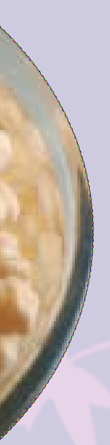
خۆراک بۆ کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ

کولبوونــی گەدە یان دوازدەگرێ Peptic ulcer نەخۆشــییەکی درێژخایەنە، بەدەرمان کۆنترۆڵ دەکرێت، بەڵام لایەنی خۆراکیش زۆر گرنگە بۆ کۆنترۆڵکردن و سووککردنی نیشانەکان. هەوڵ بدە کە ژەمی گەورە نەخۆیت، چونکە هانی زیاتر دەردانی ترشەڵۆکی گەدە دەدات کە ئەمەش چاکبوونەوە دوادەخات. ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی شــەکر یان چەوری لەگەڵ ڕێژەیەکی کەمی ڕیشــاڵ لەخۆدەگرن، کاریگەرییەکی خراپ دەکەنە سەر کۆئەندامی هەرس. بۆ کەمکردنەوەی نیشــانەکانی کولبوونی هەرســی، پەیڕەوی چەند هەنگاوێــك بکە وەکو: کەمکردنەوەی خۆراکــی تیژ وەکو بیبەری تیژ و خــەردەل و کاری، دوورکەوتنەوە لەخواردنەوەی ئەلکهول، کەمکردنەوەی خواردنەوە کافائینییەکان وەکو قاوە و کاکاو و چای، کەمکردنەوەی سرکە و ترشیات، کەمکردنەوەی خوێ لەخۆراکدا، زیادکردنی ماســی چەور لەخۆراکدا کە ترشە چەوری لەجۆری ئۆمیگا٣ لەخۆدەگرێت کە ڕۆڵی هەیە بۆ پاراستنی ناوپۆشی گەدە و ڕیخۆڵە، زیاد خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ماددە دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرن، چونکە نیشانەکانی کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ کەم دەکەنەوە بەتایبەتی ســەوزە و میوەکان، بۆ نموونە گێزەر، بیبەری شــیرین، سڵقی سەوز، شیرەی کەلەم، زەیتی پاقلەی سۆیا Soybean oil، قەیسی، کیوی، گوێز، تۆوی گوڵەبەڕۆژە.

نۆکی قوتووبەند یان نۆکی وشک؟



نــۆك Chickpeas یــان گەرباـنزۆ Garbanzo بەهایەکــی خۆراکــی بــەرزی هەیە بــەوەی کە ڕێژەیەکی بــەرزی پرۆتین و ڕیشــاڵ لەخۆدەگرێت، بێ کۆلیســتیرۆڵە، هەروەها چەندیــن ڤیتامین و کانزای گرنگ لەخۆدەگرێــت. لەگەڵێــك شــوێندا نــۆك بەپرۆتینەکەیــەوە وەکــو جێگرەوەی گۆشــت دەخرێتــە ژەمە ســەرەکییەکانەوە. ئەگەرچی نۆکــی قوتووبەنــد Canned chickpeas بەگشــتی لــەڕووی نرخەوە لەنۆکی وشــك گرانترە، بەڵام لەلایەنــی خۆراکییەوە چەندین خاڵی ناتەندروســتیانەی تێدایــە، بۆ نموونە بەهــا خۆراکییەکەی لەنۆکی وشــك کەمترە، ڕێژەیەکی بەرزی خــوێ لەخۆدەگرێت. کوپێك نۆکــی قوتووبەنــد نزیکــەی ٧٢٠ ملگم خوێ لەخۆدەگــرێ لەوکاتــەی کە بــاش نییە بڕی ڕۆژانــە لە٢،٣٠٠ ملگم زیاتــر بێت، هەروەها بۆ ئەو کەســانەی کە تەمەنیان لە٥٠ ســاڵ زیاترە یان نەخۆشــی شەکرە یان پەستانی بەرزی خوێن یان نەخۆشــی گورچیلەیان هەیە پێویســتە کە ڕۆژانــە لە١،٥٠٠ ملگم زیاتــر خوێ لەخۆراك وەرنەگرن. بیسفینۆڵ Bisphenol یان BPA کە پێکهاتەیەکی پلاســتیکە دیوی ناوەوەی قوتووە ئەلەمنیۆمەکانی پێ ناوپۆش دەکرێت لەوانەیە کە زیان بەتەندروستی بگەیەنێت بەشێوەی تێکدانی سستەمی گلاندەکوێرەکان Endocrine system.

