جەڵتەی مێشک و دڵ لە چ کاتدا ڕوودەدات؟

چارەسەر چییە بۆ خۆپاراستن لەجەڵتە؟

توانا زرار

دوای ئەو لێکۆڵینەوانەی بەدرێژایی ژیانی ئەنجامیداوە لە بواری مێشک و دەمارەکان و دروستبوونی جەڵتەی دڵدا. پرۆفیسۆر مەجید سەمیعی کە لەساڵی 2014 خەڵاتی باشترین پزیشکی مێشکی لەلایەن ئەکادیمیای جیهانی مێشک و دەمارەوە وەرگرتووە، لە نوێترین وتاریدا دەڵێت نهێنییەکی گەورەتان بۆ ئاشکرا دەکەم کە بەرهەمی لێکۆڵینەوەی چەندین ساڵەی منە کە لە بواری مێشک و دەمارەکاندا ئەنجامداوە و کارم تێدا کردووە.دەزانین کە زۆربەی زۆری جەڵتەی مێشک و دڵ لە بەیانیاندا ڕوودەدات، بەڵام بۆچی! ئەمە ئەو نهێنییەیە کە زۆربەی پزیشکەکان بە ئێوەی ناڵێن. کاتێک کەسێک ئێواران خواردنێکی چەور دەخوات، پاش 8کاتژمێر واتە نزیک بانگی بەیانی چەوری ئەو خواردنەی کە خواردوویەتی لە گەدەوە دەچێتە ناو ریخۆڵەکان و پاش ئەوەش چەوریەکی زۆر دەچێتە ناو سوڕی خوێنی ئەو کەسەوە .بەم شێوەیە فیسکۆسیتی یان هەمان خەستی خوێن لە ناو لەشدا دروست دەبێت، سەرلەبەیانی ساردترین کاتی ڕۆژە و جەستە لە خەودایە و لێدانی دڵ و پاڵەپەستۆی خوێن لە نزمترین ئاستدایە، قاچەکان کە دوورترین خاڵە لە دڵەوە لەگەڵ دڵ لەیەک ئاستی ئاسۆییدان، پێیەکان کە ساردترین خاڵی لەشە و لەژێر بەتانی دێتە دەرەوەو سارد دەبنەوە، لەگەڵ هەموو ئەم شتانە زۆربوونی چەوری و خەستی خوێنیش زیاد بکات، مەیینی خوێن دروست دەبێت و پرۆسەی جەڵتە دەستپێدەکات. کەسەکە کاتێک بەیانی لەخەو هەڵدەستێت و دەچێتە دەرەوە، جەستەی گەرم دەبێت و لێدانی دڵی زیاتر دەبێت و پاڵەپەستۆی خوێنی بەرزتر دەبێتەوە، ئەو کلۆ خوێنانەی کە لە ئەنجامی خواردنە چەورەکەی ئێوارە لە لەشیدا دروستبووە لە پێیەکانیەوە جیادەبنەوە و دەچنە ناو سوڕی خوێنەوە .کاتێک ئەو کەسە بە پێ دەڕوات، کلۆخوێنەکە دەڕواتە ناو مێشک و خوێنی و جەڵتە دروستدەبێت و ئەگەری هەیە گیان لەدەستبدات، ئەگەریش لە ژیان بمێنێتەوە بە شێک لە جەستەی لەکاردەکەوێت، ئەوەش بەستراوە بەوەی کام خوێنهێنەر گیراوە و چەند زیانی پێگەیشتووە.ئەگەر کلۆخوێنەکە بگاتە جگەر ئەوە جگەر دەتوانێت خۆی چاک بکاتەوە، ئەگەر کلۆخوێنەکە بگاتە گورچیلەکان ئەوە هیچ ڕوونادات و گورچیلە کاری خۆی دەکات، ئەگەر کلۆخوێنەکە لەپێدا بمێنێتەوە ئەو کات نەخۆشی(دەوالی) دروست دەکات.ئەگەر کلۆخوێنەکە بگاتە دڵ و مێشک ئەوا بێگومان جەڵتە دروست دەکات.

