بامیه

بامیه Okra بەتایبەتی بامیەی تەڕ بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە. بامیه وزەیەکی کەم و ڕێژەیەکی بەرزی ئاو لەخۆ دەگرێت کە دەگاتە نزیکەی ٨٨٪، بۆیە دەکەوێتە نێو لیستی ئەو خۆراکانەی کە بۆ کۆنترۆلکردنی کێشی لەش و ڕیجیمی خۆراکی لە قەڵەوەکاندا بەکاردێت. بامیە بڕێکی باشی لە ڕیشاڵی ڕووکی تێدایە کە ڕێژەکەی دەگاتە ٤٪، ئەمەش دەمانپارێزێت لە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییەکانی قۆڵۆن و قەڵەوی. لە هەمان کاتیشدا، بامیە خۆراکێکی گونجاوە بۆ تووشبووان بە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە. بامیە لەبەر ئەو بڕە زیادەی پۆتاسیۆم کە تێیدایە، دەمانپارێزێت لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. هەروەها بامیە ڕێژەیەکی باشی لە ڤیتامین C تێدایە کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و بۆ گەشە پێویستە و بەرگری لەش بەهێز دەکات. بامیە خۆراکێکی گونجاوە بۆ ئافرەتە دووگیانەکان لەبەر ئەوەی کە بڕێکی باشی لە فۆلیك ئەسید تێدایە کە پێویستە بۆ خوێنی دایك و پاراستنی کۆرپە لە سەقەتییە زگماکییەکان. جگە لەمانە، بامیە ڤیتامین A تێدایە کە گرنگە بۆ گەشە و تەندروستی چاو و مرۆڤ لە تووشبوون بە چەندین شێرپەنجە دەپارێزێت. دەتوانیت کە بامیە بۆ ماوەی سێ ڕۆژ لەناو کیسەی نایلۆن لەناو سەلاجەدا هەڵبگریت، لەناو فریزەریشدا بۆ ماوەی ١٠-١٢ مانگ بێ تێکچوون دەمێنێتەوە.

ڕۆژانە ٨ پەرداخ ئاو پێویستە

ئایا چەند جار دکتۆرەکەت جەختی لەسەر ئەوە کردۆتەوە کە پێویستە ڕۆژانە بڕی تەواوی ئاو بخۆیتەوە؟ ئایا چەند ڕۆژت لە یادە کە ٨ پەرداخ ئاوت خواردبێتەوە؟ ئەم مەسەلەیە تا بڵێی گرنگی زۆری بۆ تەندروستی هەیە. لەبەر ئەوەی کە ئاو ڕێژەی ٦٠٪ی کێشی لەش پێکدەهێنێت و بەشێکی گرنگە لە خۆراکماندا، پێویستە کە پەیڕەوی چەند هەنگاوێکی سادە بکەیت بۆ دابینکردنی بڕی ئاوی پێویست. ئاوی سافکراو یان فلتەرکراو یان ئاوی پرۆژە ئاوییەکان، ئاوی بەهار، ئاوی کانزایی سروشتی، هەموویان کوالیتی بەرزیان هەیە. گرنگی ئاوە کانزاییەکان لەوەدایە کە چەندین کانزای سوودبەخشی وەکو کالسیۆم، مەگنسیۆم لەخۆدەگرن. بۆ زۆربەمان ڕۆژانە خواردنەوەی٨ پەرداخ ئاو یان کەمێك زیاتر هەنگاوێکی گرنگە بۆ پاراستنی تەندروستی، لەکاتی وەرزشکردن و زیاد ئارەقەکردن پێویستمان بە بڕی زیاتری ئاو دەبێت. ئەگەرچی لە توانامان دایە کە بڕی یەکجار زۆری ئاو بخۆینەوە، بەڵام لەوانەیە کە دوچاری ژاراویبوون بە ئاو Water intoxication ببینەوە کە دەبێتە ئەگەری تێکچوونی هاوسەنگی هەندێك لە سستمە فسیۆلۆژییەکانی لەش.

