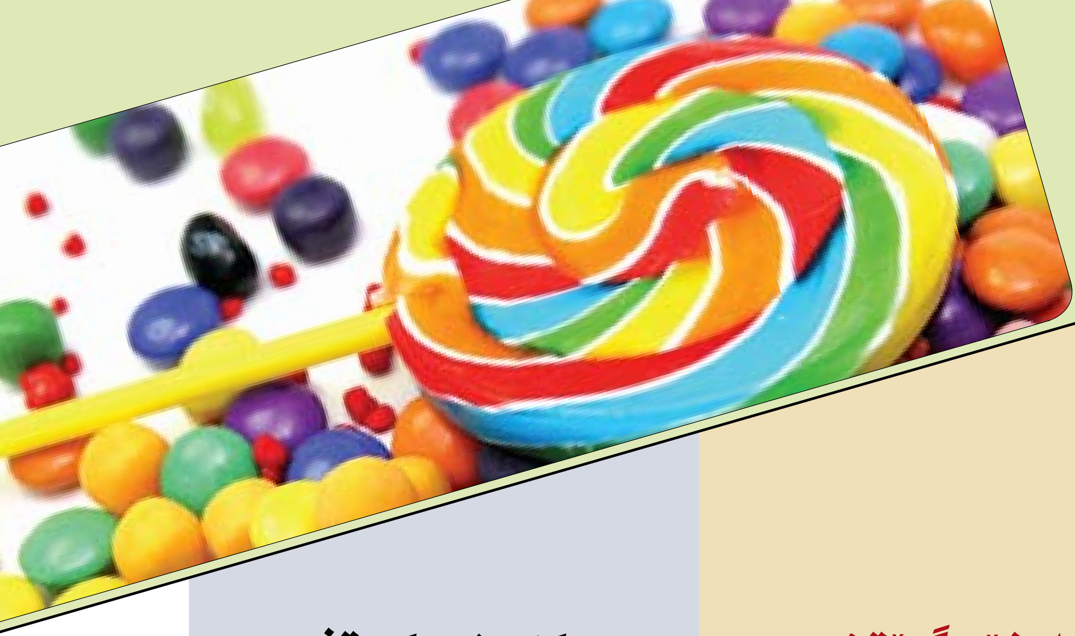

خۆراکی خێرا چەند وزە لەخۆدەگرێت؟

خۆراکی خێرا یان فاست فوود Fast food بە خێرایی ئامادە دەکرێت، چەوری ماددەی سەرەکیی ئامادەکردنیەتی، هەموویان رێژەیەکی نزمی ریشاڵ و ڤیتامین و کانزاکان لەخۆدەگرن. خۆراکی خێرا بەم دواییە لە هەموو جیهان و لە ناوچەی ئێمەشدا بە شێوەیەکی بەرچاو زیادی کردووە، بۆ نموونە ئێستا لە زۆربەی رێستورانتەکان خۆراکی خێرا بەدی دەکرێت. راستە کە خۆراکی خێرا هەرزانە، بەڵام لە رووی بەهای خۆراکییەوە لاوازە. ئەم خۆراکانە رێژەیەکی بەرزی چەوری و خوێ و شەکر لەخۆدەگرن، بۆیە ئەگەری قەڵەوی و تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە و نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان زیاد دەکەن. لەوانەیە کە یەك ژەمی خۆراکی خێرا بایی پتر لە پێویستی رۆژانە لە مادەکانی چەوری، کۆلیستیرۆل، خوێ، شەکر دابین بکات. ئەو کەسانەی کە بە زۆری خۆراکی خێرا دەخۆن ئەوا رێژەیەکی یەکجار بەرزی وزە وەردەگرن بێ ئەوەی کە درکی پێبکەن، هەرزەکاران زیاتر لە کەسانی تر عەودالی خۆراکی خێران. ئامارەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە هەرزەکاران بە رێژەی 34% و قوتابیان بە رێژەی 23% و پێگەیشتووان بە رێژەی 20% کالۆری زیاد لە رێگای خۆراکی خێراوە وەردەگرن.

