شوکولاتە و خەمۆکی

لـــە چەندیـــن لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لەنێوان زیاد خواردنـــی یان حەزکردن لـــە خواردنی شوکولاتە و خەمۆکیدا پاش ئەوەی تێبینی کراوە کە زۆربەی تووشبووان بە خەمۆکی بڕێکی زیادی شوکولاتە دەخۆن. هەروەها لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی شـــوکولاتە دەبێتە ئەگەری باشـــترکردنی مەزاج Mood. شوکولاتە چەندین ماددەی تێدایە کە لە ڕێگەی ئاستی ســـیرۆتۆنین لە Serotonin لە مێشکدا کاریگەری دەروونی بە شـــێوەی خۆشـــکردنی مەزاج پەیدا دەکەن، لەم ماددانە ئەلکالۆیدەکان Alkaloids، تیۆبرۆمیـــن Theobromine، فینیتایلامیـــن Phenethylamine. کەواتـــە ئەمە کاریگـــەری پێکهاتەکانی شوکولاتەیە لە باشـــترکردنی مەزاج کە وا لە تووشبووان بە خەمۆکی دەکات تاکـــو ڕۆژانە چەندین جار شـــوکولاتە بخۆن کە هەرگیز مەرج نییە نیشـــانەکانی خەمۆکی تا ڕادەیەکی باش سووك بکات. ئەوەی گرنگە بۆ تووشـــبووان بە خەمۆکی ئەو ڕاســـتییەیە کە خەمۆکی بە خواردنی بڕێکی یەکجار زۆری شـــوکولاتە چارەسەر نابێت، مەسەلەکە پێویســـتی بە دکتۆری تایبەت بە نەخۆشـــییە دەروونییەکانەوە هەیە، خەمۆکی قووڵ هەندێکجار مەترســـی دەخاتە ســـەر ژیانی تووشبوو، چونکە لەوانەیە کە هەوڵی خۆکوشتن بدات.

بەهای خۆراکی سیر

ســیر Garlic، ســـەرەڕای بۆنـــە بەهێزەکـــەی، بەهایەکـــی خۆراکی بەرزی هەیە، هەر بۆیەشـــە کە ســـیر وەکو دەرمان لەلایەن دکتـــۆرەوە بۆ هەندێك حاڵەت و نەخۆشـــی تەرخان دەکرێت، هەروەها ئێســـتا پوختەی سیر بە شـــێوەی دەنك یان کەپســـول لە بازاڕەکاندا دەفرۆشـــرێت. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ســـیر توانای کپکردنی گـــرێ شـــێرپەنجەییەکانی هەیە بەتایبەتی شـــێرپەنجەی پێســـت، هەروەها دژەئۆکســـانێکی بەهێزیشە کە ســـوود بە کۆئەندامی دڵ و ســـووڕان دەگەیەنێت. هەروەها ســـیر ڕێگە دەگرێت لە کۆبوونەوەی خوێنی مەییو لەناو بۆریە خوێنییەکاندا و ئاســـتی کۆلیســـتیرۆلی خراپ (LDL) دادەبەزێنێت، واتە دەمانپارێزێت لە نەخۆشـــی دڵ. جگە لەمانە، خواردنی ســـیر چەندین سوودی تەندروستی تری هەیە وەکو: بەهێزکردنی سیســـتەمی بەرگری لـــەش بەتایبەتی بەرانبەر بە هەوکردنـــە میکرۆبییەکان، دابەزاندنی پەســـتانی بەرزی خوێن، دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێن و بەرزکردنەوەی ڕێژەی هۆرمۆنی ئینســـولین لە تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە. بۆنە ناخۆشەکەی سیر دەگەڕێتەوە بۆ ماددەی ئەلیسین Allicin کە گۆگـــرد یان ســـولفەری تێدایە کە بۆن دەگەیەنێتە ناو خـــوێـــن و ســـییەکان، زۆر جاریش بۆنی لەش بە گشتی دەبێتە بۆنی ســـیر بە تایبەتی ئەگەر بڕێکی زیادی سیر بخورێت، بە هەرحـــاڵ خواردنی بەقدونس یان مەعدەنوس بۆنی سیر کەم دەکاتەوە.

