چای سەوز..سوودە تەندروستییەكان

نهێنـــی ســـوودە تەندروســـتییەكانی چـــای ســـەوز لەوەدایە كـــە دەوڵەمەندە بە مادە پۆلیفینۆڵەكان Polyphenols. ئەم مادە دژەئۆكسانانە خانە شێرپەنجەییەكان دادەسەپێنن و نایەڵن كە گەشە بكەن. چای سەوز ئاستی كۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا دادەبەزێنێت كە بەرپرسە لە رەقبوونی خوێنبەرەكان كە دەبێتە ئەگەری نەخۆشی دڵ یان جەڵتەی مێشك. خواردنەوەی چای سەوز ئاستی شەكری خوێن لەژێر كۆنترۆڵدا دەهێڵێتەوە، بۆیە سوودبەخشـــە بۆ نەخۆشانی شەكرە. هەروەها لە لێكۆڵینەوەكاندا هاتووە كە چای ســـەوز دژی بەكتریـــا كاردەكات و بۆ هەڵامەت و ئەنفلونزا سوودبەخشە، سكچوونیش رادەگرێت. خواردنەوەی چای سەوز سوودی تری هەیە وەكو سووككردنی شـــەكەتی دەروونی، هێشتنەوەی پتەوی ئێسك، دواخستنی ســـەرهەڵدانی سووانی جومگەكان، نەهێشتنی بۆنی ناخۆشـــی دەم،كەمكردنەوەی هەوكـــردن و گرژبوونـــی قۆڵۆن، پاراســـتنی جگەر لە مادەی زیانبەخشـــی وەكو ئەلكهول، سووككردنی نیشانەكانی نەخۆشی پاركینسۆن. چای ســـەوز مادەی دژەئۆكسانی تر بە ناوی فلافۆنۆیدەكان Flavonoids لەخۆدەگرێت كـــە كۆمەڵێك ســـوودی تەندروســـتییان هەیە وەكـــو بەهێزكردنی دیـــواری بۆڕیەكانی خوێن، سووكردنی ئازار و نیشانەكانی تری هەوكردنی رۆماتیزمی جومگەكان.

كاربۆهیدرات و

كاربۆهیدرات و چەوری سەرچاوەی سەرەكی وزەن لـــە هەموو خۆراكێكـــدا . كاربۆهیدرات لە نیشاستە وەكو نان، دانەوێڵە، پەتاتە، هەروەها لە شـــەكرەكاندا هەیە، لە كاتی برسیبووندا هەستی تێربوون بە مرۆڤ دەبەخشـــن. لەم چەند ساڵەی دواییدا بەكارهێنانی شـــەكرەكان بۆ خواردن زۆر باوی نەماوە و لە لایەنی تەندروســـتیەوە پەسند ناكرێت لەبەر پەیوەندی زیاد خواردنی شەكرەكان بە تووشبوون بە نەخۆشی شەكرە و نەخۆشی دڵ (زۆر جار شەكر بە ژەهری سپی و بە دوژمنی دڵ ناوزەد دەكرێ)، هەروەها كلۆربوونـــی ددانەكان . میوەكان بڕێكی باشیان لە شەكری فركتۆز (شەكری میـــوە) تێدایـــە . مادە چەورییەكان سەرچاوەی چڕ و پڕی وزەن، هەروەها چێژ بە خۆراك دەبەخشن.

بەڵام بڕی زیاد لە خۆراكدا كێشـــەی تەندوستی پەیـــدا دەكات . بەم دواییـــە گرنگییەكی زۆر دراوە بـــە چەورییە تێـــرەكان و چەوریە ناتێرەكان . چەورییە تێـــرەكان Saturated Fats لە دۆخی رەقیدان لە پلەی گەرمی ژووردا، گەچی چەورییە ناتێرەكان Unsaturated Fats لە