کام خۆراک قژ بەهێز دەکات؟

رۆژانە پەیڕەوکردنی خۆراکێکی تەندروستییانە کاریگەرییەکی ئەرێنی بۆ قژ هەیە بەتایبەتی بۆ خۆپاراستن لە هەڵوەرین یان تەنکبوون. لێرەدا چەند خۆراکێك دەخەینە روو کە رۆڵی بەرچاویان بۆ تەندروستی قژ هەیە، بۆ نموونە گێزەر کە رێژەیەکی بەرزی ڤیتامین A لەخۆدەگرێت گرنگی زۆری هەیە بۆ پێستی سەر و بەهێزکردنی رەگی قژ. بەزالیا Green peas رێژەی هاوسەنگ لە ڤیتامین و کانزایەکانی تێدایە وەکو زینك، ئاسن، کۆمەڵەی ڤیتامین B کە زۆر پێویستن بۆ رەگی قژ بەتایبەتی بایۆتین Biotin کە رۆڵی هەیە لە بەهێزکردنی قژدا و لەم خۆراکانەدا هەیە: گۆشتی پەلەوەڕ، قەرنابیت، نۆك و پاقلەمەنییەکان، مۆز، پەنیر، شیر، ماسی سالمۆن، ماسی ماکارێل. هێلکە دەوڵەمەندە بە پرۆتین، ئاسن، زینك، ڤیتامین 12 کە پێویستن بۆ قژێکی دروست و رێگرتن لە هەڵوەرین. شیر و ماستی کەم چەوری رۆڵی بەرچاویان هەیە لە گەشەی قژدا. مێوژ Raisins بە رێژە بەرزەکەی ئاسن گرنگی هەیە بۆ گەشە و دروستی قژ، هەورەها بە گوێرەی خورما و سەوزە گەڵا تاریکەکان. شوفان Oats دەوڵەمەندە بە ریشاڵ کە جگە لە سوودەکانی بۆ دڵ و ریخۆڵە، سوودی بۆ پێست و گەشەی قژیش هەیە. رۆبیان Shrimps جگە لە پرۆتین، چەندین ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت کە قژ بەهێزدەکەن وەکو زینك، ڤیتامین B12، ئاسن. گوێز Walnuts بە پێکهاتە گرنگەکانییەوە لە ڤیتامین و کانزا سوودی زۆری بۆ قژ هەیە.

چۆن حەزی شیرینی لای منداڵەکەت کۆنترۆل دەکەیت؟

له چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە شیرینی و خواردنەوەی شیرنیکراوەکان Sweetened beverages هۆکارن بۆ قەڵەوی بەتایبەتی لە منداڵدا. هەموو دایك و باوکان بەمە ئاشنان کە منداڵ حەز لە خواردنی شیرینی دەکات. لە راستیدا، منداڵان لە لایەنی بایۆلۆژییەوە پرۆگۆرام کراون بۆ حەزکردن لە چێژی شیرین، تامی شیرینی هانی مێشك دەدات بۆ زیاتر خواردن. زیاد خواردنی شیرینی و خواردنەوەی سۆدا، سپۆرت درینك، شەربەت و شیرەی میوەی دەستکرد، خواردنەوە گازییەکان یان کاربۆنکراوەکان وا لەمنداڵ دەکات کە دوورکەوێتەوە لە خواردنەوەی شیر و شلە تەندروستییانەکان و خۆراکە گرنگەکانی تر کە زۆر پێویستن بۆ تەندروستی و گەشەی منداڵ. واباشە کە کوپێك ئاو بدەیتە منداڵەکەت لەکاتی تێنووبوونیدا نەك خواردنەوەیەکی شیرینکراو، لەگەڵ سنووردارکردنی خواردنی شیرینی لە قوتابخانەدا. ئەم مەسەلەیەش تا رادەیەکی زۆر لەژێر کۆنترۆلی دایك و باوکدایە بەتایبەتی کە لە سنووردارکردنی شیرینی هەر لەماڵەوە دەستپێبکرێت و زیاتر شیر و شیرەی میوەی سروشتی ببێتە جێگرەوە، ئەمەش هەرگیز مانای ئەوە ناگەیەنێت کە خواردنی شیرینی بە یەکجاری لەمنداڵەکەت قەدەغە بکەیت، بەڵکو بە کەمی و زیاتر لەکاتی بۆنەی تایبەتدا پێی بدرێت. منداڵان زۆر چاو لە دایك و باوك دەکات یان لاساییان دەکەنەوە، بۆیە کە دەبینن ئەوان لەجیاتی بیبسی ئاو دەخۆنەوە ئەوا ئەوانیش بە هەمان شێوە زیاتر ئاو دەخۆنەوە.

