سرکە دژی ژانی ماسولکە

سـرکە Vinegar لـە تـرێ، خورما، هەنار، سـێو، خورمـای هینـدی و میوەی تریـش وەردەگیرێت، ڕەنگی سـپی یان زەرد یان پەمبەیەکی سـوورباو و تامێکی ترشـی تایبەتی هەیـە، پلەی ترشـێتییەکەی PH لە دەرووبـەری ٥ دایە. بەکارهێنانی سـرکە بۆ سـەلاتە یان بۆ خۆراکی تر چێژ خۆشـتر دەکات، بـەڵام لەوانەیە کە سـرکە سـوودی تەندروستیشـی هەبێت کە هێشتا گەلێك کەس پێیەوە ئاشـنا نین. سرکە گەلێك مادەی تێدایە کە چەندیـن بەکتریا و کەڕوو لەناودەبەن، بۆیە ڕۆژانـە جارێك تەڕکردنی پێیەکان سـوودی هەیە بـۆ چاکبوونەوە لـە هەوکردنی کەلێنی پەنجەکانی پێ بە کـەڕووی کاندیدا(مۆنیلیا Monillia). هەروەهـا بەکارهێنانی سـرکە لە خۆراکدا سـوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئـازار و بروسـك لە ماسـوڵکەکانی بەلەك و قاچدا. کەمی پۆتاسـیۆم گەلێك جار دەستی هەیە لە سەرهەڵدانی ئازاری ماسوڵکەکان بە گشتی، سرکە لەبەر ئەوەی کە ڕێژەیەکی باشی لە پۆتاسیۆم تێدایە، بۆیە ڕۆژانە بەکارهێنانی کەوچکێکی سەلاتە سرکە لە خۆراکدا ئەگەری ئازاری ماسوڵکەکان کـەم دەکاتەوە، بەڵام نابێ ئەوەش لە یاد بکەین کە ئەو کەسـانەی دوچاری هەوکردنی گەدە یان کولبوونی گەدە یان کولبوونی دوازدەگرێ بوونەتەوە دەبێ خۆیان لە بەکارهێنانی سـرکە بپارێـزن ئەگینا نیشـانەکانیان زیاتـر دەبن. هەروەها بەکارهێنانی سرکە لە خۆراکدا سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوە و سووککردنی نیشانەکانی خۆربـردن Sunburn، کەمکردنەوەی ئازار و نیشـانەکانی پێوەدانی مێروو. جگە لەمانە، سـرکە لە خۆراکدا ئازاری گـوێ لەبەر هەر نەخۆشـییەك سـووکتر دەدات. گەلێك جاریش سـرکە بە ڕێژەیەکی دیاریکـراو لەگەڵ ئاودا تێکەڵ دەکرێت بۆ پاککردنەوەی سەوزە و میوە لە میکرۆب بەکاردەهێنرێت.

زەیتی گوێزی هیندی دژی ڤایرۆس

زەیتی گوێزی هیندی Oil Coconut بۆن و چێژێکی خۆشی هەیە، بۆ سوورکردنەوەی خۆراك یان بۆ هەویرکاری و دروستکردنی کێك زەیتێکی زۆر گونجاوە. زەیتی گوێزی هینـدی سوودبەخشـە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ و خۆپاراستن لە هەندێك جۆری شـێرپەنجە. هەروەها یارمەتـی فرمانەکانی کۆئەندامی هـەرس دەدات لە هەرسـکردنی خۆراك و جوولەی ڕیخۆڵـەدا. زەیتی گوێزی هیندی بەرگری لەش بەهێز دەکات بەرانبەر بە هەوکردنە ڤایرۆسی و هەوکردنە بەکترییاییەکان. شـانەکانی لەش لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن دەپارێزێـت یان کردارەکـە دوادەخات. هەروەها زەیتی گوێزی هیندی بۆ جومگەکانیش سوودی هەیە بەوەی کە لە تووشبوون بە سووان یان داڕوشان(سوفان) دەیانپارێزێت. جگە لەمانە، زەیتی گوێزی هیندی یارمەتی کۆنترۆلکردنی ئاسـتی شـەکری خوێن دەدات لە نەخۆشانی شەکرەدا. لە پێستیشدا، زەیتی گوێزی هیندی نەرمی پێسـت دەپارێزێت و کرداری لۆچبوون یان زووپیربوونی پێسـت دوادەخات و ئەگەری تووشبوون بە شـێرپەنجەی پێست تا ڕادەیەکی باش کەم دەداتەوە. سـوودێکی دیکەی زەیتی گوێزی هیندی ئەوەیە کە یارمەتی لەش دەدات بۆ ڕزگاربوون لە ڤایرۆسی جگەر جۆری C و ڤایرۆسی تامیسکە و هەتا ڤایرۆسی ئایدزیش تا ڕادەیەك.

