

چاۋەكانت بپارىزە لەكاتى مەلەدا

چىنى كۆرنىيى چاۋ دوچارى سوتانەۋە دەكات، ئەمەش دەپتە ھۆى وشكىۋونى چاۋ، بەمەشەۋە كىردارى بىنن لىل و ناروون دەپت. بۇ خۇپاراستن: بەكارھىنانى چاۋىلەكى تايىبەت بە مەلە Goggles، لابرندى ھاۋىنە لكاۋ لەكاتى مەلەدا لەكاتەى كە ماۋەى نىۋان ھاۋىنە لكاۋ و روۋى چاۋ شوئىكى گونجاۋە بۇ ھەشاردانى بەكتىرە و فايرۆس. چارەسەر كىردن: دۇپى چەۋر كىردنى چاۋەكان لەكاتى سوتانەۋە يان وشكىۋونى چاۋ، شوشتنى چاۋ بە ئاۋ يان گىراۋى تايىبەت Eye wash پاش مەلە كىردن بۇ ماۋەى ۱۵ خولەك. لەكاتى توۋشبوۋن بە سوۋبوۋنەۋە چاۋ لەگەل زىاد فرمىسك كىردن، تىكچوۋنى بىنن، يان نازارىكى توند لە چاۋدا لەكاتى يان لەپاش مەلە كىردندا، ئەۋا پىۋىست بە راۋىزى راستەۋخۇى پزىشكى چاۋ دەكات.

كلور Chlorine پاكۋاۋىنى ئاۋى ھەۋزى مەلە دەپارىزىت، بەلام ھۆكارىكى ھاندەرە بۇ توۋشبوۋن بە ھەۋر كىردنەكانى چاۋ. بەگشتى ئەۋانەى كە مەلە لە ھەۋزى مەلەۋانگەكاندا دەكەن دوچارى ئەم گىرقتانەى چاۋ دەبنەۋە: سوۋبوۋنەۋە و سوتانەۋەى چاۋ، ناروۋنى لە بىننندا Blurred vision بۇ ماۋەىكى دىاركراۋ. ھۆكار: ئاۋى كلور كراۋى ھەۋزى مەلەۋانگەكان چىنى سەرەۋەى چاۋ رادەمالىت، ئەۋ چىنە لىنچەى كە روۋى چاۋ لە ھەۋر كىردن دەپارىزىت. ھەرۋەھا ھەرگىز كلور كىردن ئاۋى ھەۋز لە ھەموو جۆرنىكى بەكتىرە و تەنۋلەكى بىانى بە تەۋاۋى پاك ناكاتەۋە، دەرەنجام مەلەۋان دوچارى سوۋبوۋنەۋە و ھەۋر كىردنى چاۋ دەپت. كلور

رۇژانە تەنبا ۶۷ گرام چەۋرىت پىۋىستە

چەۋرى Fat گىرنگى زۇرى ھەيە لە خۇراكى رۇژانەدا، ھەرۋەھا زۇر گىرنگە بۇ لەش و گەشەى مىشك، بۇيە پىۋىستە كە برى پىۋىستى رۇژانە بزىت. كەم و زىاد كىردنى بر و جۇرى چەۋرى رۇژانە زىان بە تەندروسى دەگەپەنەت. بەساللاچوۋان كە چالاكى فىزىكىيان كەمە رۇژانە پىۋىستىيان تەنبا بە ۱۶۰۰ كالىۋرى وزە ھەيە واتە تەنبا ۴۴-۶۲ گرام چەۋرى لە خۇراكى رۇژانەدا. ئافرەتى ئاكتىف، كچى ھەرزەكار و زۇرەى مىندالان رۇژانە پىۋىستىيان بە ۲۲۰۰ كالىۋرى وزە ھەيە واتە ۶۱-۸۶ گرام چەۋرى لە خۇراكى رۇژانەدا. كوپى ھەرزەكار، ئافرەتى ۋەرزشوان، پىاۋى ئاكتىف كە چالاكى فىزىكى زۇر ئەنجام دەدەن، رۇژانە پىۋىستىيان بە ۲۸۰۰ كالىۋرى وزە ھەيە واتە ۷۸-۱۰۹ گرام چەۋرى لە خۇراكى رۇژانەدا. پاش زانىنى برى پىۋىستى رۇژانە لە وزە و چەۋرى، واباشە كە جۇرى چەۋرى باش ھەلبىزىت، با لە كۇى ۶۷ گرام تەنبا ۱۲ گرام لە چەۋرى تىرەكان (چەۋرىيە خراپەكان Bad fats) يىت، ئەۋى تىرە لە چەۋرىيە ناتىرەكان (چەۋرىيە باشەكان Good fats) يىت. پىۋىستە كە برى رۇژانەى چەۋرى بە رىنمايى دكتور كەمبىر تەۋە بۇ توۋشبوۋان بە نەخۇشى دىل، نەخۇشى شەكرە، كەسانى قەلەۋ و بەساللاچوۋان، لەگەل ھەلبىزاردنى جۇرەكانى چەۋرى.