چۆنێتی ڕێگرتن لە جەڵتە

1-مرۆڤ کە گەیشتە تەمەنی 40ساڵی نابێت شەوانە خۆراکی چەور بخوات، چونکە هەتا بەیانی لە ژێر هەڕەشەی جەڵتەدا دەبێت.

2- ئەگەر ئێوارانیش لە میوانی بوویت دەبێت کەم بخۆیت.

3- پاش خواردن کەمێک سرکە یان ئاوی لیمۆی سروشتی بخۆ.

4-پێش خەوتن چەند پەرداخێک ئاو بخۆرەوە بۆ ئەوەی خوێن لەخەستبوونەوە بپارێزێت، چونکە خۆراکی چەور ئاوی لەش دەمژێت.

5- لەوەرزی سەرما دا قاچەکانت داپۆشە و گۆرەوی لەپێ بکە.

چارەسەری جەڵتە چییە؟

چارەسەری جەڵتە زۆر ئاڵۆزە، زۆربەی ئەوانەی تووشی جەڵتە دەبن یان دەمرن یان ئیفلیج دەبن کە ئیدی کار لەکار دەترازێت و ئەو مرۆڤە وەکو جارانی لێ نایەتەوە، چونکە زیان بە مێشک و دەمارەکانی گەیشتووە. لە ولاتانی خۆرئاوا دەرزیەک هەیە کە پێکهاتەکەی لە لیکی زالوو دروستکراوە، کە بەخێرایی کلۆخوێنەکان شیدەکاتەوە و لە ناویان دەبات، بەڵام پێویستە ئەم دەرزیە لە سێ کاتژمێری سەرەتایی جەڵتەکەدا لە نەخۆشەکە بدرێت. ئەگەرچی ئەم دەرزییە لە ولاتی ئێمەدا نییە بەڵام باشترە (زالوو دەرمانی لەکاتژمێری یەکەمی سەکتەدا دەست پێبکرێت، ئەویش چەند زالووێک لە سەر لایەکی سەر یان پشتی گوێ دابنرێت دوای نیو کاتژمێر کەسی نەخۆش بەرەو باش بوون دەچێت. موعجیزەی زالوو بۆ جەڵتە تا ئێستا چەندین جار تاقیکراوەتەوە و ئەنجامی زۆر باشی هەبووە.

کامانەن ئەو کەسانەی لە مەترسی جەڵتەدان؟

ئەو کەسانەی کە چەوری خوێنیان بەرزە یان خوێنیان خەستە یان خوێ زۆر دەخۆن، ئەو کەسانەن کە گیرانی بۆریەکانی خوێنیان هەیە یان پاڵەپەستۆی خوێنیان بەرزە، ئەوکەسانەی مێژینەی جەڵتە لەناو خێزانیاندا هەیە یان ئەوانەی تەمەنیان زۆرە هەموویان لە مەترسی جەڵتەدان.

کەوایە پێش ئەوەی جەڵتە لێتبدات ئەم کارانە ئەنجام بدە:

- بۆ پێشگیری کردن زالوو دەرمانی ئەنجامبدەن تا لە ئەگەری گیرانی بۆری و بۆربچکەی خوێی دڵ و مێشک بەدوربیت.
- کەڵەشاخ ئەنجام بدەن کە بۆ نەهێشتنی خەستبوونەوەی خوێن زۆر کاریگەرە.
- لەگەڵ هەر ژەمە خۆراکێک کەمێک سرکەی سروشتی بخۆرەوە.
- ئاگات لە خواردنی ئێواران بێت و ئەوەی ووترا لەبارەی خۆراکەوە بە هەند وەربیگرە.

پەیوەندی خۆشەویستی کورسی دەسەڵاتدارانی لەرزاند

هێژار محەمەد

دوای ئەوەی کەوتە ژێر ڕەخنەیەکی قوڵ، جێگری سەرۆک وەزیرانی ئوستورالیا (بارنبی جویس) بڕیاریدا دەست لەکارەکەی خۆی بکشێنێتەوە و هۆکارەکەشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە ئاشکرابووە پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ فەرمانبەرێکی پێشوو هەبووە. جویس باسی لەوەش کردووە هەفتەیەک دوای ئەوە دەست لەکارکێشانەوەی خۆی لە سەرۆکی پارتی نیشتمانی پێشکەش دەکات و پارتی جویس هاوپەیمانی بچووکە لەحکومەتی ئوستورالیا. هۆکاری بڵاوبونەوەی هەواڵی پەیوەندی نێوان جویس و فیکی کامپیون بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە وێنەیەکیان گیراوە لەیەکێ لە بارەکانی سیدنی و دوای ئەوە دەرکەوتووە فیکی دووگیانە لە جویس و فیکی وەک راوێژکاری ڕاگەیاندن لەحکومەتی ئوستورالیا کاری کردووە.

