شیرەی میوەی دەستکرد

گەلێك کەس شیرە یان شەربەتی دەستکردی میوە دەخۆنەوە پێیان وایە کە باشتر و تەندروستییانەترە لە خواردنەوەی نوشابە گازدارەکان و ساردەمەنییە شیرینکراوەکان. شیرە دەستکردەکانی میوە زۆر بە وردی و بە تەکنەلۆژیایەکی زیرەکانە دروست دەکرێن. بۆ نموونە شیرەی دەستکردی پرتەقال،پێکهاتووە لە رەنگی پرتەقال کە مادەیەکی کیمیاییە، بۆنی پرتەقال کە مادەیەکی کیمیاییە، چێژی پرتەقال کە مادەیەکی کیمیاییە، ئاو، شەکر، چەند مادەیەکی پاراستنی شیرەکە لە بۆگەنبوون. هەندێك جاریش لەسەری دەنووسرێت کە سروشتییە و ڤیتامین C تێکراوە. ئەمانە هەموویان جگە لە ئاو مادەی کیمیایی ناسروشتین و بۆ تەندروستی هەرگیز پەسند ناکرێن. بێگومان شەربەتی هەموو جۆرە میوەیەك و بە هەموو رەنگێك بازاڕەکانی پڕ کردووە. بێگومان خواردنەوەی ئەم جۆرە شیرە دەستکردانە زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت، بە شێوەی زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی، کلۆربوونی ددانەکان، رەنگ و بۆیەکانی خۆراکیش هەردەم نیشانەی پرسیاریان لەسەرە. وا باشترە کە میوەی تازە بخۆیت یان بە ئامێری گوشین بیکەیت بە شیرە بێ ئەوەی کە شەکری تێبکەیت. بەم شێوەیە رێژەیەکی باش لە مادە خۆراکییە سوودبەخشەکان وەردەگریت، بۆ نموونە پرتەقال جگە لە بڕێکی باشی ڤیتامین C نزیکەی ٣٠ مادەی گرنگی تری تێدایە کە سوودی یەکجار زۆر بە تەندروستی دەبەخشن.

ئاردی سپی، ئاردی بۆر

نان یان سەموون بە ئاردێکی تەواو کە لە گەنمی تەواوەوە whole-wheat وەرگیرابێت هەمان ئەو چێژەی هەیە کە لە ئاردێکی سپی کە لە گەنمێکی سپیکراوەوە وەرگیرابێت، بەڵام کە مەسەلەکە دەگاتە سوودە تەندروستییەکان، ئەوسا نان یان سەموون و مەعکەرۆنەش کە بە ئاردی گەنمی تەواو دروستکرابێت رێژەیەکی زۆری لە ریشاڵی رووەکی Fiber تێدایە ئەمە مرۆڤ لە چەندین نەخۆشی وەکو نەخۆشی دڵ و کۆلیستیرۆلی بەرز و نەخۆشی شەکرە و قەبزی دەپارێزێت، هەروەها پاش خواردنی ئەم جۆرە نانە مرۆڤ زووتر هەست بە تێربوون دەکات، دەرەنجام کەمتر نان دەخوات. کەچی نان یان سەموون بە ئاردی سپی، هەستی تێربوون پاش خواردنی دوادەخات و دەرەنجام مرۆڤ بڕێکی زیاتر دەخوات، ئینجا زووتر هەرس دەبێت و دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز، بۆیە ئەگەری زیادبوونی کێش و قەڵەوی دێتە پێشەوە. رۆژانە بە لای کەم سێ جار پێویستیمان بە خواردنی نان یان سەموونەوە هەیە. هەندێك لە کۆمپانیاکانی خۆراك توانیویانە گەنمی تەواو یان دانەوێڵەی تەواو بکەن بەئاردی سپی، چونکە گەلێك کەس بە تایبەتی منداڵان ئارەزووی چێژ و خواردنی نان یان سەموونی سپی دەکەن پتر لە نان یان سەموون بە ئاردی بۆر(ئاردی ئەسمەر). کە رێژەی گەنم یان دانەوێڵەی تەواو لە نان یان سەموو یان مەعکەرۆنەدا گەیشتە ٥١٪ی کێشەکەی، ئەو کاتە بەم نانە دەووترێت نان لە ئاردێکی تەواو کە تەندروستییانەیە.

