گرنگیی ریشاڵی خۆراکی لە ژەمەکانی رەمەزاندا

ریشاڵی خۆراکی Dietary fiber بەشێکی گرنگی خۆراکە کە لە رووەکەوە سەرچاوە دەگرێت، جۆری تواوە و نەتواوەی هەیە، ئەگەرچی ریشاڵ هەرس ناکرێت و وزە لەخۆناگرێت، بەڵام رۆڵی بەرچاوی هەیە لە کرداری هەرسکردن و خۆپاراستن لە گەلێك نەخۆشی. ئەمە سەلمێنراوە کە خۆراکی دەوڵەمەند بە ریشاڵ رۆڵی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ و کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، هەروەها جێگیرکردنی پەستانی خوێن و کەمکردنەوەی ئەگەری روودانی نۆرەی دڵ، لەگەڵ هاندانی هەرسکردنی خۆراك و رێکخستنی جوولەی ریخۆڵە و رێگرتن لە قەبزی، پاراستنی تەندروستیی دڵ، جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێن و خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە، کەمکردنەوەی ئەگەری شێرپەنجەی کۆلۆن، بەهێزکردنی سیستمی بەرگری لەش دژی هەوکردنە میکرۆبییەکان بەوەی کە هانی گەشەی بەکتریای سوودبەخش لەناو کۆلۆندا دەدات. سەرەڕای ئەم سوودانە، ریشاڵی خۆراکی گرنگی زۆری هەیە بۆ رۆژووانان بەتایبەتی بۆ کەمکردنەوەی هەستکردن بە برسیبوون. پێویستی رۆژانە لە ریشاڵ بۆ کەسانی پێگەیشتوو بریتییە لە ٢٠-٣٥ گرام، سەرچاوە خۆراکییەکان ئەمانەن: سەوزە و میوە، شوفان Oats، گەنمەشامی، نیسك، پاقلەمەنییەکان، گەنمی تەواو، کاکڵەکانی گوێز و باوی و کازو، تۆوەکان.

چۆن لە رەمەزاندا خۆت لە دڵەکزێ دەپارێزیت؟

دڵەکزێ Heartburn باوترین گرفتی کۆئەندامی هەرسە لە مانگی رەمەزاندا. بەگشتی دڵەکزێ لە مانگی رەمەزاندا پەیوەندی بە جۆری خۆراك و قەبارەی ژەمی پارشێو یان ژەمی فتارەوە هەیە، بۆیە یەکەم هەنگاو بریتییە لە کەمکردنەوەی ئەو جۆرانەی خۆراك کە دەبنە ئەگەری زیادبوونی ترشەلۆکی گەدە و دڵەکزێ یان گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچك. بۆ خۆپاراستن لە دڵەکزێ لە مانگی رەمەزاندا پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکە: کەمکردنەوەی خۆراکی سوورکراوە Fried لەناو زەیت کە هاندەرن بۆ دڵەکزێ لەوکاتەی کە چەوری بەگشتی گرفت بۆ کۆئەندامی هەرس پەیدا دەکات و بۆ هەرسبوون کاتێکی زۆری پێویستە، ئەمەش بارگرانی دەخاتە سەر گەدە، هەروەها کەمکردنەوەی خۆراکی تیژ و ساسی جۆراوجۆر، لەگەڵ کەمکردنەوەی شلەمەنییە گازییەکان و شەربەت یان شیرەی دەستکردی میوە. رەنگە دەستکردەکان و ماددەی کیمیایی تری ناو خۆراکی دەستکردی وەکو قەنادی، شیرینی، کێك، ئایس کرێم..تاد هۆکارن بۆ زیادبوونی ترشەلۆکی گەدە، بۆیە کەمکردنەوەیان پێویستە. لە جیاتی گۆشتی چەور واباشترە کە ماسی یان مریشك بە کەمی بخۆیت. شیر هاندەرە بۆ زیاد دەردانی ترشەلۆکی گەدە بەتایبەتی لەسەر گەدەی پڕ، هەروەها کەرە، میوەی مزر، تەماتە، پیاز، سیر، بیبەری تیژ، پەنیر، ئاڤۆکادۆ، شوکولاتە، قاوە. شیرەی نەعناع هۆکارە بۆ خاوبوونەوەی ئەڵقەی ماسولکەیی نێوان سوورێنچك و گەدە کە دەبێتە هۆی گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچك و هەستکردن بە دڵەکزێ، دەتوانیت پاش فتار چای زنجەبیل لەجیاتی شیرەی نەعناع بخۆیتەوە. هەوڵ بدە کە لە هەر دوو ژەمی پارشێو و فتار خۆراك لەسەرخۆ بخۆیت، راستەوخۆ پاش ژەمی فتار پاڵ مەکەوە، جوینی بنێشت لەپاش ژەمی فتار هاندەرە بۆ دەردانی لیك و هاوسەنگکردنەوەی ترشێتی گەدە.

