کێشانی یەک نێرگەلە بەقەد کێشانی ١٠٠ جگەرەیە

دووکەڵی نێرگەلە Hookah پێوەندی بە شێرپەنجەوە هەیە، خەڵوزی بەکارهاتوو بۆ گەرمکردنی تووتن پاش سووتانی دەبێتە هۆی پەیدابوونی ڕێژەیەکی بەرزی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن و چەند کانزایەك و گەلێك ماددەی کیمیایی شێرپەنجەیی Carcinogens لە هەوای دەوری نێرگەلەدا کە زیانبەخشە بۆ خودی نێرگەلەکێش و کەسانی نزیك ئەو. دووکەڵی نێرگەلە راستە کە بە ئاودا تێپەڕدەبێت، بەڵام هێشتا پڕە لە ماددەی ژەهراوی و زیانبەخش، چونکە ئەو ئاوەی کە لەناو شووشەی نێرگلەدایە تەنیا دووکەڵی تووتن سارد دەکاتەوە و هەرگیز فلتەری ناکات. ئەگەرچی هێشتا گەلێك کەس پێیان وایە کە زیانی نێرگەلە لە زیانی جگەرە کەمترە، بەڵام راستییەکە رێك پێچەوانەیە و نێرگلە زۆر لە جگەرە زیانبەخشترە. لە لایەکی ترەوە بەکارهێنانی یان دانانی پارچە میوەی جیاواز لە هەر بەشێکی نێرگەلەدا هەرگیز لە زیانەکانی نێرگەلە کەم ناکاتەوە. ئەو چێژ و بۆنەی کە لەگەڵ تووتن یان هەر بەشێکی تری نێرگەلەدا تێکەڵ دەکرێت تەنیا بریتییە لە گیراوەی کیمیایی دەستکرد کە بە چێژ و بۆنی جیاوازەوە لە بازاڕەکاندا هەیە، ئەم ماددە کیمیاییانە زیانی تەندروستی جۆراوجۆریان هەیە. بەپێی راپۆرتی رێکخراوی تەندروستیی جیهانی WHO کێشانی یەك نێرگەلە کە نزیکەی یەك کاتژمێر دەخایەنێت یەکسانە بە کێشانی ١٠٠ جگەرەی ئاسایی، واتە گەیشتنی رێژەیەکی زیاتری ماددەی زیانبەخش و ژەهراوی جگە لە نیکۆتین و قەتران و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن. لە لایەکی ترەوە کێشانی نێرگەلە لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری گواستنەوەی چەند نەخۆشییەك وەکو: نەخۆشیی تامیسکە، هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر، ئەنفلوەنزا، هەروەها نەخۆشیی سیل.

چۆنیەتی دابینکردنی پێویستیی رۆژانەی کالسیۆم لە رەمەزاندا؟

کانزای کالسیۆم ئێسك وددانەکان بەهێز دەکات، فرمانی ماسوولکە و دەمارەکان باشتردەکات، گرنگی زۆری بۆ گەشە هەیە. کالسیۆم ئێسکەکان پتەو دەکات تا تەمەنی ٣٠-٣٥ ساڵ کە بارستایی ئێسك دەگاتە لوتکە. وەکو بەشێك لە پرۆسێسی بەتەمەنداچوون، بارستایی ئێسك کەم دەبێتەوە و ئێسکەکان لاواز دەبن. ئەگەر تۆ بڕی تەواوی کالسیۆم لە خۆراکەوە وەرنەگریت بەر لە دەستپێکی کرداری کەمبوونەوەی بارستایی ئێسکەکان، ئەوسا ئێسکەکان تووشی پوکانەوە و بێ هێزی دەبن Osteoporosis و بە زەبرێکی کەم دەشکێن. پرۆفێشنەلەکانی تەندروستی دەڵێن کە لە هەر سێ ئافرەت یەکێکیان تووشی لاوازبوونی ئێسك دەبن. نێوەندە تەندروستییەکان جەخت دەکەنەوە کە پێویستە رۆژانە بەلای کەم ٧٠٠ ملگم کالسیۆم لە خۆراکەوە بۆ پیاو و ئافرەت دابین بکرێت کە دەکاتە نیو لیتر شیر رۆژانە یان ٨٠ گرام پەنیر یانیش دوو کوپ ماست، جا دەکرێ ئەم بڕە بە هەردوو ژەمی پارشێو و فتار دابین بکرێت. شیرەمەنی جگە لەوەی کە دەوڵەمەندترین سەرچاوەیە بۆ کالسیۆم، گەلێك ماددەی سوودبەخش لەخۆدەگرێت، وەکو: پرۆتین، ڤیتامین، کانزا.

