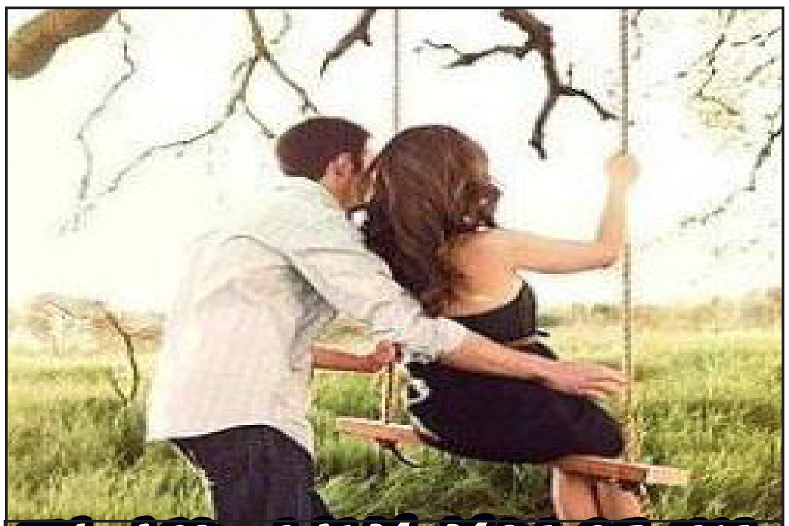
ንኣፍልጠ

ሱሌማን ኣሕመድ



ምስ ሰባት ተሳኒኻ ኽትነብር ዘለካ ክእለት ከመይ ኢዩ?

ምስ ሰድራኻ ወይ መሳርሕትኻ ካብኡ ሓሊፉ'ውን ምስ ኣዕሩኽትኻ ተሳኒኻ/ ተቓዲኻ ምኻድ ሕጉስን ልኡምን ህይወት ክትመርሕ ከም ዝሕግዘካ ኩልና እንሰማምዓሉ ሓቂ ኢዩ። ስለዚ ምስ ሰባት ተሳኒኻ/ ተቓዲኻ ክትከይድ ዘለካ ክእለት ከመይ ዝበለ ኢዩ ንምግምጋም፡ ነዞም ስዒቦም ተዘርዚሮም ዘለዉ ሕቶታት ብምምላስ ነብስኻ ፈትሽ፦

ነጥቢ ሕቶታት

"ሓቂ ኣይኮነን" ኢልካ እንተመሊስካ 1 ነጥቢ.

"ሓደ ሓደ ግዜ ሓቂ ኢዩ" ኢልካ እንተመሊስካ 2 ነጥቢ.

"ዝበዝሐ ግዜ ሓቂ ኢዩ" ኢልካ እንተመሊስካ 3 ነጥቢ.