بۆچی خۆراکی پرۆتینیمان پێویستە؟

پرۆتینـــەکان Proteins زۆر گرنگـــن، بناغـــەی پێکهاتـــە و ئەندازەی لەشـــن. خانەکانی لەشمان، ئەندامەکان، ماســـولکەکان، شانە بەستەرەکان، هەتا ئێنســـکەکانمان بەهۆی پرۆتینەوە شـــێوەی خۆیان وەرگرتووە. پرۆتینەکان زۆر پێویســـتن بۆ کرداری زیندەپاڵ یان میتابۆلیـــزم، چونکە هەموو ئەنزیمەکان کە بزوێنـــەری کارلێکە زیندەکیمیاییەکانن لە پرۆتیـــن پێکهاتوون، هەروەها چەندین هۆرمۆنی وەکو ئینســـولین و هۆرمۆنی گەشـــە لە پرۆتیـــن پێکهاتوون، ئەمە جگە لـــە دەزگای بەرگری لـــەش Immunoproteins. پرۆتینەکان لە بەرهەمە ڕووەکییەکان و بەرهەمە ئاژەڵییەکانەوە سەرچاوە دەگرن. پرۆتینەکان لە یەکەی بچووك پێکهاتوون بەناوی ترشـــە ئەمینییەکان Amino acids، بە گشـــتی 20 جۆری ترشە ئەمینی لە پرۆتینەکاندا هەن، لەشی مرۆڤ توانای دروســـتکردنی 11 جۆری هەیە، 9 جۆرەکەی تر بە ترشـــە ئەمینە زەرووریەکان Essential Amino Acids ناســـراون و پێویســـتە کە لـــە خۆراکەوە وەربگیرێن. لەکاتی خواردندا، کۆئەندامی هەرس خۆراکی پرۆتینی تێکدەشکێنێت بۆ یەکەی ترشە ئەمینی، پاشان دەستدەکات بە هەڵمژینیان، ئینجا لەش بەکاریان دێنێت بۆ دروســـتکردنی پرۆتینی نوێ بەپێی پێویســـت بۆ نموونە بۆ ماسولکە و ئەندامەکان و بەشەکانی سیســـتەمی بەرگری لەش. هەموو ئەو پرۆتینانەی کە لە خۆراکی ئاژەڵییەوە ســـەرچاوەدەگرن وەکو گۆشـــتەکان و هێلکە و ئەلبان، پرۆتینی تـــەواون Complete، چونکە تێکەڵاوێك لە 9 پرۆتینە زەرووریەکان لەخۆدەگرن. کەچی پرۆتینی خۆراکی ڕووەکی جگە لە سۆیا کە پرۆتینی تەواوە، بە پرۆتینی ناتەواو ناوزەد دەکرێن، چونکە هەموو ترشە ئەمینییەکان لەخۆناگرن. ئەگـــەر تۆ ڕووەکی Vegan بیت، دەبـــێ خۆراکت یەکجار جۆراوجۆر بێت بۆ دابینکردنی هەموو ترشە ئەمینییەکان بۆ لەش.

