خورمای هیندی دژی خۆربردن

خورمای هیندی Tamarind چەندین ترشی میوە لەخۆدەگرێت کە ڕێژیان دەگاتە ٢٠٪ لەمانە: ترشی سیتریك (لیموندوزی)، ترشی تارتاریك Tartaric acid، بۆیە شیرەی خورمای هیندی لە سرکە و شیرەی لیمۆ ترشترە، هەروەها شەکری فرکتۆز (شەکری میوە) بە ڕێژەی ٣٥٪، پۆتاسیوم، بنیشت، پێکتین Pectin، ڕیشاڵی خۆراکی. خورمای هیندی گەلێك ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت وەکو لیمۆنین Limonin و جیرالیۆن کە ڕۆڵیان هەیە بۆ ڕێگرتن لە گەشەی خانە شێرپەنجەییەکانی مەمك. خورمای هیندی ماددەی گرنگی تری تێدایە کە دژی ئازار کاردەکەن و بە ڕێگەی هاندانی کرداری ئارەقەکردن پلەی گەرمی لەش دادەبەزێنن. خورمای هیندی جگە لە بەها خۆراکییەکەی تامێکی ترشی هەیە بۆیە بۆ خۆشکردنی چێژی خۆراکیش سوودی لێوەردەگیرێت. لە ڕۆژەکانی گەرمی هاویندا خورمای هیندی لەگەڵ ئاو و هەندێك شەکر تێکەڵ دەکرێت، خواردنەوەی ئەم شیرەیە لەش دەپارێزێت لە خۆربردن و پلەی گەرمی بەرزی لەش دادەبەزێنێت. پێکهاتە گرنگەکانی خورمای هیندی دژی بەکتریا کاریگەریان هەیە، لەبەر ئەوە گیراوەی خورمای هیندی وەکو غەرغەرەی دەم بەکاردێت لە حاڵەتەکانی هەوکردنی لەوزەکان. خورمای هیندی یارمەتی فرمان و چالاکیی جگەر دەدات و دژی زەردوویی کاردەکات، یارمەتی هەرسکردنی خۆراك دەدات، نیشانەکانی نەخۆشییەکانی بۆری هەناسە لە کۆکە و هەناسەتەنگی سووکتر دەکات، یارمەتی گورچیلەکان دەدات بۆ دەردانی قوم و بەردی بچووك، دەمارەکان هێور دەکاتەوە و ئازاری شەقەسەر و جۆرەکانی دیکەی سەرئێشە سووك دەکات.

لە مانگی ڕەمەزاندا خۆت لە کەمی ڤیتامینەکان بپارێزە

گەلێك کەس دەپرسێت کە کام ڤیتامین ڕۆژانە لە هەموو ڤیتامینەکانی تر پێویستترە؟ هەموومان ئەوە دەزانین کە ڤیتامینەکان هەموویان بۆ تەندروستی گرنگن و پێویستە کە لە خۆراکی ڕۆژانەماندا هەبن، ئەمەش دەزانین کە ئەمە چەندین ساڵە پیسبوونی ژینگە و کەمبوونەوەی زەوی کشتوکاڵی کاریگەرییەکی خراپی لەسەر لایەنی خۆراکی مرۆڤدا هەیە، هەر بۆیەشە کە حیسابکردن بۆ ڤیتامینەکان لە خۆراکدا مەسەلەیەکی تا بڵێی گرنگ و پێویستە بۆ ئەوەی کە لەش فرمانەکانی خۆی بە باشی و دروستی ئەنجام بدات. ئەو ڤیتامینانەی کە گرنگن و ڕۆژانە پێویستن Essential Daily Vitamins بریتین لە: ڤیتامینەکانی D، E، C، کۆمەڵەی ڤیتامین B. دەکرێ بۆ ئەو کەسانەی کە لەبەر هەر هۆکارێك خۆراکیان ناهاوسەنگە ڕۆژانە یارمەتیدەری ڤیتامینەکان Vitamin supplements وەربگرن تا ئەو کاتەی کە دووبارە خۆراکت هاوسەنگ و باڵانس دەبێتەوە. لە سەرەتای مانگی ڕەمەزانی پیرۆزدا کە کاتی ژەمەکانی خواردن دەگۆڕێت، بۆ دابینکردنی پێویستی ڕۆژانە لە ڤیتامینەکان، پێویستە کە گرنگی تایبەت بە جۆراوجۆرکردنی خۆراك بدەیت و بڕێکی باشی سەوزە و میوە بخەیتە ناو خۆراکتەوە.

