ڕەمەزان دەرفەتێکی لەبار بۆ وازهێنان لە جگەرە

مانگی ڕەمەزان دەرفەتێکی زۆر گونجاوە بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان، لەوکاتەی کە بە درێژایی پتر لە ١٤ کاتژمێر دووریت لە جگەرە، ئەمەش مانای ئەوە دەگەیەنێت کە بەرگەی جگەرەنەکێشان دەگریت بە درێژایی کاتژمێرەکانی ڕۆژووگرتن، واتە ئەم توانایەت هەیە کە بە یەکجاری واز لەجگەرەکێشان بێنیت. بڕیارێکی یەکجارەکی بدە کە چیتر جگەرە نەکێشیت، سەرەتا چەند جارێك پاش ڕۆژووشکاندن کە ئارەزووت دەچێتە جگەرە هەوڵ بدە کە دان بەخۆتدا بگریت و نەیکێشیت، پاشان بەرە بەرە دەبینیت کە ئارەزووی جگەرەکێشان کەمتر دەبێتەوە و لە کۆتاییدا ئارەزووەکە بە تەواوی نامێنێت. دەتوانیت لەپاش ڕۆژووشکاندندا یەکسەر دەستبکەیت بە ڕۆیشتن بۆ ماوەیەك، هەرگیز فتار بە جگەرە مەکەرەوە، چونکە ئارەزووی خواردنت کەم دەکاتەوە، پاش بەربانگ بڕێکی زۆری شلە بخۆرەوە، بجوولێ و مەشقی ڕۆیشتن یان مەشقی وەرزشی سووکی تر ئەنجام بدە بۆ دوورخستنەوەی حەزی جگەرەکێشان، پاش فتار سەردانی ئەو شوێنانە بکە کە جگەرەکێشان لەوێدا قەدەغەیە وەکو مزگەوت، یان مۆل و سوپەرمارکێتەکان، ئەمە ڕاستییەکی زانستییە کە پاش وازهێنان لە جگەرە هەست بە جۆرێك ناڕەحەتیی دەروونی دەکەیت، بەڵام لە بیر نەکەیت کە ئەمە بەشێکی گرنگە لە چاکبوونەوە لە ڕاهاتن لەسەر نیکۆتین و دڵنیابە لەوەی کە نیشانە ناخۆشەکانی وازهێنان لە جگەرە لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا بە تەواوی نامێنن، هەرگیز هەوڵ نەدەیت کە لەجیاتی جگەرە پەنا بەریتە بەر خواردنی خۆراکی چەور و شیرین، چەرخ و تەبڵەی جگەرە لەبەر چاو لابەرە. ئەم ڕاستییەش لەبیر نەکەیت کە جێگرەوەی جگەرە تەنیا جگەرە نەکێشانە، نەك جگەرەی ئەلیکترۆنی یان نێرگلە.

بۆچی کێشی لەشت لە مانگی ڕەمەزاندا زیاد دەبێت؟

زۆربەی ڕۆژووانان لە مانگی ڕەمەزاندا کێشی لەشیان زیاد دەکات، هۆکارەکە دەگەڕێتەوە بۆ زیاد خواردنی خۆراکی چەور و شیرین لە ژەمی فتار و شەودا. هەروەها ڕاکشان یان پشوودان بۆ ماوەیەکی درێژ پاش ڕۆژوو شکاندن، نووستن پاش ژەمی پارشێو، هەروەها کەمیی جوولە بەگشتی هۆکارێکی هاندەری ترە بۆ زیادبوونی کێش.

بۆ خۆپاراستن لە زیادبوونی کێشی لەش لە مانگی ڕەمەزاندا، پەیڕەوی ئەم ڕێنماییانە بکە: خۆراکت ڕێکبخە بە دوورکەوتنەوە لە نەرێتە خراپەکانی پەیوەست بە خۆراك وەکو کەمکردنەوەی شیرینی، چەوری، خواردنەوە شیرینکراو و گازدارەکان، شەربەت یان شیرەی دەستکردی میوە، خۆراکی قوتووبەند، خۆراکی خێرا، کەمکردنەوەی نانی سپی و برنج، دوورکەوتنەوە لە خۆراکی سوورکراوە بە زەیت، لە بەرانبەردا هەوڵ بدە کە زیاتر سەوزە و میوە بخۆیت بەتایبەتی لەکاتی شەو لە ماوەی نێوان ژەمی پارشێو و فتاردا، ئەنجامدانی مەشقی فیزیکی سووکی وەکو ڕۆیشتن یان مەلە بە درێژایی مانگی ڕەمەزان سوودی زۆری هەیە بۆ ڕێگرتن لە زیادبوونی کێشی لەش، مەشقی وەرزشی توند لە مانگی ڕەمەزاندا هەرگیز ڕێنمایی ناکرێت.

