بەهای خۆراكی خەردەڵ

خەردەڵ Mustard سوودی زۆری هەیە بۆ ڕیجیمی خۆراك لەوكاتەی كە هەر كەوچكێك خەردەڵ تەنیا 3.5 كالۆری وزە و 0.2 گرام چەوری لەخۆدەگرێت، هەروەها سەرچاوەیەكی زۆر باشـە بۆ ترشـە چەوری لە جۆری ئۆمیگا 3 كە سوودی تەندروستی زۆری هەیە، پێكهاتە گرنگەكانی تری خەردەڵ بریتین لە: پرۆتین، كالسیۆم، ریشاڵ Fiber، ئاسن، مگنسیۆم، مەنگەنیز، فۆسفۆر، زینك، هەروەها سیلینیۆم كە سیفەتی دژەئۆكسانی هەیە.
سوودە تەندروستییەكانی خەردەڵ بریتین لە: زیادكردنی دەردانی لیك 8 جار پتر لە حاڵەتی ئاسایی لەكاتی خواردندا، ئەمەش یارمەتی كرداری هەرسكردنی خۆراك دەدات، تاودانی میتابۆلیزم Metabolism كە بریتییە لە كرداری بەدەستهێنانی وزە لە خۆراكەوە، لەناوبردنی هەندێك جۆری بەكتریا و كەڕوو، كەمكردنەوەی نیشانەكانی پەیوەست بە وەستانی یەكجارەكی عادەی ئافرەتان Menopause وەكو خەوزران و تەزووە گەرمەكان، ڕێگرتن لە گەشەكردنی خانە شێرپەنجەییەكان، كەمكردنەوەی نیشانەكانی كۆئەندامی هەناسە لە تووشبووان بە ڕەبو و هەوكردنی بۆڕی هەناسە و كرانەوە یان سووتانەوەی قوڕگ، سووككردنی نیشانەكانی هەوكردنی ڕۆماتیزمی جومگەكان لە ئازار و ئاوسان و سڕبوون، دابەزاندنی پەستانی خوێن، ڕێگرتن لە سەرهەڵدانی نۆرەی سەرئێشە لە تووشبووان بە شەقەسەر، دابەزاندنی ئاستی شەكری خوێن بۆیە خەردەڵ گونجاوە بۆ نەخۆشانی شەكرە.

گرنگی دانەوێڵەی جۆراوجۆر

گرنگی جۆراوجۆركردنی دانەوێڵە جگـە لە بەهای خۆراكی لەوەدایە كـە زۆربەی خەڵك لە دانەوێڵەكان زیاتر گەنم دەخۆن و گەلێك كەس هەستەوەری بەرانبەر بـە پرۆتینی گلوتین Glu-tin كە لە گەنمدایە دەنوێنن بە شێوەی سووربوونەوەی پێست و ئازاری جومگە و ناڕەحەتی لە كۆئەندامی هەرسدا. دانەوێڵەی تەواوی Whole grains وەكو وەكو شۆفانOats، گەنم، جۆ، گەنمەشامی، ماددەی خۆراكی گرنگ لەخۆدەگرن، بۆ نموونە شۆفان و جۆ ماددەكانی بیتا گلوكان Beta-glucans لەخۆدەگرن كە ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لە دابەزاندنی ئاستی كۆلیستیرۆلی خوێندا، هەروەها دانەوێڵەی وەكو ئەمارانت Ama-ranth ترشی فریولیك Ferulic acid لەخۆدەگرێت كە سیفەتی دژەئۆكسانی هەیە. بەگشتی جۆرەكانی دانەوێڵەی تەواو دەوڵەمەندن بە ریشاڵ كە ڕۆڵی هەیە لە جێگیركردنی ئاستی شەكری خوێندا بە پێچەوانەی دانەوێڵەی سافكراو كە دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەیەكی خێرای ئاستی شەكری خوێن. لەبەر گرنگی پێكهاتەكانی دانەوێڵە هەوڵ بدە كە دانەوێڵەی جۆراوجۆر بخەیتە خۆراكتەوە نەك تەنیا گەنم.