ئەم خۆراكانە بە خاوی مەخۆ

هەندێك خـــۆراك هەیە كە هەرگیز نابێ كـــە بە خاوی بخورێن وەكـــو: پاقلەمەنییە وشككراوەكان Dried beans، دانەوێڵە Grains، هێلكە. بەروبوومە پاقلەمەنییە وشـــكەكان بە خاوی مادەیەكیان تێدایە بە ناوی phytohemagglutinin كە بە بـــڕی زیاد ژەهراوییە بـــۆ مرۆڤ، بە تایبەتی فاسولیای سوور. رێژەی ئەم مادەیە لە فاســـولیای ســـوورس خـــاو دەگاتە ٢٠،٠٠٠ – ٧٠،٠٠٠ یەكە، كەچی پاش كوڵانـــدن ئـــەم رێژەیـــەی كەم دەبێتـــەوە بۆ ٢٠٠– ٤٠٠ یەكـــە. هەروەها فاسولیای سپی، پاقلە، پاقلەی ســـۆیاش رێژەیەكی كەمی ئـــەم مادەیە لەخۆدەگرن. ترشـــی فایتیك Phytic acid بە شـــێوەیەكی سروشتی لە دانەوێڵەی خاودا هەیە و دەبێتە ئەگـــەری كەمبوونەوەی رێـــژەی كانزای ئاسن و كانزای زینك(تۆتیا)، بە كوڵاندنی دانەوێڵە رێژەی ترشی فایتیك تا پتر لە ٥٠٪ دادەبەزێت. گەڵێك مادە لە هێلكەی خاودا دەبنە هۆی كەمبوونەوەی بەهای خۆراكی هێلكە، بـــۆ نموونە پرۆتینی كۆنالبومین Conalbumin لەگەڵ كانزای ئاسندا یەكدەگرێت و لەش ناتوانێت كە ســـوودی لێ وەربگرێت، پرۆتینی ئەڤیدین Avidin لەگـــەڵ بایۆتیندا Biotin كە ســـەر بە كۆمەڵـــەی ڤیتامین B یـە یەكدەگرێت و رێگا لە هەڵمژینی دەگرێت لە كۆئەندامی هەرسدا، بە كوڵاندن یان برژاندنێكی باشی هێلكە ئەم پرۆتینانـــە دەگۆڕێن و ئەم زیانانەیان نامێنێت. هەروەها بە كوڵاندن یان برژاندنی هێلكە، ســـەلامەتی تەندروستی زیاتر مسۆگەر دەبێت.

فەراولـــە یـــان تـــووی فەرەنگـــی Strawberry ســـەرچاوەیەكی زۆر باشـــە بـــۆ ریشـــاڵی خۆراكـــی و ڤیتامین C،یۆد، پۆتاســـیۆم، فۆلێت(ڤیتامین B٩)، ڤیتامین B٢،B٥،B٦،K، هەروەها كانزای مەگنسـیۆم، كۆپەر كە هەموویان بیەكجار گرنگ و پێویستن بۆ پاراستنی تەندروستی. فەراولـــە دەوڵەمەندە بە مـــادەی فینۆڵەكان Phenols كە جگە لە رەنگە سوورەكەی

رۆژانـــە بەكارهێنانـــی پێنـــج كەوچكـــی گەورە(كەوچكی شـــیو) لە دۆشـــاوی تەماتە Tomato paste لە خۆراكی جۆراوجۆردا دەتپارێزێت لە كاریگەرییە خراپەكانی تیشـــكی سەرووی وەنەوشـــەیی كە لە تیشكی خۆردایە و زیانێكـــی زۆر بـــە پێســـت دەگەیەنێت كە هەندێك جار كار دەگاتە شـــێرپەنجەی پێست. تیشكی ســـەرووی وەنەوشەیی دەبێتە ئەگەری زووپیربوونی پێســـت یان زوو لۆچبوونی پێست

چەوریی رووەکی

دۆخی شلیدان لە پلەی گەرمی ژووردا و تەنیا بە کرداری هایدرۆجین بوون Hydrogenation دەگۆڕێن بۆ دۆخی رەقی . چەورییە ئاژەڵییەکان کە چەورییە تێرەکانن بە پێی راپۆرتە زانستییەکان سەلمێنراوە کە پەیوەندییەکی پتەویان هەیە لەگەڵ تووشبوون بە نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ، بۆیە بە گشتی بۆ خواردن پەسند ناکرێن لە سەردەمی ئێستاماندا، ئێستا چەورییە رووەکییەکان جێگای ئەم چەورییە ئاژەڵییانەیان گرتۆتەوە . مرۆڤی چالاک، قەبارەی بچووک بێت یان گەورە، پێویستی بە برێکی زۆر لە خۆراکی کاربۆهیدراتی و چەورییەوە هەیە وەکو سەرچاوەیەکی باشی وزە، لەش بۆ بنیاتنانەوە پێویستی بە خۆراکی پرۆتینییەوە هەیە . لەوانەیە کەمی وزە بگەڕێتەوە بۆ جۆرە نادروستییەك لە لەشدا بۆ وەدەستهێنانی وزە لە خۆراکەوە، بە مانایەکی دیکە گرفت لە کرداری زیندەپاڵدا (میتابۆلیزم Metebolism) . لێرەدا یان لەم حاڵەتەدا، زیاد خواردن هیچ لە مەسەلەکە ناگۆڕێ .

