سوودەکانی لایکۆپین..رەنگە سوورەکەی تەماتە

تەماتە Tomatos دەمانپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، هەروەها خواردنی تەماتە لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی پاراستنی پیاوان لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات. تەماتە بەرووبوومێکی وەرزییە. هەرزانە و بە ئاسانی دەست دەکەوێت. تەماتە بە خاوی و بە کوڵاوی و برژاوی دەخورێت. تەماتە جگە لە ڤیتامین C ڤیتامین A و ریشاڵ و گەلێك کانزا، زۆر ماددەی دژە ئۆکسان لەخۆدەگرێت کە گرنگترینیان ماددەی لایکۆپینە Lycopene، لایکۆپێن لە ماددە کارۆتینۆیدەکانە Carotenoids رەنگا و رەنگی سوورەکەی تەماتە پێکدێنێ، هەروەها لە شووتی و کاڵەکیشدا هەیە. یەك تەماتەی مام ناوەندی نزیکەی 5 ملگم لایکۆپینی تێدایە. جگەرەکێشان چڕی لایکۆپین لە لەشدا کەم دەکاتەوە. سوودە تەندروستییەکەی تەماتە بۆ گرنگی ئەم ماددە دژەئۆکسانانە دەگەڕێتەوە، بە تایبەتیش بۆ ماددەی لایکۆپین کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و پێست لە کاریگەرییەکانی تیشکی خۆر دەپارێزێت و پیربوونی پێست دوادەخات. لایکۆپین ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە کەم دەکاتەوە. لە چەندین لێکۆڵینەوەی باوەڕپێکراودا هاتووە کە خواردنی تەماتە بە خاوی یان بە کوڵاوی یان شیرەی تەماتە هەتا مەعجون تەماتەش ئەم ئامانجە دەپێکێت. لایکۆپین لە لەشدا ڕێژەی چەند ئەنزیمێك زیاد دەکات کە رۆڵیان هەیە لە پاراستنی خانەکان لە دابەشبوونی کۆنترۆڵ نەکراوی شێرپەنجەیی. لەوانەیە کە تێکەڵاوێکی ڤیتامین E و لایکۆپین بە شێوەی دەرمان لە داهاتوویەکی نزیکدا بگاتە بازاڕەکان و بەکاربێت بۆ پاراستنی پیاوان لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات.

سوود و زیانەکانی خوێ

خوێ Salt رۆڵی هەیە لە پاراستنی خانەکانی خوێن و بۆڕییەکانی خوێندا. لە هەموو شتێك گرنگتر بە لای خەڵکەوە لەکاتی هەڵبژاردنی ئەو خۆراکەی کە دەیخۆن و کە زاڵە بەسەر لایەنی تەندروستی بریتییە لە (چێژ Flavor). یەکێك لە ئاسانترین و هەرزانترین رێگە بۆ خۆشترکردنی چێژی خۆراك بریتییە لە زیادکردنی خوێ لە خۆراکدا. کەمێك خۆراکی تێرخوێ یان کەمێکیش شۆر زیانێکی ئەوتۆ بە تەندروستی ناگەیەنێت، بەڵام زۆربەی خۆراکەکان بە تایبەتی خۆراکە ئەمەریکیەکان و گۆشتە قوتووبەندەکان و ترشیات خوێی زۆری شاراوەیان تێدایە واتە بە برێکی زۆری