سوودە تەندروستییەکانی هەنگوین

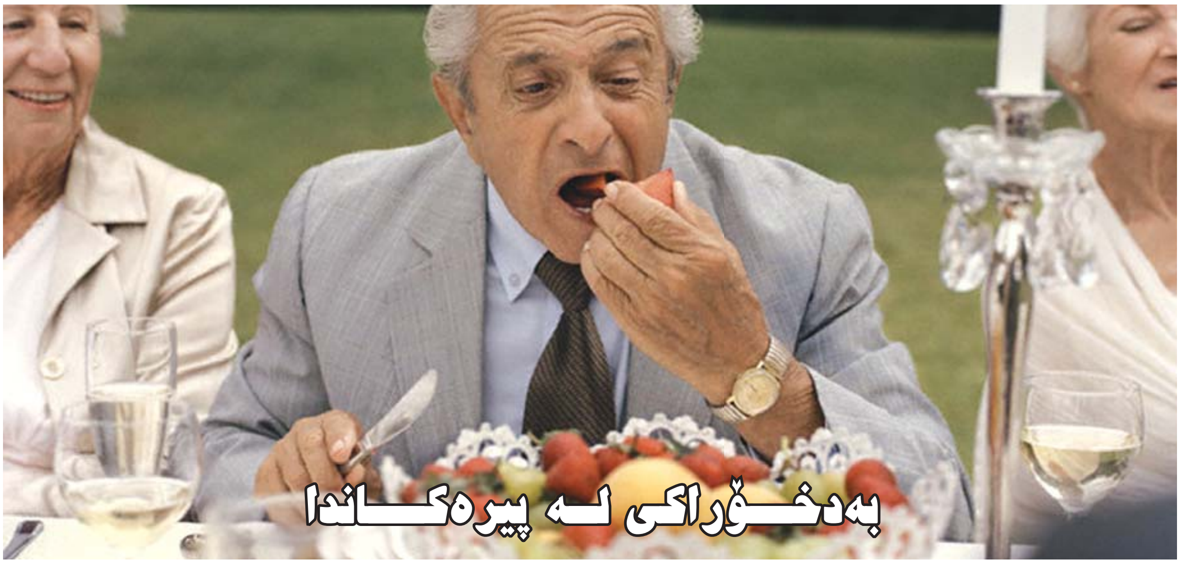
هەنگویـن Honey تەنها خۆراکە کە هەمـوو مادە خۆراکییە گرنگەکان کە پێویستن بۆ ژیان لەخۆدەگرێت لە شەکرەکان، کانـزاکان، ڤیتامینەکان،ئەنزیمەکان، مادە دژەئۆکسانەکان. لە سـەردەمی میسری کۆندا هەنگوین وەکو دەرمان بەکارهاتووە، هەروەهـا لەکاتـی جەنگـی جیهانـی یەکەمدا هەنگوین لەگەڵ زەیتی جگەری نەهەنگ تێکەڵکراوە و بۆ سـاڕێژکردنی برینی سەربازەکان سوودی لێ وەرگیراوە. هەنگوین بۆ هەموو کەسێك سوودبەخشە، تەنها ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە نابێ بڕی زیادی هەنگوین بخۆن، هەروەها وا باشـە کە ئافرەتی دووگیان هەنگوینی خاو نەخوات، بەڵکو باشترە کە هەنگوینی پاسـتیوریزکراو Pasteurized بـۆ خـواردن بەکاربێنێـت. هەنگوینی گەرمکراویـش سـوودی کەمتـرە لـە هەنگوینی خاو. هەنگوین گەلێك سوودی تەندروستی هەیە کە گرنگترینیان بریتین لە: هەنگوین دژی کەڕووەکان کاریگەری هەیـە، وەکـو دەرمانێکـی ئارامبەخش کاردەکات، یارمەتـی هێشـتنەوە کانزای کالسیۆم لە لەشـدا دەدات، دژی بەکتریا کاریگەری هەیە، هەنگوین بەرگری لەش تا ڕادەیەکی زۆر بەهێـزدەکات. هەروەها هەنگویـن لەگەڵ گەلێك مـادەی تردا تێکەڵ دەکرێت و بۆ مەبەسـتی پزیشکی جیاواز سوودی لێ وەردەگیرێت بۆ نموونە، بۆ چارەسـەرکردنی کۆکە و هەڵامەت و کڕانـەوەی قوڕگ، بـۆ کۆنترۆلکردنی نیشـانەکانی ڕەبو لە هەناسـەتەنگی و کۆکە، بۆ چارەسـەرکردنی سـووتانەوەی پێسـت و کولبوونی دەم، بـۆ هێوربوونەوە لەکاتی هەڵچووندا، وەکو شـێدارکەرەوەی پێست بەکاردێت، تێکەڵکردنی هەنگوین و شـیرەی گێزەر زۆر بەسوودە بۆ پاراستنی تەندروستی چاو و کرداری بینین لە تاریکی و ڕووناکی بەهێزدا.

