ئایا مۆز لە سەلاجەدا هەڵبگیرێت؟

بڕیاردان بۆ هەڵگرتنی مۆز لەناو سەلاجەدا پەیوەستە بە رادەی گەیینی Ripness مۆز. ئەگەر مۆز هێشتا کاڵ بێت یان نەگەیبێت و بخرێتە ناو سەلاجە، ئەوا پێکهاتەکانی ناو مۆز دوچاری تێکچوون دەبن لەبەر سەرما، هەروەها کرداری گەیینیەکە دەشێوێت. ئەگەر مۆزی کاڵ لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت و پاشان بهێنرێتە دەرەوە و لە پلەی گەرمی ژووردا هەڵبگیرێت هێشتا بە کرداری گەییندا تێپەڕ نابێت. لەلایەکی ترەوە، دەکرێ کە مۆزی گەییو بۆ ماوەی چەندین رۆژ لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت و بۆ خواردن دەست بدات بەبێ لەدەستدانی بەهای خۆراکی. لەوانەیە کە ماوەیەك لەپاش هەڵگرتنی مۆز لەناو سەلاجەدا توێکڵەکەی لە رەنگی زەردەوە بۆ رەنگی قاوەیی یان رەنگی رەش بگۆڕێت، بەڵام ناوکەکەی Inner flesh بە تازەیی و بە هەمان چێژی سروشتی دەمێنێتەوە و رەنگەکەشی ناگۆڕێت. دەکرێ کە مۆز بە توێکڵەوە لەناو فریزەردا هەڵبگیرێت، بەڵام لەپاش توانەوەیدا ئەندازەی یان شێرازەی Texture تا رادەیەك دەگۆڕێت. لە پلەی گەرمی ژووردا، مۆزی کاڵ بخەرە ناو کیسەیەکی کاغەزی کراوە تا بە تەواوی پێدەگات، دەکرێ مۆزی گەییویش لە پلەی گەرمی ژووردا هەڵبگیرێت بە مەرجێك دوور بێت لە هەر سەرچاوەیەکی راستەوخۆی گەرمی و تیشکی خۆر. مۆزی سپیکراو باشترە کە یەکسەر بخورێت، چونکە بە بەرکەوتن بە هەوا رەنگی دەگۆڕێت

ئەو خۆراکانەی کە هەستی

گەڵێك لەو کەسانەی کە پەیڕەوی ریجیمی خۆراك دەکەن بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، خۆیان بێبەش دەکەن لە ژەمێك یان پتر لە ژەمێکی سەرەکی و برێکی یەکجار کەم خۆراك دەخۆن. ئەوەی کە زۆربەی ئەو کەسانە بە تەواوی درکی پێناکەن و لە ریجیمە خۆراکییەکەیاندا سەرکەوتوو نابن ئەوەیە کە لەکاتی برسیبووندا خۆیان بەدوور دەگرن لەو خۆراکانەی کە هەستی تێربوون Satety دەبەخشن و هەستەکە بۆ ماوەیەکی باش بەردەوام دەبێت و قەناعەتێکی باشی پەیوەست بە خۆراکیان بۆ دابین دەکەن. بەگشتی ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتین، ئاو، هەروەها ریشاڵ لەخۆدەگرن بەرزترین ئاستی هەستکردن بە تێربوون دەبەخشن، کەچی ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی چەوری یان شەکر یان نیشاستە لەخۆدەگرن نزمترین ئاستی هەستکردن بە تێربوون دەبەخشن. ئەو خۆراکانەی کە زوو و بە شێوەیەکی باش هەستی تێربوون دەبەخشن کە بۆ ماوەیەکی باش بەردەوام دەبێت بریتین لە: فاسۆلیا، لۆبیا، شووتی، گرێپ فروت Grapefruit، گێزەر، پرتەقاڵ، ماسی، رۆستی سینگی مریشك، سێو. ئەو خۆراکانەی کە تا رادەیەکی کەمتر هەستی تێربوون دەبەخشن کە بۆ ماوەیەکی کورت بەردەوام