ئەلبان دژی پووکانەوەی ئێسک

پووکانەوەی ئێسك Osteoporosis کە زیاتر تووشی ئافرەتان دەبێت، بریتییە لە لەدەستدانی کانزا و پێکهاتەکانی تری ئێسك کە وای لێدەکات تەنك و بێهێز بێت و پاش زەبرێکی سووك بە ئاسانی دوچاری شکان بێتەوە. پاش ئەمە سەلمێنراوە کە خواردنی ئەلبان یارمەتیدەرە بۆ خۆپاراستن لە پووکانەوەی ئێسك. بۆ زانینی ئەم ڕاستییە دەگەڕێینەوە بۆ پێکهاتە خۆراکییە گرنگەکانی شیر و بەرهەمەکانی شیر. کاسیۆم، ڤیتامین D، پرۆتین، مەگنسیۆم چوار ماددەی خۆراکی گرنگن کە کە ڕۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە ئەگەری ڕوودانی پووکانەوەی ئێسك. شیری چێڵ سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ کالسیۆم و ڤیتامین D، هەروەها سەرچاوەیەکی باشە بۆ پرۆتین، بڕێکی مامناوەندیش لە کانزای مەگنسیۆم لەخۆدەگرێت. پێکهاتە خۆراکییە گرنگەکانی تر کە ڕۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە پووکانەوەی ئێسك بریتین لە: کانزای بۆرۆن Boron، ڤیتامین K، ڤیتامین C، ڤیتامین B٦، ڤیتامین B١٢، فۆلێت یان ڤیتامین B٩، سیلیکۆن Silicone، ئیپریفلاڤۆن Ipriflavone. ئەلبان جگە لە ڤیتامین C بڕی باش لەم ماددە گرنگانە لەخۆدەگرێت.

بەهای خۆراکی شێلم

شێلم یان شەلغەم Turnips سەوزەیەکی نیشاستەییە، بەڵام ئەو وزەیەی کە تێیدایە سێ جار کەمترە لەو بڕە وزەیەی کە لە هەمان بڕی پەتاتەدایە. شێلم گەڵێك ماددەی خۆراکی گرنگ لەخۆدەگرێت بۆ نموونە، ڤیتامین C، ڤیتامین E، ریشاڵ، فۆلیك ئەسید، ڤیتامین B٥، ڤیتامین B١، ڤیتامین B٢، ڤیتامین B٣، ڤیتامین B٦، کۆپەر، مەنگەنیز، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم. سوودە تەندروستییەکانی خواردنی شێلم بریتین لە: سووکردنی نیشانەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان لە ئاوسان و ئازار و سخبوون، بەهێزکردنی بەرگری لەش بەرانبەر بە نەخۆشییەکان، پاراستنی کۆڵۆن لە تووشبوون بە گرێی شێرپەنجەیی، پاراستنی خوێنبەرەکان لە تووشبوون بە ڕەقبوون بەوەی کە ماددە دژەئۆکسانەکانی ناو شێلم دژی ماددە یان کۆلکە سەربەستەکان دەوەستن و نایەڵن کە کۆلیستیرۆلی خەراپ LDL بە کرداری ئۆکسان لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا بنیشێت، باشترکردنی تەندروستی سییەکان بەوەی کە هەوکردن و نیشانەکانی هەوکردن سووك دەکات بەتایبەتی هەوکردنی بۆڕی هەوا کە زیاتر لە جگەرەکێشەکاندا بەدی دەکرێت، هەروەها پاراستنی خانەکانی مێشك لە کزبوونی پەیوەست بە بەساڵاچوون.

