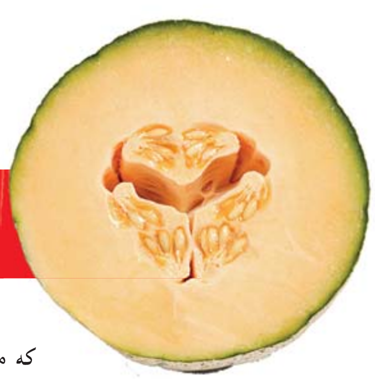
بەهای خۆراکی کاڵەک



کاڵەکCantaloupe ڕێژەیەکی بەرزی لە پۆلیفینۆلەکان تێدایە کە ماددەی دژەئۆکسانی بەهێزن سوودیان هەیە بۆ کۆئەندامی دڵ و سووڕان و سستەمی بەرگری لەش. کاڵەك زۆر دەوڵەمەندە بە ڤیتامین A بە شێوەی بیتا کارۆتین کە سەرچاوەی رووەکی ئەم ڤیتامینەیە. بیتا کارۆتین لە لەشدا سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە و دەگۆڕێ بۆ ڤیتامین A، ئەمانە هەردووکیان گرنگی زۆریان هەیە بۆ تەندروستی چاوەکان. لە گەلێك لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی کاڵەك چاوەکان لە ئاوی سپی Cataract دەپارێزێت، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە بیتا کارۆتین مرۆڤ لە شێرپەنجەش دەپارێزێت. هەروەها کاڵەك برێکی زۆر باشی لە ڤیتامین C تێدایە کە ڤیتامینێکی دژەئۆکسانە و بەرگری لەش دژی نەخۆشییەکان بەتایبەتی هەوکردنەکان بەهێز دەکات. هەر 100 گرام کاڵەك نزیکەی 8 گرام شەکر لەخۆدەگرێت واتە 32 کالۆری وزەی تێدایە، ڕێژەی ئاو لە کاڵەکدا دەگاتە پتر لە 90%. کاڵەك کانزاکانی کالسیۆم، مەگنسیۆم، زینك، ئاسن، فۆسفۆر لەخۆدەگرێت، هەروەها سەرچاوەیە بۆ پۆتاسیۆم، ریشاڵی رووەکی، ڤیتامین B1، B2، B3، B5، B6، B9 (فۆلێت) کە هەموویان گرنگن لە کرداری بەدەستهێنانی وزە لە خۆراکە کاربۆهیدراتییەکانەوە، ریشاڵە رووەکییەکەش یارمەتی جێگیربوونی ئاستی شەکری خوێن دەدات. ئەو جگەرەکێشانەی کە ناتوانن واز لە جگەرە بێنن، باشترە کە ڕۆژانە برێك کاڵەك بخۆن لەبەر سوودەکانی کاڵەك بۆ کۆئەندامی هەناسە.

پیاز و کۆلیستیرۆڵ

پاش خواردنی پیاز Onionsجا پیازی تیژ یان پیازی شیرین، سووڕی خوێن لە هەموو بەشەکانی لەشتدا باشتر دەبێت. پیازی تەڕ و وشك پتر لە 100 ئاوێتە لەخۆدەگرن کە هەموویان ماددەی گۆگردیان تێدایە. ئەم ئاوێتانە دەبنە ئەگەری بۆنی پیاز و زیاد فرمێسککردن لەکاتی برین و وردکردنی پیازدا. یەکێك لەم ئاوێتانە مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە ڕەبو و گەلێك نەخۆشی سییەکان. پیاز گەلێك دەوڵەمەندە بە ماددە فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە ماددەی دژەئۆکسانی بەهێزن و لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە دەمانپارێزن. خواردنی یەك پیازی مام ناوەندی ڕۆژانە کۆلیستیرۆلی باش HDL بەرز دەکاتەوە، ئەمەش نایەڵێت کە کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا جێگیر بێت و ڕەقبوون پەیدابکات، هەروەها خواردنی پیاز پەستانی بەرزی خوێنیش دادەبەزێنێت. پیاز گەلێك ڤیتامین لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامین B1 و ڤیتامین B6 و فۆلیك ئەسید کە ڤیتامینی گرنگن بۆ تەندروستی. خواردنی پیاز بە خاوی بۆ زۆر کەس دەبێتە ئەگەری نارەحەتی لە کۆئەندامی هەرسدا بە شێوەی کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی گرژبوونی قۆڵۆنیان هەیە، بۆیە لێرەدا پێویستە کە پیاز بە کوڵاندن یان بە هەڵم بۆ خواردن ئامادە بکرێت.