بایەخی تەندروستی شۆربـــــ

شۆربای ماش Mung soup بەنەرمییەکە و چێژە خۆشەکەیەوە سوودی تەندروستی زۆری هەیە و بەئاسانیش هەرس دەکرێت. شۆربای ماش کۆلیستیرۆڵ و هیچ جۆرێکی لەچەورییە تێرەکانی تێدانییە، هەروەهــا بڕێکی کەمی خوێ لەخۆدەگرێت، لەگەڵ ئەوەشــدا بڕێکی باشــی وزە بەلەش دەبەخشێت، بۆ نموونە هەر ١٠٠گرام شۆربای ماش نزیکەی ٣٥٠ کالۆری وزە بە لەش دەدات، هەروەها ١ گرام چەوری و ٦٣ گرام نیشاســتە و ٧ گرام شەکر و ٢٤ گرام پرۆتین و ١٦ گرام ڕیشاڵی تێدایە. جگە لەمانە، شۆربای ماش ڕێژەیەکی باش لەڤیتامینەکانی تێدایە وەکــو: ڤیتامین C، K، B1، B2، B3، B5، B6، B9، هەروەهــا کانــزاکان کۆپــەر،

سەوزە گەڵا تاریکەکان بخۆ!

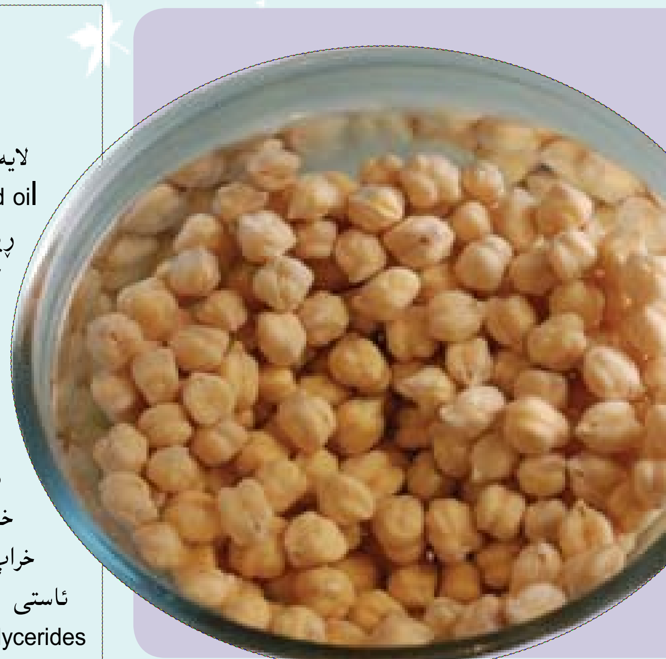
ســەوزە گەڵا کەســکە تاریکەکان Dark green leaves بەشــێکی گرنگــی خۆراکی ڕووەکین، ڕێژەیەکی زۆرکەمی وزە و کاربۆهیدرات بەشێوەی ڕیشاڵ لەخۆدەگرن، هەر ئەوەشە وایان لێدەکات کە هەرســکردنیان ئاســان و لەسەرخۆ بێــت، هەروەها وایان لێدەکات کە کاریگەرییەکی زۆر کەم بکەنە ســەر ئاستی شــەکری خوێن. سەوزە گەڵا کەســکە تاریکەکان سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندن بــۆ کانزایەکان بەتایبەتی ئاســن، کالســیۆم، مەگنســیۆم، پۆتاســیۆم، هەروەها ســەچاوەی دەوڵەمەنــدن بــۆ ڤیتامینــەکان بەتایبەتــی ڤیتامیــن E، C، K، کۆمەڵەی B. هەروەها گەڵێك مــاددەی خۆراکی گرنگی تر لەخۆدەگــرن، بۆ نموونــە بیتاکارۆتین -Beta carotene، لیوتیــن، زیازانتین Zeaxanthin کــە خانەکانی لــەش لەنەخۆشــی دەپارێزن و چاوەکان لەکاریگەرییەکانی پەیوەســت بەتەمەن دەپارێزن. ئەســتێرەی ســەوزە گەڵا تاریکەکان بریتییــە لەڤیتامین K، کــە گرنگییەکەی بۆ لەش گەلێك پترە لەو زانیارییەی کە ســەبارەت بــەم ڤیتامینە دەیزانین، بــۆ نموونە ڤیتامین K جگە لەڕێکخســتنی مەیینی خوێن، ئێسکەکان لەپووکانــەوەی دەپارێزێت، لەوانەیە کە ڕێگرێت لەتووشــبوون بەنەخۆشی شــەکرە، لەوانەیە کە جومگەکان لەهەوکردن بپارێزێت، لەوانەشــە کە خوێنبەرەکان لەتووشبوون بەڕەقبوون بپارێزێت.

