بەهای خۆراکی ڕازیانە

بەهای خۆراکی ڕەزیانە Fennel لەوەدایە کە ڕۆڵی هەیە بۆ بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش و دابەزاندنی ئاستی کۆلیتسیرۆل لەخوێن و خۆپاراستن لەتووشبوون بەشێرپەنجەی ڕیخۆڵە، چونکە ڕەزیانە چەندین ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو: ڤیتامین C، ڤیتامین A، ڤیتامین E، ڤیتامین B1، B2، B3، کانزای مەنگەنیز، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، زینك، کالسیۆم، کۆپەر، سیلینیۆم، ئاسن. هەر ١٠٠ گرام ڕەزیانە نزیکەی ٤٠ گرام ڕیشاڵ لەخۆدەگرێت کە ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە بۆ ڕێگرتن لەزیادبوونی کێشی لەش و دابەزاندنی کۆلیستیرۆل و خۆپارستن لەقەبزی، هەروەها خۆپاراستن لەکۆبوونەوەی گاز لەگەدە و ڕیخۆڵەدا. سوودە تەندروستییەکانی تری ڕەزیانە بریتین لە: ڕامالینی ماددەی زیانبەخش لەڕیخۆڵەدا، دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بەنۆرەی دڵ. خواردنی کەوچکێکی کوپ لەڕەزیانە لەپاش ژەمەکانی خۆراکدا هاندەرە بۆ کرداری هەرسکردنی خۆراك و بۆنی هەناسەش خۆش دەکات. هەروەها دەمارەکان خاودەکاتەوە و توانای تەرکیزکردن باشتر دەکات. ڕەزیانە ماددەی دژەئۆکسانیش لەخۆدەگرێت کە بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە، بۆ نموونە کامفیرۆل kaempferol و کوێرسێتین Quercetin کە ڕۆڵیانە هەیە لەخۆپاراستن دژی شێرپەنجە و هەوکردنەکان و کاریگەرییەکانی تەمەن لەسەر لەشدا.

سوودەکانی زەعفەران

زەعفەران Saffron لەگەڵ چەندین خۆراك و شیرینی و لەگەڵ قاوەی عەرەبی و چای تێکەڵ دەکرێت، چونکە جگە لەبەخشینی ڕەنگێکی زەرد، بۆنێکی خۆشیش بەو خۆراك و خواردنانە دەبەخشێت. سوودەکانی زەعفەران بریتین لە: سووککردنی نیشانەکانی گرژبوونی ماسولکەکان، یارمەتیدانی خولی مانگانەی ئافرەت، سووککردنی کۆبوونەوەی گاز لەکۆئەندامی هەرسدا، سووککردنی نیشانەکانی کۆکە و هەلامەت، هێورکردنەوەی گرژی دەمارەکان بۆیە زەعفەران لەگەڵ گەلێك درمانە ئارامبەخشەکاندا تێکەڵ دەکرێت. پێویستە ئەمەش لەبیرنەکرێت کە بەکارهێنانی بڕێکی زۆری زەغفەران دەبێتە هۆی سەرئێشە و کزبوونی هەموو هەستەکان.

