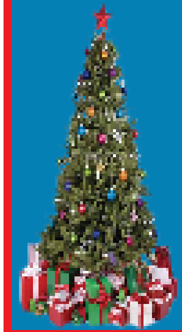
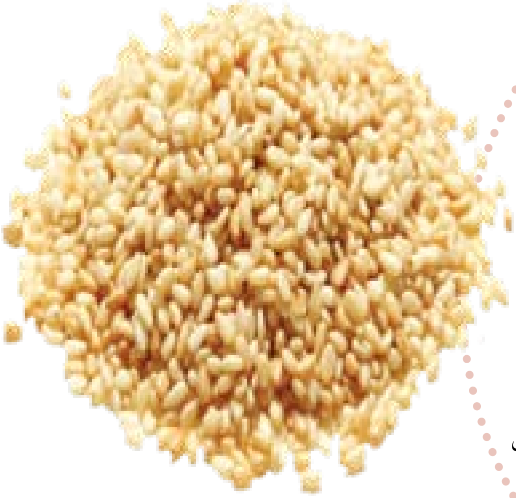


کونجی سپیکراو کالسیۆمی کەمترە



پێکهاتە گرنگەکانی کونجی Sesame بریتین لە کۆپەر، مەنگەنیز، کالسیۆم، مەگنسیۆم، ئاسن، فۆسفۆر، ڤیتامین B1و ڤیتامین E، زینك، ریشاڵی رووەکی لە جۆری سیسامین Sesamine و سیسامۆلین Sesamolin کە رۆڵی باشیان هەیە بۆ پاراستنی جگەر و دابەزاندنی کۆلیستیرۆلی خوێن و دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێن. کونجی بەوەی کە برێکی باشی لە کانزای کالسیۆم و زینك تێدایە، بارستایی ئێسکەکان دەپارێزێت دژ بە پووکانەوەی ئێسك کە لە پیاوانی بەساڵاچوو و ئافرەتانی پاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی عادە بەدی دەکرێت و دەبێتە هۆی ئازار و زوو شکانی ئێسك بە هێزێکی دەرەکی سادەوە. کونجی ئازار و ئاوسانی جومگەکان کەم دەکاتەوە لە حاڵەتەکانی هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمی. کونجی سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی رەبو، کەمکردنەوەی نۆرەکانی سەرئێشە لە نەخۆشانی شەقەسەردا، باشترکردنی نووستن لە ئافرەتانی تووشبوو بە خەوزڕانی پەیوەست بە تەمەنی وەستانی یەکجارەکی عادەی مانگانە Menapause. هەر کەوچکێکی گەورەی کونجی بە توێکڵەوە Unulled sesame کە سپی نەکرابێت نزیکەی 88 ملگم کالسیۆم لەخۆدەگرێت کەچی یەك کەوچکی گەورە لە کونجی سپیکراو Hulled تەنیا 5-10 ملگم کالسیۆم لەخۆدەگرێت واتە بە رێژەی 90-95% کەمتر. تەحینی Tahini یان شیرەی چڕی کونجی لە کونجی سپیکراو دروست دەکرێت بۆیە رێژەیەکی کەمتری کالسیۆم لەخۆدەگرێت. گەلێك جار زاراوەی کەرەی کونجی Sesame butter لەجیاتی تەحینی بەکاردێت، هەندێك جاریش لە کونجی تەواو بێ سپیکردن دروست دەکرێت. بۆ دابینکردنی بەهای خۆراکی تەواو، واباشە کە کونجی بە توێکڵەوە پاش برژاندنێکی کەم بکوترێت یان ئاوا بخورێت.

جگەر زیاتر لە گۆشت کۆلیستیرۆل

جگەر liver بەهایەکی خۆراکی باشی هەیە چونکە دەوڵەمەندە بە پرۆتین کە سەرچەمانێك بە پرۆتینی کلاسی یەکەم ناوزەد دەکرا، هەروەها ڤیتامینەکانی A، C، B6، B12 لەگەڵ کانزایەکانی کالسیۆم، مەنگەنیز، زینك، بەتایبەتی کانزای ئاسن کە زۆر گرنگە بۆ دروستبوونی هیمۆگلۆبینی ناو خڕۆکە سوورەکانی خوێن و خۆپاراستن لە کەمخوێنی. ئەوەی جێگای باسە ئەوەیە کە جگەر رێژەیەکی بەرزی کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت کە گەلێك پترە لەو رێژەیەی کۆلیستیرۆل کە لە گۆشتی سووردایە، بۆ نموونە هەر 100 گرام گۆشتی سووردا جا گۆشتی بەرخ یان گۆشتی گۆلك نزیکەی 70 میللیگرام کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت، کەچی رێژەی کۆلیستیرۆل لە هەر 100 گرام جگەر جا جگەری بەرخ یان گۆلك یان جگەری پەلەوەر دەگاتە زیاتر لە 300 میللیگرام. بۆیە