خۆراکی تووشبووان

بەر لە تەرخانکردنی جۆری خۆراك بۆ تووشبووان بە زەردوویی Jaundice، پێویست دەکات کە هۆکاری زەردووییەکە دەستنیشان بکرێت. لەماڵەوە، بە خۆراکێکی گونجاو کە بەهایەکی بەرزی هەبێت لەگەڵ حەوانەوەدا، زەردوویی لەماوەی چەند هەفتەیەکدا بەباشی چارەسەر دەکرێت. بەگشتی تووشبووان بە زەردوویی دوچاری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن دەبنەوە لەگەڵ هێڵنج یان رشانەوە، بۆیە زوو زوو پێویستییان بە وزە و ئەو خۆراکانە هەیە کە ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتین لەخۆدەگرن، واتە ژەمی بچووك کە بەهای خۆراکی بەرزیان هەبێت. تێکەڵکردنی لیمۆ لەگەڵ شیرەی میوەی سرووشتی تر یارمەتی زوو چاکبوونەوە دەدات، هەروەها بڕی زیاتری شلە وەکو ئاوی کولاو، ئاوی جۆ Barley water، ئاوی گوێزی هیندی، شیرەی گێزەر، شیرەی چەوەندەر، شیرەی قامیشە شەکر، ئاوی سەوزەی تێکەڵاو، ئەمانە هەموویان یارمەتی زیاد میزکردن دەدەن، واتە ڕێژەیەکی زۆری رەنگی زراو Bile pigments لە خوێنەوە بەرێگەی گورچیلەکانەوە دەردەدرێت،

تێربوون دەبەخشن

دەبێت بریتین لە: جیبسی پەتاتە، مێوژ یان کشمش، نان یان سەموونی سپی، ئایس کرێم، فستق عەبید Pe-nuts، پیتزا، برنجی سپی، سپاگیتی، پەنیر و مەعکەرۆنە. لەلایەنی زانستییەوە، پێکهاتنی ئەم خۆراکانەن کە کەم یان زۆر هەستی تێربوونمان پێدەدەن، بەڵام ئەمەش هێشتا تا رادەیەك لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت، بۆ نموونە لەوانەیە کە هەندێك جۆری خۆراك بۆ تۆ زیاتر هەستی تێربوون ببەخشن کەچی هەمان جۆری خۆراك کە بە هەمان شێوە بۆ خواردن ئامادەکرابن بۆ یەکێکی تر کەمتر هەستی تێربوون ببەخشن.

بە خۆراک قەبزی چارەسەربکە!

پێوەندیەکی نزیك لەنێوان قەبزی و خۆراکدا هەیە، بۆ نموونە خۆراکی نارێك و کەم ریشاڵ، شێوەی خواردنی نارێك. قەبزی Constipation جگە لەخۆراك هۆکاری تریشی هەیە وەکو: زیانی لابەلای هەندێك دەرمان، مەشقی وەرزشی بەتایبەتی لە کەشی گەرم و لەو کەسانەدا کە ئاو لەگەڵ مەشقدا ناخۆنەوە، شەکەتی دەروونی (سترێس Stress)، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش لەبەر هەر هۆکارێك، کەمی جوولە و وەرزش، ماوەی پاش چاکبوونەوە لە نەخۆشی Convalescence. قەبزی خۆی لە خۆیدا نەخۆشی نییە، بەڵکو نیشانەی چەند حاڵەتێکە. خواردنەوەی بڕێکی باشی ئاو، نزیکەی 8 -10 پەرداخ لە رۆژێکدا گەلێك سوودبەخشە بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی قەبزی. هەروەها خۆراکی دەوڵەمەند بە ریشاڵ Fiber وەکو سەوزە و میوەی جۆراوجۆر هانی جوولەی ریخۆڵە دەدات و رێژەیەکی زۆری ئاو لەخۆدەگرێت، بۆیە رێگە لە قەبزی دەگرێت، رۆژانە 35- 40 گرام ریشاڵ ئەم ئامانجە دەپێکێت. مەشقی بەدەنی رێگەیەکی سرووشتییە بۆ سووککردنی شەکەتی دەروونی و خاوکردنەوەی ماسولکەکانی دیواری رێکە، دەرەنجام ئەگەری قەبزیش کەم دەکاتەوە. باشترە کە تووشبووان بە قەبزی دوورکەونەوە لە خواردنەوە کاربۆنکراوەکان (نوشابە گازدارەکان)، چونکە ئەگەری کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا زیاد دەکەن و نارِحەتی پتر پەیدا دەکەن، هەروەها لەو خواردنەوانەی کە کافائینیان تێدایە وەکو قاوە و کاکاو و چای، پاشان لە خواردنی بسکویت و خۆراکی خێرا وەکو پیتزا، هامبرگر، فینگەر جیبس. ئەو خۆراکانەی کە بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی قەبزی رێنمایی دەکرێن بریتین لە: دانەوێڵەی تەواو، برنجی قاوەیی، پاقلەمەنییەکان، هەموو جۆرە سەوزە و میوەیەك بەتایبەتی ئەوانەی کە رێژەیەکی بەرزی ئاو و ریشاڵ لەخۆدەگرن، شیرەی مۆز و شیر.