شیر و هەستەوەری

لە گەلێك لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە شیری چێل لە هەموو خۆراکەکانی دیکە پتر ئەگەری پەیدابوونی هەستەوەری خۆراکی لێدەکرێت لە هەندێك کەسدا. هەندێك کەس لەپاش خواردنی شیری چێل دوچاری نارەحەتی دەبن بەتایبەتی لە کۆئەندامی هەرسدا، ئەم نارەحەتییە بە بەرگەنەگرتنی شیر Milk intolerance ناوزەد دەکرێت، هەندێك کەسی تر لەپاش خواردنی شیر دوچاری نیشانەکانی هەستەوەری دەبنەوە، بەمەش دەوترێت هەستەوەری شیر Milk alle-gy. جۆرێکی پرۆتین کە لە شیری چێڵدایە بەناوی کازاێین Casein سەرچاوەی سەرەکی پەیدابوونی هەستەوەرییە بەرانبەر بە شیر، بەڵام شەکری شیر یان لاکتۆز Lactose لە هەندێك کەسی تردا دەبێتە ئەگەری جۆرێکی تری نارەحەتی کە پێی دەوترێت بەرگەنەگرتنی شیر. نیشانەکانی هەستەوەری شیر بریتین لە: هەستکردن بە ماندوبوون، سووربوونەوەی پێست یان سەرهەڵدانی پەڵەی سوور لەسەر پێستدا، نارەحەتی لە هەناسەدا. نیشانەکانی بەرگەنەگرتنی شیر بریتین لە: ئاوسانی سك و کۆبوونەوەی گاز لە کۆئەندامی هەرسدا، نارەحەتی یان ئازار لە سکدا. شیری بێ لاکتۆز (کە لە تاقیگەدا بە هۆی ئەنزیمی لاکتێز مامەڵەی لەگەڵدا کراوە) بۆ حاڵەتەکانی بەرگەنەگرتنی شیر لەجیاتی شیری ئاسایی چێل زۆر گونجاوە و نابێتە هۆی نارەحەتی، هەندێك جاریش بەکارهێنانی دەنکی تایبەت کە ئەنزیمی لاکتێز لەخۆدەگرێت. بۆ تووشبووان بە هەستەوەری شیر تەنیا رێگە چارە دوورکەوتنەوەیە لە خواردنی شیر و بەرهەمەکانی شیر.

ژمارە (
/١١/٢٩

ڕۆژانە پێنج جار Times A Day 5

کە باسی سەوزە و میوە دەکرێت، زۆر بە ئاسانی دەتوانیت کە پەیڕەوی ڕۆژانە پێنج جار بکەیت کە لە لایەنی تەندروستییەوە پەسەند دەکرێت، بەڵام هەندێك جۆری سەوزە و میوە هەیە کە پێویستە پتر لەوانی تر بخرێتە ناو خۆراکی ڕۆژانەتدا بەتایبەتی ئەوانەی کە سەرچاوەن بۆ ڤیتامین A و ڤیتامین C و ریشاڵ Fiber. گەلێك جۆری سەوزە و میوە ماددەی خۆراکی گرنگ و کانزای گرنگی وەکو کالسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم لەخۆدەگرن. سەوزە و میوە سەرچاوەی سروشتی دەوڵەمەندن بۆ ماددە دژەئۆکسانەکان Antioxidants. هەندێك کەس لەجیاتی خواردنی بڕێکی باش سەوزە و میوە بۆ پاراستنی تەندروستییان، یارمەتیدەری خۆراکی Dietary supplements بە شێوەی دەنك یان کەپسول بەکاردێنن کە نزیکەی هەموو ڤیتامین و کانزایەکان بە ڕێژەی جیاواز لەخۆدەگرن سەرەڕای هەندێك ماددەی دژەئۆکسان، بەڵام پسپۆڕانی خۆراك و خۆراکی تەندروستییانە هەردەم دژی بەکارهێنانی ئەم یارمەتیدەرە خۆراکییانەن و هەرگیز بە جێگرەوەی سەوزە و میوەی دانانێن لەبەر کۆمەڵێك هۆکار بۆ نموونە، جگە لەوەی کە یارمەتیدەرە خۆراکییەکان سرووشتی نین و ئەگەری زیادبوونی هەندێك ڤیتامین و کانزا لە لەشدا پەیدا دەکەن کە کاریگەری خراپ دەکەنە سەر تەندروستیمان، هەموو پێکهاتە گرنگەکانی زانراو و نەزانراوەکانی ناو سەوز و میوەکان لەخۆناگرن. ئەوە ماوە بڵێین کە واباشترە سەوزە و میوەکان ئاوا سروشتییانە بخورێن و لەگەڵ کێك و کرێم و شیر و پەنیردا تێکەڵ نەکرێن کە ڕێژەیەکی بەرزی چەورییە تێرەکان لەخۆدەگرن.