پاش تێپەڕبوونی 13 ساڵ

ناسا دووبارە پەیوەندی بە «ئیماج»ەوە بەستەوە

ئاژانسی (ناسا) پەیوەندی لەگەڵ مانگێکی دەستکرد بەستەوە، کە ١٣ ساڵ بەر لە ئێستا پەیوەندی لەگەڵی پچڕاو ونبوونی ڕاگەیاند.ئەو مانگە دەستکردە ناوی (ئیماج)ە، لە ساڵی ٢٠٠٠ بۆ توێژینەوەی چینە باڵاکانی چینە هەوا، بۆ بۆشایی ئاسمان هەڵدرا، لە ٢٠٠٢ ناسا کۆمەڵێک زانیاری لەو مانگەوە بەدەست گەیشت و کارکردنی ئامێرەکانی مانگە دەستکردەکەش ئاسایی دەرکەوت.بەڵام بەشێوەیەکی چاوەڕواننەکراو لە ٢٠٠٥ پەیوەندی نەما، پسۆڕانی ناسا چەندجارێک هەوڵی گەڕانەوەی پەیوەندیان دا، بەڵام سەرکەوتوو نەبوون، بۆیە ناسا وبنوونی یەکجاری مانگە دەستکردەکەی ڕاگەیاند.

لەسەرەتای ٢٠١٨ مانگێکی دەستکرد دەرکەوت، ئەندازیارە ئەمریکییەکان ناسنامەکەیان دیارکرد و دەرکەوت ئەو مانگە دەستکردەیە کە ١٣ ساڵە دیار نەماوە.

ئەگەر دەتەوێ تەندروستییەکی باشت هەبێ بیبەری تون بخۆ

توانا زرار

لەئەنجامی ئەوەی توێژینەوەکان دەریان خستووە کە خواردنی بیبەری تون چەندین سوودی هەیە بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ، توێژینەوەکان ئەوەشیان دەرخستووە بیبەریتون، دوڵەمەندە بە ڤیتامین B و C لەگەڵ ماددەی مەگنسیۆم و ئاسن و پۆتاسیۆم، هەروەها سوودەکانیشی بریتیین لەوەی ئەگەری توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە کەم دەکاتەوە. هەروەها بیبەری دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کێشی زیادەی لەش و لە چەوری زیادە ڕزگارت دەکات. هەروەها بۆ نەخۆشی شەکرە بەسوودە و ڕێژەی کۆلسترۆڵ لە خوێندا کەم دەکاتەوە وادەکات ڕێژەکەیدابەزێت. هەروەها چارەسەری سەرئێشە دەکات و یارمەتی کۆئەندامی هەرس دەدات لە هەرسکردنی خۆراکدا.

خڕنووک..

ئەو ڕووەکە هاوینییەی زۆر کەس لەسوودەکانی بێ ئاگایە

توانا زرار

خڕنوک (مەحچەچە)

