خوێ و نەخۆشیی دڵ

بڕی زیادی سۆدیۆم یان خوێ بەتایبەتی لەگەڵ بڕی کەمیی پۆتاسیۆم لە خۆراکدا لەوانەیە ببێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە ئەمەش بە دەوری خۆی ئەگەری تووشبوون زیاد دەکات بە: نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ، جەڵتەی مێشك Stroke، نەخۆشیی گورچیلە. کەمکردنەوەی سۆدیۆم یان خوێ Salt لە خۆراکدا تا رادەیەکی زۆر کۆنترۆلی پەستانی بەرزی خوێنت دەکات، بەڵام پسپۆڕان لەگەڵ ئەوەدان کە باشتر وایە مرۆڤی تەندروستیش بڕی خوێی رۆژانەی لە خۆراکدا کەم یان سنووردار بکات. ئەمەش ئەنجام دەدرێت بە هەڵبژاردنی ئەو خۆراکانەی کە بڕێکی کەمیان لە خوێ تێدایە لەگەڵ دوورکەوتنەوە لەو خۆراکانەی کە بڕێکی زۆری خوێ لەخۆدەگرن یان خوێی شاراوە Hidden salt لەخۆدەگرن وەکو ترشیات و گۆشتی قوتووبەند. یەکەم هەنگاو دوورکەوتنەوەیە لە خۆراکی دەستکرد کە رێژەی 75% ی خوێی رۆژانەمان پێکدەهێنن. ئەگەر زیاتر لە دەرەوەی ماڵ لە رێستورانەکاندا خواردن بخۆیت ئەوا گومانی تێدا نییە کە بڕێکی زۆری سۆدیۆم وەردەگریت. هەروەها مەرج نییە کە ئەو خۆراکانەی سۆدیۆمیان زۆر تێدایە چێژەکەی خۆشتر بکەن، بۆیە بەر لە کڕینی هەر خۆراکێکی دەستکرد یان قوتووبەند پێویستە کە نووسراوی یا زانیاری خۆراکی سەر قوتوو یان سەر پاکێتەکە بە وردی بخوێنیتەوە بۆ زانینی رێژەی خوێ.

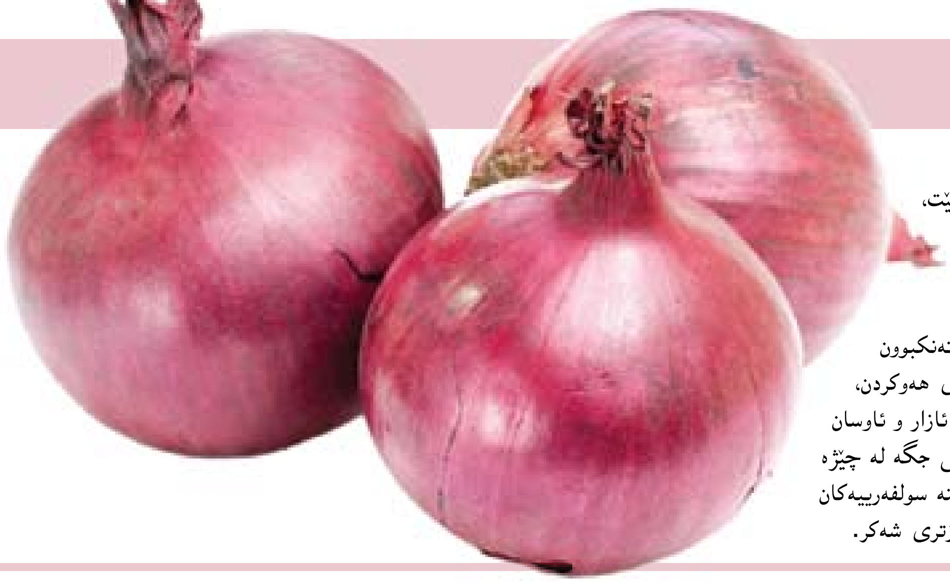
بەهای خۆراکی

پیازی شیرین Sweet onions زێتر لە 100 ئاوێتەی سۆلفەری لەخۆدەگرێت، یەکێك لە ئاوێتە سۆلفەرییەکانی پیاز رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە رەبو و سووککردنی نیشانەکانی هەوکردن لە رێڕەوەکانی کۆئەندامی هەناسەدا. پیازی شیرین دەوڵەمەندە بە فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە ماددەی دژەئۆسکانن و رۆڵیان هەیە لە خۆپاراستن و کۆنترۆلکردنی شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی مەمك. رۆژانە خواردنی پیازێك ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL بەرزدەکاتەوە و پەستانی خوێن دادەبەزێنێت و رێدەگرێت لە دروستبوونی تۆپەڵی مەییوی خوێن. پیازی شیرین وزەیەکی کەم بە لەش دەبەخشێت

