ڕۆژانە سێوێک بخۆ

وتوویانە کە ڕۆژانە خواردنی سێوێك لە دکتۆر دوورت دەکاتەوە. بەهای خۆراکی سێو گەلێك لە چێژە خۆشەکەی زیاترە. سێو چەندین پێکهاتەی گرنگ لە ڤیتامین و کانزا لەخۆدەگرێت، کە سێو بە تفرەوە دەخۆیت ئەوا چوار گرام ڕێشاڵەی ڕووەکی وەردەگریت، بە هەرحاڵ سێوی بێ پێستیش هەر سوودی زۆرە، بەڵام تفرەکەی جگە لە ریشاڵ چەندین مادەی دژەئۆکسانی Antioxidants سروشتی تێدایە بە ناوی پۆلیفینۆلیکەکان Polyphenols و بایۆ فلاڤانۆیدەکان Bioflavoniods. ئەم مادده دژەئۆکسانانە یارمەتی دابەزاندنی کۆلیستیرۆل دەدن، هەروەها پارێزگاری لە تەندروستیی سییەکان دەکەن. کرداری ئۆکسان Oxidation زیانی زۆر بە لەش لەسەر ئاستی خانە دەگەیەنێ و کاریگەری خراپ دەکاتە سەر خودیDNA لەناو ناوکی خانەدا، کە زۆر جار دەبێتە ئەگەری دابەشبوونێکی کۆنترۆڵنەکراوی خانە کە ئەمەش سەرەتای سەرهەڵدانی شێرپەنجەیە. وا باشترە کە سێو بە تفرەوە بخورێت و زۆر ورد نەکرێت، چونکە بە وردکردن هەندێك لە مادده گرنگە خۆراکییەکان تێکدەشکێن. هەروەها لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی سێو مرۆڤ لە نەخۆشی دڵ دەپارێزیت و سێو سیفەتی دژەشێرپەنجەی هەیە.

پێکهاتەکانی سێوێکی مامناوەندی

وزە	٨٠ کالۆری
شەکر	١٨ گرام
ریشاڵی	٥ گرام
ڤیتامینی A	٪٢
ڤیتامینی C	٪٨
کانزای ئاسن	٪٢
چەوری	٪٠
ئاو	٪٤٨

دانەوێڵەی

دانەوێڵەی تەواو Whole grains خۆراکی کاربۆهیدراتین کە بە کرداری سپیکردن و سافکردندا تێنەپەڕیون، یان کەمێك سپیکراون Fewer refined-grainبۆ نموونە نان یان سەموون یان هەویرکاری کە لە ئاردی بۆر واتە گەنمی تەواو Whole-wheat دروستکرابن هەروەها برنجی بۆر یان قاوەیی Brown rice. خواردنی دانەوێڵەی تەواو بۆ تەندروستییەکی باشی درێژخایەن سوودی زۆریان هەیە بە شێوەی ڕێگرتن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە، بۆ خۆپاراستن لە

ریجیمی خۆراکی بۆ هەرزەکاران نابێت

ئەگەر گرنگی بە دابەزاندنی کێشی لەشت دەدەیت، هەرگیز پەیڕەوی ئەم جۆرە ریجیمە خۆراکییە ناتەندروستییانە مەکە کە بە توندی خۆراکت سنووردار دەکەن یان چەندین گروپی خۆراکی و ماددەی گرنگت بە تەواوی یان بە یەکجاری لێ دەبڕن. لەوانەیە کە ریجیمی خۆراکی لەو شێوەیە ببێتە ئەگەری دابەزینی کێشی لەش بە خێرایی و بە ماوەیەکی کەم، بەڵام ئەو ڕاستییە بزانە کە هەرگیز ناتوانیت کە بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەری بەردەوام بیت، دەرەنجام هەر کە دەست بە خۆراکی ئاسایی بکەیتەوە، ئەوا دووبارە کێشی لەشت زیاد دەبێتەوە کە لەوانەیە زیاتر بێت لە خاڵی سفری سەرەتای دەستپێکردنی ریجیمەکە. هەروەها ئەم ریجیمانە

