فستق بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ و شەکرە

فستق Pistachio پێکهاتەی گرنگی تێدایە وەکو: پرۆتین، نیشاستە، چەورییە ناتێرەکان، ریشاڵ، کانزاکانی سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، فۆسفۆر، لەگەڵ ڤیتامینەکانی E،B ،A. چەوریی فستق خۆراکێکی زۆر گرنگە بۆ شانەکانی مێشك، هەروەها کانزای فۆسفۆر کە گرنگیی زۆری هەیە بۆ چالاککردنەوەی سووڕی خوێن لە مێشك و باشترکردنی فرمانەکانی، بەتایبەتی توانای تەرکیز و ئەزبەرکردن و کردارە ماتماتیکییەکان، هەروەها باشترکردنی سووڕی خوێن لە گورچیلەکان و رێگرتن لە نیشتنی خڵتە لە کۆئەندامی میزەڕۆدا. سوودەکانی دیکەی فستق: هاندانی دروستبوون و باشتربوونی کوالێتی شیر لە دایکدا، سووککردنی نەخۆشییەکانی سینگ و کەمکردنەوەی کۆکە، پاراستنی تەندروستیی چاو لە ئاوی سپی و گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن. رێکخستنی فرمانی کۆڵۆن. بەهۆی کاریگەریی مادده دژەئۆکسانەکانەوە فستق رۆڵی لە جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێندا هەیە، بۆیە گونجاوە بۆ تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە، دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵی خراپ LDL لە خوێندا، خۆپاراستن لە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و نۆرەی دڵ، بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش، خۆپاراستن لە هەوکردنە میکرۆبییەکان و هاندانی زووچاکبوونەوە پاش تووشبوون، هێشتنەوەی هەستی تێری بۆ ماوەیەکی زۆر لەگەڵ رێگرتن لە زیاد خواردن، ئەمەش هەنگاوێکە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش.

فۆلیک ئەسید: باشترین هاوڕێی نۆ مانگ دووگیانی

فۆلیک ئەسید Folic acid یان ترشی فۆلیک کە بە ڤیتامین B9 ناساوە، ڕۆڵی بەرچاوی لە دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێندا هەیە، کە گرنگیی زۆریان هەیە بۆ گەشەی کۆئەندامی دەماری کۆرپە و ڕێگرتن لە تووشبوونی بە سەقەتیی زگماکی لە مێشک و پەتکەدەماردا Spinal cord، بۆیە وەرگرتنی فۆلیک ئەسید بە شێوەی دەنک لەکاتی دووگیانیدا ڕێنمایی دەکرێت. سەرچاوە خۆراکییەکان: سپێناغ، نۆک، فستقی سوودانی، تۆوی گوڵەبەڕۆژە، میوە بەگشتی. پسپۆڕان جەختیان کردۆتەوە کە دابینکردنی بڕی پێویستی ڕۆژانەی فۆلیك ئەسید تەنیا لە ڕێگای خۆراکەوە لەکاتی دووگیانیدا ئاسان نییە، بۆیە پێویستە کە ئافرەتی دووگیان ڕۆژانە دەنکێك فۆلیك ئەسید وەربگرێت، ژەمی گونجاوی فۆلیك ئەسید لە سێ مانگی سەرەتای دووگیانیدا بریتییە لە ٠,٤ ملگم(٤٠٠ مایکرۆگرام) ڕۆژانە، لە مانگای چوارەم و بەسەرەوە ٠,٦ ملگم(٦٠٠ مایکرۆگرام)، هەروەها لەکاتی شیردانی سرووشتیدا ٠,٥ ملگم(٥٠٠ مایکرۆگرام). تەنانەت ئەو ئافرەتانەشی کە پلانی دووگیانییان هەیە، واباشترە کە بەردەوام ڕۆژانە دەنکێکی ٠,٥ ملگم(٥٠٠ مایکرۆگرام) فۆلیك ئەسید وەربگرن. جگە لە پاراستنی کۆرپە لە سەقەتیی زگماکی، فۆلیك ئەسید لەکاتی دووگیانیدا ڕۆڵی دیکەشی هەیە، کە بریتین لە: کەمکردنەوەی ئەگەری لەبارچوون، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە ئۆتیزم، ڕێگرتن لە کەمیی کێشی منداڵی تازە لەدایکبوو، کەمکردنەوەی ئەگەری منداڵبوونی پێشوەختە.

