ئەو میوە و سەوزانەی کێش زیاد دەکەن

زۆربەی میوە و سەوزەکان بڕێکی نزمی وزە لەخۆدەگرن تەنیا چەند جۆرێك نەبێت کە ڕێژەیەکی بەرزی شەکر یان نیشاستە لەخۆدەگرن، بۆیە زیاد خواردنیان دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش. زۆربەی جۆرەکانی میوەی وشککراو Dry fruits بۆ نموونە قەیسی،مێوژ، هەنجیر، روتاب، کشمش کە ڕێژەیەکی زۆری ئاویان لەدەستداوە و بە شەکر چڕبوونەتەوە ڕێژەیەکی بەرزی وزە لەخۆدەگرن، بۆیە زیاد خواردنیان لەوانەیە ببێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش. مرەبای جۆراوجۆری میوە، لەگەڵ میوەی قوتووبەند بەتایبەتی ئەو جۆرانەی کە شەکری یان شیرەی گەنمەشامی لەخۆدەگرن بە مەبەستی زیادکردنی چێژی شیرین، بڕی کالۆری زیاتر لەخۆدەگرن، بۆ نموونە یەك کوپ لە خۆخی قوتووبەند کە شەکری زیادی تێکرابێت نزیکەی 200 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، کەچی یەك کوپ خۆخی قوتووبەند کە شەکری زیادی تێنەکرابێت تەنیا 59 کالۆری لەخۆدەگرێت. پەتاتەی سپی و پەتاتەی شیرین کاربۆهیدراتی ئاڵۆز یان نیشاستە لەخۆدەگرن کە ڕێژەی بەرزی کالۆرییان پێدەدات.

نان کام ڤیتامینی تێدایە؟

نان سەرچاوەیەکی باش و هەرزانە بۆ ڤیتامینەکان، بۆ نموونە ڤیتامین B1، B2، B3، B6، B9 (فۆلێت)، D، E. ڤیتامین B1 گرنگی زۆری هەیە بۆ کۆئەندامی دەمار و فرمانی ماسوولکەکان، هەروەها بۆ کاری ئەنزیمەکان و میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات و دەردانی ترشەلۆکی گەدە، کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی زوو ماندووبوون، خەوزڕان، نارەحەتی دەروونی، نەخۆشیی بێری بێری Beriberi کە گرفت لە دڵ پەیدا دەکات لەگەڵ ئیفلیجبوونی دەست یان قاچەکان، پێویستی ڕۆژانە تەنیا 1.2 میللیگرامە. ڤیتامین B2 پێویستە بۆ دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن و بەدەستهێنانی وزە لە خۆراکە کاربۆهیدراتییەکانەوە، پێویستی ڕۆژانەی ڤیتامین B2 بۆ پێگەیشتووان بریتییە لە 1.3ملگم. ڤیتامین B3 گرنگە بۆ کۆنترۆلکردنی ئاستی کۆلیستیرۆل و گلیسریدە سیانییەکان لە خوێندا، کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی هەوکردنی پێست و سکچوون و لەبیرچوونەوە، پێویستی ڕۆژانە بۆ پێگەیشتووان 18 میللیگرامە. ڤیتامین B6 گرنگە لە کرداری بەدەستهێنانی وزە لە خۆراکەوە، هەروەها گرنگە بۆ دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن و فرمانی دەمارەخانەکان، پێویستی ڕۆژانە بریتییە لە 3 ملگم بۆ کەسانی پێگەیشتوو. ڤیتامین B9 گرنگە بۆ دروستبوونی DNA و خڕۆکە سوورەکانی خوێن، هەروەها زۆر پێویستە بۆ ئافرەتی دووگیان لەوکاتەی کە کۆرپە لە چەندین سەقەتی زگماکی دەپارێزێت، پێویستی ڕۆژانە بریتییە لە 400 مایکرۆگرام. ڤیتامین D کلیلە بۆ میتابۆلیزمی کانزای کالسیۆم کە پێویستە بۆ بینای ئێسکی پتەو، کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی ئێسکەنەرمە Rickets و پووکانەوەی ئێسك، پێویستی ڕۆژانە لە پێگەیشتوواندا 200 یەکەی جیهانییە. ڤیتامین E دژەئۆکسانێکی بەهێزە، یارمەتی سیستمی بەرگری لەش و دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن دەدات، پێویستی ڕۆژانە بۆ پێگەیشتووان بریتییە لە 15 ملگم.