بڕی وزە لە چەند خۆراکێکدا

یەك نانی سپی	٢٠٠ کالۆری
یەك نانی ئەسمەر	١٥٠ کالۆری
یەك سەموون	١٨٠ کالۆری
یەك قاپ مەعکەرۆنە (سپاگیتی)	٣٠٠ کالۆر
یەك قاپی مام ناوەندی برنج	٢٠٠ کالۆری
یەك قاپی مام ناوەندی ساوار	٢٠٠ کالۆری
یەك قاپ سەوزەواتی بە زەیت لێنراو	٢٠٠ کالۆری
دانەیەك پەتاتەی مام ناوەندی کوڵاو	١١٠ کالۆری
یەك هێلکەی کوڵاو	١٢٠ کالۆری
یەك هێلکەی برژاو لە زەیت یان لە ڕۆندا	٢٠٠ کالۆری

کاربۆهیدرات.. هەرزانترین سەرچاوەی وزە

کاربۆهیدراتەکان Carbohydrates کە نیشاستە و شەکرەکان و ڕیشاڵی ڕووەکی Fiber بە هەردوو جۆری تواوە و نەتواوە دەگرێتەوە، بە هەرزانترین و ئاسانترین سەرچاوەی وزەی خۆراکی دادەنرێت، بەم وزەیەوە پلەی گەرمی لەش بە جێگیری دەمێنێتەوە و فرمانی ئەندامەکانی پێ ڕادەپەڕێنرێت، هەروەها ئەم وزەیە هێزی جوولانەوەی لەش دابین دەکات. یەك گرام کاربۆهیدرات ٤ کالۆری وزە دەداتە لەش. شەکرەکان Sugars زۆر جۆریان هەیە، بەڵام لەناو لەشی مرۆڤدا تەنیا شەکری گلوکۆز Glucose کە سادەترینی شەکرەکانە مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت و تاکە سەرچاوەی وزەیە بۆ مێشك و ماسولکەکان. هەروەها کاربۆهیدراتەکان ڕۆڵی گەورەیان هەیە لە هێشتنەوەی باڵانسی نێوان ئاو و کانزاکان لە لەشدا. وا باشە کە خۆراکی ڕۆژانەی مرۆڤی پێگەیشتوو بە ڕێژەی ٥٥٪ - ٦٠٪ لە کاربۆهیدرات پێکهاتبێت. کاربۆهیدراتەکان بەگشتی هەرسکردنیان ئاسانە، لە لەشدا زوو دەگۆڕێن بۆ وزە. گرنگترین سەرچاوەکانی کاربۆهیدرات بریتین لە: نان، ئارد، پەتاتە، برنج، ساوار، مەعکەرۆنە، دانەوێڵە، پاقلەمەنییەکان، میوەکان، هەنگوین، مرەبا، گەنمەشامی.

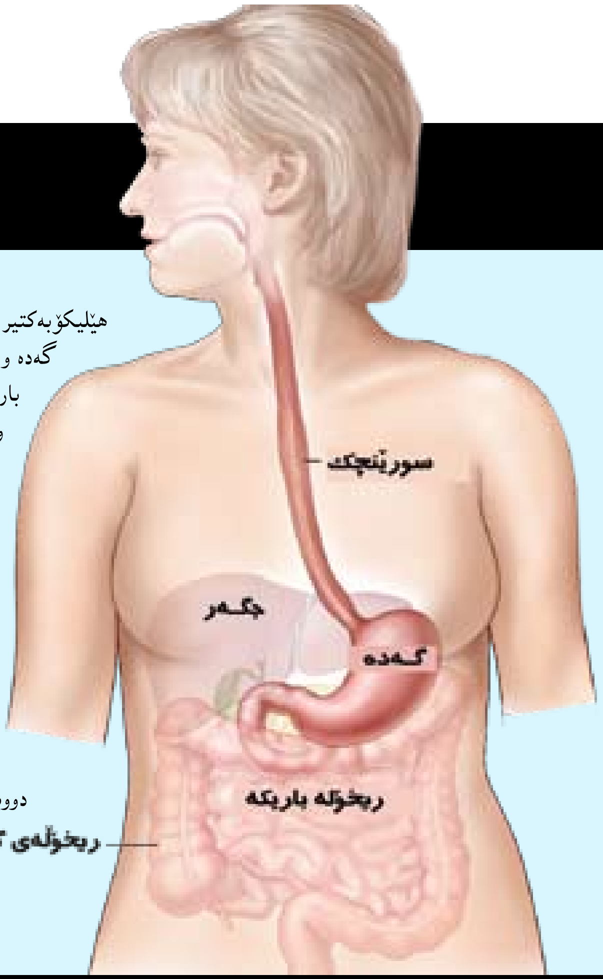
لە رەمەزاندا خواردنەوە کافائینییەکان کەم کەرەوە

