

لە رەمەزاندە دووركەۋە لەو خۇراكانەي كە ئەگەرى تىنوبوونۇن زىاد دەكەن

ئەۋەي كە رۇزۋانان سەخلەت دەكات لە مانگى پىرۇزى رەمەزاندە كە كەتۈتە مانگى تەمىموز تىنوبوونۇنە. ئەگەر بىرى خۇي لە خۇراكدە زىاتەر بىت ئەۋا زووتر و زىاتەر ھەست بە تىنوبوونۇن دەكەيت، ھەرۋەھا بە گۈپرەي خۇراكى تىژ Spicy foods و خۇراكى چەۋر. ھەۋل بده كە خۇراكى پىرۇتىنى و خۇراكى چەۋر كەم بخۇيت بەتايبەتى لە ژەمى پارشېۋدا، چۈنكە ئەۋ خۇراكانە كاتىكى زۇريان پىۋىستە تاكو بە تەۋاۋى ھەرس بىرېن، كەچى خۇراكى كاربۇھىدرايتى بەگشتى بۇ ھەرسبۋىنىكى تەۋاۋ كاتىكى كەمىتى دەۋىت. نۇشابه گازدارەكان بەتايبەتى بىبىسى و كۇلا ماددەي كافىنىيان Caffeine لەخۇدەگرن كە ھانى گورچىلەكان دەدات

بۇ زىاتەر دەردانى ئاۋ، بەمەشەۋە ھەستى تىنوبوونۇن زىاتەر دەپىت، جگە لە خۇاردنەۋە گازدارەكان مادەي كافىنىن لە گەلېك خۇاردن و خۇاردنەۋەي تىردا بە رىژەي جىۋاز ھەيە ۋەكو قاۋە، چاۋ، كاكاۋ، شوكولاتە، خۇاردنەۋە ۋەبەخشەكان Ener-gy drinks. ئەۋ خۇراكانەي كە رىژەيەكى بەرزى خۇي لەخۇدەگرن بىرېتىن لە: زەيتۋون، جىبىس، پىتزا، دۇشاۋى تەماتە، خۇراكى خۇرا، كىتچەپ و ساس، ترشيات، ھەرۋەھا خۇراكە قوتوبەندەكان بەتايبەتى گۇشت و مېرىشك و ماسى قوتوبەند، ھەرۋەھا خۇراكى رىستورانتهكان بەگشتى رىژەيەكى بەرزى خۇي لەخۇدەگرن.



بەھاي خۇراكىي ئافۇكادۇ

ئافۇكادۇ Avocado نىزىكەي 20 ماددەي گرنىگ

لەخۇدەگرنىت، بۇ نىمۋنە رىژەيەكى بەرز لە ترشە چەۋرىيە ناتىرە يەكانەكان ۋەكو

ترشى ئۆلىيىك Oleic و ترشى پالمىتۆلىيىك Palmitoleic لەگەل ئۆمىگا

6 و ترشى لاینۆلىيىك Linoleic كە 75% ى وزى ئەفۇكادۇ پىكدىنن، ھەرۋەھا

رىژەيەكى بەرزى پۇتاسىيۇم، ناسن، كۇپەر، مەگنسىيۇم، مەنگەنيز، رىشال، فېتامىنەكانى B، A، K، E، لەگەل بىرېكى باش لە ماددەي تانىن Tannin و پۇلىفىنۆلىكەكان كە ماددەي دژۇكسانن، بۇ نىمۋنە لىۋىتىن Lutein و زىازانتىن Zeaxanthin و كارۆتىنەكان Carotenes. سوۋدە تەندروسىتېيەكانى ئافۇكادۇ بىرېتىن لە: رىكخستى ناستى شەكرى خۇين و كۇنتىرۇلكردنى نەخۇشى شەكرە، خۇپاراستن لە ھەندېك جۇرى شىپىرەنچە، بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىرى لەش، كۇنتىرۇلكردنى زىيەكە Acne و سافىكردنى پىست و پاراستى بە وشكىبون، كۇنتىرۇلكردنى كىشى لەش، ترشە چەۋرىيە ناتىرەكانى ئافۇكادۇ لەگەل پۇتاسىيۇم ئەگەرى توشبۋون بە نەخۇشى دل كەم دەكەنەۋە لە رىنگاۋى دابەزاندنى ناستى كۇلىسىتىرۇلى خراب لە خۇندنا، ماددە دژۇكسانەكانى ئافۇكادۇ رۇلىيان ھەيە لە كەمكردنەۋەي ھەۋكردنى جومگەكان و سوۋكردنى نىشانەكان لە ئاۋسان و نازار و سخبۋون، رىژە بەرزەكەي رىشالى تۋاۋە رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە قەبىزى.



