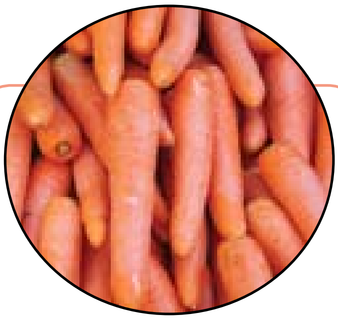

ڕەنگە نارنجییەکەی گێزەر

ڕەنگە نارنجییەکەی گێزەر دەگەڕێتەوە بۆ مادده کارۆتینۆیدەکان Carotenoids کە ماددەی دژەئۆکسانن، سوودی تەندروستی زۆریان هەیە، ڕەنگێکی نارنجی یان زەردیان هەیە. پتر لە 12 جۆری مادده کارۆتینۆیدەکان لە گێزەردا هەن کە گرنگترینیان بریتییە لە بیتا کارۆتین Beta-carotene کە تەنیا لە چەوریدا دەتوێتەوە، بۆیە ئەگەر هەندێك چەوری لەگەڵدا نەخورێت، ئەوا ڕێژەی هەڵمژینی یەکجار کەم دەبێتەوە. زیاد خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی کارۆتینۆیدەکان لەخۆدەگرن وەکو گێزەر دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕێژەی کارۆتینۆیدەکان لە خوێندا Carotenemia، لێرەدا لەش توانای گۆڕینی ئەو بڕە زۆرەی کارۆتینۆیدەکان بۆ ڤیتامین A نابێت، بۆیە کارۆتینۆیدەکان لە لەشدا بەتایبەتی لە پێست و شانەکانی ژێر پێستدا خەزن دەکرێن. زیادبوونی مادده کارۆتینۆیدەکان لە پێستدا Ca-otenoderma دەبێتە ئەگەری گۆڕان لە ڕەنگی پێستدا کە زیاتر لە پێستی بەری دەستەکاندا بەدی دەکرێت. زەردهەڵگەڕانی ڕەنگی پێست لەبەر زیادبوونی مادده کارۆتینۆنییەکان شتێکی کاتییە و لەگەڵ کەمکردنەوەی خۆراکە دەوڵەمەندەکان بە کارۆتینۆدەکان لەخۆیەوە نامێنێت. ئەوەش ماوە بڵێین کە یەك دانە گێزەری مام ناوەندی تەنیا نزیکەی 6 میللیگرام بیتاکارۆتین لەخۆدەگرێت.

نەعناع

نەعناع Peppermint وزەیەکی کەم لەخۆدەگرێت و چەندین ماددەی خۆراکی بەسوودی تێدایە وەکو: ڤیتامین C، ڤیتامین A، مەگنسیۆم، مادده کارۆتینۆیدەکان Caro-tenoids. ئەم مادده گرنگانە دژی کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals دەوەستن، ئەم کۆلکە سەربەستانە لە ئەنجامی کرداری ئۆکسان لە لەشدا پەیدا دەبن و هۆکارن بۆ شێرپەنجە. جگە لەمانە، نەعناع سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ: ریشاڵی ڕووەکی، فۆلێت(ڤیتامین B9)، کانزای کالسیۆم، ڤیتامین B12. هەروەها نەعناع سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ ئۆمیگا3 کە ماددەیەکی ترشە چەوری سوودبەخشە، لەگەڵ پۆتاسیۆم، کۆپەر، ڤییتامین B2. ماددەی مەنپول Menthol کە ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە خاوکردنەوەی ماسولکە تەشیلەییەکان، بۆیە سوودبەخشە بۆ سووککردنی نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن، بەدهەرسی، هەروەها گرژبوونی درێژخایەنی ماسولکەکان. نەعناع خانەکانی لەش دەپارێزێت لە گۆڕان بۆ خانەی شێرپەنجەیی بەتایبەتی خانەکانی پەنکریاس، مەمك، جگەر، قۆڵۆن، پێست، سییەکان. هەروەها خواردنی نەعناع گەشەی گەلێك جۆری بەکتریا و کەڕوو رادەگرێت، بۆ نموونە ئەو بەکتریایەی کە بەرپرسیارە لە کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ. نەعناع ماددەیەکی گرنگی تێدایە کە نیشانەکانی ڕەبو سووك دەکات بە تایبەتی هەناسەتەنگی، هەروەها سوودبەخشە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی هەستەوەری لووت و خۆشکردنی هەناسە لە حاڵەتەکانی هەڵامەت و ئەنفلوەنزادا.