بە توندی تەندروستیت تێکدەدەن و لەش دوچاری کەمبوونی وزە و چەندین ماددەی خۆراکی گرنگی دەکەنەوە. بەلاوەنانی ژەمێك یان پتر Skipping mealsبەتایبەتی ژەمی بەیانیان وات لێدەکات کە هەست بە برسیبوونێکی زۆر بکەیت و لە جیاتی ژەمەکان نائاگایانە ژەمی بچووك یان خۆراکی ناتەندروستی بخۆیت. ریجیمی ئاوا زیانی لابەلای تریشی هەیە بۆ نموونە، بڕینی کاربۆهیدرات لە خۆراکتدا وات لێدەکات کە هەست بە ماندووبوون و بێ وزەیی بکەیت لەگەڵ قەبزی و بۆنی ناخۆش لە دەمدا. لەم تەمەنەدا لەشت لەژێر گەشەکردندایە و پێویستی بە هەموو ماددەی خۆراکییەکانەوە هەیە، بۆیە ریجیمی خۆراکی لە تەمەنی هەرزەکاریدا زیانبەخشە و واباشترە کە دوابخرێت.

تەواو بخۆ

تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، خۆپاراستن لە شێرپەنجە، هەروەها پاراستنی کۆئەندامی هەرس لە قەبزی. لە لایەکی ترەوە، خواردنی ئەو جۆرانەی کاربۆهیدرات کە بە ئاسانی هەرس دەکرێن و بە ئاسانی هەڵدەمژرێت لە کۆئەندامی هەرسدا وەکو نانی سپی یان سەموونی سپی، مەعکەڕۆنە و هەویرکارییەکان بە ئاردی سپی، برنجی سپی، پەتاتە، شیرینی و قەنادی، سۆدا، جێلی خواردن Jellies، ئەمانە دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن و هۆرمۆنی ئینسولین، هەروەها بەرزبوونەوەی چەوری گلیسریدە سیانییەکان و کەمبوونەوەی کۆلیستیرۆلی باش HDL، ئەمەش بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە.

بەهای خۆراکی پەتاتە

پەتاتە Potatoes سەرچاوەیەکی هەرزانە بۆ وزە و سوودبەخشە بۆ تەندروستیت ئەگەر بە شێوەیەکی تەندروستییانە ئامادە بکرێت، بۆ نموونە ئەگەر بیکوڵێنیت، بەڵام بە سوورکردنەوە لە ڕۆن یان بە شێوەی جیبس نەخێر. ڕاستە زیاد خواردنی پەتاتە قەڵەوت دەکات، چونکە پەتاتە بە گشتی ڕێژەیەکی بەرزی لە نیشاستە و ڕێژەیەکی کەمی لە پرۆتین تێدایە، ئەگەر لە ڕۆن یان زەیتیشدا سووربکرێتەوە یان لەگەڵ مایۆنیز و کەرە یان کرێم تێکەڵ بکرێت، ئەوا بڕێکی زیاتری وزە دەبەخشێت. پەتاتە سەرچاوەیەکی باشە بۆ چەندین ڤیتامین و کانزا، هەروەها بڕێکی باشی ڕیشاڵ بەتایبەتی ئەگەر بە تفرەوە بخورێت. یەک دانە پەتاتەی مام ناوەندی نزیکەی ١٥٠ کالۆری لەخۆدەگرێت. پەتاتە کە بە پلەیەکی گەرمی زۆر بەرز ئامادە بکرێت یان لەناو زەیتێکی زۆر گەرم سووربکرێتەوە ڕێژەی ماددەی ئەکریلەماید Acrylamide تێیدا زیاد دەبێت، ئەم ماددە ژەهراوییە لە زۆربەی خۆراکە نیشاستەییەکاندا پەیدا دەبێت کە بە پلەیەکی گەرمی زۆر ئامادە دەکرێن و لەوانەیە کە پێوەندی هەبێت بە تووشبوون بە شێرپەنجە. پەتاتە ماددەیەکی کیمیایی تری تێدایە بە ناوی سۆلانین Solanine کە ڕێژەکەی لەناو پەتاتەدا بەرز دەبێتەوە لەکاتی بەرکەوتنی پەتاتە بە تیشکی خۆر و ڕەنگی پێستەکەی سەوز دەبێت، ئەمەش چێژی پەتاتە تاڵ دەکات و دەبێتە ئەگەری زیادبوونی ئازار لە جومگەکاندا.