کاریگەری ماددەی کافائین Caffeine کە لە قاوە و چای و کاکاو و کۆلادایە تێکەڵ دەبێت لەگەڵ کاریگەری ماددەی ئەدینۆسین Adenosine کە لە شانەکانی مێشکدا دەردەدرێت کە رۆڵی هەیە لە ئارامبوونەوەدا. هەروەها کافائین دەبێتە ئەگەری تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی خوێن لە رێگەی هاندانی گلاندی ئەدرینال بۆ زیاد دەردانی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل Cortisol. ئەگەرچی کافائین ئاستی وزە بۆ ماوەیەکی کورت بەرزدەکاتەوە، بەڵام پاش راهاتن لەسەر خواردنەوە کافائینییەکان، کوپێکی مام ناوەندی ئەم ئەنجامە ناپێکێت بۆیە برێکی زیاتر دەخۆیتەوە و راهاتنەکەش قووڵتر دەبێت. وا باشە کە بری زۆری کافائین نەدرێتە منداڵان، چونکە جگەریان توانای مامەڵەکردنی لەگەڵ ماددەی کافائینیدا نییە، بۆیە ئەم ماددەیە بۆ ماوەی ٥-٤ رۆژ لە لەشیاندا دەمێنێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی خەوزڕان و نارەحەتییان. زیاد وەرگرتنی کافائین لەلایەن ئافرەتی دووگیاندا، لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری سەقەتی زگماکی لە کۆرپەدا یان لەبارچوون و منداڵبوونی ناکاو Premature. هەروەها خواردنەوە کافئینییەکان دەبنە هۆی: زەردبوونی ددان و ئەگەری کلۆربوونیان، کەمکردنەوەی چالاکی سپێرمەکان، بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن، کەمبوونەوەی خەو، گۆڕان لە پەستانی خوێن و لێدانەکانی دڵ، زوو مێزکردن، کەمکردنەوەی هەڵمژینی کانزاکانی ئاسن و زینک و کالسیۆم لەگەڵ ڤیتامینەکانی A، B، C لە کۆئەندامی هەرسدا. لە مانگی رەمەزاندا وا باشترە کە خواردنەوەی کافائینییەکان کەم بکەیتەوە بەتایبەتی کە دەبنە ئەگەری خەوزڕان کە کەسانێك لەپاش خواردنی پارشێودا دەیانەوێت بچنە خەووە.

بەهای خۆراکی بندق

بندق Hazelnuts هاوسەنگە لەرووی بەهای خۆراکییەوە، گەلێك سوودی تەندروستی هەیە. بندق پێکهاتووە لە چەوری باش، پرۆتین، کاربۆهیدرات، هەروەها باشترین سەرچاوەیە بۆ ڤیتامین E کە گرنگە دروستی ماسولکەکانی دڵ و لەش و بۆ دروستی کۆئەندامی زاوزێ، هەروەها دژەئۆکسانێکی بەهێزە کە رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە. رۆژانە خواردنی تەنیا 25 گرام بندق لەش دەپارێزێت لە نەخۆشی دڵ و شێرپەنجە. بندق رێژەیەکی باش لە فۆلیك ئەسید F-lic acid لەخۆدەگرێت کە رۆڵی بەرچاوی هەیە لە گەشەی منداڵ و گەورەکاندا، هەروەها گرنگە بۆ دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن. بندق رێژەیەکی باش لە کۆمەڵەی ڤیتامین B لەخۆدەگرێت بەتایبەتی ڤیتامین B1، B2، B12 کە زۆر گرنگن بۆ دروستبوونی خوێن و گەشەی کۆئەندامی دەمار بەتایبەتی لە ساڵەکانی گەشەی منداڵاندا. بندق نزیکەی 60-70% لە چەوری پێکهاتووە، بەڵام لە جۆری چەورییە ناتێرەکان و ئۆمیگا 3. کە بە چەورییە باشەکان ناسراون.

