتووچۆی ڕۆژانە (ڕێکردن) کە لە 5 کیلۆمتر کەمتر نەبێت (ئەمەش دەبێت یەك ســـەعات بخایەنێت یعنی نیو ســـەعات چوونەوە و نیو ســـەعات هاتنەوە بە ڕێکردنێکی خێرا) ئەمەش لە ســـەرەتاوە یەکســـەر ناکرێت بەڵکو لە 3 ڕۆژی یەکەم نیو ســـەعات بێت و هەموو ڕۆژێك چەند خولەکێك زیاد بکرێت بە پێی توانای لەش.

من تەمەنم 20 ساڵە، (أینزیلاق) ی فەقەری (3،4)ملم هەیە٠ ئایا چارەسەری چیە؟

لەم حـالّەتە لە کـاتی ئەنجـامـدانی ئیش و کـار پێویســـــتە مـل جێگیربکرێـت و ماســولکەکانی بەهێز بکرێن لەگەڵ بەکارهێنانی پارچە پەڕۆیەکی ســارد و گەرم. هەروەها نابێت دەســـتکاری شـــوێنی ئینزیلاقەکە بە دەســـت بکرێت یان مل درێژبکرێت بە ڕاکێشـــان چونکە زیانی هەیە بۆ ئەم حاڵەتە. ئەگەر دانیشـــتن بۆ خوێندن کاتی زۆر بوو ئەوا پێویســـتە بە پشـــوودان لە 15 خولەك جارێکە لەگەڵ هاتووچۆ. دەبێت سەر ڕاست (ڕێك) بێت لەگەڵ جەستە لە کاتی دانیشتن و نابێت مل پچەمێتەوە. لە کاتی خوێندن و نووسین دەبێت لەگەڵ ئاستی چاو بێت. ئەگەر لەســەر کۆمپیوتەر ئیش دەکرێت باشــتر وایە ســەنتەری شــاشــەی کۆمپیوتەرەکە بەرامبەر بە ئاســتی لووتەوە بێت. یعنی دەبێت ســـەر ڕاســـت بێت لەگەڵ بڕبڕەی پشـــت (واتە گوێ لەگەڵ هێڵی شـــان بێت) چونکە ئەگەر ئاســـتی ســـەر لە (2.5) ســنتیمتر بەرەو پێشــەوە چوو ئەوا پەســتانێك دروســت دەبێت لەســەر بڕبڕەکان و ماســولکەکانی خوارەوەی مل بە گوێرەی کێشــی ســەر، لەبەر ئەوەیە دەبێت ســەر بەردەوام ڕاست بێت بەم شێوە کە باسم کرد. ئەگەر لە دوای ماوەی 6 مانگ ئەم حاڵەتە باش نەبوو ئەوا بە نەشــتەرگەری چارەســەر دەکرێت لە دوای بەکارهێنانی

وێنەی **MRI** بۆ زانینی حالّەت بە ووردی. بەلام زۆربەی حالّەتەکان لە دوای بەکارهێنانی ئەم جۆرە چارەسەرکردنە باش دەبن ئەگەر جێبەجێ بکەن لەگەڵ بەدواداچوونەوەی پزیشکی پسپۆر و پێویستیان بە نەشتەرگەری نابێت.

من خێزانم تەمەنی 21 ساڵە، نەخۆشی ڕشانەوەی هەیە، ڕۆیشتۆتە لای دکتۆر نازوری کردووە، بەلام هیچ چارەی نەکردووە• ئایا چی بکات باشە، چیش نەخوات باشە؟