لابردنی پێستی پەلەوەر

لابردنی پێستی مریشك یان هەر پەلەوەرێکی تر چەوری بە ڕێژەی 50% کەم دەکاتەوە، لەو کاتەی کە پێستی مریشك و قەلەمون بەشی هەرە زۆری چەورییە تێرەکان و کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت، بۆیە بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە پارێزیان لە چەورییە تێرەکان و کۆلیستیرۆل هەیە وەکو تووشبووان بە نەخۆشی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، پێویستە کە بە هیچ شێوەیەك پێستی مریشك و قاز و قەلەمون و جۆرەکانی تری پەلەوەر نەخۆن. هەروەها بۆ ئەو کەسانەی کە نایانەوێ کێشی لەشیان زیاد بکات یان ئەو کەسانەی کە دەیانەوێ کێشی لەشیان دابەزێنن، وا باشترە کە پێستی پەلەوەر نەخۆن. بە لابردنی پێست لە 170 گرام گۆشتی بێ ئێسقانی پەلەوەر نزیکەی 10 گرام چەوری کەم دەبێتەوە. ئەوە زانراوە کە کوڵاندن یان برژاندنی پەلەوەر بە پێستەوە چێژی گۆشتەکە خۆشتر دەکات و شێدارییەکەی دەپارێزێت بەتایبەتی گۆشتی سینگ کە بێ چەوریترین بەشە، لابردنی پێست پاش ئەوەی کە پەلەوەر بە پێستەوە دەکوڵێنرێت یان دەبرژێنرێت بەتێکڕایی ڕێژەیەکی چەوری زۆر ناخاتە سەر گۆشتەکە.

بە خۆراک گەدەت بپارێزە

بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ Peptic ulcer، دوورکەوە لە ژەمی گەورەی خۆراك، چونکە زیاتر هانی دەردانی ترشەڵۆکی گەدە دەدات. ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی شەکر یان چەوری لەگەڵ ڕێژەیەکی کەمی ریشاڵ لەخۆدەگرن، کاریگەرییەکی خراپ دەکەنە سەر کۆئەندامی هەرس. بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی کولبوونی هەرسی، پەیرەوی چەند هەنگاوێك بکە، بۆ نموونە: کەمکردنەوەی خۆراکی تیژ وەکو بیبەری تیژ و خەردەل و کاری، دوورکەوتنەوە لە خواردنەوە ئەلکهولییەکان، کەمکردنەوەی خواردنەوە کافائینییەکان وەکو قاوە و کاکاو چای، کەمکردنەوەی خوێ لە خۆراکدا، زیادکردنی ماسی چەور لە خۆراکدا کە ترشە چەوری لە جۆری ئۆمیگا3 لەخۆدەگرێت کە ڕۆڵی هەیە بۆ پاراستنی ناوپۆشی گەدە و ریخۆڵە، زیاد خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ماددە دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرن، چونکە نیشانەکانی کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ کەم دەکەنەوە بەتایبەتی سەوزە و میوەکان بۆ نموونە گێزەر، بیبەری شیرین، سڵقی سەوز، شیرەی کەلەم، قەیسی، کیوی، گوێز، تۆوی گوڵەبەرۆژە، کونجی، باوی، زەیتی پاقلەی سۆیا Soybean oil، پەنیری شیدار Cheddar cheese.