سیلینیۆم لە خۆراکدا

سیلینیۆم Selenium کانزایەکی زۆر گرنگە بۆ تەندروستی، گرنگترین سەرچاوەکانی سیلینیۆم بریتین لە: گۆشت، خۆراکی دەریا، دانەوێڵە، زەردێنەی هێلکە، شیر، کوارگ، سیر. ئەو پرۆتینانەی کە سیلینیۆم لەخۆدەگرن Selenoproteins هاوبەشن لە پێکهاتەی چەندین ئەنزیم کە گرنگن بۆ ڕاپەڕاندنی چەندین فرمان وەکو میتابۆلیزمی هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی، میکانیزمەکانی سستمی بەرگری لەش، کرداری دژەئۆکسان، باشترکردنی توانای زاوزێ لە پیاودا. کانزای سیلینیۆم گرنگە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی پرۆستات، هەروەها نیشانەکان لە نەخۆشانی ڕەبودا سووك دەکات و کۆئەندامی دڵ و سوورانیش لە نەخۆشی دەپارێزێت. سیلینیۆم لە خۆراکدا سوودی تری هەیە وەکو پاراستنی ئافرەتی دووگیان لە تووشبوون بە ئاڵۆزییەکان بەتایبەتی ژاراویبوونی دووگیانی Eclampsia، تاودانی کرداری چاکبوونەوە لە برین و سووتانەکانی پێست. پێویستی ڕۆژانەی سیلینیۆم بۆ پێگەیشتوان بریتییە لە ٥٥-٤٠ مایکرۆگرام. کەمی سیلینیۆم لە لەشدا دەبێتە ئەگەری چەندین گرفتی تەندروستی.

میوە ترشەکان

بۆ زۆربەی خەڵك خواردنی میوە نەبۆتە گرفت کە باس لە ترشێتی Acidity هەندێك میوە دەکرێت. بەگشتی وەکو گروپ میوەکان لە ڕووی کیمیاییەوە ترشن، بەڵام ترشێتی هەندێکیان زۆر بەرزە بەتایبەتی میوە مزرەکان Citrus fruits. بۆ پێوانەی ترشێتی هەر ماددەیەك یەکەی PH بەکاردەهێنرێت کە هەر چەند نزمتر بێت واتە ترشێتی ماددەکە زیاترە. ترشێتی لیمۆ بە PH لە دەوری ژمارە ٢ دایە واتە ترشترین میوەیە. لەسەر زەویدا هیچ جۆرە میوەك نییە بە PH ی ژمارە ١٤ دا کە مانای تفتی ماددە دەگەیەنێت. PH ی کاڵەك دەگاتە لە نێوان ٦,٦٠-٦ دایە. میوەکانی تری وەکو هەرمێ خاوەنی ترشێتی PH ی ٤,٦-٣ یە، هەروەها ترشێتی فەراولە یان فەرەنگی دەگاتە ٣,٩-٣. بۆ یەکێك کە هیچ نەخۆشییەکی لە گەدەیدا نەبێت، خواردنی بڕی تەواوی میوەکان لەگەڵ ترشێتییەکەیان نابێتە ئەگەری دروست نەبوونی هیچ کێشەیەکی تەندروستی. ئەوەش مەسەلەیەکی گرنگە کە کام خۆراك دەبێتە هۆی دروستبوونی ماددەی ترش لە لەشدا، میوەکان لە هەموو خۆراکەکانی تر سەلامەتترن لەم ڕووەوە بە بەراوردکردن لەگەڵ گۆشت و ماسی و پەنیر کە ترشێتی ناو گورچیلەکان بەرز دەکەنەوە، هەندێکیشیان ڕێژەی ترشی یوریك لە لەشدا بەرزدەکەنەوە کە لەوانەیە گرفت لە جومگە و گورچیلەدا پەیدا بکات.