بەهای خۆراکی قامیشەشەکر

قامیشەشەکر Sugarcane ڕێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرێت، لە گەلێك شوێنیشدا بەخاوی دەخورێت، شیرەی قامیشە شەکریش گەلێك ماددەی خۆراکی گرنگی تێدایە. شیرەی قامیشەشەکر وزەیەکی بەرز لەخۆدەگرێت و ئەلتەرناتیڤێکی تەندروستیانەیە بۆ ئەو خواردنەوانەی کە بەشەکر شیرین دەکرێن. قامیشەشەکر بڕێکی باش گلوکۆز بۆ لەش دابین دەکات کە بەشێوەی گلایکۆجین Glycogen ماسولکەکان لەکاتی پێویست وەکو وزەیەکی ئامادە سوودی لێوەردەگرن. شیرەی قامیشەشەکر Sugarcane juice سوودی هەیە بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی سووتانەوەی قوڕگ و هەڵامەت و ئەنفلوەنزا. قامیشەشەکر هیچ جۆرێکی شەکری سادە لەخۆناگرێت، بۆیە گونجاوە بۆ تووشبووان بەنەخۆشی شەکرە بەمەرجێك بەڕێژەیەکی کەم بخورێت. لەبەر ئەوەی کە قامیشەشەکر لەسروشتدا تفتە، شیرەی قامیشەشەکر سوودی هەیە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی مەمك و پرۆستات. لەکاتی هیلاکبوونی جەستەیی و هیلاکی لەبەر گەرما، خواردنەوەی شیرەی قامیشەشەکر سوودی زۆری هەیە بۆ لەش.

زەیتی کەتان سوودبەخشە بۆ دڵ

لایەنە باشەکەی زەیتی کەتان Flax seed oilزیاتر لەوەدایە کە ڕێژەیەکی باش لەترشە چەوری لەجۆری ئۆمیگا٣ لەخۆدەگرێت کە بایەخی تەندروستی زۆری هەیە. بەکارهێنانی زەیتی کەتان لەخۆراکدا ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی گشتی خوێن و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لەخوێندا. کەمکردنەوەی ئاستی چەوری گلیسریدە سیانییەکان Triglycerides لەخوێندا، دابەزاندنی پەستانی خوێن، لەوانەشە کە زەیتی کەتان ڕۆڵی هەبێت بۆ ڕێگرتن لەبەیەکەوەنووسانی خەپلەکانی خوێن دەرەنجام خۆپاراستن لەتووشبوون بەنۆرەی دڵ. زەیتی کەتان ماددەی لیگنانی Lignan تێدایە کە ماددەیەکی دژەئۆکسانە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە بۆ خۆپارستن لەچەندین جۆری شێرپەنجە و نەخۆشی بەتایبەتی شێرپەنجەی مەمك لەئافرەتدا. لەچەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە بەکارهێنانی زەیتی کەتان لەخۆراکدا سوودی هەیە بۆ پاراستنی ناوپۆشی ڕیخۆڵە و هاندانی زوو چاکبوونەوە لەهەوکردن و کولبوون بەتایبەتی هەوکردنی ناوپۆشی کۆڵۆن و نەخۆشی کرۆن Crohn>s Disease. نابێ هەرگیز ئەمەش لەیاد بکەین کە هەموو جۆرەکانی چەوری باش بێت یان خراپ وزەی زۆر لەخۆدەگرن، بۆیە زیاد خواردنیان دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش و قەڵەوی.