سەرچاوەکانی ریشاڵی تەواوە

ریشاڵ Fiber بەشێکی گرنگە لە خۆراکێکی هاوسەنگدا. ریشاڵ تەنیا لە خۆراکی ڕووەکییەوە سەرچاوە دەگرێت. ریشاڵ لە کۆئەندامی هەرسدا هەڵنامژرێت و هیچ وزە و ڤیتامین لەخۆناگرێت، لەگەڵ ئەوەشدا چەندین سوودی تەندروستی هەیە وەکو: یارمەتیدانی کۆئەندامی هەرس بۆ جووڵەی خۆراك و هەڵمژینی ماددە خۆراکییەکان، خۆپاراستن لە قەبزی، دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆڵی خوێن، هاریکاریکردن بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن بەمەشەوە کۆنترۆڵکردنی ئارەزووی خواردن. ریشاڵی تواوە Soluble fibre کە کەتیرە Gum و پێکتین Pectin لەخۆدەگرێت سوودی زیاترە لە ریشاڵی نەتواوە Insoluble fibre یان سیلیلۆز. سەوزە و میوەکان گرنگترین سەرچاوەکانی ریشاڵی تواوەن، بۆ نموونە: سێو، جۆ، میوە مزرەکان، پاقلەمەنییەکان، نۆك، نیسك، هەرمێ، گێزەر، فەراولە، میوەی مانگۆ، گێلاس، کەلەم، کولەکە. ڕێژەی ریشاڵی تواوە لە خۆراکەکاندا جیاوازە، بۆ نموونە هەر80 گرام نیسك نزیکەی 1.5 گرام ریشاڵ لەخۆدەگرێت، یەك پرتەقاڵ (160گرام) نزیکەی 2.7 گرام ریشاڵ لەخۆدەگرێت، 80 گرام کەلەم نزیکەی 1.7 گرام ریخۆڵە لەخۆدەگرێت.

بەهای خۆراکی کوارگ

کوارگ Mushroomبەتایبەتی جۆرە قاوەییەکەی بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە کە پترە لە جۆرە سپییەکەی، هەروەها چێژیشی خۆشترە. لەم بیست ساڵەی دواییدا، بەهای خۆراکی ماددە کیمیاییە ڕووەکییەکانی ناو کوارگ بوونەتە تەوەری لێکۆڵینەوە زانستی و پزیشکییەکانی پەیوەست بە خۆپاراستن لە تووشبوون بە شێرپەنجە، لە ئەنجامدا گەیشتنە ئەوەی کە خواردنی کوارگ ئافرەت دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك بە ڕێگرتن لە بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە لەشدا کە پێوەندی هەیە بە سەرهەڵدانی شێرپەنجەی مەمك. کوارگ ئەم ماددە خۆراکییانە لەخۆدەگرێت: کانزای سیلینیۆم کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە، ڤیتامین B2، ڤیتامین B5، ڤیتامین B3 (نیاسین)، کانزای کۆپەر، پۆتاسیۆم، فۆسفۆر، ئاسن، زینك. کوارگ ڕۆڵی هەیە لە کرداری وەدەستهێنانی وزە لە کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوریدا، مرۆڤ دەپارێزێت لە نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك، قۆڵۆنیش لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێت. کوارگ یارمەتی سوککردنی نیشانەکانی ڕەبو و هەوکردن و ئاوسانی جومگەکان دەدات. جگە لەمانە، کوارگ هانی فرمانی گلاندی ئەدرینال دەدات بەتایبەتی لەکاتی شەکەتی دەروونیدا. کوارگ بە ڕێژە بەرزەکەی کانزای زینك شەکری خوێن لە ئاستێکی باشدا دەهێڵێتەوە و بەرگری لەش بەرانبەر بە هەوکردنە ڤایرۆسییەکانی وەکو هەڵامەت و ئەنفلونزا بەهێز دەکات. هەروەها خواردنی کوارگ مرۆڤ دەپارێزێت لە نەخۆشی ئەلزهایمەر کە لەبەر بەساڵاچووندا ڕوودەدات.