سوودە تەندروستییەکانی پەتاتەی شیرین

پەتاتەی شیرین Sweet potatos خۆراکێکی تەندروستییانەیە، وزەی کەم و ریشاڵی زۆری تێدایە، دەتپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان و شێرپەنجە. پەتاتە سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین C، ترشی فۆلیك، ڤیتامین B6، کانزای کۆپەر و مەنگەنیز. هەروەها پەتاتە رێژەیەکی باشی لە چەندین مادده دژەئۆکسانەکان تێدایە بەتایبەتی کارۆتینۆیدەکان و فلاڤۆنۆیدەکان و پەتاتین Patatin کە چالاکی زۆر دەنوێنن دژ بە مادده یان کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals لە لەشدا کە ئەگەری شێرپەنجە زیاد دەکەن. پەتاتە وەکو خۆراکێکی دەوڵەمەند بە کاربۆهیدرات بە شێوەی نیشاستە زۆرجار دەکەوێتە لیستی ئەو خۆراکانەی کە نەخورێن یان کەم بکرێنەوە وەکو ریجیم بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، بێگومان مەسەلەکە بەم شێوەیە نییە بەتایبەتی ئەگەر پەتاتە بە کوڵاندن بخورێت نەك لەناو زەیتدا سووربکرێتەوە کە بڕێکی زۆری چەوری هەڵدەمژێت، بەمەشەوە وزەیەکی زۆر لەخۆدەگرێت. هەندێك ماددەی تر لە پەتاتەدان بەناوی کوکوئەمیینەکان Kukuamines کە پەستانی بەرزی خوێن دادەبەزێنن. بڕە باشەکەی ڤیتامین B6 کە لە پەتاتەدایە، سوودێکی بەرچاو بە تەندروستی دەگەیەنێت، ئەم ڤیتامینە بەشدار دەبێت لە نزیکەی 100 کارلێکی زیندەکیمیایی ئەنزیمی لە لەشدا، ئەنزیمەکان ماددەی پرۆتینین یارمەتی کارلێکە کیمیاییەکان دەدەن، هەر بۆیەشە کە ڤیتامین B6 لە هەموو بەشەکانی لەشدا چالاکی بەرچاوی هەیە بۆ نموونە، دروستبوونی پرۆتین و بینای لەش، چالاکی خانەکانی کۆئەندامی دەمار و خانەکانی مێشك، پاراستنی خوێنبەرەکان لە تووشبوون بە رەقبوون(نیشتن و جێگیربوونی چینێکی چەوری لەسەر ناوپۆشی خوێنبەردا)، پاراستنی دڵ و مێشك لە تووشبوون بە جەڵتە، هەروەها ئەم ڤیتامینە زۆر گرنگە لە کرداری گۆڕینی گلایکۆجین(کاربۆهیدراتی چڕکراوە بەشێوەی شەکر لە جگەر و ماسولکەدا) بۆ وزە کە ئەمەش ئاستی لیاقە و بەرگەی لەش بۆ مەشق و چالاکی بەدەنی پتر دەکات بۆیە سوودبەخشە بۆ وەرزشوانان.