خۆراکی سروشتی Natural food سوودی زۆری هەیە، چونکە هیچ ماددەیەکی کیمیایی زیادەی تێنەکراوە و بە هیچ کردارێکی کیمیایی و فیزیاییدا تێنەپەڕیوە، کەچی خۆراکە دەستکردەکان Processed foods بارکراون بە زەیتی هایدرۆجینکراو، ڕێژەیەکی بەرزی شەکر، شیرینکارە دەستکردەکان Artificial sweeteners، چەورییە نێوەندەکان Trans fats. خۆراکە دەستکردەکان لە لایەنی بەهای خۆراکییەوە لاوازن، پێکهاتە سەرەکییەکانیان بریتین لە: کالۆری بەتاڵ (شەکر)، چەوری، نیشاستە، ئاردی سپی، ئاو، بۆیە و چێژی دەستکرد، چەندین ماددەی کیمیایی تر بۆ پاراستنیان لە تێکچوون و بۆگەنبوون Preservatives. ئەگەر خۆراکی یەکێك بە شێوەیەکی سەرەکی لە خۆراکە دەستکردەکان پێکهاتبێت، لەوانەیە کە تووشی نەخۆشی گەورە بێت وەکو نەخۆشی دڵ، شێرپەنجە، نەخۆشی شەکرە، قەڵەوی. خۆراکە دەستکردەکان جگە لە خۆراکی خێرا، سۆدا، کێك، بسکویت و کراکەرز، ساردەمەنی و سۆفت درینك Soft drinks، هەموو خۆراکە قوتووبەندەکان و فریزکراوەکان و وشککراوەکانیش دەگرێتەوە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە پێوەندی هەیە لەنێوان خۆراکە دەستکردەکان و تووشبوون بە چەندین حاڵەت و نەخۆشی بۆ نموونە: گرژبوونی قۆڵۆن، دڵەکزێ، شەقەسەر، هەستەوەری، زیادبوونی چالاکی بەدەنی لە منداڵان، ڕەبو، نەخۆشییەکانی پێست و کۆئەندامی هەناسە، نەخۆشی جگەر.

