خۆراکە وروژێنەرەکانی گرژبوونی قۆڵۆن

گرژبوونی قۆڵۆن یان دیاردەی نارەحەتیی قۆڵۆن IBS بریتییە لە تێکچوون لە ریتمی گرژبوون و خاوبوونەوەی ریخۆڵە ئەستوورە (قۆڵۆن). گرژبوونی قۆڵۆن نەخۆشییەکی زۆر کەسییە، چونکە وروژێنەرەکانی نیشانەکان لە تووشبوویەکەوە بۆ تووشبوویێکی دیکە جیاوازییان هەیە. بڕی زیادی ریشاڵ وروژێنەرە، بۆیە بەرە بەرە زیادکردنی ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەی بەرزی ریشاڵ لەخۆدەگرن هەنگاوێکی باشە، بۆ نموونە تۆوەکان، نیسك، نۆك، باوی، گوێز، کازو، گەنم، جۆ، دانەوێڵە، سەوزە و میوە، پاقلەمەنییەکان. چەند خۆراکێکی تریش ئەگەری نیشانەکان زیاد دەکەن وەکو: شیر و بەرهەمەکانی، نەستەلە و شوکولاتە، ئەلکهول، قاوە، چا، کاکاو، سۆدە، نوشابە گازدارەکان، شیرینی و هەویرکارییەکان، چەوری، بنێشت، شەکری فرکتۆز، هەروەها جگەرەکێشان و هەندێك دەرمان نیشانەکان زیاد دەکەن. دانانی تەقویم بۆ بڕو جۆری خۆراکە وروژێنەرەکان بە گوێرەی تاقیکردنەوەی کەسی پێویستە، هەروەها پەیڕەوکردنی ژەمی بچووك پتر لە ٣ ژەمی سەرەکی گەورە(کەمخۆری دایمخۆر) یارمەتی کەمکردنەوەی توندیی گرژبوونەکانی ریخۆڵە ئەستوورە دەدات.

بەهای خۆراکیی کاکی

کاکی Persimmon چەوریی کەم و وزەیەکی کەم لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە تەنیا ٧٠ کالۆری لە هەر ١٠٠ گرامدا، لەگەڵ ڕێژەیەکی بەرزی ڤیتامین و ماددەی گرنگی تر. دژەئۆکسانی پۆلیفینۆلەکان Polyphenols، کارۆتینۆیدەکان Carotenoids لەگەڵ تانینەکان Tan-nins رۆڵیان هەیە دژی بەکتریا، لەگەڵ خۆپاراستن لە تووشبوون بە هەوکردن، نەخۆشیی دڵ، شێرپەنجە. کاکی ڤیتامینەکانی A، C لەگەڵ کۆمەڵەی ڤیتامین B لەخۆدەگرێت کە رۆڵی فەرامۆش نەکراویان بۆ تەندروستی هەیە، هەروەها ڕێژەیەکی بەرزی ریشاڵی تێدایە لەگەڵ کانزایەکانی کۆپەر کە هاوکاری دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن دەکات، پۆتاسیۆم کە پێویستە بۆ ڕێکخستنی فرمانی دڵ و گورچیلەکان و پەستانی خوێن، مەنگەنیز و فۆسفۆر کە لە دروستبوون و پاراستنی پتەویی ئێسکدا بەشدارن. سوودە تەندروستییەکانی تری کاکی دەگەڕێنەوە بۆ چەند ئاوێتەیەکی وەکو شیبۆل Shibol و ماددەی دژەئۆکسان کە چالاکییان هەیە دژی خوێنبەربوون و دژی شێرپەنجە. هەتا توێکڵی کاکی چەندین ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت کە کرداری پیربوون دوادەخەن.

ئایا تێکەڵکردنی شیر و چای زیانی هەیە؟

کۆمەڵێک پرۆتین بە ناوی کاسـیینەکان Caseins کە لە شیردان دەبنە هۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی ماددە دژەئۆکسـانەکانی ناو چای بە نـاوی کاتێچینەکان Catechins کە بەشـێکن لە گروپی فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids و سـوودیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و کۆنترۆلکردنی پەستانی خوێن. پرۆتینەکانی شیر لەگەڵ ماددە دژەئۆکسانەکانی چـای یەکدەگـرن، ئەمـەش کـرداری هەڵمژینی دژەئۆکسـانەکان لە کۆئەندامی هەرسدا قورس دەکات. لە لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە بەڵگە لەبەر دەستدا نییە کە پرۆتینەکای شیر ببنە هۆی ڕێگرتن لە هەڵمژینی دژەئۆکسـانەکانی چای، بەڵکو تەنیـا دەبنە هۆی دواکەوتـن لە هەڵمژینی ئەم ماددانە. بەمەبەسـتی خۆشـکردنی چێژ ئەگەر شیر بە بڕێکی کەم تێکەڵ بـە چای بکرێت ئەوا کاریگەرییەکی ئەوتۆی نابێت لەسەر بەهای خۆراکیی پێکهاتەکانی چای و لەسەر هەڵمژینی دژەئۆکسانەکانی چای بەوەی کە بڕێکی زۆر لـە پرۆتینەکانی شـیر لەبەردەسـتدا نابن کە کاریگەرییان هەبێت.