"ኩሉ ግዜ ሓቂ ኢዩ" ኢልካ እንተመሊስካ ድማ 4 ነጥቢ ሃብ።

1. ኣነን ሰድራይን ብዛዕባ ወሳኒ ኣተሓሳስባና ከይተሓባእና ብግሁድ ንዘራረብ።
2. ኣብ ነንሕድሕድና ልዑል ምትእምማን ኣለና።
3. ቀዳምነታት ክንህቦ ኣብ ዝምልከቱ ነገራት ብዝያዳ ተረዳዲእና ንኸይድ።
4. ንዘሎና ንምጻእ ነገራት ወይ'ውን ኣብ መጻኢ ክገጥመና ንዝኽእል ነገራት፡ ብዝያዳ ክንገጥሞ ከም እንኽእል ኣብ ነንሕድሕድና ምሉእ ምትእምማን ንገብር።
5. ውልቃዊ ዕብየት ኣብ ዝምድናና ወይ ርክብና ኣገዳሲ ቦታ ንህቦ፡ ነንሕድሕድና'ውን ኣይንቃናናእን።
6. ብጻየይ ዝኾነ ለውጢ ዋላ ኣየምጽእ ኣነ ምስኡ ዘሎኒ ዝምድና ኣይበትኽን ኢዩ።
7. ውልቃዊ ሽግራትና ቅድሚ ዝዓገረ ነንሕድሕድና ብዝያዳ ተመያይጥና መፍትሒ ኽንደየሉ።
8. ኣብ መንጎና ልዝብን ምርድዳእን ክህሉ ኣበርቲዕና ንጽዕር።
9. ኣብ ቅድሚና ዘጋጥመና ጸገማት ንምብዳህ ብቐንዕና ንቃለስ።
10. ደረቕ፡ ስልኪይን ሰራሕኣልቦን ከይንኸውን ብዘለዓለ መልክዑ ንጽዕር።
11. ኩሉ ድሌታትና በቲ ቅኑዕን ግቡእ መልክዑን ንኽፍጸምን ዝከኣለና ንሰርሕ።
12. ሕወስ ናይ ምኳን ባህርን ብሕቱው ናይ ምኳን ድሌትን ኣመዛዚንና ክንከይድ ንፍትን።
13. ኩልና መሓዙት ክህልወና ንደሊ፡ መሓዙትና ብዝያዳ ክንሕዞም ድማ ንመርጽ።
14. ወላ ሓደ ካብና ወዲቑ ወይ ተንሲኡ ንዋሕ እዋን ክንጸንሕ ኣይንደልን ኢና። እቲ ሓደ ክምዕብል እንከሎ ነቲ ካልኣዩ ምስኡ ክሰጉም ንመርጽ።
15. ነንሕድሕድና ብዝያዳ ንጸዋወር ኢና።
16. ተስፋ ከይንቖርጽን ከይሰልክየናን ነንሕድሕድና ንደጋገፍ።
17. ክልቴና ወገናት ንዘጋጥመና ውድቀት ብዝያዳ ንጽመምን ንጸወርን።
18. ክልቴና ሕርቃን ብዝያዳ ናይ ምቁጽጻር ክእለት ኣለና።
19. ክልቴና ንነገራት ኣረጋጊጽና ክንዋጽ ንመርጽ።
20. ውልቃዊ ክብርታትና ብኸመይ መንገዲ ክንሕዞ ከም ዘለና ክልቴና ብዝያዳ ንሰማማዕ።

ካብ 20 ክሳብ 35 ነጥቢ እንተረኺብካ፡ ንስኻ ምስ ሰድራኻን መሓዙትካን ዘለካ ምስምማዕ ልሕሉሕ ኢዩ። ሕጉስ ህይወት ክትሕልፍ ምስ ሰባት ዘለካ ባህሪ ንኽትመሓይሽ ጽዓር። ኣብ መንጎኻን ሰድራኻን እተካይዶ ዝርርብ ወይ ርክብ ኣብ ክንዲ ጎደሎ ክእለት ዝተሓወሶ ክኸውን ከም ዘለዎ ኣስተብህል።

ካብ 36 ክሳብ 55 ነጥቢ እተረኺብካ፡ ምስ ሰድራኻ ተሳናዪ ወይ ተቓዳዊ ክትከውን ምእንቲ ህዱእን ልኡምን ኣተሓሳስባ ዘለዎ ሰብ ክትከውን ፈትን። ዚ ንምግባር ዘለካ ንቕሓት ክተዕቢ ክኢላታት ወይ ውን መጻሕፍቲ ተወከስ።

ካብ 56 ክሳብ 70 ነጥቢ ምስ እተዋህበልካ፡ ምስ ሰድራኻ ተሳኒኻ ክትከይድ ዘጸግመካ ነገር የለን። ከምኡ ንኽትቅጽሎ ዝግባኣካ ጻዕሪ ክትካይድ ግን ይግባእ።