هۆکاری سەرەکیی گریانی منداڵی ساوا

برسیبوون باوترین هۆکارە بۆ گیانی منداڵ بەتایبەتی لە منداڵی تازەبوودا، هەرچەند منداڵ بە تەمەن بچووکتر بێت هێندە ئەم هۆکارە زەقتر دەبێت چونکە گەدەی منداڵ بچووکە و زوو بەتاڵ دەبێتەوە. هۆکارێکی تری گریان بریتییە لە سك ئێشە کە بە زیرەی منداڵ Colic ناسراوە و دوچاری نزیکەی ٣٠٪ی منداڵان دەبێت لەبەر کۆبوونەوەی گاز لە کۆئەندامی هەرسدا، بەڵام ئەمەش روونکراوەتەوە کە خودی گریان دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی گاز لە کۆئەندامی هەرسدا بە رێگای قووتدانی هەوا لەکاتی نۆرەکانی گریاندا، ئەم گریانە زیاتر لەکاتی پاش نیوەڕۆ یان ئێوارەدا سەرهەڵدەدات و بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك بەردەوام دەبێت کە هاوکاتە لەگەڵ سووربوونەوەی دەموچاوی منداڵ و هەڵکشاندنی ئەژنۆکان بە ئاراستەی سك. هۆکارەکانی تری گریانی منداڵی ساوا ئەمانەن: کەم خەوی یان گرفت لە چوونە خەوەوەبەتایبەتی کە کاتژمێری بایۆلۆژی تا تەمەنی ٤ مانگی هێشتا جێگیر نابێت، خۆ تەڕکردن، نزگرە Hiccup لەبەر قووتدانی هەوا لەکاتی خواردنی شیری سروشتی یان شیری دەستکرد، ددان هاتن Teething کە لەوانەیە لە تەمەنی ٤ مانگیدا دەستپێبکات، قەرەباڵغی و ژاوەژاو، نەخۆشی بەتایبەتی نەخۆشییە میکرۆبییەکان یان هەوکردنەکان. ئەگەری گریانی منداڵی ساوا بۆ ماوەی زیاتر لە ٣ کاتژمێر لە رۆژێکدا، یان زیاتر لە ٣ رۆژ لە هەفتەیەکادا بۆ ماوەی ٣ هەفتەی یەك لەدوای یەك سەرهەڵبدات، ئەوا پێویست بە سەردانی دەکات.

گرنگی شۆربای نیسک لە مانگی ڕەمەزان

نیسك Lentils بە سوپەرخۆراك ناسراوە، چونكە بەهایەكی خۆراكیی بەرزی هەیە، خێرا ئامادە دەكرێت و هەرسكردنی سووكە. شۆربای نیسك سوودی تەندروستی زۆری هەیە. لە رووی بەهای خۆراكییەوە، شۆربای نیسكی زەرد یان شۆربای نیسكی سەوز جیاوازییان نییە. شۆربای نیسك سەرچاوەیەكی باشە بۆ ریشاڵی تواوە Soluble fiber كە ئاستی كۆلیستیرۆلی خوێن دادەبەزێنێت و كۆڵۆن لە گرژبوون دەپارێزێت، هەروەها شۆربای نیسك ئاستی شەكری خوێن رێكدەخات. نیسك چەندین كانزای گرنگلەخۆدەگرێت لەگەڵ دوو جۆری ڤیتامین B و رێژەیەكی باشی پرۆتین.

نیسك هیچ برێكی چەوری تێدا نییە و رۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ بەوەی كە كانزای مەگنسیۆم و فۆلێت یان ڤیتامین B٩ لەخۆدەگرێت. جگە لەوەی كە شۆربای نیسك سوودبەخشە بۆ بۆ كۆئەندامی هەرس و دڵ، وزە بە شێوەیەكی لەسەرخۆ بۆ لەش دابین دەكات بەوەی كە كاربۆهیدراتی ئاڵۆز Compound carbohydrates تێدایە كە ئاستی شەكری خوێن رێكدەخات هەتا لە تووشبووان بە نەخۆشی شەكرەشدا. شۆربای نیسك رێژەیەكی باش لە كانزای ئاسن بۆ لەش دابین دەكات بۆیە گونجاوە بۆ چارەسەركردن و خۆپاراستن لە كەمخوێنی. ئەمەش سەلمێنراوە كە لەش دەتوانێت بەهەمان ئەندازەی ئاسنی گۆشت و بەرهەمی ئاژەڵی تر سوود لە ئاسن وەربگرێت كە لە بەرهەمی رووەكی وەكو نیسك سەرچاوە دەگرێت.