باشترین سەرچاوەی خۆراکی بۆ ئۆمیگا٣

چەوریی ماسی تا ئێستا بە باشترین و دەوڵەمەندترین سەرچاوە دادەنرێت بۆ ترشە چەورییەکانی ئۆمیگا3 Omega 3 fatty acids. پیاوە ژاپۆنییەکان کە دوو هێندەی پیاوە ئەمەریکییەکان ماسی و خۆراکی دەریا دەخۆن کەمتر تووشی رەقبوونی خوێنبەرەکان Athersclerosis دەبنەوە کە دەبێتە هۆی نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك. ماسی ئاوی سارد وەکو سالمۆن باشترین سەرچاوەیە بۆ ئۆمیگا3 چونکە هەر دوو جۆرە سەرەکییەکەی ئۆمیگا3 واتە DHA و EPA لەخۆدەگرێت کە لەش مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات و سوودیان لێوەردەگرێت. زەیتی ئەلگال Algal oil کە جۆرێکی قەوزەی دەریایە بە تاکە سەرچاوەی رووەکی دەریا بۆ ئۆمیگا3 دەژمێردرێت. سەرچاوەکانی دیکەی ئۆمیگا3 بریتین لە: تۆوی کەتان Flaxseeds، تۆوی کولەکەی زەرد Pumpkin، گوێز، زەیتی سۆیا، زەیتی کانۆلا Canola oil کە ترشی ئەلفا لایینۆلییك Alpha-linolenic acid لەخۆدەگرن کە لە لەشدا پێویستە بگۆڕێت بۆ DHA یان EPA. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە تۆوی کەتان باشترین سەرچاوەی رووەکییە بۆ ئۆمیگا3 لەگەڵ رێژەیەکی باشی ریشاڵ و ماددە دژەئۆکسانەکان، بۆیە لەوانەیە کە دڵ و خوێنبەرەکان لە نەخۆشی بپارێزێت، هەروەها بە گوێرەی زەیتی کانۆلا. ئەو کەسانەی کە حەز لە خواردنی ماسی ناکەن یان بە چێژ و بۆنەکەی نارەحەت دەبن، دەتوانن کە زەیتی رووەکی بەکاربێنن بەڵام لەبەر ئەوەی کە ماسی باشترین سەرچاوەیە، بۆیە دەکرێ کە کەپسولی زەیتی ماسی بەکاربێنن بۆ دابینکردنی ئۆمیگا3.

چای گەرم یان چای سارد؟

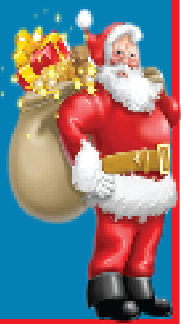
چای وەكـــو ئەلتەرناتیڤێكی تەندروســـتییانە بۆ قاوە یان ســـاردەمەنی جگە لە كافائینی سروشـــتی چەندین ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت. لەكاتـــی دێمكردنی چای، ئاوی گەرم چێژ و مـــاددە گرنگەكان و فلاڤەنۆیدەكان Flavanoids كە ئاوێتەی دژەئۆكســـانی بەهێزن لە گەڵاكانی چای رادەكێشـــێت. خواردنەوەی چای گەرم و فرێش بەرزترین ئاستی ماددە دژەئۆكسانەكان دابین دەكات كـــە بایەخی تەندروســـتی زۆریان هەیـــە بەتایبەتی بەهێزكردنی ســـستمی بەرگری لەش و ئێسكەكان لەگەڵ پاراستنی كۆئەندامی دڵ و سووڕان و خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەندین جۆری شـــێرپەنجە. پاش جێهێشـــتنی چای لەناو قۆری بێ قەپاغ، بە كاریگەری گازی ئۆكسجین ڕێژەی ماددە دژەئۆكسانەكان كەم دەبێتەوە. چێژی چای گەرم لە چێژی چای سارد خۆشترە، هەستی چێژی زمانیش زیاتر بە خواردنەوەی گەرم دەوروژێت. نابێ ئەمەش لە بیربكرێت كە زیاد خواردنەوەی چای یان هەر خواردنەوەیەك كە زۆر گەرم بێت زیان بە سوورێنچك دەگەیەنێت. لەگەڵ سەرمای زستاندا چێژ لە چای گەرم وەربگرە، بەڵام بە مەرجێك چایەكەت هێندە گەرم نەبێت كە ببێتە هۆی سووتانی شانەكان، سووتانیش جۆرێكە لە برین و تا رادەیەك شانەكان ئەزیەت دەدات، بەردەوامبوونی ئەم وروژێنەرە لەوانەیە كە ببێتە ئەگەری گۆڕان لە سروشتی خانەكانی ناوپۆشی ســـوورێنچك و زیادبوونی ئەگەری شێرپەنجەی سوورێنچك، ئەمە بە پێی چەندین لێكۆڵینەوەی زانستی.