نابێ لەکاتی دووگیانیدا ریجیم بکەیت

ریجیمکردن Dieting هەرگیز باش نییە لەکاتی دووگیانیدا، هەتا بۆ ئەو ئافرەتانەی کە بۆخۆیان کێشیان زۆر زیادە یان قەڵەون. بە ریجیمکردن، تۆ خۆت و کۆرپەکەت برسی دەکەیت کە بەردەوام پێویستیتان بە ماددەی خۆراکی جۆراوجۆرەوە هەیە. زیادبوونی کێشی لەش بە درێژایی مانگەکانی دووگیانی تا 12-15 کیلۆگرام دەکەوێتە نێو سنووری ئاساییەوە، ناتوانرێت کە رێگا لەم زیادبوونەی کێشی پەیوەست بە دووگیانی بگیرێت. بەشێك لە زیادبوونی کێش لەگەڵ گۆڕانەکانی پەیوەست بە دووگیانیدا روودەدات وەکو زیادبوونی قەبارەی خوێن، بەشێکی تری زیادبوونی کێش دەگەڕێتەوە بۆ کۆی زیادبوونی کێشی کۆرپە، شلەی دەوری کۆرپە، گەورەبوونی منداڵدان، گەورەبوونی مەمکەکان و کێشی وێلاش، ئەم کێشە زیادە پاش لەدایکبوونی منداڵ نامێنێت. هەندێك جار ئافرەتی دووگیان کێشی زیاد دەکات لەبەر قەتیسەبوونی Retention شلە لە لەشدا کە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ فشاری منداڵدان بە قەبارە گەورەکەیەوە لەسەر لێشاوی خوێنی گەڕاوە لە قاچەکانەوە بۆ دڵ. کەواتە دووگیانی کاتێکی گونجاو نییە بۆ ریجیمکردن، لەجیاتی ئەمە پێویستە کە پەیڕەوی خۆراکێکی تەندروستییانە بکرێت. شەکری خوێن لە بەینی ژەمە سەرەکییەکاندا بۆ ئاستی زۆر نزم دادەبەزێت، ئەمەش هەستی برسێبوون پەیدا دەکات، بۆیە ئافرەتی دووگیان ناچار دەبێت کە شتێك بخوات، ئەمەش ئاستەنگێکی ترە لەبەردەم ریجیمکردندا.

خۆراک بۆ تووشبووان بە خەمۆکی

هەندێك لە تووشبووان بە خەمۆکی Depression بڕی زیادی خۆراك دەخۆن و کێشی لەشیان زیاد دەکات، هەندێك تووشبووانی تر بڕی کەمتری خۆراك دەخۆن، دەرەنجام کێشی لەشیان دادەبەزێت، ئەمەش لە هەردوو حاڵەتدا کاریگەرییەکی نێگەتیف دەکاتە سەر مەزاج. خۆراکێکی تەندروستییانە کاریگەرییەکی پۆزەتیڤی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری نەخۆشی دڵ، شەکرە، قەڵەوی و نەخۆشیی تر، ئێستا ئەمەش سەلمێنراوە کە خۆراکی دروست کاریگەری پۆزەتیف دەکاتە سەر مەزاج، ئەمەش سوودی زۆری هەیە بۆ تووشبووان بە خەمۆکی. جەختکردنەوە لەسەر زیاد خواردنی سەوزە و میوەی جۆراوجۆر، دانەوێڵەی تەواو، شیرەمەنی کەم چەوری، گۆشتی بێ بەز، ئەم خۆراکانە بڕی پێویستی وزە و ڤیتامین و کانزایەکان بۆ لەش دابین دەکەن. هەوڵ بدە رۆژانە بەلای کەم 3 ژەمی تەواو بخۆیت، لە بەینی ژەمەکانیش سەوزە و میوە بخۆ لەگەڵ خواردنەوەی بڕی زیادی ئاو. کە ژەمێك بەلاوە دەنێیت، ئاستی شەکری خوێنت دادەبەزێت، ئەمەش مەزاج ناخۆش دەکات لەگەڵ هەستکردن بە بێهێزی و نارەحەتی و ماندووبوون. دوورکەوە لە خۆراکی خێرا و چەورییە تێرەکان و شیرینی زیاد، هەروەها لە خواردنەوە گازدار و شیرینکراوەکان کە کالۆری بەتاڵ دەدەنە لەش و ئەگەری تووشبوون بە شەکرە و قەڵەوی و بەرزبوونەوەی کۆلیستیرۆل زیاد دەکەن لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی خێرای ئاستی شەکری خوێن و زوو دابەزینەوەی، ئەمەش وات لێدەکات کە هەست بە بێهێزی و بێ مەزاجی بکەیت. خواردنی ماسی لەبیر نەکەیت وەکو سەرچاوەیەکی باش بۆ ئۆمیگا3 کە نیشانەکانی خەمۆکی سووک دەکات.