ڕۆژانە 10-8 پەرداخ ئاو

جگە لەو ڕێژە بەرزەی ئاو کە لە سەوزە و میوەکان و لە شیر و چا و قاوە وەردەگرێت، ڕۆژانە بە لای کەم 10 -8پەرداخ ئاوت پێویستە، ئەو بڕەی ڕۆژانە پتر دەبێت لە هەندێك حاڵەتدا وەکو: وەرزشکردن، کارکردن لە شوێنی گەرمدا، بوونی هەوکردن و قوم لە کۆئەندامی میزەڕۆدا، سکچوون و ڕشانەوە، تا، زیاد ئارەقەکردن. ئاو Water پلەی گەرمی لەش ڕێکدەخات. گرنگە بۆ ڕزگاربوونی لەش لە ماددەی زیانبەخش و پاشەڕۆکان، ئاو پێویستە بۆ هێشتنەوەی تەڕێتی دەم کە زۆر گرنگە بۆ قسەکردن و پاراستنی ناوپۆشی دەم لە هەوکردن، هەروەها ئاو یارمەتی گواستنەوەی گازی ئۆکسجین و خۆراك بۆ هەموو خانەکانی لەش دەدات و شێداری دەداتە گازی ئۆکسجین بۆ هەناسەوەرگرتن. ئاو یارمەتی گۆڕینی خۆراك بۆ وزە دەدات، ئەندامە چالاك و گرنگەکان وەکو گوشن لە زەبرو هێدمە دەپارێزێت، یارمەتی جوین و قووتدانی خۆراك و یارمەتی کۆئەندامی هەرس دەدات بۆ هەڵمژینی ماددە خۆراکییەکان، هەروەها ئاو گرنگی زۆری هەیە لە جومگەکاندا بۆ ئاسانکردنی جوولە و پاراستنیان لە کاریگەری زەبر و هێدمە. ئاو باشترین سافکەرەوەیە بۆ پێست، دەمانپارێزێت لە تووشبوون بە قەبزی، گورچیلەکان دەپارێزێت لە هەوکردن و کۆبوونەوەی قوم و پاشەڕۆکان، چاوەکان لە وشکبوونەوە دەپارێزێت.

بۆچی خوێی یۆدکراو بخۆین

یۆد Iodine کانزایەکی گرنگە و بە بڕی کەم بۆ تەندروستی پێویستە، یۆد بە شێوەیەکی سروشتی لە لەشـدا هەیە، گرنگی هەیە لە کرداری زیندەپاڵ یان میتابۆلیزمی خانەکاندا، کرداری میتابۆلیزم بریتییە لە گۆڕینی خۆراك بۆ وزە لە لەشدا. یۆد پێویستە بۆ فرمانی گلاندی دەرەقی لە دروستکردنی هۆرمۆنەکانیدا. یۆد جگە لە خوێی یۆدکراو، لە گەلێك خۆراکدا سەرچاوە دەگرێت وەکو: خۆراك و سەوزەی دەریایی، ماسی دەریا، شیر و بەرهەمەکانی، ئەو رووەکانەی کە لە خاکێکی دەوڵەمەند بە یۆد دەچێنرێن. کەمی کانزای یۆد دەبێتە هۆی ئاوسانی گلاندی دەرەقی Goiter لەبەر گەورەبوونی خانەکانی لەگەڵ سـستبوونی گلاندی دەرەقی Hypothyroidism. کەمی یۆد زیاتر لە ئافرەتاندا بەدی دەکرێت بەتایبەتی لەکاتی دووگیانیدا، ئەو منداڵانەی کە تووشـی کەمی یۆد دەبن دوچاری دواکەوتنی گەشـەی جەستەیی و دواکەوتنی گەشەی عەقڵی دەبن Cretinism. خوێی یۆدکراو یان خوێی یۆددار Iodized Salt بە شێوەیەکی سەرەکی پێکهاتووە لە سۆدیۆم و کلۆراید و یۆد، یەك کەوچکی کوپ لە خوێی یۆدکراو نزیکەی 380 مایکرۆگرام یۆدی تێدایە.

