گرنگی ڤیتامین K بۆ تەندروستی

ڤیتامین K بەرپرسە لە مەیینی خوێن لەکاتی برینداربوون و خوێنبەربووندا، لەوانەشە کە رۆڵی هەبێت لە بەهێزکردنی ئێسکەکان لە رێگای یارمەتیدانی گواستنەوەی کالسیۆم لە هەموو لەشدا. ڤیتامین K لە چەوریدا دەتوێتەوە و ٣ جۆری هەیە کە بریتین لە: ڤیتامین K١ کە بە فایلۆکوینۆن Phylloquinone ناسراوە، ڤیتامین K٢ کە بە میناکوینۆن Menaquinone ناسراوە، ڤیتامین K٣ کە بە مینادایۆن Menadione ناسراوە. سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین K ئەمانەن: سەوزە گەڵا تاریکەکان وەکو سپێناغ، سڵق، کەرەوز، خاس، هەروەها برۆکۆلی، قەرنابیت، کەلەرم، ماسی، جگەر، هێلکە، دانەوێڵە، رێژەیەکی ئەم ڤیتامینەش لە جۆری K٢ بە هۆی بەکتریاوە لە ریخۆڵەدا دروست دەکرێت. کەمیی ڤیتامین K دەگمەنە و زیاتر لەبەر زیاد بەکارهێنانی دەرمانی دژەژی و گرفت لە هەڵمژین لە رێڕەوەکانی هەرسدا روودەدات، نیشانەی سەرەکی کەمی ڤیتامین K بریتییە لە خوێنبەربوون لەبەر گرفت لە مەیینی خوێندا.پێویستی رۆژانە بۆ پێگەیشتووان بریتییە لە ٧٥-٩٠ مایکرۆگرام. ئافرەت لەکاتی دووگیانی و شیردانی سروشتیدا پێویستی بە بڕی رۆژانەی زیاتر دەبێت کە دەگاتە ١٢٠ مایکرۆگرام.

ئایا تەنیا بە مەشقی وەرزشی کێشی لەش دادەبەزێت؟

دەتوانیت مەشقی هەڵگرتنی تەنی قورس یان راکردن لەسەر دەزگای ترێدمل Treadmill بۆ ماوەیەکی زۆر ئەنجام بدەیت، بەڵام نوێترین لێکۆڵینەوە جەخت لەمە دەکاتەوە کە مەشقی وەرزشی بە تەنیا کاریگەری تەواوی نابێت بۆ دابەزاندنی کێش کە دابەزاندنەکە جێگیر یان خۆڕاگر بێت و دووبارە کێشی لەش زیاد نەکاتەوە. هەروەها لە لێکۆڵینەوەکەدا هاتووە کە هەتا ئەگەر مەشقی زیاتر و توندتر ئەنجام بدەیت، ئەوا لەش خۆی لەگەڵ ئەم ئاستە بەرزەی چالاکیی فیزیکی رادەهێنێت و ئیدی وزەی زیاتر سەرف ناکات، ئەمەش پاساوەی ئەوە دەداتەوە کە بۆچی مەشقی وەرزشی بە تەنیا بەس نییە بۆ هێشتنەوەی یان جێگیرکردنی دابەزاندنی کێشی لەش بۆ ماوەیەکی زۆر. لە لایەکی ترەوە، ریجیمی هەڵە ئەگەرچی کێش دادەبەزێنێت، بەڵام دەبێتە هۆی