خۆراک بۆ خۆپاراستن لە پووکانەوەی ئێسک

پووکانـەوە یان تەنکبوونی ئێـسـك Osteoporosis بریتییە لـە کەمبوونەوەی چڕی یان بارسـتایی ئێسك و کەمبوونەوەی پتەویی یان توندیی ئێسك، ئەمەش توانای بەرگەگرتنی ئێسـك کەم دەکاتەوە، بۆیە بە کەوتنێکی سـادە یان بە زەبرێکی سـووك دوچاری شکان دەبێت. ئافرەت زیاتر لە پیاو دوچاری ئەم گرفتە دەبێت بەتایبەتی پاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکـی عادە لەبەر گۆڕان لە هۆرمۆنەکاندا کە فاکتەرێکی هاندەرە بۆ تەنکبوونی ئێسك. هەڵبژاردنی خۆراکێکی تەندروسـتییانە لەوانەیە کە ڕۆڵی بەرچاوی هەبێت لە خۆپاراسـتن یان کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانی پووکانەوەی ئێسك، بۆ نموونە میوە و سەوزە گەڵادارەکان، بەرهەمەکانی ئەلبان یان شیری سۆیا کە بە ڤیتامین D دەوڵەمەند کرابێت، ڕۆبیان Shrimp، ماسی ئاوی سارد، گوێز، تۆوی کەتان Flaxseeds، زەیتی زەیتوون، سێو، چای سەوز. لە لایەکی دیکە، وا باشترە کە تووشبوو دوورکەوێتەوە لە قاوەی کافائینکراو، خواردنەوە گازدارەکان وەکو بیبسی و کۆلا، شەکری سافکراو وەکو شەکری سپی ئاسایی، بڕی زیادی خوێ، بڕی زیادی گۆشت.

هەستەوەری بە سابوون

هەستەوەری بە سابوون Soap allergy پاش بەرکەوتن زیاتر بە شێوەی سووربوونەوەی پێست خۆی دەنوێنێ. بەڵام لەوانەشە پێست دوچاری وشکبوون و ئاوسان بێت لەگەڵ پەیدابوونی بڵۆق. هەڵمژینی کەفی هەندێك جۆرە سابوون دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی چەند نیشانەیەکی سووك لە کۆئەندامی هەناسە و چاودا، هەندێك جاریش نیشانەی زیاتر و قورستری لێدەکەوێتەوە بە شێوەی پژمین، دەردراوی لووت، سەرئێشە، سەرسووڕان، زیاد فرمێسککردنی چاو. سابوونی چل شتن Laundry soap باوترین هۆکارە بۆ پەیداکردنی هەستەوەریی بەرکەوتن پاش پۆشینی جلە شووراوەکان بە شێوەی سووربوونەوە و خورشت و سووتانەوەی پێست. سابوونی دەست شووشتن و قاپ شووشتن تا رادەیەکی کەمتر ئەگەری هەستەوەرییان لێدەکرێت. چارەسەرکردن ئەنجام دەدرێت بە دوورکەوتنەوە لەو جۆرەی سابوون کە ئەگەری هەستەوەری لێدەکرێت لەگەڵ بەکارهێنانی مەرهەمی دژە هیستامین یان مەرهەمی ستیرۆیدی، هەندێك جاریش تووشبوو پێویستی بە بەکارهێنانی دەنکی دژەهەستەوەری بە ڕێگای دەمەوە دەبێت.