سوودە تەندروستییەکانی هێڵ

هێل Cardamom رێژەیەکی بەرزی ماددە دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرێت کە رۆڵی بەرچاویان هەیە لە خۆپاراستن و سووککردنی نیشانەکانی چەندین نەخۆشی هەیە. هێل چەندین ماددەی چەوریی گرنگی تێدایە کە سوودەکانیان بریتین لە: لەناوبردنی میکرۆب، سووککردنی ئازارەکانی سك، یارمەتیدانی کۆئەندامی هەرس، باشترکردنی فرمانی گورچیلەکان، پاککردنەوەی رێڕەوەکانی کۆئەندامی هەناسە، زیادکردنی ئاستی وریایی و تەرکیز. هەروەها هێل رێژەیەکی بەرزی ریشاڵ لەگەڵ رێژەیەکی بەرزی کانزای پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە 100 گرام هێل نزیکەی 1119 ملگم پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت کە بەشێکی گرنگی خانە و شلەکانی لەشە، هەروەها یارمەتی کۆنترۆلکردنی لێدانەکانی دڵ و پەستانی خوێن دەدات، لەگەڵ رێژەیەکی کەمتر لە کانزاکانی کالسیۆم، زینك، فۆسفۆر، کۆپەر، مەنگەنیز، مەگنسیۆم. کانزای کۆپەر پێویستە لە کرداری دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن. هێل سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ کانزای ئاسن، بۆ نموونە 100 گرام هێل نزیکەی 14 ملگم ئاسنی تێدایە کە پێویستە بۆ دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن و میتابۆلیزمی خانە. ڤیتامینەکانی هێل بریتین لە: ڤیتامین C، B1، B2، B3، B6.

پیازی شیرین



و چەندیـــن ڤیتامین تێدایە وەکو ڤیتامین B9 ،B6 ،B1 یان فۆلێت، هەروەها ڤیتامین C. سوودە تەندروستییەکانی تری پیازی شیرین بریتین لە: پاراستنی تەندروستی دڵ، یارمەتیدانی کۆئەندامی هەرس لە ڕێگای زیادکردنی گەشـــەی بەکتریای سوودبەخش لە ریخۆڵەدا، بەهێزکردنی ئێســـك و پاراســـتنی لە پووکانەوە و تەنکبوون Osteoporosis، بەهێزکردنی سیســـتمی بەرگریی لـــەش دژی هەوکردن، ســـووککردنی نیشـــانەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگە لە ئازار و ئاوسان و ســـخبوون. پیازی شـــیرین بە بەراورد لەگەڵ پیازی ئاســـایی جگە لە چێژە خۆشـــەکەی، ڕێژەیەکی بەرزتری ئاو و ڕێژەیەکی بەرزتری ئاوێتە سولفەرییەکان لەخۆدەگرێت، چێژە شیرینەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ڕێژەیەکی بەرزتری شەکر.

خواردن بە دانیشتن باشترە!

خواردن و خواردنەوە بە دانیشـــتن دروستتر و باشـــترە لەوەی کە بە ڕاوەســـتان بێت. بە دانیشتن خواردن و خواردنەوە بە نەرمی و لەسەرخۆ دەگاتە ســـەر دیواری ناوپۆشـــی گەدە، بـــەڵام لەکاتی وەستاندا شـــلە بە گوڕ لە قووڵایی گەدە دەدات، دووبارەبوونـــەوەی ئەمەش بـــە تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی یان سســـتبوونی گەدە و قورســـبوونی کـــرداری هەرســـکردنی خۆراك. لەکاتی وەستاندا دەزگای پاراستنی هاوسەنگیی لەش لە مێشـــکدا ئاکتیڤ و لـــەکاردا دەبێت بۆ کۆنترۆلکردنـــی هەموو ماســـولکەکانی لەش بۆ هێشتنەوەی وەستانێکی تەواو لەگەڵ هاوسەنگی بەشـــەکانی تری لـــەش بەیەکـــەوە، ئەمەش کردارێکـــی چەنـــدی بلێـــی ورد و ئاڵۆزە و چەندین دەمار و ماســـولکە لە یەك کاتدا تێیدا بەشـــدارن، لێرەدا مرۆڤ ناتوانێت بە تەواوی خاوبوونەوە و ئارامییەوە خۆراك بخوات و شلە بخواتەوە کە مەسەلەیەکی گرنگ و پێویستە. تەنیا لە پۆزیشنی دانیشتنەوە ئەم ئارامییە دێتە دی و دەزگای ماســـوولکە و دەمارەکان لە حاڵەتی خاوبوونەوەدا دەبن و توانای کۆئەندامی هەرسیش بۆ وەرگرتنی خواردن و خواردنەوە و تێربوون باشـــتر دەبێت. هەروەها خواردن و خواردنەوە بە وەستان لەوانەیە ببێتە ئەگەری چەند کاردانەوەیەکی دەماری کە هەندێك جار دەبێتە ئەگەری هێدمـــەی دەماری Neurogenic shock، ناوپۆشـــی گەدەش لەوانەیە زیانی پێبگات یان تووشی کولبوون دەبێت، لەمەش پتر هەندێك جار کرداری هێشتنەوەی هاوسەنگی لەش لەکاتی خواردن و خواردنەوە بە وەســـتان لەوانەیە ببێتە هۆی گرژبوونـــی ســـوورێنچك کـــە ئازارێکی توند لە بەشی ســـەرەوەی سکدا پەیدا دەکات.