خوێ بارکراون، پەیوەندی نێوان بڕی زیادی خوێ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن پەیوەندییەکی چەسپاوە. ئەوەتا ڕاستییەکی زانستی کە دڵی لەشت ڕۆژانە تەنیا 500 میللیگرام سۆدیۆمی پێویستە. کۆمەڵەی سەلامەتی و نەخۆشییەکانی ئەمەریکی American Heart Association پێی باشە کە بڕی ڕۆژانەی سۆدیۆم (خوێ) بۆ پێگەیشتووەکان لە 2,400 میللیگرام پتر نەبێت، بەڵام زۆربەمان ڕۆژانە زیاتر لە 4,000 میللیگرام خوێ لە خۆراکماندا وەردەگرین. وەرگرتنی بڕی زۆری خوێ لە خۆراکدا دەبێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بەڵام خوێ بە تەنیا هۆکار نییە بەڵکو هۆکاری خێزانی (زگماکی)، تەمەن، جگەرەکێشان، کێشی زیادی لەش و قەڵەوی، کەم جووڵانەوە، ئەمانە هەموویان ئەگەری تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکەن. زۆر کەس لەوانەی کە ڕۆژانە بڕێکی زۆری خوێ دەخۆن دوچاری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بووین بێ ئەوەی کە هەستی پێبکەن یان هیچ نیشانەیەکیان هەبێت، بۆ نموونە زێتر لە 50 ملیۆن ئەمەریکی (واتە یەکێك لە هەر چوار کەس) پەستانی خوێنی بەرزیان هەیە، سێیەکی ئەم ڕێژەیە نازانن کە پەستانی خوێنیان بەرزە.

ئایا منداڵەکەت حەز لە شیرینی دەکات؟

هەموو لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە زۆربەی هەرە زۆری منداڵان هەر لە سەرەتای بوونیانەوە حەز لە خواردنی شیرینی Sweets دەکەن. وانەبێ کە ئەم حەزە لە دایك و باوکەوە یان بە بەرەباب بۆیان مابێتەوە، بە مانایەکی دیکە زۆر کەس وای بۆ دەچن کە ئەگەر باوك یان دایك حەز لە خۆراکی شیرین بکات ئەوا منداڵەکانیشیان حەز لە شیرینی دەکەن. زیاد خواردنی شیرینی بەگشتی زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە وا لە منداڵان دەکات هەست بە تێربوون بکەن و دوورکەونەوە لەو خۆراکانەی کە یەکجار پێویستن بۆ گەشە و تەندروستییان بۆ نموونە ئەلبان، گۆشت، دانەوێڵە، پاقلەمەنییەکان، سەوزە و میوەکان. لەجیاتی کێك و شوکولاتە و چوکلێت و نوشابە گازدارەکان و شەربەتە دەستکردەکان و قەنادی ڕەنگاوڕەنگ، وا باشترە کە میوەی شیرینی وەکو خورما، ترێ، مۆز، میوەی وشککراو، هەنگوین بدرێتە منداڵان، بەڵام پێویستە کە میوە و خۆراکەکانی تریان بۆ دیکۆر بکرێت، بۆ نموونە وردکردن یان برینی میوە بە شێوەی بازنەیی یان چوارگۆشەیی تاکو سەرنجی منداڵ ڕابکێشێت، هەروەها باشترە کە دایك یان باوکیش لە هەمان کاتدا لەگەڵ منداڵەکاندا هەمان میوە بخۆن بۆ ئەوەی کە منداڵەکان هەست بەوە نەکەن کە خۆراکیان لەگەڵ دایك و باوکیان جیاوازە. پێویستە ئەمەش لەبیر نەکەین کە پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان خواردنی شیرینی و کلۆربوونی ددانەکان، بۆیە لەسەر دایك و باوکان پێویستە کە منداڵەکانیان فێری ددان شوشتن بکەن بەتایبەتی لەپاش خواردنی شیرینیدا.