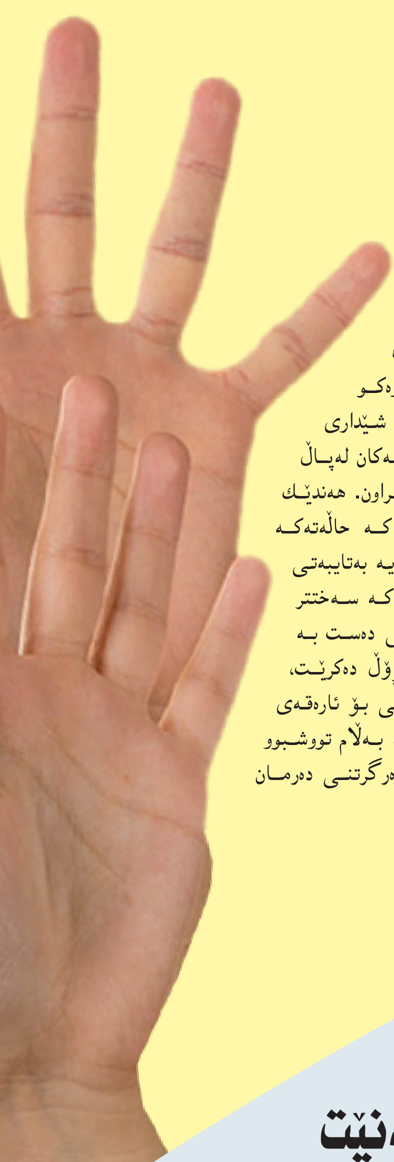
گرنگی خۆراکی ئۆرگانیک لە چیدایە؟

تا بە خۆراكێك بگووترێ ئۆرگانیك Organic food پێویستە كە بكەوێتە ژێر چەندین ستانداردی پەیوەست بە بەرهەمهێنانەوە. تا پێش سەدەی بیستەم هەموو بەرهەمە كشتوكاڵییەكان ئۆرگانیك بوون، بەڵام پاشان بەكارهێنانی چەندین ماددەی كیمیایی و بكوژەكانی مێروو و پەینی كیمیایی بە مەبەستی زیادكردنی بەرهەم و مەبەستی تر خرانە ناو بواری كشتوكاڵەوە. ئەو خۆراكانە نابنە ئۆرگانیك ئەگەر: بە بەكارهێنانی پەین و ماددە بكوژەكانی مێروو و ماددەی بكوژی گیاییە زیانبەخشەكان لە كشتوكاڵدا بەرهەم بهێنرێن، هەروەها بەكارهێنانی هۆرمۆنی گەشە و ماددە دژەژیییەكان بۆ چێڵ و ئاژەڵە شیردەرەكانی تر بە مەبەستی زیادكردنی بەرهەمی شیر و زیادبوونی كێش، ئەو خۆراكانەی كە بە مامەڵەی جینی بەرهەم دەهێنرێن، هەروەها بەكارهێنانی تەكنۆلۆژیای نانۆ Nanotechnology بۆ خۆراك و كشتوكاڵ. باشییەكانی خۆراكی ئۆرگانیك دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی كە: رێژەیەكی بەرز لە ڤیتامین و ماددە دژەئۆكسانەكان و چەورییە ناتێرەكان و ئۆمیگا ٣ لەخۆدەگرن، رێژەی كەم لە ماددە خراپەكان لەخۆدەگرن وەكو كانزا قورسەكان و پاشماوەی ماددە بكوژەكانی مێروو. خۆراكی ئۆرگانیك لە چەندین سیفەتی تر جیاوازی لەگەڵ خۆراكی نائۆرگانیكدا هەیە، بۆ نموونە لە لێكۆڵینەوەكاندا هاتووە كە سێوی ئۆرگانیك لە چێژدا شیرینترە، توندی و پتەوی باشترە، بەڵام نرخی خۆراكی ئۆرگانیك بەگشتی بە رێژەی ١٠-٤٠٪ لە خۆراكی ئاسایی گرانترە.