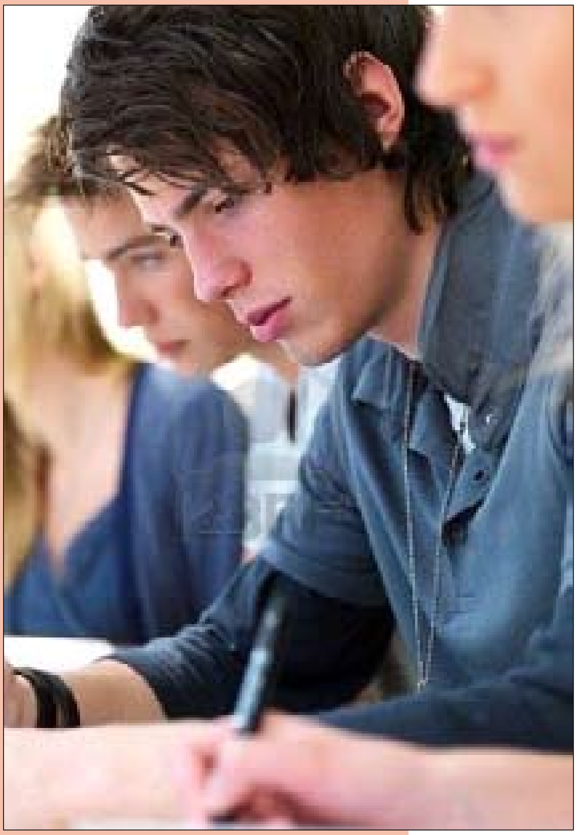
سەلامەتی خۆراک

خۆراك چەند گرنگە و بەهای خۆراکی چەند گرنگە، سەلامەتی خۆراك Food safety دوو هێندە گرنگە. بەشێکی گرنگی خۆراکی تەندروستییانە بریتییە لە دوورکەوتنەوە لەو خۆراکانەی کە ئالوودە بووبن بە بەکتریا، ڤایرۆس، مشەخۆر، مادده ژەهراوییەکان Toxins، یان بە مادده کیمیایی و فیزیاییەکان. نیشانەکانی ژاراویبوون بە خۆراك بریتین لە: ئازار و نارەحەتی لە گەدە، سکچوون، رشانەوە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، سك ئێشە، کەمبوونەوەی شلەی لەش (وشکبوونەوە Dehydration)، هەندێك جاریش کار دەگاتە ئیفلیجبوون و هەوکردنی پەردەکانی مێشك Mening-tis. بۆ رێگرتن لەو نەخۆشییە میکرۆبییانەی کە لە خۆراکەوە تووشمان دەبن، چەند هەنگاوێکی سادە پێویستن وەکو: پاکوخاوێنی دەستەکان، شووشتنی تەواوی سەوزە و میوە، نەشووشتنەوە و بەر ئاو نەخستنی گۆشت و پەلەوەر، لەکاتی بازارکردندا خۆراکی خاو و کوڵێنراو و پوختەکراو بە جیا هەڵبگرە، خۆراك تا پلەی گەرمی تەواو بکوڵێنە بۆ دڵنیابوون لە لەناوبردنی میکرۆبەکان، هەڵگرتنی خۆراك لەناو تەلاجە و تواندنەوەی خۆراك بە شێوەیەکی دروست، دوورکەوە لە شیری خاو یان کە پاستیوریزە نەکرابێت، هەرگیز هێلکە بە خاوی مەخۆ، ئەو خۆرکانەش مەخۆ کە شیر یان هێلکەی خاویان تێدایە، گۆشت و پەلەوەر بە تەواوی بکوڵێنە و هەرگیز گۆشت یان جگەر بە نیوەکوڵاندن یان نیوەبرژاندن مەخۆ، گوایە بۆ تەندروستی باشە. منداڵان، ئافرەتانی دووگیان، بەساڵاچووان یان ئەوانەی کە نەخۆشی درێژخایەن و شێرپەنجەیان هەیە یان چارەسەری کیمیایی وەردەگرن، هەروەها تووشبووان بە ئایدز کە بەرگری لەشیان لاوازە پێویستە کە زیاتر لە خەڵکانی تر حیساب بۆ سەلامەتی خۆراك بکەن و پەیرەوی خاڵەکانی خۆپاراستن بکەن.

خۆراکی دەستکرد Processed Food

خۆراکە دەستکردەکان Processed foods بارکراون بە زەیتی هایدرۆجینکراو، رێژەیەکی بەرزی شەکر، شیرینکارە دەستکردەکان Art-ficial sweeteners، چەورییە نێوەندەکان Trans fats. خۆراکە دەستکردەکان لەلایەنی بەهای خۆراکییەوە لاوازن، پێکهاتە سەرەکییەکانیان بریتین لە: کالۆری بەتاڵ (شەکر)، چەوری، نیشاستە، ئاردی سپی، ئاو، بۆیە و چێژی دەستکرد، چەندین ماددەی کیمیایی تر بۆ پاراستنیان لە تێکچوون و بۆگەنبوون Pr-servatives. ئەگەر خۆراکی یەکێك بە شێوەیەکی سەرەکی لە خۆراکە دەستکردەکان پێکهاتبێت، ئەوا لەوانەیە کە تووشی نەخۆشی گەورە بێت وەکو نەخۆشی دڵ، شێرپەنجە، نەخۆشی شەکرە، قەڵەوی. خۆراکە دەستکردەکان جگە لە خۆراکی خێرا، سۆدا، کێك، بسکویت و کراکەرز، ساردەمەنی و سۆفت درینك Soft drinks، هەموو خۆراکە قوتووبەندەکان و فریزکراوەکان و وشککراوەکانیش دەگرێتەوە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە پێوەندی هەیە لەنێوان خۆراکە دەستکردەکان و تووشبوون بە چەندین حاڵەت و نەخۆشی بۆ نموونە: گرژبوونی قۆڵۆن، دڵەکزێ، شەقەسەر، هەستەوەری، زیادبوونی چالاکی بەدەنی لە منداڵان، رەبو، نەخۆشییەکانی پێست و کۆئەندامی هەناسە، نەخۆشی جگەر.