سەوزە و میوە زیاتر بخۆ

خۆراکە ڕووەکییەکان جگە لەپرۆتین، کاربۆهیدرات، ڤیتامین و کانزاکان چەند ماددەیەکی تر لەخۆدەگرن کە زۆر گرنگن بۆ پاراستنی تەندروستی مرۆڤ، هەندێك لەو ماددانە سیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە کە بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. ماددە کیمیاییە ڕووەکیەکان Phytochemicals ئەو ئاوێتانەن کە لەش دەپارێزن لەتووشبوون بەگەلێك نەخۆشی. تا ئێستا زێتر لە٩٠٠ جۆری ئەم ماددانە ناسراون، هەروەها ڕۆژ لەدوای ڕۆژ جۆری دیکە دەدۆزرێنەوە. هەر خۆراکێکی ڕووەکی ژمارەیەکی زۆری لەم ماددە کیمیاییانەی تێدایە، بۆ نموونە قاپێکی سوپی سەوزەی تێکەڵاو پتر لە١٠٠ جۆر لەم ماددە کیمیاییانە لەخۆدەگرێت. ماددە کیمیاییە ڕووەکیەکان ڕۆڵیان هەیە لەپاراستن و چارەسەرکردنی بەلای کەم پێنج نەخۆشی کوشندە کە هۆکارن بۆ زۆربەی حاڵەتەکانی مردن لەجیهاندا لەمانە: شێرپەنجە، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی خوێنبەرەکان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. هەوڵ بدە کە ڕۆژانە بڕێکی باش لەسەوزە و میوە و دانەوێڵە بخەیتە خۆراکتەوە، ئەمەش هێندە قورس نییە و کاتێکی زۆریشی ناوێت، بۆ نموونە: سەوزە و میوەی تازە یان فریزبوو یان قوتووکراو، لەجیاتی قاوە و سۆدا شیرەی میوەی سروشتی بخۆ، دەتوانیت میوەی وردکراو تێکەڵ بکەیت لەگەڵ ماست، شیر، کاستەر، کێك، زەلاتە، هەروەها لەگەڵ سوپ و شلەی سەوزەدا، وردە سەوزەی جۆراوجۆر تێکەڵ بکە وەکو گێزەر، تەماتە، بیبەر، سڵق، کەرەوز، بەقدونس، پونگ یان نەعناع، قەرنابیت، بەروبوومە پاقلەییەکان، زەڵاتەی تێکەڵاو بەردەوام لەسەر سفرە دابنێ وەکو تێکەڵاوی خیار، تەماتە، کەلەم، کەرەوز، گێزەر، بەقدونس، کشمش، زەیتوون، بیبەر، خاس، هەوڵ بدە کە میوەی وشککراویش لەماڵەکەتدا نەبڕێت.

خۆراک و دڵەکزێ

دڵەکزێ Heartburn بریتییە لەهەستکردن بەسووتانەوە و گەرمی لەناوچەی سەردڵدا. دڵەکزێ دەبێتە هۆی ناڕەحەتی و ئازار لەبەشی خوارەوەی سووریێنچکدا، ناوپۆشی سووریێنچك وەکو ناوپۆشی گەدە بەرگەی ڕێژەی ترشی دەردراوی گەدە ناگرێت، بۆیە لەکاتی گەڕانەوەی ئەم دەردراوە بۆ بەشی خوارەوەی سووریێنچك لەبەر خواربوونەوەی زمانەی نێوان سووریێنچك و گەدە، ئەوا دەبێتە هۆی سووتانەوە یان بریندارbوونی. هۆکارە هاندەرەکان بۆ زیاد دەردانی ترشەلۆکی گەدە HCL بریتین لە: سرکە و ترشیات، خواردنەوە ئەلکهولییەکان، خۆراکی تیژ، خۆراکی زیاد برژاو بەتایبەتی گۆشت، جگەرەکێشان، کافائین. خۆراکە ترشەکان بەشی خوارەوەی سووریێنچك دەسووتێننەوە و ترشێتی گەدە زیاتر دەکەن. شوکولاتە و نەعناع، ئەلکهول، نیکۆتین دەبنە ئەگەری خاوبوونەوەی زمانەی خوارەوەی سووریێنچك کە ئەڵقەیەکی ماسولکەییە لەنێوان سووریێنچك و گەدەدا، ئەمەش دەبێتە هۆی گەڕانەوەی بەشێك لەدەردراوی ترشی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سووریێنچك GERD و سووتانەوەی. بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکان، واباشترە کە کەسانی تووشبوو بەدڵەکزێی درێژخایەن دوورکەونەوە لەم خۆراکانەی کە دەردانی ترشەلۆکی گەدە زیاد دەکەن، لەگەڵ بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە دەردانی ترشەلۆکی گەدە کەم دەکەنەوە یان لەناو گەدەدا هاوسەنگی دەکەنەوە.