چەوری باش بخۆ دوورکەوە لە چەوری خراپ

خواردنـی هەموو جۆرەکانی چەوری هەرگیز باش نییە بۆ تەندروسـتی، ئەمە وای لـە زۆر کەس کـردووە کە لە جیاتی چـەوری پەنا ببەنە بـەر زیاد خواردنی کاربۆهیدراتەکان بەتایبەتی نان یان سـەموونی سپی و برنجی سپی و شەکر و پەتاتە، ئەمەش دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش و دابەزینی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش و بەرزبوونەوەی چەوری گلیسـیریدە سیانییەکان لە خوێندا. گۆڕینی چەورییە تێرەکان و چەورییە نێوەندەکان بە چەورییە ناتێرەکان پرۆفایلی کۆلیسـتیرۆل باشـتر دەکات. دوورکەوە لەو خۆراکانەی کە سـەرچاوەن بۆ چەورییە نێوەندەکان وەکو کەرەی دەستکرد (مارگەرین Margarine)، رۆنی رووەکی رەق، ئەو خۆراکانەی کە زەیتی رووەکی نیمچـە هایدرۆجینکراو لەخۆدەگرن وەکو کێك و بسـکویت، کراکەرز Crackers، هەویرکارییـەکان، خۆراکی خێـرا Fast foods و ئەو خۆراکانەی کە بە گەرمی بەرزەوە لە چەورییدا سـووردەکرێنەوە. ئەو خۆراکانە کـەم بکەوە کە چەورییە تێرەکان لەخۆدەگرن وەکو: پەنیرەکان، کەرەی سرووشتی، گۆشتی چەور، پێستی پەلەور، شیری فـول کرێم و ئایس کرێم، کەرەی گوێزی هینـدی. چەورییە ناتێرەکان هەڵبژێرە وەکو زەیتی زەیتوون، زەیتی کانـۆلا، زەیتی گوڵەبەرۆژە، زەیتی سـۆیا، ئەڤوکادۆ، هەروەها چەوری ئۆمیگا 3 کە لە ماسیدایە.

پەنیر و نەخۆشی دڵ

بەروبوومەکانی ئەلبـان Dairy prod-ucts بە گشـتی چـەوری زۆر لەخۆدەگرن کـە زۆربەی هەرە زۆریان لـە جۆری چەورییە تێرەکانن کە دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن و تووشبوون بە نەخۆشی دڵ. زۆربەی هەرە زۆری جۆرەکانی پەنیر رێژەیەکی بـەرزی چەوری لەخۆدەگـرن کە دەگاتە 20-40% واتە 20-40 گرام لە هەر 100گرام پەنیردا. ئەگەر هەوڵ دەدەیت کە تەندروسـتییانە سەبارەت بە خواردنی ئەلبان بڕیار بدەیت، دەتوانیت کە شـیری کەم چەوری یان شیری بێ چەوری لەجیاتـی پەنیر بخۆیت، هەوڵ بدە کە بە کەمی و درەنـگ درەنگ پەنیر بخۆیت، یان هەوڵ بدە کە پەنیری کەم چـەوری هەڵبژێریت کە رێژەی چەورییەکـەی لە نێـوان 10-16% دابێت. شیری کەم چەوری و شیری بێ چەوری هەموو پێکهاتە خۆراکییە گرنگەکانی ئەلبان لە کالسیۆم و پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکان لەخۆدەگرن. نابێ ئەوەش لە یاد بکەین کە هەندێك بەرهەمی ئەلبان رێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرن، لەو کاتەی کە رێژەی بەرزی خوێ ئەگەری تووشـبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات.