با خۆراکت سروشتی بێت

هۆکارەکانی پیسبوونی هەوا

پیسبوونی هەوا Air Pollution ئەگەری توشبوون بە چەندین نەخۆشی زیاد دەکات، ئەو هۆکارانەی کە هەوا پیس دەکەن جگە لە میکرۆب و بکوژەکانی مێروو و گەردی کانزایی و مادده تیشکدارەکان، بریتین لە مادده کیمیاییەکان بە هەرسێ دۆخی گازی و شلی و ڕەقییەوە، بۆنموونە دووەم ئۆکسیدی کاربۆن کە گازێکی قورسە زیان بە ژینگە و تەندروستی مرۆڤ دەگەیەنێ، چونکە لەگەڵ هیمۆگلۆبینی خوێندا یەکدەگرێ و لەوانەیە ببێتە ئەگەری خنکان. هەروەها دووەم ئۆکسیدی گۆگرد یان سەلفەر کە لە هەوای نزیك کارگە پیشەسازیەکاندا بەشێوەی دوکەڵ هەیە، گازێکی ژەهراوییە بۆ ڕووەك، بۆیەکە ڕووەك بەدەگمەن لە نزیك کارگە پیشەسازیەکاندا دەڕوێ، گازی دووەم ئۆکسیدی سەلفەر لە کەشە شێدارەکان و لەکاتی باران باریندا دەگۆڕێ بۆ ترشی سەلفۆریك و بەشێوەی ترشەڵۆکە باران Acid Rain زیان بە ڕووی باڵەخانەکان دەگەیەنێ. هەروەها ئەم گازە دەبێتە هۆی هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە و هەناسەڕاوکێ. ئۆکسیدەکانی ئازۆت یان نایترۆجین وەکو یەکەم ئۆکسیدی نایترۆجین NO و دووەم ئۆکسیدی نایترۆجین NO_2 کە لە کارگەی پەینی نایترۆجینییەوە پەیدا دەبن، کاریگەری دەکەنە سەر کۆئەندامی هەناسەی مرۆڤ بە شێوەی هەناسەتەنگی و هەوکردن. هەروەها گازی نایترۆجینی گۆگرد H_2S و گازی فلۆر و گەردیلە ڕەقەکانی وەکو گەردی چیمەنتۆ، زیخ، گەچ، گەردی تەختە، میکرۆب، ماددەی بکوژی مێروو و خوێیە کانزاییەکان تا ڕادەیەکی زۆر زیان بە ژینگە و تەندروستی دەگەیەنن سەرەڕای ڕژووی هایدرۆجینی و مادده تیشکدارەکان کە لە هەوادان.

کەمی ڤیتامینەکان و بێهێزی گشتی

لەو کاتەی کە هەست بە هیلاکی و ماندووبوون دەکەیت، مەرج نییە کە دوچاری گرانەتا یان تای ماڵتا بوویت، بەڵکو لەوانەیە کە کەمی ڤیتامینەکان هۆکاری یەکەم بێت. هەستکردن بە هیلاکی و ماندووبوون Fatigue، لەش داهێزران، بێ تاقەتی، بێ وزەیی، هەموویان لە پزیشکیدا یەك مانایان هەیە. گەلێك هۆکاری تر هیلاکی پەیدا دەکەن، بەڵام کەمی ڤیتامینەکان هۆکارێکی زەق و باوە. ئێستا کەمی ڤیتامینەکان بە شێوەیەکی سەخت زۆر بە کەمی بەدی دەکرێت، بۆ نموونە ئەسکەربووت لەبەر کەمی ڤیتامین C یان بێری بێری Beriberi لەبەر کەمی ڤیتامین B١ و پێلاگرا Pellagra لەبەر کەمی ڤیتامین B٣ و ئێسکەنەرمە لەبەر کەمی ڤیتامینD ..تاد. بەڵام کەمی ڤیتامینەکان بە جۆرێکی سووك خۆی نیشان دەدات بە شێوەی بێهێزی لەش و کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن یان قژهەڵوەرین. ماندووبوون Fatigue لەوانەیە لە باری ئاساییدا ڕوودات لە ئەنجامی هیلاکیی بەدەنی یان لەبەر شەکەتی دەروونی (سترێس Stress، هەروەها کەمی خەو، یان بارگرانی کار و پیشە. هەندێك جاریش لەوانەیە کە نیشانەی گرفتێکی دەروونی یان نەخۆشییەکی جەستەیی بێت. ئەگەر ماندووبوونێك بە حەسانەوە و نووستن سووك نەبوو، ئەگەر بە دەوروبەرێکی ئارام و بێ سترێس سووك نەبوو، ئەوا لەوانەیە کە بە بەکارهێنانی کۆمەڵە ڤیتامین بۆ چەند ڕۆژێك و هاوسەنگکردن و جۆراوجۆرکردنی خۆراك چاکبێتەوە.

