ئایا هێلكە كە درزی بردب

هێلكە خۆراكێكی تەواوە، بەڵام پێویستە كە وریابیت لە سەلامەتییەكەی، بۆ نموونە هەندێك هێلكەی خاو هەڵگرن بۆ میكرۆبی سامۆنێللا Salmonella كە كۆئەندامی هەرس تووشی هەوكردن دەكات بە شێوەی سك ئێشە، سكچوون لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش. تەنیا بە سەیركردن یان بۆنكردن نازانرێت كە هێلكە هەڵگری میكرۆبە یان نا، بەڵام پێویستە لەوە دڵنیابیت كە هێلكە نەشكاوە یان درزی تێنەكەوتووە. پاشان، سەیری ناوی بكە ئەگەر بۆنی ناخۆش بوو یان رەنگی سپێنەكەی رەش، پەمبە، یان سەوز هەڵگەڕابێت ئەوا بۆ خواردن دەست نادات و پێویستە فڕێ بدرێت. ئەگەر

كەپەكی دانەوێ

كەپەك Bran واتە توێكڵی دەرەوەی هەر دانەوێڵەیەك وەكو برنج، گەنم، گەنمەشامی، جۆ، شوفان Oats. دانەوێڵەی تەواو بەوە پێناسە دەكرێت كە ئەم توێكڵەی لانەبرابێت بە هیچ كردارێكی پاككردنەوە و ئامادەكردن. بەلابردنی توێكڵی دانەوێڵەكان، چێژیان خۆشتر دەبێت، هەرسكردنییان ئاسانتر دەبێت، بەڵام رێژەی مادده خۆراكییە گرنگەكانیان كەم دەبێتەوە. توێكڵی دەرەوەی دانەوێڵەكان

ـــێت شیاوە بۆ خواردن؟

توێکڵی هێلکە درزی بردبێت یان کونە بچووکەکانی توێکڵ گەورەتـــر بن ئەوا ڕێگا ئاســـان دەبێت بۆ هـــەوا و بەکتریا کە بگەنە ناو هێلکـــە. خانەی هەوای Air cell ناو هێلکە ئەگەر لە قەبارەی خـــۆی گەورەتر بێت واتە بڕی زیاتری هەوا لەخۆبگرێت، ئەوە نیشـــانەیەکە کە هێلکە فرێش نییە یان لەوانەیە کە بە میکرۆب ئالودە بووبێت. ئەگەر ئەم جۆرە هێلکەیە بخرێتە ناو دەفرێکی ئاوەوە ئەوا ســـەر ئاو دەکەوێت بە پێچەوانەی هێلکەی ساغ کە ژێر ئاو دەکەوێت. دەتوانرێ هێلکـــەی خاو بۆ ماوەی ٣ هەفتە بە ســـەلامەتی لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت، هێلکەی کوڵاو یان برژاویش بۆ ماوەی ٤-٣ ڕۆژ.

ـــڵە سوودبەخشە

ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو ریشـــاڵ، پرۆتین، کۆمەڵـــەی ڤیتامیـــنB، کەچی چینەکانـــی قووڵ و ناوەوەیان زیاتر شـــەکر و کاربۆهیدراتی تر لەخۆدەگرن. کەپـــەك زبر و وشـــكە و چێژەکەی خـــۆش نییە لەبەر ڕێژە بەرزەکەی ریشـــاڵ کە ڕۆڵی هەیە بۆ باشترکردنی تەندروســـتیی ریخۆڵە و خۆپاراستن لە قەبزی، هەروەها خۆپاراستن لە شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان. دەکرێ کەپەك بە تەنیا بە ڕێژەی جیاواز بخرێتە خۆراکەوە، بەڵام تێکەڵکردنی بڕی زۆری کەپەك لەگـــەڵ خۆراکدا دەبێتە هۆی ئازار و کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا، بۆیە واباشـــترە کە سەرەتا بە بڕی کەمی کەپەك دەســـتپێبکرێت، پاشـــان بەرە بەرە بڕەکەی زیاد بکرێت.