ترێ لە نەخۆشی دڵ دەتپارێزێت

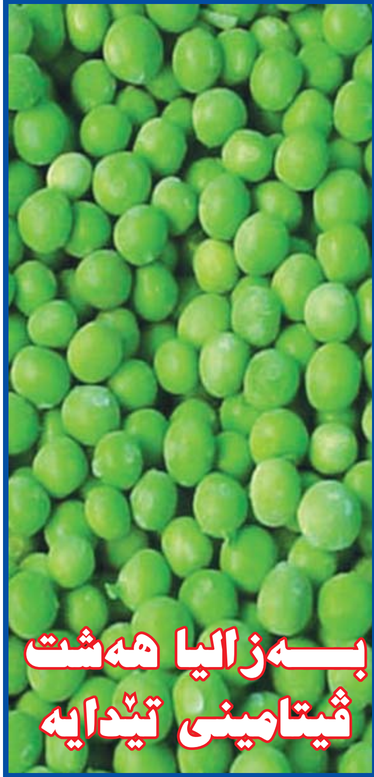
ترێی نوێ و تازە پێکهاتووە لە ئاو ٨٢٪، گلۆسیەکان ١٦٪، خوێی کانزایی،پۆتاسیۆم، ئاسن، بۆرۆن، سیلینیۆم، ڤیتامین PP، ڤیتامین A.C، B_1.B_2، B_5.B_6 ترێ وشککراو(مێوژ) رێژەیەکی بەرزی لە شەکر و ئاسن و پۆتاسیۆم تێدایە،لەگەڵ برێکی ڤیتامینA و ڤیتامین B. خواردنی ترێ کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی ناو تیشکی خۆر پووچەڵ دەکاتەوە وەکو زوویپیربوونی پێست و چرچبوون و شێرپەنجەی پێست، هەروەها مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە گەلێك جۆری شێرپەنجە، بە هۆی ئەو مادە دژەئۆکسانانەی کە لە ترێدان خانە ساغەکان بە کاریگەرییە دەرەکی و ناوەکییەکانەوە ناگۆڕێن بۆ خانەی شێرپەنجەیی. ترێ بە تایبەتی ترێی رەش تا رادەیەکی زۆر دڵ و بۆریەکانی خوێن لە نەخۆشی دەپارێزێت، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کانزای سیلینیۆم Selenium و مادە دژەئۆکسانەکانی ناو ترێ وەکو فلاڤۆنۆیدەکان کە مادەی کۆلاجینی ناو دیواری بۆرییەکانی خوێن دەپارێزن کە گرنگە بۆ دروستی و پتەوی خوێنبەرەکان. خواردنی ترێ،سستەمی بەرگری لەش دژی بەکتریا و ڤایرۆس و کەڕووەکان بەهێز دەکات. ئەوە ماوە بڵێین کە ترێ لەبەر ئەوەی کە رێژەیەکی بەرزی لە شەکری میوە (فرکتۆز) تێدایە، ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان قەڵەون باشترە کە خواردنی ترێ کەم بکەنەوە.

فەراولە دژی ئازاری جومگە

کە دەیدەنە میوەکە، ماددەی دژەئۆکسانی بەهێزیشن و خانەکانی لەش دەپارێزن لە کرداری ئۆکسان کە زیان بە هەموو خانە و ئەندامەکانی لەش دەگەیەنێت، بەمەوە ئەگەری شێرپەنجە کەم دەبێتەوە.خواردنی فەراولە دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت و دژی هەوکردنەکانی جومگەکان کاردەکات. بۆ لابردنی ئازاری جومگە، فەراولە لە ئەسپرین باشترە بەوەی کە زیان بە گەدە ناگەیەنێت وەکو ئەسپرین ئەگەر لەسەر گەدەی بەتاڵیش بخورێت. هەروەها، خواردنی فەراولە نیشانەکانی داروشانی یان سووانی جومگە و ربو و هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان سووك و کەم دەکاتەوە، خوێنبەرەکان لە رەقبوون (تصلب) دەپارێزن. فەراولە، چاوەکان دەپارێزێت لەو گۆڕانانەی کە لەگەڵ بەتەمەنداچووندا روودەدات و هەندێك جار دەبێتە هۆی لەدەستدانی کرداری بینین.

دۆشاوی تەماتە دژی لۆچبوونی پێست

زووتر لە تەمەنی ئاسایی بۆ دەرکەوتنی لۆچبوون کە بە ٣٠ ساڵ دەخەمڵێنرێت لە ئافرەتدا. مادەی لایکۆپین Lycopen دژەئۆکسانێکی بەهێزە، بە رێژەیەکی زۆر لە دۆشاوی تەماتە چڕکراوەتەوە، سوودی تەندروستی یەکجار زۆری هەیە، بۆ نموونە مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات، شێرپەنجەی سییەکان و میزڵدان و پەنکریاس و مڵی منداڵدان. هەروەها لایکۆپین ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێنیش دادەبەزێنێت، بەمشەوە دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە دۆشاوی تەماتە پێست لە سووتان بە تیشکی خۆر (خۆربردن Sunburn) دەپارێزێت، کرداری لۆچبوونی پێستیش رادەگرێت یان لۆچبوون دوادەخات بەوەی کە یارمەتی دروستبوون و دروستی پرۆتین و کۆلاجینی پێست دەدات کە بەرپرسە لە لاستیکی پێست و پراستنی لە لۆچبوون.



