ئۆمیگا 3..باشترین چەورییە

ئۆمیگا Omega 3 یەکێکە لە ترشە چەورییە گرنگەکان کە بەم دواییە زۆر باسی دەکرێت. ئەم ترشە چەورییە کە بە شێوەیەکی سەرەکی لە گۆشتی ماسی فرێش و هەتا لە ماسی قوتووکراویشدایە، هەروەها بە رێژەیەکی باش لە گوێز هەیە، زەیتی کانۆلا Canola، زەیتی کەتان. ئەم جۆرە چەورییە سوودی بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش هەیە بۆ نموونە، بەهێزکردنی خانەکانی مێشك، رێگرتن لە هەوکردن، خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی دڵ و نەخۆشی ئەلزهایمەر Alzheimer. 6-4 ئۆنس ماسی تونە یان ماسی سالمۆن نزیکەی 2 گرام لە ئۆمیگا 3 لەخۆدەگرێت کە دەکاتە پێویستی رۆژانە بۆ مرۆڤێکی پێگەیشتوو. ماست و هێلکەش برێکی کەمیان لەم ترشە چەورییە تێدایە.

بۆچی چەوری ئاژەڵی باش نییە؟

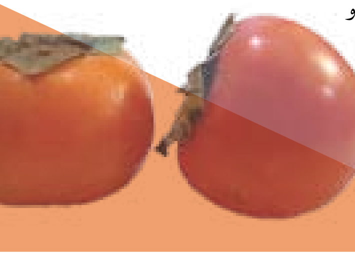
چەورییەکان نزیکەی 25-30%ی وزەی خۆراکی رۆژانەمان پێکدێنن. هەموو خۆراك و بەروبوومە ئاژەڵییەکان لە گۆشت و هێلکە و شیر و بەرهەمەکانی شیر سەرچاوەن بۆ چەورییە تێرەکان کە لە لەشدا دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ و گلیسریدە سییانییەکان. چەورییەکان ئەگەرچی سەرچاوەن بۆ ئەو ڤیتامینانەی کە تەنیا لە دەوروبەرێکی چەوردا دەتوێنەوە وەکو ڤیتامین A، D، E، K، بەڵام گشتی وزەی زۆر لەخۆدەگرن، زیاد خواردنیان دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش و قەڵەوی، لەلایەکی ترەوە چەورییە تێرەکان هۆکارن بۆ نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ. زیادبوونی رێژەی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL ئەگەری نەخۆشی دڵ و رەقبوونی خوێنبەرەکان زیاد دەکات، چونکە پاش کرداری ئۆکسان لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا دەنیشێت و جێگیر دەبێت.

زیانە تەندروستییەکانی شەکر

شەکر Sugar لە لایەنی تەندروستییەوە ناوبانگێکی خراپی هەیە، زۆر جار بە ژەهری سپی و دوژمنی دڵ ناوزەد دەکرێت. شەکر هۆکارە بۆ زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی، هەروەها شەکر بەرگری لەش دادەبەزێنێت بەرانبەر بە هەوکردنەکان بە بەکتریا، هاوسەنگی کانزاکانی وەکو کالسیۆم ومەگنسیۆم و کۆپەر لە لەشدا تێکدەدات، شەکر هۆکارە بۆ زێدە بزۆکی Hyperactivity منداڵان لەگەڵ کەمبوونەوەی سەرنج و تەرکیز، زیادبوونی ئاستی چەوری گلیسریدە سیانییەکان، ئەگەری تووشبوون بە جەلتەی مێشك زیاد دەکات، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات، ئەگەری کلۆربوونی ددانەکان زیاد دەکات، هانی پەیدابوونی هەستەوەری خۆراك دەدات، لە کاتی دووگیانیدا، ئەگەری ژاراویبوونی سکپڕی Toxemia زیاد دەکات، ئاستی کۆلیستیرۆلی باش لە خوێندا دادەبەزێنێت و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ بەرز دەکاتەوە. هانی دەردانی ترشەلۆکی گەدە دەدات، کرداری بەتەمەنداچوون و چرچبوونی پێست و سپیبوونی قژ تاو دەدات، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و پوکانەوەی ئێسك زیاد دەدات.