ڕێنمایی بۆ دایکی شیردەر لە مانگی ڕەمەزاندا

گەلێك ئافرەت لە مانگی رەمەزاندا شیردانی سروشتی دەوەستێنن، بەگشتی رۆژووگرتن کاریگەرییەکی ئەوتۆ ناکاتە سەر شیردانی سروشتی و دروستبوونی شیر بە مەرجێك دایك بڕێکی باشی شلە بە درێژایی شەو بخواتەوە و پەیڕەوی ئەم ڕێنماییانە بکات کە بریتین لە: دوورکەوتنەوە لە شلەمەنییە گازدارەکان و خواردنەوە کافائینییەکانی وەکو قاوە و چای کە هاندەرن بۆ وشکبوونی لەش چونکە کافائین هانی گورچیلەکان دەدات بۆ زیاد دەردانی ئاو، زیاد خواردنی سەوزە و میوەی جۆراوجۆر، دانانی خشتەیەك بۆ خواردنەوەی شلە لە ماوەی نێوان فتار و پارشێودا، دوورکەوتنەوە لە ئیشی زیاد و خۆماندووکردن لەکاتی رۆژدا، وا باشترە کە ئیشی ناوماڵ لەکاتی شەو و پێش پارشێو ئەنجام بدرێت، دوورکەوتنەوە لە خۆراکی تیژ، خۆپاراستن لە گەرما و بەرکەوتن بە تیشکی خۆر، تەرخانکردنی کاتی تەواو بۆ نووستن، هاوسەنگکردنی ژەمی فتار و هەڵبژاردنی خۆراکی تەندروستییانە کە هاندەر بن بۆ دابینکردنی ئەو مادده گرنگانەی کە پێویستن بۆ دروستبوونی شیر، بۆ نموونە گۆشت، پەڵەوەر، ماسی، سەوزە و میوە، شیری کەم چەوری، ماست، پەتاتە، پاقلەمەنییەکان. هەروەها هەڵبژاردنی ژەمێکی تەندروستییانە لەکاتی پارشێودا لەگەڵ دواخستنی ژەمی پارشێو بە پێی کاتی ڕێپێدراو. وا باشە کە لە هەر دوو ژەکی پارشێو و فتاردا، دایکی شیردەر دوورکەوێتەوە لە خۆراکی سوێر و ترشیات و زەیتوون و چەرەزات، لەگەڵ خۆراکی شیرین و چەور بەتایبەتی خۆراکی خێرا کە جگە لە زیاد هەستکردن بە تێنووبوون، هەستی برسیبوونیش زیاد دەکەن.

کوێرڕەنگی چــــییە؟

کوێرڕەنگی Color blindness واتە گرفت لە بینینی ڕەنگەکان کە بەگشتی ٣ جۆری سەرەکی هەیە، کوێرڕەنگی سوور- سەوز کە باوترینیانە، کوێرڕەنگی شین - زەرد، کوێرڕەنگی تەواوی ڕەنگەکان کە زۆر دەگمەنە. بەگشتی کوێرڕەنگی گرفتێکی زگماکییە، بەڵام تووشبووان خۆیان ڕادێنن و کوێرڕەنگی چالاکییەکانیان سنووردار ناکات. کوێرڕەنگی زیاتر دوچاری پیاو دەبێت، ڕێژەی تووشبوون دەگاتە نزیکەی ٨٪ بە بەراورد لەگەڵ ئافرەت کە ڕێژەی تووشبوون دەگاتە یەك تووشبوو لە هەر ٢٠٠ ئافرەتدا،