میکرۆبی گەدە



هێلیکۆبەکتیر پایلۆری Helicobacter pylori ناوی ئەو بەکتریایەیە کە کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ پەیدا دەکات پاش ئەوەی کە دوو زانای ئوسترالی ڕۆبن وارن و باری مارڕشاڵ کە بۆ یەکەم جار ئەم بەکتریایەیان دۆزییەوە و خەڵاتی نۆبڵیان وەرگرت. ئەم بەکتریایە توانای ژیان و گەشەکردنی هەیە لە دەورووبەری ترشی بەهێزدا هەتا ئەگەر ڕاددەی ترشێتی بگاتە ژمارە ٤ بە پێوانەی PH کە بۆ پێوانەکردنی ترشێتی و تفتی پشتی پێدەبەسترێت. پشکنینی تایبەت هەیە بۆ دەستنیشانکردنی میکرۆبی گەدە. لێکۆڵینەوەکان دەڵێن کە نزیکەی نیوەی دانیشتوانی جیهان تووشی هەوکردن بەم بەکتریایە بووینە. پشکنینی تایبەت هەیە بۆ دەستنیشانکردنی هەوکردن بە میکرۆبی هێلیکۆبەکتیر لە کۆئەندامی هەرسدا. بۆ لەناوبردنی میکرۆبی هێلیکۆبەکتیر چارەسەری سییانە Triple therapy کە سێ دەرمانی دژەژی لەخۆدەگرێت بۆ ماوەیەکی دیاریکراو ئەنجامی باشی دەبێت. گەلێك جار ئەگەری گەڕانەوەی هەوکردن دێتە پێشەوە، بۆیە پێویست بە دووبارەبوونەوەی چارەسەرەکە دەکات.

سێکس پاش منداڵبوون Postpartum Sex

پزیشکەکانی پسپۆری ئافرەتان و لەدایکبوون هەردەم جەخت لەوە دەکەنەوە کە نابێ جووتبوون هەر لە رۆژی منداڵبوونەوە تا شەش هەفتە کە دەکاتە ماوەی چلە ئەنجام بدرێت. ئەم شەش هەفتەیە ئەو ماوەیەیە کە پێویستە بۆ منداڵدان تاکو قەبارەکەی بگەڕێتەوە قەبارەی ئاسایی خۆی وەکو پێش منداڵبوون. هەندێك لە پزیشکان ئەو ماوەیەیان کەم کردۆتەوە بۆ چوار هەفتە و دەڵێن کە ئەو ماوەیە بەسە بۆ نەمانی دەردراوی پاش منداڵبوون کە شلەیەکی پەمبەیە لە شوێنی جیابوونەوەی وێڵاش لە ناوپۆشی منداڵدانەوە سەرچاوە دەگرێ.