زۆربەى دەرمەنەكان لەكاتى شىردانى سىروشتىدا بى زىاننى

ئەو ئافرىقەلىكە كە شىرى سىروشتى خۇيان دەدەنە مىندالەكانىيان دەتوانن كە زۆربەى دەرمەن و كوتانەكان لەكاتى پىئوسىستا بەبى مەترسى بەكارىنن، بى ئەودى كە هېچ كارىگەرىيەكى نەخوازراو بىكاتە سەر تەندروستى مىندال، ئەگەرچى لە نووسراوى ھەموو دەرمەنەكاندا بە وردەكارى زۆرەو نامازە بە سەلامەتتى بەكارھىنان لە لايەن دايكى شىردەرەو Lactating mothers دەكرىت. زۆر جار ئافرىت كە لە لايەن دىكتۇر دەرمەننىك يان پىرى بۇ دەنوسىرېت ئەوا لەبەر مەترسى كارىگەرى يان زىانى لايەلە دەرمەن لەسەر تەندروستى مىندال، بەبى راوئىزكارى دىكتۇر مىندال لە شىرى خۇى دەكاتەو و دەپخاتە سەر شىرى قوتو بى ئەودى كە درك بە سەلامەتتى دەرمەنەكان بىكات، ئەمەش بە ھەنگاوىكى ھەلە دادەنرېت، چونكە ھەموومان دەزانن كە شىردانى سىروشتى يەكجار باشترە لە شىردانى دەستىرد يان شىرى قوتو لەبەر ئەودى كە سوودى بۇ گەشە و تەندروستى مىندال و تەندروستى دايك زىاترە. مەرج نىيە كە پاش بەكارھىنانى دەرمەن، بەشىك لە خودى دەرمەنەكە وەكو خۇى يان بەشىكى پاش گۇرانى زىندەكىمىيى لە لەشدا بىگاتە ناو شىر، تەنبا ھەندىك دەرمەنى دژەنازارى بەھىز نەبىت وەكو كۇدايىن Codeine، ئۆكسىكۇدۇن Oxycodone، كە لەوانەبە كارىگەرى بىكەنە سەر تەندروستى مىندال، بۇبە بۇ كەمكىدەنەودى نازار دەكرى دەرمەنى دىكەى سەلامەت لە لايەن دايكى شىردەرەو بەكارھىنرېن بۇ نمونە پىرۇفېن، تايلېنۇل Tylenol، ناپرۇكسىن Naproxen. واباشە كە ئافرىت دووركەوتتەو لە بەكارھىنانى ھەر دەرمەننىكى گىيىبى و ھەر دەرمەننىك بەمەبەستى زىاد دروستبوونى شىر.