شیرەی پرتەقال بۆ وەرزی زستان

لەگەڵ هاتنی وەرزی زســـتان ئەگەری هەوكردنە ڤایرۆســـییەكان زیاتر دەبێت بەتایبەتی ڤایرۆســـەكانی كۆئەندامی هەناســـە بە شـــێوەی هەڵامەت و ئەنفلوەنزا و هەوكردنی ڕێڕەوەكانی بەشی سەرەوەی كۆئەندامی هەناســـە. خۆراكی هاوســـەنگ و جۆراوجۆر بایەخێكی زۆری هەیە بۆ بەهێزكردنی ســـستمی بەرگری لەش لەوكاتەی كە تا ئێســـتا دەرمان بۆ لەناوبردنی ڤایرۆسەكانی هەڵامەت و ئەنفلەوەنزا نییە و بۆ چاكبوونەوە لەش بە تەواوی پشـــت بە سستمی بەرگری لەش دەبەســـتێت، هەرچەند بەرگری بەهێزتر بێت هێندە تووشبوو خێراتر چاكدەبێتەوە. شیرەی سروشتی پرتەقال orange juice Natural یەكێكە لەم خۆراكانەی كە لە وەرزی زستاندا سوودی زۆری هەیە چونكە ڕێژەیەكی باشی ڤیتامین C لەخۆدەگرێت كە سیفەتی دژەئۆكسانی هەیە و گرنگە بۆ بەهێزكردنی بەرگری لەش دژی هەوكردنەكان بەتایبەتی هەڵامەت و ئەنفلوەنزا. شـــیرەی سروشـــتی پرتەقال ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراســـتن لە كەمخوێنی، لە ئافرەتی دووگیانیشـــدا ڕۆڵی هەیە بۆ كەمكردنەوەی ئەگەری ڕوودانی ســـەقەتییە زگماكییەكان لە كۆرپەدا. شـــیرەی سروشتی پرتەقال جگە لە ڤیتامین C، بڕێكی باش لە ترشـــی فۆلیك یان ڤیتامین B9 لەخۆدەگرێت كە یەكجار پێویستە بۆ سەلامەتی دووگیانی. ڤیتامین Cكە لە ئاودا دەتوێتەوە، لە لەشدا خەزن ناكرێت بۆیە پێویستە كە زوو زوو لە خۆراكەوە وەربگیرێت. كەسێكی پێگەیشتوو ڕۆژانە 75 ملگم ڤیتامینC پێویستە. 170 میللیلیتر شیرەی سروشتی پرتەقال نزیكەی 93 ملگم ڤیتامین C لەخۆدەگرێت، هەروەها میوە مزرەكان و سەوزە تازەكان سەرچاوەی باشی ئەم ڤیتامینەنن.

