بەهای خۆراکیی گێزەر

گێزەر Carrots بە ماددەی بیتاکارۆتین Beta carotene بارکراوە، کە رەنگە نارنجییەکەی بە گێزەر بەخشیوە، هەروەها دەوڵەمەندە بە ریشاڵ و ڤیتامینەکانی A، C، B1، B2، B3، B6، K، E، کۆلین Choline، لەگەڵ کانزاکانی پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، ئاسن، کالسیۆم، فۆسفۆر. گێزەر کالۆریی کەمی تێدایە، بۆنموونە هەر ١٠٠ گرام تەنیا ٤٠ کالۆری وزە بە لەش دەدات، بۆیە بەشێکە لە خۆراکی هاوسەنگ. سوودە تەندروستییەکان: کەمکردنەوەی فشاری ئۆکسان لەلەشدا بەهۆی ماددەی بیتاکارۆتین کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی کۆلۆن و دەم و سییەکان، خۆپاراستن لە ئەگەری نەخۆشیی دڵ، باشترکردنی بینین لەکاتی شەودا، دابەزاندنی پەستانی خوێن، هاندانی سووڕی خوێن. پێویستە ئەمەش لەبیرنەکرێت کە زیادخواردنی گێزەر لەوانەیە زیانی لابەلای هەبێت لە ئەنجامی زیادبوونی ماددەی کارۆتین لە خوێندا Carotenosis کە نیشانەکانی بریتین لە گۆڕانی رەنگی لەپی دەست و بەری پێیەکان بۆ رەنگی زەرد، یان نارنجی کە خۆشبەختانە حاڵەتێکی سەلامەتە و بە کەمتر خواردنی گێزەر چاک دەبێتەوە، هەروەها لەوانەیە کە ببێتە هۆی زیادبوونی رێژەی ڤیتامین A لە لەشدا کە دەبێتە ئەگەری هێڵنج، رشانەوە، سەرسووڕان، لەگەڵ سەرئێشە، کە ئەگەر حاڵەتەکە چارەسەر نەکرێت، ئەوا لەوانەیە کە بە بڕی زیاد لە جگەردا کۆببێتەوە و گرفتی تەندروسی پەیدابکات.

تەمەن	پێویستی رۆژانە	زیاتر نەبێت لە
٠-٦ مانگ	٤٠٠ یەکەی جیهانی (مایکرۆ گرام)	١,٠٠٠یەکەی جیهانی (١٠٠ مکگم)
٧-١٢ مانگ	٤٠٠یەکەی جیهانی (١٠ مکگم)	١,٥٠٠یەکەی جیهانی (١٥٠ مکگم)
١-٣ ساڵ	٦٠٠یەکەی جیهانی (٦٠ مکگم)	٢٥٠٠یەکەی جیهانی (٢٥٠ مکگم)
٤-٨ ساڵ	٦٠٠یەکەی جیهانی (٦٠ مکگم)	٣,٠٠٠یەکەی جیهانی (٣٠٠ مکگم)
٩-٧٠ ساڵ	٦٠٠یەکەی جیهانی (٦٠ مکگم)	٤,٠٠٠یەکەی جیهانی (٤٠٠ مکگم)
زیاتر لە ٧٠ ساڵ	٨٠٠یەکەی جیهانی (٦٠ مکگم)	١,٠٠٠یەکەی جیهانی (٤٠٠ مکگم)
ئافرەت لە کاتی دوگیانی و شیرداندا	٦٠٠یەکەی جیهانی (٦٠ مکگم)	١,٠٠٠یەکەی جیهانی (٤٠٠ مکگم)

چۆن گرنگی بە پێستی دەوری چاوەکان دەدەیت؟

پێستی دەوری چاوەکان لە پێستی بەشەکانی دیکەی دەموچاو ناسک و تەنکترن، چونکە گلاندی چەوریی تێدا نییە، بۆیە چاودێری و پاراستنی تایبەتی پێویستە لە کاریگەرییەکانی تیشکی خۆر و فاکتەرە دەرەکییەکانی دیکە کە هانی لۆچبوون، یان زوو پیربوونی ئەم بەشەی پێست دەدەن. هەنگاوەکانی پاراستنی پێستی دەوری چاوەکان بریتین لە: خواردنەوەی بڕێکی باشی ئاو رۆژانە کە رۆڵی هەیە بۆ رێگرتن لە لۆچبوون و ئاوسانی پێستی دەوری چاوەکان، لەگەڵ پاراستنی توانای لاستیکیی پێست، بەکارهێنانی ماددەی شێدارکەرەوەی گونجاو بۆ دەوری چاوەکان، مەساجکردنی پێستی دەوری چاوەکان بە مەبەستی هاندانی سووڕی خوێن و رێگرتن لە دروستبوونی لۆچ و ئەڵقەی تاریك Dark circles بەهۆی لابردنی کۆبوونەوەی شلەی زیاد لە شوێنەکەدا، تەرخانکردنی کاتێکی باش بۆ خەوی شەوانە کە لە ٨ کاتژمێر کەمتر نەبێت، با ئارایشت بۆ کەمترین ماوە لەسەر پێستتدا بمێنێتەوە و پێش نووستن هەموو ئاسەوارەکانی ئارایشت پاك بکرێتەوە، رۆژانە بەکارهێنانی دژەهەتاو، هاوسەنگکردنی خۆراك کە رۆڵی گەورەی بۆ تەندروستیی پێست هەیە، بۆنموونە پرۆتین، ڤیتامینەکانی A، C، E لەگەڵ کانزاکان و چەوریی ئۆمیگا٣ کە هاندەرن بۆ نوێبوونەوەی خانەکانی پێست و هێشتنەوەی پتەوی و شێداریی پێست، خۆراکی وەکو کاکڵ و تۆوەکان، ماسیی چەور، زەیتی زەیتوون، لەگەڵ بڕێکی باشی سەوزە میوە ئەم ئامانجە دەپێکن.