نیشانەکانی هەوکردنی میزڵدان

هەوکردنی ڕێڕەوەکانی کۆئەندامی میزەڕۆ UTI هۆکاری سەرەکییە بۆ هەوکردنی میزڵدان. هەوکردنی میزڵدان بە بەکتریا Bacterial cystitis پاش گەیشتنی بەکتریا لە دەرەوەی لەش بە میزڵدان لە ڕێگای بۆڕی میزەوە ڕوودەدات، بەتایبەتی بەکتریای جۆری ئی کۆلای E.coli. ئافرەت زیاتر لەپیاو دوچاری دەبێت، هەروەها تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە زیاتر تووشی دەبن. نیشانەکانی هەوکردنی میزڵدان: زیاد میزکردن و پەیدابوونی هەستی میزکردن پاش بەتاڵکردنەوەی میزڵدان، سووتانەوە لەگەڵ میزکردندا، لێڵبوونی میز و تیژبوونی بۆنی، تایەکی سووك، بوونی خوێن لە میزدا، ئازار لە بەشی ناوەڕاستی خوارەوەی سك و پشتدا، هەستکردن بە فشار یان پڕبوونی میزڵدان. لەکاتی بڵاوبوونەوە و هەڵکشانی هەوکردن بۆ گورچیلەکان ئەوا نیشانەی تر سەرهەڵدەدەن وەکو: هێڵنج، ڕشانەوە، ئازار لە تەنیشتەکان، لەرز و تا Chills. حاڵەتی سادەی هەوکردنی میزڵدان لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا لەخۆیەوە چاك دەبێتەوە، بەڵام هەر کاتێك کە نیشانەکان بۆ ماوەی زیاتر لە ٤ ڕۆژ بەردەوام بن ئەواپێویست بە بەکارهێنانی دەرمانی دژەبەکتریا دەکات لەگەڵ دەرمانی ئازارشکێن بۆ ماوەی ٣-١٠ ڕۆژ. هەنگاوەکانی تری چارەسەرکردن بریتین لە: زیاد خواردنەوەی ئاو کە بگاتە ٢-٣ لیتر لە ڕۆژێکدا،دوانەخستنی میزکردن، کەمکردنەوەی خواردنەوە کافائینییەکانی وەکو قاوە و چای و کاکاو، کەمکردنەوەی شلەمەنییە مزرەکان و شیرینکراوەکان، کەمکردنەوەی چەوری لە خۆراکدا.

ئایا پێویستە مەڵتی ڤیتامین بە منداڵەکەت بدەیت؟

بەگشتی ئەو منداڵانەی کە خۆراکی ڕۆژانەیان هاوسەنگ و جۆراوجۆرە پێویستییان بە بەکارهێنانی هیچ ڤیتامین و کانزایەکان نابێت. ڤیتامین و کانزا بە شێوەی یاریدەدری خۆراکی Dietary supplements بە شێوەی شروب یان دەنك و کەپسول یان پاودەر لەبەردەستدان و بەکارهێنانیان هەرگیز جێگرەوە نییە بۆ خۆراکی سروشتی، بەڵام بە ناچاری دەدرێت بەو منداڵانەی کە ئارەزووی خواردنیان کەمە و لەبەر چەند هۆکار ێك خۆراکی سروشتی ناخۆن، ئەمەش بێگومان پێویستە کە تەنیا بە چاودێری دکتۆر ئەنجام بدرێت. بەشێوەیەکی گشتی یاریدەدەرە خۆراکییەکان بۆ منداڵ بێ زیانن بەمەرجێك پەیڕەوی ڕێنمایی دکتۆر و نووسراوی سەر پاکێت یان قوتووەکان بکرێت. پێویستە کە ئەم جۆرە یاریدەدەرە خۆراکییانە بۆ منداڵەکەت بەکارنەهێنیت کە بڕی گەورەیان لە هەندێك ڤیتامین و کانزا تێدایە بەتایبەتی ڤیتامین A و ڤیتامین D و کانزای ئاسن، چونکە کاریگەری ژەهراوی پەیدا دەکەن. هەوڵ بدە کە بەردەوام منداڵەکەت هان بدەیت بۆ خواردنی دانەوێڵە، شیر و بەرهەمەکانی وەکو سەرچاوەی کالسیۆم، چەوری تەندروستییانەی وەکو زەیتی زەیتوون، لەگەڵ بڕێکی باشی سەوزە و میوەی تازە. لە لایەکی تردا، گەلێك خۆراکی منداڵان بە ڤیتامین و کانزا بەهێزکراون، بۆنموونە دانەوێڵە، شیر، پەنیر، نان، شیرەی میوە کە بە ڤیتامین A و ڤیتامین D و C و B و کانزای کالسیۆم و ئاسن دەوڵەمەند کراون.