٧٣٪ی خورما لە شەکر پێکهاتووە

خورما Dates بەهایەکی خۆراکی باشی هەیە، جگە لە شەکر سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ ریشاڵی رووەکی، ریشاڵی رووەکی دوو جۆری هەیە ریشاڵی تواوە و نەتواوە، هەردووکیان سوودی تەندروستیی تایبەتیان هەیە. جۆری تواوە کۆنترۆڵی نەخۆشیی شەکرە دەکات بەوەی کە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت، هەروەها ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت بەتایبەتی کۆلیستیرۆلی خراپ. جۆری نەتواوە، تێکرای جووڵەی خۆراك لە ریخۆڵەدا تاودەدات و دژی قەبزی کاردەکات. رێژەی کاربۆهیدرات بە شێوەی شەکر لە خورمادا دەگاتە نزیکەی ٧٣٪، خورما هەر سێ شەکری فرکتۆز و گلوکۆز و سوکرۆز لەخۆدەگرێت کە لەش بە ئاسانی سوودیان لێ وەردەگرێت، بۆیە خورما بە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی وزە دادەنرێت و گونجاوە بۆ رۆژووشکاندن، بەڵام رێژەی شەکر لە روتابدا کەمترە و دەگاتە نزیکەی ٢٥٪. هەروەها خورما پرۆتین و زەیت و کانزایەکانی کالسیۆم، سولفەر، ئاسن، پۆتاسیۆم، کۆپەر، مەنگەنیز، مەگنسیۆم لەخۆدەگرێت کە هەموویان بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. خورما گەلێك ڤیتامین لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامینB١، B٢، B٥، B٦، ئەم ڤیتامینانە گرنگی تەندروستیی زۆریان هەیە لە دروستبوونی هیمۆگلۆبین و خڕۆکە سوور و سپییەکانی خوێندا، هێشتنەوەی ئاستی شەکری خوێن. خورما مەگنسیۆمی تێدایە کە زەroورە بۆ تەندروستیی ئێسکەکان، ئەمە جگە لەکانزای ئاسن کە گرنگە بۆ دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن. لەگەڵ هەموو ئەمانەدا، خورما هیچ کۆلیستیرۆلی تێدا نییە و سەرچاوەیەکی باشە بۆ پۆتاسیۆم کە زۆر گرنگە بۆ گرژبوونی ماسوولکەکانی لەش و ماسوولکەی دڵ و کۆئەندامی دەمار لەگەڵ دابەزاندنی پەستانی خوێن. خواردنی خورما دەمانپارێزێت لە قەبزی، گرفتەکانی ریخۆڵە، سکچوون.

هەندێک خۆراک ئەگ

هەر چەند بڕی خوێ لە خۆراکدا زیاتر بێت هێندە زووتر و زیاتر هەست بە تێنووبوون دەکەیت، هەروەها بە گوێرەی خۆراکی تیژ Spicy foods و خۆراکی چەور. هەوڵ بدە کە خۆراکی پرۆتینی و خۆراکی چەور کەم بخۆیت، بەتایبەتی لە ژەمی پارشێودا، چونکە ئەو خۆراکانە کاتێکی زۆریان پێویستە تاکو بە تەواوی هەرس بکرێن، کەچی خۆراکی کاربۆهیدرایتی بەگشتی بۆ هەرسبوونێکی تەواو کاتێکی کەمتری دەوێت. خواردنەوە گازدارەکان بەتایبەتی بیبسی و کۆلا ماددەی کافائین Caffeine لەخۆدەگرن کە هانی

هۆکاری سەرئێشە لە ساتەکانی رۆژوودا

ـــەری تێنووبوون زیاد دەکەن

گوچیلەکان دەدات بۆ زیاتر دەردانی ئاو، بەمەشەوە هەستی تێنووبوون زیاتر دەبێــت، جگە لە خواردنـــەوە گازدارەکان، ماددەی کافائین لە گەلێك خواردن و خواردنەوەی تردا بە ڕێژەی جیاواز هەیە وەکو قاوە، چای، کاکاو، شـــوکولاتە، خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy drinks. ئەو خۆراکانـــەی کە ڕێژەیەکی بەرزی خـــوێ لەخۆدەگرن بریتین لە: زەیتون، جیبس، پیتزا، دۆشاوی تەماتە، خۆراکی خێرا، کیتچەپ و ساس، ترشیات، هەروەها خۆراکە قوتووبەندەکان بەتایبەتی گۆشت و مریشك و ماسی قوتووبەند، هەروەها خۆراکی ڕێستورانتەکان بەگشتی ڕێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرن.