ڤیتامینC واتە ترشی ئەسکۆربیك، لەو ڤیتامینە گرنگانەیە کە لە ئاودا دەتوێتەوە و بە ئاسانی دەگاتە هەموو بەشەکانی لەش، بەڵام بۆ ماوەیەکی کەم خەزن دەکرێت. ئەم ڤیتامینە دژەئۆکسانێکی بەهێزە، بۆیە رۆڵێکی گەورەی هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە شێرپەنجە. سوودەکانی تری ڤیتامینC بریتین لە: یارمەتیدانی هەڵمژینی کانزای ئاسن لە کۆئەندامی هەرسدا، پاراستنی تەندروستی پێست و پووك، پاراستنی چاوەکان لە تووشبوون بە ئاویی سپی Cataract، پاراستنی کۆئەندامی دڵ و سوڕان، پاراستنی جومگەکان لە چەندین نەخۆشی، بەهێزکردنی سیستمی بەرگری لەش بەتایبەت بەرانبەر بە هەوکردنە میکرۆبییەکان، هاندنی

میوەی کاکی Persimmon سەرەتا لە چین و ژاپۆندا بەرهەمهێنرا، ئەو میوە رەنگ نارنجییە کە لە شێوەی تەماتە دایە چێژێکی شیرینی هەیە. کاکی جگە لەکاربۆهیدرات و پرۆتین، چەندین ماددەی گرنگی تێدایە وەکو: ڤیتامین A، ڤیتامین C، B1، B2، B3، کالسیۆم، فۆسفۆر، ئاسن. 100 گرام کاکی تەنیا نزیکەی 60 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، بۆیە میوەیەکی گونجاوە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش. خواردنی کاکی چارەسەرێکی سرووشتییە بۆ بەرچیچکە Hiccup بەتایبەتی کە لەگەڵ زەنجەبیلدا تێکەڵ دەکرێت. هەروەها کاکی سوودی هەیە بۆ وەستاندنی سکچوون و کەمکردنەوەی رێژەی ئارەقەکردن، بۆ



سوودەکانی ڤیتامین C

چاکبوونەوەی برینەکان. سەرچاوە خۆراکییەکانی ئەم ڤیتامینە بریتین لە: میوە مزرەکان، کیوی، قەرنابیت، برۆکۆلی، بیبەری شیرین. کەمی ڤیتامینC لە لەشدا دەبێتە هۆی نەخۆشی ئەسکەربووت Scurvy کە بە شێوەی خوێنبەربوون لە پوك و پەیدابوونی خاڵی وردی خوێنبەربوون لە ژێر پێستدا خۆی دەنوێنێ. پێویستی رۆژانەی ڤیتامینC بۆ پێگەیشتووان بریتییە لە 80 میللیگرام.

بەهای خۆراکی کاکی

سووککردنی نیشانەکانی مایەسیری، بۆ سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنەکانی سییەکان و رەبو. کاکی پێکهاتووی وەکو ماددەی شیبۆول Shiboul و ترشی بێتیولینیك Betulinic acid لەخۆدەگرێت کە سیفەتی دژەشێرپەنجەیان هەیە، توێکڵی کاکییش چەندین ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت کە کرداری زووپیربوونی خانەکانی لەش بەگشتی دوادەخەن.

بۆچی گەشەی منداڵ دوادەکەوێت؟

هـــۆکاری جیاواز لـــە کۆئەندامی جیاوازی لەشـــدا دەبنە ئەگـــەری دواکەوتنی یان کزبوونی گەشـــەGrowth failure لە منداڵاندا، بۆ نموونە لە کۆئەندامی هەرســـدا: نەخۆشی کرۆن، هەوکردن و کولبوونی قۆڵۆن، گرفت لە هەڵمژینی پرۆتین و کەمبوونەوەی وزە، هەستەوەری بەرانبەر بە ماددەی گلوتین Gluten کە لە گەنمدایە. لە گلاندە کوێرەکاندا: کەمبوونی هۆرمۆنی گەشە لەبەر هۆکاری نادیار، سستبوونی گلاندی دەرەقی Hypothyroidism، هەوکردنـــی گلانـــدی دەرەقی، ســـستبوونی گلاندی پتیوتەری، نەخۆشی گەندە شەکرە Diabetes insipidus، گرفت لە گلاندی ئەدرینالی سەر گوچیلەکان. گرفتەکانی پەیوەســـت بە جینـــەکان: مەنگۆلیـــزم، گۆڕان لە جینەکانی هۆرمۆنی گەشەدا، گرفتەکانی پەیوەست بە گەشـــەی ئێســـك و کرکڕاگە. هۆکارەکانی تر: رەبوی سەخت، نەخۆشی درێژخایەن لە رێڕەوەکانی هەناســـەدا، پەککەوتنـــی دڵ، زوو باڵغبـــوون Precocious puberty، پەککەوتنـــی درێژخایەنـــی گورچیلـــەکان، برســـیکردن و فەرامۆشکردنی منداڵ Chronic neglect لەلایەن دایك و باوکەوە بە شێوەیەکی درێژخایەن. بە پشـــکنینی ورد و چارەسەری زوو لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ئەنجامی باش بەدەست دێت.