پێویستیی رۆژانەی ڤیتامین D

ڤیتامین D لە لەشدا زۆر گرنگە بۆ هەڵمژینی کانزای کالسیۆم و هاندانی گەشەی ئێسك، هەروەها رۆڵی هەیە بۆ رێکخستنی سستمی بەرگریی لەش، لەگەڵ پاراستنی سستمی دەمار و ماسولکەکان. کەمیی ئەم ڤیتامینە لە منداڵدا دەبێتە هۆی ئێسکەنەرمە و لە گەورانیشدا پووکانەوەی ئێسك، هەروەها لەوانەیە کە ببێتە هۆی زیادبوونی ئەگەری نەخۆشیی دڵ، خەمۆکی، زیادبوونی کێشی لەش، هەروەها شێرپەنجەی کۆڵۆن و شێرپەنجەی مەمك لە ئافرەت و پرۆستات لەپیاودا. پسپۆرانی تەندروستی جەخت دەکەنەوە کە لەوانەیە بتوانن بە ڤیتامین D چارەسەری چەند حاڵەت و نەخۆشییەك بکەن وەکو: شێرپەنجە، ئازاری درێژخایەن، خەمۆکی، نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشیی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەڵامەت، پووکانەوەی ئێسك، هەروەها بۆ خۆپاراستن لە ئۆتیزم. ئەگەر رۆژانە بۆ ماوەیەکی کورت خۆت بدەیتە بەر تیشکی خۆر ئەوا لەش بڕی پێویست لەم ڤیتامینە لە پێستدا دروست دەکات، بەڵام ئەو کەسانەی کە بەکەمی تیشکی خۆریان بەردەکەوێت ئەوا پێویستە کە بە رێنمایی دکتۆر بڕی پێویست لە ڤیتامین D3 بە شێوەی کەپسول یان دەرزی وەربگرن و هەرگیز لەخۆیانەوەی بڕی زیاتر لەم ڤیتامینە وەرنەگرن وەکو ئەوەی کە لە خشتەدا روونکراوەتەوە.

تێکستکردن بە مۆبایل و ئازاری مل

کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی زیاد بەکارهێنانی مۆبایل بۆ زۆربەمان زانراون، بەڵام بەم دواییە پسپۆڕان گرفتێکی دیکەیان سەلماندووە، کە لە ئەنجامی نووسین، یان زیاد تێکستکردن Texting بە مۆبایل دوچاری مل و شان و پشت دەبێت. تێکستکردن بە مۆبایل گرفت بۆ سستمی ئێسك و ماسولکە لە گەنجەکاندا پەیدا دەکات، حاڵەتەکە لە پزیشکیدا بە دیاردە، یان گرفتی مل لە ئەنجامی تێکستکردن Text neck syndrome ناوزەد دەکرێت. لێکۆڵەرانی ئوسترالی جەخت دەکەنەوە کە زیاد تێکستکردن بە مۆبایل لە گەنجاندا هۆکارە بۆ گەورەبوونی بەشە ئێسکی پشتەوەی بناغەی کاسەی سەر لە ئەنجامی زیاد چەماندنەوەی پشت و مل لەکاتی تێکستکردندا، چەماندنەوەی سەر بۆ