ئایا بە سواربوونی ئۆتۆمۆبیل سەخڵەت دەبیت؟

گەلێك كەس لەكاتی سواربوونی ئۆتۆمۆبیل، شەمەندەفەر، فڕۆكە، بەلەم، كەشتی دەریا دوچاری دەردی جووڵانەوە Motion sickness دەبن. ئەم حاڵەتە لەوانەیە كە بەشێوەیەكی كتوپڕ سەرهەڵبدات لەگەڵ ڕەنگ هەڵبزركان و ئارەقەیەكی سارد و خێرابوونی هەناسە، سەرئێشە، ناڕەحەتی لە ناوچەی سكدا، زیادبوونی دەردانی لیك، لەوانەشە كە ببێتە ئەگەری سەرسووڕان و هێڵنج یان ڕشانەوە كە مرۆڤ تووشی بێهێزی هیلاكی دەكەن، ڕشانەوەی زۆریش دەبێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێن و كەمبوونەوەی شلە لە لەشدا Dehydration. مێشك هەست بەو جووڵانەوەی لەش دەكات بە ڕێگەی چاوەكان و گوێی ناوەوە، هەروەها بە ڕێگەی ماسوولكە و جومگەكان. لەو كاتەی كە ئەو سیگناڵانەی كە لەم شوێنانەوە دەگەنە مێشك لەگەڵ یەكتریدا هەماهەنگ نەبن، ئەوا كێشەی یان دەردی جووڵانەوە سەرهەڵدەدات. دەكرێ بە چەند ڕێگەیەك ئەگەری سەرهەڵدانی دەردی جووڵانەوە كەم بكرێتەوە، بۆ نموونە دانیشتن لەسەر گوشنی پێشەوەی ئۆتۆمۆبیل یان لەناو فارگۆنەكانی پێشەوەی شەمەندەفەر، هەروەها دانیشتن لەسەر كورسییەكانی باڵی فڕۆكەدا، هەروەها سەیركردنی دوور باشترە لە خوێندنەوە، لەگەڵ هەڵمژینی هەوای پاك و ڕاگرتنی سەر بەبێ جووڵە، دووركەوتنەوە لە جگەرەكێشان و خواردنەوەی ئەلكهول پێش سەفەركردن. گەلێك دەرمان هەن بۆ ڕێگرتن لە سەرهەڵدان و بۆ چارەسەركردنی دەردی جووڵانەوە كە ماوەیەك بەر لە سەفەركردن بە شێوەی دەنك یان دەرزی وەردەگیرێن.

كێشە تەندروستییەك

سەفەركردن بە فڕۆكە جگە لە ڕوودانی كارەسات، كاریگەری هەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤدا بە شێوەی هێڵنج یان ڕشانەوە كە بە ڕشانەوەی سەفەر ناسراوە، ناڕحەتی لە گوێیەكان یان تەپبوونی گوێیەكان، هەندێك جاریش كاریگەری خراپ دەكاتە سەر ئەو كەسانەی كە چەند نەخۆشییەكیان هەیە. سەفەر بە هەوادا هەتا بۆ یەكێك كە خاوەن تەندروستییەكی باشیش بێت هەر مەترسی هەیە. لە بەرزاییدا، پەستانی هەوا یان ئەتمۆسفیر دادەبەزێت و ڕێژەی گازی ئۆكسجین لە هەوادا كەم دەبێتەوە، گەلێك نەخۆش بەرگەی ئەم گۆڕانانە ناگرن، بۆیە ڕێگەیان پێنادرێت كە بە فڕۆكە سەفەر بكەن، هەندێك نەخۆشی تر پێویستییان بە چاودێری پزیشكی دەبێت بەر لە سەفەركردن و لەكاتی سەفەركردن و لەپاش سەفەركردندا، بۆ نموونە تووشبووان بە نەخۆشی شەكرە،