باڵغبوون لە کوڕدا



بەگشتی باڵغبوون لە کوڕدا Male puberty بە پێنج قۆناغدا تێپەڕدەبێت. لە تەمەنی 9-12ساڵ یان بە تێکڕایی لە 10 ساڵیدا هۆرمۆنە نێرینەییەکان (ئەندرۆجینەکان Androgens) چالاك دەبن، بەڵام کاریگەریان لەسەر لەشدا هێشتا دەرناکەوێت، گونەکان دەست دەکەن بە گەشەکردن و گەورەبوون، لە هەندێك کوڕدا گەشەیەکی خێرای باڵا ڕوودەدات لە کۆتایی ئەم قۆناغەدا. لە تەمەنی نێوان 12-13ساڵیدا، ئەندامەکانی زاوزێ گەورە دەبن و هەندێك موو لە بنکەی چوکدا دەردەکەون لەگەڵ درێژبوونی باڵا و گۆڕان لە شێوەی لەشدا. لە تەمەنی نێوان 13-14ساڵیدا، ئەندامەکانی زاوزێ پتر گەشە دەکەن، مووەکانی بەشی خوارەوەی سك درشتتر دەبن و ڕەنگیان تاریکتر دەبێت، موو لە قاچەکانیشدا گەشە دەکات، باڵا هێشتا گەشە دەکات، لەش و دەموچاو پێگەیشتنیان پێوە دیاردەبێت، دەنگ قووڵتر یان قەبەتر دەبێت. لە تەمەنی نێوان 14-15 ساڵیدا، ئەندامەکانی زاوزێ هێشتا گەشە دەکەن، مووەکانی بەشی خوارەوەی سك وەکو پێگەیشتووەکانی لێدێت هەر چەندە کە ڕووبەرێکی بچووك دەگرێتەوە، زۆربەی کوڕەکان بۆ یەکەمجار خەونی سێکسی (خەونی تەڕWet dreams) دەبینن، مووی بن کەوشەکان دەردەکەوێت، موو لە چەنەگە و لەسەر لێوی سەرەوە (سمێڵ) دەردەکەوێت، دەنگ قەبەتر و پێست چەورتر دەبێت و لەوانەیە کە زیپکەی گەنجێتی سەرهەڵبدات. لە تەمەنی 15-18 ساڵیدا، باڵا و لەش وەکو پێگەیشتووانی لێدێت، ڕیش و سمێڵ باشتر گەشە دەکەن و لەوانەیە ڕیش تاشین دەست پێبکات، لە کۆتایی قۆناغی هەرزەکاری و سەرەتای تەمەنی بیستەکاندا، هەندێك پیاو هێشتا گەشە دەکەن و مووی لەشیان پتر گەشە دەکات.

تا بە ئەلارمی کاتژمێر لەخەو هەڵسیت تۆ تێر خەو نیت!