خۆراکی ترش و تفت

هەر خۆراکێك ترشێتی یان تفتێتییەکی تایبەتی هەیە کە بە pHدەپێورێت کە لە (٠-١٤) یە، ژمارە سفر واتە بەرزترین ترشێتی،١٤ واتە بەرزترین تفتی،٧ واتە هاوسەنگ (نە ترش نە تفت)، پێوانەی pH تا لە نزمتر بێت ترشێتی زیاتر دەبێت، تا لە٧ زیاتر بێت تفتێتی زیاتر دەبێت. بۆ نموونە لیمۆ ترشێتییەکی زۆری هەیە چونکە pH ـەکەی دەگاتە ٢,٢ . pHی سپێنەی هێلکە دەگاتە pH،٨ی گۆشت دەگاتە ٧، pHی تەماتە دەگاتە ٤ . بۆ زانینی رادەی ترشێتی هەر خۆراکێك، وانەبێت کە رێژەی ترشێتییەکەی بپێورێت بەڵکو ترشێتی لەش پاش خواردنی خۆراکەکە رادەی ترشێتیمان بۆ بەرجەستە دەبێت، بۆیە ناکرێت خۆراك بە ترش(ئەسید Acid)یان تفت (ئەلکەلاین Alkaline) ناوزەد بکرێت بەڵکو بە دروستکاری ترشیی یان دروستکاری تفتیی، بە مانایەکی تر پاش میتابۆلیزم خۆراك پاشماوەی

لیمۆ دژی شێرپەنجە

لیمۆ Lemon سەرچاوەیەکی یەکجار باشە بۆ ڤیتامین C، هەروەها ڤیتامین B٦، ترشی فۆلیك، پۆتاسیۆم، دژەئۆکسانەکان وەکو لیمۆنین و فلاڤانۆیدەکان.لە چەندین لێکۆڵینەوەدا دەرکەوتووە کە مادەی لیمۆنین Limonin سیفەتی دژەشێرپەنجەی هەیە و بەردی زراو دەتوێنێتەوە، مادەی لیمۆنین بە چڕیەکی بەرز لە بەشە سپییە ئیسفەنجییەکی لیمۆدا هەیە. مادە دژەئۆکسانەکانی وەکو ئاوێتەکانی فلاڤانۆیدەکان Flavonoids سیفەتی دژی شێرپەنجەیان هەیە بەوەی کە دابەشبوونی خانە شێرپەنجەییەکان رادەگرن. خواردنی لیمۆ دژی گەلێك بەکتریا سوودی هەیە بۆ نموونە لیمۆ لە بەکتریای کۆلێرا دەتپارێزێت. هەروەها، لیمۆ لەبەر ئەو ڕێژە بەرزەی ڤیتامین C کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و لە ئاو دەتوێتەوە، بەرگری لەش بەهێز دەکات بەرانبەر بە هەوکردنە ڤایرۆسییەکانی وەکو هەڵامەت و ئەنفلونزا، پاشان دژی مادە سەربەستەکان کار دەکات بەمەشەوە شان بە شانی مادەی لیمۆنین دەتپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجە بە تایبەتی شێرپەنجەی دەم، پێست، سییەکان، مەمك، گەدە، کۆڵۆن. لیمۆ ئازار و نیشانەکانی تری وەکو ئاوسان و سخبوون لە نەخۆشی سوانی جومگە(سوفان) و هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمی سووکتر دەکات. هەروەها ڕێگا دەگرێت لەبەردەم پەرەسەندنی کرداری رەقبوونی خوێنبەرەکان و تووشبوون بە نەخۆشی دڵ بە تایبەتی لە نەخۆشانی شەکرەدا. خواردنی لیمۆ دەتپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ لە ڕێگای دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن.

Acidic & alkaline foods

کانزایی (Ash)جێدەهێڵێت لە ناو لەشدا، جا هەندێك کانزا ترشن و هەندێکی تریش تفت. بۆ نموونە کلۆر، فۆسفۆر، گۆگرد ترشن چونکە ئاوێتەی ترشی وەکو هایدرۆکلۆریك و ترشی فۆسفۆریك و سۆلفۆریك پەیدا دەکەن. پاشماوە کانزاییە تفتەکانیش وەکو مەگنسیۆم، کالسیۆم، پۆتاسیۆم لە لەشدا ئاوێتەی تفت پەیدا دەکەن وەکو هایدرۆکسیدی مەگنسیۆم و کالسیۆم و پۆتاسیۆم. گرنگی ئەو زانیارییانە لەوەدایە کە لەگەڵ نەخۆشییەکاندا کام خۆراك گونجاون، بۆ نموونە بە گشتی خواردنی ئەو خۆراکانەی کە دروستکاری ترشین نیشانەکانی هەوکردن یان کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ زیاتر دەکەن، هەروەها زیادبوونی ترشێتی خوێن ئەگەری رۆماتیزم و دەردی بەگەکان(النقرس Gout) زیاتر دەکات.