باشترین سەرچاوەی م

تاكە شوێن لە دەرەوەی لەش كە سەرچاوەیە بۆ هەموو جۆرەكانی ماددە دژەئۆكسانەكان كە گرنگن بۆ تەندروستییەكی باش بریتییە لە خۆراكێكی هاوسەنگ كە خۆراكی سروشتی، خۆراكی تەواو Whole، ئۆرگانیك Organic لەخۆبگرێت كەمترین مامەڵەی فیزیایی و كیمیایی لەگەڵدا كرابێت. هۆكارەكە بە سادەیی ئەوەیە كە تەندروستی باش جگە لە ڤیتامین E و ڤیتامین C و بیتاكارۆتین، لەش پێویستی بە هەموو ڕەنگ و چێژە سروشتییەكانی خۆراكی جۆراوجۆرەوە هەیە وەكو فلاڤۆنۆیدەكان Flavonoids و كارۆتینۆیدەكان Carotenoids كە ڕەنگەكانی زۆربەی سەوزە و میوە و خۆراكە سروشتییەكان پێكدێنن.

ڕۆژانە چەند وزەت لە خۆراکەوە پێویستە؟

وزە Energy پێویستە بۆ بەردەوامبوونی ژیان هەتا ئەگەر جوولە ئەنجام نەدرێت. بە جوولە یان گرژبوونەوەی ماسولکەکان بڕی وزەی پێویست زیاتر دەبێت. وزە بە کالۆری یان کیلۆ جول پێوانە دەکرێت. یەك کالۆری Calorie (کە دەکاتە 4.18 کیلۆ جول KJ) بڕی ئەو وزەیە کە پلەی گەرمی یەك کیلۆگرام ئاو بۆ یەك پلەی سانتیگراد بەرزدەکاتەوە. بڕی وزەی پێویست لە خۆراکی ڕۆژانە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازی هەیە بە گوێرەی تەمەن، قەبارەی لەش، درێژی باڵا، ڕەگەز، ستایلی ژیانی ڕۆژانە، شوێنی جوگرافی، تەندروستی کەسی. پیاوێکی ئاکتیڤ کە تەمەنی 22 ساڵ و بەرزی باڵاکەی 180 سانتیمەتر بێت پێوستی بە بڕێکی وزەی زیاتر هەیە لە ئافرەتێکی تەمەن 60 ساڵ کە بەزری باڵاکەی 150 سانتیمەتر بێت. بەگشتی بۆ پیاوێکی ئاسایی 2500 کالۆری و بۆ ئافرەتێکی ئاسایی 2000 کالۆری وزە پێویستە لە ڕۆژێکدا کە لە خۆراکەوە وەردەگیرێت، کەسانی وەرزشوان و کرێکار پێویستییان بە وزەی زیاتر هەیە. بە پێی ڕێنمایی ڕێکخراوی فاو FAO کەمترین تێکڕای وزەی پێویستی ڕۆژانە بریتییە لە 1800 کالۆری.

گۆشتی سوور کەم بخۆ!

گۆشتی سوور Red meat بە هەر شێوەیەك ئامادەبکرێت چێژێکی خۆشی هەیە، سەرچاوەیەکی باشە بۆ پرۆتین و کانزای ئاسن، بەڵام لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە گۆشتی سوور پەیوەندی بە شێرپەنجەی ڕیخۆڵەوە هەیە. وا باشە کە بڕی گۆشتی سوور لە خۆراکدا هەفتانە سنووردار بکرێت بۆ 680 گرام یان ڕۆژانە زێتر نەبێت لە 70 گرام بۆ پێگەیشتووان. هەر چەند بڕی گۆشتی ڕۆژانە زیاتر بێت هێندە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە زیاتر دەبێت. هەورەها ئەمەش روونکراوەتەوە کە زیاد خواردنی گۆشتی سوور پەیوەندی بە شێرپەنجەی گەدە و مەمك و میزڵدانیشەوە هەیە. ئەمەش ئاشکرایە کە زیاد خواردنی گۆشتی سوور پەیوەندی هەیە بە توشبوون بە نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی ئەلزهایمەر، زیادبوونی کێش و قەڵەوی، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن.