نووستن کەمتر لە شەش کاتژمێر زۆر مەترسیدارە

لە نوێترین لیکۆڵینەوەدا هاتووە کە نووستن بۆ ماوەی کەمتر لە شەش کاتژمێر زیانی یەکجار زۆر بە تەندروستی دەگەیەنێت، لەوانەشە لە تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشیی دڵ، یان بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و جەڵتەدا ببێتە ئەگەری شێرپەنجە. ئاماژە بەوەش کراوە کە نووستن بۆ ماوەی کەمتر لە شەش کاتژمێر لە کەسانی تووشبوو بە نەخۆشیی شەکرە، یان بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ئەگەری مردن تا دوو هێندە لەبەر تووشبوون بە ئالۆزیی وەکو نۆرەی دڵ، یان جەڵتەی مێشك زیاد دەکات. هەروەها ڕۆژانە نووستن بۆ ماوەی کەمتر لە شەش کاتژمێر لە کەسانی تووشبوو بە نەخۆشیی دڵ، یان جەڵتە، ئەگەری مردن لە ئەنجامی شێرپەنجە تا سێ هێندە زیاد دەکات. زیانە تەندروستییەکانی دیکەی نووستن بۆ ماوەی کەمتر لە شەش کاتژمێر: خەوهاتن، یان بۆڕان لەکاتی کار، یان لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێلدا کە لەوانەیە کارەساتی لێ بکەوێتەوە، کەمبوونەوەی سەرنج و ئاگایی، دڵتوندی و دابەزینی مەزاج، زوو پیربوونی پێست، زوو بیرچوونەوە، زیادبوونی کێشی لەش، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەکو: نەخۆشیی دڵ، نۆرەی دڵ، پەککەوتنی دڵ، ناڕێکبوونی لێدانەکانی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، جەڵتەی مێشك Stroke، نەخۆشیی شەکرە.

بە مەشقی فیزیکی سترێس سووک بکە

سترێس Stress هاندەرە بۆ گەلێك حاڵەت و نەخۆشی، وەکو: سەرئێشە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشیی دڵ، نەخۆشیی شەکرە، گرفتەکانی پێست، رەبو، هەوکردنی جومگە، هەڵبەزین و دابەزینی مەزاج، کەمبوونەوەی تەرکیز، زوو بیرچوونەوە، پەستی، خەمۆکی. ئەوە راستییەکی پزیشکیی چەسپاوە کە مەشقی فیزیکی رۆژانە تەنیا بۆ ماوەی ٣٠ خولەك هاندەرە بۆ سووککردنی سترێس و باشترکردنی مەزاج، بە مانایەکی دیکە مەشقی فیزیکی جگە لەوەی کە رێگایەکی ئاکتیڤە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، هەنگاوێکی گرنیشگە بۆ کەمکردنەوەی سترێس کە بۆتە گرفتی رۆژانەی سەردەم. مەشقی وەرزشی هانی خانەکانی مێشك دەدات بۆ زیاتر دەردانی هۆرمۆنەکانی هەستکردن بە خۆشی، کە بە ئیندۆرفینەکان Endor-phins ناسراون و رۆڵیان هەیە بۆ باشترکردنی مەزاج و بەرزکردنەوەی ئاستی وزەی لەش و تواناکانی مێشك. هەڵبژاردنی جۆری مەشقی فیزکی بۆ سووککردنی سترێس زۆر گرنگە، بۆنموونە: پێویستە ئەو جۆرە هەڵبژێریت کە چێژی لێ وەردەگریت، نەك پێیەوە هیلاك و بێزار ببیت بۆ ئەوەی کە بتوانیت رۆژانە ئەنجامی بدەیت. بەگشتی ئەو مەشقانەی کە بە گرووپ ئەنجام دەدرێن سوودی زیاتریان هەیە، بەتایبەتی لە لایەنی کۆمەڵایەتییەوە. تۆش دەتوانیت یەکێك لەم مەشقە فیزیکییانە هەڵبژێریت وەکو: مەشقی هەوایی وەك مەلەکردن، لێخوڕینی پاسکیل، پیادەرۆیی، راکردن، تۆپی پێ، تۆپی سەبەتە کە هاندەرن بۆ زیادبوونی ئاستی ئیندۆرفینەکان و رۆڵی بەرچاویان لە سووککردنی پەستی و خەمۆکیدا هەیە، یۆگا کە سوودی دەروونی و جەستەیی زۆری هەیە، بەتایبەتی سووککردنی گرژیی دەروونی، یان مەشقی چینی بەتایبەتی تای چی Tai Chi.