مەترسییە کتوپڕەکانی خوێن بەخشین

ئەو کەسەی کە خوێن دەبەخشێ بە مەبەستی گواستنەوەی بۆ نەخۆشێك لەوانەیە کە دوچاری چەند حاڵەتێکی کتوپڕ بێتەوە وەکو بوورانەوە کە زۆر باوە بە تایبەتی لەو خوێن بەخشانەی کە لەپاش خوێن بەخشین راستەوخۆ و بە خێرایی هەڵدەستنەوە، بوورانەوەکە لەوانەیە کە چەند کاتژمێرێك درێژە بکێشێت، بۆیە ئەوانەی کە خوێن دەبەخشن پێویستە کە پاش ماوەیەك حەسانەوە ئینجا هەڵسنە سەر پێ. ئەوانەی کە شۆفێری ئۆتۆمبێلن دەبێ بەلای کەم 12کاتژمێر پاش خوێن بەخشین ئینجا بچنەوە سەر کارەکەیان. هەندێك کەس لەپاش خوێنبەخشین دوچاری تیتانی Tetany دەبنەوە، تیتانی واتە گرژبوونەوەی خۆنەویستی ماسوولکەکان لەبەر زیاد و خێرا هەناسەوەرگرتن و خێرا هەناسەدانەوە بەتایبەتی لەو کەسانەی کە بەردەوام گرژ و تووڕەن، ئەم حاڵەتە سادەیە و بە دەرمان چارەسەر دەکرێت. هەندێك جاریش برینداربوونی خوێنبەر بە نیدلی (دەرزی) خوێنکێشان کە دەبێتە ئەگەری خوێنبەربوونێکی خێرا بە خوێنێکی گەش، ئەمەش پێویستی بە فشارێکی توند هەیە لەسەر شوێنی خوێنبەربوونەکە بۆ ماوەی 5-10 خولەك ئینجا بەستنی بە لەفاف بۆ راگرتنی خوێنبەربوونەکە.

هەوکردن و ژانیماسوولکە

سووتانەوە و ئازاری ماسوولکە Myalgia بریتییە لە هەوکردنی شانەکانی ماسولکە واتە شانە ریشاڵەییەکانی ماسوولکە جا بە شێوەیەکی تیژ یان درێژخایەن، ئەو حاڵەتە بە گشتی بە چەند نارێکییەکی پەیکەرە ماسولکەکان دژمێرێت لەژێر ناوی رۆماتیزمدا Rheuma-tism. هۆیەکانی هەوکردن و ژانی ماسولکە بریتین : هەوکردنی ڤایرۆسی یان هەوکردنی بەکتریایی لە شوێنێکی لەشدا، برینداربوون یان دڕانی ریشاڵەکانی ماسولکە پاش هەڵگرتنی تەنێکی قورس یان وەستانی نارێك و مەشقێکی وەرزشی لە رادەبەدەر، هەروەها سەرمابوون یان زیاد شێداربوونی لەش یان ماسوولکە، هەروەها گرژی دەروونی و فشاری سۆز زۆر جار ژانی ماسوولکە پەیدا دەکەن. زۆرجاریش هەوکردنی جومگە راستەوخۆ هەوکردنی ماسولکە پەیدا دەکات. نیشانەکانی هەوکردنی ماسوولکە بریتییە لە ئازار یان ژانی ماسوولکە لەکاتی حەسانەوە و لەکاتی جووڵاندنەوەی ماسوولکەدا لەگەڵ هەستکردن بە جۆرە توندییەك یان گرژییەك لە ماسوولکەی تووشبوودا، جا لەهەر شوێنێکی لەشدا بێت. هەنگاوەکانی چارەسەرکردن دەست پێدەکەن بە حەسانەوەی نەخۆش و بەکارهێنانی دەرمانی دژەئازار وەکو ئەسپرین و گەرمکردنی ماسوولکە و شێلان یان مەساج، لەکاتی بوونی ژانێکی زۆری ماسوولکە دەرزی خۆجێیی لە شوێنی ئازارەکە دەدرێت.