ـــادده دژەئۆکسانەکان

ئەمەش هەرگیز نایەتە دی نە بە ڕێگای خۆراکە پرۆسێسکراوەکان Processed foods کە ڕەنگ و چێژی دەستکرد لەخۆدەگرن نە هەتا بە ڕێگای بەکارهێنانی باشترینی یاریدەدەرە خۆراکییەکان Dietary supplement کە مادده دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرن.

هۆکاری ئارەقەکردنی لەپی دەستەکان

ئارەقەکردنی لەپی دەستەکان Sweaty palms ئەگەرچی حاڵەتێکی باو نییە، بەڵام تووشبوو تا رادەیەکی زۆر بێزار و نیگەران دەکات، هۆکاری راستەقینەی هێشتا بە تەواوی نەزانراوە، بەڵام میکانیزمەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی چالاکی کۆئەندامی دەماری سیمپەپاوی Sympathetic کە هانی گلاندەکانی ئارەقە لە دەستەکان دەدات بۆ زیاتر ئارەقەکردن بە بێ بوونی هاندەرە سروشتییەکانی ئارەقەکردن وەکو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی یان شێداری هەوا. ئارەقەکردن رێگایەکە کە لەش بە هۆیەوە پلەی گەرمی رێکدەخات، لەش ملیۆنەها گلاندی چەوری هەیە کە نیوەیان کەوتوونەتە ناوچەی دەستەکان. ئەگەرچی بە سترێس یان شەکەتی دەروونی توندی ئارەقەکردنەکە زیاتر دەبێت، بەڵام ئەمە سەلمێنراوە کە هۆکاری جەستەیی لەپاڵە نەك دەروونی کە خۆی لە تێکچوونی فرمانی کۆئەندامی دەماری سیمپەپاویدا دەبینێتەوە، تا ئێستاش هۆکارە قووڵەکان لەپاڵ ئەم تێکچوونە نەزانراون. خۆشبەختانە ئێستا گەلێك دەرمان لەبەردەستدان بۆ کۆنترۆلکردنی ئارەقەی لەپی دەست ئەگەرچی چارەسەری یەکجارەکیش نەبن، بەڵام تووشبوو دەتوانێت کە بەم گرفتەوە بە وەرگرتنی دەرمان ژیانێکی ئاسایی بەرێتە سەر.

دووگیانی لە دەرەوەی منداڵدان

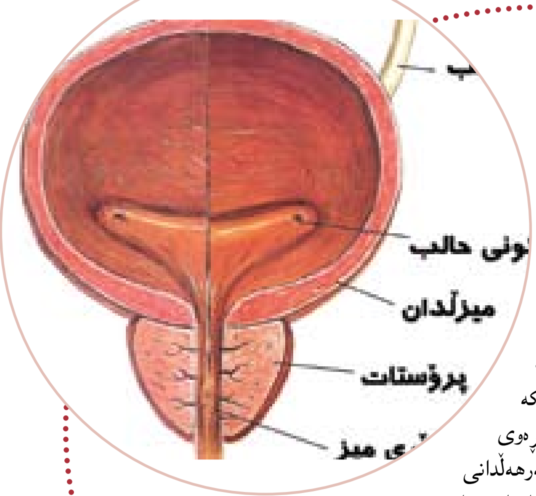
دووگیانی بە پیتاندنی هێلکە دەستپێدەکات کە بە ناوپۆشی منداڵدانەوە دەلکێت و گەشەدەکات. هەندێك جار هێلکەی پیتێنراو لە شوێنێکی دەرەوەی منداڵداندا دەچەقێت و گەشەدەکات واتە دووگیانی لە دەرەوەی منداڵداندا Ec-topic pregnancy. بەگشتی دووگیانی لە دەرەوەی منداڵدان لە یەکێك لە دوو لوولەکانی فالوپدا Fallopian tube روودەدات، ئەو تیوبەی کە لە نێوان هێلکەدان و منداڵداندایە، لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا دووگیانی لە بۆشایی سك، هێلکەدان یان لە ملی منداڵداندا روودەدات، هەندێك جار بە بێ بوونی هۆکارێکی زانراو روودەدات، هەندێك جاریش هەوکردنی لوولەی فالوپ Salpingitis، بەکارهێنانی دەرمانەکانی نەزۆکی، تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان یان ناتەواوی لە پەرەسەندنی کۆرپە هۆکارن. ئەم دووگانییە هەرگیز تا کۆتایی گەشەناکات، بەڵکو زیان بە شانەکانی دەوروبەری دەگەیەنێت و لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری خوێنبەربوونێك کە مەترسی بخاتە سەر ژیان ئەگەر زوو چارەسەرنەکرێت. سەرەتا لەوانەیە کە هیچ نیشانەیەکی نەبێت، یان نیشانەکان وەکو دووگیانی ئاسایی سەرهەڵبدەن بە شێوەی وەستانی عادە، نارِحەتی لە مەمك، هێڵنج، هەروەها پشکنین بۆ دووگیانی پۆزەتیف پیشان دەدات. پاشان، سك ئێشە یان ئازار لە ناوچەی حەوزدا لەگەڵ بینینی خوێن لە رێگای زێوە، لەکاتی تەقینی لوولەی فالوپدا لەوانەیە کە خوێنبەربوونێکی قورس رووبدات و ببێتە ئەگەری هێدمە و مەترسی لەسەر ژیانی ئافرەتدا. چارەسەرکردن زیاتر بە نەشتەرگەری ئەنجام دەدرێت جا بە پێنۆڕ Laparoscopy یان بە نەشتەرگەری کردنەوەی سك Laparotomy.