پێویستە ئەم دەرمانانەت لە ماڵەوە هەبن

پێویستە لە ماڵەوە چەند جۆرە دەرمانێك لە شوێنێكی وشك و سارد دابنێیت بۆ چارەسەركردنی چەند حاڵەت و نەخۆشییەكی سادە وەكو هەستەوەری، ئازاری گەدە، سەرئێشە...تاد، لەوكاتەی كە دەرمانخانەكان داخراون، یان كات درەنگە و ماڵت دوورە لە نەخۆشخانە، دەتوانیت بەلای كەم نیشانەكانت بە دەرمانێكی سەلامەت سووك بكەیت تا دەگەیتە لای دكتۆر، بۆنموونە دەنكی پاراسیتۆڵ Paracetamol كە بە ژەمی دروست تا رادەیەكی زۆر دەرمانێكی سەلامەتە بۆ سووككردنی ئازار و دابەزاندنی پلەی گەرمیی لەش، هەروەها دەرمانی دژەهیستامین وەكو ئەلێرمین Allermine بە شێوەی دەنك، یان گیراوە بۆ حاڵەتەكانی هەستەوەریی پێست، خورشت، پژمین، هەستەوەریی چاو هاوكات لەگەڵ كرێمی هایدرۆكۆرتیزۆن Hydrocortisone بۆ كۆنترۆڵكردنی هەوكردنی پێست و ئەكزیما، یان پێوەدانی مێروو. دەرمانی دژی دڵەكزێ Antacids بە شێوەی شروب، یان دەنكی كرۆژتن زۆر پێویستە كە لە هەموو ماڵێكدا هەبێت،پاشان دەنكی ئەسپرین بۆ لابردنی ئازار و نۆرەی دڵ، هەروەها شروبی كۆكە و دەنكی فلۆئاوت لەگەڵ مەرهەمی دژەهەوكردن بۆ چارەسەركردنی داڕوشان و برینی سووكی پێست. پێش بەكارهێنانی هەر دەرمانێك، بۆ دڵنیابوون لە ژەم و زیانە لابەلاكان و رێنمایی دیكە، نووسراوی ناو پاكێتەكان بە وردی بخوێنەرەوە، هەر سێ مانگ جارێك بەرواری بەسەرچوونی دەرمانەكان بەسەربكەرەوە.

زانینی زیاتر لە دوو زمان تواناكانی مێشك زیاتر دەكات

پسپۆڕانی تەندروستی جەخت دەكەنەوە كە ئاشنابوون بە زیاتر لە دوو زمان هاندەرە بۆ ئاكتیڤكردنی شوێنی زیاتر و جیاواز لە مێشكدا، ئەمەش هاندەرە بۆ زیادبوونی تواناكانی مێشك بەتایبەتی توانای تەركیز و ئیدراك Cognition. ئەوەش روونكراوەتەوە كە فێربوونی زمانی نوێ لە هەر تەمەنێكدا ئەم ئامانجە دەپێكێت. لە لێكۆڵینەوەكانی پەیمانگای نەتەوەییی تو ێژ ینە و ە كا نی مێشك لە هیندستان بڵاو كراوەتەوە، كە هەر چەند ژمارەی زانینی زمانەكان زیاتر بێت، هێندە گەشە و تواناكانی مێشك باشتر دەبێت. لە لایەكی دیكەوە توێژەران گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی كە فێربوون و زانینی زمانێكی نوێ لە تووشبووان بە نەخۆشیی ئەلزهایمەر Alzheimer’s یان كەمبوونەوەی تواناكانی مێشك كە پەیوەستە بە تەمەن Dementia رۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ سووككردنی نیشانەكان و باشتركردنی فرمانەكانی مێشك بەگشتی.