بووژاندنەوەی دڵ و سییەكان

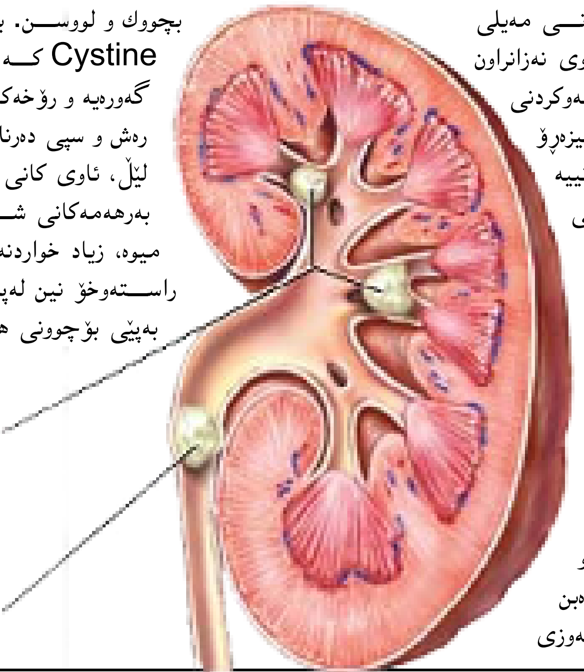
لەسەر هەموومان پێویستە كە بە چۆنییەتی بوژاندنەوەی دڵ و سییەكان CPR ئاشنا بین. بوژاندنەوەی دڵ و سییەكان ئەگەر بە تەواوی و لەكاتی خۆیدا ئەنجام بدرێت، ئەوا ژیانی چەندین كەس لە مەترسی ڕزگار دەكات. بوژاندنەوەی دڵ و سییەكان بریتییە لە هەوڵدان بۆ گەڕاندنەوەی هەناسە و هاندانی دڵ یان فشاردانی دڵ. ئەگەر یەكێك لەبەر چەند هۆكارێك دوچاری گرفت بێت لە كۆئەندامی هەناسە و كۆئەندامی دڵ و سووڕاندا، بوژاندنەوە هانی سووڕی خوێن و دابینكردنی گازی ئۆكسجین دەدات بۆ مێشك، چونكە بەبێ ئۆكسجین شانەكانی مێشك تووشی تێكچوونێكی زۆر دەبن یان مردن ڕوودەدات لە ماوەی كەمتر لە 8 خولەكدا. ئەو حاڵەتانەی كە زۆر پێویستییان بە بوژاندنەوەی دڵ و سییەكانەوە هەیە بریتین لە: زۆربەی هەرە زۆری كارەساتەكان Accidents، نزیك خنكان لە ئاودا Near-drowning، ژاراویبوون، هەڵمژینی دوكەڵ، هێدمەی كارەبایی. پاش درێژكردنی لەسەر پشت و دڵنیابوون لە كرانەوەی ڕێڕەوی هەناسە، بۆ نموونە پاككردنەوەی دەم لە هەر تەنێكی بیانی، كشاندنی مل تاكو ڕێڕەوی هەناسە بە تەواوی بكرێتەوە، هەناسەی دەستكرد بە پاڵنانی هەوا لە ڕێگەی دەمەوە بۆ دەمی نەخۆش واتە ماچی ژیان بە مەبەستی گەڕاندنەوەی هەناسە ئەنجام دەدرێت، پاشان هەنگاوی تر بریتییە لە پەستان لەسەر ناوەڕاستی سینگدا Chest compressions بە مەبەستی گەڕاندنەوەی سووڕی خوێن، لەپاش دوو جار هەناسەی دەستكرد پێویستە كە یەكسەر 30 جار سینگ فشار بدرێت، دەكرێ كە ئەم سایكلە چەندین جار دووبارە بكرێتەوە لەگەڵ تێبینیكردنی نیشانەكانی ژیان وەكو گەڕانەوەی هەناسە و لێدانەكانی دڵ و بەئاگاهاتنەوەی نەخۆش.