پاش ژەمی خواردن یەکسەر وەرزش مەکە

پاش خواردن بە تایبەتی پاش خواردنی ژەمێکی گەورەی وەکو ژەمی نیوەڕۆ، لێشاوی خوێن زیاد دەکات بۆ کۆئەندامی هەرس، واتە لێشاوی خوێن زیاتر دەبێت لە دەوری گەدە و ریخۆڵەدا بە مەبەستی ئەنجامدانی کرداری هەرس و هەڵمژینی خۆراك، بۆیە زۆر کەس پاش ژەمێکی گەورەی خۆراك هەست بە خاوبوونەوە دەکەن و ئارەزووی راکشان و پاڵدانەوە دەکەن. لە کاتی چالاکی بەدەنی و وەرزشدا سووڕی خوێن خێرا دەبێت، لێدانەکانی دڵ زیاد دەکەن، لەو کاتەی کە خوێن لە دەوری گەدە و ریخۆڵەدا کۆبۆتەوە، گۆڕانێکی کتوپڕ لە تەوژم و سووڕی خوێندا کاریگەری دەکاتە سەر تەندروستی، بۆیە زۆر جار لەکاتی ئەنجامدانی وەرزش راستەوخۆ لەپاش ژەمی خواردندا دەبێتە هۆی سك ئێشە و هەندێك جاریش سکچوون، ئەمە سەرەڕای سەرسوڕان و بێ هێزی و هێڵنج کە لەوانەیە رشانەوەشی لەدوا بێت. وا باشە کە بە لای کەم دوو کاتژمێر پاش ژەمە سەرەکییەکانی خواردن ئینجا وەرزش یان هەر مەشقێکی بەدەنی ئەنجام بدرێت، پاش ئەم ماوەیە، وزەیەکی باش لە لەشدا ئامادە دەبێت بۆ جوولەی ماسولکەکان، گەدەش نزیکەی نیوە یان زیاتر لە خۆراکەکەی بەتاڵ کردووە و لێشاوی خوێن لە دەوری گەدە و ریخۆڵەدا کەم بۆتەوە و لەش بەرگەی هەر گۆڕانێك لە دینامیکی سووڕی خوێن دەگرێت.

خۆراک و پاککردنەوەی ددانەکان

دەردانی لیك هۆکارێکی سروشتییە بۆ بەردەوام پاککردنەوەی دەم و ددانەکان لە میکرۆب و ڕێگرە لەبەردەم کلۆربوونی ددانەکان. ئەو خۆراکانەی کە هاوشێوەی فڵچەیەکی نەرمی ددان کرداری پاککردنەوە ئەنجام دەدەن و چینی پلێك Plaque لەسەر ددانەکان ڕادەماڵن بریتین لە سێو، هەرمێ، گێزەر، خیار، بە رادەیەکی کەمیش شووتی. هەروەها ئەو خۆراکانەی کە شیر یان بەرووبوومەکانی شیریان تێدایە لەگەڵ سەوزەی خاو و میوە ترش و مزرەکان هاندەرن بۆ زیاتر دەردانی لیك و پاککردنەوەی ددانەکان. جگە لەمانە، خواردنەوە ساردەکانیش هانی دەردانی لیك دەدەن. ئەمەش لە یاد نەکەین

کە سەوزە و میوە ڕێژەیەکی بەرزیان لە ئاو تێدایە، ئاو و زیاد خواردنەوەی ئاویش پێویستە بۆ بەردەوام بوومی لیك و تەڕبوونی دەم و ددانەکان و پاککردنەوەیان، چونکە هەر کەمبوونەوەیەکی ئاو لە لەشدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی دەردانی لیك و وشکبوونی دەم کە ڕێگا خۆش دەکات بۆ هەوکردنی دەم و کلۆربوونی ددانەکان. زۆر جار ئەو خۆراکانەی کە شیرینیان تێدایە و بە توندی بە ددانەکانەوە دەنووسێن وەکو قەنادی و شوکولاتە و پاقلاوە و چوکلێت و نوقڵ، لەوانەیە کە بە خواردنی سێوێك یان دوو سێویش پاك نەبێتەوە، بۆیە پێویست بە شووشتنی ددانەکان بە فڵچە دەکات بۆ لابردنیان. ئەوەش گرنگە کە جوینی خۆراك بە باشی یارمەتی دەردانی لیك وپاککردنەوەی ددانەکان دەدات، گووتوویانە پاڵو ٢٠ جار بجووە ئینجا قووتی بدە.