تەندروستىت پاش تەمەنى ۵۰ سال

ئايا ھەست بەچى دەكەيت كە تەمەنت بۆتە 50 سال، پېيەوھە دلخۇشيت يان دلئەنگ؟ راستە 50 تەنيا ژمارەبەكە، بەلام تەمەنىكە پېيەستى بە پلاننانان ھەيە بۆ مامەلەكردن لەگەل پېيەستى و گۆرانە جەستەبى و دەروونىيەكاندا. نەگەرچى زۆربەسى خەلك لەم تەمەندە لە رووى مال و خىزان و كار و پېشە جىگىرەبوونە، بەلام لەوانىيە كە سەلامەتتې تەندروستى ھەرگىز جىگىر نەيىت. لە 2-3 دىيەى رابردودا، 50 سالى تەمەن بە پېرېون ھەژمار دەكرا، ئىستە مەسەلەكە گۆراوھ بۆ نمونە كەسانى پاش ئەم تەمەنە وەكسو دايك يان باوك زياتر ھەست بە نارامى دەكەن سەبارەت بە بەرپرسىيارىيەتتېيەكانيان، ھەرھەنا مامادەباشىي تەواو بۆ ئايندە دەكەن. پاش ئەم تەمەنە پېيەستە كە بايەخىكى زياتر بە تەندروستىت بەدەت، دوژمنى ھەرە گەورەى تەندروستى برىتتېيە لە ژيانى مۇدېرن. بۆ نمونە ناستىكى بەرزى سترىس، ستايلېكى ژيانى ناناكتيف، كىشى زياد و قەلەوى..تادا. ئەمانە رىنگا خۇش دەكەن بۆ تووشبون بە نەخۇشى دل، بەرزبونەوى پەستانى خۇين، نەخۇشى شەكرە، نەخۇشى گلاندى دەرەقى، نەخۇشىيە درېژخايەنەكان. پاش تەمەنى 50 سالى پەپرەوى ئەو خالانە بكە: بەسەركردنەوى تەندروستى لە لاينە دكتۇر بە شىئەبەكى وەرزى، مەشقى وەرزىشى بەردەوام، خۇراكى ھاوسەنگ و گونجاو لەگەل تەمەندا، مامەلەكردنى دوست لەگەل سترىسدا، ھەواگۆرې.