خۆراکی باش لەجیاتی دەرمان

پزیشکەکان هەرگیز دژی دەرمان نین، بەڵام ئەگەر دەرمان وەکو تەنیا چارەسەرێکی سیحراوی بێت، ئەوا هەموو دەرمانەکان بەنۆرە بەکاردێنین لەو کاتەی کە هیچ یەکێکیان بەدەر نین لەزیانی لابەلا. پێویستە کە دەرمان لەجێگای خۆیدا بەکاربێت کە ئەمەش تەنیا دکتۆر بڕیاری لەسەر دەدات، هەتا مالتی ڤیتامین یان یارمەتیدەری خۆراکی Supplements کە ماددە خۆراکییە گرنگەکان لەخۆ دەگرن و بەشێوەی دەنك و شەربەت یان کەپسول و دەرزی لەبازاڕەکاندا دەستدەکەون، هەرگیز جێگرەوە نین بۆ شتە سروشتییەکان کە تەندروستیمان دەپارێزن. پاراسیتۆل کە ڕۆژانە لەلایەن زۆربەی خەڵکەوە بەبێ ڕێنمایی دکتۆر بەکاردێت زۆر جار مەترسیدار دەبێت، بۆ نموونە لەتووشبووان بەهەوکردنی ڤایرۆسی جگەردا لەوانەیە کە بەکارهێنانی تەنیا یەك دەنکی پاراسیتۆل ببێتە هۆی پەککەوتنی جگەر و ژیان بخاتە مەترسییەوە. بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل ڕێگا سروشتییەکان لەبەسوودترن و کاریگەرییەکەیان بۆ ماوەیەکی زیاتر دەمێنێتەوە، هەروەها بەگوێرەی نەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و شەکرە و نەخۆشییەکانی تر. لەلێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئێمە دەتوانین تەنیا بەڕێگای خۆراکێکی تەندروستییانە بەڕێژەی ٨٠٪ لەزۆربەی نەخۆشییەکان پارێزراو بین.

کۆکەی شەوانە

کۆکە Coughing بریتییە لەکاردانەوەی ڕێڕەوەکانی کۆئەندامی هەناسە بەرانبەر بەهەر ماددەیەکی داڕوشێنەر یان وروژێنەر بۆ کۆئەندامی هەناسە. کۆکە لەوانەیە کە وشك بێت، لەوانەشە تەڕ Wet cough بێت واتە دەردراو لەخۆبگرێت. هەر ماددەیەك لەژینگەدا کە وروژێنەر بێت بۆ کۆئەندامی هەناسە لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری کۆکە وەکو ڕێگایەکی بەرگری لەش بۆ ڕزگاربوون لەم ماددەیە. ئەگەر تۆ هەستەورەیت لەکۆئەندامی هەناسەدا هەبێت، ئەوا لەوانەیە کە دوکەڵ، ماددەی کیمیایی، جۆرەها هەڵم، تۆز و خۆڵ، هەتا بۆن و سپرای قژ کۆکەت بۆ پەیدا بکەن. ڕەبو Asthma زیاتر کۆکەیەکی وشك پەیدا دەکات لەگەڵ پەیدابوونی دەنگ لەکاتی هەناسەوەرگرتن یان هەناسەدانەوەدا واتە ویزە Wheeze لەسینگدا، بەگشتی ڕەبو باوترین هۆکارە بۆ کۆکەیەکی دەستنیشان نەکراو بەتایبەتی لەکاتی شەودا. ڕوودانی هەوکردن بەبەکتریا یان ڤایرۆس حاڵەتەکە ئاڵۆزتر دەکات و کۆکە توندتر دەکات جا لەهەڵامەتەوە بگرە تا دەگاتە هەوکردنی شانەکانی سییەکان، لێرەدا کۆکە زیاتر تەڕ دەبێت و دەردراوی ڕەنگاوڕەنگ لەخۆدەگرێت. هەر کۆکەیەك ئەگەر پاش وەرگرتنی چارەسەریش بۆ ماوەی پتر لەدوو هەفتە بەردەوام بوو، ئەوا پێویست بەسەردانی دکتۆر دەکات.