به سوودەکانی میوەی مانگۆ ئاشنا به

میـــوەی مانگـــۆ Mango دەوڵەمەندە بە ریشاڵ، ڤیتامینەکانی A، E، C، B٦، لەگەڵ کانزایەکانی کۆپەر، زینك، مەنگەنیز، پۆتاســـیۆم، هەروەهـــا دژەئۆکســـانەکان لـــە جۆری فلاڤۆنۆیـــدەکان Flavonoids و پۆلیفینۆلەکان Polyphenols. سوودە تەندروستییەکانی مانگۆ ئەمانەن: خۆپاراستن لە گەلێك جۆری شـــێرپەنجە وەکو شێرپەنجەی قۆڵۆن، خوێـــن، مەمك، پرۆســـتات، مانگۆ بە ڕێـــژە بەرزەکەی ڤیتامیـــن A و بیتا کارۆتین و ئەلفا کارۆتین ڕۆڵی هەیە بۆ پاراستنی چاو و یارمەتیدانی بینین، هەروەها پاراستنی پێست و پەردە لینجەکان، پاراســـتنی تەندروستی دەم و ســـییەکان، دابەزاندنی ئاســـتی کۆلیســـتیرۆلی خـــراپ لـــە خوێندا، کۆنترۆڵکردنـــی لێدانەکانـــی دڵ و پەستانی خوێن لەبەر ڕێژە بەرزەکەی پۆتاسیۆم، باشـــترکردنی تواناکانی مێشك، ڕێکخســـتنی هاوسەنگی هۆرمۆنـــەکان، خۆپاراســـتن لـــە تووشـــبوون بە نەخۆشـــیی خوێنبەرەکانـــی دڵ و جەڵتـــەی مێشك، یارمەتیدانی دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، هاندانی هەرســـکردنی خۆراك و خۆپاراستن لە بەدهەرسی.

بەرزبوونەوەی پەستانی چاو

پەســـتانی ئاســـایی ناو چاو Intra ocular pressure لە نێوان ١٢- ٢٢ ميلليمەتر جيوەدايە، هەندێك ســـەرچاوە دەڵێن ١٠- ٢١ ملم جيوە. پەســـتانی چاو بـــە ئامێرێكی بچووك بە ناوی تۆنۆمێتری Tonometry دەپێورێت، پتر لە ٢٢ ملم جيوە بە پەستانی بەرز دادەنرێت. پەستانی ناو چاو بە شێوەیەكی ئاسایی لە نێوان ئەم دوو ژمارەیەدا بەردەوام لە بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەدایە. بەرزبوونەوەی پەســـتانی ناو چاو لەوانەیە كە بێ نیشانە بێت، بەڵام مەترسی زۆر دەخاتە سەر دەماری بینین. بەرزبوونەوەی پەستانی ناو چاو یەكێكە لە هۆكارەكانی ئاوی رەش Glaucoma، چونكە ئاوی رەش نەخۆشـــییەكی ئاڵۆزە و هۆكاری تریشی لەپاڵە وەكو بەساڵاچوون و مەیلی زگماكی، ئەم نەخۆشییە هۆكارێكی بەهێزە بۆ كوێربوونی هەمیشەیی. ئاستێكی بەرزبوونەوەی پەستانی ناو چاو بە دیاریكراوی نییە كە ببێتە هۆی ئاوی رەش. لە زۆربەی حاڵەتەكاندا كە پەستانی چاو زیاد بەرزدەبێتەوە لەوانەیە كە دەماری بینین تێكبدات و ببێتە هۆی لەدەستدانی بینین كە چاكبوونەوەی بۆ نییە، بەڵام ئەگەر زوو دەستنیشـــان بكرێت و چارەســـەربكرێت ئەوا ئەگەری لەدەستدانی بینین كەم دەبێتەوە.

كەم خەوتن دەبێتە هۆی زیادبوونی كێش

ئەگەر دوچاری بۆرژان بیت لەكاتی كاری رۆژانەتدا، لەوانەیە كە بە خواردنەوەی كوپێك قاوە خەوهاتنەكەت برەوێنیتەوە، پاشـــان خۆت بە كاری دیكە خەریك دەكەیت تا ئەوكاتەی كە بە بۆرژانێكی زۆرەوە شـــەو دەچیتە ســـەر جێگا و دەكەویتە خەوێكی قووڵەوە. بە تێكڕایی شەوانە پێویستمان بە ٧,٥ كاتژمێر نووستن هەیە، ئەگەر تێر نەخەویت ئەوا میتابۆلیزمی Metabolism لەش واتە كرداری گۆڕینی خۆراك بۆ وزە بە باشی كاری خۆی ناكات و كز دەبێت كە دەبێتە هۆی زیادبوونی كێشی لەش، ئەمەش هەرگیز مانای ئەوە نییە كە ئەگەر تێر بخەویت ئەوا كێش ون دەكەیت. لەگەڵ كەم خەویدا گۆڕان روودەدات لە ئاســـتی هۆرمۆنەكانی گهێرلین Gherlin و لێپتین Leptin، بۆ نموونە ئاســـتی هۆرمۆنی گهێرلین كە هانی خواردن دەدات لەگەڵ كەم خەوتندا بەرزدەبێتەوە، كەچی ئاســـتی هۆرمۆنی لێپتین كە هەستی تێربوون پەیـــدا دەكات لەگـــەڵ كەم خەوتندا دادەبەزێت، دەرەنجام كێشـــی لەش زیاد دەبێت لەبەر زیاد خواردن و كزبوونـــی میتابۆلیزم. لەوانەیە كە بتوانیت بەرگەی كەم خەوی بگریت، بەڵام لەوانەیە كە نەتوانیت بە ئاسانی رێگا لە زیادبووكی كێشی لەشت بگریت بەتایبەتی لەگەڵ پەیڕەونەكردنی مەشقی وەرزشی رۆژانەدا، ئەمەش بەرە بەرە وەكو ئەڵقەیەكی نەپچڕاوی لێدێت.