لە سەرەتای تووشبوون بە ئایدزدا

هەوکردن بە ڤایرۆسی ئایدز HIV بە 3 قۆناغدا دەڕوات، قۆناغی یەکەم یان قۆناغی تیژ Acute stage کە لە 2-6 هەفتەی سەرەتای تووشبووندا دەستپێدەکات، واتە کە لەش لە سەرەتای بەرەنگاربوونەوە یان پەیداکردنی بەرگریدایە بەرانبەر بە ڤایرۆسی ئایدز. لەم قۆناغەدا نیشانەکان وەکو هەکردنە ڤایرۆسییەکانی تر وان بۆ نموونە هەڵامەت کە لەوانەیە بۆ ماوەی 2-1 هەفتە بەردەوام بن. نیشانەکانی سەرەتای تووشبوون بە ڤایرۆسی ئایدز ئەمانەن: سەرئێشە، سکچوون، هێڵنج و رشانەوە، هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی، ئازاری ماسوولکە، سووتانەوەی قوڕگ، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، دەرکەوتنی چەند پەڵەیەکی سووری بێ خورشت لەسەر پشتی پێیەکاندا، پاشان نیشانەکان بە تەواوی نامێنن و تووشبوو دەچێتە قۆناغی دووەمەوە کە بێ نیشانەیە، ئینجا قۆناغی سێیەم دەستپێدەکات کە مەترسیدارترین قۆناغە و ڕێژەی خانەکانی لیمفۆسایتی CD4 دادەبەزێت بۆ کەمتر لە 200 خانە و تووشبوو دوچاری نەخۆشی و هەوکردن بە جۆرەها میکرۆبی تر دەبێتەوە وەکو کولبوونی دەم، هەوکردنی سییەکان و نەخۆشیی سیل.

زێدە چەوریی لەش ئەگەری شێرپەنجە زیاد دەکات

شێرپەنجە Cancer یەکێکە لە مەترسیدارترین نەخۆشییەکان کە تا ئێستا چارەسەری تەواوی بۆ نییە، بۆیە دکتۆران جەخت لە تەکنیکەکانی خۆپاراستن لە شێرپەنجە دەکەنەوە. بە پێی دوا لێکۆڵینەوەکان بڕی زیادی چەوریی لەش ئەگەری شێرپەنجە زیاتر دەکات. چینەکانی چەوری لە لەشدا کۆگای گونجاون بۆ کۆبوونەوە و وروژاندنی مادده شێرپەنجەییەکان Carcinogens. ڕێژەی چەوری دروست بۆ لەش پێویستە، بەڵام زیادبوونی ڕێژەی چەوری یان زیادبوونی کێشی لەش لەبەر زیاد خواردنی چەوری و شیرینی و خۆراکی پڕ وزە کە پتر بێت لە پێویستی رۆژانە، ئەمڕۆ یان سبەی گرفتێکی تەندروستی یان چەندین گرفتی تەندروستی پەیدا دەکات. شوێنە سەرەکییەکانی لەش کە چەوری زیاد تیایاندا چین چین لەژێر پێستدا جێگیر و کۆدەبێتەوە بریتین لە: ناوچەی سك و کەمەر، پشت، رانەکان، سینگ، مل، قۆڵەکان. تاکە ڕێگا بۆ خۆپاراستن لە ئەگەری پەیدابوونی شێرپەنجە لەبەر ڕێژەی زیادی چەوری لەش بریتییە لە دابەزاندنی کێشی زیاد. بێگومان چەوری زیاد و کێشی زیاد جگە لە شێرپەنجە هۆکارە بۆ چەندین نەخۆشیی گەورە، بۆیە ئەگەر ئەم گرفتەت هەیە، با ئەم بابەتە ببێتە هاندەر بۆ دابەزاندنی کێش لەژێر چاودێری دکتۆر.

