ئەڤۆکادۆ بۆ کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردن

لەپاش زەیتوون، ئەڤوکادۆ Avocado دووەم میوەیە کە بەرزترین ئاستی ترشە چەورییە یەکانە ناتێرەکان Monounsaturated fatty acids لەخۆدەگرێت کە سوودی تەندروستی زۆریان هەیە. ڕێژەی پۆتاسیۆم و وزەی ناو ئەڤۆکادۆ ٣ ئەوەندە پترە لەوەی کە لەمۆزدایە، هەروەها ئەڤۆکادۆ کانزا گرنگەکانی وەکو ئاسن، کۆپەر، کالسیۆم، مەگنسیۆم، فۆسفۆر لەخۆدەگرێت. لەبەر ڕێژە نزمەکەی سۆدیۆم و شەکر، ئەڤۆکادۆ میوەیەکی گونجاوە بۆ نەخۆشانی شەکرە. مادده گرنگەکانی تری ئەڤۆکادۆ بریتین لە: ڕیشاڵ، ڤیتامینەکانی C ،E ،A، کۆمەڵەی ڤیتامین B. ئەگەرچی کە میوەی ئەڤۆکادۆ وزە و چەوری زۆر لەخۆدەگرێت لەچاو میوەکانی تردا، بەڵام ئەمە سەلمێنراوە کە خواردنی ئەڤۆکادۆ بەشێوەیەکی مامناوەندی سوودی زۆری هەیە بۆ کەسانێك کە دەیانەوێت کێشی لەشی خۆیان دابەزێنن. لەلێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە چەوری لەجۆری ترشی ئۆلییك Oleic acid کە لەئەڤۆکادۆدا هەیە بەشێوەیەکی سروشتی ئارەزووی خواردن کەم دەکاتەوە لەڕێگای چالاککردنەوەی ئەو بەشەی مێشك کە بەرپرسە لەهەستکردن بەتێربوون و برسیبوون.

ئایا حەزی شیـ

لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە زۆربەی هەرە زۆری منداڵان هەر لەسەرەتای لەدایك بوونییانەوە حەز لەخواردنی شیرینی Sweets دەکەن. وا نەبێ کە ئەم حەزە لەدایك و باوکەوە یان بەزگماك بۆیان مابێتەوە، بەمانایەکی دیکە زۆر کەس وای بۆ دەچن کە ئەگەر باوك یان دایك حەز لەخۆراکی شیرینی بکات، ئەوا منداڵەکانیشیان حەز لەشیرینی دەکەن. زیاد خواردنی شیرینی بەگشتی زیان بەتەندروستی دەگەیەنێت، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە وا لەمنداڵان دەکات هەست بەتێربوون بکەن و دووركەونەوە لەو خۆراکانەی کە یەکجار پێویستن بۆ گەشە و تەندروستییان بۆ نموونە ئەلبان، هێلکە، گۆشت، دانەوێڵە، پاقلەنییەکان، سەوزە و میوەکان. لەجیاتی کێك

بەهای خۆراکی فاسولیای سوور

فاسولیای سوور Red beans جگە لەپرۆتین هەردوو جۆری ڕیشاڵی تواوە و نەتواوە، فۆلێت، ڤیتامین B١٢، مەگنسیۆم، پۆتاسیۆم لەگەڵ چەند ماددەیەکی گرنگی تر لەخۆدەگرێت. فاسولیای سوور ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لەتووشبون بەنەخۆشی دڵ، هەروەها لەچەند لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە خواردنی فاسولیای سوور و پاقلەمەنییەکانی تریش ئەگەری ڕوودانی نۆرەی دڵ بەڕێژەی پتر لە٨٠٪ کەم دەکاتەوە. فاسولیای سوور ڕێژەیەکی باش لەمادده دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرێت کە ڕۆڵیان هەیە لەدواخستنی پیربوون Anti-aging و پاراستنی پێست و بەشەکانی تری لەش لەکاریگەرییەکانی ژینگە و خۆراکی ناتەندروستییانە کە دەبنە ئەگەری پەیدابوونی کۆلکە سەربەستەکان Free radicals لەلەشدا کە زیانی زۆر بەتەندروستی دەگەیەنن. فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids گرووپێکی گرنگی مادده دژەئۆکسانەکانن کە بەڕێژەیەکی بەرز لەفاسولیای سووردا بەدی دەکرێن، ئەمەش بەهای خۆراکییە بەرزەکەی بەفاسولیا بەخشیوە. پرۆتین و کاربۆهێداتە ئاڵۆزەکان و ڕیشاڵەکانی ناو فاسولیای سوور یارمەتی جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێن دەدەن لەگەڵ هێشتنەوەی هۆرمۆنی ئینسولین لەئاستێکی نزمدا، بۆیە فاسولیای سوور خۆراکێکی گونجاوە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش بۆ تووشبووان بەنەخۆشی شەکرە.