ڕشانەوە بە هۆی کرژبوونی ماسولکەکانی گەدە ڕوودەدات کە دەبێتە هۆی ناردنی پێکهاتەکانی بۆ سورێنجك و دەرچوونی لە ڕێگای دەمەوە. ئەگەر ڕشانەوە بۆ ماوەیەکی کەم بوو لە دوای خواردنی خۆراکی پیس یان ژەهراوی ئەمە باشە و پێویستە و هیچ مەترسییەکی نییە لەسەر ژیانی مرۆڤ و بۆ چارەسەرکردن باشە. بەلام ئەگەر بە هۆی سکپڕیدا ڕوویدات یان لە کاتی سەفەر بێت ئەوا چارەسەری جیاوازە. هەروەها زۆر جار ڕشانەوە بە هۆی زۆر خواردن و خواردنەوە یان کێشەی دەروونی و ترس و کرژبوونی دەمارگەلی و بێتاقەتی یان بە هۆی تێکچوون لە هەردوو گوێ یان بە هۆی تێکچوونی دەمارگەلی لە بەشی گەدە ڕوودەدات کە دەبێت بە ووردی نەخۆشەکە فەحس بکرێت لەم حالّەتانە و چارەسەربکرێت بە زووترین کات لەگەڵ بەدواداچوونەوە ئەگەر ڕشانەوەی بەردەوام بوو. هەروەها ئەگەر ڕشانەوە لەگەڵ هێڵنج و تای بەرز و ئازار و سکچوون بوو لەگەڵ خوێن دەبێت بە ووردی نەخۆشەکە فەحس بکرێت چونکە مەترسی تووشبوونی بە قورحەی گەدە یان هەوکردنی ڤایرۆسی یان ژەهراوی بوون لە میزەوە هەیە. پێویستە لە دوای فەحس و شیکردنەوە بزانین شێوە و حالّەتی کۆئەندامی هەرس چۆنە بۆ دانانی دەرمانێکی گونجا بۆ چارەسەرکردنی، ئەمەش لە دوای بینینی ئەم بەشە بە نازوور بۆ دڵنیایی زیاتر لە حالّەتی.

من بەردی گورچیلەم هەیە، واتە گورچیلەم خۆی بەرد دروست ئەکات، وە زۆر زۆر ئازارم هەیە. ئایا چارەسەر چییە؟ تەمەنیشم ٤٣ ساڵە.

بۆ زانینی ئایا بەردی گورچیلە هەیە یان نا دەتوانین نەخۆش فەحس بکەین بە تیشـــکی ڕەنگی یان وێنەگرتنی کۆئەندامی میز لە ڕێگای خوێنبەرەکانەوە بۆ زانینی شوێنی بەردەکە ئەگەر هەبوو. بەردی گورچیلە لە خوێی کالسیۆم دروست دەبێت کە زۆر جار لە وێنەی تیشـــکەکە بۆمان دەردەکەوێت، بەڵام جۆرەکانی تری بەرد لە ئۆگزالێت یان فۆســفێت یان ترشــی یۆریك دروســت دەبێت و بینینی ئەم جۆرە بەردانە ئاســان نییە لە هەندێ حاڵەت، وە زۆر جار فەحســی میز دەکرێت بۆ زانینی جۆری هەوکردنی میکرۆبی یان دەرکەوتنی خوێن لە میزەوە و بۆ زانینی حاڵەت و ئیشــی گورچیلە. بۆ چارەســەرکردنی بەردی گورچیلە دەبێت بزانین ئایا قەبارەی بەردەکە چەندا، ئەگەر بچووك بوو دەتوانین بە خواردنەوەی شـلـەمەنی و ئاوێکی زۆر لەگەڵ دەرمانی خاوکەر چارەســـەری بکەین و ئەگەر لە ناو میزڵدان جێگیر بوو دەتوانین بە (نـاظور)ی میزڵـدان **Cystoscope** لەنـاوی بەین. بەڵام ئەگەر بەردەکە گەورە بوو کە زۆر جار لە ناو گورچیلە جێگیر دەبێت، دەتوانین بە ووردکردنەوەی و شـــۆردنەوەی میزڵدان چارەســـەری بکەین لە ڕێگای بەکارهێنانی دەنگی شــــەپۆلی بەرز بۆ ووردکردنەوەی بەردەکە بۆ ئەوەیە لەگەڵ میزەکە دەربچێت (ئەمەش لە ماوەی یەك ســـەعات تەواو دەبێت)، بەڵام لە هەندێ حاڵەت دەبێـت بە نەشـــتەرگەری بەردەکە لەنـاوبـدرێـت (ئەمەش لە حـاڵەتێکی کەم نەشــتەرگەری دەکرێت ئەگەر هیچ ڕێگایەکی دیکە چارەســەری نەکرد). هەروەها بۆ خۆپاراســتن لە دروســـت بوونی بەردی گورچیلە دەبێت ئاو خواردنەوەی ڕۆژانە زۆر بێت (**2** تا **3** لیتر ڕۆژانە) و ئەگەر وەرزشـــی ڕۆژانەت هەبوو دەبێت ئەم ڕێژە زیاد بکەیت بەتایبەتی لە کاتی گەرما. دەبێت خۆت بپارێزی لە خواردنی ســپێناغ و هیلیۆن کە دەبنە هۆکارێك بۆ دروســـــت بوونی بەردی جۆری ئۆگزالێت لەگەڵ نەخواردنی شــیر و شــیرەمەنی وەکو پەنیر و کەرێ یان کەم خواردنیان. زۆر جار دەبێت بەردەکە شـــیبکرێت بۆ زانینی پێکهاتەکەی لە دوای وەرگرتنی نمونەی