پاش قەستەرەی دڵ

قەستەرەی دڵ Cardiac catheterisation پشکنینێکی گرنگە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی لە دڵ و خوێنبەرەکانی تاجی دڵ، لە هەمان کاتیشدا وەکو ڕێگایەکی چارەسەرکردن بۆ هەندێك حاڵەت سوودی لێوەردەگیرێت، بەگشتی تێستی رۆتینی قەستەرە نزیکەی 20-30 خولەك دەخایەنێت. پاش قەستەرە، نەخۆش بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك پێویستی بە پشوودان هەیە، زۆربەی نەخۆشەکان رۆژی دواتر دەچنەوە سەر کار و چالاکیی ئاسایی خۆیان، گەلێك نەخۆش پێویستییان بە پاراسیتۆل دەبێت بۆ سووککردنی ئازاری شوێنی قەستەرە، پێویستە کە پاش 7 رۆژ داوەکان لە شوێنی چوونە ژوورەوەی قەستەرە لاببرێن. ئاکامەکانی پاش قەستەرەی دڵ بریتین لە: ئازار و سووربوونەوە یان مۆربوون و ئاوسانی ژێر پێست لە شوێنی کونی قەستەرەدا کە بۆ چەند رۆژێك بەردەوام دەبێت و پاشان لەخۆیەوە نامێنێت، هەندێك جاریش هەوکردن لەم شوێنەدا روودەدات کە پێویستی بە چارەسەر دەبێت، ئەگەر بۆیە بۆ بینینی خوێنبەرەکانی دڵ Angiogram بەکاربێت ئەوا نەخۆشی هەست بە گەرمبوونی پێست دەکات یان هەندێك کەس تووشی هەستەوەری بە ماددەی بۆیە دەبن. ئەگەرچی دەگمەنیش بێت، بەڵام لەوانەیە کە ئاڵۆزی مەترسیدار پاش قەستەرەی دڵ رووبدەن بە شێوەی: جەڵتەی مێشك، نۆرەی دڵ، برینداربوونی خوێنبەرێکی تاجی دڵ، هەورەها مردن لەکاتی قەستەرەدا.

چەند راستییەک سەبارەت بە سکچوون

1-سکچوون Diarrhea نیشانەیە، نەخۆشی نییە و دەبێتە هۆی ونکردنی شلەی لەش، ئەمەش ئالۆزی پەیدا دەکات، هەروەها لەگەڵ سکچووندا نیشانەی وەکو رشانەوە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، سك ئێشە، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن روودەدەن.

2-سـکچوون هەندێك جار بەبێ بوونی هەوکردن روودەدات. بەگشـتی، هۆکاری سـکچوون دەگەڕێتەوە بۆ بەکتریا، ڤایرۆس، مشەخۆر، بەڵام هەندێك جار بەبێ هەوکردن بە میکرۆب سـکچوون پەیدادەبێت، بۆ نموونە وەکو زیانی لابەلای هەندێك دەرمان، هەسـتەوەریی خۆراك، نەخۆشـییە درێژخایەنەکان، رەنگ و چێژە دەستکردەکانی خۆراکی، سترێس یان شەکەتی دەروونی.

3-سکچوون دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی قەبارەی میز. هەروەها دەبێتە ئەگەری هێڵنج و سك ئێشە. ئەگەر سکچوون بۆ ماوەی پتر لە 48 کاتژمێر بەردەوام بێت یان پلەی گەرمیی لەش بۆ زێتر لە 38.5 پلەی سەدی بەرزبێتەوە، ئەوا پێویستە نەخۆش بە زووترین کات بگەیەنرێتە لای دکتۆر.

4-بنەمای سەرەکیی چارەسەرکردنی سکچوون بریتییە لە رێکخستەوەی کۆئەندامی هەرس. هەروەها نەخۆش پێویستی بە قەرەبووکردنەوەی شلەی ونبوو هەیە لە رێگای زیادخواردنەوەی شـلە و سوپ. زیادونکردنی شلە لەبەر سکچوون هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تێکدانی گورچیلە و تێکدانی هاوسەنگی ئەلیکترۆلایتەکانی Electrolytes لەش کە ئاکامی خراپیی تەندروستییان لێدەکەوێتەوە.

5-شووشتنی دەست بە ئاو و سابون رێگایەکی کاریگەرە بۆ رێگرتن لە بڵاوبوونەوەی سکچوون، لەوکاتەی کە زۆربەی حاڵەتەکانی سکچوون بە هۆی میکرۆب یان هەوکردنەوە روودەدەن.