بەزەردوویی

بەمەشەوە زەردوویی سووکتر دەبێت. لە تووشبووان بە زەردووییدا، هەرسکردنی چەوری و خۆراکە چەورەکان زۆر زەحمەت دەبێت، بۆیە پێویستە کە بە هیچ شێوەیەك چەوری و خۆراکی چەور نەخۆن، پاش نزیکەی 2 هەفتە دەکرێ کە هێلکە و شیر و بەرهەمەکانی بەرە بەرە بدرێنە نەخۆش، ئینجا زەیتی زەیتوون بخرێتە خۆراك کە بە ئاسانی هەرس دەکرێت و هەڵدەمژرێت. تووشبووان بە زەردوویی پێویستە کە خۆیان بپارێزن لە: خۆراکی تیژ، چای و قاوە، ترشیات، گۆشتی سوورکراو، خواردنەوەی ئەلکهول، پاقلەمەنییە خاوەکان.

هۆکارەکانی لووتپژان

لـــووت Nose، لەبـــەر ئـــەوەی کە ژمارەیەکـــی زۆر لە بـــۆڕی و موولوولە خوێنەکان لەخۆدەگرێت و کەوتۆتە بەشـــی پێشـــەوەی دەموچاو، بۆیە یەکەمین بەشە کە زیانی پێدەگات و دوچاری خوێنبەربوون دەبێـــت لەکاتـــی بەرکەوتنـــی ناوچـــەی دەموچاو بە هەر زەبرێکی دەرەکی. لووتپژان Epistaxis لەوانەیە ســـادە یان سەخت بێـــت. گەلێك جـــار لووتپـــژان لەخۆیەوە ڕوودەدات بەتایبەتی لەو کاتەی کە ناوپۆشە لینجەکانی دوچاری وشـــکبوون و قڵیشان دەبنەوە، بۆ نموونە لە کەشـــوهەوای وشکدا یان لە کەشـــی زســـتاندا کە هەوا وشکە و خەڵك بـــە هیتەر و پێداویســـتی تر خۆیان گەرم دەکەنـــەوە. هەندێـــك دەرمان کە لە هەندێك حاڵەتدا بە مەبەســـتی ڕێگرتن لە مەیینی خوێن بەکاردەهێنرێن وەکو ئەسپرین یـــان وارفارین Warfarin زۆر جار وەکو زیانی لابـــەلا دەبنە هـــۆی لووتپژان پاش زەبرێکی ســـادە یان لەکاتی دەستکاریکردن یان پاککردنەوەی لووتدا. ئەگەری لووتپژان زیاتر دەبێت لە مانگە ساردەکانی زستان کە هەوکردنەکانی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە زیاتر دەبن، هەروەها لەو کاتانەی کە پلەی گەرمی و شێداری هەوا هەڵبەزین و دابەزینی زۆر بەخۆیـــەوە دەبینێت، یان لەو کاتەی کە یەکێك لە کەشێکی زۆر سارددا لە دەرەوەی مـــاڵ دەگەڕێتەوە ناو ماڵێکی گەرم و وشك، ئەوا لووت دوچاری وشکبوون و گۆڕان دەبێت، بەمەشەوە زیاتر ڕووبەڕووی خوێنبەربوون دەبێتەوە. لووتپژان زۆر جار لە کەشی گەرم و کەم شێداردا، لەکاتی گۆڕانی وەرزەکانیشـــدا ڕوودەدات. ئەو هۆکارانەی کە ڕێگا خۆش دەکـــەن بۆ لووتپژان بریتین لە: هەوکـــردن، دەســـتکاریکردنی لووت، هەستەوەری لووت، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، زیاد خواردنەوەی ئەلکهول، نەخۆشی لە مەیینی خوێندا، گرێ یان زیدەگۆشـــت لە ناوپۆشی لووتدا.