سەرئێشـــە Headache نیشانەی زۆربەی نەخۆشییەکانە و بە بەربڵاوترین کێشـــەی تەندروستی لە قەڵەم دەدرێت، ڕۆژانە خەڵك هەزاران دەنك یان حەبی دژی سەرئێشـــە بەکاردەهێنن کە چەندین جۆر و بابەتی هەیـــە. چا یان قاوە ماددەی کافائین Caffeine لەخۆدەرگرن کە تاڕادەیەك مرۆڤ تووشی ڕاهاتن یان خوپێوەگرتن Addiction دەکات کە ئەگەر ڕۆژێك چا، یان قاوە نەخواتەوە ئەوا تووشی سەرئێشە دەبێت و هەست بەوە دەکات کە لەشی ماددەیەکی پێویستە کە ئەویش کافائینە. ئەم سەرئێشەیە زیاتر بەیانیان پاش لەخەوهەڵسان ڕوودەدات، بەڵام پاش خواردنەوەی پیاڵەیەك چا یان فنجانێك قاوە بە ماوەیەکی کەم سەرئێشەکەی نامێنێت. ئەم جۆرە سەرئێشـــەیەی کە بەندە بە خواردنـــەوەی چا یان قاوە، هەر ٤-٦ کاتژمێر جارێك دووبارە دەبێتەوە، دەرئەنجام وا لە تووشبوو دەکات کـــە ڕێژەی یان بڕی خواردنەوەی چا یان قاوە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر بکات. لێکدانەوەی زانستی بۆ ڕوودانی ئەم جۆرەی سەرئێشە بریتییە لەوەی کە خوێنبەرەکانی مێشـــك تاڕادیەك بەرامبەر بە مادەی کافائین هەســـتیار دەبن و هەرکە ئەم مادەیە نەگەیشتە ئەم خوێنبەرانە ئەوا سەرئێشەیەکی تاڕادەیەك توند پەیدادەبێت. ئەوەش ماوە بڵێین کە ڕۆژانە خواردنەوەی یەك کوپ چای یان پتر جگە لەوەی کە سەرئێشـــە لەو کەساندا ناهێڵێ، ئەگەری تووشبوونیش بە نەخۆشیی دڵ تا ڕادەیەك کەم دەکاتەوە.

ئازاری گوێ لە پاش مەلەکردن

چۆنیەتی نەهێشتنی بالووکە

بالووکە Warts نەخۆشییەکی ڤایرۆسی گوازراوەی پێستە، شوێنی بچووك دەگرێتەوە، زۆر جار پاش ماوەیەك لەخۆیەوە نامێنێت کە لەوانەیە چەندساڵێك درێژە بکێشێت. گەلێك ڕێگەی کاریگەر هەیە بۆ لابردنی بالووکە بەڵام لە ماوەی چەند هەفتەیەك تا چەند مانگێکدا. ئامانج لە چارەسەرکردن بریتییە لە لابردنی بالووکە بێ هیچ زیان و ئاسەوارێك لە پێستی دەوروبەریدا لەگەڵ ڕێگرتن لە دووبارە گەشەکردنەوەی بالووکە. ئێستا ٤ ڕێگە هەیە بۆ لابردنی بالووکە، بۆ نموونە لەزگە، گیراوەی تایبەت، فریزکردن بە نایترۆجینی شل، سرکەی سێو. بە بەکارهێنانی کرێم، یان گیراوەی ترشی سلیسیلیك Salicylic acid زێتر لە ٦٠٪ی بالووکە لە ماوەی ١٢ هەفتەدا نامێنن. بەکارهێنانی نایترۆجین شل Cryotherapy بە شێوەی سپرای ڕاستەوخۆ لەسەر بالوکە بە مەبەستی فریزکردنی ئەو شوێنەی پێست، ئەمە تەنیا ٥- ١٥ خولەك دەخایەنێت و شوێنەکە دەبێتە بلۆق کە بۆ ماوەی ٧ - ١٠ ڕۆژ دەمێنێتەوە. لەزگەی تایبەت Duct tape بۆ لابردنی بالووکە لە ماوەی هەفتەیەکدا ئەنجامی دەبێت، ئەگینا پێویستە کە پاش ٢ مانگ دووبارە لەزگە بەکاربهێنرێتەوە. بەکارهێنانی سرکەی سێو لە ماڵەوە، پێویستە کە بالووکە بۆ ماوەی ٢٠ خولەك لەناو سرکەدا بهێڵرێتەوە، پاشان شوێنەکە بە بەردی زبر کەمێك بە توندی بماڵرێت.

