گرنگی زەیتی ماسی

زەیتی ماسی Fish oil چەوری جۆری ئۆمیگا 3 و جۆری DHA ی تێدایە کە لە لەشدا گرنگی زۆریان هەیە بۆ دروستبوونی چەورییە فۆسفۆیدەکان Phospholipids کە پێویستن بۆ خەپلەکانی خوێن و خانەکانی خوێن، هەروەها بۆ دروستیی خانەکانی مێشك و تۆڕەی چاو. زەیتی ماسی سوودی تەندروستی زۆری هەیە بە تایبەتی بۆ دابەزاندنی چەورییە گلیسریدە سیانییەکان و کەمکردنەوەی تووشبوون بە نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ، جا ماسی یان زەیتی ماسی بە شێوەی دەنك هەر سوودە تەندروستییەکان دەبەخشێت. هەروەها ڕۆژانە خواردنی 1.8گرام زەیتی ماسی ڕیخۆڵە لە نەخۆشی کرۆن Crohn's دەپارێزێت، ڕۆژانە بەکارهێنانی 3 گرام زەیتی ماسی دەبێتە هۆی دابەزاندنی پەستانی خوێن، هەروەها ڕۆژانە دابینکردنی 3 گرام لە ئۆمیگا 3 کە لە زەیتی ماسیدایە نیشانەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە. زەیتی ماسی لە خۆراکی ڕۆژانەدا نیشانەکانی ڕەبو سووك دەکات، یارمەتی کرداری دروستبوونی شیر دەدات لە دایکی شیردەردا، نارێکی لێدانەکانی دڵ ڕێکدەخاتەوە، ئەگەری ئەکزیما کەم دەکاتەوە، ئەگەری سەرهەڵدانی نۆرەی دڵ کەم دەکاتەوە، یارمەتی فرمانی گورچیلەکان دەدات، ئێسك لە لاوازبوون دەپارێزێت، نیشانەکانی نەخۆشی سەدەف لە پێستدا سووك دەکات، ڕێگرە لەبەردەم تووشبوون بە هەوکردن و گرژبوونی قۆڵۆن، هەروەها بەرگری لەش بەهێز دەکات و خەمۆکیش سووك دەکات.

ساوار بە گەنمی تەواو

ساوار Bulgur دانەوێڵەی تەواوە Whole Cereal، هیچ ماددەیەکی کیمیایی و زیادی تێناکرێت. لەبەر ئەمەیە کە پێکهاتووە گرنگە خۆراکییەکانی پارێزراون. ساوار بە ریشاڵەی زۆر و کاربۆهیدراتی زۆر و چەوری یەکجار کەمەوە دەبێتە خۆراکێکی سروشتی گونجاو و سەرچاوەیەکی باشی وزە. هەروەها ساوار بڕێکی باش لە کۆمەڵەی ڤیتامینB و کانزای ئاسن و فۆسفۆر و مەنگەنیز لەخۆدەگرێت. پلاوساوار، شلە ساوار، کە لەگەڵ گۆشتی سوور یان لەگەڵ گۆشتی مریشك لێدەندرێ بڕێکی زیاتری وزە لەخۆ دەگرێت، چونکە چەورییەکەی گۆشتی سوور یان مریشك وزەیەکی زیاتر بە خودی ساوارەکە دەبەخشێت هەر لەبەر ئەمەشە کە خواردنی ساوار بە گۆشت قورسە لەسەر کۆئەندامی هەرسدا، گەدە بەخۆراکێکی چەور و قورسەوە توانای