ڕێنمایی بۆ تووشبووان بە سەرئێشە لە ڕەمەزاندا

گەلێک کەس لەگەڵ ڕۆژووگرتندا بەتایبەتی لە پاش نیوەڕۆ دووچاری سەرئێشە دەبنەوە، هەروەها تووشبووان بە شەقەسەر هەندێک جار دوچاری نۆرەی توندی سەرئێشە و نارەحەتی دەبنەوە. گەلێك لە تووشبووان بە شەقەسەر باس لەوە دەکەن کە هەندێك جۆری خۆراك پەیوەندییان هەیە بە زیادی و کەمی نۆرەکانی سەرئێشە. لە ڕاستیدا، پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان کات و کەرەتەکانی نۆرەی شەقەسەر لەگەڵ کات و جۆری خۆراك و خواردنەوەکاندا. بەهەرحاڵ، کەمکردنەوە یان دوورکەوتنەوە لە خواردنی هەندێکیان یارمەتی کەمکردنەوەی نۆرەکانی سەرئێشە دەدات. باشترە کە تووشبووان بە شەقەسەر دووركەونەوە لەم خۆراکانە: شوکولاتە و چوکلێتەکان، پەنیر، سۆسەج، خۆراکی سوێر، چەوری زیاد بەتایبەتی چەوربیە تێرەکان، مۆز، هەنجیر، مێوژ، ئایس کرێم، ماست، ترشیات، میوەی مزر، ساسی سۆیا Soya sauce، میوەی ئەڤۆکادۆ، نیسك، چەرەزات، مادده شیرینکارە دەستکردەکانی وەکو سەکارین Saccarin و ئەسپارتێم Aspartame، هەروەها ئەو خواردنەوانەی کە ماددەی کافائین لەخۆدەگرن وەکو قاوە، چای، کاکاو، خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy drinks سۆدای ئاسایی و سۆدای ڕیجیم Diet soda. وا ڕێنمایی دەکرێت کە تووشبووان بە سەرئێشە و شەقەسەر پارشێو و فتار لەکاتی خۆیدا بخۆن. لەکاتی فتاردا زیاد مەخۆ، خۆراك زیاتر نەبێ لە بەرگەگرتنی کۆئەندامی هەرس، کاتی نووستنت ڕێك بخە، با هەواگۆڕی لە ماڵەکەتدا هەبێت، دەموچاوت بە ئاوی سارد بشۆ، پاش گەرماو دوشێکی ئاوێکی سارد وەربگرە و با قژ بەخۆی وشك بێتەوە نەك بە شیسوار وشکی بکەیتەوە، لەکاتی نۆرەی شەقەسەردا، جگە لە دەرمان کیسی پڕ لە بەفر لەسەر ملتدا بنێ.

ئەو کەسانەی کە ئارەقە ناکەن

ئارەقەکردن میکانیزمێکی زۆر گرنگە بۆ رزگاربوونی لەش لە گەرمی زیاد بە مەبەستی هێشتنەوەی پلەی گەرمی لەش لە ئاستی سروشتیدا. ئارەقەنەکردن Anhidrosis دەبێتە هۆی قەتیسبوونی گەرمی لە لەشدا، بە مانایەکی تر لەش ناتوانێت کە بە ئاسانی لە گەرمی زیاد رزگاری بێت، ئەمەش زیان بە لەش دەگەیەنێت بەتایبەتی کە رووبەرێکی گەورەی لەش ئارەقە نەکات. ئارەقەنەکردن لە بەشێك یان زیاتری لەشدا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی گەلێك نیشانەی وەکو ئازاری ماسوولکە لە قاچ و باسك و پشتدا، سەرسووڕان، سووربوونەوەی دەموچاو، هەستکردن بە گەرمی زیاد لە لەشدا. هەندێك جاریش هیلاکیی گەرما Heat exhaustion کە نیشانەکانی بریتین لە هەستکردن بە بێهێزی، هێڵنج، هەروەها لێدانی گەرما Heat stroke کە حاڵەتێکی مەترسیدارە لەوکاتەی کە لەوانەیە پلەی گەرمی لەش بگاتە نزیك ٤٠ پلەی سەدی کە هۆکارە بۆ شێوان و لەهۆشچوون. ئەگەر تەنیا بەشێکی کەم و دیاریکراوی لەش دوچاری ئارەقەنەکردن بووبێت ئەوا هیچ گرفتێکی تەندروستی پەیدا ناکات، بەڵام ئەگەر هەستت بەوە کرد کە لە رۆژێکی گەرمی هاویندا یان لەکاتی ئەنجامدانی چالاکیی بەدەنیدا ئارەقە ناکەیت، ئەوا پێویست بە سەردانی دکتۆر دەکات. هۆکارەکانی ئارەقەنەکردن ئەمانەن: مەیلی زگماکی، زەبر و برین یان سووتانی قووڵی پێست کە بووبێتە هۆی تێکشکانی گلاندەکانی ئارەقە و ئاسەواری پێست، نەخۆشی سەدەف کە دەبێتە هۆی گیرانی کونەکانی ئارەقە، زیانی لابەلای هەندێك دەرمانی وەکو مۆرفین و ئارامبەخشە بەهێزەکان، هەوکردنی دەمارەکان لەبەر نەخۆشی شەکرە یان راهاتن لەسەر خواردنەوەی ئەلکهول.