نووستن بەقەد خۆراک گرنگە

نووستن Sleep وەکو خۆراك و وەرزش بۆ تەندروستی گرنگە، بەبێ نووستن ناتوانین کە فرمانەکانی ژیانی ڕۆژانە بە باشی بەسەر بەرین هەتا لەوانەشە کە دوچاری نەخۆشی بین. ئایا دەزانی کە بە نووستن لەشمان دەحەسێتەوە و وزە دەپارێزێت، هەروەها پەستانی خوێن دادەبەزێت، لێدانەکانی دڵ کەم دەبنەوە، خێرایی هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوە کەم دەبێتەوە، ئارەزووی خواردن ئاسایی و ئاستی شەکری خوێن جێگیر دەبێت، پلەی گەرمی لەش دادەبەزێت، بەڵام مێشکمان هەر چالاك دەمێنێتەوە و یادەکان جێگیر دەکات و خۆی بۆ چالاکی ڕۆژێکی نوێ ئامادە دەکات. کەمی نووستن دەبێتە ئەگەری خەوهاتن لەکاتی ڕۆژدا لەگەڵ هەستکردن بە هیلاکی و بێهێزی، شەرئێشەی بەیانیان Morning headache، زوو لەبیرکردن، پەستی، خەمۆکی. هەروەها ئەو کەسانەی کە تێر ناخەون زیاتر ڕووبەڕووی نەخۆشی و کارەساتەکان دەبنەوە لەگەڵ ئەگەری تووشبوونیان بە ڕاهاتن لەسەر دەرمان و ئەلکهول. پێویستە ئەم ڕاستییە زانستییەش بزانرێت کە شێوە و ماوەی نووستنمان لەگەڵ تەمەندا بە بێ هۆکاری نەخۆشی گۆڕانی بەسەردا دێت.

لابردنی لەوزەکان

باوترین نەخۆشی لەوزەکان بریتییە لە هەوکردن Tonsillitis کە بە گشتی دوو جۆری هەیە، هەوکردنی فۆلیکیولی بە بەکتریا و هەوکردنی شانەکانی لەوزەکان بە ڤایرۆس. لەکاتی هەوکردنی لەوزەکان بە بەکتریا حاڵەتێکی باوە، جگە لە ئاوسان و سووربوونەوە چەندین پنتی یان چاڵی بچووك کە پڕن لە کێم لەسەر لەوزەکاندا بەدی دەکرێن. لە کاتی هەوکردنی لەوزەکان بە ڤایرۆس، لەوزەکان زیاتر دەئاوسێن و سووردەبنەوە لەگەڵ سووربوونەوەی شانەکانی دەورووبەریان. بڕیاری حەتمی بۆ نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان Tonsillectomy لەم حاڵەتانەدا دەدرێت: ئەگەر لە ماوەی ساڵێکدا ٥- ٦ جار هەوکردن دووبارە بێتەوە، ئەگەر تەنها یەك لەوزە دوچاری ئاوسان و هەوکردن بووبێت، بوونی کیسەی کێم و کولبوون لە لەوزەدا، هەناسەتەنگی لەکاتی نووستندا، گرێ و کولبوون لە یەك لەوزەدا. نەشتەرگەری لابردنی لەوزەکان بە شێوەیەکی ڕێژەییش لەم حاڵەتانەدا ئەنجام دەدرێت: ئەگەر پشکنینی خوێن بۆ ڕێژەی ASO بەرز بێت و بگاتە٤٠٠\١١ یان ٨٠٠\١١، بوونی پرخە Snoring، هەوکردنی گورچیلە یان شانەکانی دڵ، ئەگەر هەوکردنی لەوزەکان بووبێتە هۆی دواکەوتنی گەشە، ئاوسانی لیمفە گرێیەکانی کۆئەندامی هەرس.