...ای ماش

مەگنسیۆم، مەنگەنیز، ئاسن، پۆتاسیۆم، زینك، سیلینیۆم، فۆسفۆر کە هەموویان بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. خواردنی شۆربای ماش سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی گاز و گەلێك گرفتی تر لەکۆئەندامی هەرسکردندا، هەروەها بۆ خۆپاراستن لەچەندین جۆری شێرپەنجە. شۆربای ماش یارمەتی دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن دەدات لەناو مۆخی ئێسکەکاندا، دڵ لەنەخۆشی دەپارێزێت، هاریکاری گەشەی ئاسایی خانەکان و میتابۆلیزمی ماددە پرۆتینییەکان دەدات، فرمانی خانەکانی کۆئەندامی دەمار ڕێکدەخات، کرداری میتابۆلیزمی کاربۆهیدراتییەکان ئاسان دەکات.

ئەسپرین و نەخۆشی دڵ

ئەسپرین Aspirin ڕێگا لە دروستبوونی تۆپەڵی خوێنی مەیيو لەناو خوێنبەرەکاندا دەگرێت. هەروەها ئەگەری تووسبوون بە نۆرەی دڵ و جەلتەی مێشك کەم دەکاتەوە. بوارەکانی بەکارهێنانی ئەسپرین بۆ کۆئەندامی دڵ و سووڕان بریتین لە: خۆپاراستن لە نەخۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ، زیادکردنی هاتووچۆی خوێن بۆ قاچەکان، چارەسەرکردني لەرەی گوێچکەلەکانی دڵ، وەکو بەشێك لە چارەسەرکردنی نۆرەی دڵ. هەروەها ئەسپرین لە چەندین نەشتەرگەری دڵدا بەکاردەهێنرێت وەکو: دانانی دەعامە لەناو خوێنبەردا Stent placement، نەشتەرگەری باپیاسی دڵ Bypass، ڕێکخستنەوەی خوێنبەرەکانی دڵ Angioplasty. زیانە لابەلاکانی ئەسپرین بریتین لە: سکچوون، دەرکەوتنی پەڵەی سوور لە پێستدا، خورشت، هێڵنج، ئازاری گەدە. بۆ کەمکردنەوەی زیان لابەلاکان واباشترە کە دەنکی ئەسپرین لەگەڵ خۆراك بە بڕێکی باشی ئاو بەکاربهێنرێت. واباشترە کە دەنکی ئەسپرین بەبێ ئاگاداری دکتۆر بەکارنەهێنرێت بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە گرفتی خوێنبەربوون و کولبوونی گەدەیان هەیە، هەروەها بۆ ئافرەتان لەکاتی دووگیانی و شیردانداا.