نەخۆشانی شەکرە و نەخۆشی تۆڕەی چاو

شەکرە Diabetes mellitus نەخۆشییەکی درێژخایەنە، تا ئێستا چارەسەرێکی یەکجارەکی نییە، چارەسەر بریتییە لە کۆنترۆڵکردنی شەکرە بۆ دابینکردنی ژیانێکی ئاسایی و رێگرتن لە ئالۆزییەکانی شەکرە کە زۆربەیان مەترسی دەخەنە سەر ژیان. گرنگترین ئالۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە بریتین لە: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، جەڵتەی مێشك، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی گورچیلە، هەوکردنی دەمارەکان بەتایبەتی دەمارەکانی دەوروبەر، نەخۆشی تۆڕەی چاو کە هەندێك جار دەبێتە ئەگەری کوێربوون، ئاوی سپی لە هاوێنەی چاودا Cataract، سەقەتی زگماکی لە کۆرپەدا ئەگەر ئافرەت لەکاتی دووگیانیدا شەکرەی هەبێت، لەبارچوون، تێکچوونی سیستەمی بەرگری لەش، نەخۆشییەکانی پووك. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە تووشبووان بە شەکرە بۆ ماوەیەکی زۆر، بە رێژەی 60% ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە نەخۆشی لە تۆڕی چاودا کە مەترسی کوێربوونی لێدەکرێت.

زەردوویی لە

لە هەفتەی یەکەمی ژیاندا نزیکەی 80% ی منداڵان تووشی زەردوویی Jaundice دەبن لەبەر کۆبوونەوەی مادەی بیلیروبین Bilirubin کە بۆیەیەکی زەردە و دوو جۆری هەیە، راستەوخۆ کە تەنها لە ئاودا دەتوێتەوە، ناراستەوخۆ کە تەنها لە چەوریدا دەتوێتەوە. جۆرە ناراستەوخۆکەی زیان بە کۆئەندامی دەمار دەگەیەنێ، بە بوونی هەندێك هۆکاری تر وەکو برسییبوونی منداڵ، سکچوونێکی زۆر، هەوکردن و سەرمابوون ئەگەری زیان بە مێشك زیاتر دەبێت. منداڵ لەبەر زەردوویەکەی، لەوانەیە کە کز و بێ هێز بێت یان بەباشی شیر نەخوات، ئەمەش زۆر ئاساییە و هەرگیز جێگای مەترسی نییە، بەتایبەتی چەند رۆژێك پاش لەدایکبوونی. ئەم زەردوویە، فیسیۆلۆژییە نەك نەخۆشی، هەروەها

وەستانی دڵ Cardiac Arrest

وەســـتانی دڵ واتە وەســـتانی تەواو و کتوپڕ یان وەســـتانی لەناکاوی فرمانی دڵ کە بە گشـــتی هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ لەرەی ســـکۆڵە Ventricular fibrillation. ئەم حاڵەتە تەنیا پاش کێشـــانی نەخشـــەی کارەبایی دڵ یان کردنەوی ســـینگ و دیتنی دڵ ئینجا بەتەواوی دەستنیشـــان دەکرێت. لەهەر حاڵەتێکی وەستانی دڵدا هەوڵەکان بۆ گەڕاندنەوی فرمانی دڵ پێش هیچ پشـــکنینێك ئەنجام دەدرێت، بۆ نموونە لەکاتی کارەســـات و لێدانی کارەبـــا و خنکاندا وەکو فریاکەوتنێکی ســـەرەتایی، بە ئومێدی گەڕاندنەوەی ژیان کە زۆرجار ســـەرکەوتووانە ئەنجامی باشـــی دەبێت. ئەم فریاکەوتنە سەرەتاییە بریتییە لە مەســـاجی دڵ لەگەڵ هەناســـەی دەستکرد واتە بووژاندنەوەی دڵ و هەناســـە CPR، ئێستا پزیشك و پەرستار و شوفێری ئەمبولانسەکان زانیاری تەواویان لەسەر ئەم مەسەلەیە هەیە. شانەکانی مێشك لە 2-3 خولەك پتر بەرگەی بێ ئۆکسجینی ناگرن، ئەگینا بە تەواوی دەمرن کە جارێکی تر زیندوو نابنەوە. مشـــتێکی (بۆکســـێکی) بەهێز لە لای چەپی سینگ دەدرێت و قاچی نەخۆشـــەکە تا گۆشـــەی 90 پلە بەرز دەکرێتەوە. ئەگەر دڵ زوو دەســـتی بەکار نەکردەوە کە لە خوێنبەری دەستەکان لێدانی دڵ هەستی پێدەکرێت، ئەو کاتە مەساجی دڵ و هەناسەی دەستکرد بۆ نەخۆش ئەنجام دەدرێت کە تاکە هەوڵە بۆ گەڕاندنەوەی ژیان.

