ئەنفلوەنزای گەدە چییە؟

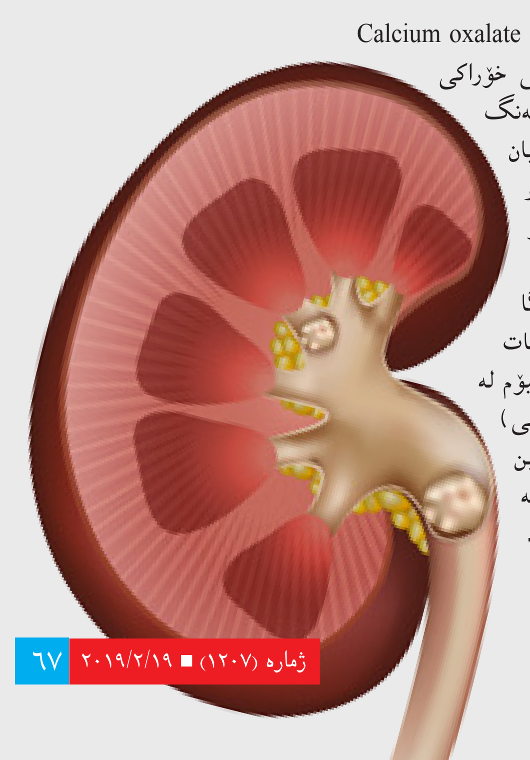
ئەنفلوەنزای گەدە Stomach Flu نەخۆشییەکی گوازراوەیە، بریتییە لە هەوکردنی گەدە و ریخۆڵە بە ڤایرۆس. ڤایرۆسەکانی هەوکردنی گەدە و ریخۆڵە هیچ پەیوەندییان بە ڤایرۆسەکانی ئەنفلوەنزای وەرزی، یان ئەنفلوەنزای کۆئەندامی هەناسەوە نییە، بە شێوەیەکی سەرەکی دوو جۆر ڤایرۆس هۆکارن بۆ ئەنفلوەنزای گەدە، کە بریتین لە: نۆرۆڤایرۆسەکان Noroviruses کە بە رێگای خۆراك و ئاو و بەرکەوتنی راستەوخۆ دەگوازرێنەوە، هەروەها رۆتاڤایرۆسەکان Rotaviruses کە زیاتر لە منداڵدا بەدی دەکرێن، هەندێك جاریش هەر دوو جۆری ڤایرۆس بە یەکەوە بەهۆی ئاو، یان خۆراکی ئالوودەبوو، هەوکردنی گەدە و ریخۆڵە پەیدا دەکەن. نیشانەکانی ئەنفلوەنزای گەدە: ئازاری گەدە، سکچوون، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، هێڵنجدان کە لەوانەیە هاوکات بێت لەگەڵ رشانەوەدا، هەروەها تووشبوو دوچاری بێهێزیی گشتی دەبێت، کە بۆ ماوەی یەك تا دوو رۆژ درێژە دەکێشێت، پاشان تووشبوو چاك دەبێتەوە، بەڵام لە منداڵ و بەساڵاچووان، یان ئەو کەسانەی کە لەبەر هەر هۆکارێك بەرگریی لەشیان لاواز بووە، ئەوا لەوانەیە کە مەترسی بکەوێتە سەر ژیانیان، بۆیە پێویستیان بە چاودێریی تایبەتی پزیشك دەبێت. تا ئێستا ڤاکسین یان چارەسەری تەواو بۆ لەناوبردنی ڤایرۆسەکانی هەوکردنی گەدە و ریخۆڵە لە بەردەستدا نییە.