ئاوی کانزایی باشە

زۆر کەس تا ئێستاش نازانن کە کام ئاو بۆ خواردنەوە باشتر و شیاوترە ئاوی بتڵ یان ئاوی پرۆژە ئاوییەکان کە بە بۆری دەگاتە ماڵەکان لەبەر ئەوەی کە گەلێك نەخۆشی بە ڕێگای ئاوەوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێنەوە. ئاوی بتڵ دوو جۆری هەیە: ئاوی سەرچاوە Spring Water و ئاوی کانزایی Mineral Water. ئاوی سەرچاوە، ڕاستەوخۆ لە سەرچاوەی ئاوەوە وەردەگیرێت. هەر ئاوێکی سەرچاوە دەبێت ستاندەردەکانی پاك و تەمیزی تێدابێت، ئەگینا دەبێ مامەڵەی تایبەتی لەگەڵدا بکرێت بەر لە کۆکردنەوەی. ئاوی کانزایی لە ئاوی ژێرزەوییەوە وەردەگیرێت پاش ئەوەی کە بەسەر بەردەکاندا دەڕوات، بەمەوە ڕێژەیەکی زۆری کانزایەکان لەخۆوە دەگرێ. گەلێك

هێلکەی کوڵاو یان برژاو؟

هێلکە خۆراکێکی تەواو و تەندروستییانەیە، گەلێك مادەی خۆراکی گرنگی تێدایە وەکو ڤیتامین A و ڤیتامین B و ڤیتامین D، کانزای ئاسن، کالسیۆم، فۆسفۆر، کەمێك زینك و یۆد. هەروەها هێلکە سەرچاوەیەکی باشی پرۆتینە، یەك هێلکەی قەبارە مام ناوەندی نزیکەی ٧ گرام پرۆتینی تێدایە. پرۆتینی هێلکە لەو جۆرە پرۆتینانەیە کە هەرسکردنی ئاسانە. ماوەی هەرسکردنی پرۆتینی هێلکە دەگۆڕێت بە گوێرەی شێوەی ئامادەکردنی هێلکە بۆ خواردن، بۆ نموونە لەکاتی سوورکردنەوەی هێلکە لەناو ڕۆن یان زەیتی ڕووەکیدا،ئەوا پرۆتینەکە نزیکەی سێ (٣) کاتژمێری پێویست دەبێت تاکو بە تەواوی هەرس بکرێت. کەچی لە کاتی کوڵاندنی هێلکەدا،ئەوا بۆ هەرسکردنی پرۆتینەکەی تەنها یەك کاتژمێر و نیو کات پێویست دەکات.هێلکە نزیکەی ٧٥ کالۆری وزەی تێدایە کە دابەش بووە بەسەر ١٥کالۆری لە سپێنە و ٦٠ کالۆری لە زەردێنەی هێلکەدا. هەروەها یەك زەردێنەی هێلکە چەوری و نزیکەی ٢٠٠ میلیگرام کۆلیستیرۆل و چەندین ڤیتامین و کانزا لەخۆدەگرێ. هێلکەی کوڵاو خۆراکێکی تەواو و گونجاوە بۆ منداڵ و گەورە و پیرەکان چونکە جوین و هەرسکردنی زۆر ئاسانە و بەهایەکی خۆراکی بەرزیشی هەیە. وا باشە کە هێلکە بە تەواوی هەردوو زەردێنە و سپێنەکەی کوڵابێت.

...ـتره یان ئاوی ماڵـەکان؟

جار ئەم ئـاوەش جۆرێـك مامەڵەکردنی پێویسـتە بـۆ پاككردنەوەی لـە خڵت و پیسـی. جۆری جیاواز لە ئاوی سەروچاوە و ئاوی كانزایی بڕی جیاوازیان لە كانزایەكان تێدایە بەپێی ئەو شـوێنانەی کـە ئاوەکانیـان لـێ وەردەگیرێت.ئاوی خواردنەوەی پـرۆژە ئاوییـەکان (ئاوی ماڵەكان Tap Water) بۆ تەندروستی زۆر سـەلامەتترە لە ئـاوی بتڵ چونكە بە چەندین كـرداری پاڵاوتن و پاككردن و كلۆركردنـدا دەڕوات تاكو بۆ خواردنەوە شـیاو بێت و هیچ جۆرە میكرۆبێكی تێدا نەبێـت. لە كۆتاییدا دەڵێین كە تا ئێستا هیچ بەڵگەیەكی زانسـتی لەبەردەستدا نییە كە ئاوی بتڵ لە ئاوی ماڵان باشـتر و تەندروسـتییانەتر بێـت، هەڵبژاردنـی یەكێكیان تەنیا شتێكی كەسییە.