ئایا ئەم بەیانییە پێویستیت بە ئەلارمی کاتژمێر Alarm clock بوو بۆ لەخەو هەڵسان؟ ئەگەر وابێت، ئەوا لەوانەیە کە تۆ شەوی ڕابردوو تێر خەو نەبوو بیت. ئەگەرچی تا ئێستا زانایان لەسەر ئەوە ڕێك نەکەوتوون کە مرۆڤی پێگەیشتوو لە شەو و ڕۆژێکدا چەند کاتژمێر نووستنی پێویستە، بەڵام بەگشتی چەندین ڕێگە هەیە بۆ زانینی تێر نەخەوتن کە یەکێکیان بەکارهێنانی ئەلارمی کاتژمێرە بۆ لەخەو هەڵسان. ئێمە هەموومان لە یەکتری جیاوازین، بەتایبەتی لە ڕووی پێویستیمان بە ژمارەی کاتژمێرەکانی نووستن، ئەم مەسەلەیە پێوەندی هەیە بە جینەکان، تەمەن، ڕەگەز، چەندێتی دوایین نووستن، بەڵام ئەوەی گومانی تێدا نییە ئەوەیە کە هەر کەسێك ئەگەر تێر بخەوێت و بەباشی بخەوێت، ئەوا هەرگیز بۆ لەخەو هەڵسان ئەلارمی کاتژمێر بەکار ناهێنێت. ژیانی سەردەم هۆکارێکی زەقە بۆ کەم خەوتن، چونکە هەر یە کێك لە ئێمە چەندین مەسەلەی هەیە کە لە ژیانی ڕۆژانەدا لە ڕووی گرنگییەوە پلەی یەکەمیان هەیە وەکو پیشە یان قوتابخانە و خوێندن یان هەتا ئینتەرنێت، ئێمە بەردەوام بارێکی قورس و ئۆڤەرلۆدی زانیاریمان لەسەرە کە وا لە زۆر کەس دەکات گرنگی کەمتر بە نووستن بدەن. کەم خەوتن ئەگەری چەندین نەخۆشی زیاد دەکات وەکو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، زیادبوونی کێشی لەش، تێکچوونی مەزاج Mood، گرفت لە ئەنجامدانی کاری ڕۆژانە.

قەڵەوی چیت بەسەردێنێت؟

قەڵەوی Obesity ئەمڕۆ یان سبەی گەلێك گرفتی تەندروستیت بۆ پەیدا دەکات، هەندێك لەو گرفتانە سووکن و هەندێکیشیان قورسن و مەترسییەکی راستەقینە دەخەنە سەر ژیانت. لەوانەیە کە زیان و مەترسییەکانی قەڵەوی پتر بن لە زیان و مەترسییەکانی جگەرەکێشان. زوومردن، جەڵتەی مێشك، نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ و نۆرەی دڵ، نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە، هەندێك جۆری شێرپەنجە، سووانی جومگەکان، هەناسەتەنگی، پرخە، نەزۆکی، پشت ئێشە، زیاد ئارەقەکردن، گرفت لە نووستن، گرفتە سێکسییەکان، نەخۆشییەکانی کیسی زراو بەتایبەتی بەردی زراو. زیاد ئارەقەکردن و زیادبوونی بۆنی لەش، کاردانەوە دەروونییە نێگەتیڤەکانی پەیوەست بە شێوەی لەش و جوانی لەش بەتایبەتی لە ئافرەتە قەڵەوەکاندا، زوو ماندووبوون و هەناسەڕاوکێ پاش جوولە و مەشقی وەرزشی، پرخە Snoring، زیاد بۆرژان و زیاد نووستن، پشت ئێشە، ئازار لە جومگەکاندا بەتایبەتی جومگەکانی ئەژنۆ و گۆزرینگەکان، ئەمانە هەموویان گرفتی سەلمێنراوی پەیوەستن بە قەڵەوی، بەڵام خۆشبەختانە بە دابەزاندنی کێشی لەش هەموو ئەو گرفتە تەندروستییانە نامێنن. ئەوە مەسەلەیەکی یەکجار گرنگ و پێویستە کە بەر لە روودانی گرفتە تەندروستییە گەورەکانی وەکو نەخۆشی شەکرە و دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەوڵ بدەین کێشی زیادی لەشمان بە رێگەیەکی زانستییانە دابەزێنین لەژێر چاودێری دکتۆردا.