پېسبونى ھەوا و تووشبون بە ھەستەوهرى

ئايا ھەلمۇزىنى ھەوا دوچارى رەبو يان ھەستەوهرىت دەكات؟ پېسبونى ھەوا Air Pollution لە ولاناسى جېھانى سىيەمدا باوھ، دوكلەى جگەرە لە دەروھ و لەناو مالەكاندا باوترىن و گرنگترىن پېسكارەكانى ھەوايە كە پەيوەندى بەھىزى بە ھەستەوهرى و رەبو و نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى ھەناسەوھە ھەيە. لەگەل پېسبونى ھەوادا، ھەناسەوهرگرتن قورس دەيىت لەو كەسانەى كە ھەستەوهرىيان ھەيە. جگە لە گازى ئۆكسىجن، ھەوا چەندىن ماددە يان تەنۇلكەى تر لەخۇدەگرت و ەكو ماددەى ژەھراوى، مىكرۇب، ماددەى بەرپرس لە ھەستەوهرى Allergens كە لە گەلئەك كەسدا دەبنە ھۆى ھەستەوهرى لووت و قورگ، رەبو، سووربونەوى چاوەكان. ھەندىك لەم ماددانەى كە لە ھەوادان بېج زيانن، بەلام ھېشتا لەوانىيە كە لە ھەندىك كەسدا بېينە ھۆى ھەستەوهرى، لەم ماددانە: گيا، تۇز و خۇل، پرۇتېنى ناژەلى، پارچەى مردوى مېروو و زىنەدەوهرى بېجوك، زيادبونى حالەتەكانى ھەستەوهرى و رەبو لە ژىنگەى شارەكاندا و لە نزيك رىنگا گىشتىيەكاندا باشتىن نمونەيە بۆ بوونى پەيوەندى پېسبونى ھەوا بە نەخۇشى كۆنەندامى ھەناسەوھە. پېسكارە باوھەكانى ھەوا Air pollutants كە زياتر دەبنە ئەگەرى ھەستەوهرى و سەختبونى نىشانەكان لە تووشبون بە رەبو برىتتېن لە: گازى ئۇزۇن، دووانە ئۆكسىدى سولفەر، دووانە ئۆكسىدى نايترۇجن. لە لاىەكى ترەو، تەنۇلكەكانى ناو ھەواى دەرچو لە گزۇزى ئۆتۇمبىل يان دوكلەى ئۆتۇمبىل لە ھەموو جېھاندا ھۆكارىكى زەقە بۆ ھەستەوهرى لە كۆنەندامى ھەناسەدا.

ھۆكارەكانى سترىس

سترىس Stress يان شەكەتى دەروونى حالەتتېكە بە رېژو و توندى جىياواز رووبەرووى ھەموومان دەيىتەوھە و برىتتېيە لە دوايىن خال پاش چەند ھۆكارىك يان چەند بزوتنەرىكى ناخۇشى دەرەكى يان ناوھكى، سترىس لەوانىيە كە كارىگەرى نېگەتېف بكاتە سەر تەندروستى. ھۆكارەكانى سترىس برىتتېن لە: كىشە و مەللىنې ناو خىزان، جا ژن و مېرد يان دايك و باوك لەگەل مەندالەكانيان، ھىلاكى لە كاردا (شەكەتتې كار و پېشە) Job stress، توورەبونى بەردەوام، غەم، ھەستەكردن بە تاوان Guilt، گرفت لە پەيوەندى لەگەل ھاوپىكاندا، گۆرانى گەورە لە ژياندا، بۆ نمونە مردنى يەكېكى نزيك، ھاوسەرگىرى، بوونى سترىس لە ئەندامانى خىزاندا، مەللىنە لەگەل بېرو باوھ و بەھاكاندا، كىشە كۆمەلەيەتتېيەكان، تەنبايى، شەكەتى پاش كارەسات PTSD بۆ نمونە لەپاش كارەساتتېكى سروسىتى وەكو لافا، بوومەلەرزە، شەپ...تادا، گۆشەگىرى يان مانەوھە لە نېو چوار دىواردا وەكو ئەوھى كە لە پېر و گەلئەك ئافرەتدا بەدى دەكرىت، ھۆكارى جوگرافى (وەكو شوين گۆرېك)، ھۆكارى ماددى (پارە و سامان) وەكو ئىفلاسى يان زەھرى ماددى زۇر، بەرزبونەوى پەلەى گەرمى، كارکردن لە شوينى گەرم، زيادبوونى شىندارى كەش يان كارکردن لە شوينى شىندار، غەلبەغەلب و قەربالغى و ژاؤژاؤ، ژيان لە ژىنگەيەكى پىسدا، نەخۇشى ئەندامى (جەستەبى) بەتايىبەتى نەخۇشىيە قورس و درېژخايەنەكان.