دیوەکەی تری زەردێنەی هێلکە

دەستەواژەی خۆراکی بێ کۆلیستیرۆل کە لەپاش نەوەدەکان بەزەقی سەری هەڵدا ناوبانگێکی خراپی خستە پاڵ هێلکە. بەڵام، ئایا لەڕاستیدا هێلکە خۆراکێکی تەندروستییانە نییە؟ یان بەشێکی گرنگە لەخۆراکێکی تەندروستییانە؟ ئەوە ڕاستییەکی پزیشکی چەسپاوە کە ڕێژەی بەرزی کۆلیستیرۆل هۆکارە بۆ نەخۆشی دڵ، بەپێی ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری نزیکەی ٣٠٪ی مردنەکان پێکدێنن لەهەموو جیهاندا. لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان ڕوونکردۆتەوە کە خۆراکی دەوڵەمەند بەکۆلیستیرۆل دەبێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل لەخوێندا، زەردێنەی هێلکەش یەکێکە لەو خۆراکانە لەو کاتەی کە یەك زەردێنە نزیکەی ٢٠٠ملگم کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت ئەگەرچی کە نزیکەی ٦٥٪ ی چەورییەکانی هێلکە لەجۆری چەورییە ناتێرەکانن Unsaturated، هەروەها چەورییە نێوەندەکانیش لەهێلکەدا بەدی ناکرێن کە ڕێژەی کۆلیستیرۆل لەخوێندا بەرزدەکەنەوە. خواردنی یەك هێلکە ڕۆژانە بۆ یەکێك کە خاوەن تەندروستییەکی باش بێت هەرگیز نابێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی کۆلیستیرۆلی خوێن بەتایبەتی ئەگەر دوورکەوێتەوە لەو خۆراکانەی کە ڕێژەی بەرز لەچەورییە تێرەکان و چەورییە نێوەندەکان Trans fats لەخۆدەگرن. هێلکە Eggs پڕە لەماددەی گرنگی وەکو: پرۆتین، کۆلین Choline، ئاسن، ڤیتامین B٩ ،K ،E ،D ،A، B١٢، لەگەڵ ئەمەشدا پێویستە کە وریابیت لەخواردنی هێلکەی خاو، چونکە هەندێکیان هەڵگرن بۆ میکرۆبی سامۆنێللا Salmonella کە لەوانەیە تووشی ژاراویبوونی خۆراکیمان بکات.

پەنیر و کۆلیستیرۆل

بەگشتی بەرهەمەکانی ئەلبان Dairy products چەوری زۆر لەخۆدەگرن کە زۆربەی هەرە زۆریان لەجۆری چەورییە تێرەکانن کە دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن و تووشبوون بەنەخۆشی دڵ. ژمارەیەکی یەکجار زۆری پەنیر لەبازاڕەکاندا هەیە، زۆربەی هەرە زۆریان ڕێژەیەکی بەرزی چەوری لەخۆدەگرن کە دەگاتە ٢٠-٤٠٪ واتە ٢٠-٤٠ گرام لەهەر ١٠٠گرام پەنیردا. ئەگەر بتەوێت کە سەبارەت بەخواردنی ئەلبان تەندروستییانە بڕیار بدەیت، دەتوانیت کە شیری کەم چەوری یان شیری بێ چەوری لەجیاتی پەنیر بخۆیت، هەوڵ بدە کە بەکەمی و درەنگ درەنگ پەنیر بخۆیت، یان هەوڵ بدە کە پەنیری کەم چەوری هەڵبژێریت کە ڕێژەی چەورییەکەی لەنێوان ١٠-١٦٪ دابێت. شیری کەم چەوری و شیری بێ چەوری هەموو پێکهاتە خۆراکییە گرنگەکانی ئەلبان لەکالیسیۆم و پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکان لەخۆدەگرێت. نابێ ئەوەش لەیاد بکەین کە هەندێك بەرهەمی ئەلبان ڕێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرن، لەو کاتەی کە ڕێژەی بەرزی خوێ ئەگەری تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات. پەنیری کوردیش تازە بێ یان پەنیری کوندە ڕێژەیەکی بەرزی چەوری و خوێ لەخۆدەگرێت، بۆیە پێویستە بەکەمی بخورێت لەلایەن تووشبووان بەنەخۆشی دڵ و شەکرە و پەستانی بەرزی خوێن.