ونكردنی بارستایی ماسولكە و تووشبوون بە كەمیی ڤیتامین و كانزایەكان، هەروەها لێرەدا دابەزینی كێش نەك هەر خۆڕاگر نابێت بەڵكو لەگەڵ شكاندنی ریجیمەكە كێشس لەش دووبارە دەست بە زیادبوون دەكات بە شێوەیەك كە زیاتر دەبێت لە خاڵی سەرەتای دەستپێكی ریجیمەكە. زۆربەی ئەو كەسانەی كە رۆژانە مەشقی وەرزشی مامناوەندی ئەنجام دەدەن و هەمان

بڕی كالۆری دەسووتێنن، ئەگەر پەیڕەوی ریجیمێكی خۆراكی دروست لەژێر چاودێری دكتۆردا نەكەن، ئەوا كێشی لەشیان بە دروستی دانابەزێت، ئەگەر هاتوو كێشی لەشیش دابەزێت ئەوا بۆ ماوەیەكی دیاریكراو دەبێت و لە هەر كاتێكدا ئەگەری زیادبوونەوەی لێدەكرێت.

هۆکاری ئارەقەی لەپی دەست



ئارەقەکردن رێگایەکە کە لەش بە هۆیەوە پلەی گەرمی رێکدەخات، لەش ملیۆنەها گلاندی چەوری هەیە کە نیوەیان کەوتوونەتە دەستەکان. لەکاتی چالاکیی فیزیکی، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی دەوروبەر، یان لەکاتی سترێسدا، گلاندەکانی ئارەقە چالاك دەبنەوە بە مەبەستی ساردکردنەوەی لەش تا پلەی گەرمی ئاسایی دەبێتەوە. لێرەدا، دەستەکان ئارەقەدەکەن بێ ئەوەی کە لەش ئارەقەبکات یان پێویستی بە ئارەقەکردن بێت، ئەمەش دەبێتە مایەی نیگەرانی و گرفت لەکاتی ئەنجامدانی گەلێك کار بە دەستەکان. ئارەقەکردن لە بەری دەستەکاندا Sweaty palms ئەگەرچی حاڵەتێکی باو نییە، بەڵام تووشبوو تا رادەیەکی زۆر بێزار دەکات، هۆکاری راستەقینە هێشتا بە تەواوی نەزانراوە، بەڵام میکانیزمەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی چالاکی کۆئەندامی دەماری سیمپەتاوی Sympathetic کە هانی گلاندەکانی ئارەقە لە دەستەکان دەدات بۆ زیاتر ئارەقەکردن بە بێ بوونی هاندەرە سروشتییەکانی ئارەقەکردن وەکو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی یان شێداری هەوا، تا ئێستاش هۆکارە قووڵەکان لەپاڵ ئەم تێکچوونە بە تەواوی نەزانراون. هەندێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە حاڵەتەکە پەیوەندی بە باری دەروونییەوە هەیە بەتایبەتی لەوکاتەی کە بە سترێس حاڵەتەکە سەختتر دەبێت. ئەگەرچی ئارەقەی لەپی دەست بە چەندین رێگا و دەرمان کۆنترۆڵ دەکرێت، بەڵام هێشتا چارەسەری یەکجارەکی بۆ ئارەقەی لەپی دەست لەبەر دەستدا نییە، بەڵام تووشبوو دەتوانێت کە بەم گرفتەوە بە وەرگرتنی دەرمان ژیانێکی ئاسایی بباتە سەر.