گێزەری سپی

گێزەری سپی White Carrots لە سەدەکانی ناوەڕاستدا و بەتایبەتی لە بەریتانیادا ناوبانگی دەرکرد لەبەر ئەوەی کە چێژێکی خۆشی هەیە و بڕێکی زۆری نیشاستە لەخۆدەگرێت. زۆر جار لەگەڵ خۆراکی شیرین و قەنادییەکاندا تێکەڵ دەکرا و پێشکەش بە میوانانی ماقوڵ دەکرا. گێزەری سپی مادەی گرنگی تێدایە لەمانە ڕێژەیەکی باش لە کۆمەڵەی ڤیتامین B کە زۆر پێویستن بۆ تەندروستی کۆئەندامی دەمار. هەروەها گێزەری سپی بەرگری لەش بەهێز دەکات، بڕێکی باشی لە ڤیتامین C تێدایە کە دژی هەوکردنەکان بەتایبەتی هەوکردنە ڤایرۆسییەکان ڕۆڵی خۆپاراستن دەبینێت.

بەهای خۆراکی سندی

هەموو میوە مزرەکان بەتایبەتی سندی سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ ڤیتامین C و ماددە دژەئۆکسانە بەهێزەکان کە ڕۆڵیان هەیە لە کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، هەروەها دبەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن بە ڕێژەی 15% و گلیسریدە

سیانییەکان کە جۆرێکی تری چەورییە و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ پتر دەکات بە ڕێژەی 17%. سندی هیچ چەوری تێدا نییە و چەندین ڤیتامین و کانزای گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو پۆتاسیۆم، کالسیۆم، مەگنسیۆم، ڤیتامین C، ڤیتامین A، ڤیتامین B1، ڤیتامین B3، ڤیتامین B6، ڤیتامین B9 (فۆلێت)، هەروەها سندی پتر لە 150 ماددەی ر و و ە کی

گرنگی تێدایە جگە لە دژەئۆکسانە فلاڤانۆیدەکان Flavonoids. بەهای خۆراکی سندی خۆی دەبینێتەوە لە: بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش، یارمەتیدانی هەڵمژینی کانزای ئاسن لە کۆئەندامی هەناسەدا، هاریکاریکردنی لەش بۆ بەدەستهێنانی وزە لە خۆراکدا، پتەوکردنی ئێسك و ددانەکان، ڕێکخستنی پەستانی خوێن، باشترکردنی فرمانی ماسولکەکان، کەمکردنەوەی ئەگەری سەقەتی زگماکی لە ئافرەتی دووگیاندا، پاراستنی پرۆستات لە تووشبوون بە شێرپەنجە، ڕێگرتن لە زیادبوونی کێش و قەڵەوی، خۆپاراستن لە شێرپەنجەی هێلکەدان بە هۆی ماددەی دژەئۆکسانی لایکۆپین Lycopene، هەروەها کارۆتینۆیدەکانی ناو سندی چاوەکان دەپارێزن لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن کە هەندێك جار دەبنە هۆی لەدەستدانی یەکجارەکی بینین.

هەرسـکردن و بەتاڵبوونەوەی دوادەکەوێت. بروش و پیرخەنی لە ڕووی بەهـای خۆراکییەوە وەکو سـاوار وان. زۆر جار گوێمان لێدەبێت کە خواردنی ساوار باشترە لە خواردنی برنج بۆ تووشبووان بە شـەکرە، لە ڕاسـتیدا هەردووکییان کاربۆهیدراتیان بە شێوەی نیشاستـە تێدایە، بەڵام برنج کە بە تەواوی سـپیکراوە، ڕێژەی ریشـاڵ و ماددە دژەئۆکسـانەکانی لەدەستداوە و لە لەشدا زووتر دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز کە ئەمە بۆ نەخۆشانی شەکرە باش نییە، کەچی ساوار برێکی باشـتری لە ریشاڵ تێدایە، ئەمەش وادەکات کە بەرە بەرە نیشاستەکەی لە لەشدا بگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز کە ئەمەش باشـە بۆ نەخۆشانی شـەکرە، بەڵام هێشتا هەر نابێ بە زۆری بخورێت بەتایبەتی لەگەڵ گۆشـتی سوور و چەوردا.