ژاراویبوون بە ڤیتامین A

زیادبوونی ڕێـــژەی ڤیتامین -A H pervitaminosis لـــەو کاتـــەدا ڕوودەدات کـــە یەدەکـــی جگـــەر دەکاتە بەرزترن ئاست و جگەر چیتر ناتوانێت کە ئەم ڤیتامینـــە خەزن بکات، دەرنجام بڕی زیادی ڤیتامین A بە شـــێوەی ڕێتینۆید Retinoid دەچێتە ناو ســـووڕی خوێن و دەبێتە ئەگەری ژاراویبوون. ژاراویبوون بە ڤیتامین A لەو کەســـانەدا ڕوودەدات کـــە بڕێکی زۆر لـــە جگـــەری ئاژەڵ بە بەردەوامـــی دەخۆن، بـــەڵام زۆربەی حاڵەتەکان لـــە ئەنجامی وەرگرتنی بڕی زیـــادی ئەم ڤیتامینە بەشـــێوەی دەرمان یان یارمەتیـــدەری ڤیتامینـــی -Vit min supplements ڕوودەدەن. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە کەمترین بڕی ڤیتامین A کە دەبێتە ئەگەری ژاراویبوون بریتییە لـــە 21،600 یەکەی جیهانی، بڕی کەمتر لە 10،000 یەکەی جیهانی

زۆر بـــە دەگمەن دەبێتە هۆی ژاراویبوون. نیشانەکانی ژاراویبوونی تیژ بە ڤیتامین A بریتین لە: هێڵنج، ڕشانەوە، سەرئێشە، سەرسووڕان، تێکچوونی بینین، تێکچوونی هاوســـەنگی نێوان گرژ و خاوبوونەوەیەی ماســـولکەکان. کاریگەرییەکانی دیکەی ژاراویبـــوون بـــە ڤیتامیـــن A لەســـەر تەندروســـتی مرۆڤدا بریتین لە: سەقەتی زگماکـــی لـــە کۆرپـــەدا، گرفـــت لە جگەردا، کەمبوونەوەی چڕی ئێســـك یان لاوازبوونی ئێسك، پەیدابوونی گرێ لەسەر ئێسکەکاندا، وشکبوونی پێست و گۆڕان لە ڕەنگی پێستدا، قژڕووتانەوە، بەرزبوونەوەی پەستان لەناو کاسەی سەردا.