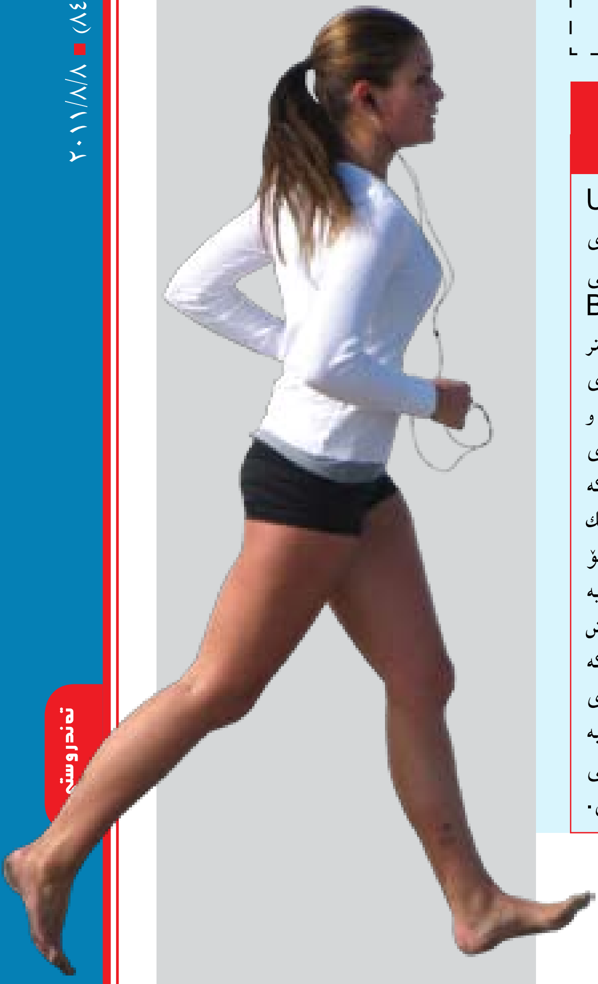
هۆکاری سەرەکی دووركەوتنەوە لە جووتبوون بە ماوەیەکی کورت لە پاش منداڵبووندا بریتییە لە: زووتر چاکبوونەوەی شانەکانی زاوزێ، پاراستنی کۆئەندامی زاوزێی ئافرەت لە هەوکردن کە لەوانەیە بە جووتبوون ڕووبدات. خودی ئافرەتیش نیگەرانە لەوەی کە منداڵدان هێشتا هەر وەکو مانگەکانی دووگیانی گەورەیە و وا دەبینن کە هێشتا دەزگا و ڕێڕەوی زاوزێیان بە تەواوی چاکنەبۆتەوە لە پاش ٢٨٠ ڕۆژی دووگیانی و چەند کاتژمێرێکی منداڵبوونی پڕ لە ئێش و ئازار و کشانی ڕێڕەوەکانی زاوزێ و پێداهاتنی منداڵ، بۆیە لە کرداری جووتبوون دوودڵ دەبێت بە کردارێکی بێ چێژ یان کەم چێژی دادەنێت، یان ترسی لە ئازار هەیە لە کاتی جووتبووندا. هەروەها گەلێك ئافرەت لە چەند هەفتەیەك و چەند مانگێکی پاش منداڵبوون دوچاری کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی Libido دەبنەوە. هەندێك لە پزیشکان پێیان باشە کە هەتا ١٢ هەفتە پاش منداڵبوون ئینجا جووتبوون ئەنجام بدرێت.

هۆکارەکان لەپاڵ ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە

لە نەخۆشانی شەکرەدا، ناتوانین کە پێشبینی ئاڵۆزییەکان Complications بکەین تاکو لەلایەن دکتۆر چەندین پشکنینی کلینیکی و تاقیگەیی ئەنجام نەدەین. نەخۆشی شەکرە Diabetes بە هێمنی پەرە دەسێنێ بێ ئەوەی کە هەستی پێبکرێت تا ئەو کاتەی کە ئاڵۆزییەك لە بەشێکی لەشدا پەیدا دەکات. لەگەڵ ئەمەشدا ئاستی شەکری خوێن شتێکمان پێدەڵێت سەبارەت بە ئەگەری ڕوودانی ئاڵۆزییەکان، بۆ نموونە ئاستی بەرزی شەکری خوێن هۆکارێکی هاندەرە بەتایبەتی ئەگەر پتر بێت لە ٢٤٠ ملگم لە هەر دێسیلیترێکی خوێندا کە زۆربەی پسپۆرانی نەخۆشی شەکرە بە مەترسیداری دادەنێن. ئاستی سەلامەتی شەکری خوێن لە نێوان ١٢٠-٨٠ ملگم \ دێسیلیتر دایە. ماوەی تووشبوونیش بە شەکرە فاکتەرێکی ترە کە چەند درێژتر بێت هێندە ئەگەری ئاڵۆزییەکان زیتر دەکات بەتایبەتی ئەگەر ئەو ماوەیە ١٥ ساڵ یان پتر بێت. جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە Type I پتر لە جۆری دووەم Type II ڕووبەڕووی ئاڵۆزییەکان دەبێتەوە بۆ نموونە ئاڵۆزی لە چاوەکاندا. هێشتا ئەمە بە تەواوی نەزانراوە کە بۆچی ئەگەری ڕوودانی ئاڵۆزییەکان لە نەخۆشانی شەکرەدا جیاوازی زۆری هەیە، بۆ نموونە زۆر جار ئەو نەخۆشانەی کە ئاستی شەکری خوێنیان جێگیرە تووشی ئاڵۆزییەکان دەبن و کەسانێکیش هەرگیز تووشی ئاڵۆزییەکان نابن، بەڵام لەوانەیە کە کاردانەوەی لەش بەرانبەر بە ئاستی بەرزی شەکری خوێن لە نەخۆشێك بۆ نەخۆشێکی تر جیاوازی هەبێت.