بۆ نوێکردنەوەی چالاکی مێشک

بۆ ئەوەی کە خانەکانی مێشک فرمانەکانیان بەباشی و چالاکی تەواو ئەنجام بدەن، پێویستە کە پەیرەوی چەند خاڵێك بکەیت. خانەکانی مێشك بە پلەی یەکەم پشت بە ئۆکسجین و شەکری گلوکۆز دەبەستن بۆیە پێویستە کە گرنگی زۆر بە ژەمەکانی خۆراك و جۆراوجۆرکردنی خۆراك بدرێت بەتایبەتی ژەمی بەیانیان لەو کاتەی کە شەکری خوێن لە ئاستێکی نزمدایە و خانەکانی مێشك بە توندی پێویستیان بە شەکری گلوکۆزە، هەروەها پاراستنی خوێنبەرەکان لە تووشبوون بە رەقبوون لە رێگەی خۆراکەوە کە هاتوچۆی خوێن بەباشی بۆ مێشك دابین دەکەن. جگەرەکێشان کاریگەری خراپ دەکاتە سەر خانەکانی مێشك، بە دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان چالاکی خانەکانی مێشك باشتر دەبێت. کاتێکی باش بۆ نووستن تەرخان بکە کە لە دەوروبەری 8 کاتژمێر دابێت، بەمەوە چالاکی مێشك بەردەوام لە نوێبوونەوەدا دەبێت. وەرزشکردن لە هەوای پاکدا بڕێکی باشتر لە گازی ئۆکسجین بۆ خانەکانی مێشك دابین دەکات.

کەمی ڤیتامین B1 (بێری بێری)

ڤیتامین B1 یان تایامین Thiamine رۆڵێکی گرنگی هەیە لە زیندەکردارەکانی وەدەستهێنانی وزە (میتابۆلیزمی وزە) لە لەشدا و لە فرمانی کۆئەندامی دەماردا، هەروەها ئەم ڤیتامینە یارمەتی ئارەزووی خواردن دەدات. گرنگترین سەرچاوەکانی ڤیتامین B1 بریتین لە: گۆشت، ماسی، شیر، جگەر، دانەوێڵەی تەواو Whole grain، پاقلەمەنییەکان، کاکڵی گوێز و باوی و کازو. کەمی ڤیتامین B1 لە خۆراك و پاشان لە لەشدا دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی بێری بێری Beriberi کە کاریگەری دەکاتە سەر کۆئەندامی دەمار و ماسولکەکان و نیشانەکانی بریتین لە: پووکانەوەی دەمار و ماسولکەکان، بێهێزی ماسولکەکان، ئازار لە ماسولکەکانی قاچەکان، گرفت لە رۆیشتن و وەستان لەسەر قاچەکان، هەندێك جاریش نەخۆش دوچاری جۆرێك ئیفلیجی Paralysis دەبێتەوە. نەخۆشی بێری بێری کاریگەری تر دەکاتە سەر خوێن و کۆئەندامی دڵ و سووڕان کە نیشانەکانی بریتین لە: ئاوسانی لەش Edema، گەورەبوونی قەبارەی دڵ، تێکچوون لە ریتمی لێدانەکانی دڵ، هەندێك جاریش لە حاڵەتە سەختەکاندا لەکارکەوتنی دڵ Heart failure روودەدات.