سەرسووڕان لەگەڵ هەڵسانەوەدا

هەڵسانی لەناکاو پاش پاڵکەوتن یان دانیشتن بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە ئەگەری ئەوەی کە بۆ ماوەیەکی کەم تەوژمی خوێن بەباشی نەگاتە مێشك، بەمەش دەووترێ دابەزینی پەستانی خوێن لەبەر گۆڕینی پۆزیشنی لەش Orthostatic H-potension، ئەمەش دەبێتە ئەگەری سەرسووڕان و تێکچوونێکی کاتی لە بینیندا بۆ ماوەی چەند چرکەیەك پاشان نیشانەکان لەخۆیانەوە نامێنن. دابەزینی پەستانی خوێن Hypotension تا نەگاتە 60\90 میللیمەتر جیوە یان کەمتر نیشانەکانی دەرناکەون. ئەگەر چی ئەم پێوەرە لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت. نیشانەکانی دابەزینی پەستانی خوێن بریتین لە: سەرسووڕان یان گێژبوون، کەوتن، گۆڕان لە فرمانەکانی مێشك وەکو شێوان و کەمبوونەوە و نەمانی تەرکیز، پەستی، گۆڕان لە هەناسەوەرگرتندا بەشێوەی خێرابوون و تەنکبوونی هەناسە، هێڵنج کە هەندێك جار رشانەوەی لەدوادێت، هەستکردنێکی کتوپڕ بە سەرما یان ڕەنگ زەردبوونێکی لەناکاو. ئەو هۆکارانەی کە دەبنە ئەگەری دابەزینی پەستانی خوێن بریتین لە: گۆڕانە فسیۆلۆژیەکان کە بەشێوەیەکی ئاسایی لە مانگەکانی یەکەم و دووەمی دووگیانیدا ڕوودەدەن، نەخۆشی دڵ کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی لێدانەکانی دڵ، گرفتە هۆرمۆنییەکان وەکو نەخۆشی لە گلاندی تایرۆید و گلاندی ئەدرینالدا، کەمبوونی شلەی لەش لەبەر ڕشانەوە یان وەرزشی توند، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان وەکو دەرمانەکانی دابەزاندنی پەستانی خوێن، ڤیاگرا، دەرمانە ئارامبەخشەکان، راوەستان بۆ ماوەیەکی زۆر، کەمی فۆلیك ئەسید کە دەبێتە هۆی جۆرێکی کەم خوێنی، هەڵبەزین و دابەزینی ئا ستی شەکری خوێن کە زیاتر لە نەخۆشانی شەکرەدا بەدی دەکرێت، پیربوون لە هەندێك کەسدا بەتایبەتی ئەوانەی کە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە، زۆرجار لەپاش خواردنی ژەمێکی گەورەدا پەستانی خوێنیان لەناکاو دادەبەزێت.

ڕێگاکانی چارەسەرکردنی هەستەوەرییەکان

چوار ڕێگە هەیە بۆ چارەسەرکردنی هەر جۆرە هەستەوەرییەك Allergy کە بریتین لە: دوورکەوتنەوە لەو ماددەیەی یان لەو خۆراکەی کە دەبێتە هۆی دروستبوونی هەستەوەری یان ئەو ماددەیەی کە گومانی لێدەکرێت، بەکارهێنانی دەرمانی دژە هەستەوەری، کەمکردنەوەی توندی هەستەوەری یان نەهێشتنی کرداری دروستبوونی هەستەوەری، خۆپاراستن لە هەستەوەری. لەکاتی دەستنیشانکردنی ئەو ماددەیەی کە دەبێتە هۆی هەستەوەری بە ئاسانی یان پاش تاقیکردنەوەی پێست، ئەوا بە دوورکەوتنەوە لەم ماددەیە هەستەورییەکەش نامێنێت، بۆنموونە تۆزی ناوماڵ، توکی پشیلە، دووکەڵی جگەرە، بۆن و قوڵۆنیا...تاد. گەلێك دەرمان بەشێوەی دەرزی و دەنك یان شروب بۆ چارەسەرکردنی هەستەوەری بەکاردێنن کە تارادەیەك زیانی لابەلایان هەیە. هەندێك جاریش بۆ کەمکردنەوەی توندی هەستەوەری یان پچڕکردنی کرداری هەستەوەری، دەرزی تایبەت لە نەخۆش دەدرێت کە وای لێدەکات

بەرەبەرە لەگەڵ ئەو ماددەیەی کە دەگاتە لەشی نەخۆش خۆی ڕابێنێ و هەستەوەرییەکەی کەم بێتەوە، هەرچەندە کە ئەم ڕێگە چارەیە ئەنجامی مسۆگەر بەدەست ناهێنێت لە بەشی هەرە زۆری هەستەوەرییەکاندا، بەڵام هەر لەساڵی 1912 تا ئێستا بۆ هەندێك حاڵەتی هەستەوەری سوود لەم چارەسەرە وەردەگیرێت. دەرزییەکە هەمان ئەو ماددەیەی تێدایە کە نەخۆش پێیەوە تووشی هەستیاری دەبێت، بەڵام لە تاقیگەدا وا ئامادەکراوە کە لەجیاتی زیادکردنی هەستەوەری بەرەبەرە نیشانەکان کەم کاتەوە و لە ئەنجامدا بنبڕی بکات، بۆ نموونە هەستەوەری بەرانبەر بە هەڵاڵەی گوڵی بەهاران و هەستەوەری لووت و هەستەوەری کۆئەندامی هەناسە.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن   بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:
Email: doctoradill@yahoo.com   Mobile: 07504789450