ـــانی سەفەرکردن بە فڕۆکە

نەخۆشی ڕەبو، هەناسەتەنگی لەبەر پەککەوتنی دڵ، پەرکەم یان گەشکە. ئێستا لەکاتی سەفەرکردن بە فڕۆکە نەفەرهەڵگرە مۆدێرنەکان، ڕشانەوەی سەفەر تا ڕاددەیەکی باش کەم بۆتەوە. ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری ڕشانەوەی سەفەر بە فڕۆکە زیاتر دەکەن بریتین لە: جگەرەکێشەکان، خواردنەوەی ئەلکهول، خواردنەوەی ساردەمەنییە کاربۆنکراوەکان(نوشابە گازدارەکان)، ترس و پەستی. ئەو کەسانەی کە چاودێری تەندروستی تایبەتیان پێویستە پێش سەفەرکردن بە فڕۆکە و لەکاتی سەفەرکردندا ئەمانەن: تووشبووان بە هەوکردنی یان سخبوونی جومگەکان، پیرەکان بەگشتی، ئەوانەی کە قاچیان لەبەر شکان هەڵبەستراوەتەوە، تووشبووان بە نەخۆشییە گوازراوەکان، ڕاهاتووەکان(موعتادەکان) لەسەر ئەلکهول و بە نگە مە نییە کا ن، نەخۆشی دڵ کە تازە دەستنیشان کرابێت، ئەوانەی کە نەشتەرگەری سك یان نەشتەرگەری دڵیان بۆ کراوە و کاتێکی کەمیان بەسەر تێپەڕیوە، ئافرەتی دووگیان لەپاش هەفتەی 35 ـەم.

هۆکارەکانی دروستبوونی بەردی گورچیلە

دروستبوونی بەردی گورچیلە Renal stones حاڵەتێکی باوە، هۆکارەکانی دروستبوونی بەردی گورچیلە جگە لە بوونی مەیلی زگماکی تا ئێستا بە تەواوی نەزانراون هەرچەندە کە لەوانەیە هەوکردنی درێژخایەنی کۆئەندامی میزەڕۆ ڕۆڵی هەبێت، مەرجیش نییە کە ئەو کەسەی زیخی هەبێت کە لە پشکنینی گشتی میزدا دەردەکەوێت دوچاری دروستبوونی بەرد بێت. باوترین جۆری بەردی گورچیلە لە جۆری فۆسفاتی سیانی Triple phosphate بەدی دەکرێت کە قەبارەیان گەورەیە و پتر لە یەك دانە دروست دەبن زۆر جاریش شێوەی حەوزی گورچیلە وەردەگرن. بەردی ئۆکزالێتی کالسیۆم Calcium oxalate بە نووکی تیژ و یەك دانە بەدی دەکرێت و بە تیشکی ئێکسی ڕەش و سپی دەردەکەوێت. بەرد لە جۆری ترشی یوریك Uric acid زۆر باو نییە، ئەم بەردانە بچووك و لووسن. بەردی گورچیلە لە جۆری سیستین Cystine کە زۆر بە کەمی دەبینرێت، لە قەبارەدا گەورەیە و ڕۆخەکانی تیژ نین و بە تیشکی ئێکسی ڕەش و سپی دەرناکەوێت. بەهەرحاڵ، خواردنەوەی ئاوی لیڵ، ئاوی کانی سان ڕووبار، زیاد خواردنی شیر و بەرهەمەکانی شیر، کەم یان زیاد خواردنی سەوزە و میوە، زیاد خواردنەوەی چای یان قاوە هەرگیز هۆکاری ڕاستەوخۆ نین لەپاڵ دروستبوونی بەردی گورچیلەدا بەپێی بۆچوونی هەندێك کەس.



بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:
Email: doctoradill@yahoo.com
Mobile: 07504789450