وریا بە لە تۆزی چیمەنتۆ

ڕۆژانە ملیۆنەها کەس لە شوێنی کارکردنیاندا ڕووبەڕووی تۆزی چیمەنتۆ Cement dust دەبنەوە. لە پیشەسازی چیمەنتۆدا تۆز پەیدادەبێت کە کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر تەندروستی بە شێوەی لاوازبوونی فرمانی سییەکان، تەسکبوونەوەی درێژخایەنی ڕێڕەوەکانی هەناسە، شێرپەنجەی سییەکان، شێرپەنجەی گەدە و کۆڵۆن، لەوانەشە کە تۆزی چیمەنتۆ بگاتە سووڕی خوێن و هەموو شانە و ئەندامەکانی لەش و زیانیان پێبگەیەنێت وەکو دڵ، جگەر، سپڵ، ئێسک، ماسولکە. چیمەنتۆ چەند ماددەیەکی کیمیایی تفتی سووتێنەر و کریستاڵەکانی سیلیکا Silica لەخۆدەگرێت کە کاریگەری نێگەتیڤی ڕاستەوخۆ دەکەنە سەر پێست و سییەکان، هەروەها کانزای کرۆم کە هەستەوەری پەیدا دەکات. کاریگەرییەکان لەسەر پێست بریتین لە: سووتان، سووربوونەوە، سووتانەوە، هەروەها لەسەر چاوەکان بریتین لە: سووتانەوەی چاو، سووربوونەوە و سووتانی کیمیایی. هەڵمژینی تۆزی چیمەنتۆ دەبێتە هۆی سووتانەوەی لووت و قورگ، کاریگەرییە خراپەکەی سیلیکا بۆ سییەکان کە دەبێتە هۆی پەکخستنیان کە بە نەخۆشی سیلیکۆسز Silicosis ناسراوە. لەسەر هەموو

ئەوانەی کە مامەڵە لەگەڵ چیمەنتۆ و کۆنکریتدا دەکەن پێویستە کە درك بە مەترسییەکان بکەن و هەنگاوەکانی خۆپاراستن پەیڕەو بکەن بە بەکارهێنانی دەستکێش، جلی گونجاو، چاویلکە، بووت یان جزمە بۆ پاراستنی پێ و قاچەکان.