مندالْ و خواردنی چەوری

گەلێـك خێزان لەبەر هۆكاری زگماكی ئاستی چەوری خوێنیان بـــەرزە بەتایبەتی كۆلیســتیرۆل، ئەمەش بـــە بوونی فاكتەری دیكە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ و خوێنبەرەكان زیاد دەكات. ئەم مەسەلەیە وای لە گەلێـك خێزان كردووە كە چاو بە خۆراكی منداڵەكانیاندا بخشـێننەوە نەبادا لە داوارۆژدا دوچاری گرفتە تەندروستییەكانی پەیوەست بە زیادبوونی ئاستی كۆلیستیرۆلی خوێن ببنەوە. ئەمـــە زۆر گرنگە كە ژەمـــە خۆراكییەكانی منداڵەكانتان بالانس و جۆراوجۆر بێت. منداڵ لە سەرەتای لەدایكبوونییەوە تا دەگاتە تەمەنی دوو ساڵی پێویستی بە خۆراكی تایبەتەوە هەیە كە بۆ گەشەكردنێكی دروست پێویستە. لەپاش تەمەنی دوو ســـاڵیدا، دەتوانیت كە چەوری و زەیتەكان لە خۆراكی منداڵەكەتدا كەم بكەیتەوە، بۆ نموونە دوورخستنەوەی منداڵ لە خۆراكی خێرا و چەور، هەروەها گۆڕینی شیری پڕچەوری Full Cream بۆ شیری كەم چەوری Low Fat. ئەمەش زۆر گرنگـە كە منداڵ هان بدرێـت بۆ خواردنی برێكـی زیاتـری دانەوێڵە، ســـەوزە و میوە، گۆشتی سووری بێ چەوری، مریشك، ماسی، پەنیر. بەم شێوەیە منداڵەكەت بەرە بەرە رادێت لەسەر خۆراكێكی تەندروستییانە و دووردەكەوێتەوە لە خۆراكە چەورەكان كە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی ترسناك پەیـــدا دەكەن لەگـــەڵ تەمەن لـــە داوارۆژدا. ئـــەوەی شـــایانی باســـە ئەوەیە كـــە منـــداڵ زۆر پێویســـتی بە خۆراكـــی پرۆتینییەوە هەیـــە كـــە گرنگە بۆ گە شـــە یە كی دروست.

ئافرەتی دووگیان رۆژانە چوار جار شیری پێویستە

مرۆڤ بە درێژایی تەمەنی ناتوانێ كە دەستبەرداری شـــیر یان بەرهەمەكانی شیر بێت. شیر ســـەرچاوەیەكی سەرەكی پرۆتین و كالســـیۆمە بۆ مرۆڤ، ئافرەتی دووگیان رۆژانە بە لای كەم چوار جار یان پتر شـــیر یان بەرهەمەكانی شیری پێویستەكە دەكاتە نزیكەی ١٢٠٠ میللیگرام كالسیۆم لەوكاتەی كە یەك پەرداخ شـــیر نزیكەی ٢٥٠ ملگم كالسیۆمی تێدایە،ئەگەر ئافرەتی دووگیان لەبەر هەر هۆیەك شـــیری بـــە دڵ نەبوو و نەیخـــوارد ئەوا دەتوانێت ماســـت یان پەنیر لەجیاتی شیر بخوات بۆ دابینكردنی پرۆتین و بڕی كالســـیۆمی پێویست بە شێوەیەكی ســـەرەكی، چونكـــە پەنیر ســـەرچاوەیەكی چڕترە لە شـــیر واتە رێژەیەكـــی بەرزتری لە كالســـیۆم تێدایـــە. لاوازبوونی ئێســـك Osteoporosis واتـــە كەمبوونەوەی بارســـتایی یـــان كانزاكانی ئێســـك كە بە شـــێوەیەكی سەرەكی كالســـیۆم دەگرێتەوە، ئێســـتا لـــە گەلێـــك نێوەندی پزیشـــكیدا لاوازبوونی ئێسك بە پەتایەكی شاراوە ناوزەد دەكرێـــت و زیاتـــر لە ئافرەتانـــدا روودەدات بەتایبەتی ئەوانەی كە چەندین جار دووگیان و منداڵەكانیان بە شـــیری خۆیـــان خوداون كردووە و بڕی كەمی كالســـیۆم لە خۆراكدا وەردەگرن، ئێسك پتەوییەكەی لەدەست دەدات و بە زەبرێكی دەرەكی سادەشـــەوە دوچاری شكان دەبێتەوە. زۆربەی شیر و بەرهەمەكانی شـــیر برێكی زۆری چەوریيان تێدایە، بەڵام لـــە كارگەكانی ئەڵبانی بە پێی پێویســـت بڕی چەوری شیر كەم دەكرێتەوە بە شێوەی شـــیری فول كریم(٣٪)، كەم چەوری (١٪) یان بێ چەوری Skimmed بێ ئەوەی كە رێژەی كالســـیۆم بگۆڕێت، هەروەها بە گوێرەی پەنیر و ماســـتیش، بڕی چەوری كەم و زیاد دەكرێت.