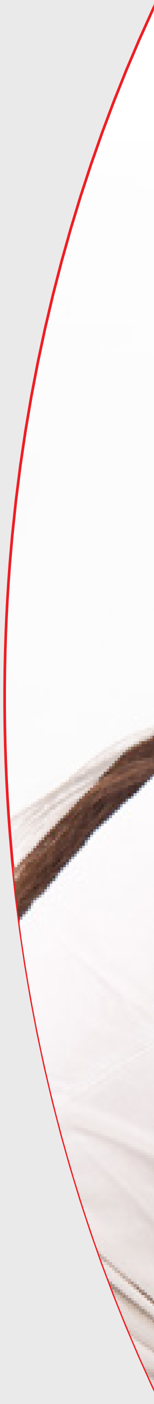
سەوزە گەڵا تاریکەکان جگەر دەپارێزن

لە نوێترین لێکۆڵینەوەدا کە لە گۆڤاری ئەکادیمیای زانستیی نیشتمانی PNAS بڵاوکراوەتەوە، هاتووە: پێکهاتەکانی سەوزە گەڵا تاریکەکان رۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە کۆبوونەوەی چەوریی نائەلکهولی لە جگەردا. ئەم حاڵەتە باوترین هۆکارە بۆ نەخۆشیی درێژخایەنی جگەر، بەتایبەتی لە وڵاتانی رۆژئاوادا. فاکتەرە هاندەرەکانی تووشبوون بە کۆبوونەوەی چەوریی نائەلکهولی لە جگەردا، بریتین لە: کێشی زیاد، یان قەڵەوی لەگەڵ گرفتەکانی پەیوەست بە میتابۆلیزم، کە بریتییە لە کرداری گۆڕینی خۆراك بۆ وزە، نەخۆشییەکە لەوانەیە کە پەرەبسەنێت بۆ بەرپشاڵبوون، یان مۆمبوونی جگەر Cirrhosis کە لەوانەیە ببێتە هۆی پەککەوتنی جگەر، لەوانەشە ئەگەری شێرپەنجەی جگەری لێ بکەوێتەوە، بەڵام بە چەند هەنگاوێك دەکرێت، کە رێژەی چەوری لە جگەردا کەم بکرێتەوە و مەترسیی حاڵەتەکە دووربخرێتەوە. یەکێك لەم هەنگاوانە بریتییە لە: زیاد خواردنی سەوزە و میوە لەگەڵ کەمکردنەوەی (شەکر، سۆدا، شیرینی، برنج، نان، هەویرکارییەکان، گۆشتی سوور). لە توێژینەوەیەکی نوێی زانایانی سویدی هاتووە، کە ئاوێتەی نایترێتی نائۆرگانیکی Inorganic nitrate کە بە شێوەیەکی سرووشتی لە سەوزە گەڵا تاریکەکاندا هەیە، ئەگەری کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا کەم دەکاتەوە. رۆژانە خواردنی تەنیا ٢٠٠ گرام لە سەوزە گەڵا تاریکەکان ئەم ئامانجە دەپێکێت.

خۆپاراستن لە بەردی گورچیلە

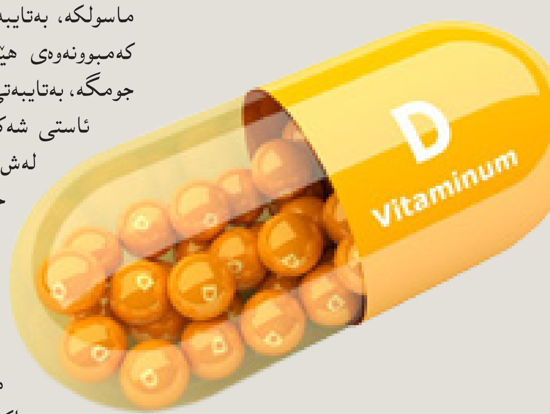
بەگشتی بەردی گورچیلە چوار جۆری هەیە، باوترینیان لە جۆری ئۆکزالەیتی کالسیۆمە Calcium oxalate کە بە پێچەوانەی بیروڕای زۆر کەس، بەردی گورچیلە هەرگیز لە ئەنجامی زیاد خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە کالسیۆم یان حەبی کالسیۆم دروست نابێت، بەڵکو خۆراکی نارێك و ناهاوسەنگ لەگەڵ کەم خواردنەوەی ئاو و شلەمەنییەکانی دیکە لە درووستکردنی ئەم جۆرە بەردە رۆڵیان هەیە. لەکاتی کەم خواردنەوەی ئاو، میز چڕ دەبێتەوە بەو ماددانەی کە دەبنە کریستاڵ و ئەگەری دروستبوونی بەردی میزەڕۆ زیاد دەکەن. زیاد خواردنەوەی ئاو کە رۆژانە لە دوو لیتر کەمتر نەبێت، یەکەم هەنگاوی خۆپاراستنە، هەروەها ئاوی لیمۆی سروشتی کە رێژەیەکی باش لە ترشی سیتریك لەخۆدەگرێت، کە رێژەی سترەیت Citrate لە میزدا زیاد دەکات و رێگا لە بەکریستاڵبوونی خوێیەکانی کالسیۆم یان دروستبوونی بەردی کالسیۆم دەگرێت، هاوکات ئاوی گوێزی هیندی کە بە هۆی رێژەی بەرزەی پۆتاسیۆمەوە رێگا لە زیاد دەردانی کالسیۆم لە گورچیلەکان دەگرێت، کەمکردنەوەی گۆشت، چونکەپرۆتینی ئاژەڵی (گۆشت،پەلەور، ماسی) ریسکی بەردی گورچیلە لە جۆری ترشی یوریك و ئۆکزالەیتی کالسیۆم و جۆری سیستین Cystine زیاد دەکات، بەکارهێنانی پاودەر، یان گیراوەی سترەیتی مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم بە مەبەستی زیادکردنی رێژەی سترەیت لە میزدا، هۆکارێکە بۆ دەربازبوون لە بەردی گورچیلە.