باشترین ڕێگا بۆ لابردنی تاتوو

کوتینی پێست یان تاتوو Tatoo واتە چەقاندنی یان جێگیرکردنی ماددەی کیمیایی ڕەنگاوڕەنگ لە پێستدا. تاتوو هەرگیز لەخۆیەوە یان بە شووشتن لاناچێت. پێشان بە چەندین ڕێگا تاتوو لادەبرا کە هەموویان ئاسەوار لە شوێنی تاتوو لەسەر پێستدا جێدەهێڵن کە لە خودی تاتووەکە زیاتر ناڕەحەتی پەیدا دەکات. تەکنیکە نوێیەکانی لێزەر بۆ لابردنی تاتوو بە کەمترین زیانی لابەلا پێشکەوتنێکی زۆریان بەخۆوە بینیوە. لێزەر تاتوو بە یەکجاری لادەبات بە تێکشکاندنی ڕەنگەکانی تاتوو بە ڕێگای تیشکێکی زۆر تیژەوە. تاتووی ڕەش هەموو درێژییە شەپۆڵەکانی لێزەر هەڵدەمژێت بۆیە لە هەموو ڕەنگەکانی تر ئاسانتر لادەچێت. ڕەنگەکانی تری وەکو سوور ڕەنگی سەوزی تیشکی لێزەر هەڵدەمژێت. کەواتە ڕەنگی جیاوازی تاتوو بە لێزەری جیاواز و تایبەتەوە لادەبرێن. چەندین سەردان بۆ دووبارە لێدانی لێزەر پێویست دەکات کە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دەگاتە ٢-٤ جار، ئەمەش بە گوێرەی تەمەن، قەبارە و جۆری تاتوو، جۆر و سروشتی پێست، قووڵی ڕەنگەکان لەناو پێستدا. بەگشتی لێزەر سەلامەتترە لە ڕێگاکانی تری لابردنی تاتوو بەتایبەتی لابردن بە نەشتەرگەری یان تاشینی پێست Dermabrasion کە لە هەموو حاڵەتەکاندا ئاسەوار لە شوێنی تاتوو جێدەهێڵێت، بەڵام لەوانەیە کە ببێتە هۆی هەوکردن یان زیاد کاڵبوونی شوێنی لابردنی تاتوو.

هەستەوەری چاو

بەگشتی هەستەوەری چاو Eye allergy بە حاڵەتی تری هەستەوەرییەوە پەیوەستە بەتایبەتی هەستەوەری لووت و ئەکزیمای پێست. هۆکارەکانی تووشبوون بە هەستەوەری چاو وەکو ئەو هۆکارانەن کە دەبنە ئەگەری ڕەبو و هەستەوەری لووت. ئاوێتەکانی جوانکاری و دەرمان وەکو زیانی لابەلا ڕۆڵێکی گەورەیان هەیە لە تووشبوون بە هەستەوەری چاو. کاردانەوەی چاوەکان بەرانبەر بە هەر ماددەیەکی کیمیایی وروژێنەر و هەوکردن لە زۆربەی حاڵەتەکاندا کە دەبێتە هۆی سووربوونەوەی چاوەکان گەلێك جار وەکو هەستەوەری خۆی دەنوێنێت بەڵام ئەم کاردانەوەیە بە تەواوی لەگەڵ هەستەوەری چاودا جیاوازی هەیە. کاردانەوەی چاوەکان بەرانبەر بە هەر ماددەیەکی کیمیایی وروژێنەر و هەوکردن لە زۆربەی حاڵەتەکاندا کە دەبێتە هۆی خورشت و سووربوونەوەی چاوەکان گەلێك جار وەکو هەستەوەری خۆی دەنوێنێت بەڵام ئەم کاردانەوەیە بە تەواوی لەگەڵ هەستەوەری چاودا جیاوازی هەیە. بۆ چارەسەرکردنی هەستەوەری چاوەکان چەندین جۆری دڵۆپی چاو لەبەردەستدان کە ماددەی دژەهیستامین لەخۆدەگرن تەڕکردنی چاوەکان بە فرمێسکی دەستکرد Artificial tears یارمەتی دوورخستنەوەی ماددە وروژێنەرەکان دەدات کە هەستەوەری پەیدادەکەن بەمەوە ڕێگا دەگرێت لە لکانی ئەم ماددانە بە چاوەوە. فرمێسکی دەستکرد بەرگری چاوەکان باشتر دەکات چونکە وەکو چینێکی فرمێسکی سروشتی لەسەر چاوەکاندا کاردەکات.