کڕانەوەی قوڕگ

کڕانـــەوەی قوڕگ Sore throat جگە لە ئازار، زۆرجار نارەحەتی پەیـــدا دەکات، بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا هۆکار و نەخۆشی سادەی لەپاڵەوەیە و بەبێ چارەســـەر چاك دەبێتەوە. گرنگترین هۆکار و نەخۆشییەکانی کڕانەوەی قوڕگ بریتین لە: هەڵامەت وەکو باوترین هۆکار، ئەنفلوەنـــزا، هەوکردنـــی قوڕقوڕاگـــە، گوێڕەپـــە، هەوکردنی لـــەوزەکان، کەمی شـــێداری لـــە هـــەوادا، جگەرەکێشـــان، پیســـبوونی ژینگە، هەناســـەوەرگرتن بە رێگەی دەم، گەڕانەوەی ترشـــەڵۆکی گەدە بۆ قـــوڕگ لەگەڵ دڵەکزێـــدا GERD، ســـووتانی قوڕگ بە خواردن یان خواردنەوەی گەرم، برینداربوونی قوڕگ. بۆ چارەسەرکردنی کڕانەوەی قـــوڕگ بریتییە لە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکەی لەگەڵ دوورکەوتنەوە لـــە وروژێنەرەکانی قـــوڕگ وەکو دوکەڵـــی جگەرە و تۆزوخۆڵ و خواردن و خواردنەوەی ترش و سارد و تیژ.

کۆکـ

کۆکائیـــن Cocaine ماددەیەکـــی کریستاڵییە لە گەڵای رووەکی کۆکا Coca وەردەگیرێت. کۆکائین ماددەیەکی وروژێنەرە و راســـتەوخۆ کاریگەری دەکاتە سەر مێشك و بە خێرایی دەبێتە هۆی راهاتن Addi-tion. کۆکائیـــن بە رێگەی دەرزی، جوین بە رێگەی دەم Chewing، هەڵمژین بە لووت Snorting، کێشـــان وەکو جگەرە بەکاردێت. راســـتەوخۆ پـــاش بەکارهێنانی کۆکائین، کاریگەرییەکان دەردەکەون

راهاتن لەسەر ئینتەرنێت Web Addiction

بەکارهێنانی وێب یان ئینتەرنێت بۆتە بەشێکی گرنگ لە ژیانی رۆژانەماندا. ئەم تەکنۆلۆژیا پێشکەوتووە کە بە ئاسانی دەگاتە دەست هەموو کەسێك بەبێ جیاوازی سوودی یەکجار گەورەمان پێدەگەیەنێت. ئینتەرنێت بە هەموو باشی و خراپییەکانییەوە هاورێی هەمیشەیی ژوورەکانە و دەوڵەمەنترین سەرچاوەی هەموو زانیارییەکە لە رۆژنامە ئەلیکترۆنییەکانەوە بگرە تا دەگاتە سایتە زانستییەکان و کەناڵە رادیۆیی و تەلەڤزیۆنییە ئاسمانییەکان و چات. ئایا دەزانی کە لەوانەیە دوچاری راهاتن لەسەر ئینتەرنێت بوویبیت بێئەوەی کە خۆت پێی بزانیت، بەپێی ژمارەی کاتژمێرەکانی دانیشتن بەرانبەر بە ئینتەرنێت، زیاد بەسەربردنی کات لەگەڵ ئینتەرنێتدا وات لێدەکات کە بەرنامەی کاتی رۆژانەت بشێوێت، بۆ نموونە کاتی خواردن و نووستن و خوێندن و کارە رۆتینییەکانی رۆژ هەموویان دەشێوێن لەگەڵ گوێ نەدان بە گەلێك ئەرك و پێوەندی کۆمەڵایەتی و بەرپرسیاریەتی کە دواکەوتن قبوڵ ناکەن، هەروەها زیاد کێشانی جگەرە و خواردنەوەی ئەلکهول و شلەمەنییە وزەبەخشەکانی وەکو رێد بوڵ و تایگەر کە زیاتر گرفتەکە ئاڵۆز دەکەن. زیاد دانیشتن لە بەرانبەر ئینتەرنێتدا دەبێتە هۆی سەرئێشە، چاوئێشە، ئازاری پشت و مل و قۆڵ و باسکەکان، هەروەها ئەو قوتابییانەی کە خۆیان لەبیردەکەن لەگەڵ وێبسایتەکانی فەیس بووك، چات، سایتە سێکسییەکان کە ئێستا بە سێکسی ئەلیکترۆنی (سایبەر سێکس Cyber sex) ناوزەد دەکرێت، زۆرجار لە قوتابخانە دوادەکەون یان خوێندن بە یەکجاری لەدەست دەدەن.