ئـــازاری گـــوێ پا ش مەلەکردن، باوترین گرفتی گوێیە کە لەوانەیە کە لەکاتی مەلە و یارییەکانی ناو ئاودا کەناڵی دەرەوەی گوێ دووچاری هەوکردن Otitis externa بێت. ئەم گرفتە بە شێوەی هەوکردنی تیژ یان درێژخایەن بەدی دەکرێت. هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زیاد بەرکەوتنـــی گوێیەکان بە ئاو لەگەڵ زیاد پاککردنـــەوەی کەناڵی گوێ. نیشـــانەکانی هەوکردنی کەناڵی دەرەوەی گوێ ئەمانەن: هەســـتکردن بە گرانـــی یان پڕبوونی گوێ کە بە یەکەم نیشـــانەی هەوکردنی کەناڵی دەرەوەی گوێ دادەنرێت، لەوانەشە کە خورشـــتی لەگەڵدا بێت، پاشان لەوانەیە کـــە کەناڵی گـــوێ بئاوســـێت و دەردراو پەیدا بێـــت، لێرەدا نارەحەتـــی و ئازاری گوێ دەســـتپێدەکات بەتایبەتی لەکاتی جووڵاندنی بەشـــی دەرەوەی گوێ. لەوانەیە کە کەناڵی گوێ زیاد بئاوســـێت و بگیرێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئاوسانی لایەکی دەموچار. لـــە کۆتاییدا، لەوانەیە کە لیمفە گرێیەکانی ناوچەی مل گەورەبن یان بئاوسێن کە دەبێتە هۆی ئازار لەکاتی کردنەوەی دەم و جووینی خۆراکدا، لەوانەشـــە تووشبوو بە شێوەیەکی کاتی دووچاری گرانبوون یان گرفت لە بیســـتن بێت. چارەســـەرکردن بریتییـــە لە بەکارهێنانی دڵۆپی گوێ کە دەرمانی دژە ژی واتە ئەنتی بایۆتیك Antibioitic لەخۆبگرێت بۆ لەناوبردنی بەکتریا، هەندێك جاریش پێویســـت بە دەرمانی دژەژەی بە شێوەی حەب یان کەپســـول دەکات، هەروەها دەرمانی دژەئازار و دژەخورشت، لەوانەشە لە حاڵەتی ســـەختتدا پاککردنەوەی گوێ بە ئامێری تایبەت لە لایەن دکتۆر ئەنجام بدرێت.

ئایا تەنیا گەرما هۆکارە بۆ زیاد ئارەقەکردن؟

ئارەقەکردن Sweating واتە دەردانی شـــلە لە ڕێگەی گلاندەکانی ئارەقە لە پێســـتدا، ئەمەش هەنگاوێك، یان کاردانەوەیەکی سروشـــتی و ئاســـاییە بۆ ڕێکخستنی پلەی گەرمیی لەش لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی دەوروبەر، یان پلەی گەرمیی ناو لەش. گەرما، یان کەشی گەرم، شوێنی گەرم هۆکاری سەرەکین بۆ ئارەقەکردن، بەڵام هۆکاری فسیۆلۆژی یان سروشتی دیکەش دەبنە ئەگەری ئارەقەکردن وەکو: جووڵانەوە و مەشقی وەرزشی، هەڵچوون و تووڕەبوون، ترس و تۆقین، لە هەندێك کەسیشـــدا قەڵەوی. زیادئارەقەکردن Hyperhidrosis کە زیاتر بێت لە ئارەقەکردنی ئاســـایی لە هەندێك کەســـدا بە شـــێوەیەکی ئاســـایی بەبێ بوونی هیچ کێشـــەیەکی تەندروســـتی ڕوودەدات، بەڵام لەوانەشە کە لە ئەنجامی نەخۆشـــی ڕووبـــدات، بۆ نموونـــە هەوکردنی پەردەی ناوپۆشـــی دڵ Endocarditis، بەرزبوونـــەوەی پلەی گەرمی لەش یان تـــا Fever لەبەر هەر هۆکارێك، ئەنفلوەنزا، شێرپەنجەی خوێن وەکو لوکیمیا و لیمفۆما، نەخۆشیی ئایدز، زیادبوونی چالاکی یان ژاراویبوونی گلانـــدی دەرەقـــی Hyperthyroidism، دابەزینی ئاستی شەکری خوێن، هەوکردنی شانەکانی ئێسك، لە ئافرەتدا وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە، نەخۆشیی سیل، زیاد بەکارهێنانی دەرمان بەگشـــتی، هەوکردنـــە جۆراوجۆرەکان بە ڤایرۆس، کارکردن لە دەورووبەرێکی گەرم و بەرکەوتن بە تیشـــکی خۆر بۆ ماوەیەکی زۆر، خۆربردن، بەکارهێنانی دەرمانە هۆشبەرەکان.