ترشێتی زەیتی زەیتوون چ گرنگیەکی هەیە؟

گەلێك جۆر و مارکەی زەیتی زەیتوون لە بازاڕەکاندا هەیە، کوالیتـی هەندێکیـان نزمـە بـەوەی کـە بـە مـاددەی کیمیایی مامەڵەیـان لەگەڵدا کـراوە یـان لەگـەڵ زەیتـی تـری هـەرزان تێکـەڵ کـراون، بۆیـە هەڵبژاردنـی جـۆری دروسـت گرنگـی زۆری هەیـە. زەیتـی یەکـەم گوشـینی زەیتوونـی Extra virgin olive oil تـازە و خـاو بـە سـاردی کـە بە تـەواوی بە ڕێـگای میکانیکـی بەرهەم هێنرابێت بە بێ بەکارهێنانی هیچ گیراوەیەك و لەژێر پلەی ٣٠ سـەدیدا ئامادەکرابێت، لە رووی تەندروسـتییەوە بـە باشـترین جـۆری زەیتـوون دادەنرێت کـە چێـژ و بۆنێکـی تایبەتی هەیـە و کوالیتییـە بەرزەکەی بـۆ ئەمـە دەگەڕێتـەوە کـە بەرزترین ئاسـتی دژەئۆکسـانی فینۆلیکەکان Phenolics لەخۆدەگرێت و ترشێتییەکەی لە ١٪ نزمترە، تا ئەم ڕێژەیە نزمتر بێت هێندە کوالیتییەکەی باشـتر دەبێـت. لـە لایەنـی کیمیاییەوە، زەیتـی زەیتوونی یەکەم گوشین ترشێتییەکەی کە بە ڕێژەی ترشی ئۆلێیك Oleic acid دیاردەکرێت کە کەمترە لە ٠,٨ گرام لە هەر ١٠٠ گـرام زەیتـدا واتە کەمتر لـە ٠,٨٪، هەروەها بەهای پیرۆکسـاید کەمتـرە لـە ٢٠ میللی بەرابەری ئۆکسـجین. جۆرەکانـی تـری زەیتـی زەیتـوون کـە ریـژەی ترشـێتیان بـەرزە بـە کوالیتـی نـزم ئەمانـەن: زەیتـی زەیتوونی ئاسـایی Ordinary virgin olive oil و زەیتـی زەیتوونـی سـافکراو Refined Olive Oil کـە ترشـێتییەکەیان لـە ٣,٣٪ زیاتـرە، زەیتـی زەیتوونی گەییو Virgin olive oil کە ترشـێتییەکەی زیاترە لە ٢٪، زەیتی زەیتوونی تەواو یان روون Olive oil یان Pure Olive Oil ترشێتییەکەی لە ١٪ زیاترە، زەیتی سرپاتی زەیتوون Olive-Pomace Oil و زەیتی سـافکراو لە سـرپاتی زەیتوون Refined Olive-Pomace Oil کە ترشـێتییەکەیان دەگاتە نزیکەی ١,٥٪، زەیتی زەیتوونی سـووك و زۆر سـووك Light & Extra Light Olive Oil.

کاریگەری تیشکی سەرووی وەنەوشەیی لەسەر فڕۆکەوانەکان

ئایـا دەزانیـت کـە ئـەو ڕێژەیـەی تیشـکی سـەرووی وەنەوشـەیی کـە بـەر فڕۆکەوانـەکان دەکەوێـت وەکـو ئەمەیە کە یەکێك لەسـەر سیسـەمی کەنار دەریا راکشـابێت، چونکە جامی کابینـەی فڕۆکەوانـەکان Cockpit کە پێکهاتووە لە پلاسـتیکی پۆلیکاربۆنەیـت یـان شووشـەی فرەچینـی ڕێـگا بـە تێپەڕوونی تیشـکی سـەرووی وەنەوشـەیی دەدات بەتایبەتـی جـۆری UV-A. بەرکەوتنـی زیـاد بـە تیشـکی سەرووی وەنەوشەیی جۆری A هۆکارە بۆ تێکدانی DNA لە ناو خانەدا کە ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پێسـت زیـاد دەکات لـە جـۆری میلانۆمـا Melanoma. لـە لێکۆڵینەوەکانـی زانکـۆی کالیفۆرنیـا و سـان فرانسیسـکۆدا هاتـووە کـە لەکاتـی فڕینـی فڕۆکە لـە بەرزایـی ٣٠،٠٠٠ پێدا بـۆ ماوەی یـەك کاتژمێر ڕێژەی بەرکەوتنی فڕۆکەوانەکان لەناو کابینەی کۆنترۆڵی فڕۆکەدا هەمان ئەو ڕێژەیەیە کە بەر پێست دەکەوێـت لـە مـاوەی ٢٥ خولەکـدا لەکاتـی خۆدانە بـەر رۆژ بە مەبەستی گۆڕینی پێست بۆ رەنگی برۆنزی Tanning beds. ئـەم ڕێژەیـەی تیشـکی سـەرووی وەنەوشـەیی زیاتـر دەبێـت لەکاتـی فڕینـی فڕۆکـە بەسـەر هـەوری تیر و ئەسـتوور و دەریا و شـوێنە بەفراوییەکاندا لەبەر دانەوەی تیشـك لەسەر رووی هەور و بەفر و ئاودا. بۆیە پێویسـتە لەسـەر هەموو فڕۆکەوانەکان و سـتافی کابینەی کۆنترۆڵی فڕۆکە کە بـەر لە دەشـتپێکی گەشـت بـە ٣٠ خولـەك ئاوێتەیەکی دژەهەتاو بەکاربێنن.