ئامادەکردنی خۆراک بە زەیتی زەیتوون

لە گەڵێك لێكۆڵینـەوەدا هاتووە كە گەرمكـردن و قرچاندنـەوەی زەیتی ڕووەكـی وای لێـدەكات كـە جـۆرە چەورییەكـەی كـە ترشـە چەورییە ناتێرەكانن و سوودبەخشن بۆ تەندروستی بگۆڕێن بۆ ترشـە چەورییە تێرەكان كە زیانبەخشن بۆ تەندروستی. بەهەرحاڵ، زەیتی زەیتـوون زۆر خۆڕاگرە بەرانبەر بە پلـەی گەرمـی بـەرز، بۆیە بۆ سـووركردنەوەی خۆراكەكان شیاوە بێ ئەوەی كە هیچ گۆڕانكارییەكی كیمیایی بەرچاوی بەسەردا بێت، بەڵام بە گشتی وا باشترە كە زەیتی زەیتوون ئاوا بە بێ گەرمكردن بۆ خـواردن بەكاربێت، بە تایبەتی كە سوودە تەندروستییەكانیشی باشـترن. ڕۆژانـە بڕێكـی كـەمـی زەیتـی زەیتوون، خوێنبەرەكان دەپارێزێت لە تووشـبوون بە ڕەقبوون Atherosclerosis، هەروەها ئاسـتی كۆلیسـتیرۆلی خراپ (LDL) لـە خوێنـدا دادەبەزێنێت و ئاسـتی كۆلیستیرۆلی باش (HDL) لـە خوێندا بـەرز دەكاتـەوە، ئەمەش یارمەتی پاراستنی خوێنبەرەكان دەدات و مرۆڤ لە تووشـبوون بە نەخۆشـی دڵ دوور دەكاتـەوە. هەروەهـا زەیتی زەیتوون ڕێژەیەكی باشـی لە ڤیتامین E تێدایە كە دژی كرداری ئۆكسـان كاردەكات و بە مادەیەكی دژەئۆكسانی بەهێز دادەنرێت كە لە چەووریدا دەتوێتـەوە و دەگاتە هەموو بەشـە چەورەكانـی لەش و لەوێدا خانەكان لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێت.

شەکر چۆن زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت؟

- شەكر بەرگری لەش دادەبەزێنێت بەرانبەر بە هەوكردنەكان بە بەكتریا.
- هاوسەنگی كانزاكان لە لەشدا تێكدەدات، بە تایبەتی كانزای كالسـیۆم، مەگنسـیۆم، كۆپەر،كرۆم.
- هۆكارە بۆ زێدە بزۆكی Hyperactivity منـداڵان لە گـەڵ كەمبوونـەوەی سـەرنج و تەركیز.
- زیادبوونی ئاسـتی چەوری گلیسـریدە سـیانییەكان. ئەگەری تووشـبوون بە جەڵتەی مێشك زیاد دەكات.
- ئاسـتی كۆلیسـتیرۆلی باش لە خوێندا دادەبەزێنێت و ئاستی كۆلیستیرۆلی خراپ بەرز دەكاتەوە.

- ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشـی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەكات.
- ئەگـەری كلۆربوونـی ددانـەكان زیاد دەكات.
- هانی دەردانی ترشەڵۆكی گەدە دەدات.
- هـۆكارە بـۆ زیادبوونی كێشـی لەش و قەڵەوی.
- ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشی شەكرە و لاوازبوونی ئێسك زیاد دەدات.
- كـرداری بەتەمەنداچـوون و چرچبوونی پێست و سپیبوونی قژ تاو دەدات.
- هانـی پەیدابوونی هەسـتەوەری خۆراك دەدات.
- لە كاتی دووگیانیدا، ئەگەری ژاراویبوونی سكپڕی Toxemia زیاد دەكات.
- لەوانەیـە كـە نەخۆشـی لـە جگەر و گورچیلەدا پەیدا بكات.
- هاوسەنگی هۆرمۆنەكان تێكدەدات.