ئەم ١٠ نیشانەیە بە هەند وەربگرە

هەستکردن بە گرژی و گرانی لە زماندا Feeling Tongue-Tied کە ببێتە ئەگەری گرفت لە دەربڕینی پیت و وشەکان لەکاتی قسەکردندا لەوانەیە ڕوودات لە ئەنجامی جەڵتەی مێشك لەگەڵ هەستکردن بە گێژبوون و چەندین نیشانەی دیکە. هەناسەڕاوکێ بەتایبەتی لەپاش جوولە یان سەرکەوتنی قاڵدرمەکان لەوانەیە کە بگەڕێتەوە بۆ کەم گەیشتنی ئۆکسجین بە ماسولکەی دڵ لە ئەنجامی تەنگبوونەوەی یەکێك یان پتر لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵ واتە ڕەقبوونی خوێنبەر کە بە جۆرە باوەکەی نەخۆشی دڵ ناسراوە. ئازارێکی بەردەوام لە یەك لای سکدا کە بەلای کەم بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام بێت لەوانەیە کە مانای گرفت لە گورچیلە بگەیەنێت بە شێوەی بەرد یان شێرپەنجە Tumor. بوونی خوێن لەگەڵ میز یان لەگەڵ پیساییدا گەلێك جار لە ئەنجامی شێرپەنجەدا ڕوودەدات، بۆ نموونە شێرپەنجەی میزڵدان یان بەردی گورچیلە دەبنە هۆی دەردانی خوێن لەگەڵ میزدا، شێرپەنجەی قۆڵۆنیش دەبێتە ئەگەری دەردانی خوێن لەگەڵ پیساییدا. لاوازی سێکسی لە پیاودا زۆر جار وەکو زووترین و یەکەمین نیشانەی نەخۆشی لە خوێنبەرەکانی دڵ خۆی دەنوێنێ، لە دوایین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە تووشبووان بەم گرفتە لە تەمەنی ٥٠-٤٠ساڵیدا لەوانەیە کە تەنیا ٥-٢ ساڵ دووربن لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ. هەروەها نابێ کە نیشانەی وەکو هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی لە کاتی ڕۆژدا Daytime Fatigue، هەستکردن بە دڵ توندی بەبێ هۆکارێکی دیار، زوو زوو میزکردن، زەردهەڵگەڕانی پێست و گرێی سوور لە پێستدا هەرگیز فەرامۆش بکرێن، بەڵکو لەلایەن دکتۆر پێویستیت بە بەدواداچوون و پشکنین هەیە.

سپلیت و قڵیشانی لێوەکان

لە هەوایەکی وشکدا، ماڵێکی گەرم لە زستاندا، تەڕێتی یان شێداری لە لێوەکاندا دەبێتە هەڵم بۆیە خۆنەویستانە لەگەڵ هەستکردن بە وشکبوونی لێو بە زمان تەڕی دەکەیتەوە، پاشان کە ئەم تەڕکردنەش دەبێتە هەڵم، دووبارە لێوەکان بە زمان تەڕدەکەیتەوە کە بەرە بەرە دەقڵیشێن و ئازار و سووتانەوە پەیدا دەکەن. وشکبوونی لێوەکان زۆر جار لەبەر بەرکەوتنی زۆر بە تیشکی خۆر یان لەکاتی خۆربردندا ڕوودەدات، ئەمەش وا لە تووشبوو دەکات کە ناوە ناوە بە زمان لێوەکانی تەڕبکاتەوە، دەرەنجام لێوەکان دەقڵیشێن. کەمی شێداری هۆکارێکی سەرەکییە بۆ وشکبوون و قڵیشانی لێوەکان Lip Chapping، هەوای وشك وەکو هەوای بیابان تەڕێتی پێست هەڵدەمژێت، گەرمکردنەوەی زۆری ماڵەکان بە سپلیت لە زستاندا ئەتمۆسفیرێکی بیابانی لە ژوورەکاندا دروست دەکات و دەبێتە ئەگەری وشکبوون و قڵیشانی لێو و پێست. هۆکارێکی باوی تری قڵیشانی لێوەکان بریتییە لە هەستەوەری بەرانبەر بە بۆیەکانی سووراو یان لیپ ستیك Lipstick. چارەسەرکردن لە ماڵەوە دەکرێت بە دانانی کەمادەیەکی لۆکەیی سارد کە بە گیراوەی خوێ (یەك کەوچکی کوپ لەناو نیو لیتر ئاو) ڕۆژانە لەسەر لێوەکان بۆ ماوەیەك پاشان وشکیان کەرەوە و بە ماددەی ڤازەلین Vaseline چەوریان بکە، بۆ ماوەی یەك هەفتە بەردەوام بە، ئەگەر لێوەکان چاك نەبوونەوە دەکرێ مەرهەمی ١٪ هایدرۆکۆرتیزۆن بۆ ماوەی دوو هەفتە بەکاربهێنرێت.