خواردنەوەی تایگەر بۆنی دەمت ناخۆش دەکات

خواردنەوە وزەبەخشەکان وەکو تایگەر Tiger یان ڕێدبول و جۆرەکانی تر ماددەی تۆرین Taurine لەخۆدەگرن کە جۆرێکی پرۆتینە لە ترشە ئەمین پێکهاتووە کە کانزای سولفەر لەخۆدەگرێت، ئەمەش هاوکات لەگەڵ ترشە ئەمینییەکانی سیستین Cysteine، میتیۆنین Methionine کە پاش تێکشکاندنیان لە لایەن بەکتریای ڕێڕەوەکانی هەرسدا دەبنە هۆی پەیدابوونی ئاوێتەی گۆگردی گازی کە بۆنێکی ناخۆشی لەگەڵ هەناسەدانەوەدا پەیدا دەکەن. هەمان کردار ڕوودەدات پاش خواردنی برۆکۆلی، کەلەرم، پیاز، سیر. بێگومان جۆری خۆراك پەیوەندی بە بۆنی ناخۆشی دەمەوە هەیە، بەڵام گەلێك جاریش پەیوەندی نییە. لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە نزیکەی ٨٠- ٩٠٪ ی حاڵەتەکانی بۆنی ناخۆشی دەم پەیوەندییان بە خۆراکەوە نییە، بەڵکو ڕاستەوخۆ پێوەندییان بە کەموکوڕی لە پاکوخاوێنی دەمەوە هەیە، بۆ نموونە بڕی زیادی چینی سەر ددانەکان کە ناسراوە بە (پلەیك Plaque)، گەشەی ڕێژەیەکی زۆری بەکتریا لە بەشی پشتەوەی زماندا، نەخۆشی پوك و ددان،کولبوون و هەوکردنەکانی دەم. نەخۆشی جگەر، نەخۆشی گورچیلە، گرفتەکانی هەرسکردن ١٠-٢٠٪ ی هۆکارەکانی تری بۆنی ناخۆشی دەم پێکدەهێنن. لێرەدا ئەمە بە ڕوونی دەردەکەوێت کە هۆکاری خۆراکی ڕێژەیەکی زۆر بچووکی حاڵەتەکانی بۆنی ناخۆشی دەم پێکدێنێت.

زیاتر لە ٢٥٠ ملیۆن کەس لە سەرتاسەری جیهان گرفتی کوێرڕەنگییان هەیە. زۆربەی هەرە زۆری حاڵەتەکانی کوێرڕەنگی هۆکاری زگماکییان لەپاڵە بە هۆی جینی یان کرمۆسۆمی X کە لە دایك و باوکەوە دەگوازرێتەوە نەك کرمۆسۆمی Y، بۆیە زیاتر دوچاری پیاو دەبێت، دایك بە هەڵگری سەرەکی ئەم جینەی کوێرڕەنگی دادەنرێت، هۆکارەکانی تر بریتین لە: نەخۆشی درێژخایەنی وەکو نەخۆشی شەکرە، هەندێك جۆری نەخۆشی جگەر، نەخۆشی MS کە گرفتێکی درێژخایەنی کۆئەندانی دەمارە. تا ئێستا هیچ چارەسەرێکی ئەوتۆ لە ئارادا نییە بۆ کوێرڕەنگی، بەڵام بەکارهێنانی فلتەری رەنگ Color filters کە جۆرێکی هاوێنەی لکاوە لە هەندێك حاڵەتدا بەکاردێت بە مەبەستی زیادکردنی پرشنگی نێوان چەند رەنگێك، بەڵام زۆربەی بەکارهێنەران ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەمەش سوودێکی زۆری نییە. لەوانەیە کە لە داهاتوودا بە رێگای تەکنەلۆژیای جینی چارەسەر بۆ کوێرڕەنگی بدۆزرێتەوە.

ئەسپرین باشترین چارەسەرە بۆ شەقەسەر

بە گوێرەی چەند لێکۆڵینەوەیەکی بەریتانی، دەنکی ئەسپرین Aspirin لەوانەیە باشترین چارەسەر بێت بۆ ملیۆنان کەس کە بەدەست شەقەسەر دەناڵێنن. حەبی ئەسپرین بە ژەمی ٩٠٠-١٠٠٠ ملگم لەوانەیە کە نۆرەی شەقەسەر تا رادەیەکی باش چارەسەر بکات لە ماوەی ٢ کاتژمێردا. بەکارهێنانی حەبی ئەسپرین لەگەڵ حەبی دژە رشانەوەی وەکو پلاسیل Plasil سوودبەخشە بۆ رێگرتن لە هێڵنج یان رشانەوەی کە گەلێك جار هاوکات لەگەڵ نۆرەی شەقەسەردا روودەدات. وەکو یەکەم هەڵبژاردەی چارەسەرکردن، نەخۆشانی شەقەسەر دەتوانن بێ راچێتەی دکتۆر حەبی ئەسپرین بەکاربێنن، ئەگەر سوودی نەبوو ئینجا دەستبکرێت بە بەکارهێنانی دەرمانی دیکەی تایبەت بە شەقەسەر بە رێنمایی دکتۆر. میکانیزمی تەواو لە پاڵ سووکبوونی نۆرەی شەقەسەر بە حەبی ئەسپرین بە تەواوی نەزانراوە، لەوکاتەی کە لەشی هەر کەسێك بە شێوەیەکی جیاواز مامەڵە لەگەڵ دەرمانەکان دەکات. بەڵام پێویستە ئەمە بزانرێت کە هەرگیز نابێت حەبی ئەسپرین لەسەر گەدەی بەتاڵ بەکاربێت چونکە دەبێتە هۆی داڕووشانی ناوپۆشی گەدە و خوێنبەربوون.