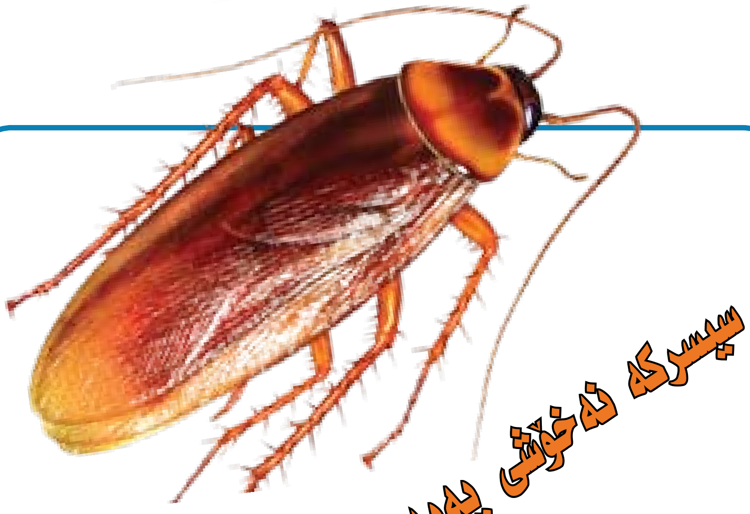
ئەو کانزایانەی کـە لە گێزەری سـپیدان بریتین لە :کانزای کاسـیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، فۆسـفۆر، پۆتاسیۆم. گێزەری سپی بۆ گەلێك حاڵەتی تەندروسـتی بەکارهاتووە و ئێستاش بەکاردێت وەکو: پاراستنی کۆئەندامی میزەڕۆ لە باشترکردنی فرمانی گورچیلەکان، کەمکردنەوەی نیشـانەکانی پەیوەست بە ڕۆماتیزمی جومگەکان، کەمکردنـەوەی کۆبوونەوەی ئاو و شـلە لە لەشـدا بە تایبەتی لە ئافرەتان لەکاتی سـووڕی خوێنی مانگانەیاندا، شـیرەی گێزەری سپی سوودی زۆری هەیە بۆ چارەسـەرکردنی گرفت و هەوکردنەکانی کۆئەندامی میزەڕۆدا.

خۆراکی ئۆرگانیک

تا بـە خۆراکێك بگووتـرێ ئۆرگانیك O-ganic دەبێ بکەوێتە ژێر چەندین ستانداردی پەیوەست بە بەرهەمهێنان. تا پێش سەدەی بیستەم هەموو بەرهەمە کشتوکاڵییەکان ئۆرگانیك بوون، بەڵام پاشـان چەندین ماددەی کیمیایی و پەینی کیمیایـی بە مەبەسـتی زیادکردنـی بەرهەم و مەبەسـتی تر خرانە ناو بواری کشتوکاڵەوە. ئەو خۆراکانە نابنە ئۆرگانیك ئەگەر: بە بەکارهێنانی پەیـن و مـاددە بکوژەکانی مێـروو Pest-cides و بکوژەکانـی گیایە زیانبەخشـەکان Herbicides لە کشتوکاڵدا بەرهەم بهێنرێن، هەروەها بەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشـە و ماددە دژەژییـەکان بۆ چێڵ و ئاژەڵە شـیردەرەکانی تر بـە مەبەسـتی زیادکردنی بەرهەمی شـیر و زیادبوونی کێـش، بەکارهێنانـی تەکنۆلۆژیای نانـۆ Nanotechnology بـۆ خـۆراك و کشـتوکاڵ، ئەو خۆراکانـەی کە بە مامەڵەی جینی بەرهـەم دەهێنرێن. پەسـندکردنی خۆراکی ئۆرگانیـك دەگەڕێتەوە بۆ ئـەوەی کە: ڕێژەیەکی بەرز لە ڤیتامین و ماددە دژەئۆکسانەکان و چەورییە ناتێـرەکان و ئۆمیگا 3 لەخۆدەگرن، ڕێژەی کەم لە ماددە خراپەکان لەخۆدەگرن وەکو کانزا قورسـەکان و پاشـماوەی ماددە بکوژەکانـی مێروو. خۆراکی ئۆرگانیك لە چەندین سیفەتی تر جیاوازی لەگەڵ خۆراکی نائۆرگانیکدا هەیە، بۆ نموونە لـە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە سـێوی ئۆرگانیك لە چێژدا شیرینترە، توندی و پتەوی باشـترە، بەڵام نرخی خۆراکی ئۆرگانیك بەگشتی بە ڕێژەی 10-40% یان زیاتـر لە خۆراکی ئاسایی گرانترە.