...ائین و مردنی کتوپڕ

کە بۆ ماوەی چەند خولەکێك تا چەند کاتژمێرێك بەردەوام دەبن. بۆرییەکانی خوێن گرژدەبنەوە، بیلبیلەی چاوەکان فراوان دەبن، پلەی گەرمی لەش بەرزدەبێتەوە، لێدانەکانی دڵ زیاد دەکەن، پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە، مامەڵەی بەکارهێنەر توندوتیژ دەبێت، پاشان نیشانەی دیکە لە لەشدا دەردەکەون وەکو: دەست لەرزین، سەرسووڕان، شێوان و نارەحەتی دەروونی، پەستی، سەرئێشە، سینگ ئێشە، سك ئێشە، هێڵنج، هەناسەتەنگی، گەشگە، هەلوەسەی بیستن Auditory hallucinations. بەکارهێنەرانی کۆکائین دوچاری مردن دەبنەوە لەبەر وەستانی دڵ یان پەرکەم و وەستانی هەناسە Respiratory arrest، زۆر جار مردنێکی کتوپڕ رووددات هەر لەپاش بەکارهێنانی یەکەم ژەمی کۆکائیندا.

بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانی عادە

ئازارەکانی عادە Menstrual cramps تیژن و لە بەشی خوارەوەی سکدا هەر لە سەرەتای دەستپێکی خولی مانگانەدا سەرهەڵدەدەن و بۆ ماوەی 2-3 رۆژ بەردەوام دەبن. ئازار و نارەحەتی عادە لەوانەیە سادە و سووك بن، هەندێك جاریش توند و ئافرەت بە سەختی نارەحەت دەکەن لەگەڵ نیشانەی تری وەکو سکچوون، رشانەوە، سەرئێشە. ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری ئازارەکانی عادە زیاتر دەکەن بریتین لە: کێشی زیاد و قەڵەوی، بینینی عادە بۆ یەکەمجار لە تەمەنێکی زوو بۆ نموونە بچووکتر لە 11ساڵ، ئەگەر عادە بۆ ماوەی 5 رۆژ یان پتر درێژە بکێشێت، جگەرەکێشان و خواردنەوەی ئەلکهول، لە کچانی شووکردوودا کە هیچ دووگیان نەبووبن. هۆکاری نەخۆشی بۆ ئازارەکانی عادە بریتین لە: گرێی ریشاڵی لە منداڵداندا Fibroid، روودانی دووگیانی لە دەرەوەی منداڵداندا Ectopic pregnancy، بەکارهێنانی لەولەب IUD، کیسی هێلکەدان. باشترین رێگە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری عادە بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی دژەئازارە وەکو ناپرۆکسین Naproxen یان بروفین بەشێوەی دەنك بە مەرجێك پاش ژەمەکانی خواردن بەکاربێت، چونکە لەسەر گەدەی بەتاڵ دەبێتە ئەگەری داڕووشان و بریندارکردنی ناوپۆشی گەدە. بەکارهێنانی دەنکی ناپرۆکسین یان بروفین سوودی باشتری دەبێت ئەگەر بەر لە دەستپێکی عادە بەکاربهێنرێت. دانانی کەمادەیەکی گەرم لەسەر ناوچەی حەوز، مەساجی خوارەوەی پشت و سك، خۆراکی کەم چەوری، مەشقی وەرزشی بەر لە دەستپێکی عادە، هەنگاوی سادەن بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانی عادە.