نارەھەتى قاچەكان لەكاتى دووگيانىدا

دياردەى نارەھەتى قاچەكان RLS برىتتېيە لە ھەستەردىن بە سووتانەو، تەزىن، يان نارەھەتى قاچەكان لەكاتى پشووودان يان لەكاتى نووستندا. نزيكەى %16 ى نافرەتان لەكاتى دووگيانىدا تووشى دەبن. نارەھەتتېيەكە لەوانەيە كاتىكى كەم پيش نووستن سەرھەلبدات بەتايىبەتى پاش دانىشتن بەرانبەر بە تەلەفزيۇن بۆ ماوئەيەكى زۆر، ھەندىك جارىش پاش سەفەرىكى دوور بە ئۆتۆمۆبىل. نارەھەتتېيەكە زياتر بەشى خوارەوئەى قاچەكان دەگرىتەو، بەلام لەوانەشە كە پىيەكان و ران و باسك و دەستەكانىش بگريتەو. بە جوولاندنەو بەكسەر نارەھەتتېيەكە نامىنت، بەلام پاش ھەستەندى جوولە نارەھەتتېيەكە دووبارە دەگرىتەو. ئەم كىشەيە لەكاتى دووگيانىدا كاتىبە و زياتر لە مانگى 7 يان 8 ەمى دووگيانىدا بەدى دەكرىت، ئىنجا يەكسەر پاش مندالبوون يان ئەوپەرى تا ماوئەى مانگىك پاش مندالبوون لەخۆيەو نامىنت. ئەگەرچى ھۆكارى تەواوى ئەم گرىتە نازانرەت، بەلام لەوانەيە كە كەمى ناسن، كەمى قىتامىن B9، يان گۆران لە ھۆرمۇنەكان بەتايىبەتى بەرزبوونى ناستى ھۆرمۇنى ئىستروژىن و گۆران لە سوورى خويندا ھۆكار بن. دووركەوتنەو لە خوارەوئەو كافىئىيەكان و كوكو چاى، قاو، كاكاو، ھەرەھا مەساجى قاچەكان، پاكى گەرم يان پاكى سارد Cold packs، ۋەرگرنتى گەرماو، پىادەكردنى تەكنىكەكانى خۇخاۋكردنەو Relaxation ھەنگاوى ترن بۆ سووكردنى نارەھەتى قاچەكان.

ئايا قىتامىنەكان ئەگەرى نەخۇشى دىل كەم دەكەنەو؟

ئەگەرچى ئەمە لە لايەنى زانستىيەو بەكلايى نەبۆتەو كە بەكارھىنانى قىتامىنەكان ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى دىل و نۆرى دىل كەم دەكەنەو، بەلام قىتامىنەكان ئەو كاتە رۇلىان دەبىت كە ھەنگاۋەكانى تىرى خۇپاراستن پەپرەبكرىن ۋەكو خۇراكى ھاوسەنگ و تەندروستىيانە، مەشقى ۋەرزى رۇژانە، پىرۇفالىكى خويىن، خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە يان كۆتروۋلكردى لە تووشبووان بە جگەرەكىشان. ھەندىك لىكۆلىنەو جەخت لەو دەكەنەو كە قىتامىن C و قىتامىن E لەوانەيە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى دىل و نۆرى كەم بگەنەو، چونكە ئەم قىتامىنە لەوانەيە كە رىنگر بن لەبەردەم چەقىنى يان نىشتىنى كۆلىستىرۇلى خراب LDL لەسەر ناۋپۇشى خويىنەركان واتە رەقبوونى خويىنەركان Arterio-sclerosis. ھەرەھا لە لىكۆلىنەوكاندا ھاتوۋە كە قىتامىن D لەوانەيە رۆلى ھەبىت لە باشتكردى تەندروستىيى دىل و بۆرىيەكانى خويىن. ئەمەش زۆر گرنگە كە قىتامىنەكان لە رىگاي خۇراكى جۇراۋجۆرەو دابىن بكرىن نەك لە رىگاي دەنك و يارمەتيدەركانى قىتامىن Vitamin supplements.