كەمىي قىتامين D نەگەرى تووشبوون بە نەخۇشىي دىل و شەكرە زىاد دەكات

لە چەندىن لىكۆلىنەۋەي نويدا ھاتوۋە كە قىتامين D پەيۋەندى ھەيە بە سىستىمى بەرگىرى لەش، رەقبوونى خوينبەرەكان، لەگەل بەرگىرى بەرانبەر بە ئىنسىولين -Insulin resistance. ئەمەش سەلمىنراۋە كە كەمىي قىتامين D پەيۋەندى ھەيە بە تووشبوون بە نەخۇشىي دىل و نەخۇشىي شەكرەۋە. ھەوكردىسى درىژخايەن رۇلى ھەيە لە تووشبوون بە نەخۇشىي دىل و شەكرە، قىتامين D ئەم ھەوكردە كەم دەكاتەۋە. زۆرىيە خانەكانى بەرگىرى لە لەشدا ۋەرگىران بۇ قىتامين D ھەيە، لكانى قىتامين D بەم ۋەرگىرانەۋە دەپتە ھۆى رىكخستىنى كرادارەكانى ناۋ خانەكان و ئاكتىفبوونى سىستىمى بەرگىرى لەش بەرانبەر بەم نەخۇشىيانە. نەخۇشىي دىل ۋاتە رەقبوونى خوينبەرى تاجى دىل لەبەر نىشتىنى چەورى و كۆلىستىرۇل و كالىسىۋم كە دەپتە ھۆى تەسكبوونەۋە و رەقبوونى دىۋارى خوينبەر و نۆرەيەكى دىل يان جەلتەي مېشك. نەخۇشىي شەكرە جۆرى دوۋەم لەۋكاتەدا سەرھەلەدەدات كە بەرگىرى بەرانبەر بە ھۆرمۆنى ئىنسىولين لە لەشدا دەستىدەدات، لېردە پەنكرىاس ئىنسىولين بەرھەم دىنېت، بەلام لەش ناتوانىت بە شىۋىيەكى دروست بەكارى بېنېت، لە ئەنجامدا ئاستى شەكرى خوين بەرزەپتەۋە و كارىگەرى خراب دەكاتە سەر دەمار و بۇرىيەكانى خوين و بەشەكانى تىرى لەشدا. لەۋانەيە بەكارھىنانى قىتامين D لە نەخۇشانى شەكرەدا رىگىرېت لە تووشبوون بە ھەندىك ئالۋزىي نەخۇشىي شەكرە بە تايىبە تىي نەخۇشىي دىل و جەلتە.

بۇچى لەكاتى خواردىنى ئايس كرىمدا دوچارى سەرئىشە دەپتە؟

سەرئىشە يەكىكە لە بلاۋترىنى نىشانەكان كە دوچارى ھەموومان دەپت. سەرئىشە برىتېيە لە نازار لە ماسولكە و دەمارەكانى ناۋچەي مل و سەر لەگەل پەردەكانى مېشك و پەتكەدەمار، خودى مېشك ھەستىيار نىيە بە نازار، بۇيە سەرئىشە نازارنىكە لە دەورى مېشكدا كە كۆتايىبە دەمارىيەكان لە ناۋچەي سەردا دېگەيەننە مېشك. زۆرىبەمان لەكاتى خواردىنى ئايس كرىم يان ئەزبەرى دوچارى سەرئىشەيەكى توند دەپن. ئەم سەرئىشەيە تەنيا بۇ ماۋى 30 چركە بەردەۋام دەپت، ھۆكار يا چۆنىيەتى سەرھەلدانى ئەم جۆرى سەرئىشەيە كە بە ساردەسەرئىشە Cold headache ناسراۋە دەگەرپتەۋە بۇ ئەۋەي كە شىتېكى سارد بە سەققى دەم دەكەۋىت لە رۇژىكى گەرمد، ئەۋا دەپتە ئەگەرى فراۋانبوونى خوينبەرەكانى ناۋچەي سەر بە ھۆى ئەۋ سەنتەرە دەمارى كە كەوتۇتە بەشى سەرۋەي سەققى دەم، پاش ساردبوونى ئەم سەنتەرە دەمار، سېگنال دەگاتە مېشك كە ئەۋىش ۋەكو كاردانەۋىيەكى توند و خىرا بە مەبەستى گەرمبوونەۋەي مېشك خوينبەرەكان فراۋان دەكاتەۋە. بۇخۇپاراستن لە سەرئىشەي پەيۋەست بە خواردىنى ئايس كرىم يان ئەزبەرى، ھەۋل بەد كە لەسەرخۇ و كەم كەم بخۇيت و بەر سەققى دەمت نەكەۋىت.