لە دایکبووانی هاوین
تەندروستییان باشتر دەبێت

ئەو منداڵانەی کە لە وەرزی هاویندا لەدایك دەبن لە پاشەڕۆژدا لە تەمەنی گەورەبووندا دەبنە خاوەن تەندروستییەکی باشتر لەوانەی کە لە وەرزی زستاندا لەدایك دەبن بەتایبەتی کچەکان. هۆکاری سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ بەرکەوتنی زیاتر ئافرەتی دووگیان بە تیشکی خۆر، ئەمەش هۆکارە بۆ کێشی زیاتری منداڵ لەکاتی لەدایکبووندا لەگەڵ باڵغبوونی کچ لە تەمەنێکی درەنگتردا. دابینبوونی بڕێکی باشی ڤیتامین D بەتایبەتی لە ٣ مانگی ناوەڕاستی دووگیانیدا کاریگەری پۆزەتیڤی زۆری بۆ تەندروستی هەیە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئەو منداڵانەی لە وەرزی هاویندا لەدایك دەبن، ئەوا دەبنە خاوەن باڵایەکی بەرزتر لە تەمەنی پێگەیشتندا. وەرز کاریگەری هەیە لەسەر کێشی منداڵ لە کاتی لەدایکبووندا، ئەمەش کاریگەری لەسەر تەندروستی و گەشەدا هەیە، هەروەها کاریگەری دەکاتە سەر دیارکردنی کاتی باڵغبوون. ئەو منداڵانەی کە لە مانگەکانی حوزەیران، تەمموز، ئاب لەدایك دەبن، ئەوا بەگشتی بە کێشی دروست لەدایك دەبن و باشتر گەشە دەکەن و دەبنە خاوەن تەندروستییەکی باش لە ئاییندەدا. ئەو کچانەی کە لە هاویندا لەدایك دەبن، ئەوا لە تەمەنێکی درەنگتر دەچنە باڵغبوون، ئەمەش نیشانەیە بۆ بوون بە خاوەن تەندروستییەکی باش. جگە لە دابینبوونی ڤیتامین D، لەوانەیە کە چەند هۆکارێکی تری لاواز ڕۆڵیان لە مەسەلەکەدا هەبێت وەکو: جوولەی زیاتر یان مەشقی وەرزشی زیاتر، جۆراوجۆربوونی خۆراك، هەروەها بەگشتی باری دەروونی لە وەرزی هاویندا باشترە بە بەراورد لەگەڵ باری دەروونی لە وەرزی زستاندا.