چالاكیی فیزیكی

چالاكی فیزیكی (بەدەنی) Physical Activity بە سادەیی واتە جوولاندنەوەی لەش كە وزە سەرف دەكات بۆ جوولە. رۆیشتن، كاری ناو باخچە، سەركەوتنی پێپلكە، تۆپی پێ، راكردن، لێخورینی دووچەرخە (بایسكل) مەلە، هەتا شایی و هەڵپەڕكێ كە یەكێك یان پتر لەم چالاكییانە ئەنجام دەدەیت، مانای ئەوە دەبەخشێت كە تۆ كەسێكی چالاكیت. بۆ سوودبەخشین بە تەندروستیت، دەبێ مەشقی بەدەنی مام ناوەندی یان مەشقی توند بێت و رۆژانە لە نیو كاتژمێر كەمتر نەبێت. مەشقە مام ناوەندییەكان بریتین لە: رۆیشتنێكی خێرا،ئیشی ناو كێڵگە یان باخچە، شایی و هەڵپەڕكێ، لێخورینی هێمنانەی بایسكل، مەشقەكانی هەڵگرتنی قورسایی . مەشقی بەدەنی توندییش وكو: راكردن، لێخورینی بایسكل بە خێرایی،یاری تۆپی باسكە، مەلە، مەشقە هەوایییەكان، تێنس. هەندێك مەشقی بەدەنی ناگەنە ئەو رادەیەی كە سوودە تەندروستییەكان بە تەواوی بگەیەنن. هەر چەندە كە تۆ دەجوولێیت، بەڵام ئەمە نابێتە هۆی زیادبوونی لێدانەكانی دڵ، بۆیە هەردەم هەوڵ بدە پابەند بیت بە مەشقی رۆژانەت بۆ ماوەی ٣٠ خولەك و با مەشقەكانت مام ناوەندی یان توند بن بە پێی توانات.

ئایا مۆبایل كاریگەری دەكاتە سەر مێشك؟

مۆبایل یان تەلەفۆنی خانەیی (الهاتف الخلوی Cell Phone) هەمیشە لێتەوە نزیكە، راستە پەیوەندیكردن بە هۆی مۆبایلەوە یەكجار ئاسان بووە بەڵام با بزانین كە ئایا هیچ كاریگەرییەكی هەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤدا ؟. لە نوێترین لێكۆڵینەوەی پزیشكە ئیتالییەكاندا هاتووە كە لەوانەیە ئەو كایە كارۆموگناتیسیانەی لە مۆبایلەوە هەڵدەقوڵێن وەكو شێوە و سیمایان بێ زیان نەبن، هەروەها لەوانەشە كە هێندە زیانبەخش نەبن بۆ تەندروستیی مرۆڤ . بە هەرحاڵ، ئەمە راستییەكی زانستی چەسپاوە كە مۆبایل تا رادەیەك چالاكی خانەكانی مێشك دەگۆڕێت، بەڵام ئایا ئەمە بە سوود یان بە زیان لەسەر خانەكانی مێشك و تەندروستی دەكەوێتەوە، ئەمە تا ئێستا بە تەواوی نەزانراوە !. لە لێكۆڵینەوەیەكی تردا، پاش بەكارخستنی مۆبایل لە نزیك گوێی چەند كەسێك بۆ ماوەی ٤٥ خولەك بە بەردەوامی تێبینی ئەوە كرا كە چالاكیی تونكلی مێشك لەم لایەدا زیاتر دەبێت، هەروەها پاش داخستنی مۆبایلەكەش ئەم زیادبوونە بۆ ماوەی یەك كاتژمێر هێشتا هەر بەردەوام بوو، بە مانایەكی دیكە مۆبایل بووە ئەگەری زیادبوونی چالاكیی یان وروژانی تونكلی مێشك، ئەمەش تا ئێستا نەزانراوە كە زیادبوونی چالاكی مێشك سوودبەخشە یان زیانبەخشە بۆ مرۆڤ . لە رابردوودا، ئەم كایە كارۆموگناتیسیانەی كە لە مۆبایلەوە دروست دەبن لە لایەن دكتۆرەكانەوە بەكاردەهات بۆ چارەسەركردنی شەقەسەر (شەقیقە Migraine) و هەندێك جاریش خەمۆكی، بەڵام لە هەمان كاتیشدا پەیوەندییەك هەیە لە نێوان زیادبوونی چالاكیی مێشك و زیادبوونی ژمارەی پەركەمەكان لەو كەسانەی كە خو یان پەركەمیان (صرع Epilepsy) هەیە . لە لایەنی تیۆرییەوە، لەوانەیە كە زیادبوونی چالاكیی مێشك (یان وروژانی مێشك) مەترسیدار بێت چونكە هەمان ئەم وروژانەی مێشك روودەدات لە حاڵەتەكانی پەركەمدا، لەوانەشە وروژاندنی مێشك بۆ هەندێك حاڵەت سوودبەخش بێت كە پێویستی پێی هەیە وەكو نەخۆشی ئەلزهایمەر (Alzheimer) و حاڵەتەكانی پاش جەڵتەی مێشك (Stroke). ئەگەر مەترسیی تەندروستی هەبێت لەبەر بەكارهێنانی مۆبایل، ئەوا لێكۆڵینەوەی زۆرتر و چڕترمان پێویستە بۆ ئەوەی كە مەسەلەكە بە تەواوی یەكلا بكرێتەوە كە كێ دەتوانێ مۆبایل بە بێ مەترسیی تەندروستی بەكاربێنێ و كێ ناتوانێ یان نابێ كە بەكاری بێنێ و كاریگەری خراپ دەكاتە سەر تەندروستی كامیان، هەروەها بۆ كێ بەكارهێنانی مۆبایل سنووردار بكرێت ؟