خەونی ناخۆش بۆچی دەبینیت؟

کە لە خەوێکی قووڵ ڕادەچەنیت، دڵت دەکوتێت، تووشی هەناسەڕاوکێ دەبیت لەبەر خەونێکی ناخۆش یان کابوس Nightmare هەوڵی دۆزینەوەی هۆکارەکەی بدە بە مەبەستی کەمکردنەوە یان بنبڕکردنیان. خەونی ناخۆش زیاتر لە منداڵاندا بەدی دەکرێت، بەڵام گەورەکانیش بە ڕێژەی ٢-٨٪ تووشی دەبن. ئەگەر دوچاری کارەساتێکی دڵتەزێن بوویت، ئەوا لەوانەیە کە زوو خەونی ناخۆش ببینیت کە ڕووداوەکانی نزیک و پەیوەست بن بە کارەساتە ڕاستەقینەکە، بەهەرحاڵ لە زۆربەی حاڵەتەکاندا کابوسەکان لەخۆیانەوە ڕوودەدەن بەبێ هۆیەکی دیار، بەڵام گەلێك فاکتەر هەیە کە ئەگەری بینی خەونی ناخۆش زیاد دەکەن وەکو: خواردنێك لە درەنگی شەودا، هەندێك دەرمان وەکو زیانی لاوەلا بۆ نموونە دەرمانەکانی دژی خەمۆکی و دەرمانەکانی پەستانی بەرزی خوێن، هەروەها پاش وازهێنان لە بەکارهێنانی دەرمانە ئارامبەخشەکان و پاش وازهێنان لە خواردنەوەی ئەلکهول، کەم خەوتن یان کە یەکێك بەردەوام تینووی خەو بێت و تێر نەخەوێت لەوانەیە کە خەونی ناخۆش ببینێت، گرفتە دەروونییەکان وەکو پەستی و نیگەرانی، خەمۆکی، گرژی دەروونی پاش کارەسات (PTSD)، ئازاری قاچەکان لەکاتی نووستندا، هەناسەڕاوکێ لەکاتی نووستندا. هەندێك جاریش کە هیچ هۆکارێك بۆ کابوس نەدۆزرێتەوە، ئەو کاتە خەونە ناخۆشەکان دەبنە بەشێك لە گرفتەکانی نووستن Sleep Disorders کە حاڵەتێکی تایبەتە و لە لایەنی پزیشکیی دەروونییەوە چارەسەر دەکرێت.