بەزاليا هەشت ڤيتامينى تێدايە

بەها خۆراكييەكەى بەزاليا Green peas لەوەدايە كە هەشت ڤيتامين و هەفت كانزا و پرۆتين و ريشاڵى رووەكى لەخۆدەگرێت. هەروەها بەزاليا ڤيتامينK تێدايە كە يارمەتى كردارى مەيينى ئاسايى خوێن و جێگيربوونى كانزاى كالسيۆم لەناو ئێسكەكاندا دەدات، ڤيتامين B٦ و ترشى فۆليكيش يارمەتى پتەوبوونى ئێسك دەدەن بە كەمكردنەوەى مادەى هۆمۆسيستين Homocysteine كە كردااری لاوازبوونى ئێسك تاودەدات و ئەگەرى رەقبوونى خوێنبەرەكان و تووشبوون بە نەخۆشى دڵيش زياتر دەكات. بەزاليا ماندووبوون و هيلاكى سووك دەكات چونكە مادەى گرنگى تێدايە كە هاريكارى كردارى بەرهەمهێنانى وزە لە لەشدا دەدەن، لەم مادانە ڤيتامين B١، ڤيتامين B٢، ڤيتامين B٣،ڤيتامين B٦، كە زۆر پێويستن لە كردارى زيندەپاڵى (ميتابۆليزمى) كاربۆهيدرات و پرۆتين و چەوريدا. جگە لەمانە، بەزاليا سەرچاوەيەكى باشە بۆ كانزاى ئاسن كە پێويستە بۆ دروستبوونى خرۆكە سوورەكانى خوێن و خۆپاراستن لە كەمخوێنى. بەزاليا بەرگرى لەشيش بەهێز دەكات چونكە برێك ڤيتامين C تێدايە كە دژەئۆكسانێكى بەهێزيشە و لە ئاو دەتوێتەوە، واتە دەگاتە هەموو بەشەكانى لەش، ئەو ئەنامانەى كە زياتر پێويستيان بەم ڤيتامينەوە هەيە بريتين لە: گلاندى ئەدرينال، هاوێنەى چاو، شانە بەستەرەكان، سيستەمى بەرگرى لەش، مادە چەوورييەكانى ناو خوێن. خواردنى بەزاليا دەتپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەى خرۆكە سپييەكانى خوێن(لوكيميا)، شێرپەنجەى سييەكان، كۆڵۆن، پرۆستات، ملى منداڵدان، هێلكەدان، شێرپەنجەى پەنكرياس.

ئەلكهول و مردن

نوێترين توێژينەوە دەريخستووە كە ٢٥٪ى ئەو كەسانەى كە ئەلكهول Alcohol دەخۆنەوە بە جۆرێك لە جۆرەكان ژيانيان دەخەنە مەترسييەوە، بەتايبەتى لەكاتى لێخوڕينى ئۆتۆمبيلدا. خواردنەوەى ئەلكهول كاريگەرى دەكاتە ئەو بەشەى مێشك كە كۆنترۆڵى چۆنييەتى بڕياردان و رەفتاركردن دەكات، ئەمەش دەبێتە ئەگەرى گوێنەدان بە دەروروبەر و پێشهاتەكان. پاشان ئەلكهول كاريگەرى دەكاتە سەر باڵانس و هاوسەنگى لەش لەگەڵ شڵەژانى قسەكردن و شێوانى بينين، دواتر بڕى گەورە دەبێتە هۆى بێهۆشى و كۆما ((Coma و دواييش مردن. خنكانيش زۆر جار روودەدات لە ئەنجامى رشانەوە لەكاتى بێهۆشيدا لەبەر چوونە ژوورەوەى شلە و خۆراك بۆ ناو بۆڕى هەناسە و سيەكان. ئەلكهول هۆكارە بۆ رێژەيەكى بەرزى كارەساتە كوشندەكانى ئۆتۆمبيل و تەجاوزكردن و شەرەنگێزى و توندوتيژى. خواردنەوە و لێخوڕينى ئۆتۆمبيل ژيانى هەموو كەسێك كە لەسەر شەقامدايە دەخاتە مەترسييەوە. بەهەرحاڵ، كاريگەرييە جەستەييەكانى ئەلكهول بريتين لە: مردنى هەندێك لە خانەكانى مێشك، مۆمبوونى جگەر، كولبوونى گەدە(قورحە)، بەرزبوونەوەى پەستانى خوێن، هەوكردنى دەمارەكانى دەورووبەر، هەندێك جۆرى شێرپەنجە. خواردنەوەى ئەلكهول بە

رێنمايى بۆ زيادخواردنى سەوزە و ميوە

هەوڵ بدە كە رۆژانە برێكى باش لە سەوزە و ميوە و دانەوێڵە بخەيتە خۆراكت، ئەمەش كارێكى هێندە قوڕس نييە و كاتێكى زۆريشى ناوێت، چەندين هەنگاوى ئاسان و سادە هەيە بۆ ئەنجامدانى :

- سەوزە و ميوەى تازە يان فريزبوو (بەستوو) يان قوتووكراو، ئەمانە هەموويان بە پێى گونجانى ژيانى رۆژانەت و كاميان ئاسانتر بێت بيخەرە ناو خۆراكت .
- هەوڵ بدە رۆژانە بەلاى كەم سێ جار ميوەى جۆراوجۆر بخۆيت، بە تايبەتى لە نێوان سێ ژەمە سەرەكييەكەى خۆراكدا.
- لەپاش ژەمى خواردن لە جياتى خواردنەوەى چاى ميوە دابنێ.
- لە جياتى قاوە و سۆدە شيرەى ميوەى سروشتى بخۆ .
- دەتوانيت ميوەى وردكراو تێكەڵ بكەيت لەگەڵ ماست، شير، كاستەر، كێك .. هتد.
- لەگەڵ سوپ و شلەى سەوزەدا، وردە سەوزەى جۆراوجۆر تێكەڵ بكە وەكو گێزەر، تەماتە، بيبەر، سڵق، كەرەوز، بەقدونس، پونگ، قەرنابيت، بەروبوومە پاقلەييەكان .