سڕبوونی قاچەکان

سـڕبوون یـان تەزینـی قاچـەکان Numbness حاڵەتێکی باوە و زیاتر لـە ئافرەتـدا ڕوودەدات، گەلێك جاریش تووشـبوو جگە لە سـڕبوون هەسـت بە سـاردبوونی قاچەکان دەکات. هاتوچۆی خوێن و بەرهەمهێنانی وزە لە لەشـدا دوو هۆکارن بۆ هێشـتنەوەی گەرمی هەموو بەشەکانی لەش، دەمارەکانیش بەرپرسن لە گواستنەوەی هەست لە دوورترین شوێنی لەشـەوە بۆ مێشك. هەر هۆکارێك گرفت لەبـەردەم فرمانـی ئاسـایی دەمارەکان پەیـدا بکات یان کاریگەری بکاتە سـەر هاتوچۆی خوێن و گەیشـتنی ئۆکسجین بە شانەکان، ئەوا دەبێتە ئەگەری سڕبوون یان تەزین. ئـەو هۆکارانـەی کە دەبنە هۆی سـڕبوون لە قاچەکاندا بریتین لە: کەمخوێنی، قەڵەوی، گرفت لە ناوچەی پشت بۆ نموونە خزینی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکان Disc prolapse، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان لە پیاوان، لە ئافرەتیشدا زیاتر لـە تەمەنی پاش وەسـتانی یەکجارەکی خولی مانگانە Menopause لەبەر نیشتنی چینێکی چەوری لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکانـی قاچدا کـە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لێشاوی خوێن بۆ قاچەکان کەم بێتەوە بۆیە دەبێتە هۆی ئازار و سڕبوونی قاچ و پێیەکان بەتایبەت لەکاتی جوولە و لە وەرزی زستاندا. دانیشتن بۆ ماوەیەکی زۆر لەسـەر یەك پۆزیشـندا بـۆ نموونە دانیشـتن بەرانبەر شاشەی کۆمپیوتەر و چوونە ناو ئینتەرنێت.