ئایا زیپکە هەراسانی کردوویت؟

گەلێك کوڕ و کچی گەنج بە سەختی بەدەست زیپکەی دەموچاو دەناڵێنن و نازانن کە چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکەن. زیپکەی گەنجێتی Acne Vulgaris باوترین نەخۆشی پێستە، هەوکردنێکی درێژخایەنی گلاندە چەورییەکانی پێستە. زیپکەی گەنجێتی لە پاش تەمەنی باڵغبووندا سەرهەڵدەدات، لەبەر هۆکاری نادیار تووشی هەندێك گەنج نابێت، بەڵام ئەوەی کە سەلمێنراوە ئەوەیە کە هۆرمۆنەکان بەرپرسن لە پەیدابوونی زیپکەی گەنجێتی. تا ئێستا چارەسەرێکی یەکجارەکی بۆ زیپکەی گەنجێتی لەبەردەستدا نییە، تەنیا تەمەن کەفیلە بە چاکبوونەوەی زیپکە کە بە تێکڕایی لە تەمەنی 25 ساڵیدا زیپکەکان لەخۆیانەوە چاکدەبنەوە. ئامانجی چارەسەری پزیشکی لەلایەن دکتۆری پێست تەنیا ئەوەیە کە زیپکەکان گەورەتر نەبن و تا بکرێ پاش چاکبوونەوەیان هیچ ئاسەوارێك جێ نەهێڵن. بۆ مامەڵەی تەواو و زانستییانە لەگەڵ زیپکەی گەنجێتیدا و بۆ رێگرتن لە مانەوەی ئاسەوارەکانی زیپکە پەیڕەوی ئەم رێنماییە گشتییانە بکە: شووشتنی پێست رۆژانە 3-4 جار بە ئاوی شلەتێن و سابوون. هەرگیز دەستکاری زیپکەکان مەکە و مەیانگوشە، چونکە بە گوشین بەکتریا بۆ خانەکانی نزیك زیپکەکان تەشەنە دەکات و زیپکە گەورەتر دەبێت و درەنگتر چاکدەبێتەوە، زۆر بیریان لێ مەکەوە، کرێم و هەتوان بەبێ پرسی دکتۆر بەکارمەهێنە، هیچ پارێزێکی خواردنت نییە، تەنیا ئەگەر زۆر دڵنیا بوویت لەوەی کە جۆرێك خۆراك زیپکەکان زیاد دەکات ئەو کاتە خۆت لەم خۆراکە بپارێزە، ئافرەتە تووشبووەکان تا بکرێ ئارایشت و ئاوێتەکانی جوانکاری بە کەمی بەکاربێنن، خۆت لە تیشکی خۆر بپارێزە بەتایبەتی لە مانگەکانی هاویندا هەوڵ بدە لە کاتژمێر 10 ی بەیانی تا کاتژمێر 4 ی پاش نیوەڕۆ.

چاندنی ددان

ئێستا چاندنی ددان Dental Implant بۆتە چارەسەرێکی گونجاو بۆ پڕکردنەوەی شوێنی ددانە کەوتووەکان. سەرەتا کرداری چاندنی ددان بە دانانی سلندرێکی باریك کە لە مادەی تیتانیۆم دروستکراوە و وەکو دایس دەخرێتە ناو شەویلاکەوە دەست پێدەکات، پاشان سەری ددانە چێنراوەکە دادەخرێت و بۆ ماوەی 2-3 مانگ جێدەهێڵرێت بە مەبەستی سارێژبوونەوە و جێگیربوونی سلندرەکە لەناو ئێسکی شەویلاکدا. پاش ئەم ماوەیە، ددانێکی دەستکرد جێگیر دەکرێت کە زۆر پتەو و وەکو ددانی سرووشتی وایە. هەندێك جار راستەوخۆ لەپاش کێشانی ددانێك، دەستدەکرێت بە کردارە سەرەتاییەکانی چاندنی ددان، گەلێك لە دکتۆرەکانی ددان لەگەڵ ئەوە دان، بەڵام هەندێکی تر پێیان باشترە کە راستەوخۆ پاش کێشانی ددان چاندن ئەنجام نەدرێت، بەڵکو بۆ ماوەیەك دوابخرێت. چاندنی ددان لەژێر بەنجی خۆجێییدا ئەنجام دەدرێت و هەرگیز پێویست بە بەنجی گشتی ناکات، هەروەها کردارێکی سەد لە سەد بێ ئازارە. کرداری چاندنی ددان ماوە کورتە و تەنیا 20 خولەك دەخایەنێت.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:

Email: doctoradill@yahoo.com Mobile: 07504789450