چۆنییەتی بەکارهێنانی دڵۆپ و مەرهەمی چاو

گەلێك نەخۆشی و گرفتی چاو بە بەکارهێنانی دڵۆپ Eye drops یان مەرهەمی چاو Eye ointment چارەسەر دەکرێن. هەر چەندە کە قەترە و مەرهەمی چاو بە شێوەیەکی بەربڵاو بەکاردەهێنرێن، بەڵام گەلێك کەس بە شێوەیەکی زانستییانە بەکاریان ناهێنن. قەترە و مەرهەمی چاو دەرمانیان تێدایە کە نیشانەکانی وەکو وشکبوون، سووربوونەوە، خورشت، زیاد فرمێسککردن کەم دەکەنەوە. پێویستە کە تیوبی قەترە یان مەرهەم بە پاکی رابگیرێت. لەکاتی بەکارهێناندا، هەرگیز نابێ کە رۆخی تیوبەکە بەر چاو و پێڵوو یان بەر برژانگەکان یان هەر رووێك بکەوێت، بەمەوە تیوبەکە بە هیچ شێوەیەك بە بەکتریا ئالودە نابێت. دەستەکانت بە جوانی بشۆ پێش بەکارهێنان و پاش بەکارهێنانی قەترە یان مەرهەمی چاو، دەکرێ دەستکێش بەکاربێنیت. نابێ هاوبەشی بکرێت لە بەکارهێنانی قەترە و مەرهەمی چاودا. لەکاتی بوونی هەر هەوکردنێك لە چاو و بەکارهێنانی دڵۆپ یان مەرهەمی چاو، ئەگەر بە رێنمایی دکتۆر نەبێت، هەرگیز هاوێنەی لکاو Cotact lenses بۆ چاوت دامەنێ.

منداڵی تازەبوودا

بۆ هەفتەیـــەك بەردەوام دەبێت، هەندێك جار 10ڕۆژ، لەو کاتەدا ئاســـتی بۆیەی بیلیروبینی ناڕاستەوخۆ کەمترە لە 2 ملليگرام لە هەر دێسیلیترێکی خوێندا، پاشان بـــەرە بەرو کەم دەبێتەوە و لەخۆیەوە نامێنێت. هۆی ئـــەم زەردوویيە دەگەڕێتەوە بۆ تێکشکانی خڕۆکە سوورەکانی خوێن و کەمی توانای جگەری منداڵ بۆ ڕزگاربوون لە مادەی بیلیروبین، ئەم دوو هۆکارە کاتین و بەشـــێوەیەکی ئاســـایی لەم تەمەنەدا ڕوودەدەن. ئەگـــەر زەردوویی پاش ڕۆژی دەیەمی تەمەنی منداڵ چاك نەبۆوە یان زیاتر و چڕتر بوو و ڕێژەی بیلیروبینی ناڕاســـتەوخۆ لە خوێندا بەرز بۆوە، ئەو کاتە گومان لە چەند نەخۆشیبەك دەکرێت و پێویستە کە منداڵ لەلایەن پزیشك چاودێری و چارەسەر بکرێت.