بەدخــــۆراكی لــە پیرەكـــــاندا

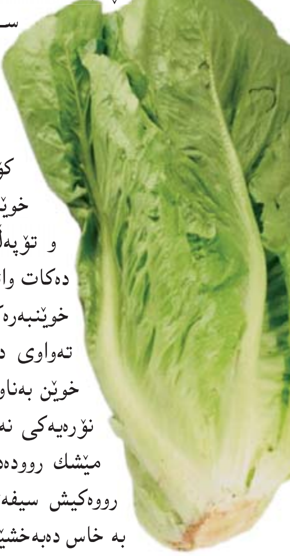
ملیۆنەها بەسـاڵاچوو لە لە ماڵەكانیاندا لە سەرتاسەری جیهاندا دوچاری بەدخۆراكی Malnutrition بوونەتـەوە. گرفتـە هاوبەشـەكەی نێوان تووشـبووان بریتییە لە خەمۆكی و دڵتونـدی و تەنیایی، هەروەها زۆربەیان هەژار و خودانی تەواویان نییە یان نەخۆشـی درێژخایەنیان هەیە. بە گشـتی لە پیرەكاندا چەند گۆڕانێكی فسـیۆلۆژی پەیوەسـت بە تەمەن روودەدەن كە تا رادەیەك رێگا خۆش دەكەن بۆ تووشبوون بە بەدخۆراكی لەمانـە: لاوازبوونـی هەسـتی بۆنكردن، لاوازبوونی هەستی چێژكردن، كەمبوونەوەی هەستی تێنووبوون، خراپبوونی تەندروستی دەم و ددان، كزبوونی جوولەی ریخۆڵە و ئەگەری قەبزی، هەروەها بەكارهێنانی گەلێك دەرمان بۆ مەبەستی جیاواز وەكو زیانی لابەلا دەبنە ئەگـەری كەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و هێڵنج و وشـكبوونی دەم یان بۆرژان و بێ هێزی گشتی لەش. كەمی مادە خۆراكییە گرنگ و پێویسـتەكان ئاكامی تەندروستی خراپ بۆ پیرەكان پەیدا دەكات. بەدخۆراكی دەبێتە هـۆی نەخۆشـی، هەروەها توانای چاكبوونەوە لە نەخۆشییە سادە و نەخۆشییە سەختەكان لاواز دەكات بەتایبەتی كەمی وزە و پرۆتین كە نزیكەی نیوەی بەسـاڵاچووان دوچـاری دەبنەوە، گەلێكیشـیان دوچاری هەوكردنی تیژ و كەوتن و شكانی ئێسكەكان دەبنـەوە كە لە هەندێك حاڵەتدا دەبێتە هۆی مردن. بەدخۆراكی پیرەكان دوو جۆری هەیە: بەدخۆراكی دەرەكـی، واتە لەبەر كەمی بڕ و جۆری ژەمەكانی خۆراكـەوە روودەدات. بەدخۆراكی ناوەكی، واتە تووشبوو دوچاری كەمبوونـەوەی ئارەزووی خـواردن دەبێتەوە كە لێرەدا نەخـۆش دەكەوێتە ناو گێژاوێكی بەدخۆراكییەوە، چونكە كەمی ئاسن و كانزا و ڤیتامینەكانیش دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی ئارەزووی خـواردن، واتە نەخـۆش لە دوو لاوە ئـارەزووی خواردنـی كـەم دەبێتەوە. هەڵسـەنگاندن و رێكخسـتنەوەی لایەنی خۆراكی پیـرەكان مەسـەلەیەكی چەندی بڵێی گرنگە بۆ پاراسـتنی تەندروسـتی بەساڵاچووان.

ترشە چەورییە پێویستەكان

ترشـە چەوریـیـەكان Fatty Acids یەكـەی بنچینەیـی هەندێـك جـۆری چەورییەكانن، زۆربەی ترشـە چەورییەكان زەروور نیـن واتە لـەش دەتوانێت كە لەكاتی پێویست دروستیان بكات. لە مرۆڤدا دوو ترشە چەوری بە ترشە چەوری زەروور یان پێویست دادەنرێن Essentil Fatty Acids كە دەبێ لە خۆراكەوە وەربگیرێن چونكە لەش ناتوانێت كە دروستیان بكات و سـوودی زۆریـات بۆ تەندروستی هەیە. ئۆمیگا ٣ و ئۆ میـگا ٦ زۆر گرنگـن بۆ تەندروسـتی. ترشـە چەوری لە جۆری ئۆمیگای زنجیرە درێژ بە زاراوەی كیمیایی مادەی خامە بۆ گەلێك هۆرمۆن وەكو هۆرمۆنە پرۆسـتاگلاندینەكان Prostaglandins كە رۆڵی گرنگیان لە هەموو بەشـەكانی لەشـدا هەیە. ترشە چەوری لە جـۆری EPA كە لە ئۆمیگا ٣ دروسـت دەبێت یەكێكە لە ترشە چەورییە زەروورەكان بـۆ لـەش. هەندێك لە ترشـە چەورییە زەروورەكان راسـتەوخۆ لە هەندێك جۆرە خۆراكەوە وەردەگیرێن. ترشـە چەورییە زەروورەكان سـودیان بۆ هەموو ئەندامەكانی لـەش هەیـە، بۆ نموونـە بـۆ رێگرتن لە هەوكردنـەكان، خۆپاراسـتن لە نەخۆشـی شەكرە، خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ، هەروەها خۆپارسـتن لە نەخۆشـی ئەلزهایمەر. ترشە چەوری ئۆمیگا ٣ سـوودی زۆری هەیە بۆ باشـتركردنی فرمانی خانەكانی مێشك. ٤-٦ ئۆنس ماسـی تونە یان ماسی سەلەمۆن نزیكـەی ٢ گرامی لە ئۆمیـگا ٣ تێدایە كە دەكاتە پێویسـتی رۆژانـە بۆ مرۆڤێكی پێگەیشـتوو. ماسـت و هێلكـەش بڕێكی كەمیان لەم ترشـە چەورییە تێدایە. سەرچاوە خۆراكییە دەوڵەمەندەكان بە ترشـە چەورییە زەروورەكان بریتیـن لە: زۆربەی سـەوزەكان، گوێز، باوی، فستق، كازو، تۆ كودی زستانە، تۆوی گولەبەرۆژە، پاقلەی سۆیا، ماسی.