ڤاکسینی ئینفلوەنزا تا چەند کاریگەرە؟

ڤاکسینی ئینفلوەنزا Flu vaccine بە ڕێژەی ٧٠- ٩٠٪ کاریگەرە بەتایبەتی لە منداڵ و گەنجەکاندا، هەروەها لە پێگەیشتووە تەندروستەکانیشدا سوودی هەیە. ئەگەرچی بەکارهێنانی ڤاکسینی ئینفلوەنزا لە بەساڵاچوواندا کاریگەرییەکی زۆری نییە، بەڵام هێشتا پاش تووشبوون بە ئینفلوەنزا نیشانەکان سووکتر دەکات و ئەگەری ئالۆزییەکان کەم دەکاتەوە و ئەگەری مردنیش بە ئینفلوەنزا تا ڕێژەی ٨٠٪ کەم دەکاتەوە. ڤاکسینی ئینفلوەنزا لە ماسولکەی قۆڵ دەدرێت و پاش ٢ هەفتە ئینجا کاریگەرییەکەی دەستپێدەکات، ڤاکسینەکە گونجاوە بۆ تەمەنی ٦ مانگ و بەسەرەوە، دەشێ بۆ ئافرەتی دووگیان و تووشبووان بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەکاربێت، تەنیا ئەو کەسانەی کە هەستەوەرییان بە هێلکە هەیە نابێ ئەم ڤاکسینە بەکاربێنن. ئەگەرچی زیانە لابەلایەکانی ڤاکسینی ئینفلوەنزا لە هەموو کەسێکدا ڕوونادەن، بەڵام لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری چەند نیشانەیەك وەکو: ئازار لە شوێنی دەرزییەکە، ئازار لە پەیکەرە ماسوولکەکانی لەشدا، سەرئێشە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، زیادبوونی دەردراوی لووت، کڕانەوەی قوڕگ، سەرهەڵدانی هەستەوەری بە ڤاکسینەکە لە هەندێك کەسدا.

ترس لە تەنیایی

تۆقین لە تەنیایی Monophobia واتە ترسێکی نائاسایی لەکاتی تەنایيدا. هەموو کەسێك هەندێك جار هەست بە تەنیایی دەکات، بەڵام کەسانی تووشبوو کە بە تەنیا دەبن هەست بە ترس و پەستییەکی لەرادەبەدەر دەکەن. هۆکاری تووشبوون بە ترس لە تەنیایی دەگەڕێتەوە بۆ پەستی Anxiety، گەلێك جاریش دەبێتە یەکێك لە نیشانەکانی پەستی. تووشبوو لەوانەیە کە دوچاری نۆرەی تۆقین Panic attacks بێت لەو کاتەی کە بە تەنیا دەبێت. نۆرەی تۆقین بریتییە لە هەستکردن بە ترس و نیگەرانییەکی یەکجار زۆر بەبێ بوونی هۆکارێکی ڕوون یان بە بێ بوونی هیچ مەترسی و هیچ شتێکی خەتەرناك، ئەم حاڵەتە بۆ چەند خولەکێك بەردەوام دەبێت، ئەو نیشانانەی کە هاوکات لەگەڵ نۆرەی تۆقیندا سەرهەڵدەدەن بریتین لە: هەستکردن بە ونکردنی کۆنترۆل، زیاد لێدانی دڵ و دڵەکوتێ، خێرابوونی هەناسە، سەرسووڕان، لەرزینی لەش، ئارەقەکردن. هەروەها لەوانەیە کە تووشبوو دوچاری نیشانەی توندتر بێتەوە وەکو: سینگ ئێشە یان توندبوون و گرژبوون لە سینگدا، هەناسەسواری، ناڕێکیی لێدانەکانی دڵ.

ئایا دەرمانی وازهێنان لە جگەرەکێشان سوودی هەیە؟

جۆری جیاواز لە دەرمانی وازهێنان لە جگەرەکێشـــان Stop smoking drugs لە هەندێك کەســدا ئەنجامی باشــیان دەبێت، بەڵام هەرگیز ئەمە بەدی نەکراوە کە دەرمانێکی دیاریکراوی وازهێنان لە جگەرە بۆ هەموو کەسانی جگەرەکێش کاریگەری مســۆگەر یان ئەنجامی باشــی هەبێت. لە هەندێك حاڵەتــدا، ئەنجامی دەرمانی وازهێنان لە جگەرەکێشــان دەکەوێتە ژێر کاریگەری چەند حاڵەتێکی تەندروستی کە پێویستە حیسابیان بۆ بکرێت، بۆ نموونە لە کەسانی تووشبوو بە پەستی یان نۆرەی تۆقیــن بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بێ ئەنجام دەبێت. گەلێك لەم دەرمانانە یارمەتی دەردانی بڕی زیاتری ماددەی دۆپامین Dopamine دەدەن لە مێشکدا، ئەمەش یارمەتی هێوربوونەوە دەدات لەکاتی ســەرهەڵدانی نیشــانەکانی پاش وازهێنان لە جگەرە وەکو ئارەزووی بەهێز بۆ نیکۆتین و تووڕەبوون و هەســتکردن بە ناڕەحەتی و نائارامی. هەندێك لەو دەرمانانە بۆ مەبەستی پزیشکی تر بەکاردەهێنرێن، بۆ نموونە دەرمانی بوپرۆپایۆن Bupropion کە لەژێر چەندین ناودا لە دەرمانخانەکاندا هەیە بۆ چارەســەرکردنی خەمۆکی سوودی لێوەردەگیرێت. بەم دواییە ئەوە روونکراوەتەوە کە بەکارهێنانی دەرمانی وازهێنان لە جگەرە بە هاوکاری پســپۆڕێکی تەندروستی یان لەژێر چاودێری دکتۆردا ئەنجامی باشتری دەبێت.