کاریگەری منداڵبوون و شیـــــ

لەکاتی منداڵبووندا لەوانەیە کە دەمارەکان و ماسولکەکانی ناوچەی حەوز دوچاری گورجبوون یان کشان بن یان زەبریان پێبگات، ئەمەش دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوە لەهەستیاری ئەندامە سێکسییەکاندا. شیردانی سروشتی دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین Estrogen، ئەو هۆرمۆنەی کە ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لەهێشتنەوەی تەڕێتی و مرونەی زێدا، بەکەمبوونەوەی ئاستی ئەم هۆرمۆنە کرداری سێکسکردن بەئازار و ناڕەحەت دەبێت، ئەمەش بەدەوری خۆی وا لەئافرەت دەکات کە ئارەزووی سێکسی کەم بێتەوە. لەلایەکی ترەوە لەکاتی شیردانی سروشتیدا ئاستی هۆرمۆنی شیر یان پرۆلاکتین Prolactin لەلەشدا بەرزدەبێتەوە کە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن و کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی. هەندێك ئافرەت لەوانەیە کە لەپاش منداڵبووندا دوچاری خەمۆکی چلەببنەوە کە ئەویش لەلایەکی تر ئارەزووی سێکسی کەم دەکاتەوە. جگە لەمانە هەموویان، خۆخەریککردن و گرنگیدان بەمنداڵی تازەبوو ئافرەت تووشی ماندووبوون و هیلاکی و کەم نووستن دەکات کە ئەمەش کاتی بۆ ناهێڵێتەوە کە سێکسێك ئەنجام بدات کە لەخزمەتکردنی منداڵەکەی دووری بکاتەوە. چارەسەر بریتییە لەسەردانی دکتۆر بۆ دڵنیابوون لەوەی کە کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسیت هیچ هۆکارێکی نەخۆشی یان دەروونی لەپاڵەوە نییە. کات بدەرە خۆت تاکو ڕۆژ و شەوت ڕێکبخەیت، کەم نووستنت چارەبکە بۆ زیاتر نزیکبوونەوە لەپیاوەکەت، ئەگەر تەنیا شیردانی سروشتی هۆکار بێت بۆ کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسیت، ئەوا دڵنیابە لەوەی کە شتێکی کاتییە.

ئایا جێلی قژ زیانبەخشە؟

زۆربەی هەرە زۆری کوڕ و کچە هەرزەکارەکان ماددە و ئاوێتەی جوانکاری بەشێوەیەکی بەرچاو بەکاردێنن بێ ئەوەی کە زانیاری تەواویان هەبێت سەبارەت بەلایەنی زانستی و تەندروستی ئەم ماددە کیمیاییانە. زۆربەی جۆرکانی جێلی قژ Hair gel پێکهاتوون لەئاو، پرۆپیلین گلایکۆل Propylene glycol، بۆن، لەگەڵ هەندێك ماددەی کیمیایی تری وەکو ئەلکهول، بەڵام بەڕێژەی کەم. جێلی قژ جگە لەلایەنی جوانکاری هیچ سوودێکی بۆ قژ و پێست نییە، جێل وەکو سپرای قژ بۆ ستایلکردن و بەخشینی بریقە بەقژ بەکاردێت. ئەگەرچی قژ لەخانەی مردوو پێکهاتووە، بەڵام ئەم خانانە بەڕێگایەکی تایبەت لەگەڵ ماددە کیمیاییەکاندا کارلێك دەکەن. بەکارهێنانی ماددەی کیمیایی بەبەردەوامی بۆ قژ دەبێتە هۆی شکان و وشکبوون و گۆڕان لەڕەنگی قژدا. ئەو جۆرانەی جێل کە ڕێژەیەکی بەرزی ئەلکهول لەخۆدەگرن دەبنە ئەگەری وشکبوونی قەدی قژ و لەکۆتاییشدا شکانی، هەروەها لەوانەیە کە هەندێك ماددە زیان بەپێستی سەر بگەیەنن، بەڵام هەرگیز نابێتە هۆی قژڕووتانەوە. هەر جارەی بڕێکی کەم جێل بەکاربێنە، هەوڵ بدە کە ڕۆژانە جێل بەکارنەهێنیت، جێل لەکۆتایی تاڵە قژەکان مەدە، ئەگەر قژت وشکە تەنیا ئەو جۆرە بەکاربێنە کە ئەلکهولی تێدا نییە.