مەترسی دەرمانی ڕەوانبوون و دابەزاندنی کێشی لەش

دابەزاندنی کێشی لەش بۆتە یەکەمین مەسەلەی تەندروستی بۆ ملیۆنەها کەس. دابەزاندنی کێشی لەش ئامانجێکی بەهادارە بە مەرجێك کە ناتەندروستییانە ئەنجام نەدرێت. قەڵەوەکان هەموو ڕێگایەك دەگرنە بەر بە مەبەستی دابەزاندنی کێشیان، زۆربەیان هەرگیز دەرك بەوە ناکەن کە ئەم چەند کیلۆیە زیادەی کێشیان کە ساڵانێکە بەرە بەرە کۆبۆتەوە ئاوا بە ئاسانی و بە زویی دانابەزێت مەگەر لەسەر حیسابی تەندروستیت بێت و خۆت نەخۆش بکەیت، ئەگینا دابەزاندنی کێشی لەش سەبری دەوێت و دەبێ زانستییانە و تەنها لەژێر چاودێری دکتۆر ئەنجام بدرێت. بەکارهێنانی دەرمانەکانی ڕەوانبوون Laxatives بە مەبەستی دابەزاندنی کێشی لەش یەکێکە لەرێگا ناتەندروستییەکان. ئەم دەرمانانە دەبنە ئەگەری ئەوەی کە مادە خۆراکییەکان لە کۆئەندامی هەرسدا خۆیان ڕانەگرن بە مانایەکی دیکە، خۆراك بەر لەوەی کە بە تەواوی هەرس بکرێت و هەڵمژرێت لە کۆئەندامی هەرسدا دەچێتە دەرەوە. دەرمانی ڕەوانبوون دەبێتە ئەگەری ونکردنی بڕێکی زۆری ئاو، ئاویش کێشی هەیە، کێشی یەك لیتر ئاو دەکاتە یەك کیلۆگرام، بۆیە ئەوانەی کە ئەم دەرمانانە بەکاردێنن پێیان وایە کە چەوری لەشیان کەم بۆتەوە و کێشیان دادەبەزێت. بەمەشەوە جۆرێك کەمی ئاو Dehydration لە لەشدا ڕوودەدات کە کرداری زیندەپاڵ (میتابۆلیزم Metabolism) کزدەکات، ئەمەش پەکی کرداری دابەزاندنی کێش دەخات هەتا ئەگەر بە شێوەیەکی باش و بێ دەرمان ئەنجام بدرێت. بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی کزبوونێکی هەمیشەیی کرداری زیندەپاڵ، ئەمەشش وا دەکات کە لەش لە دوارۆژیشدا نەتوانێت بە ئاسانی وزە سەرف بکات، هەروەها گرفتی تەندروستیش بۆ کۆئەندامی هەرس پەیدا دەکات.