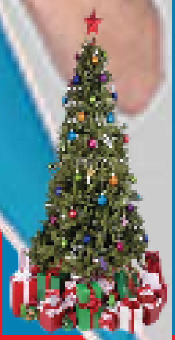
ـــــی تێدایە

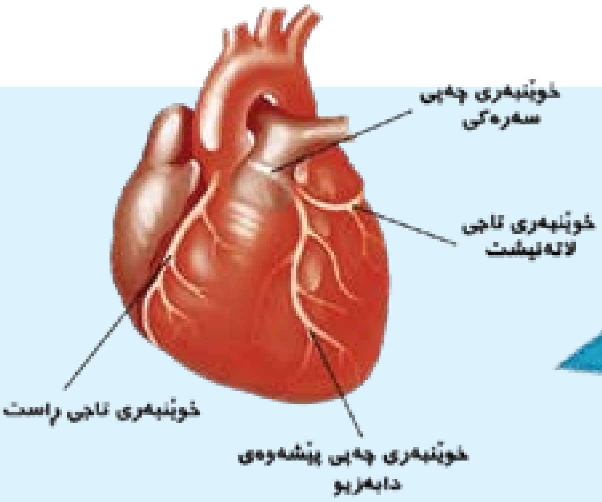
ئەو كەســـانەی كە پارێزیان لە كۆلیستیرۆل هەیە یان نەخۆشـــی درێژخایەنیان هەیە وەكو نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشـــی شـــەكرە، یان قەڵەون یان ئاستی كۆلیســـتیرۆلی خوێنیان بەرزە پێویســـتە كە جگەر بە ڕێژەیەكی یەكجار كەمتر لە گۆشتی ســـوور بخۆن یان هەر نەیخۆن، وا باشترە كە گۆشتی ســـووریش یەكجار كەم بكرێتەوە لەم حاڵەتانەی سەرەوەدا.



بۆچی دوچاری پەستی دەبیت؟

پەستی Anxiety حاڵەتێکی باوە لە گەنجەگاندا، نیشانەکانی بریتین لە: گۆڕان لە ئارەزووی خواردن بە شێوەی کەمبوونەوە ئارەزووی خواردن یان خواردن بە خێرایی، خەوزڕان لە سەرەتای چوونە خەوەوە، دڵە کوتێ، ئارەقەکردن، هەستکردن بە گەرمبوونی پێست، سەرئێشە، سەرسووڕان، دوودڵی لە بڕیاردان. پەستی کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر ژیانی ڕۆژانە، بۆ نموونە دواکەوتن لە کار و قوتابخانە. نزیکەی 4 ملیۆن کەسی پێگەیشتووی ئەمەریکی بەدەست پەستییەوە دەناڵێنن کە زیاتر لە تەمەنی منداڵی و هەرزەکاری سەری هەڵداوە، لەوانەشە لە پاش تەمەنی پێگەیشتن سەرهەڵبدات، ئافرەت زیاتر لە پیاو دوچاری پەستی دەبێتەوە. هۆکارە راستەقینەکانی پەستی گشتی تا ئێستا بە تەواوی نەزانراون، بەڵام چەند هۆکارێك ڕۆڵیان هەیە لە ئەگەری تووشبوون وەکو: مەیلی زگماکی واتە گواستنەوەی پەستی بە خێزان، گۆڕان لە کیمیای مێشکدا یان تێکچوونی باڵانسی مادده کیمیاییەکانی مێشك کە گەیێنەرن Neurotransmitters لە نێوان دەمارەخانەکاندا، ئەم ناهاوسەنگییە وا لە مێشك دەکات کە مامەڵە و کاردانەوەی لەگەڵ هەندێك باروودۆخدا بگۆڕێت و ببێتە هۆی پەستی، هۆکاری دەوروبەر وەکو کارەسات یان مردنی کەسێکی ئازیز، جیابوونەوە یان تەڵاق، گۆڕینی قوتابخانە، گۆڕینی پیشە، جگەرەکێشان و خواردنەوەی ئەلکهول بە بەردەوامی یان وازهێنان پاش بەکارهێنان بۆ ماوەیەکی زۆر، ڕاهاتن لەسەر خواردنەوە کافائینییەکان بەتایبەتی قاوە و چای یان وازهێنان لەم خواردنەوانە. هەروەها ترس و تۆقین لە تەمەنی منداڵیدا گەلێك جار ئامادەباشی تووشبوون بە پەستی لە ئاییندەدا زیاتر دەکات.





ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ

نۆرەی دڵ Heart attack یان سینگە کوژێ یان سینگە درە A-gina ڕوودەدات لە ئەنجامی تەسکبوونەوەی یەکێك یان پتر لە خوێنبەرەکانی تاجی artery Coronary دڵ لە ئەنجامی تووشبوونیان بە ڕەقبوون Art-reosclerosis واتە نیشتنی چینێکی چەوری لەژێر ناوپۆشی خوێنبەردا. هۆکارە یارمەتیدەرەکانی تووشبوون بە ڕەقبوونی خوێنبەر یان نۆرەی دڵ بریتین لە: بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا، قەڵەوی، کەمی جوولە و کەمی مەشقی وەرزشی، جگەرەکێشان، سترێس و گرژی دەروونی، مەیلی زگماکی واتە بوونی نەخۆشی دڵ بە خێزان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شەکرە. نیشانەکانی نۆرەی دڵ سەرەتا دەستپێدەکەن بە ئازارێکی توند یان فشارێکی توند لە ناوەڕاستی سینگدا کە ماوەیەکی کورت دەخایەنێت و پاش چەند خولەکێك نامێنێت، بەڵام لەوانەیە کە دووبارە سەرهەڵبداتەوە، هەروەها لەوانەیە کە ئازارەکە بۆ شان یان باسکی چەپ یان باسکی ڕاست و چەپ بڵاوبێتەوە، هەندێك جاریش ئازارەکە بۆ پشت و شەویلاکی خوارەوە بڵاودەبێتەوە لەگەڵ هەناسەڕاوکێ. گەلێك جار لەگەڵ سەرهەڵدانی ئازاری سینگدا نیشانەی دیکە لە نەخۆشدا دەردەکەون وەکو ئارەقەکردنێکی زۆر، تێکچوونی گەدە و ڕشانەوە، سەرئێشەیەکی توند. خۆپاراستن ئەنجام دەدرێت بە کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش لە سنووری ئاساییدا، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان، خۆراکێکی تەندروستییانە، ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی ڕۆژانە وەکو ڕۆیشتن، کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لە تووشبوواندا.

خشتەی ئاستی شەکری خوێن

پشکنینی ئاستی شەکری خوێن یان گلوکۆزی خوێن Blood glucose بایەخی تەندروستی زۆری هەیە بەتایبەتی لە دەستنیشانکردنی نەخۆشی شەکرە و بوونی ئامادەباشی بۆ تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە. ئاستی شەکری خوێن دەگۆڕێ بە پێی: چەندێتی خواردن، جۆری خۆراك، چەندێتی جوولە و مەشقی وەرزشی، بەکارهێنانی دەنکی دابەزاندنی شەکری خوێن یان بەکارهێنانی دەرزی ئینسولین. بۆ دڵنیابوون لە تەندروستیت، پشکنینی شەکری خوێن بە شێوەیەکی ڕۆتینی لەکاتی جیاوازدا ئەنجام بدە، بۆ نموونە پێش و پاش ژەمی خۆراك، بەیانی لە خورینی و پێش نوستن، پاشان ئەنجامەکان لەگەڵ ئەم خشتەیە بەراورد بکە:

کاتی پشکنین	ئاسایی	ئامادەباشی تووشبوون بە شەکرە	نەخۆشی شەکرە
لە خورینی	کەمتر لە 100 ملگم \دێسیلیتر	100-126ملگم \دێسیلیتر	126ملگم \دێسیلیتر یان زیاتر
پێش ژەمی خۆراك	کەمتر لە 115 ملگم \دێسیلیتر	115-120 ملگم \دێسیلیتر	زیاتر لە 120ملگم \دێسیلیتر
پاش ژەمی خۆراك	کەمتر لە 140 ملگم \دێسیلیتر	140-200 ملگم \ دێسیلیتر	200 ملگم \دێسیلیتر یان زیاتر
پێش نوستن	کەمتر لە 120 ملگم \دێسیلیتر	140-120 ملگم \دێسیلیتر	زیاتر لە 140ملگم \دێسیلیتر