نیشانەکانی کەمیی ڤیتامین D

بۆ هەڵمژینی کانزای کالسیۆم و گەشەی ئێسك و گەلێك فرمانی گرنگی دیکە، لەش پێویستیی زۆری بە ڤیتامین D هەیە و کەمیی ئەم ڤیتامینەش کۆمەڵێك گرفتی تەندروستی هەن. نیشانەکانی کەمیی ڤیتامین D بریتین لە: خەمۆکی، پەستی، نەرمبوونی ئێسك، یان ئێسکەنەرمە Rickets لە منداڵ و، پووکانەوە و لاوازبوونی ئێسك لە گەورەکاندا، کە هێزێکی دەرەکی سووك، یان کەوتنێکی سادە دەبێتە هۆکار و ئەگەری شکانی ئێسك، هەستکردن بە ماندووبوون و بێ هێزیی گشتی، ئازاری ماسولکە، بەتایبەتی لە دەست و پێیەکاندا، هاوکات لەگەڵ کەمبوونەوەی هێز، یان رەق بوونی و ماسولکە و ئازاری جومگە، بەتایبەتی لە پشت و ئەژنۆکان لەگەڵ ناجێگیربوونی ئاستی شەکری خوێن، لاوازبوونی سیستمی بەرگریی لەش، کەمبوونەوەی ئاستی کالسیۆم لە خوێندا، گۆڕان لە مەزاجدا بە شێوەی هەستکردن بە نارەحەتی و دڵتوندی، چونکە کەمیی ڤیتامین D دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی رێژەی ماددەی سیرۆتۆنین Serotonin لە شانەکانی مێشکدا، هاوکات زیادبوونی کێشی لەش، دواکەوتنی چاکبوونەوەی برینەکان، هەستکردن بە هیلاکی و کەمبوونەوەی توانای بەرگەگرتن. لەکاتی تووشبوون بە کەمی ڤیتامین D و بەرجەستەبوونی نیشانەکان، ئەگەر حاڵەتە کە زوو چارەسەرنەکرێت، ئەوا ئەگەری تووشبوون بە چەند نەخۆشییەکی دیکە وەکو: رەبۆ، نەخۆشیی سیل، شەکرە، نەخۆشیی پوك، نەخۆشیی لە کۆئەندامی دڵ و سووڕی خوێن، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە، بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن، شێرپەنجەی مەمك لە ئافرەت و پرۆستات لە پیاودا.



زیاد دانیشتن پەستی پەیدادەکات

ئایا قەت تێبینی ئەمەت کردووە کە پاش دانیشتن بۆ ماوەیەکی زۆر هەست بە ناخۆشیی مەزاج دەکەیت؟ ئەمە سەلمێنراوە کە زیاد دانیشتن زیانی زۆر بە تەندروستیی فیزیکی دەگەیەنێت، بۆ نموونە: کەمبوونەوەی ئاستی گشتیی وزەی لەش، خاوبوونەوەی کرداری میتابۆلیزم Metabolism، هەستکردن بە تەنیایی و دڵتوندی، زیادبوونی کێشی لەش، ئازاری درێژخایەن، بەتایبەتی لە ناوچەی پشتدا کە لەوانەیە بە تێپەڕبوونی کات ببێتە ئەگەری داخورانی دیسکی نێوان بڕبڕەکانی پشت، کەمبوونەوەی چالاکی و کارامەیی کۆمەڵایەتی، نەخۆشیی دڵ، نەخۆشیی شەکرە و چەند جۆرێکی شێرپەنجە. لە لایەکی دیکەوە، پسپۆڕان جەخت دەکەنەوە کە زیاد دانیشتن و کەمیی جووڵە و کەم سەرفکردنی وزە، ئەگەری پەستی زیاد دەکات، بۆنموونە: زیاد سەیرکردنی تەلەڤزیۆن، یاری ڤیدیۆیی، خوێندنەوەی بەردەوام، ئیشی ئۆفیس، تەنانەت زیاد دانیشتن لە دەوری مێزی ژەمی ئێوارە. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە ئەو قوتابییانەی زانکۆ کە رۆژانە بۆ ماوەی دوو کاتژمێر، یان زیاتر، بەرانبەر شاشە دادەنیشن، ئەگەری تووشبوونیان بە نیشانەکانی خەمۆکی بە بەراورد لەگەڵ هاوەڵەکانیان کە ماوەی کەمتر بەرانبەر شاشە بەسەردەبەن، تا رێژەی ٣٦٪ بەرزدەبێتەوە، هەروەها زیاد دانیشتن پەیوەندیی هەیە بە ئەگەری نەخۆشیی شەکرە کە کاریگەریی نێگەتیڤی لەسەر باری دەروونی هەیە.