میزەكە (كە لە دوای **24** ســـەعـات لە مـانەوەی لەنـاو میزڵـدان وەردەگیرێـت بۆ شیكردنەوە)، هەروەها دەبێت خواردنی پرۆتین و خوێ كەم بكەیت. دەبێت بەیانیان زوو **4** پەرداخی ئاو بخۆیت پێش نان خواردن ئەگەر توا نات هەبوو (یەكەم ڕۆژ یەك پەرداخ و دووەم ڕۆژ دوو پەرداخ تاوەكو بتوانیت زیادی بكەیت.

ئەمە ساڵێكە لە زۆربەی ڕۆژەكان هەست بە سەرئێشە دەكەم، دەرمانی دژ بە سەرئێشە دەخۆم و لە زۆربەی كات هەست بە هیلاكی دەكەم لەگەڵ ئازاری پشت

وادیارە كێشــەی ســەرئێشــەی دەروونی یان ســەرئێشــەی كرژبوونی دەمارگەلیت هەیە كە یەكێكە لە بلاوترین جۆرەكانی ســەرئێشــە لەم ســەردەمەدا ناســراوە بە هۆی ئیش و كــاری ڕۆژانە دەردەكەوێـت. هۆكـارەكەی دەروونیە وەكو ترس و ماتبوون و بیركردنەوەیەكی زۆر لەگەڵ قەهر و خەفەتە. یەكێگ لە نیشـــانەكانی ئەم حاڵەتە زوو تێكچوونی دەمارگەلی و كەم خەوی لەگەڵ گیریان و هەوڵدان بۆ پەلاماردانی كەســانی دیكە. لەگەڵ ســەرئێشــە زۆر جار هەســت بە ئازارێك لە دەوروبەری ســەر و ئەم ئازارە زیاد دەكات ئەگەر دەســت بخرێتە ســەری لەگەڵ ئازاری ماســولكەی مل و بەشــی پێشــەوەی دەموچاو و ئازارەكەی تا ماوەی چەند سەعاتێك بەردەوام دەبێت یان بۆ چەند ڕۆژێك و جیاواز دەبێت لە كاتەكانی و زیاد دەكات بە تایبەتی لە كۆتایی ڕۆژگار و لە كاتی نوســـتنەوە. هۆكاری ئەم جۆرە سەرئێشە كرژبوونی دەمارگەلی و ماتبوون و دڵەڕاوكێی دەروونی كە دەبێتە هۆی كرژبوون لە ماســولكەكانی ســەر و كەمی ناردنی خوێن بە هۆی تەســكبوون لە خوێنبەرەكان و هەســـت كردن بە ئازارەوە لە دواییدا. ئەم حاڵەتە دەتوانین بە دەرمانی خاوكەر دژ بە ئازار چارەســـەری بكەین وەكو بینادۆڵ و دەرمانەكانی چارەســەركردنی دڵەڕاوكێی دەروونی و خاوكەری ماســولكەكان، بەلام ئەم جۆرە دەرمانانە مەترســیان زۆرە بۆ مرۆڤ ئەگەر بەردەوام بێت لەســەر بەكارهێنانیان، لەبەرئەوە پێم باش نیە بەكاریان بهێنی. دەتوانیت بە مەساجكردنی ماسولكەكانی