ካብ 71 ክሳብ 80 ነጥቢ እንተምጺእካ፡ ምስ ሰድራኻ ተሳኒኻ ናይ ምንባር ዘለካ ክእለት ምሉእ ዘይጉዱል ኢዩ።

ምንጪ፦ understanding your health

ዘሰደምም ጥቕሚ ፍረ-ፓፓዮ

ኣብዚ ግዜ'ዚ፡ ፍረ ፓፓዮ ንጥዕናና ሓያሎ ጥቕምታት ስለ ዘለዎ፡ ብኽኢላታት ስነመግቢ ልዑል ኣቓልቦ ክወሃቦ ኢዩ ዝርአ ዘሎ። ሓያሎ ሰባት ነቲ ፍረ ክጉሕፍዎ ኢያም ዝረኣዩ። ኣንቂጽካ ወይ'ውን ጥሒንካ ምስ እትበልዖ ግና ሓያሎ ጥዕናዊ ጥቕምታት ከም ዝርከቦ ተረጋጊጹ ኢዩ። ገለ ካብቲ ጥቕምታቱ፦

ሕማም ጸላም ከብዲ፦ ፍረ ፓፓዮ 'ሰርሰስ' ንዝተባህለ ሕማም ጸላም ከብዲ ንምፍዋስ ዝሕግዝ መኣዛ (ንጥረ-ነገር) ኣለዎ። ካብ 5 ክሳብ 6 ዝቖጽሩ ፍረ ፓፓዮ ጥሒንካ ምስ ጸማቝ፡ ብፍላይ ድማ ምስ ጸማቝ ለሚን፡ ወይ'ውን ምስ መግቢ ሓዊስካ ምብላዕ ንሕማም ጸላም ከብዲ ንምፍዋስ ሓጋዚ ኢዩ። ዚ መዓልታዊ ኣከታቲልካ ን30 መዓልታት ተጠቐመሉ። ብኸምዚ ኣገባብ ንሕማም 'ሰርሰስ' ዝፈወሱ ሓያሎ ሰባት ከም ዘለዉ ኣስተብህል።

ፈውሲ ምምራዝ፦ ኣከታቲልካ ገለ ውሑድ ሓድሽ ፍረ ፓፓዮ ምብላዕ፡ ንኣካላትና ብፍላይ ድማ ንጸላም ከብዲ ካብ ምምራዝ (detoxication) ይከላኸለሉ። ስለዚ ጥዕና ጸላም ከብዲ ንምውሓስ መዓልታዊ ገለ ውሑድ ፍረ ፓፓዮ ምብላዕ ኣይተቛርጽ።

ጸረ ባክተርያ፦ ፍረ ፓፓዮ፡ ኢ. ኮላይ (E. Coli)፡ ስታፈሎኮከስ (Staph.) ሳልሞኔላ (Salmonella)ን ካልኦት ዓይነት ባክተርያ ኣብ ምጥፋእ ልዑል ጥቕሚ ኣለዎ። መግቢ ካብ ምብካል'ውን ይከላኸል ኢዩ።

ብቫይረስ ንዝመጽእ ረኽሲ፦ ፍረ ፓፓዮ ብቫይረስ ንዝመጽእ ረኽሲ ኣብ ምክልኻል ልዑል ጥቕሚ ኣለዎ። ኣብ ኮስታሪካ ፍረ ፓፓዮ ንረስኒ ደንጊ (ዴልኣም) ኣብ ምክልኻል ዝውቱር መድሃኒት ኢዩ።

መንሽሮ፦ ፍረ ፓፓዮ ዋህዮታትን ጸኽታትን መንሽሮ ካብ ምዕባይ ዝከላኸል ፍሉይ ቀመማዊ ትሕዝቶ ከም ዘለዎ ክኢላታት ሕክምና የመልክቱ። ፍረ ፓፓዮ - ኣይሶቲዮሲያኔት (isothiocyanate) ዝተባህለ ኬሚካላዊ ንጥረ-ነገር ኣለዎ። እዚ ኣብ ረጉድ መዓንጣ፡ ጡብ፡ ሳንቡእን ደምን ክፍጠር ንዝኽእል ሕማም መንሽሮ ይከላኸል።