حەفت خاڵی گرنگ سەبارەت بە ئاو

خواردنەوەی ئاو سوودی یەکجار زۆری بۆ تەندروستی هەیە، لێرەدا تەنیا حەفت خاڵی گرنگ دەخەینە ڕوو:

١-یارمەتیدان و تاودانی کرداری میتابۆلیم، یارمەتیدانی زوو هەستکردن بە تێربوون. باشترکردنی ئاستی وزەی لەش لەوکاتەی کە کەمبوونەوەی شلەی لەش هۆکارە بۆ بێهێزی هەستکردن بە ماندووبوون.

٢-ئاو کرداری گواستنەوەی ئۆکسجین و خۆراك بۆ هەموو خانەکانی لەش ئاسانتر دەکات. بڕی تەواوی ئاو بارگرانی دڵ بۆ پەمپکردنی خوێن بۆ هەموو بەشەکانی لەش سووك دەکات.

٣-نزیکەی ٨٥٪ی شانەکانی مێشك لە ئاو پێکهاتووە، بڕی دروستی ئاو سترێس سووك دەکات لەوکاتەی کە کەمی ئاو ئاستی سترێس بەرزدەکاتەوە.

٤-خواردنەوەی ئاو گرژبوونی ماسولکە سووك دەکات و تەڕێتی ناو جومگەکان دەپارێزێت. بڕی تەواوی ئاو یارمەتی بەرگەگرتنی مەشقکردن بۆ ماوەیەکی زیاتر دەدات.

٥-لەکاتی کەمبوونەوەی شلەی لەش لۆچەکانی پێست زەقتر و قووڵتر دەبینرێن، ئاو وەکو کرێمێکی جوانکاری سروشتی وایە. ئاو خانەکانی پێست دەبوژێنێتەوە و هانی هاتوچۆی خوێن دەدات و پێست ساف دەکات.

٦-ئاو گرنگی زۆری بۆ کرداری هەرسکردنی خۆراك هەیە لەگەڵ پاراستنی کۆئەندامی هەرس لە قەبزی.

٧- ڕۆڵی هەیە لە کەمکردنەوەی ئەگەری دروستبوونی بەردی گورچیلە Kidney Stones، ئاو چڕی خوێ و کانزاکان لەناو میزدا کەم دەکاتەوە کە هۆکارن بۆ دروستبوونی کریستالی ڕەق واتە بەردی گورچیلە.

زەیتی کونجی بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن

بەهای خۆراکیی زەیتی کونجی Sesame oil لەوەدایە کە ڕێژەیەکی هاوسەنگی ترشە چەورییەکان و دژەئۆکسانە بەهێزەکان و ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامین E لەخۆدەگرێت، هەروەها دەوڵەمەندە بە ترشە چەورییە ناتێرەیەکانییەکان Mono-unsaturated fatty acids و ترشە چەورییە فرە ناتێرەکان Polyunsaturated لەگەڵ ڕێژەیەکی نزمی چەورییە تێرەکان. ڤیتامین E بە ڕێژەی 40 ملگم لە هەر 100 گرام زەیتی کونجیدا کە مادەیەکی دژەئۆکسانە و یارمەتی گەشەیەکی ئاسایی دەدات لەگەڵ پاراستنی پێست و بەهێزکردنی سیستمی بەرگریی لەش، هەروەها ئەم ڤیتامینە زەیتەکە لە تێکچوون دەپارێزێت و سیفەتی خۆپاراستن لە شێرپەنجەی هەیە. هەتا ئەگەر زەیتی زەیتوون سافبکرێت، هێشتا پارێزگاری لە ڕێژە بەرزەکەی مادە دژەئۆکسانەکان دەکات، ئەم مادانە چێژەکەشی خۆشتر دەکەن و توانای بەرگەگرتنی زەیتەکە زیاتر دەکەن. زەیت پاش گوشین و پەستان لەسەر کونجی بە ساردی بێ گەرمکردن بێ ڕەنگە، بەڵام پاش گەرمکردن ڕەنگەکەی تاریك دەبێت. مادەی سیسامین Sesamin و سیسامینۆل Sesaminol کە لە کۆمەڵەی دژەئۆکسانەکانی لیگنانەکانی Lignans زەیتی کونجیدان، ڕێگا لە ئۆکسانی زەیتەکە دەگرن و شان بە شانی ڤیتامین E ڕۆڵیان هەیە بۆ دواخستنی کرداری پیربوون، هەروەها بەرگری لەش بەهێزدەکەن و هەوکردن کەم دەکەنەوە، لەگەڵ سووککردنی خەمۆکی و کەمکردنەوەی هەستکردن بە ماندووبوون، پاشان ڕێگرتن لە خەوزڕان، دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل، سووککردنی ئازاری جومگە.