دۆشاوى تەماتە دژى لۆچبوونى پێست

بەردەوامی، بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی تێکدانی هەموو ئەندامەکانی لەش. خواردنەوەی بڕێکی زۆری ئەلکهول بە خێرایی لە ماوەیەکی کورتدا چونکە راستەوخۆ بە بێ هەرسکردن هەڵدەمژرێتە ناو خوێن، دەبێتە ئەگەری ژاراویبوون بە ئەلکهول کە زۆر جار بە خێرایی دەبێتە هۆی مردن.

خواردنەوە زیانی بۆ کەسانی تریش هەیە کە ناخۆنەوە، زۆر جار بە نزیك کەوتنەوە لەو کەسانەی کە زۆریان خواردۆتەوە دوچاری شەڕ و برینداربوون یان کارەساتی ئۆتۆمبیل دەبنەوە یان دەبنە قوربانی توندوتیژی سەرخۆشێك.

- سەلاتەی تێکەڵاو بەردەوام لەسەر سفرە دابنێ وەکو تێکەڵاوی خیار، تەماتە، کەڵەم، کەروز، گێزەر، بەقدونس، کشمش، زەیتوون، بیبەر، خاس .. هتد.
- هەوڵ بدە کە میوەی وشککراوەش لەماڵەکەتدا نەبڕێت وەکو مێوژ، خورما، هەنجیر، کشمش، قەیسی .. هتد.

کەواتە بەم رێگایانە و بە چەندین رێگای ئاسانتریش دەتوانیت کە بڕی میوە و سەوزە و دانەوێڵەکان لە خۆراکی رۆژانەتدا زیاد بکەیت بە پێی تایبەتمەندی ستایلی ژیانت.

رۆژانە بەکارهێنانی پێنج کەوچکی گەورە(کەوچکی شیو) لە دۆشاوی تەماتە Tomato paste لە خۆراکی جۆراوجۆردا دەتپارێزێت لە کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی کە لە تیشکی خۆردایە و زیانێکی زۆر بە پێست دەگەیەنێت کە هەندێك جار کار دەگاتە شێرپەنجەی پێست. تیشکی سەرووی وەنەوشەیی دەبێتە ئەگەری زووپیربوونی پێست یان زوو لۆچبوونی پێست زووتر لە تەمەنی ئاسایی بۆ دەرکەوتنی لۆچبوون کە بە ٣٠ ساڵ دەخەملێنرێت لە ئافرەتدا. مادەی لایکۆپین Lycopen دژەئۆکسانێکی بەهێزە، بە رێژەیەکی زۆر لە دۆشاوی تەماتە چڕکراوەتەوە، سوودی تەندروستی یەکجار زۆری هەیە، بۆ نموونە مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات، شێرپەنجەی سییەکان و میزڵدان و پەنکریاس و ملی منداڵدان. هەروەها لایکۆپین ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێنیش دادەبەزێنێت، بەمشەوە دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە دۆشاوی تەماتە پێست لە سووتان بە تیشکی خۆر (خۆربردن Sunburn) دەپارێزێت، کرداری لۆچبوونی پێستیش رادەگرێت یان لۆچبوون دوادەخات بەوەی کە یارمەتی دروستبوون و دروستی پرۆتین و کۆلاجینی پێست دەدات کە بەرپرسە لە لاستیکی پێست و پراستنی لە لۆچبوون.

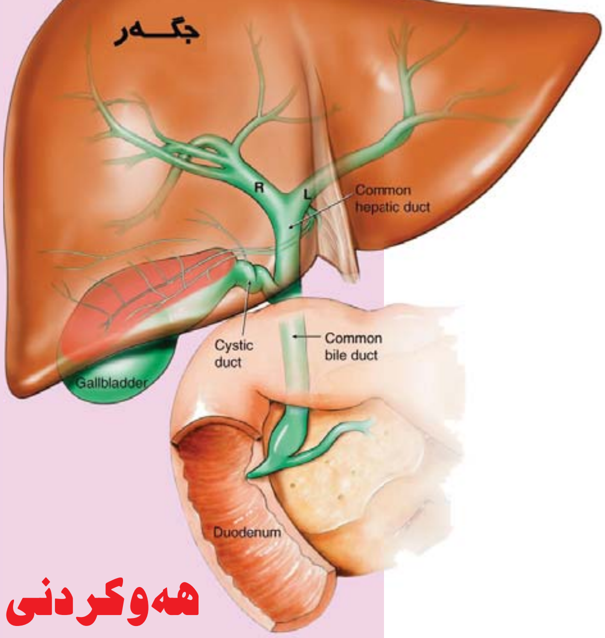
مەرجەکانی خۆراکی کەم چەوری

خۆراکی کەم چەوری Low-fat Diet دوتپارێزێت لە تووشبوون بە قەڵەوی و بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن کە لەوانەیە ببێتە هۆی نەخۆشی دڵ. بۆ پەیڕەوکردنی خۆراکی کەم چەوری پەیڕەوی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بکە:

- دوورکەوە لە هەموو ئەو خۆراکانەی کە چەوری هایدرۆجین بوویان Hydrogenated تێدایە کە بە چەورییە نێوەندەکان Trans-fats ناسراون و زیانبەخششن بۆ تەندروستی.
- نووسراوەکانی سەر خۆراکەکان و زانیاری خۆراکی سەر قوتووبەندەکان بە وردی بخوێنەوە،

بە تایبەتی جۆر و رێژەی چەوری.

- خواردنی گۆشت کەم بکەوە، ئەگەر بە کەمی بیخۆیت، ئەو گۆشتە هەڵبژێرە کە چەوری (بەز) کەم لەخۆدەگرێت، دوورکەوە لە خواردنی پێستی پەلەوەر.
- دوورکەوە لە شیر و بەرهەمەکانی شیر کە چەوری تەواویان تێدایە (فول کرێمن)، ئەوانە بەکاربێنە کە رێژەی چەوریان کەمتر بێت لە ١٪ (کەم چەوری Low fat) یان بێ چەوری Skimmed بن.
- رۆژانە بڕێکی زۆری میوە و سەوزەکان بخۆ، دانەوێڵەی تەواو زیاد بخۆ.
- کەرەی سروشتی و کەرەی دەستکرد(مارگەرین) تا رادەیکی زۆر کەم بکەوە، هەروەها لەم خۆراکانەش دوورکەوە کە چەوری زۆر و چەورییە تێرەکان لەخۆدەگرن وەکو مایۆنێز و خۆراکی خێرا(فاست فود).



هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر A

پاش ئەوەی کە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری Hepatitis Aدەگاتە لەشی یەکێکی ساغ، گەشەیان زیاد دەکات لە ماوەی ٢ تا ٧ هەفتە و پاش ٤ هەفتە نیشانەکان سەرهەڵدەدەن. ئەم ڤایرۆسە لە پیسایی و لە هەموو شلەکانی لەشدا بەدی دەکرێت و لە دوو هەفتەی بەر لە دەستپێکی نیشانەکان ژمارەی ڤایرۆسەکان لە بەرزترین ئاستدا دەبن، لێرەدا تووشبوو لە بەرزترین پلەی درمیدا دەبێت (واتە نەخۆشییەکە بۆ کەسانی تر دەگوازێتەوە).
گرنگترین نیشانەکانی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری A بریتین لە زەردوویی، تا، بێ هێزی گشتی، ئازاری ماسولکەکان، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، ئازار لە لای راستی سکدا (لە بن پەراسووەکاندا)، تاریکبوونی رەنگی میز(وەکو رەنگی چای). تا ئەو کاتەی کە نیشانەکان بە تەواوی نەمان، نەخۆش هەر مەترسی گواستنەوەی ڤایرۆسەکەی بۆ کەسانی تر لێدەکرێت. پاش تووشبوون بەم ڤایرۆسە بە ٥ ـ ١٠ رۆژ، لەش دەستدەکات بە دروستکردنی دژەتەن دژی ڤایرۆسەکە. پاش ٣-٦ مانگ لە تووشبوندا، ئەو دژە تەنانەی کە دژی ڤایرسەکە لە لەشدا دروست دەبن، بەرگری دژی ڤایرۆسەکە بە درێژایی تەمەن دەمێنێتەوە، ئەمەش بە پشکنینی خوێن دەردەکەوێت و بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە تۆ رۆژێك لە رۆژان تووشی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەری A بوویت. ٪٩٩ی تووشبووان پاش نەمانی نیشانەکان کە هەرگیز لە دوو مانگ تێپەڕ ناکات بە تەواوی لە نەخۆشییەکە چاك دەبنەوە. هەروەها ١-٢ مانگ پاش نەمانی نیشانەکان، جگەر بە تەواوی لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە نەخۆشییەکە چاك دەبێتەوە.