نەخۆشی شەکرە و پاراستنی پێیەکان

نەخۆشانی شەکرە دوچاری گەلێك ئاڵۆزی تەندروستی گەورە دەبنەوە بە تایبەتی ئەگەر بە باشی کۆنترۆڵ نەکرێت. ئاڵۆزییەکان لە بۆریەکانی خوێن و دەمارەکانی دەرووبەر و هەوکردن گرنگترین ئەو گرفتانەن کە دوچاری پێیەکان دەبنەوە. لە ئامارە پزیشکیەکاندا هاتووە کە نزیکەی ٪٢٥ ی نەخۆشانی شەکرە بە درێژایی نەخۆشییەکەیان تووشی کولبوون دەبن لە پێ یان لە قاچەکانیاندا، هەروەها بە ڕێژەی ٪٣٠ ئەم حاڵەتانە بە برینەوەی پێ یان قاچ کۆتایی دێت. بۆ خۆپاراستن لەم ئاڵۆزییانە، نەخۆشانی شەکرە دەبێ بە وردی پەیڕەوی پارێزی خۆراك و دەرمانیان بکەن و بە شێوەیەکی ڕۆتینی خۆیان پیشانی دکتۆر بدەن بۆ دڵنیابوون لە ڕوونەدانی هیچ ئاڵۆزییەك لە کۆئەندام و ئەندامەکانی لەشدا. هەروەها پێوستە لەسەر نەخۆشانی شەکرە کە پتر لە دەموچاویان گرنگی بە پێیەکانیان بدەن لە ڕووی پاك و خاوێنی وچاودێریکردندا، لەگەڵ هەڵبژاردنی پێڵاو یان کەفشی تایبەت کە هەرگیز نەبێتە هۆی گوشین یان برینداربوونی پێیەکان. پێویستە کە کەفشەکە تەنگ نەبێت، پێشەوەی پان و فراوان بێت کە جێگای هەموو پەنجەکان ببێتەوە بە ڕەحەتی و بێ هیچ فشارێك، ناوپۆشیکی نەرمی هەبێت و بواری کشان بدات، پێستی پێڵاوەکە نەرم بێت.

نەخۆشی دڵ چۆن خۆی دەنوێنێ؟

نیشتنی چینێکی چەوری لەناو یەکێك یان پتر لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا واتە ڕوودانی ڕەقبوونی خوێنبەر دەبێتە ئەگەری سینگەدرە یان سینگەکوژێ (Angina)، هەندێك جاریش کە لێشاوی خوێن بە یەکجاری دەوەستێت بۆ بەشێکی ماسولکەی دڵ ئەوا ئەو بەشەی ماسولکەی دڵ دەمرێت، ئەمەش زۆر جار کوشندەیە چونکە دەبێتە ئەگەری وەستانی دڵ. لەوانەیە کە نەخۆشی دڵ بۆ ماوەی چەندین ساڵ بەبێ نیشانە بێت تا ئەو کاتەی کە دەستنیشان دەکرێت، هەر بۆیەشە کە بە یەکەمین هۆی مردن دادەنرێت لە ئەمریکادا، لە هەموو جیهانیشدا نزیکەی هەر خولەکێك یەك مرۆڤ بە نەخۆشی دڵەوە دەمرێت، دیسان هەر بۆیەشە کە گرنگی دراوەتە چۆنیەتی کەمکردنەوەی هۆکارەکانی ریسك و ئاشنابوون بە نیشانەکانی ئەلارم کە بریتین لە:

- ناڕەحەتی لە ناوچەی سینگدا Chest Discomfort : زۆربەی نۆرەکانی دڵ ئەم نیشانەیان لەگەڵدایە کە بریتیە لە هەستکردن بە ناڕەحەتی لە ناوەڕاستی سینگدا کە بۆ چەند خولەکێك دەمێنێتەوە یان دێت و دەڕوات . لەوانەیە لە سروشتدا وەکو فشار یان گوشین یان ئازار وابێت.
- ئازارێکی یەکجار توند و سەخت لە ناوەڕاستی سینگدا کە تووسبوو لە جوولە دەخات، هەندێك جار ئارەقەکردنیشی لەگەڵدا دەبێت.
- ناڕەحەتی لە بەشەکانی تری لای سەرەوەی لەشدا، جا ناڕەحەتی یان ئازار لە یەکێك یان لە هەردوو قۆڵ و باسکەکاندا، یان لە ناوچەی پشتدا، یان لە مل یان شەویلاك و ناوچەی گەدەدا.
- هەناسەراوکێ، کە زیاتر لەگەڵ ناڕەحەتی ناوچەی سینگدا سەرهەڵدەدات، لەوانەشە بەر لە ناڕەحەتی سینگ دەست پێبکات.
- نیشانەی تر وەکو ئارەقەی سارد، هێڵنج یان هەستکردن بە سووکی سەر Lightheadedness.