کە منداڵەکەت خەونی ناخۆش دەبینێت!

زۆربەی منداڵان ناوە ناوە خەونی ناخۆش و ترسناك Nightmares دەبینن بەتایبەتی لە تەمەنی ٣- ٦ ساڵی و لە کاتژمێری نێوان ٤- ٦ بەیانیدا لەگەڵ جیاوازییەکی کەم لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر. هەندیك جاریش لە تەمەنی ٢ ساڵیدا بینینی کابوس دەست پێدەکات. نزیکەی چارەگێکی منداڵان بەلای کەم هەفتانە جارێك خەونی ناخۆش دەبینن. هۆکاری بینینی خەونی ناخۆش لە منداڵان بە تەواوی نەزانراوە، ئەگەرچی سترێس و ترس و فشارەکانی گەشەکردن و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش(تا) رۆڵیان هەیە، هەروەها پاش نەشتەرگەری یان کارەساتێك منداڵ دوچاری بینینی کابوس دەبێت بۆ ماوەی نزیکەی ٦ مانگ. بۆ یارمەتیدانی منداڵەکەت پەیرەوی ئەم هەنگاوانە بکە:

لەکاتی نووستندا چاودێریی منداڵەکەت بکە و لەکاتی هەستکردن بە هاوار یان گریانێك زوو برۆ لای و بە هێمنی دڵنیای بکەوە تا ئەو کاتەی کە بە تەواوی ئارام دەبێتەوە، لەوانەشە مەسەلەکە بگاتە ئەوەی کە منداڵەکەت لەگەڵ خۆتدا بخەوێنیت تا ئەو کاتەی کە بە تەواوی دەچێتە خەوەوە ئینجا بیبەیتە سەر جێگای خۆی. هەرگیز منداڵ فەرامۆش مەکە و زوو بەدوای داواکەیدا برۆ و هەرگیز خۆت تورە و توند پیشان مەدە، منداڵ دوورخەرەوە لە بینینی شتی ترسناك لە تەلەفزیۆندا.

ئەگەر هەموو ئەم هەنگاوانەی سەرەوە بێ ئەنجام بوون، ئەو کاتە پێویست بە یارمەتی دکتۆر دەکات.

خورشتی شەوانە

خورشتی شەوانە Night itching تووشبوو بە توندی نارەحەت دەکات و خەوی تێکدەدات. گەلێك جار خورشت شەو و رۆژ بەردەوام دەبێت بەڵام زیاتر لەکاتی نووستندا بەرجەستەتر دەبێت. هۆکارەکانی خورشتی شەوانە بریتین لە: گەڕیی Scabies کە بە هۆی مشەخۆرێکەوە روودەدات و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگوازرێتەوە، نەخۆشیی جگەر، نەخۆشیی گورچیلە، شێرپەنجە، وشکبوونی پێست لە ئەنجامی وەستانی یەکجارەکی عادە Menopause کە زیاتر دەبێتە هۆی نۆرەی خورشت لەکاتی شەو و رۆژدا، هەستەوەری و پێوەدانی مێروو، ئەسپێی لەش Bed bugs، وەرگرتنی دوشی گەرم پێش کاتی نووستن کە دەبێتە وشکبوونی پێست و خورشت، هەروەها بەکارهێنانی سابوونی توند بۆ خۆشووشتن یان شووشتنی جلو بەرگ و پێخەف و پێداویستییەکانی نووستن بە پاککەرەوەی بەهێز. ئەگەرچی زۆربەی هۆکارەکانی خورشتی شەوانە فیزیکی یان جەستەیین، بەڵام گەلێك جار هۆکاری دەروونیشی لەپاڵە بە شێوەی سترێس Stress کە زیاتر لەکاتی شەودا بەرجەستە دەبێت.