چۆن دەزانیت کە منداڵەکەت گرفتی لە بینیندا هەیە؟

بەگشتی منداڵ بە دایك و باوکی ناڵێت کە گرفتی لە بینیندا هەیە یان نازانێت کە گرفتی هەیە. کە منداڵ گرفتی لە بینیندا هەبێت ئەوا بە بەدیکردنی ١٠ نیشانە لە منداڵەکەتدا دەزانیت کە گرفتی لە بینیندا هەیە و پێویست بە سەردانی دکتۆری چاو دەکات بێ دواکەوتن، نیشانەکان ئەمانەن: زوو زوو یان بەردەوام راگوشینی چاوەکان لەکاتی سەیرکردندا، سەرئێشە لە کۆتایی رۆژدا، داخستنی یەك چاو لەکاتی سەیرکردن و یاریکردندا، نارەحەتبوون بە تیشکی بەهێز و دوورکەوتنەوە لە رووناکی گەش، خێلبوونی چاوەکان Squinting لەکاتی تەرکیزکردن و خوێندنەوە یان لەکاتی سەیرکردنی تەلەڤزیۆندا، پۆزیشنی نائاسایی سەر لەکاتی سەیرکردندا بۆ نموونە سووڕاندنی سەر بۆ لایەك لەکاتی سەیرکردنی شتێك، نزیککەوتەوە بۆ بینینی باشتر بەتایبەتی بۆ سەیرکردنی تەلەڤزیۆن و خوێندنەوەی کتێب،جوولاندنەوەی چاوەکان بە ئاراستەی جیاواز لەکاتی تەرکیزکردن لەسەر بینینی شتێك، سووربوونەوەی چاو کە جگە لە هەوکردن و هەستەوەری چاو لەوانەیە کە نیشانەیەك بێت بۆ گرفت لە بینیندا، هەروەها چاوئێشە کە لەوانەیە هاوکات بێت لەگەڵ سەرئێشە کە گەلێك جار نیشانەیەکە بۆ گرفت لە بینیندا بە شێوەی کورتبینی Myopia، دووربینی Hyperopia یان ئەستیگماتیزم Astigmatism.

مەشقی وەرزشی ئەگەری شێرپەنجە تا ٪٢٠ کەم دەکاتەوە

ئەمە راستییەکی پزیشکیی سەلمێنراوە کە مەشقی وەرزشی بەردەوام سوودی تەندروستی یەکجار زۆری هەیە وەکو خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ، رێگرتن لە زیادبوونی کێش، نەخۆشی شەکرە، سووککردنی سترێس..تاد. بەڵام ئەمەش روونکراوەتەوە کە مەشقی وەرزشی ئەگەری تووشبوون بە گەلێك جۆری شێرپەنجە Cancer لە پیاو و ئافرەتدا کەم دەکاتەوە. لێکۆڵینەوەکانی پێشوو گەیشتبوونە ئەوەی کە مەشقی وەرزشی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆن، مەمك، ناوپۆشی منداڵدان کەم دەکاتەوە، بەڵام لە لێکۆڵینەوە نوێکاندا هاتووە کە مەشقی وەرزشی ئەگەری تووشبوون بە ١٣ جۆری شێرپەنجە بە رێژەی ٪٢٠ کەمدەکاتەوە بەتایبەتی شێرپەنجەی سوورێنچك، سییەکان، گورچیلە، گەدە، میزلْدان، مەمك، کۆڵۆن. مەشقی وەرزشی ئەگەری شێرپەنجەی کۆڵۆن کەم دەکاتەوە لە رێگای هاندانی جوولەی پاشەڕۆ لەناو ریخۆڵەدا، ئەمەش بوار بە مانەوەی مادده شێرپەنجەییەکان لەناو ریخۆڵەدا نادات. لە لایەکی ترەوە، مەشقی فیزیکی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە ئافرەتدا دادەبەزێنێت کە هاندەرە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك و ناوپۆشی منداڵدان. هەروەها مەشقی فیزیکی ئاستی ئینسولین رێکدەخات لەگەڵ کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن Inflammation کە هاندەرە بۆ گۆڕانی شێرپەنجەیی.