ـــرینی زگماکییە؟

و شوکولاتە و چوکلێت و نوشابە گازدارەکان و شەربەتە دەستکردەکان و قەنادی ڕەنگاوڕەنگ، وا باشترە کە کێکی ماڵەوە، میوەی شیرینی وەکو خورما، ترێ، مۆز، میوەی وشککراو، هەنگوین بدرێتە منداڵان، بەڵام پێویستە کە میوە و خۆراکەکانی تریان بۆ دیکۆر بکرێت بۆ نموونە وردکردن یان برینی میوە بەشێوەی بازنەیی یان چوارگۆشەیی تاکو سەرنجی منداڵ ڕابکێشێت، هەروەها باشترە کە دایك یان باوکیش لەهەمان کاتدا لەگەڵ منداڵەکاندا هەمان میوە بخۆن بۆ ئەوەی کە منداڵەکان هەست بەوە نەکەن کە خۆراکیان لەگەڵ دایك و باوکیان جیاوازە. پێویستە ئەمەش لەبیر نەکەین کە پێوەندییەکی بەهێز هەیە لەنێوان خواردنی شیرینی و کلۆربوونی ددانەکان.

لاقەکردن یان تەجاوزی سێکسی Rape دژوارترین جۆری توندوتیژی سێکسییە Sexual Violence و لەهەموویان کەمتر ڕاپۆرت دەکرێت، ٨٤٪ی ئەو ئافرەتانەی کە دوچاری لاقەکردنی سێکسی دەبنەوە نایدرکێنن و خەبەری پۆلیس نادەن. لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا یەك لەهەر ٦ ئافرەت دوچاری هەوڵی لاقەکردن دەبنەوە یان لاقە دەکرێن. لە٨ حاڵەت لەهەر ١٠ حاڵەتی لاقەکردندا تاوانبار کەسێکی ئاشنا یان ناسراوە لەلایەن تاوانلێکراودا. کاریگەرییە فیزیکی یان جەستەیییەکان لەقوربانییەکانی لاقەکردنی

تالاسیمیا گرووپێك نەخۆشی زگماکی خوێن دەگرێتەوە کە لەیەك سیفەتدا هاوبەشن ئەویش ناتەواوی لەدروستبووونی هیمۆگلۆبیندا، ئەو پرۆتینەی وا لەخرۆکە سوورەکانی خوێن دەکات کە توانای هەڵگرتنی گازی ئۆکسجین و دووانە ئۆکسیدی کاربۆنیان هەبێت. ناتەواوی لەدروستبوونی هیمۆگلۆبین چەند جۆرێکی هەیە، بۆیە نەخۆشی تالاسیمیاش چەند جۆرێکی هەیە. بیتا تالایسمیا Beta thalassemia باوترینی جۆرەکانە و بریتییە لەکەمبوونەوەی یان دروست نەبوونی زنجیرە پرۆتینەکانی بیتای هیمۆگلۆبین. تالاسیمیای گەورە و تالاسیمیای بچووك دوو جۆری بیتا تالایسمیان، لەتالاسیمیای بچووکدا Thalassemia minor تەنیا یەك کۆپی لەجینی بیتا تالاسیمیا هەیە لەگەڵ جینێکی تەواوی زنجیرەی بیتای هیمۆگلۆبین، ئەمانە کەمخوێنییەکی سووکیان هەیە، ئاستی هیمۆگلۆبینیان لەخوێندا کەمێك نزمە هەر وەکو کەمخوێنی لەبەر کەمی کانزای ئاسن وایە. تالاسیمیای بچووك پێویست بەهیچ چارەسەرێك ناکات. تالاسیمیای گەورە Thalassemia major یان کەمخوێنی کوولیز Cooley>s anemia واتە نەخۆش هەڵگری ٢ جینی بیتا تالاسیمیایە واتە زنجیرەی بیتای هیمۆگلۆبینی دروست نابێت، بۆیە بەنەخۆشییەکی توند لەقەڵەم دەدرێت. کەمخوێنی گەورەترین نیشانەی تالاسیمیایە، کەمخوێنییەکی سەخت کە ئەگەری تووشبوون بەچەندین نەخۆشی دیکە زیاتر دەکات وەکو هەوکردنەکان. تالاسیمیا چارەسەر دەکرێ بەخوێن گواستنەوە Blood transfusion، دەنکی فۆلیك ئەسید، دەرزی دیسفیرال بۆ ڕێگرتن لەکۆبوونەوەی بڕی زیادی کانزای ئاسن لەلەشدا. چارەسەری جینی Gene therapy هیوای دواڕۆژە بۆ نەخۆشانی تالاسیمیا.