خاس بۆ پاراستنی دڵ

خاس Romaine Lettuce گەڵێک ڤیتامین و کانزا و ریشاڵ و مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت کە بۆ پاراستنی تەندروستی سوودی زۆریان هەیە. خاس وزەی زۆر کەم تێدایە، ڕێژەیەکی بەرزی ئاو لەخۆدەگرێت. خاس دەوڵەمەندە بە: ڤیتامین A(بیتا کارۆتین) ڤیتامین K، ڤیتامین C، فۆلێت، مەنگەنیز، کرۆم. خاس بۆ پاراستنی دڵ لە نەخۆشی سوودی لێ وەردەگیرێت لەو کاتەی کە بیتاکارۆتین و ڤیتامین C بەیەکەوە ڕێگرن لەبەردەم ئۆکسانی کۆلیستیرۆل کە بەناوپۆشی خوێنبەرەکانەوە دەنووسێت و توێڵێکی چەوری دروست دەکات واتە دەبێتە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان کە گەڵێک جار خوێنبەر بە تەواوی دەگیرێت (دادەخرێت) و چیتر خوێن بەناویدا لێشاو نابات، بەمەشەوە نۆرەیەکی نەخۆشی دڵ یان جەڵتەیەکی مێشک ڕوودەدات. ڕێژە باشەکەی ریشاڵی ڕووەکیش سیفەتێکی دیکەی پاراستنی دڵ بە خاس دەبەخشێت. لە ناو ریخۆڵە ئەستووردا، ریشاڵی خۆراکی لەگەڵ خوێیەکانی زەرداودا Bile Salts یەکدەگرێت و لەش لێیان رزگار دەبێت، ئەمەش فشار دەخاتە سەر لەش بۆ دروستکردنی بڕی زیاتری زەرداو، لەش بۆ دروستکردنی زەرداو پێویستی بە تێکشکاندنی کۆلیستیرۆلەوە هەیە، کەواتە دەرئەنجام ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا دادەبەزێت. ڕۆڵی فۆلیک ئەسید (یان فۆلێت Folate) هیچی کەمتر نییە لە ڕۆڵی ریشاڵی خۆراکی، فۆلیک ئەسید یان ترشی فۆلیک کە یەکێکە لە کۆمەڵی ڤیتامین B زۆر پێویستە بۆ گۆڕینی مادەی هۆمۆسیستین Homocysteine کە زیانبەخشە بۆ مادەیەکی بێ زیان، مادەی هۆمۆسیستین ڕاستەوخۆ زیان بە خوێنبەرەکان دەگەیەنێت و ئەگەری نەخۆشی دڵ و جەلتە زیاد دەکات. خواردنی خاس سوودی هەیە بۆ کۆنترۆلکردنی پەستانی خوێن، بۆیە نەخۆشانی پەستانی خوێنی بەرز دەتوانن کە بە خواردنی خاس تا ڕادەیەك پەستانی خوێنیان دابەزێنن چونکە خاس بڕێکی باشی لە پۆتاسیۆم تێدایە کە ئەم ڕۆڵە دەگێڕێت، پەستانی بەرزی خوێنیش فاکتەرێکی بەهێزە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵ.