ሕማም ጸግዕተኛ (Parasites) - ፍረ ፓፓዮ ኣብ መዓንጣ ንዝፍጠሩ ከም ሓብን ኣሜባን ዝኣመሰሉ ጸግዕተኛ ሓሰኻ ንምጥፋእ ዝሕግዝ ካርፓይን (Carpaine) ዝተባህለ ንጥረ-ነገር ኣለዎ። ኣብ ናይጀርያ ዝተኻየደ መጽናዕቲ ከም ዘመልክቶ፡ ብፍረ ፓፓዮ ዝተዳለወ ጸማቝ ንሸውዓተ መዓልታት ዝተመገቡ ህጻናት፡ ካብ ሕማም ጸግዕተኛ ብ75 ሚእታዊት ብቐሊሉ ክሓውዩ ክኢሎም።

ፍርያምነት፦ ፍረ ፓፓዮ ብብዝሒ ምውሳድ፡ ንድሌታት ስጋዊ ርክብ ከይጸለወ፡ ምርባሕ ዋህዮታት ዘርኢ ከም ዘጉድሎ ተመራመርቲ ይገልጹ። ፍርያምነት ንምቁጽጻር ንሰለስተ ወርሒ ኣከታቲልካ መዓልታዊ ሓደ ማንካ ሻሂ ፍረ ፓፓዮ ምብላዕ ይከኣል።

ተመራመርቲ ኣብ ኣንጭዋን ህበይን ዘካየድዎ መጽናዕቲ ከም ዘርኣዮ፡ ነተን እንስሳታት ን90 መዓልታት ፍረ ፓፓዮ ከም ዝምገባ ድሕሪ ምግባር፡ ኣብ ዋህዮታት ዘርኢ ዝኾነ ምርባሕ ክርአ ኣይከኣለን። ነተን እንስሳታት ካብ ምምጋብ ዝጸንሓ ፍረ ፓፓዮ ኣብ ዘቋረጻሉ እዋን ድማ እቲ ዋህዮታት ዘርኢ ሻቡ ናብ ንቡር ክምለስ ኣስተብሂሎም።

ኣብ ሃገራት ኤሲያ ደቀንስትዮ ጥንሲ ንምክልኻል ፍረ ፓፓዮ ምብላዕ ከም ዘዘውትራ ይንገር።

ጸረ-ነድሪ፦ ፍረ ፓፓዮ ኣብ ሬሕ፡ መላግቦ፡ ጎሮሮን ካልእን ዝጋጥሙ ነድሪ ናይ ምክልኻል ባህሪ ኣለዎ።

ከም መተካእታ ጉዕ በርበረ፦ ፍረ ፓፓዮ መረር ጣዕሚ ስለ ዘለዎ ሓያሎ ሰባት ከም መተካእታ ጉዕ በርበረ ክጥቀምሉ ይረኣዩ ኢያም።

ሕማም ኩሊት፦ ኣብ ዩኒቨርሲቲ ካራቺ - ፓኪስታን ዝርከቡ ተመራመርቲ ፍረ ፓፓዮ ሕማም ኩሊትን ረኽሲ ስርዓት ሽንትን ኣብ ምክልኻል ልዑል ጥቕሚ ከም ዘለዎ ከረጋግጹ ክኢሎም።