سوۋدە تەندروسىيەكانى رووبەرى سەوزايى

رووبەرى سەوزايى Green space سوۋدى زۆرى بۇ ژىنگە و تەندروسىيە ھەيە، ھەوا لە پىسكارەكان فلتەر دەكات، رووبەرى سىبەر زىاد دەكات كە گزنگە بۇ پاراستنى پىست لە كاريگەرييەكانى تيشكى راستەوخۇى خۇر، داخورانى زەوى بۇ ناۋاۋا كەمدەكاتەۋە، پەلى گەرمى دادەبەزىنىت، بۇ نەمۇنە لە ھاۋىندا پەلى گەرمى رووى فرىز ۳۰ پەلى سەدى كەمتەرە لەپەلى گەرمى رووى ئەسفەلت و ۱۴ پەلى سەدى كەمتەرە لە رووى زەوى (خۇل). سوۋدەكانى تىرى رووبەرى سەوزايى: باشتىكرىدى كوالىتى كەش و ھەوا، پاراستنى ناۋى سەر زەوى لە پىسكارەكان، لابردنى دوگەل و تۆز و پىسكارەكانى ھەوا، لەگەل دابىنكرىدى بىرېكى باشتىرى ئۆكسىجىن بۇ ھەلمزىن و كەمكرىدەۋە رېژەى دووانە ئۆكسىدى كارپۇن، بۇ نەمۇنە يەك درەخت دەتوانىت سالانە نىزىكەى ۱۲ كىلوگرام دووانە ئۆكسىدى كارپۇن لە بەرگەى ھەۋادا (ئەتمۆسفىر) لابەرىت، پاراستنى كوالىتى ناۋا بەۋەى كە رووبەرى سەوزايى ئەگەرى گەيشتىنى فۇسۇر و نايترىتەكان لە خاكەۋە بە ناۋا كەمدەكاتەۋە. ناۋىتە نايترىتەكان Nitrates بىر رەنگ و بى بۇن و بى چىژن، كاريگەرى خراپ دەكەنە سەر ھىمۇگلوبىن بەتايىبەتى لە مندالى بىچوۋدا. ئەمەش سەلمىنراۋە كە رەنگى سەوز بۇ بارى دەروۋنى مەۋف ئارامكەرەۋەپەكى سروشتى و كاريگەرە.

ھۆكارى سەرسوۋران لە پاش ژەمى خۇراكدا؟

دابەزىنى پەستانى خۇن پاش ژەمى خۇراك Postprandial h-potension ھۆكارە بۇ سەرسوۋران و ھەستىكرىد بە ماندوۋوبوون و ھىلاكى جەستەيى. كەسانى توشىبوۋ بە بەرزىوۋنەۋەى پەستانى خۇن و نەخۇشى شەكرە و نەخۇشى پاركىنسۇن زىاتر دوۋچارى دابەزىنى پەستانى خۇن دەبەۋە راستەوخۇ پاش ژەمىكى سەرەكىي خۇراك، لىرەدا سىستىمى ئۆتۆنۇمى دەمار ناتوانىت كە پەستانى خۇن لەپاش ژەمى خۇراكدا بە تەۋاۋى رېكېخات. ھۆكارەكان: گزىت لە گۇپى ناۋەراست كە زۇر جار ھۆكارە بۇ سەرسوۋران و وىزە لە گۇپدا لەپاش خۇاردن، نەخۇشى رەقبوۋنى خۇنپەرەكان كە دوۋچارى خۇنپەرەكانى مل و دل و كۆئەندامى ھەرس دەپىت، ھەۋكرىدى گەدە Gastritis ھۆكارە بۇ سەرسوۋران پاش خۇاردن، لەگەل ھىلنچ و تازار، سترىسى زىاد، پەستى و نىگەرانبى توند، ماندوۋوبوۋنى مېشك، نەخۇشى دل دەپىتە ھۇى كەمبوۋنەۋەى سوۋرى دروستى خۇن كە پىۋىستە بۇ كزدارى ھەرسكرىد، بۇيە توشىبوۋان پاش ژەمى خۇاردن دوچارى سەرسوۋران و ھىلنچ و ھەستىكرىد بە ماندوۋوبوون دەبەۋە لەگەل سىك ئىشەپەكى توند، زىانى لابەلاى دەرمان بەتايىبەتى ئەۋانەى دەبە ھۇى دابەزىنى پەستانى خۇن، خۇراكى چەۋرەكو گۇشت، پەنېر، شىر، خۇراكى سوپ، ترشبات، ھەرەھا نەخۇشى گورچىلە، نەخۇشى لە گالاندى دەۋەقى كە كاريگەرى دەكەنە سەر مېتابولىزم و ھاسەنگىي وزە و شەلە لە لەشدا. بۇ خۇپاراستن لەم گزىتە پەپەرەى ئەم خالانە بكە: دوۋرەۋتەۋە لە خۇاردنەۋە كارپۇنكاراۋەكان، خۇاردنەۋەى بىرې باشى ناۋا، خۇاردنى ژەمەكان لەكاتى خۇيدا، زىادكرىدى بىرې سەۋزە و مېۋە و دانەۋىلەى تەۋا Whole grains، پشۋودانى راستەوخۇ پاش ژەمە سەرەكىيەكان خۇاردن.