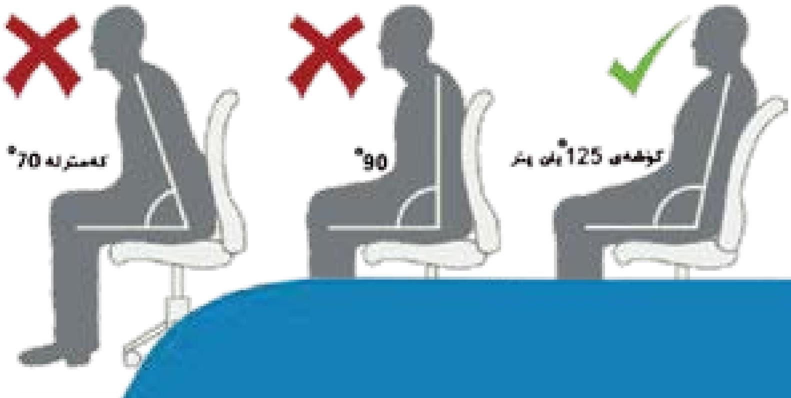


سیسرکە نەخۆشی پەیدادەکات

زۆربـەی خەڵـك بـەوە ئاشـنان کـە لەناو ماڵـدا تۆز و خـۆڵ و دوکـەڵ و وردەی جل و بـەرگ و ڕایەخەکان هۆکارن بۆ هەسـتەوەری و هەناسەتەنگی لە تووشبووان بە ڕەبو و گرفتی تر لە کۆئەندامی هەناسـەدا، بەڵام پێویستە ئەمەش بزانرێت کە بوونی سیسرکە Cockroaches لـە ماڵ و قوتابخانە و فەرمانگەکاندا هاندەرە بۆ پەیدابوونی هەسـتەوەری و نۆرەی هەناسەتەنگی لە تووشـبووان بـە ڕەبو و نەخۆشـییەکانی تری کۆئەندامی هەناسە. پاشـەڕۆ و لیکی سیسرکە و ئـەو پرۆتینانـەی کـە لەپاش شـیبوونەوەی لەشی سیسـرکەدا پەیدا دەبن هاندەری سەرەکین بـۆ پەیداکردنی هەسـتەوەری و سـەختکردنی نیشانەکانی ڕەبو بەتایبەتی لە منداڵاندا، چونکە سیسرکەکان لە شوێنی شـاراوەدان کە بە ئاسانی نابینرێن، بۆیە پاککردنەوە و وشککردنەوەی شوێنە گوماناڵێکراوەکان کارێکی پێویستە. سیسرکە جگە لە هەستەوەری، میکرۆبی سالمۆنێلا Salm-nella بە قاچەکانییەوە دەگوازێتەوە بۆ خۆراك و سەر ڕووی مێز و پێداویستییەکانی ناو چێشتخانە. سیسرکە نزیکەی 33 جۆری بەکتریا بۆ مرۆڤ دەگوازێتەوە لەگەڵ 6 جۆری کرمی مشەخۆر.

گۆشەی دانیشتن

گەلێـك کەس لەبەر دانیشـتنی نارێك یان دانشـتنێکی ناتەندروسـتییانە بـۆ ماوەیەکی دیاریکراو دوچاری پشت ئێشە دەبن. ڕاستە پشت لەسـەر بڕبڕەکاندا جێگیرە، بەڵام ماسولکەکانی پشـت ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە هێشـتنەوەی هاوسـەنگی و جوولـەی پشـت بـە هەموو ئاراستەکاندا. ماسولکەکان لەبەر چەندین هۆکار تووشـی گرژبوون دەبن و ئازار یان پشـت ئێشە پەیدا دەکـەن. ئەوانەی کە بـۆ ماوەیەکی زۆر لە بەرانبەر شاشـەی کۆمپیوتەردا دادەنیشـن، ئەو فەرمانبەرانەی کە ئیشـی ئۆفیس دەکەن، قەڵەوەکان و ئەوانەی کـە لەبەر هەر هۆیەك بۆ ماوەیەکی زۆر دادەنیشـن، هەروەها ئەوانەی کە دوچاری خزینـی کرکراگەی نێـوان بڕبڕەکان Disc prolapse بـوون و ئەوانـەی کـە تووشی داڕووشانی جومگەکانی بڕبڕەکان O.A بوون لەگەڵ ئەوانەی کە تووشـی پووکانەوەی یان لاوزی ئێسـك بوون، هەتا کەسانی ئاسایی دانیشـتن بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت پێویسـتە گرنگی زۆر بە شێوازی دانیشتن و هەڵبژاردنی کورسی گونجاو بدەن. وا باشە کە گۆشەی نێوان قـەدە و ڕانەکان لە 125 پلە کەمتر نەبێت، لای خوارەوەی پشـتی کورسییەکەش کەمێك بۆ لای پێشەوە چەماوە بێت.