لەگەڵ دووگیانیدا کێشی لەش 12 کیلۆگرام زیاد دەکات

لەگەڵ گۆڕانە ئاسایی و فسیۆلۆژییەکانی گۆڕانەکانی پەیوەست بەدووگیانی بەتێکڕایی کێشی لەش ١٢- ١٥کیلۆگرام زیاد دەکات. لەبەر ئەوەی کە کۆنترۆلکردنی کێشی لەش لەدوا هەفتەکانی دووگیانیدا هێندە ئاسان نییە، بۆیە پێویستە لەسەر ئافرەتی دووگیان کە لەمانگەکانی سەرەتای دووگیانیدا کۆنترۆلی کێشی لەشی خۆی بکات بەپەیڕەوکردنی جۆری خۆراك و جووڵە بەچاودێری دکتۆر. لەهەندێك حاڵەتدا کێشی ئافرەتی دووگیان لەبەر قەتیسبوونی شلە لە لەشدا Fluid Retention زیاد دەکات، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ فشاری منداڵدان بەقەبارە گەورەکەیەوە لەسەر لێشاوی خوێنی گەڕاوە لەقاچەکاندا بۆ دڵ، دەرەنجام گرفتەکە بەشێوەی ئاوسانی قاچ و پێیەکان خۆی پیشان دەدات، پاڵکەوتن لەسەر تەنیشتی چەپدا بۆ ماوەی ٣٠-٤٥ خولەك ڕۆژانە دوو سێ جار لەوانەیە کە ئەم گرفتە سووکتر بکات. زۆربەی ئافرەتە دووگیانەکان دەتوانن کە بەدرێژایی مانگەکانی دووگیانی چالاکی بەدەنی ئاسایی ڕۆژانەیان ئەنجام بدەن. دەکرێ وەرزشی مام ناوەندی وەکو ڕۆیشتنی خێرا یان مەلە ئەنجام بدرێت، وەرزشی توندتری وەکو ڕاکردن هەرگیز بۆ ئافرەتی دووگیان گونجاو نییە. بۆ خۆپاراستن لەزیادبوونی کێشی لەش لەکاتی دووگیانیدا، پێویستە کە ئافرەت دوورکەوێتەوە لەچەوری زۆر، خۆراکی خێرا، ساردەمەنییەکان و شەربەت و نوشابە گازدارەکان، شیرینی زۆر، وا باشترە کە ژەمی بچووك پتر لەسێ ژەمی خواردن و زیاتر خۆراکی تەندروستییانە هەڵبژێرێت وەکو دانەوێڵە، ئەلبانی کەم چەور، ماسی، سەوزە و میوەی جۆراوجۆر.

کاریگەرییەکانی توندوتیژی سێکسی لەسەر ئافرەتدا

سێکسیدا بریتین لە: ئازارێکی درێژخایەن لەناوچەی حەوزدا، پشت ئێشە، ئازار لەناوچەی دەموچاودا، سەرئێشە، نارێکی لەکۆئەندامی هەرسدا، ئازارەکانی پێش خولی مانگانە، ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییانەی کە لەڕێگای سێکسەوە دەگوازرێنەوە بەئایدزیشەوە، ئەگەری دووگیانی لەئافرەتی تەمەن ١٢- ٤٥ساڵیدا. کاریگەرییە دەروونییەکانیش بریتین لە: هێدمە(شۆك)، باوەڕنەکردن بەڕووداوەکە، ترس و تۆقین، شێوان و شپرزەیی، پەستی و نیگەرانی، نیشانەکانی سترێسی پاش زەبر PTSD یەکسەر لەپاش تەجاوەزەکە بەشێوەی پەرتەوازەبوونی دەروونی، گرفت لەنووستندا، زوو زوو بیرهاتنەوەی ڕووداوەکە. نزیکەی سێیەکی ئەم ئافرەتانەی کە تەجاوزیان کراوەتە سەر نیشانەکانیان بۆ ماوەی سێ مانگ درێژە دەکێشن یان نیشانەکان دەبنە درێژخایەن. کاریگەرییە کۆمەڵایەتییەکان بریتین لە: تێکچوونی پەیوەندییەکان لەگەڵ هاوسەر و خێزان و هاوڕێکاندا، ئەگەری فێربوونی جگەرەکێشان، هەروەها زیاد خواردن باوە لەنێو ئەم قوربانییانەدا، هەندێك جاریش ئەم قوربانییانە دەکەونە نێو داوی سێکسفرۆشییەوە Prostitution.