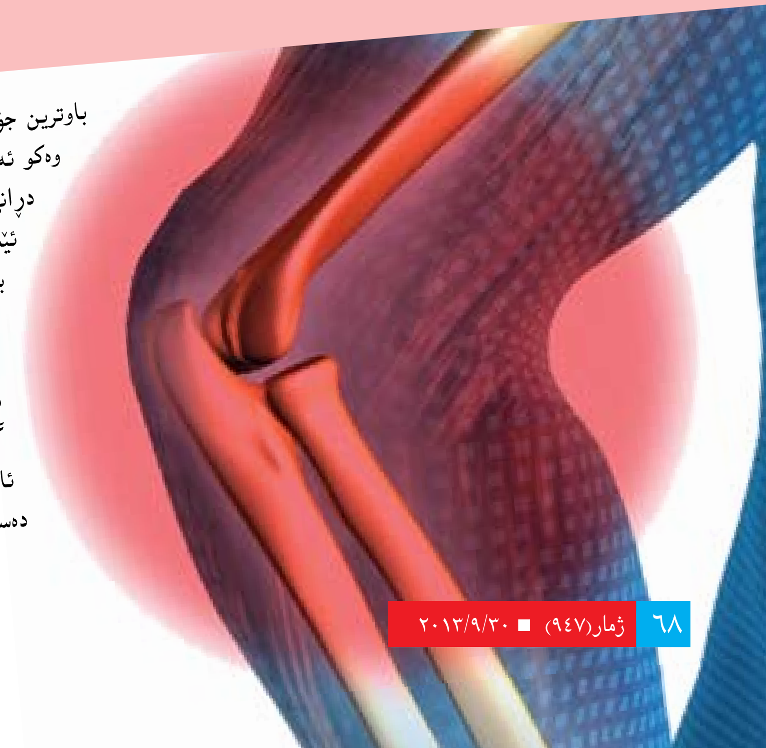
هەڵمەتی کوتان دژی ئیفلیجی منداڵان لە ٢٩ ی ئەم

لە رۆژی یەکشـــەممە کە دەکاتە 29 ی ئەم مانگە هەڵمەتی کوتان دژی نەخۆشیی ئیفلیجی منداڵان لە سەرتاسەری هەرێمی کوردستاندا دەستپێدەکات. هەموو بنکە تەندروستییەکانی ناوشار و دەرەوەی شار و قەزا و ناحیەکانی هەرێم هەڵدەستن بە ناردنی تیمی پزیشکی راهێنـــراو بۆ هەموو مـــاڵ و دایەنگـــە و باخچەی ســـاوایان بۆ کوتانی هەمـــوو منداڵێك کە تەمەنی لە ژێـــر 5 ســـاڵدایە. ئیفلیجی منـــداڵان Poliomyelitis نەخۆشییەکی ڤایرۆســـی گوازراوەیە، زیاتر دوچاری منداڵی بچووك دەبێتەوە لە

رەبو چییە؟

رەبو Asthma واتە تەنگبوونەوەی بۆڕییەکانی هەناســـە لەگەڵ ئاوســـان و زیادبوونی دەردراو لە ماددەی لینج. ئەمەش هەناســـە قورس و زەحمەت دەکات و دەبێتە هۆی هەناســـەتەنگی، کۆکە، هەروەها ویزە Wheezing واتە پەیدابوونی دەنگ لەگەڵ هەناسەدا. بۆ هەندێك تووشبووان، رەبو تەنیا ناڕەحەتییەکی سووکە، بۆ هەندێکی تر گرفتێکی تەندروستی گەورەیە و کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە ســـەر ژیانی رۆژانە، هەندێك جاریش تووشـــبووان دوچاری نۆرەی رەبوی بەهێز دەبنەوە کە ژیانیان دەخاتە مەترسییەوە. رەبو چارەسەری یەکجارەکی بۆ نییە، بەڵام دەکرێ نیشانەکانی کۆنترۆڵ بکرێن. لەبەر ئەوەی کە رەبو لەگەڵ کاتدا گۆڕانی بەســـەردا دێت، پێویســـتە کە تووشبوو بەردەوام سەردانی دکتۆر بکات. نیشانەکان و توندی رەبو زیاتر دەبێت بە بەرکەوتن بە گەلێك مادده کە دەبنە هۆی هەســـتەوەری، گرنگترین وروژێنەرەکانی نۆرەی رەبو بریتین لە: تۆز و خۆڵ، تووکی پەڵەوەر و ئاژەڵ، دوکەڵ و پیســـکارەکانی تری هەوا، هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناســـە وەکو هەڵامەت و ئەنفلوەنزا، مەشقی وەرزشی، کەش و هەوای سارد، سترێس و قەیرانە دەروونییەکان، عادە لە هەندێك ئافرەتی تووشـــبوودا، گەڕانەوەی ترشەلۆکی گەدە بۆ سوورێنچك و قوڕگ، بەکارهێنانی هەندێك دەرمان وەکو ئەسپرین، پرۆفین، ناپرۆکسین Naproxen.