باشترین جۆری ڕێجیم

تا ئێستا چەندین جۆری ریجیم لەبەردەستدان بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، بەڵام لە هەموویان باشتر کە ئامانجەکە دەپێکێت و نابێتە ئەگەری هیچ کێشەیەکی تەندروستی بریتییە لە ریجیمی کەمکردنەوەی کالۆری یان وزەی خۆراك بە هێشتنەوەی بڕی پێویستی رۆژانە لە مادده خۆراکییە گرنگەکانی وەکو ڤیتامین و کانزا و ریشاڵ و مادده دژەئۆکسانەکان. وشەی ریجیم Dieting واتە رێکخستنی بڕ و جۆری خواردن. بە گشتی چوار جۆری ریجیمی خۆراك لە ئارادان: ریجیمی کەمکردنەوەی چەوری Low-fat diets، ریجیمی کەمکردنەوەی کاربۆهیدرات Low-fat diets کە ئێستا زۆر بە کەمی پەیڕەو دەکرێت، ریجیمی سادەی کەمکردنەوەی وزە یان کەمکردنەوەی کالۆری Low-calorie diets کە دەتوانرێت رۆژانە 500-1000 کالۆری وزە لە خۆراکدا کەم بکرێتەوە بەمەشەوە هەفتانە نزیکەی نیو کیلۆگرام کێشی لەش دادەبەزێت یان تێکڕای بارستایی لەش بە رێژەی 8% لە ماوەی 3-6 مانگدا کەم دەبێتەوە، ریجیمی توندی کەمکردنەوەی وزە یان کالۆری Very low-calorie diets واتە رۆژانە تەنیا 200-800 کالۆری وزە لە خۆراك وەردەگیرێت بە کەمکردنەوەی چەوری و کاربۆهیدرات بە بێ کەمکردنەوەی پرۆتین، بەمەوە دەتوانرێت کە لەگەڵ مەشقی بەدەنی هەفتانە 1-2.5 کیلۆگرام کێشی لەش دابەزێنرێت، بەڵام زۆر پەسەند ناکرێت چونکە دەبێتە ئەگەری ونکردنی بارستایی ماسولکە و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی بەگەکان Gout زیاد دەکات. پێویست دەکات کە ریجیم تەنیا لەژێر چاودێرییەکی نزیکی دکتۆر ئەنجام بدرێت بۆ رێگرتن لە روودانی ماکەکان، بێگومان مەشقی بەدەنی یان وەرزش بە یەکەوە لەگەڵ ریجیمدا ئەنجامی باشی دەبێت بۆ دابەزاندنی کێشی لەش.

ئاکامەکانی توندوتیژی سێکسی

لە هەموو تاوانەکان پتر، توندوتیژی سێکسی Sexual Violence بەرانبەر بە ئافرەت کەم راپۆرت دەکرێت، لێکۆڵینەوەکان دەڵێن کە 84%ی ئەو ئافرەتانەی کە دوچاری توندوتیژی سێکسی دەبنەوە باسی ناکەن و سکاڵا لە لای پۆلیس تۆمارناکەن. لە وڵاتە یکگرتووەکانی ئەمەریکادا، یەك لە هەر شەش ئافرەت دوچاری هەوڵی لاقەکردن دەبن یان لاقەی سێکسی تەواو دەکرێن، هەروەها لە 80%ی حاڵەتەکانی توندوتیژی سێکسیدا تاوانبار کەسێکی ئاشنا یان ناسراو بووە لە لایەن تاوانلێکراودا. ئاکامە فیزیکی یان جەستەییەکانی پاش توندوتیژی سێکسی بەرانبەر بە ئافرەت بریتین لە: ئازارێکی درێژخایەن لە ناوچەی حەوزدا، پشت ئێشە، ئازار لە ناوچەی دەموچاودا، سەرئێشە، نارێکی لە دەزگای هەرسدا، زیادبوونی ئازارەکانی پێش عادەی مانگانە، ئەگەری دووگیانی لە ئافرەتی تەمەن 12- 45 ساڵیدا، ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییانەی کە لە رێگای سێکسەوە دەگوازرێنەوە بە ئایدزیشەوە. ئاکامە دەروونییەکانی پاش توندوتیژی سێکسی بریتین لە: یەکەم، راستەوخۆ پاش توندوتیژی: هێدمە Shock، باوەڕنەکردن بە رووداوەکە، ترس، شێوان و شپرزەیی، پەستی و نیگەرانی لەگەڵ نیشانەکانی سترێسی پاش زەبر PTSD وەکو پەرتەوازەبوونی هزر و بیر، تێکچوونی خەو، بەردەوام بیرهاتنەوەی رووداوەکە. دووەم، ئاکامە دەروونییەکان ماوەیەك پاش توندوتیژی سێکسی بریتین لە: پەستی، هەستکردن بە تاوان Guilt، زوو هەڵچوون، تێکچوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، ئەگەری فێربوونی جگەرەکێشان، بەکارهێنانی دەرمانە ئارامبەخشەکان، زیاد خواردن، خەوزڕان، خەمۆکی، زیادبوونی ئەگەری خۆکوشتن، هەندێك جاریش لەوانەیە کە قوربانییەکان بکەونە نێو داوی سێکسفرۆشییەوە.