چۆن منداڵەکەت لە قەڵەوی دەپارێزیت؟

قەڵەوی منداڵ Childhood obesityلە زیادبووندایە، هێشتا هەندێك دایك و باوك وا بیردەکەنەوە کە قەڵەوی و خڕپنی منداڵ مانای تەندروستی باش دەگەیەنێت، کەچی درك بەوە ناکەن کە پێچەوانەی ئەمە بۆ تەندروستی باشترە. شیری دایك منداڵ هەر لە سەرەتای بوونیدا لە قەڵەوی دەپارێزێت، بە پێچەوانەی شیری تۆزی مانگا(شیری قوتوو) کە لەوانەیە کێشی منداڵ زیاد بکات. بەگشتی لەوانەیە کە قەڵەوی و هەندێك عاداتی خراپی پەیوەست بە خۆراك رەگ و ریشەی لە منداڵییەوە هەبێت. هەنگاوەکانی پاراستنی منداڵان لە زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی بریتین لە: دڵنیابوون لەوەی کە منداڵەکەت رۆژانە مەشقی بەدەنی یان وەرزشێکی سەلامەت بۆ ماوەی یەك کاتژمێر ئەنجام دەدات، هەرگیز بە شێوەیەکی بەردەوام خۆراکی خێرا بۆ منداڵەکانت مەکڕە، باشترە کە تەنیا مانگانە یەك جار خۆراکی خێرا بخوات تاکو کێشی زیاد نەکات و لە هزری منداڵەکەتدا نەچەسپێت کە خۆراکی خێرا سوودبەخشە یان بەشێکە لە خۆراکی ئاسایی، خواردنی شیرینی و شوکولاتە و کێك و ساردەمەنییەکان لە لایەن منداڵەکەت سنووردار بکە، شلەمەنییە شیرینەکان زیاتر لە خۆراکی شیرینی رەق دەبنە ئەگەری زیادبوونی کێشی منداڵ، هەرگیز رێك و پێکی و باشییەکانی منداڵەکەت بە شلەمەنی شیرین و نوشابە گازدارەکان یان هەتا بە نەستەلە و چوکلێت پاداشت مەکە، ئەگینا منداڵ زۆر بەند دەبێت بە شیرینی و بە ئاسانی دەست بەرداری نابێت. زیاتر هانی منداڵەکەت بدە بۆ خواردنی سەوزە و میوەی جۆراوجۆر، ئەلبان لە شیر و ماست و پەنیر، هێلکە، گۆشت، مریشك، ماسی، دانەوێڵە، پاقلەمەنییە سەوز و وشکەکان.

گەرما هات ئارەقەکردن زیاد دەبێت

ئارەقەکردن Sweating رێگایەکی سروشتی لەشە بۆ پاراستنی پلەی گەرمی لەش لە ئاستی ئاساییدا، چونکە بەهەڵمبوونی ئاو لەسەر ڕووی پێستدا گەرمی لەش دادەبەزێنێت، بەمەوە لەش لەکاتی گەرما و کارکردن و جوولەدا هەر چوست و چالاك دەمێنێتەوە. ئارەقەکردن لە کەشی گەرم یان لەکاتی ماندووکردنێکی زۆری ماسولکەکاندا لە هەموو بەشەکانی لەش لەوانەیە کە بگاتە لیترێك یان پتر لە ماوەی یەك کاتژمێردا، بەڵام ئەو بەشانەی لەش کە زۆر ئارەقە دەکەن لەبەر بوونی ژمارەیەکی زۆری گلاندی ئارەقکردن وەك بن کەوشەکان لەوانەیە کە ڕێژەی ئارەقەکردنیان لە هاویندا بگاتە یەك گرام لە کاتژمێرێکدا. جگە لەمانە، هەڵچوونە دەروونییەکانی وەکو تۆقین، تووڕەبوون یان سترێس دەبنە هۆی زیاد ئارەقەکردنن، هەروەها خۆراکی گەرم و تیژ، لەگەڵ زیانی لابەلای هەندێك دەرمان. کرداری ئارەقەکردن شەو و ڕۆژ بەردەوامە بەڵام بە ڕێژەی جیاواز، لە ئاو و هەوای مام ناوەندی و فێنك و لەکاتی ئەنجامدانی کارێکی سادە ئارەقە بە هەمان خێرایی درووستبوونی دەبێتە هەڵم بۆیە هەستی پێناکرێت، بەڵام ماددەی یۆریا لەسەر ڕووی پێست دەمێنێتەوە بەتایبەتی لە ناوچەی بن کەوشەکاندا، کەواتە پێستی هەموومان ئارەقەی هەیە و ماددەی یۆریای لەسەر دەمێنێتەوە کە بۆنێکی ناخۆشی هەیە، بۆیە پێویستە کە بە شێوەیەکی میکانیکی بە ئاو و سابون لاببرێت بەتایبەتی لە بن کەوشەکاندا، پێویستە ئەمەش لەبیرنەکرێت کە رۆژانە ٢-٣ لیتر ئاو بخۆینەوە.