مەنگۆلیزم چییە؟

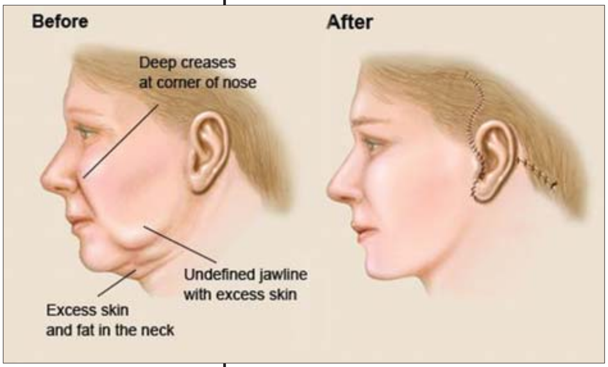
مەنگۆلیزم Mongolism یان نەخۆشی داون Down's لە هەر(٧٠٠)منداڵدا دووچاری یەك منداڵ دەبێت. مەنگۆلیزم بریتییە لە نارێکی یان ناتەواوی لە کرۆمۆسۆمەکاندا لەکاتی دروستبوون و پەرەسەندنی کۆرپە لەناو منداڵداندا. منداڵی مەنگۆل شێوە و روخسارێکی تایبەتی هەیە بۆ نموونە: تەخت یان پانبوونی روو، دوو چاوەکان لە یەکتر دوورن و بە ئاراستەی سەرەوەن، لووتی پان و سەر برۆکان بەرجەستەن، شێوەی گوێیەکان نارێکە، مل پان و کورتە، پێستی دەست ئەستوور و تەنها یەك هێڵ لە بەری دەستەکاندا بەدی دەکرێت، زمان گەورە و هێڵێکی وەکو قڵیشانی بە درێژی تێدایە، ماسولکەکانی لەشبە گشتی بێ هێزن. هەروەها منداڵی مەنگۆل لە لایەنی زیرەکی و ژیرییەوە دواکەوتووە، بەڵام خاوەن کەسایەتییەکی هێمنە و پڕە لە شۆخی و حەز لە مۆسیقا دەکات. لەگەڵ مەنگۆلیزمدا، لەوانەیە کە سەقەتی زگماکی تر لە لەشدا هەبن وەکو سەقەتی زگماکی لە کۆئەندامی دڵ و سووڕان و ریخۆڵەدا، ئەمە جگە لەوەی کە منداڵی مەنگۆل زیاتر رووبەڕووی تووشبوونە بە شێرپەنجەی خڕۆکە سپییەکانی خوێن(لوکیمیا Leukaemia) . لە منداڵانی مەنگۆلدا، رێژەی مردن لە ساڵی یەکەمی تەمەندا بەرزە لەبەر زیاتر تووشبوون بە هەوکردنە جۆراوجۆرەکان، بەڵام لەوانەشە کە تووشبوو بگاتە تەمەنی هەرزەکاری. دەتوانرێ نەخۆشی مەنگۆلیزم هەر لە تەمەنی ١٢ هەفتەی دووگیانیدا بە پشکنینی تایبەت دەستنیشان بکرێت. لە منداڵی تازەبوودا مەنگۆلیزم بە پشکنینی خڕۆکە سپییەکانی خوێنەوە دەستنیشان دەکرێت. لەبەر ئەوەی کە رێژەی زیرەکی لە مەگۆلەکندا یەکجار نزمە، بۆیە هەرگیز فێری خوێندنەوە و نووسین نابن. هەروەها لەبەر هۆکاری نادیار مەنگۆلەکان هەستەوەری بەرانبەر بە دەرمانەکان دەنوێنن.
لە کۆتاییدا ئەوە ماوە بڵێین کە مەنگۆلیزم هیچ چارەسەرێکی بۆ نییە.

مەترسی لێدانی کارەب

تەزووی کارەبای DC دەبێتە ئەگەری گرژبوونەوەیەکی بەردەوامی ماسوڵکەکان ولەوانەیە کە ببێتە ئەگەری سووتانی شانەکان، کەچی تەزووی کارەبای AC زیاتر کاریگەری دەکاتە سەر دڵ و مەترسی روودانی لەرەی سکۆڵەی زیاترە. تەزووی گۆڕاو لە ڤۆڵتیەی (١٠٠-١٢٥٠) ڤۆڵت مەترسی مردنی لێدەکرێت. بە هەرحاڵ ڤۆڵتیەی پتر لە(٢٥٠) ڤۆڵت لە زۆربەی حاڵەتەکانی لێدانی کارەباییدا کوشندەیە . هەروەها لەرەلەریش(فریکوانسی) گرنگی هەیە لە مەترسی لێدانی کارەباییدا بە تایبەتی لە گرژبوونی ماسوڵکەکان و وەستانی دڵدا (Cardiac Arrest)

ئەو کارەبایەی کە بەسە بۆ پەیداکردنی هێدمەیەکی کارەبایی پشت دەبەستێت بە بڕی ئەو تەزووەی کە بە لەشدا گوزەر دەکات، هەروەها ئەو ماوە کاتییەی کە تەزووەکە بە لەشدا تێدەپەڕێت، لەگەڵ ئەو شوێنەی لەش کە تەزووەکەی پێدا تێدەپەڕێ . بە پێی یاسای ئۆم، (ڤۆڵتیە = بڕی تەزوو X بەرگری)، لێرەدا دەبینین کە کاریگەری تەزووی کارەبا