لابردنی تاتو بە لێزەر

تاتوو Tatooبریتییە لە دروستکردنی نووسین، وشەی تاتوو لە وشەی Tatu هاتووە واتە نیشانکردن بە نەخشە یان وێنە و نیشانە بە مەرەکەب یان بە بۆیەی تر لە ژێرەوەی پێست بە شێوەیەکی هەمیشەیی. لە لایەنی تەکنیکیەوە تاتوو بریتییە لە چاندنی وردە بۆیە لە ژێر پێستدا Micro-pigment implantation. هەر چەندە کە هەوکردن لە پاش کوتینی پاك دەگمەنە، بەڵام لەوانەیە کە رووبدات بەتایبەتی هەوکردنی چینی سەرەوەی پێست بە بەکتریا کە لەوانەیە بۆ ناوپۆشی دڵ بگوازرێتەوە، هەر لەبەر ئەمەشە کە ئەو کەسانەی تاتوویان بۆ دەکرێت نابێ تا یەك ساڵ لەپاش تاتووکردن خوێن ببەخشن. هەندێك کەسیش لەپاش تاتووکردن دوچاری هەستەوەری دەبن. بەگشتی کاڵکردنەوەی رەنگی تاتو بە چەندین ڕێگەی چارەسەرکردن دێتە ئەنجام و زۆریشی تێدەچێت. هەتا لەپاش چارەسەر بە تیشکی لێزەریش هێشتا ئاسەواری تاتو بە تەواوی ون نابێت وەکو ئەوەی کە خەڵکانێك باسی لێوە دەکەن، بەڵکو تەنیا رەنگەکەی کاڵتر دەبێتەوە. گەلێك جاریش بە تیشکی لێزەر رەنگی هەندێك جۆرە تاتو تاریکتر دەبێت یان رەنگەکەی دەگۆڕێت، هەر وەکو ئەوەی کە لە حاڵەتی ئارایشتی هەمیشەییدا Permanent makeup بەدی دەکرێت، ئەم کاریگەرییەش دەگۆڕێت بە گوێرەی پێکهاتە کیمیاییەکانی ناو ئەو مەرەکەبەی کە بۆ رەنگی تاتو بەکاردێت.

چێوەی کەمەرت چەندە؟

چەوری کەرش و ناوچەی سك بە گشتی مەترسی هەیە بۆ تەندروستی پتر لە کۆبوونەوەی چەوری لە شوێنێکی دیکەی لەشدا. پێوانەکردنی تێکڕای بارستایی لەش Body mass index باشترین ڕێگەیە بۆ زانینی کێشی دروستی خۆت، تێکڕای بارستایی لەش بریتییە لە دابەشکردنی کێش بە کیلۆگرام بەسەر درێژی باڵا بەمەتر توان دوو. تێکڕای بارستایی لەش بە پێوانەی ٢٥- ٢٩,٩ کگم/مەتر٢ واتە کێشی زیاد کە هێشتا نەکەوتۆتە ناو سنووری قەڵەوییەوە، تێکڕای بارستایی لەشی پتر لە ٣٠ کگم/مەتر٢ واتە قەڵەوی. هەروەها پێوانەی چێوەی کەمەریش تا رادەیەکی زۆر جێگەی متمانەیە بۆ دیارکردنی کێشی زیاد و قەڵەوی لە پیاو و ئافرەتدا، بۆ نموونە چێوەی کەمەر ئەگەر پتر بێت لە ١٠٢ سانتیمەتر بۆ پیاوان و پتر بێت لە ٨٨ سانتیمەتر بۆ ئافرەتان مانای قەڵەوی Fat Belly دەبەخشێت. چەوری کەرش زۆر گرنگە کە باسی خراپیە تەندروستیەکانی قەڵەوی دەکرێت، لە راستیدا چێوەی کەمەر و چۆنیەتی دابەشبوونی چەوری لە لەشدا زۆر گرنگترە لە کێشی لەشت لەکاتی پێشبینیکردنی خراپیەکانی قەڵەوی بۆ سەر تەندروستی. شێوەی سێو Apple Shape واتە زیاتر خڕبوونەوەی کێش لە دەوری کەمەر و سکدا کە زۆر جار پێی دەگوترێ چەوری ناو سك یان دابەشبوونی چەوری بە شێوەیەکی مەرکەزی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی زیاتر دەکات وەکو: نەخۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ، شەکرە.