چاوت سەبارەت بە تەندروستیت چیت پێدەڵێت؟

چاوەکان جگە لە فرمانی بینین، سەبارەت بە تەندروستی زۆرمان پیشان دەدەن کە کلیلی دەستنیشانکردنە بۆ گەلێك نەخۆشی لەناو خودی چاو یان لە دەرەوەی چاودا. سووربوونەوەی چاو کە جگە لە بەرکەوتنی زیاد بە تیشکی خۆر، تۆز و خۆڵ، خواردنەوەی ئەلکهول، هەستەوەری، لە ئەنجامی ماندووبوون و سترێس و خەوزڕان پەیدا دەبێت. شۆڕبوونی پێڵووەکان Droopy eyes ڕوودەدات لەبەر بەساڵاچوون، گرێ لە مێشك، جەلتە. زەقبوونی چاوەکان یان دەرپەڕینیان بۆ پێشەوە Exophthalmos نیشانەیە بۆ نەخۆشی زیادبوونی چالاکی گلاندی دەرەقی یان زیاد دەردانی هۆرمۆنەکانی Hyperthyroidism. لێڵبوونی هاوێنەی چاو Cloudy eyes یان ئاوی سپی Cataract لە ئەنجامی نەخۆشی شەکرە، گرێ، یان زیانی لابەلای هەندێك دەرمان ڕوودەدات. زەردبوونی سپێنەی چاو یان زەردوویی Jaundice نیشانەیە بۆ هەوکردنی جگەر، مۆمبوونی جگەر. ئاوسانی چاو یان دەوری چاو Puffy eyes ڕوودەدات لە ئەنجامی زیاد گریان، خواردنەوەی ئەلکهول، باپشکێو Stye، هەستەوەری، زەبر یان برینداربوونی چاو، گرفتە هۆرمۆنییەکان. ئەڵقە لە دەوری کۆرنیا بە شێوەی ئەڵقەی خۆڵەمێشی لە دەوری ڕۆخەکانی کۆرنیا Arcus senilis نیشانەیە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل و چەوری گلیسریدە سیانییەکان لە خوێندا. گرفت لە بیلبیلەی چاو وەکو نایەکسانی لە قەبارەی بیلبیلە Unequal pupils یان کەمبوونەوەی کاردانەوە بەرانبەر بە ڕووناکی کز و بەهێز نیشانەیە بۆ جەلتە، گرێی مێشك، گرفت لە دەماری بینین، نەخۆشی MS.

نەشتەرگەریی گورجکردنی پێستی مل

گورجکردنی پێستی مل Neck lift نەشتەرگەرییەکی جوانکاریی ملە بۆ لابردنی کاریگەرییەکانی بەتەمەنداچوون لەسەر پێستی ملدا کە بریتین لە: زیاد کۆبوونەوەی چەوری و شۆڕبوونی بەشەکانی ژێرەوەی ڕوومەت Jowls، زیاد کۆبوونەوەی چەوری لەژێر پێستی ژێرەوەی چەنەگەدا، شل و شۆڕبوون و لۆچبوونی پێستی مل، بەرجەستەبوونی ئەڵقەی ماسولکەیی لە ملدا. جگە لە تەمەن، هۆکارە هاندەرەکانی تر بۆ شۆڕبوونی پێستی مل ئەمانەن: هێزی کێشکردنی زەوی، بۆماوە، کاریگەرییەکانی دەوروبەر، سترێس.پێویستە کە کەسی کاندیدکراو بۆ ئەم نەشتەرگەرییە کە خاوەن تەندروستییەکی باش بێت، هیچ نەخۆشییەکی نەبێت کە ببێتە هۆی گرفت لە چاکبوونەوەی برینەکانی پیست وەکو نەخۆشی شەکرە، هەروەها جگەرەکێش نەبێت. چەند هەفتەیەك تا چەند مانگێك پێویست دەکات تاکو ئاوسانی پاش نەشتەرگەری بە تەواوی نامێنێت، هەروەها نزیکەی ٦ مانگ پێویست دەکات بۆ چاکبوونەوەی تەواو یان ونبوونی هێڵکەکانی دوورینەوەی پێست. پاراستنی پێست لە تیشکی خۆر بە درێژایی تەمەن پێویست دەکات هاوکات لەگەڵ ستایلێکی تەندروستییانەی ژیان بە مەبەستی درێژکردنەوەی مانەوەی ئەنجامەکانی نەشتەرگەری گورجکردنی پێستی مل. لە هەندێك حاڵەتدا پێویست بە نەشتەرگەری دووەم دەکات بۆ ڕێکخستنەوەی شێوەی مل کە لەگەڵ شێوە و قەبارەی دەموچاودا بگونجێت. ئەم ڕاستییە گرنگە بزانرێت کە گورجکردنی پێستی مل تەنیا بە ڕێگای نەشتەرگەری جوانکاری ئەنجام دەدرێت، هیچ ڕێگایەکی تر ئەنجام ناپێکێت و لە کۆتاییدا نەشتەرگەری بە تاکە هەڵبژاردە دەمێنێتەوە.