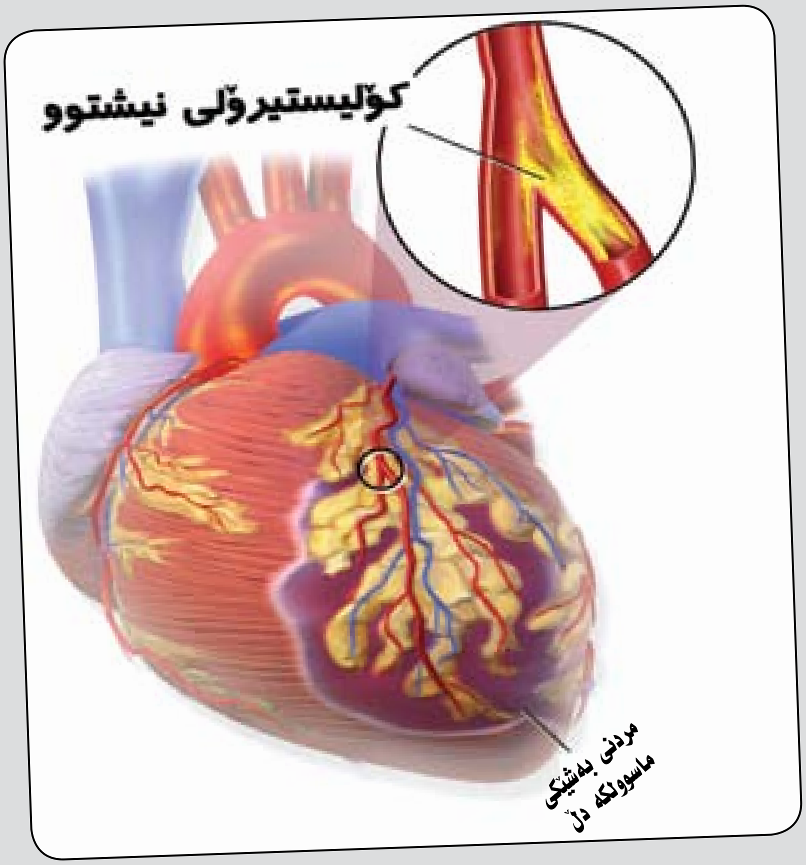
ئازاری ئەنیشک



باوترین جۆری ئازاری جومگەی ئەنیشك Elbow pain دەگەڕێتەوە بۆ زیاد بەکارهێنانی، وەکو ئەوەی کە لە وەرزشـــوانانی تێنسدا بەدی دەکرێت Tennis elbow کە دەبێتە هۆی دڕانی بچووك لە شانە نەرمەکاندا بەتایبەتی لەو شوێنانەی کە بەستەر دەکەوێتە سەر ئێســـکەوە. ئازاری هاوشێوە روودەدات لە ئەنجامی چەندین جۆری پیشە و وەرزشدا بەتایبەتی یاری گۆلف، مەلە، هۆکی، بەرزکردنەوەی قورسایی، هەڵگرتنی تەنی قوڕس بۆ ماوەیەکی زۆر. میکانیزمی ئازاری جومگەی ئەنیشـــك دەگەڕێتەوە بۆ: لاوازبوونی ماســـوولکەکانی باســـك، لاوازیی لە ماســـوولکەکانی شاندا، ناجێگیری جومگەی ئەنیشـــك، تەکنیکی هەڵە لەکاتی مەشق و یاریی تێنس و گۆڵف یان راکێتی قورس یان قەبارەی دەســـکی نەگونجاو. گرفتەکە سەرەتا بە ئازاری ئەنیشـــك لەکاتی حەوانەوەدا دەستپێدەکات، لەگەڵ ئازار لەکاتی گوشینی دەســـتدا، ئازار لەکاتی کردنەوەی پەنجەکانی دەســـتدا، هەستکردن بە سووتانەوە لە