چاویلکە بۆ هاوین

تیشکی سەرووی وەنەوشەیی جگە لە کاریگەری خراپ لەسەر پێست، کاریگەری دەکاتە سەر پێلو و چینی کۆرنیا Cornea و هاوێنە و بەشەکانی تری چاو، هەروەها هۆکارێکە بۆ پەیدابوونی ئاوی سپی Cataract. ئایا چاویلکەی هەتاوی Sunglasses چاوەکانمان لە کاریگەری تیشکی سەرووی وەنەوشەیی خۆر دەپارێزێت؟ لەکاتی هەڵبژاردنی چاویلکەیەکی دژەهەتاو، بە وردی سەرنج بدە لێبلەکەی و ئەو جۆرە هەڵبژێرە کە بە ڕێژەی ٩٩-١٠٠٪ ڕێگە لە تێپەڕبوونی هەر دوو جۆری تیشکی سەرووی وەنەوشەیی UVA و UVB بگرێت. جگە لەمە، چاویلکەی هەتاوی تر هەیە کە هاوێنەی ڕێگر لە ڕەنگی شین Blue-blocking lenses لەخۆدەگرێت کە وێنە دوورەکان ڕوونتر دەکات بەتایبەتی لە ڕووناکی کەمدا. چاویلکەی دژەهەتاوی پۆلەرایز Polarized شەوق و ڕەونەقی ڕووناکی کەم دەکەنەوە. چاویلکەی فۆتۆکرۆم Photochromic lenses کە ڕەنگەکەی لەگەڵ ڕووناکیدا دەگۆڕێت یان تاریك دەبێت بۆ قاوەیی Photobrown یان بۆ ڕەنگی خۆڵەمێشی Photogrey، بەم شێوەیە وێنەکان سافتر دەبینرێن و شەوقی ڕووناکیش کەمتر دەبێتەوە، لەگەڵ ئەمەشدا مەرج نییە کە هەموو چاویلکەکانی لەم جۆرە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی بە تەواوی بلۆك بکەن. چاویلکەی بە جیوە داپۆشراو زیاتر ڕێگە لە تێپەڕینی تیشکی بینراو دەگرێت نەك تیشکی سەرووی وەنەوشەیی.

پێش دەستکردن بە وەرزشی ڕاکردن

وەرزشی ڕاکردنی لەسەرخۆ Jogging سوودی تەندروستی زۆری هەیە، لە سەروویانەوە دابەزاندنی کێشی زیادی لەش و بەهێزکردنی تۆنی ماسولکە، هەروەها پتەوکردنی ئێسکەکان و ڕێگرتن لە پووکانەوەی ئێسك. وەرزشی ڕاکردن یەکجار گرنگە بۆ کۆئەندامی دڵ و سووڕان بە پاراستنی توانای دڵ بۆ پاڵنانی خوێن و باشترکردنی هاتووچۆی خوێن بە هەموو بەشەکانی لەش. لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە چۆن بە ڕێگەیەکی سەلامەت و تەندروستییانە دەست بەم وەرزشە دەکەیت، بۆ ئەم مەبەستە پەیڕەوی چەند خاڵێك بکە، بۆ نموونە: سەردانی دکتۆر بکە بۆ پشکنین و دڵنیابوون لەوەی کە لەشت توانای ئەم وەرزشەی هەیە، سەرەتا بە ڕۆیشتنێکی ئاسایی و پاشان ڕۆیشتنێکی خێراتر تا ڕاکردنێکی لەسەرخۆ و پاشان خێراتر، جووتێك کاڵەی تایبەت بە وەرزشی ڕاکردن بۆ ئەم مەبەستە تەرخان بکە کە قەبارە و شێوەکەی لەگەڵ پێیەکانتدا بگونجێت بۆ ڕێگرتن لە هەر ئازار و ناڕەحەتییەك لەکاتی ڕاکردندا، شوێنی سەلامەت بۆ ڕاکردن هەڵبژێرە، جلی سووك و ڕەنگ کاڵ لەبەر بکە، ئەگەر لەکاتی شەودا وەرزش دەکەیت پێویستە کە جلی ئاوا لەبەر بکەیت کە تیشك پێچەوانە بکاتەوە بۆ خۆپاراستن لە هەر کارەساتێك.