ئەو خۆراكانەی بۆنی لەش ناخۆش دەكەن!

بێگومان هەموومان بەردەوام سابوونی بۆن خۆش و ئاوێتەكانی لابردنی بۆن Deodorant بەكار دەهێنین، بەڵام گەلێك جار هەست دەكەین كە هێشتا بۆنی لەش، یان بۆنی پێستمان ناخۆشە، لەوانەیە بۆنی هەناسەشمان ناخۆش بێت، بێ ئەوەی كە هیچ نەخۆشی، یان گرفتێكی تەندروستیمان هەبێت، لێرەدا پێویستە كە تێبینی خۆراك بكرێت، لەوانەیە كە ماوەیەك پاش ژەمێكی خۆراك، بۆنی دەم و لەش ناخۆش بێت. لە راستیدا هەندێك خۆراك هۆكارن بۆ بۆنی ناخۆشی دەم و بۆنی ناخۆشی پێست، یان لەش، بەگشتی ئەو خۆراكانەی كە بۆنی لەش ناخۆش دەكەن بریتین لە:

- بەهارات Spices بەتایبەتی بەهاراتی عەنبە و ترشیات.
- سەوزە كەلەرەمییەكان Cruciferous وەكو كەلەرم، بڕۆكلی، قەرنابیت، كە پاش هەرسكردنیان بۆنێكی ناخۆش بە ئارەقە دەبەخشن.
- گۆشتی سوور، چونكە كاتی زۆری بۆ هەرسكردن پێویستە، ئەو بەشەی كە هەرسكردنی لەناو ڕێڕەوەكانی هەرسدا دوادەكەوێت، ماددەی وای لێ جیادەبێتەوە كاتێك كە دەگەنە ئارەقە، ئەوا بۆنی پێست ناخۆش دەكەن.
- پرۆتینی كۆلین Choline كە لە ماسی، شیر، هێلكە، شوكولاتە، لەگەڵ پاقلەمەنییەكاندا هەیە، لەبەر هۆكاری بۆماوەیی لەشی هەندێك كەس توانای تێكشكاندن و هەرسكردنی تەواوی ئەم پرۆتینەیان نییە، بۆیە بۆنێكی بەهێزی وەكو بۆنی ماسی خاو دەداتە پێستیان.
- قاوە، جگە لەوەی كە بۆنی ناخۆش بە هەناسە دەبەخشێت، بۆنی بن كەوشەكانیش ناخۆش دەكات، هۆكارەكەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی كە ماددەی كافائین Caffeine كە لە قاوە و چای و كاكاودا هەیە و هانی دەردانی ئارەقە لە ڕێگای پێستەوە دەدات، بۆیە بۆ خۆپاراستن دەتواندرێت قاوەی بێ كافائین، یان چای سووك بخورێتەوە، یان بە دووركەوتنەوەی یەكجارەكی لە كافائین.

هۆكارەكانی شەقەسەر

شەقەسەر Migraine جۆرێكی توندی سەرئێشەیە، كە زیاتر دوچاری یەك لای سەر دەبێت و لە زۆربەی حاڵەتەكاندا هاوكاتە لەگەڵ هێڵنج و تێكچوونی بینیندا. تا ئێستا هۆكاری راستەقینە و چەسپاوی تووشبوون بە شەقەسەر نەدۆزراوەتەوە، بەڵام توێژەران ئاماژەیان بە چەند بیردۆزێك كردووە، بۆنموونە: بوونی گرفت لە كۆئەندامی دەماری مەركەزیدا، گرفت لە سیستمی بۆڕییەكانی خوێن لە مێشكدا، بوونی مەیلی زگماكی، گۆڕان لە ڕێڕەوە دەمارییەكان و ماددە كیمیاییەكانی مێشك، بەتایبەتی كەمبوونەوەی ئاستی سیرۆتۆنین Serotonin. هەروەها ئاماژەیان بە چەند هۆكارێكی وروژێنەری شەقەسەر كردووە، كە بریتین لە: لایت و ڕووناكی زەق و بەهێز، كەشی زۆر گەرم، كەمبوونەوەی ڕێژەی شلەی لەش، سترێسی توند، دەنگی بەرز و ژاوەژاو، نارێكی، یان دواخستنی ژەمەكانی خۆراك، جووڵە و چالاكیی فیزیكی توند، نارێكیی خەو، هەروەها هەندێك جۆری خۆراك، خواردنەوە ئەلكهولییەكان، جگەرەكێشان، سەفەركردن، هەندێك جۆری بۆن و زیانی بەكارهێنانی هەندێك دەرمان، لەگەڵ گۆڕانی هۆرمۆنی لە ئافرەتدا، بۆ نموونە: لەكاتی سووڕی مانگانە و دووگیانی و قۆناغی وەستانی یەكجارەكی سووڕی مانگانە Menopause.