خەوزڕان

بەپێی ئامارەکان لە هەر 33 کەسدا یەکێك دوچاری خەوزڕان دەبێتەوە. جۆرەکانی خەوزڕان بریتین لە: خەوزڕانی کاتی Transient insomnia کە بۆ ماوەی چەند رۆژێك بەردەوام دەبێت لەبەر هەندێك هۆکاری سادە وەکو گۆڕان لە کات و شوێن و دەوروبەری نووستندا، خەمۆکی، شەکەتی دەروونی (سترێس Stress). خەوزڕانی تیژ Acute insomnia واتە گرفتێکی بەردەوام بۆ نووستنێکی تەواو بۆ ماوەی 3 هەفتە تا 6 مانگ. خەوزڕانی درێژخایەن Chron-ic insomnia بۆ ماوەی چەندین ساڵ بەردەوام دەبێت، کاریگەرییەکانی بەپێی هۆکارەکان دەگۆڕێن، بۆ نموونە لەوانەیە کە چەند نیشانەیەك لە تووشبوودا بەدی بکرێن وەکو: ماندوبوونی ماسولکەکان، هەلوەسە Hallucinations، ماندوبوونی مێشك Mental fatigue. خەوزڕان بە گوێرەی هۆکارەکەی بە شێوازی جیاواز خۆی دەنوێنێت، بۆ نموونە خەوزڕان لە سەرەتای نووستندا Onset inso-nia واتە تووشبوو خەوی دێت، بەڵام ناتوانێت کە بچێتە خەوەوە، ئەمەش زیاتر لەگەڵ پەستیدا روودەدات. خەوزڕان لە نیوە شەودا، واتە تووشبوو لە نیوە شەودا لە خەو بەئاگادێت و ئیتر ناتوانێت کە دووبارە بچێتە خەوەوە، یان بەیانیان زۆر زوو بەئاگادێت بێ ئەوەی کە تێرخەو بووبێت، ئەمەش زیاتر لەبەر ئازار یان نەخۆشی روودەدات. خەوزڕانی درەنگ Late insomnia واتە زوو بەئاگاهاتن کە یەکێکە لە نیشانەکانی خەمۆکی.

بۆ کەمکردنەوەی پرخە

پرخە Snoring گرفتێکی باوی پەیوەستە بە نووستن، واباشترە کە زوو چارەسەربکرێت بەر لەوەی کێشە بۆ خەو و تەندروستی پەیدابکات. گەلێك لە تووشبووان بە پرخە درك بەوە ناکەن کە پرخەکەیان بە دەنگێکی گەورەوە کەسانی دەوروبەریان نارەحەت کردووە. بەساڵاچوون، قەڵەوی، هەستەوەری لووت و کۆئەندامی هەناسە، رەبو، جگەرەکێشان، پۆزیشتنی نارێکی نووستن باوترین هـۆ کا ر ن بۆ پەیدابوونی پرخە. دەتوانیت بە پەیڕەوکردنی چەند هەنگاوێك ئەگەری پرخە تا رادەیەکی باش کەم بکەیتەوە، بۆ نموونە نووستن لەسەر پشت وا لە زمان دەکات کە بخشێتە ناو قوڕگ و رێڕەوی هەناسە بگرێت و پرخەیەکی بەهێز پەیدا بکات لەکاتی هەناسەوەرگرتندا. بە دانانی سەرین لە پۆزیشنی نووستندا دەتوانیت کە پرخە تا رادەیەکی زۆر کەم بکەیتەوە، بۆ نموونە نووستن لەسەر تەنیشت بە دانانی سەرینێك لە نێوان هەر دوو ئەژنۆ و دانانی سەرینێك لەژێر سەردا. خواردنەوەی ئەلکهول نەك تەنیا خەو دەشێوێنێت، بەڵکو گرفتی پرخە سەختتر دەکات، چونکە دەبێتە هۆی خاوبوونەوەیەکی زۆری ماسولکەکان لە سەرتاسەری لەشدا، واباشترە کە بەر لەکاتی نووستن بە 4 کاتژمێر دوورکەویتەوە لە ئەلکهول. هەروەها پاك راگرتنی رێڕەوەکانی لووت و بەکارهێنانی دڵۆپی دژی لووتگیران بەتایبەتی لەکاتی تووشبوون بە هەڵامەت کە ئەگەری پرخە زیاتر دەکات.