کۆلیستیرۆلی بەرز چیت بەسەر دێنێت؟

هەر چەند ڕێژەی کۆلیستیرۆل بەرزتر بێت، هێندە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و خوێنبەرەکان زیاتر دەبێت. کۆلیستیرۆلی لەش بە دوو ڕێگا پەیدا دەبێت: بەشێك جگەر دروستیدەکات، بەشەکەی تر لە خۆراکەوە دێت، بۆ نموونە هێلکە، گۆشت، شیر و بەرهەمەکانی. لەوکاتەی کە ئاستی کۆلیستیرۆل لە پێویستی لەش زیاتر بێت، ئەوا لەناو دیواری خوێنبەرەکاندا جێگیردەبێت و گرفتی تەندروستی پەیدادەکات. تۆپەڵێکی کۆلیستیرۆلی ڕەق دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی خوێنبەر یان گیرانی تەواوی خوێنبەر کە خۆی بە شێوەی نۆرەی دڵ یان جەڵتە پیشان دەدات. ڕاستیدا ئاستی بەرزی کۆلیسیترۆل هیچ نیشانەیەك لەخۆناگرێت، بەڵام لەوانەیە کە لە هەر ساتێکدا ببێتە ئەگەری ڕەقبوونی خوێنبەر Atherosclerosis لە هەر بەشێکی لە لەشدا. ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆل دەبێتە ئەگەری نۆرەی دڵ، بەوەی کە لە ناوپۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا دەنیشێت و دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی یان گیرانیان، واتە کەمبوونەوەی یان نەگەیشتنی ئۆکسجین و خۆراك بە ماسوولکەی دڵ یان نۆرەی دڵ کە لەوانەیە کوشندە بێت. ئاستی بەرزی کۆلیستیرۆل دەبێتە ئەگەری جەڵتەی مێشك، کەمبوونەوەی گەیشتنی خوێن واتە ئۆکسجین بۆ شانەکانی مێشك، گیرانی خوێنبەریش دەبێتە هۆی بڕانی یەکجارەکی ئۆکسجین لە خانەکانی مێشك واتە جەڵتە کە گەلێك جار کوشندەیە. پێویستە کە ئاستی چەورییەکانی خوێن بەم شێوەیە بێت: ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL کەمتر بێت لە 100 ملگم لە هەر دێسیلیترێکی خوێن و بۆ تووشبووان بە نەخۆشی دڵ کەمتر بێت لە 70 ملگم لە هەر دێسلیترێکی خوێندا. ئاستی کۆلیستیرۆلی باش زێتر بێت لە 60 ملگم لە دێسیلیترێکی خوێندا، ئاستی گلیسریدە سیانییەکان کەمتر بێت لە 150 ملگم لە دێسیلیترێکی خوێندا.



مانگەدا دەستپێدەکات

ڕێگای ئاو و خۆراکی ئالوودەبوو بە ڤایرۆسەکە کە بە شێوەیەکی سەرەکی پەلاماری کۆئەندامی دەمار دەدات. نیشانەکانی ئیفلیجی منداڵان بریتین لە: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، سەرئێشە، ڕشانەوە، هیلاکیی گشتی، گرژ و ڕەقبوونی مل، ئازار لە پەلەکاندا، لەگەڵ پەرەسەندنی نەخۆشییەکە ئەگەری ئیفلیجبوونی هەمیشەیی زیاتر دەبێت. تاکە ڕێگا بۆ خۆپاراستن لە ئیفلیجی منداڵان بریتییە لە کوتان بە شێوەی دڵۆپ لە ڕێگای دەمەوە بە پێی خشتەیەکی تایبەت و هەڵمەتەکانی کوتان.

ئەنیشکدا، لاوازبوونی توانای گرتن بە دەست، گرفت لە گرتنی شتەکان لەکاتی کشانی یان کردنەوەی قۆڵ و باسکدا. هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی ئازاری ئەنیشك بریتین لە: چارەسەری سروشتی یان چارەسەری فیزیایی بۆ بەهێزکردنی ژێیەکان، مەساجکردن بۆ شانە نەرمەکان، مەساج بە بەفر، دەرزی ژەنین، بەکارهێنانی دەرمان بۆ کەمکردنەوەی ئازار و هەوکردنی جومگە، نەشتەرگەری لە حاڵەتە سەختەکاندا کە ئازاری ئەنیشك لەماوەی 12 مانگدا کۆنترۆڵ نەکرابێت.