قوڕقوشم لەناو سووراوی لێودا

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە گەلێك جۆری سووراوی لێو Lipsticks کانزای قوڕقوشم لەخۆدەگرن بە رێژەی 0.03-0.65 بەش لە ملیۆنێکدا (ppm). بەپێی ئیدارەی دەرمان و خۆراکی ئەمریکی FDA و بەپێی رێنمایی پسپۆرانی دەرمان و ژەهرەکان و دکتۆرەکان نابێ بڕی قوڕقوشم لە هەر سەرچاوەیەك زیتر بێت لە 0.1 بەش لە ملیۆنێك بەشدا. سووراوی لێو زۆر جار قووت دەدرێت و دەگاتە لەش. دەکرێ سووراوی لێو بەبێ قوڕقوشم دروست بکرێت، بەڵام بۆیەکانی چەندین جۆری لیپستیك قوڕقوشم لەخۆدەگرن. قوڕقوشم Lead توخم یان کانزایەکی قورسە و لە دوکەڵی ئۆتۆمۆبیل بە رێگەی هەناسە دەگاتە لەش، هەروەها بە رێگەی خواردن و ئاوەوە. قوڕقوشم بە هەر بڕێك بێت لە لەشدا کاریگەری خراپ دەکاتە سەر تەندروستی، بۆ نموونە لە منداڵاندا دەبێتە هۆی گرفت لە فێربوون و دواکەوتن لە قوتابخانە و زیادبوونی توندوتیژی منداڵان Agression. ئافرەتی دووگیان و منداڵ پتر لە کەسانی تر دەکەونە ژێر کاریگەرییەکانی قوڕقوشم. هەروەها قوڕقوشم پەیوەندی هەیە بە تووشبوون بە نەزۆکی و لەبارچوون لە ئافرەتی دووگیاندا.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن   Email: doctoradill@yahoo.com   Mobile: 07504789450

کەشوهەوا و تەندروستی مرۆڤ

لەوانەیە زۆر کەس باوەڕ بەوە نەکەن کە هۆکاری خەمۆکی و هەندێك نەخۆشی تر بۆ گۆڕانی کەشوهەوا دەگەڕێتەوە. خوێنەری ئازیز، سەرت نەسوڕمێ ئەگەر ئەمەت بەرگوێ بکەوێت، چونکە مەسەلەکە بنچینەیەکی زانستی هەیە. ئەمە راستییەکی چەسپاوە کە ئەو با و هەوایەی نارەحەت و بێزارمان دەکات نەخۆشی تریشمان بۆ دێنێت، لەوانەیە ببێتە ئەگەری خەمۆکی و هەستکردن بە نائومێدی. هەروەها ئەمەش سەلمێنراوە کە خۆکوشتن و تاوانکردن، هەتا بڵاوبوونەوەی پەتا و نەخۆشییەکانیش راستەوخۆ بە هۆکاری ئاو و هەواوە بەندن. بۆ ئێمەش لە رۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا، لەو کاتەی کە بای گەرم و وشك هەڵدەکا، ئەوا ژمارەی نەخۆشەکانیش زیاد دەکات، هەروەها ئەم بایە و بەرزبوونەوەی کتوپڕی پلەی گەرمی و رێژەی شێ لە هەوادا دەبنە ئەگەری نەخۆشی لە 30%ی دانیشتووانی وڵاتانی ئەم ناوچەیە لەگەڵ زیادبوونی ژمارەی تاوانەکان. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە چەند ئایۆنێك بە رێژەیەکی زۆر کەم لە هەوادا هەن بەناوی ئایۆنەکانی هەواAir ions کە بارگەی پۆزەتیف Positive ions یان بارگەی نێگەتیف Negative ions هەڵدەگرن و کاریگەری دەکەنە سەر تەندروستی لەش و دەروونی مرۆڤ بە گوێرەی جۆری ئایۆنەکان بەشێوەی هەستکردن بە خۆشی یان هەستکردن بە ناخۆشی یان تەندروستی باش و نەخۆشی، بۆیە پێیان دەوترێ ڤیتامینی هەوا Air Vitamins. ئایۆنە نێگەتیڤەکان بە ژمارەیەکی زۆر هەن لە گوندەکان و لە نزیك تاڤگە و لووتکەی چیاکاندا، بۆیە هەڵمژینی هەوا لەم شوێنانەدا جۆرە دڵخۆشییەك بە مرۆڤ دەبەخشێت و باری دەروونی باشتر دەکات.