ــــردان لەسەر لایەنی سێکسیدا

زستان و وشکبوونی پێست

ئەگەرچی جۆری پێست لەڕووی چەوری و وشکیدا لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازی هەیە، بەڵام کە لەڕاددەی خۆی زیاتر وشك بێت کە دەبێتە هۆی سووتانەوە و قڵیشان و بیرۆ ئەو کاتە دەبێتە حاڵەتێکی نائاسایی و پێویستیی بەچارەسەرەوە دەبێت. وشکبوونی پێست Skin dryness حاڵەتێکی باوە بەتایبەتی لەوەرزی زستاندا لەبەر بەرکەوتنی پێست بەهەوای سارد لەدەرەوە و بەهەوای گەرمی ناو ماڵ و ژوورەکان کە دەبنە ئەگەری کەمبوونەوەی ڕێژەی شێداری. سپلیت و تەزووی هەوای گەرم پتر پێست وشك دەکات، دەرەنجام پێست لەبەر ونکردنی تەڕێتی دەقڵیشێت و تفر فڕێ دەدات، پاشان سوور هەڵدەگەڕێت و دەسووتێتەوە و خورشت پەیدا دەکات. زوو زوو خۆشووشتن بەتایبەتی بەسابوونی بەهێز هۆکارێکی ترە بۆ وشکبوونی پێست، هەروەها ئەکزیما Eczema هۆکارێکی ترە. بۆ خۆپاراستن لەوشکبوونی پێست پەیڕەوی چەند خاڵێك بکە وەکو: ڕۆژانە خواردنەوەی بڕێکی باشی ئاو، مانەوە بۆ ماوەیەکی کورت لەگەرماودا، ئاوی زۆر گەرم بەکارمەهێنە، کەمترین سابوون بەکاربێنە بەتایبەتی بۆ دەموچاو و بن کەوش و ناوگەڵ، پێست بەتەواوی و بەنەرمی وشك کەرەوە، بەکارهێنانی ماددەی شێدارکەرەوەی پێست لەپاش گەرماودا. ئەگەر ئەم هەنگاوانە بێ سوود بوون، پێویست بەچارەسەری پزیشکی دەکات کە بریتییە لەبەکارهێنانی ماددەی شێدارکەرەوە بەتایبەتی ڤیتامین E یان ڤیتامین A.

زیانەکانی زیاد دانیشتن لە بەرانبەر ئینتەرنێتدا

ئینتەرنێت یان وێب Web بۆتە بەشێکی گرنگ لەژیانی ڕۆژانەماندا. ئەم تەکنۆلۆژیا پێشکەوتووە کە بەئاسانی دەگاتە هەموو کەسێك بەبێ جیاوازی، سوودی یەکجار گەورەمان پێدەگەیەنێت. ئینتەرنێت بەهەموو باشی و خراپییەکانییەوە هاوڕێی هەمیشەیی ژوورەکانە و دەوڵەمەنترین سەرچاوەی هەموو زانیارییەکە لەڕۆژنامە ئەلیکترۆنییەکانەوە بگرە تا دەگاتە سایتە زانستییەکان و کەناڵە ڕادیۆیی و تەلەڤزیۆنییە ئاسمانییەکان و چات Chat. ئایا دەزانی کە لەوانەیە دوچاری ڕاهاتن لەسەر ئینتەرنێت Web Addiction بوویبێت بێ ئەوەی کە درکی پێبکەیت! بەپێی ژمارەی کاتژمێرەکانی دانیشتن بەرانبەر بەئینتەرنێت، زیاد بەسەربردنی کات لەگەڵ ئینتەرنێتدا واتا لێدەکات کە بەرنامەی کاتی ڕۆژانەت بشێوێت، بۆ نموونە کاتی خواردن و نووستن و خوێندن و کارە ڕۆتینییەکانی ڕۆژ هەموویان دەشێوێن لەگەڵ گوێ نەدان بەگەلێك ئەرك و پێوەندی کۆمەڵایەتی و بەرپرسیاریەتی کە دواکەوتن قبوڵ ناکەن، هەروەها زیاد جگەرەکێشان و خواردنەوەی ئەلکهول و شلەمەنییە وزەبەخشەکانی وەکو ڕێد بوڵ و تایگەر کە زیاتر گرفتەکە ئاڵۆز دەکەن. زیاد دانیشتن لەبەرانبەر ئینتەرنێتدا دەبێتە هۆی سەرئێشە، چاوئێشە، ئازاری پشت و مل و قۆڵ و باسکەکان، هەروەها ئەو قوتابییانەی کە خۆیان لەبیردەکەن لەگەڵ وێبسایتەکانی فەیس بووك و یوتیوب و تویتەر و چات و سایتە سێکسییەکان کە ئێستا بەسێکسی ئەلیکترۆنی یان سایبەر سێکس Cyber sex ناوزەد دەکرێت زۆر جار لەقوتابخانە دوادەکەون یان بەیەکجاری واز لەخوێندن دێنن.