ምንጪ፦ http://community.omtimes.com

ጥቕሲታት

* እቲ ኣብ ስርሑ ተጋግዩ ዘይፈልጥ ሰብ፡ እቲ ሓድሽ ነገር ዘይፈልጥ ጥራሕ ኢዩ።

* ብናይ ገዛእ ርእሶም ዓይኒ ዝርእዩን ብናይ ገዛእ ርእሶም ልቢ ስምዒታት ዘስተማቕሩን ሰባት ውሑዳት ኢዮም።

* ኣብ ደቀቕቲ ነገራት ብሓሶት ምዝራብ ዝፍለጥ ሰብ፡ ኣብ ዓበይቲ ነገራት ሓቂ'ውን እንተተዛረበ ዝኣምኖ ኣይረኽብን።

* ሕርቃን ኣብ ቦታ ለባምነት ቦታ የብሉን።

* ንሓደ ሰብ ብርግጽ ትፈትዎ ዲኻ ኣይትፈትዎን ክተረጋግጽ ነዊሕ ዓመታት ምስኡ ተጓዓዝ።

ሬናድ ካብ ሺያ ጅዓ

እናዓበየ ዝመጽእ ዘሎ ጸገማት ምኽሳዕ

ብፍላይ ኣብተን ዝማዕበላ ሃገራት፡ "ናይ ሎሚ ህጻናት ትሕቲ ዕድመን ካብ ኣብ 60'ታት ዝነበሩ መዛኑኦም ብቐደም ተኸቲሉ ብ4 ኪሎ ግራምን 7 ኪሎ ግራምን ዝዛይደ ሰብነት ይውንኑ" ይብል ኣመሪካ ኢንዴክስ ንጽትሪሽን መጋዚን። እዚ ድማ ብሕማም ሽኮር፡ ሕማማት ልቢ፡ ልዑል ኮሌስትሮልን ካልኦት ሕማማትን ናይ ምጥቃዕ ዕድላት ሎሚ ዘመን ኣዕቢይዎ ከም ዝርከብ እቲ ጸብጻብ የረድእ።

ሎሚ ኣብ ኣመሪካ ቀጽሪ ከሰዓት ትሕቲ ዕድመ ህጻናት፡ ካብ ናይ ዝሓለፈ 15 ዓመት፡ ብዕጽፊ ከም ዝወሰኸ ኢያም ጸብጻባት ዘመልክቱ። እዚ ዝርአ ዘሎ ጸገማት፡ ናይ ሎሚ ህጻናት ካብቶም ኣቦታቶም ኣባሓጎታቶም ኣብ ከምዚ ዕድመ እንከለዉ፡ ዘህልኽዎ ዝበዝሐ ጸዓት ወይ ካሎሪ ዝውሕድ ስለ ዝበልዑ ኢዩ። ሎሚ ብፍላይ ኣብተን ዝማዕበላ ሃገራት ዝበዝሑ ትሕቲ ዕድመ ህጻናት ኩፍ ኢልካ ኣብ ዝዕመም ዕዮ - ከም ኮምፒዩተር ጌይም - ተጸሚዶም ክውዕሉ ኢያም ዝርአዩ። በዚ ድማ ቀጽሪ ከሰዓት ትሕቲ ዕድመ ህጻናት እናወሰኸ፡ ከም ሳዕቤኑ ድማ ሕዱር ሕማማት እናዓበየ ይኸይድ ኣሎ።

ስለዚ እናወሰኸ ንዝኸይድ ዘሎ ሽግራት ምኽሳዕ ንምብዳህ እንታይ ክንገብር ይግባእ? ፈለማ ወለዲ ኣብ ጥዕናዊ ኣመጋግባ ደቆም ኣርኣያ ክኾኑ ይግባእ። እቲ ንሶም ዝበልዕዎ ወይ ዘዘውትርዎ መግቢ ደቆም ከም ዝምገቡ ከስተብህሉ ይግባእ። ብተወሳኺ፦