هۆکارەکانی کۆکە

کۆکە Coughing بریتییە لە کاردانەوەی سییەکان بەرانبەر بە هەر داڕوشێنەرێك یان وروژێنەرێکی کۆئەندامی هەناسە. کۆکە لەوانەیە وشك Dry cough لەوانەشە تەڕ Wet cough بێت، واتە دەردراو لەخۆ بگرێت. هەر ماددەیەك لە ژینگەدا کە وروژێنەر بێت بۆ کۆئەندامی هەناسە لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری کۆکە. ئەگەر تۆ هەستەوەریت لە کۆئەندامی هەناسەدا هەبێت، ئەوا لەوانەیە کە دوکەڵ، ماددەی کیمیایی، جۆرەها هەڵم، تۆز و خۆڵ، هەتا بۆن و سپرای قژ، کۆکەت بۆ پەیدا بکەن. رەبو -Ast ma زیاتر کۆکەیەکی وشك پەیدا دەکات لەگەڵ ویزە لە سینگدا، بەگشتی رەبو باوترین هۆکارە بۆ کۆکەیەکی دەستنیشان نەکراو بەتایبەتی لەکاتی شەودا. هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە بە بەکتریا یان ڤایرۆس یان بە کەڕوو، بۆ نموونە هەڵامەت تا دەگاتە هەوکردنی بۆڕی هەناسە و هەوکردنی شانەکانی سییەکان Pneumonia دەبنە هۆی کۆکە. جگەرەکێشان بێگومان هۆکارێکی زەقە بۆ کۆکەی تەڕ بەتایبەتی کە بۆ ماوەیەکی زۆر بێت. گەڕانەوەی خۆراك و ترشەڵۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سورێنچك و قوڕگ هۆکارێکی سادەیە بۆ کۆکە لەبەر کرانەوە و سووتانەوەی قوڕگ بە هۆی ترشەڵۆکی گەدە. گرێ یان شێرپەنجەی سییەکان کە باوترین جۆری شێرپەنجەیە لە پیاو و ئافرەتدا بە شێوەیەکی سەرەکی و وەکو یەکەم نیشانە بە کۆکە خۆی دەنوێنێت.

زیانەکانی هاوێنەی لکاو

هاوێنەی لکاو Contact lenses بە مەبەستی راستکردنەوەی کورتبینی M- opia و دووربینی Hyperopia یان ئەستیگماتیزم Astigmatism لەجیاتی چاویلکە و بە مەبەستی جوانیش بەکاردێت. ئێستا هاوێنەی لکاو پێشڤەچوونێکی زۆری بەخۆوە بینیوە، بۆ نموونە جۆری رەق Hard، جۆری نەرم Soft، جۆری تایبەت Specialized لەبەردەستدان کە هەر یەکەی چەند تایبەتمەندییەکی هەیە و بۆ کەسێك زیاتر لە کەسێکی تر گونجاوە. هەڵبژاردنی رەنگ و جۆری هاوێنەی لکاو بە هەماهەنگی لەگەڵ دکتۆری چاودا بەپێی چەند پێوەرێکی تایبەت ئەنجام دەدرێت. بەکارهێنانی هەر جۆرێکی هاوێنەی لکاو ئەگەری هەوکردنی چینی کۆڕنیای چاو زیاد دەکات، گەلێك جاریش هەستکردن بە ئازار و سووتانەوە و نارەحەتی لە چاوەکان لەگەڵ ناڕوونی لە بینیندا روودەدەن لەپاش بەکارهێنانی هاوێنەی لکاو. بۆ خۆپاراستن لەم ئەگەرانە، پەیڕەوی چەند هەنگاوێك بکە بۆ نموونە: دەستەکانت بە جوانی بشۆ و وشکیان کەرەوە بەر لە دانانی هاوێنە، پێش مەلەکردن و گەرماو هاوێنە لە چاوت کەرەوە، هەروەها پێش نووستنیش، هاوێنەکان بە گیراوەی تایبەت بە جۆری هاوێنەکەت پاککەرەوە پاشان گیراوەکە فڕێ بدە، هەر 3-6 مانگ جارێك هاوێنەکەت بە رێنمایی دکتۆری چاو بگۆڕە و بە وردی پەیڕەوی رێنماییەکانی بکە.