بەردی میزڵدان



بەردی میزڵدان Bladder stone لەبەر پەنگانەوە و چڕبوونەوەی میز لەناو میزڵدانا دروست دەبێت کە وادەکات کانزایەکانی ناو میز یەکبگرن و ببنە کریستاڵ. بەردی بچووك لەخۆیەوە بە بۆڕی میزدا دێتە دەرەوە، بەڵام بەردی گەورەتر پێویستی بە چارەسەرکردن دەبێت بۆ لابردنی. ئەگەر بەردی میزڵدان چارەسەرنەکرێت لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری هەوکردن، تێکچوونی فرمانی میزڵدان، گیرانی ڕێڕەوی میز. بەردی میزڵدان لە هەموو حاڵەتەکاندا نابێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەکان بەتایبەتی بەردی بچووك. نیشانەکان بریتین لە: ئازار لە خوارەوەی سکدا، بینینی خوێن لەگەڵ میزدا یان لێڵبوون و تاریکبوونی ڕەنگی میز، سووتانەوە لەکاتی میزکردندا، زوو میزکردن بەتایبەتی لەکاتی شەودا، پچڕ پچڕبوونی لێشاوی میز. بەتاڵنەبوونی تەواوی میزڵدان لەپاش میزکردندا بە هۆکاری سەرکی دادەنرێت کە ڕوودەدات لە ئەنجامی: ئاوسانی پرۆستات، گرفت لە دەمارەکانی میزڵدان لە ئەنجامی جەڵتەی مێشك یان بریندارابوونی پەتکەدەمار و گرفت لە دەمارەکانی میزڵداندا، لاوازبوونی دیواری میزڵدان، چارەسەر بە تیشك بۆ ناوچەی حەوز، دووبارەبوونەوەی هەوکردنی میزەڕۆ، پاش بەکارهێنانی سۆندەی میز Catheter، بەردی گورچیلەی بچووك کە دەگەنە میزڵدان لەوانەیە لەوێدا جێگیربن. بەردی میزڵدان پێویستە کە لابرێت بە پێنۆڕی میزڵدان یان بە نەشتەرگەری.

ڤیتامینەکان بزوێنەری چالاکییەکانی لەشن

ڤیتامینەکان Vitamins پێکهاتووی کیمیایی ئۆرگانی ورد و ئاڵۆزن، گرنگی زۆریان هەیە بۆ زۆربەی هەرە زۆری کارلێکە کیمیاییەکان و چالاکی خانە و شانە و ئەندام و کۆئەندامەکان. ڤیتامینەکان وزە و ماددەی بیناکار نین بۆ لەش، بەڵکو باشترین شێوەی فرمانە پێویست و گرنگەکانی لەش دابین دەکەن و زۆریان وەکو ئەنزیم یان کۆئەنزیم کاردەکەن. ڤیتامینەکان بە پێی پیتی ئەبجەدی ئینگلیزییەوە ناونراون هاوکات لەگەڵ مێژووی دۆزینەوەیان. هەر ڤیتامینێك ناوی کیمیایی خۆی هەیە بە پێی پێکهاتەکەی، هەندێکیان زیاتر لە یەك ناویان هەیە لەبەر ئەوەی کە لە کۆمەڵێك ماددەی کیمیایی پێکهاتوون. ڤیتامینەکان بە دوو گروپ پۆلێن دەکرێن: ئەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێنەوە وەکو ڤیتامین A و ڤیتامین D، ڤیتامین E، ڤیتامین K، ڤیتامین F هەروەها ئەو ڤیتامینانەی کە لە ئاودا دەتوێنەوە وەکو ڤیتامین C و کۆمەڵەی ڤیتامین B. هەموو ڤیتامینەکان لە خۆراکەوە سەرچاوەدەگرن، خۆراکی ئاژەڵی و خۆراکی ڕووەکی. لەش دەتوانێت کە تەنیا ڤیتامین D لەژێر پێست بە کاریگەری تیشکی خۆر و ڤیتامین K لە ریخۆڵەدا بۆ خۆی دروست بکات. واباشترە کە ڤیتامینەکان لە ڕێگای خۆراکەوە دابین بکرێن، بەکارهێنانی مەڵتی ڤیتامین لە ڕێگای دەنك و کەپسول یان شەربەت تەنیا بۆ هەندێك حاڵەتی تایبەت و بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بە ڕێنمایی دکتۆر دەبێت.