وریا بە لە بۆنە خۆشکارەکانی ئۆتۆمۆبیل

پسپۆرانی ژینگە بەردەوام هوشداری دەدەن سەبارەت بە چەندین جۆری بۆن خۆشکارەکانی هەوا Air fresheners بەوەی کە ماددەی پیسکاری ژینگە لەخۆدەگرن و کاریگەری دەکەنە سەر تەندروستیمان. لە لایەکی ترەوە نوێنەرە پیشەسازییەکان دووپاتی دەکەنەوە کە هیچ زیانێکی تەندروستییان نییە. بە گوێرەی ئاژانسی پاراستنی ژینگەی ئەمەریکی، زۆربەی بۆن خۆشکارەکان پێکهاتوون لە فۆرمالدیهاید Formadehyde، ماددە پێترۆکیمیاییەکان Petrochemicals، دایکلۆرۆبێنزیین Dichlorobenzene، فتالێتەکان Phthalates لەگەڵ چەندین ماددەی تر کە بە پیسکارە بەخاخەکان Aerosol pollutants ناوزەد دەکرێن. دایکلۆرۆبێنزین کە لە بۆن خۆشکارەکانی ناو ئۆتۆمۆبیلدا هەیە، ماددەیەکی ژهراوییە و هەڵمەکەشی کاریگەری خراپ دەکاتە سەر کۆئەندامی هەناسە بە شێوەی کەمکردنەوەی توانای سییەکان و زیادکردنی ئەگەری نەخۆشییەکان. هەروەها ئەوەش سەلمێنراوە کە پەیوەندی هەیە لە نێوان ماددە کیمیاییەکانی ناو بۆن خۆشکارەکان و زیادکردنی گرفتەکانی پەیوەست رەبو بە شێوەی زیادبوون و قورستربوونی نیشانەکان. جگە لەمە، هەندێك ماددەی کیمیایی بۆن خۆشکارەکانی ئۆتۆمۆبیل لەگەڵ گازی ئۆزۆن یەکدەگرن و ماددەی فۆرمالدیهاید پێکدێنن کە بە توندی کاریگەری دەکاتە سەر کۆئەندامی هەناسە.

جۆرەکانی خەوزڕان

خەوزڕان Insomnia بە باوترین گرفتەکانی پەیوەست بە نووستن دادەنرێت. خەوزڕان گەلێك جۆری هەیە وەکو: خەوزڕانی کاتی Transient insomnia کە بۆ ماوەی چەند رۆژێك بەردەوام دەبێت لەبەر هەندێك هۆکاری سادە وەکو گۆڕان لە کات و شوێن و دەوروبەری نووستندا، خەمۆکی، شەکەتی دەروونی (سترێس Stress). خەوزڕانی تیژ Acute insomnia واتە گرفتێکی بەردەوام بۆ نووستنێکی تەواو بۆ ماوەی ٣ هەفتە تا ٦ مانگ. خەوزڕانی درێژخایەن Chronic insomnia کە بۆ ماوەی چەندین ساڵ بەردەوام دەبێت، کاریگەرییەکانی بەپێی هۆکارەکان دەگۆڕین، بۆ نموونە لەوانەیە کە چەند نیشانەیەك لە تووشبوودا بەدی بکرێن وەکو: ماندوبوونی ماسولکەکان، هەلوەسە Hallucinations، ماندوبوونی مێشك Mental fatigue. خەوزڕان بە گوێرەی هۆکارەکەی بە شێوازی جیاواز خۆی دەنوێنێت، بۆ نموونە خەوزڕان لە سەرەتای نووستندا Onset insomnia واتە تووشبوو خەوی دێت بەڵام ناتوانێت کە بچێتە خەوەوە، ئەمەش زیاتر لەگەڵ پەستیدا روودەدات. خەوزڕان لە نیوە شەودا، واتە تووشبوو لە نیوە شەودا لە خەو بەئاگادێت و ئیتر ناتوانێت کە دووبارە بچێتە خەوەوە، یان بەیانیان زۆر زوو بەئاگادێت بێ ئەوەی کە تێر خەو بووبێت، ئەمەش زیاتر لەبەر ئازار یان نەخۆشی روودەدات. خەوزڕانی درەنگ Late insomnia واتە زوو بەئاگاهاتن کە یەکێکە لە نیشانەکانی خەمۆکی.