دەرزی بۆتۆکس بۆ لۆچبوونی پێست

بۆتۆکس Botox ئەو سیگناڵانەی کە لەدەمارەکانەوە بۆ ماسوڵکەکان دێن بلۆك دەکات، دەرەنجام ماسولکە چیتر گرژنابێتەوە، بەمەشەوە لۆچبوون خاو و نەرم دەبێتەوە و دیار نامێنێت. دەرزی بۆتۆکس زیاتر بۆ لۆچبوونەکانی نێوچەوان و دەوری چاوەکان و هێڵەکانی تەنیشت لووت بەکاردێت. بۆتۆکس بۆ هەموو جۆرە لۆچبوونێکی پێست نابێت، بۆ نموونە ئەو چرچییانەی کە لەئەنجامی کاریگەری تیشکی خۆر و لەئەنجامی کاریگەری هێزی کێشکردنی زەوییەوە پەیدا دەبن سوود لەدەرزی بۆتۆکس وەرناگرن، بۆیە هەرگیز نابێت کە بۆتۆکس بەبێ ڕێنمایی دکتۆر بەکاربێت. نابێت بۆتۆکس بەکاربێت بۆ ئافرەتی دووگیان و شیردەر. لێدانی دەرزی باریکی بۆتۆکس بۆ شوێنی مەبەست تەنیا چەند خولەکێکی پێویستە و هیچ بەنجێکی ناوێت، پاش ٣-٧ ڕۆژ ئینجا کاریگەری تەواو دەردەکەوێت، نابێت شوێنی دەرزییەکە تا ١٢ کاتژمێر بشێلرێت. کاریگەری دەرزی بۆتۆکس بۆ ماوەی ٤-٦ مانگ بەردەوام دەبێت، پاش ئەم ماوەیە فرمانی ماسولکەکان بەرە بەرە وەکو پێشان دەگەڕێتەوە و لۆچبوونەکان دووبارە دەردەکەون، بۆیە بۆ شاردنەوەیان پێویست بەدووبارە بەکارهێنانی دەرزی تر دەکات. زیانە لابەلاکان لەپاش دەرزی بۆتۆکس بریتین لە: سووربوونەوە یان شین و مۆربوونێکی کاتی لەشوێنی لێدانی دەرزییەکە، لەوانەیە کە دەرزی بۆتۆکس ببێتە ئەگەری سەرئێشە کە بۆ ماوەی ١-٢ ڕۆژ بەردەوام دەبێت پاشان لەخۆیەوە نامێنێت، خاوبوونەوەی یان کەوتنی پێڵووەکان Ptosis زیانێکی لابەلای ترە کە لەوانەیە لەهەندێك حاڵەتدا ڕووبدات، بەڵام بەگشتی لەماوەی ٣ هەفتەدا لەخۆیەوە چاك دەبێتەوە.

ویزە لە گوێیەکاندا

ئەم گرفتە بریتییە لەهەستکردن بەویزە و زرنگە لەگوێیەکاندا Tinnitus کە توندییەکەی بەرز و نزم دەبێت بەبێ بوونی هیچ دەنگێك لەدەوروبەردا. ویزە لەوانەیە لەهەر یەکێك لە٤ بڕگەکانی گوێدا سەرچاوە بگرێت، گوێی دەرەوە External ear، گوێی ناوەڕاستMiddle ear، گوێی ناوەوە Inner ear، یان ئەو بەشەی مێشك کە تایبەتە بەهەستی بیستن. ئەم کێشەیە گەلێك جار بەلەدەستدانی هەستی بیستن کۆتایی دێت. هۆکارەکانی هەستکردن بەزرنگە لەگوێیەکاندا بریتین لە: هەوکردنی گوێیەکان Ear infection بەبەکتریا یان بەڤایرۆس، بوونی ئاو یان شلە لەگوێیەکاندا، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان وەکو ئەسپرین و دەرمانە هاوشێوەکانی وەکو برۆفین و فێڵدین و ڤۆلتارین...تاد، پیربوون، زەبر بۆ سەر گوێیەکان، گوێگرتن لەمۆسیقا بەدەنگی بەرز، دەنگی فڕۆکە لەنزیکەوە، غەڵبەغەڵب و ژاوەژاوی بەردەوام، بوونی گرێ لەسەر دەماری بیستندا، نەخۆشی ماینیرز Meniere>s Disease کە نەخۆشییەکی گوێی ناوەوەیە و دەبێتە هۆی سەرسووڕان و زرینگە و هەستکردن بەقورسبوون لەگوێدا، گرفت لەجومگەی نێوان شەویلاکی خوارەوە و ئێسکی تەنیشتی سەر TMJ بۆ نموونە لەجێچوون Dislocation یان هەوکردن.