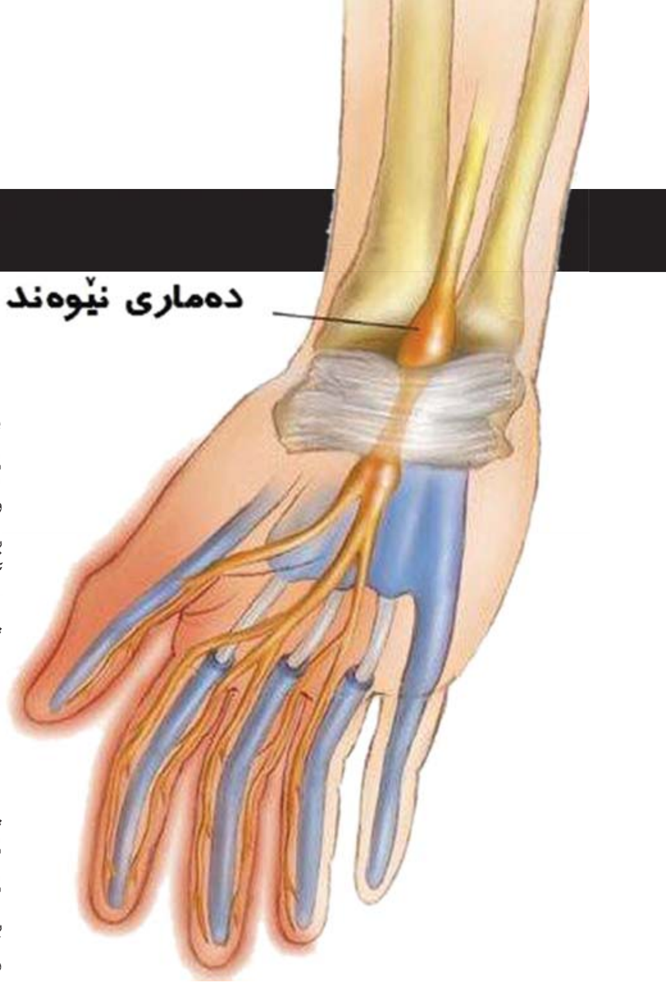
کالۆری چییە؟

کالۆری Calorie یەکەی پێوانەی ئەو وزەیە Energy کە لە خۆراکدایە و لەش بۆ ڕاپەڕاندنی فرمانەکانی و بۆ جوولە بەکاری دێنێت.کالۆری پێناسە دەکرێت بەو یەکەیە یان بەو بڕە وزەیەی یان گەرمییەی کە پێویستە بۆ بەرزکردنەوە پلەی گەرمی یەك گرام ئاو بە یەك پلەی سەدی. وشەی کالۆری بەردەوام لەسەر زمانی ئەو کەسانەدایە کە دەیانەوێت کێشی لەشیان دابەزێنن. کەمکردنەوەی کالۆری لە خۆراك ڕێگایەکی زانستی چەسپاوە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، لەوانەشە کە تاکە ڕێگا بێت. بۆ نموونە خۆراکی کەم چەوری لەسەر ئەم بنچینەیە ئامانجەکەی دەپێکێت کە نەك تەنها چەوری لە خۆراك کەم دەکرێتەوە بەڵکو لەگەڵیدا چەندین خۆراکی تریش کە سەرچاوەی وزەن کەمتر دەخورێن، بۆ نموونە مرۆڤ ناتوانێت کە بڕێکی زۆری نان یان پەتاتە بخوات ئەگەر بە زەیت یان کەرە و پەنیر چەور نەکرێن. هەموو چالاکییەکانی لەش پێویستیان بە وزەوە هەیە، ئێمە هەتا لەکاتی نووستنیشدا پێویستمان بە وزەوە هەیە بۆ هێشتنەوەی پلەی گەرمی لەش و هەناسەوەرگرتن و گرژ و خاوبوونەوەی ماسولکەی دڵ. لەش بە چەندین ڕێگای زیندەکیمیاییەوە وزەی ناو خۆراك دەگۆڕێت بۆ ئەو وزەیەی کە دەتوانێت بەکاری بێنێت. بڕی وزەی پێویست بەندە بەوەی کە لەش تا چەند وزە سەرف دەکات، ئایا باوەڕ دەکەیت کە بڕی ئەو وزەیەی کە منداڵێکی ١٢ ساڵی چالاك و بزۆك پێویستی پێیە زیاترە لەو بڕە وزەیەی کە پیاوێکی ناچالاك کە لە پشت مێزێکەوە دادەنیشێت و تەنها ئیشی ئۆفیس دەکات پێویستی پێ هەیە. پیاوێکی ئاسایی ڕۆژانە پێویستی بە ٢٥٠٠ کالۆری و ئافرەتێکی ئاسایی پێویستی بە ٢٠٠٠ کالۆری وزەوە هەیە. وەرگرتنی بڕی وزەی پتر لە پێویست لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ وزەی یەدەك بە شێوەی چەوری، پێچەوانەی ئەم دەستەواژەیەش ڕاستە. ئەوە ماوە بڵێین کە هەر یەك کیلۆ چەوری هەڵگیراوی لەش ٧٠٠٠ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت.

گێزەر ئەگەری شێرپەنجە بە ڕێژەی 33% کەم دەکاتەوە

لە چەندین لێکۆڵینەوەی کشتوکاڵی و زانستیدا هاتووە کە مادەی فالکارینۆل Falcarinol کە لە گێزەردایە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە بە ڕێژەی ٣٣٪ کەم دەکاتەوە. هەروەها ئەم مادەیە گێزەر لە کەڕەکیفە(پیسبوون بە کەڕوو) و گەڵێك مێروو دەپارێزێت. ڕۆژانە خواردنی گێزەرێکی بچووك لەگەڵ سەوزە و میوەکانی تردا ئەم ئامانجە دەپێکێت. هەروەها گێزەر مادەیەکی گرنگی تری تێدایە بە ناوی ئەلفا کارۆتین Alpha-carotene کە مادەیەکی دژەئۆکسانی سروشتی بەهێزە و مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان. ڕەنگە نارنجییەکەی گێزەریش دەگەڕێتەوە بۆ مادەی بیتا کارۆتین Beta-Carotene کە لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ ڤیتامین A کە بۆ تەندروستی چاوەکان یەکجار زەرورە بەتایبەتی بۆ بینین لە ڕووناکی کەم و بینین لە تاریکیدا، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە مادەیەکی دژەئۆکسانیشە. خواردنی گێزەر ڕێگایەکی سروشتییە بۆ پاراستنی جوانی و نەرمیی پێست، هەروەها گێزەر کرداری هاوسەنگکردنی ترشێتی و تفتێتی لە پێستدا ڕێکدەخات، بەمەشەوە پێست دەپارێزێت لە زیپکە و گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن. لە ڕاستیدا، خواردنی گێزەر پێست ساف دەکات، هەندێك جاریش بۆ ئەم مەبەستە شیرەی گێزەر دەخرێتە ناو ئاوێتەکانی پاراستنی پێست. سەرەڕای هەموو ئەم سوودە تەندروستییانەی کە لە سەرەوە باسکران، گێزەر ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ و گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن کە لە چاوەکاندا ڕوودەدەن و دەبنە ئەگەری کزبوونی بینین یان بە یەکجاری لەدەستدانی بینین.