ئایا رۆژانە پێویستیت بەچەند کۆمەڵە ڤیتامینە؟

ڤیتامینــەکان Vitamins ئاوێتەی ئۆرگانی ئاڵۆزن، گرنگیی زۆریان بۆ تەندروســتی هەیە. پێویستە ڤیتامینەکان لە خۆراکەوە دابین بکرێن، لەش تەنیا دەتوانێت ڤیتامین D لەژێر پێســت بە کاریگەری تیشــکی خۆر و ڤیتامین K لە ریخۆڵەدا بۆ خۆی دروســت بکات. گەلێك کەس رۆژانە بە مەبەســتی جیاواز حەبێکی کۆمەڵە ڤیتامین یان مەڵتی ڤیتامین Mul-tivitamin وەردەگــرن، لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە مەرج نییە زۆر ســوودبەخش بێت، چونکە زیاد خواردنی سەوزە و میوە و دانەوێڵەی تەواو و پاقلەمەنییەکان باشــترین رێگایە بــۆ دابینکردنی ڤیتامینەکان، هەروەهــا زیادبوونی ئەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێنەوە بەتایبەتی ڤیتامیــن A جا بە شــێوەی بیتا کارۆتیــن Beta carotene یان رێتینۆل Retinol زیان بە تەندروســتی دەگەیەنێت. بەگشــتی ئەو حاڵەتانەی کە پێویســتییان بە مەڵتی ڤیتامینە ئەمانەن: جگەرەکێشــەکان، خواردنەوەی رۆژانەی ئەلکهول، پەیڕەوکردنی ریجیمێکی توندی خۆراك، بەکارهێنانی دەنکی رێگری لە دووگیانی (حەبی مەنع)، بەســاڵاچوون، دووگیانی، شیردانی سروشتی.

هۆکارەکانی زووتر وەستانی یەکجارەکی عادە

وەستانی یەکجارەکی عادە Menopause واتە هێلکەدانەکان چیتر هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەرنادەن، ئەو هۆرمۆنەی کە کۆنترۆڵی ســووڕی زاوزێ دەکات. لە ئافرەتێکی ئاســاییدا عادە لە تەمەنی ٤٥- ٤٥ ســاڵیدا بۆ هەمیشە دەوەســتێت. جینەکان کاتی وەستانی یەکجارەکیی عادە دیاردەکەن، بەڵام هۆکاری تر هەن کە رێگا خۆش دەکەن بۆ وەستانێکی زووتری عادە، بۆ نموونە جگەرەکێشان، دواکەوتنی بینینی عادە بۆ یەکەم جار واتە لە تەمەنێکی درەنگتر لە ئاســایی، کێشــی کەمیی لەش چونکە هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە شانە چەوربیەکاندا خەزن دەکرێت. جگەرەکێشــان سەرەڕای هەموو زیانەکانی تر، کاریگەری دژەئیسترۆجینی هەیە، بۆیە جگەرەکێشان بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی وەستانی یەکجارەکی عادە بە ماوەیەکی زووتر کە بە ١- ٣ ساڵ بەر لە تەمەنی ئاسایی وەستانی عادە دەخەملێنرێت. ئەگەر وەســتانی یەکجارەکی عادە ١٠ساڵ یان زیاتر پێش بکەوێت واتە زوو کۆتایی هاتن بە تەمەنی منداڵبوون، ئەمەش زیاتر پەیوەندی بە چەند نەخۆشــییەکی درێژخایەنەوە هەیە. زوو وەستانی یەکجارەکی عادە زیانی تەندروستی هەیە لەوەی کە ئافرەت زووتر رووبەڕووی تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و پووکانەوەی ئێسك دەکاتەوە، چونکە بوونی هۆرمۆنی ئیسترۆجین ئافرەت لەم نەخۆشییانە دەپارێزێت.