ڕووەکێکی هاوینەیە و لەوەرزی هاویندا لەدەشت و دەر بەشێوەیەکی خۆڕسک لە ناوچە گەرمەکان پەیدا دەبێت بەتایبەت لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست ئەم ڕووەکە بوونی هەیە. ئەم ڕووەکە تەمەن دارە، نزیکەی لە نێوان ١٥ تا ٢٠ ساڵ دەبێت هەندێ جار بەشێوەی دەوەن خۆی دەردەخات و تا ٢ بۆ ٣ مەتر بەرز دەبێتەوە ئەگەر بارودۆخ و شوێنەکەی گونجاوبێت، هەروەها ئەم ڕووەکە ڕەگێکی شێوە ڕایزۆمی بەهێزی هەیە تا نزیکەی ١٥ م دەڕواتە ژێر خاک. بەری خڕنووک ،کە پێی دەگوترێت مەحچەچە زۆرجار لەلایەن پزیشکانی گژودەرمانی سروشتی، لەبواری دەرمانسازیدا بە یەکێک لە موعجیزە هەرە گەورەکانی ڕووەکی هەژمار دەکرێت کە تا ئێستا لەو بواردا هیچ ڕووەکێک هاوشێوەی نەبووە، بۆیە پسپۆڕانی ئەو بوارە زۆر سەرسامن پێی.. بۆیە بەری خڕنوک وەکو چارەسەرێکی گرنگ دادەنرێت بۆ نەخۆشییەکانی گەدە، وەک هەوکردن و بریندی گەدە. هەروەها بۆ خاوێنکردنەوەی دەمارەکانی خوێن و ڕێکخستنی جوولە سوودی هەیە. هەروەها بۆ نەهێشتنی ماددە ژەهراوییەکانیش لەناو دەمارەکانی خوێن سوودبەجەستە دەگەیەنێت. هەروەها بۆ باشکردنی ڕێژەی شیری دایک سوودبەخشە.

هەروەها بۆ نەهێشتنی ئازارەکانی میزکردن و هەروەها چارەسەری میزگیران دەکات.بۆ دابەزاندنی ئاستی شەکرە لە خوێن سوودی هەیە.هەروەها بۆ دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ و هەرسێ جۆرە چەوریەکانی خوێن و بەهێزکردنی بەرگری لەش و دەردانی کرمی لەش سوودی هەیە.هەروەها دژە ترشەڵۆکی گەدەیە. بۆ دابەزاندنی ڕێژەی فشاری بەرزی خوێن بەسوودە.

خڕنووک، یەکێک لە موعجیزەکانی ئەم ڕووەکە بریتییە لە پاراستنی لەش لە جۆرەکانی شێرپەنجە. هەروەها بۆ پتەوکردنی ئێسک و چارەسەری نەخۆشی ئێسکە نەرمە بەسوودە. بۆ چالاکی سوڕانی خوێن زیاد دەکات. هەروەها چارەسەرە بۆ ئیسهالی (لەگەڵ ماست تێکەڵ دەکرێ).هەروەها کۆتایی بە دوسنتاریا دێنێت (دوسنتاریا واتە هەوکردنی دەمارەکانی خوێن بەتایبەت کاتێک مرۆڤ تووشی نەخۆشی قۆڵۆن دەبێت پیساییەکی توند دەبێت کە تەنیا خوێن دادەنیشێت).هەروەها ئاوی زیادەی لەش دەردەدات و خوێنبەربوون ڕادەگرێت، "خوێن بەربوونی گەدەو ڕیخۆڵە"هەروەها چارەسەری نەخۆشیی قۆڵۆن دەکات و بۆ چارەسەری ئازاری ددان و پدووش باشە.

جگە لەوانەش خڕنوک چارەسەری نەخۆشی ڕەبۆ دەکات و هەروەها کۆتایی بە حەساسییەی گەروو دێنێت.هەروەها چارەسەری جیوب و لووت دەکات (بەشێوەی هەڵم کردن)لەگەڵ ئەوەشدا دەبێتە هۆی بەهێزکردنی پەتەکانی دەنگ "دەنگەژێ..

بەکارهێنانی خڕنووک:

- بەکاڵی دەخورێت، بەڵام تۆپکلیکی لاستیکی هەیە و ئاسان لادەدرێ و بەهۆی یاریدەدەرێک دەخورێ وەک ئاو یان هەر شتێکی تر ئاسان بیت بەلاتانەوە.
- بەوشککراوەیی ئاسانترە خواردنی لەگەڵ شەکر تامێکی زۆر خۆش دەدات.

هەر ژەمێک حەوت دانەی بخورێت پێش نان.

- دەتوانن لەئاودا بیکوڵێنن و ئاوەکەی بپاڵێون و بیخۆن

هەر ژەمێک کوپێکی لێ دەخورێتەوە پێش نان.

بۆ ئەم بابەتە سوود وەرگیراوە لە توێژینەوەی کشتوکاڵی هەولێر.