سـەر بە ئاوی گەرم بە تایبەتی لە بەشـی پێشـەوەی سـەر ئازارەکە کەم بکەیت بەلام دەبێت خۆت بپارێزی لە ترسی دەروونی و ماتبوون و خواردنی ڕۆژانەت باش بکەیت و ڕێژەی ڤیتامینەکانی **B** زیاد بکەیت یان بە شـێوەی دەرمان (وەکو خەپلە و دەرزی) یان بە شێوەی خۆراکی دەوڵەمەند بەم جۆرە ڤیتامینانە وەکو باسم کرد. پێویسـتە فەحسـی بڕبڕەکانی پشـت بکەیت بۆ زانینی حاڵەتەکە بە ووردی چونکە ئەمەش هۆکارێکە بۆ سەر ئێشە. خوای گەورە شیفات بدات.

د. سۆران محمد غريب

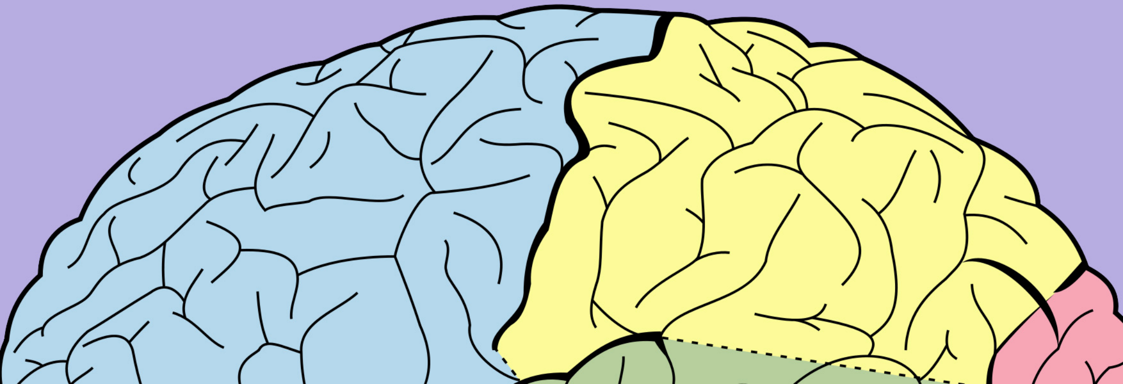
٢٠١٦

بابەتی پزیشکی بە زمانی کوردی

لەم کتێبەدا د. سۆران باس لە کۆمەڵێك بابەتی پزیشکی بەسوود دەکات بە زمانی کوردی بۆ بەخشینی هەندێ زانیاری گشتی لەسەر تەندروستی تاك

کتێبەکە خۆی لە باسکردن و ڕوونکردنەوەی کۆمەڵێك نەخۆشی و دیاردەی باو دەبینێتەوە کە لەناو کۆمەڵگەدا بوونیان هەیە، بۆ نموونە

Kaka Lea

بەردی زراو، زیپکەی لاوان، نێرگەلە، غودەی سام، دڵەکزێ، قژ هەڵوەرین، سەوەفان، وەرزی سەرما، چاو کزبوون، شێرپەنجە، شەقیقە، فریاگوزاری سەرەتایی، شکاوی، کۆکە، دەم و ددان، هەروەها زۆری تر

هەر لەم کتێبەدا وەڵامی کۆمەڵێك پرسیار دراوەتەوە دەربارەی هەندێك حاڵەتی نەخۆشی، کە ڕەنگە جێی سەرنجی تۆی خوێنەریش بێت