ئازاری مەچەک



باوترین هۆکاری ئازار لە مەچەکدا Wrist Pain بریتییە لە پەیدابوونی فشار لەسەر دەماری نێوەندا Carpal tunnel syndrome کە بە مەچەکدا تێپەڕدەبێت، ئازارەکە لەوانەیە کە وەکو بروسك، هەستی سووتانەوە، سڕبوون یان وەکو تەزین لە مەچەك و پەنجەی گەورە یان لە پەنجەکانی تردا هەستی پێبکرێت، لەوانەیە کە ئازارەکە هەڵکشێت و بگاتە ئەنیشك. لەوانەشە کە ماسولکەی پەنجەی گەورە دوچاری لاوازبوون بێت و گرتنی شت بە دەست تەگەرەی تێبکەوێت. هۆکارەکانی ئاوسان و پەیدابوونی فشار لەسەر دەماری نێوەند لە مەچەکدا بریتیتن لە: زیاد جوولاندنەوەی مەچەك وەکو دوورین، بۆیەکردن، نووسین، بەکارهێنانی ماوسی کۆمپیوتەر. هەروەها دووگیانی، قەڵەوی، نەخۆشی شەکرە، هەوکردنەکانی جومگە بەتایبەتی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان دەبنە ئەگەری ئەم گرفتە. ئازاری مەچەك لەگەڵ ئاوسان و شین هەڵگەڕانی ناوچەکە لە ئەنجامی زەبرێکی دەرەکییەوە روودەدات. هەروەها نیشتنی کریستالەکانی ترشی یۆریك Uric acid لە جومگەدا واتە نەخۆشی بەگەکان Gout ئەگەر لە مەچەکدا رووبدات، دەبێتە هۆی ئاوسان و سووربوونەوە و گەرمبوون و ئازارێکی تیژ و توند لە مەچەکدا. هەندێك جاریش نیشتنی کانزای کالسیۆم لە جومگەدا بەتایبەتی لە ئەژنۆ و مەچەکدا دەبێتە هۆی ئازار و سووربوونەوە و ئاوسان. وەکو چارەسەر لە ماڵەوە، سەرەڕای بەکارهێنانی دەرمانی دژەئازار، دەبێ ئیسراحەت بدرێتە مەچەك، ئینجا چارەسەری پزیشکی دەست پێدەکرێت.

شیردانی سروشتی ئاستی زیرەکی منداڵ بەرزدەکاتەوە

شیردانی سروشتی Breast feeding یان شیری دایك جیاوازی هەیە لەگەڵ شیری چێڵ و هەر جۆرێکی دیکەی شیر و فۆرمیولای منداڵان بەوەی کە سوودەکانی یەکجار زیاترن، بۆ نموونە منداڵ لە چەندین نەخۆشی دەپارێزێت وەکو: هەڵامەت، هەوکردنی گوێیەکان، سکچوون. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە ئەو منداڵانەی بە شیری دایك خودان دەکرێن، ئاستی زیرەکیان بە رێژەی ٤،٣٪ بەرزترە لەو منداڵانەی کە شیری دەستکردیان دەدرێتێ. شیری دایك گەلێك مادەی بەهێزکردنی بەرگری لەش لەخۆدەگرێت، هەروەها شیری دایك مادەی دژەتەنی Antibodies تێدایە کە دژی بەکتریا و ڤایرۆسەکان کاردەکەن بەتایبەتی ئەو میکرۆبانەی کە دەبنە هۆی هەوکردنی گەدە و ریخۆڵە لە منداڵاندا. دیسان شیری دایك منداڵ دەپارێزێت لە هەوکردنی گوێی ناوەڕاست و هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسە و هەوکردنی پەردەکانی مێشك کە زۆر جار کوشندەیە، ئەمە جگە لە پاراستنی منداڵ لە سکچوون و رەبو و ئەکزیمای پێست. لە کۆتاییدا، ئەمەتان بەبیر دێنینەوە کە دەتوانرێت شیری دایك بۆ ماوەیەکی دیاریکراو هەڵبگیرێت(خەزن بکرێت) بۆ نموونە، لە پلەی گەرمی ژووردا واتە ٢٥ پلەی سەدی دەتوانرێت کە شیری دایك بۆ ماوەی ٤-٨ کاتژمێر هەڵبگیرێت بێ ئەوەی کە هیچ گۆڕانکارییەکی بەسەردا بێت، هەروەها دەتوانرێت کە لەناو سەلاجەدا لە پلەی (سفر- ٤) ی سەدی بۆ ماوەی ٢-٣ رۆژ خەزن بکرێت، لە فریزەریشدا دەتوانرێت کە شیری دایك تا دوو هەفتە هەڵبگیرێت، هەروەها دەکرێ کە شیری دایك بۆ ماوەی ٦-١٢ مانگ خەزن بکرێت لە پلەی گەرمی ٢٠ پلەی سەدی ژێر سفردا.