=> ደገ ወጺኻ ተጻወት። ብሽክሌታ ምዝዋር፡ ብእግሪ ምጉዓዝን ካልእ ዓይነት ምንቅስቓስ ምክያድን ኣዘውትር።

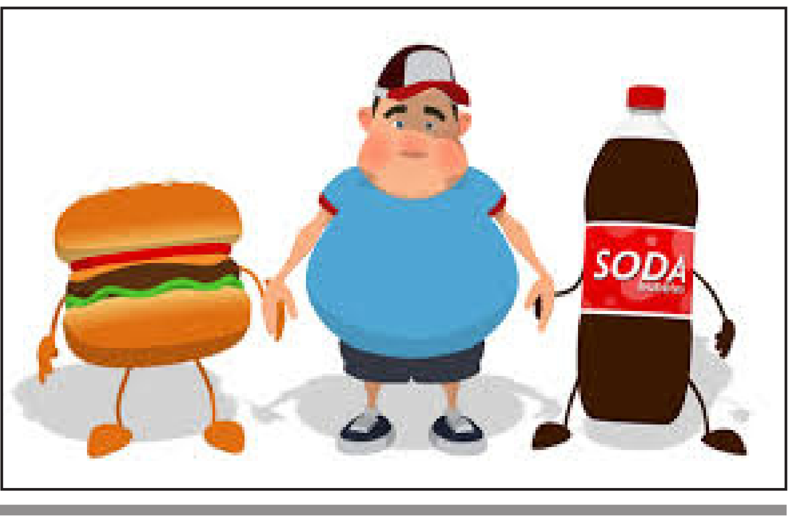
=> ተለቪዥንን ናይ ምዝናዕ ብኮምፒዩተር ናይ ምስራሕን ምጽዋትን ግዜኻ ክተሕጽሮ ፈትን። ኣብ መዓልቲ ካብ ሓደ ክሳብ 3 ሰዓት ንላዕሊ ብዘይዕረፍቲ ኣብ ኮምፒዩተር ምስራሕ ንጥዕና ጸቡቕ ከም ዘይኮነ ኣስተብህል። ኣብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ኣብ እትረኽቦ ናይ ዕረፍቲ ግዜ ወይ'ውን ኣብ ናይ ምሳሕ ሰዓታት ኮምፒዩተር ጌይም ክትጻወት ኣይትፈትን። ምሽት ከተርክቡ ኢኻ።

=> ዝተዓሸጉ መግቢ ብብዝሒ ምምጋብ ኣይተዘውትር። ናብ ትካላት ፋስት ፉድ መዓልታዊ ብምኻድ ሸቐጣዊ መግብታት ምምጋብ'ውን ጸቡቕ ኣይኮነን። ኣመጋግባና ናብ ኣሕምልትን ፍረታትን ዝዘንበለ ክኸውን ተመራጺ ኢዩ።

=> ብብዝሒ መግብታትካ ኣጉድል። መጽናዕትታት ከም ዘመልክትዎ፡ ብዙሕን ዝተፈላለየ መግብታትን እንተቐሪብና ብዙሕ ኢና ንበልዕ። ዝተመጣጠነ መግቢ ምቕራብ ኣገዳሲ'ኳ እንተኾነ ዓቐን ማለት ብብዝሒ ናይቲ እትቐርቦ መግቢ ግና ክውሕድ ተመራጺ ኢዩ። ኣብ ክንዲ ብሓንሳብ ብዙሕ ምብላዕ፡ ጸጸኒሕካ ንእሽቶ ምብላዕ ንጥዕናኻ ጸቡቕ ኢዩ።

=> ልዑል ጽሕጊን ትሕዝቶ ማይን ዘለዎም መግቢ ምምጋብ ኣዘውትር። ከም ኣሕምልትን ፍረታትን ዝኣመሰሉ ልዑል ጽሕጊን ማያዊ ትሕዝቶን ዘለዎም መግብታት ምውሳድ ኣካላትና ብቐሊሉ ከቃጽሎ ዝኽእል ውሑድ ካሎሪ ንኽረክብ ይሕግዞ።

=> ማይ ብብዝሒ ምስተይ። ኣብ ክንዲ ብቑጽሊ ጸማቝ ምስታይን ልስሉስ መስተ ምውሳድን ማይ ምስታይ እቲ ዝበለጸ ኢዩ።

ምንጪ፦ understanding your health