جگەرەکێشان زیان بە ئێسک دەگەیەنێت

ئەمە ئاشکرایە کە جگەرەکێشان زیان بە تەندروستی بەگشتی دەگەیەنێت بەتایبەتی سییەکان و دڵ، بەڵام ئایا دەزانیت کە جگەرەکێشان زیان بە ئێسکەکانیش دەگەیەنێت؟ نیکۆتین و مادده کیمیاییەکانی تری جگەرە تەگەرە دەخەنە بەر گەیشتنی کانزای کالسیۆم بە ئێسکەکان، دەرەنجام ئێسك دوچاری لاوازبوون دەبێت. لە لایەکی ترەوە، جگەرەکێشان ئاستی ڤیتامین D لە لەشدا دادەبەزێنێت، ئەمەش هۆکارە بۆ لاوازبوونی ئێسك. ڤیتامین D یەکێکە لەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێتەوە و پێویستە بۆ لەش، چونکە رۆڵی هەیە بۆ هەڵمژین و سوودوەرگرتن لە کانزای کالسیۆم کە گرنگە بۆ پتەویی ئێسك و ددانەکان. ڤیتامین D دوو جۆری هەیە، ڤیتامین D2 (ئێرگۆکالسیفیرۆل Ergocalciferol)، ڤیتامین D3 (کۆلیکالسیفیرۆل Cholecalciferol) کە زیاتر پەسند دەکرێت، بەڵام هەردووکیان کۆگاکانی ڤیتامینD لە لەشدا پڕدەکەنەوە. کەمی ڤیتامین D لە گەورەکاندا دەبێتە هۆی بێهێزبوونی ئێسکەکان Osteomalacia. ڤیتامین D بە رێژەیەکی بەرز لە خۆراکدا نییە، بەڵکو بەرکەوتن بە تیشکی خۆر سەرچاوەی سەرەکییە، چونکە لەش دەتوانێت بە بەرکەوتن بە تیشکی خۆر ڤیتامین D لەژێر پێستدا دروست بکات. لە پیشەسازی خۆراکدا ڤیتامین D دەخرێتە ناو گەلێك خۆراکەوە وەکو شیر، سیریلاك، پەنیر و خۆراکی تر.

ئایا ئۆتیزم چارەسەری هەیە؟

ئۆتیزم Autism بریتییە لە ئەنجامی کۆتایی بۆ چەند گرفتێك بەیەکەوە کە کاریگەری نێگەتیڤ دەکەنە سەر گەشە و پەرەسەندن وفرمانەکانی مێشك. ئۆتیزم هۆکارە بۆ تێکچوونی گەشە وتێکچوونی پەرەسەندن لە رەفتار و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا، ئۆتیزم لەوانەیە کە سووك یان سەخت بێت. لەگەڵ ئۆتیزمی سەختدا، کەمبوونەوەی تواناکانی پەیوەست بە زیرەکی بە زەقی بەدی دەکرێت. کچ زیاتر لە کوڕ تووشی ئۆتیزم دەبێت بە رێژەی ١:٥، ئۆتیزم جۆری سەخت و سووکی هەیە، هەندێك جاریش هاوکات دەبێت لەگەڵ دواکەوتنی ئەقڵ Mental retardation یان چەند نەخۆشییەکی جەستەیی. ئەگەرچی هۆکاری تەواوی تووشبوون بە ئۆتیزم تا ئێستا بە تەواوی نەزانراوە، هەروەها بە پێی راپۆرتە کۆنەکان، تووشبوون بە ئۆتیزم پەیوەندی هەیە بە کوتان یان هاوکاتە لەگەڵ تووشبوون بە شیزۆفرینیا Schizophrenia، بەڵام پاشان دەرکەوت کە گرفت لە کۆئەندامی دەماردا هۆکاری سەرەکییە. لە لایەکی ترەوە، پەیوەندی بەهێز هەیە لە نێوان ئۆتیزم و سەرهەڵدانی پەرکەم Seizures تا رێژەی ٢٠-٣٠٪، هەروەها تووشبووان بە پەرکەم ئەگەری تووشبوونیان بە ئۆتیزم لێدەکرێت. چەندین مۆدێلی چارەسەرکردن لەبەردەستدان، بەڵام باشترین و کاریگەرترینیان بریتییە لە پرۆگرامی فێرکردن Educational program بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی فێربوون بۆ هەر تووشبوویێك بە گوێری ئاستی پەرەسەندن و توانای فێربوون و وەرگرتنی زانیارییەکان.

چاودێری نزیکی دایك و باوك و خۆدەوڵەمەندکردن بە زانیاری زیاتر سەبارەت بە چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ تووشبووان بە ئۆتیزم پێویستە. تا ئێستا هیچ دەرمانێکی دیاریکراو نییە بۆ چارەسەرکردنی ئۆتیزم.