سەرینت بە پێی شێوازی نووستن رێکبخە

نووسـتنێکی باش جەسـتە و دەروون تازە دەکاتەوە، گەلێك جار دابینکردنی نووسـتنێکی تەواو کارێکی گران دەبێت بەتایبەتی کە بە پۆزیشـنێکی گونجاو نەخەویت. سەرینی گونجاو بە گوێرەی پۆزیشن یان شێوازی نووستن گرنگی زۆری هەیە بۆ دابینکردنی خەوێکی ئارام و رێگرتن لە ئازاری ماسـوولکە و جومگەکان پاش لە خەو هەڵسـان کە لە گەلێك کەس بەدی دەکرێت لەبەر پۆزیشنی نەگونجاوی نووستن و دانانی نارێکی سەرین. لاری خوارەوەی پشت بە شێوەی پیتی S ی ئینگلیزییە، بۆیە پێویستە کە لەکاتی نووستندا بە سەرینێکی گونجاو سەپۆرت بکرێت بۆ دابینکردنی باشترین ئاستی خاوبوونەوەی ماسوولکەکان و رێگرتن لە ئازار و گرژبوونەوەی ماسوولکە. دەتوانیت بە گوێرەی هەر پۆزیشـنێکی نووسـتن 2 سەرین یان زیاتر بەکاربێنیت، لەوانەیە کە لە سـەرەتادا هەست بە نارەحەتییەکی سووك بکەیت بەڵام پاشان لەشت خۆی رادەهێنێت ئینجا درك بە ئەنجامە باشەکەی دەکەیت. ئەگەر لەسەر سك دەخەویت Stomach Sleeper، جگە لە سەرینی سەر، سەرینێکی تر بخەرە ژێر نێکەکان بۆ کەمکردنەوەی سترێس لەسەر خوارەوەی پشت و ملدا. ئەگەر لەسەر تەنیشت دەخەویت Side Sleeper، جگە لە سەرینی سەر، سەرینێکی دیکە بخەرە نێوان ئەژنۆکانتەوە. ئەگەر لەسەر پشت دەخەویت Back Sleeper، جگە لە سەرینی سەر، سەرینێکی تر بخەرە ژێر ئەژنۆکانەوە بۆ کەمکردنەوەی فشار لەسەر خوارەوەی پشتدا.

ئیفلیجبوونی مێشک

ئیفلیجبوونی مێشـك Cerebral palsy واتە گرفت لە جووڵە، تۆنی ماسوولکە، گرفت لە پۆزیشنەکانی وەستان و دانیشـتندا کە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ پەرەسەندنێکی ناتەواو لە مێشکێکی پێنەگەیشتوودا پێش لەدایکبوون. نیشانەکان لە تەمەنێکی زوو یان پێش تەمەنی قوتابخانە سەرهەڵدەدەن کە بریتین لە: توندبوونی تۆنی ماسوولکەکانی قەد و پەلەکان، پۆزیشن و رۆیشتنی ناتەواو، جوولەی خۆنەویست، لەگەڵ چەند نیشانەیەکی پەیوەست بە نارێکی لە گەشـە و پەرەسـەندنی مێشك وەکو کەمی زیرەکی، گرفت لە بینین و بیستندا، پەرکەم Seizures. هۆکاری راستەقینەی ئیفلیجبوونی مێشك لەبەر پەرەسەندنی مێشك پێش لەدایکبوون بە تەواوی نەزانراوە، بەڵام فاکتەرە هاندەرەکان بریتین لە: گرفتی جینی، هەوکردن لە لەشـی دایك لەکاتی دووگیانیدا وەکو سـورێژەی ئەلمانی یان رۆبێللا Rubella، نەخۆشـی پشـیلە Toxoplasmosis، فەرەنگی SuphiliS و هەوکردنی ڤایرۆسـی تر، جەڵتەی کۆرپە Fetal stroke، کەمبوونی ئۆکسـجین بۆ مێشکی کۆرپە بەتایبەتی لەکاتی منداڵبوونی سەخت و زەحمەتـدا، هەوکردن لە مێشـك یان لە دەوری مێشـکی کۆرپەدا بە بەکتریا یان ڤایـرۆس، زەبر بۆ ناوچەی سـەری منداڵ، زەردوویی توند یان چارەسەرنەکراو پاش لەدایکبوون، لەدایکبوونی ناکام Premature birth بەتایبەتی لە مـاوەی کەمتر لە 37 هەفتەی دووگیانیدا، کەمیی کێشی منداڵ لەکاتی لەدایکبووندا بەتایبەتی کەمتر لە 2.5 کیلۆگرام، دووگیانیی جمك یان زیاتر.