سپیکردنەوەی کیمیایی پێست

سپیکردنەوە یان داتاشینی کیمیایی پێست Chemical peel واتە بەکارهێنانی ماددەیەکی کیمیایی ڕاستەوخۆ بۆ پێست کە دەبێتە هۆی تاشینی چینی سەرەوە یان چینی ژێرەوەی پێست لە ماوەیەکی دیاریکراودا کە هەندێك جار هەر وەکو بریندارکردن یان سووتاندنێکی دەستکرد وایە. بە پێی جۆر و چڕی ماددەی تاشینی پێست لە ماوەی ١٤-١ ڕۆژدا چەند بەشێکی پێست لێدەبنەوە و لەناودەچن، پاشان شانەی نوێی پێست گەشە دەکەن و جێگای بەشە داتاشراوەکان دەگرنەوە. گرنگترین ئەو حاڵەتانەی کە بە تاشینی کیمیایی پێست چارەسەردەکرێن بەتایبەتی بۆ پێستی دەموچاو بریتین لە: پەڵەی تاریکی پێست Cloasma، ئاسەوارەکانی زیپکە Scar، لۆچی وردی پێست، کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی خۆر لەسەر پێستدا. هەر چەند سپیکردنەوەی کیمیایی پێست قوڵتر بێت هێندە ئەگەری ڕوودانی ئاڵۆزییەکان زیاتر دەبن، بۆ نموونە سووربوونەوەی پێست، گۆڕان لە ڕەنگی پێستدا، ئاوسانی پێست، هەستەوەری بەرانبەر بەو ماددەی کیمیاییەی کە بۆ سپیکردنەوەی پێست بەکاردێت، ئازار، هەوکردن، پەیدابوونی ئاسەوار، زیادبوونی هەستیاریی پێست بۆ تیشکی خۆر، هەروەها دواکەوتن لە چاکبوونەوەی پێست.

هەوکردنە سێکسییەکان

واتە ئەو هەوکردنانەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر بە ڕێگای بەرکەوتنی سێکسییەوە دەگوازرێنەوە STD. ساڵانە نزیکەی ١٥ملیۆن حاڵەتی ئەم نەخۆشییانە لە جیهاندا تۆمار دەکرێت هەروەها، ساڵانە نزیکەی ٣ ملیۆن حاڵەتی نوێ تۆما دەکرێت. هەرزەکار و گەنجەکان (تەمەن ١٥- ٢٤) لە گەورەترین ڕیسك دان بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییانە. زۆربەی ئەم نەخۆشییانە چارەسەریان هەیە، هەتا ئەو حاڵەتانەی سووزەنەگیش کە بەرگریان بەرانبەر بە دەرمانە دژەزیندەکان پەیداکردووە. حاڵەتەکانی دیکەی وەکو تامیسکەی دەزگای سێکسی، ئێیدز، بالوکە، هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی، هەتا سووزەنەگیش، هەموویان ناسراون بەوەی کە دەبنە ئەگەری مردن. هەندێکیشیان دەبنە ئەگەری هەوکردنی حەوز PID یان شێرپەنجەی منداڵدان و ئاڵۆزکردنی دووگیانی. دەبێ ئەمە بزانرێ کە بەرکەوتنی سێکسی تەنیا جووتبوون نییە، بەڵکو زۆر ڕەفتاری تری سێکسی نێوان دوو کەس دەگرێتەوە جگە لە: ماچ، بەرکەوتنی دەم بە ئەندامە سێکسیەکان، بەکارهێنانی ئامێری سێکسی Sex Toys. کلامیدیا Chlamydiaنەخۆشییەکی مەترسیدارە، زیاتر بێ نیشانەیە، ٧٥٪ تووشبووانی ئافرەت و ٢٥٪ تووشبووانی پیاو بێ نیشانەن. سووزەنەگ Gonorrhea زۆر باوە، ٤٠٪ی ئافرەتانی تووشبوو دوچاری نەخۆشی هەوکردنی حەوز دەبن PID، لەوانەیە ببێتە ئەگەری نەزۆکی. هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر B ڤاکسینی هەیە، بەڵام چارەسەری نییە، لەوانەیە کە ببێتە هۆی شێرپەنجەی جگەر یان مردن. تامیسکەی سێکسی Herpes بە ئازارە، بە نۆرە سەرهەڵدەدا، چارەسەری نییە. ئێیدز Aids بۆ یەکەم جار ساڵی ١٩٨٤ ناسرا، شەشەمین هۆی مردنە لە نێو کچ و کوڕە گەنجەکاندا، ڤایرۆسی ئێیدز کوشندەیە، کوشتنێکی ماوە درێژ و بە ئازار.