سپلیت هاندەرە بۆ وشکبوونی دەموچاو

سپلیت بەوە ناسراوە کە نزیکەی هەموو شێداری لە هەوای ناو ژووردا هەڵدەمژێت، شێداریی پێستیش هەڵدەمژێت، بۆیە دەبێتە هۆی وشکبوونی دەموچاو کە ئەگەر بە هۆی زیاد خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی قەرەبوو نەکرێتەوە، ئەوا پێست و دوچاری وشکبوون و خورشت و فرێدانی (تفر Flakes) دەبێت. بەهۆی سپلیت پلەی گەرمیی ژوور تا ١٨-٢٦ پلەی سێلسیەس دادەبەزێت، کە هۆکارە بۆ کەمبوونەوەی ئاستی ئارەقەکردن لە هەموو لەشدا، جگە لە بنکەوش و ناولەپ و بەری پێیەکان، دەرەنجام ماددەی زیانبەخش و پاشەڕۆکان لەناو پێستدا دەمێننەوە، هەروەها ئاستی دروستکردنی چەوری لە پێستدا کەم دەبێتەوە، کە دەبێتە ئەگەری زیاتر وشکبوونی پێست بە نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان. بە کەمبوونەوەی شێداریی پێست و وشکبوون توانای لاستیکیی پێست کەم دەبێتەوە، هاوکات لەگەڵ قڵیشان کە دەبێتە بناغە بۆ لۆچبوونی پێست. لە لایەکی دیکەوە، جیهێشتنی کتوپڕی ژووری سارد بۆ هەوای گەرمی دەرەوە کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە سەر پێست بە شێوەی کەمبوونەوەی توانای نوێبوونەوەی خانەکان. بۆ خۆپاراستن: بڕی زیادی ئاو بخۆرەوە کە رۆژانە لە دوو لیتر کەمتر نەبێت، زیاد خواردنەوەی سەوزە و میوەی جۆراوجۆر، ئاوێتەی شێدارکەرەوەی پێست بەکاربێنە، ناوە ناوە پەنجەرەی ژوورەکان بکەرەوە، بەردەوام جامێکی پڕ ئاو لە ژووردا بنێ، ئامێری شێدارەکەرەوەی هەوا Humidifier بەکاربێنە.

پێشەوە بەردەوام بۆماوەی چەند کاتژمێرێك هاوکات لەگەڵ خڕکردنەوەی شانەکان و کوڕکردنەوەی پشت بۆ پێشەوە، گرفت بۆ ماسوولکەکانی ئەو شوێنانە پەیدادەکات بە شێوەی گرژبوون و فشار لەسەر ماسوولکە و ژێ و بەستەرەکانی پێشەوە ملدا، لەگەڵ کشان و گورجبوونی ماسوولکە و ژێ و بەستەرەکانی پشتەوەی ملدا، هەروەها گرژبوونی شانەکان کە ئازار پەیدادەکات. ئەم فشارە نائاساییانەی مل و بەشی سەرەوەی لەش بە تێپەڕبوونی کات گرفت پەیدادەکات، ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت ئەوا گرفتی گەورەتری تەندروستی بۆ دەمارەکان پەیدادەکات، بۆنموونە: ئازاری تیژ لە مل و پشتدا لەبەر گرژبوونی ماسوولکە، ئازاری تیژ لە هەردوو شانەکاندا کە بۆ قۆڵ و دەستەکانیش بڵاودەبێتەوە، سەرئێشە، هەوکردنی جومگەکانی نێوان بڕبڕەکانی مل Spondylitis و گرفت لە بڕبڕەکانی ملدا، گرفت لە راگرتنی هاوسەنگی و ئاراستەی ملدا.

زیاد بەکارهێنانی ئینتەرنێت و خەمۆکی، کامیان هۆکارە بۆ ئەوی تر؟

ئەگەرچی نێت رۆڵێکی گەورەی لە ژیانی مۆدێرندا هەیە، بەڵام دیوێکی تاریکیشی هەیە، بۆنموونە لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری خەمۆکی. تا ئێستا پسپۆڕانی تەندروستی نەگەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە ئایا زیاد بەکارهێنانی ئینتەرنێت هاندەرە بۆ تووشبوون بە خەمۆکی Depression، یان خودی خەمۆکی هاندەرە بۆ زیاد بەکارهێنان و راهاتن لەسەر ئینتەرنێتدا؟ هەندێك لە پسپۆڕان پێیان وایە کە هەردوو حاڵەت راستن، هەندێکی دی پێیان وایە کە حاڵەتی یەکەم زیانستییانەترە، واتە زیاد بەکارهێنانی نێت ببێتە ئەگەری خەمۆکیی مامناوەند، یان توند(قووڵ)، بەڵام تەنیا بە رێژەی ١-٢٪ی خەڵك کە زیاتر لە نەوجەواناندا روودەدات، بەتایبەتی لە تەمەنی دەوری ٢١ساڵیدا. بە مانایەکی دیکە رێژەیەکی کەمی خەڵك ناتوانن کۆنترۆڵی چەندێتی بەکارهێنانی ئینتەرنێت بکەن تا رادەیەك کە کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە سەر ژیان و چالاکیی رۆژانەیان. ئاماژە بەمەش کراوە کە ئەگەر زیاد بەکارهێنانی نێت ببێتە جێگرەوەی زۆربەی چالاکییە کۆمەڵایەتییە ئاساییەکان، ئەوا لەوانەیە کە حاڵەتەکە پەیوەندیی هەبێت بە خەمۆکی، یان راهاتن Addiction لەسەر نێتدا. جەخت لەمەش کراوەتەوە کە خەمۆکیی پەیوەست بە راهاتن، یان زیاد بەکارهێنانی نێت کاریگەریی نێگەتیڤی زۆری لەسەر تەندروستیی دەروونی هەیە.