هەستکردن بە چێژی ناخۆش لە دەمدا

هەستکردن بە چێژێکی تاڵ لە دەمدا حاڵەتێکی باوە، کە گەلێك جار بۆنی دەمیش هاوکات لەگەڵیدا ناخۆش دەبێت. هەندێك جاریش هەستکردن بە چێژێکی میتاڵی Taste Metalic وەکو (تام سارد) بەدی دەکرێت. هۆکاری تامی ترش لە دەمدا رووددات لەبەر گەرانەوەی ترشەڵۆکی گەدە(ترشی هایدرۆکلۆریك) بۆ ناو سوورێنچك و قورگ و دەم. هەروەها کولبوونی دەم ئەم گرفتە پەیدا دەکات، کولبوونی دەم گەلێك هۆکاری لە پاڵە وەکو: سووتانی ناوپۆشی دەم لەبەر خواردن و خواردنەوەی گەرم، پاك رانەگرتنی دەم و ددان، بەکارهێنانی فڵچەی ددان بە نارێکی کە ببێتە ئەگەری برینی بچووك لە پوك یان زمان یان ناوپۆشی دەم، کەمی ڤیتامین و کەمی کانزاکان، قەیرانە دەروونییەکان. هۆیەکانی تری چێژی ناخۆش لە دەمدا بریتین لە: هەوکردنی پشتەوەی زمان و دەم و قورگ بە تایبەتی هەوکردن بە کەڕووی کاندیدا (مۆنیلیا) کە زیاتر لەو کەسانەدا رووددات کە بەرگری لەشیان کەمە وەکو منداڵ و پیرەکان و نەخۆشانی شەکرە و تووشبووان بە ئایدز یان شێرپەنجە. زۆر جار دەرمانی ددانسازی و هەندێك دەرمانی تری وەکو فلاجیل چێژی دەم ناخۆش دەکەن. پەستییەکی توند و قووڵ، خەمۆکی دەبنە ئەگەری گۆڕان لە ناوپۆشی دەمدا بەتایبەتی گۆڕان لە رێژەی دەردانی لیکدا. وشکبوونی دەم لەبەر هەر هۆکارێك دەبێتە ئەگەری هەر دوو بۆنی ناخۆش و چێژی ناخۆش لە دەمدا، هۆکارەکانی وشکبوونی دەمیش بریتین لە: کەم خواردنەوەی شلە و ئاو، وەرزشکردن، زۆر قسەکردن، هەناسەوەرگرتن بە دەم، پرخە، بەکارهێنانی هەندێك دەرمان وەکو دەرمانەکانی سك ئێشە و هەستەوەری، گرفتە دەروونییەکان، نەخۆشی لە گلاندەکانی لیکدا. چارەسەرکردنی ئەم گرفتە بە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکەی ئەنجام دەدرێت، لە ماڵەوە دەکرێت هەر جۆرێکی غەرغەرە یان شووشتنی دەم Mouth Wash بە گیراوەی دژەمیکرۆب ئەنجام بدرێت.

گەزەی ساردی Frostbite

واتە زیان گەیشتن بە پێست و شانەکانی ژێرەوەی پێست بەهۆی ساردییەکی زۆرەوە کە بگاتە سفر پلەی سەدی یان ژێرەوەی سفر بۆ ماوەیەکی زۆر. گەلێك کەس پاش گەزەی ساردی لەوانەیە کە پلەی گەرمی لەشیان دابەزێت Hypothermia. لەکاتی بەرکەوتن بە ساردی بۆ ماوەیەکی زۆر، پێست رەق و سارد دەبێت و رەنگی زەرد هەڵدەگەڕێت. ئەگەر چی ئازار لە پێستدا هەستی پێدەکرێت بەڵام هەستی بەرکەوتن لە پێستدا کەم دەبێتەوە. پاشان، شوێنە سەرمابردووەکە سوور هەڵدەگەڕێت و زۆر بە ئازار دەبێت. لەوانەیە کە هەر بەشێکی لەش دوچاری گەزەی ساردی بێتەوە بەڵام پتر لە دەست و قاچەکان و لووت و گوێیەکاندا بەدی دەکرێت. ئەگەر گەزەی ساردی تەنها پێست و شانەکانی ژێرەوەی پێستی گرتبێتەوە ئەوا بۆی هەیە کە پێست بە یەکجاری چاکببێتەوە، بەڵام ئەگەر گەزەی ساردی بۆریە خوێنییەکانی گرتبێتەوە ئەوا چاکبوونەوەی تا رادەیەکی زۆر زەحمەتە و شوێنەکە تووشی لارِەش Gangrene دەبێت و لەوانەیە کە تەنها بە برینەوەی شوێنە سەرمابردووەکە Amputation کۆتایی بێت، هەندێك جار هەتا شانە قووڵەکانیش دەگرێتەوە وەکو ماسولکە و ئێسك و دەمارەکان. لەکاتی گەرمکردنەوەی شوێنە سەرمابردووەکە، ئازاری سەخت و سووتانەوە و تەزین هەستی پێدەکرێت. فریاکەوتنی سەرەتایی بریتییە لە گواستنەوەی نەخۆش بۆ شوێنێکی گەرم، گۆڕینی جلە تەربووەکان، پاشان چارەسەری پزیشکی بە خێرایی پێویست دەکات کە بریتییە لە بەستانەوەی شوێنە سەرمابردووەکە و گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە، لەوێدا تووشبوو دیسان گەرم دەکرێتەوە، شوێنەکە دەخرێتە ناو ئاوی شلەتێنەوە کە پلەی گەرمییەکەی لە نێوان ٤٠-٤٢ پلەی سەدیدا (١٠٤-١٠٨ فەهرەنهایت) بێت (هەرگیز نابێت کە ئاوەکە گەرم بێت) یان پەرۆی نیمچە گەرم چەندین جار بخرەە سەر شوێنە سەرمابردووەکە بۆ ماوەی ٢٠-٣٠ خولەك. لەوانەیە کە لەکاتی گەرمکردنەوەدا سووربوونەوە و ئاوسان و ئازارێکی سووتانەوەی توند رووبدات. هەندێك جار خواردنەوەکی گەرم بە تووشبوو دەدرێت.