خراپییە تەندروستییەکانی گورجکردنی پێستی دەموچاو



گورجکردنی پێستی دەموچاو (شد الوجه Face Lift) نەشتەرگەرییەکی جوانکارییە بۆ گورجکردنی پێست و ماسولکەکانی دەموچاو بە مەبەستی ونکردنی لۆچبوونەکانی پێست تاکە دەموچاو چەندین ساڵ گەنجتر بێتە بەر چاو، گەلێك کەسە ناودار و سنەماییەکانی جیهانی چەندین جار ىءەم نەشتەرگەرییەان بۆ دەموچاو ئەنجامداوە. گورجکردنی پێستی دەموچاو گەلێك خراپی و ئاڵۆزی تەندروستی لەخۆدەگرێت وەکو:

- کاردانەوەکان بۆ بەنج و مەترسییەکانی بەنجی گشتی، چونکە ئەم نەشتەرگەرییە لەژێر بەنجی گشتیدا ئەنجام دەدرێت.
- خوێنبەربوون لەژێر پێستدا، کە دەبێتە هۆی ئاوسانی پێست و گۆڕان لە ڕەنگی پێستدا.
- هەوکردن لەپاش نەشتەرگەریدا، کە ئەمەش دەبێتە ئەگەری ئاوسان و ئازار لە دەموچاودا لەگەڵ فەشەل لە ئامانجی نەشتەرگەرییەکە.
- برینداربوونی دەمارەکانی دەیموچاو کە بەرپرسن لە جوولەی ماسولکەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی ئیفلیجبوونی یان گرژبوونی شوێنێك یان پتر لە دەموچاودا.
- قژرووتانەوە و دروستبوونی ئاسەوار Scar یان زێدەگۆشت Keloid لەسەر هێڵەکانی دوورینەوەی پێستدا.
- هەندێك جاریش مەیینی خوێن لە خوینهێنەرە گەورەکاندا کە خوێن بۆ دڵ و سییەکان دەگەڕێننەوە بەڵام بە شێوەیەکی دەگمەن.
- زۆر جاریش تەواوی نەشتەرگەرییەکە ئەگەر ئەم ئاڵۆزییە تەندروستییانەشی لەگەڵدا نەبێت هێشتا بە دڵی نەخۆش نابێت.

قەڵەوی چیت بەسەردێنێت ؟

نزیکەی ٪٦٥ی دانیشتوانی ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە دەست کێشی زیادی لەش و قەڵەوییەوە دەناڵێنن. هەروەها لە ئامارە تەندروستییەکاتی ولاتی ئوردوندا کە نزیکەی ٪٧٠ ی پیاوان و ٪٦٠ی ئافرەتان دوچاری زیادبوونی کێشی لەش یان قەڵەوی بوونەتەوە. لەوانەیە زیان و مەترسییەکانی قەڵەوی پتر بن لە زیان و مەترسییەکانی جگەرەکێشان . زوومردن، جەلتەی مێشك، نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ، نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە، هەندێك جۆری شێرپەنجە، سووانی جومگەکان(سوفان)، هەناسەتەنگی، پرخە، نەزۆکی، پشت ئێشە، زیاد ئارەقەکردن، گرفت لە نووستندا، نەخۆشییەکانی کیسی زراو و بەردی زراو .. هتد. ئەمانە هەموویان ئاڵۆزییەکانی پەیوەستن بەقەڵەوی. هەروەها گرفتە راستەخۆکانی پەیوەست بە قەڵەوی بریتین لە: زوو ماندووبوون و هەناسەڕاوکێ، زیاد ئارەقەکردن، گرفتی جلوبەرگ و گرفت لە هەندێك پیشە و کاردا بە تایبەتی ئەو کارانەی کە کارامەیی بەدەنییان پێویستە. جگە لەمانە، کاردانەوەی دەروونییەکانیش لە ئەنجامی قەڵەویدا زۆرن و کاریگەری زۆر دەکەن سەر ژیانی قەڵەوەکان.

ـــا لە چیدایە ؟

پەیوەستە بە بەرگری لەش . بەرگری پێست لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت و لە کاتەکانی جیاوازی رۆژیشدا دەگۆڕێت. بە گشتی پێستی وشك گەیەنەرێکی باش نییە بۆ تەزووی کارەبا و بەرگرییەکەی بەرزە و دەگاتە (١٠،٠٠٠) ئۆم، کەچی پێستی تەڕ بە ئاوی ئاسایی یان بە ئارەقە خاوەن بەرگرییەکی کەمترە کە دەگاتە تەنها (١٠٠٠) ئۆم واتە بە ئاسانی کارەبا دەگەیەنێت. هەروەها توانای گەیاندنی کارەبا زیاتر دەبێت بە گەورەبوونی بڕگە و گەورەبوونی قەد، بۆیە پیاوەکان زیاتر لە ئافرەتان گیانیان لەدەست دەدەن لەکاتی لێدانی کارەبادا چونکە بە گشتی بڕگەی لەشیان گەورە و ئەستوورترە لە بڕگەی لەشی ئافرەتان . بە هەرحاڵ لەوانەیە زۆر جار مردن روودات تەنها بە تەزووی (٠,١ – ٠,٣) ئەمپێر.