قەڵەوی و لاوازیی دەموچاو

لەشی مرۆڤ زۆر لەبارە بۆ کۆبوونەوەی بڕێکی زۆری چەوری لەژێر پێستدا، واتە زیادبوونی کێش و قەڵەوی. لەو کاتەی کە بڕی وزەی وەرگیراو لە خۆراك پتر بێت لە بڕی وزەی سەرفکراو بە جوڵە ئەوا لەش وزەی زیاد وەکو وزەی یەدەگ پاش چەندین زیندە کارلێکی کیمیایی لەژێر پێستدا بە شێوەی چەوری یان بەز کۆدەکاتەوە. لە منداڵان و لە پێش تەمەنی باڵغبوون و هەرزەکاریدا کە کێشی لەش لەبەر هەمان هۆکاری پێشوو زیاد دەکات ئەوا چەورییە زیادەکە بەسەر هەموو بەشەکانی لەشدا بە یەکسانی دابەش دەبێت، واتە هەموو بەشەکانی لەشی وەکو یەك خڕن دەبێت. لەپاش تەمەنی باڵغبوون و لە پێگەیشتووەکاندا کە ڕێژەی چەوری لە لەشدا زیاد دەکات ئەوا سەرەتا ناوچەی کەرش و کەمەر و سەرەوەی ران و ناوچەی سمت دەگرێتەوە، پاشان کە هێشتا زیاتر بوو ئینجا شوێنەکانی تری لەش بە دەموچاویشەوە دەگرێتەوە. شێوەی کاسەی سەر و ئێسکەکانی دەموچاو سەد لە سەد لە دایك و باوکەوە بۆ کوڕ و کچەکانیان دەگوازرێتەوە، جا لەوانەیە کە شێوەی دەموچاو خڕ بێت یان هێلکەیی، چوارگۆشەیی، سێگۆشەیی، بازنەیی..تاد، ئەمە هیچی لەگەڵدا ناکرێت، بەڵام بە زیادبوونێکی زۆری کێش واتە پاش کۆبوونەوەی بڕێکی زۆری چەوری لە بەشەکانی تری لەش ئینجا چەوری لە ناوچەی دەموچاو کۆدەبێتەوە و خڕی دەکات. بە ڕیجیمی هەڵە بەبێ وەرزش لەوانەیە کە ماسولکەکانی دەموچاو پوکانەوە بەخۆوە ببینن، دەرەنجام دەموچاو یەکجار لاواز خۆی پیشان دەدات.

ئایا پارێزی خۆراک پێویستە بۆ زیپکەی گەنجێتی؟

گەلێك کەس پاش تەمەنی باڵغبوون دوچاری زیپکەی گەنجێتی Acne vulgaris دەبنەوە و زۆر پێیەوە هەراسان دەبن. گەلێك جار بەر گوێت دەکوێت کە خواردنی گولەبەڕۆژە یان شوکولاتە دەبێتە ئەگەری سەرهەڵدانی زیپکەی گەنجێتی یان زیپکەکان خراپتر دەکات. لە ڕاستیدا زیپکەی گەنجێتی کە باوترین نەخۆشیی گلاندە چەورییەکانی پێستە و لە تەمەنی هەرزەکاریدا لەبەر کاریگەری هۆرمۆنی بەتایبەتی ئەندرۆجینەکان سەرهەڵدەدات. لەمێژە توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە هیچ پەیوەندییەك لە نێوان خۆراك و زیپکەی گەنجێتیدا نییە، ئەگەر هەشبێت ئەوا پەیوەندییەکی لاوازە و تەنیا لە چەند حاڵەتێکی تایبەتدا. بۆ نموونە، هەندێك سەنتەری نەخۆشییەکانی پێست پێیان باشە کە خواردنی شیر و بەرهەمەکانی کەم بکرێنەوە لەو کاتەی هەندێك لە شیر و بەرهەمەکانی هۆرمۆن لەخۆدەگرن کە ئەمانە بەرپرسیارن لە سەرهەڵدان یان وروژاندنی زیپکەی گەنجێتیدا نەك خودی شیر یان بەرهەمەکانی یان شیری ئۆرگانیك Organic کە هیچ دەرمانی هۆرمۆنی لەخۆناگرێت. هەروەها زیاد خواردنی کاربۆهیدراتی سافکراو وەکو ئاردی سپی دەبێتە هۆی گرفت لە ڕیکخستنی هۆرمۆنی ئینسولین لە لەشدا کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی خانە کیراتینییەکان لە پێستدا کە پەیوەندی بە زیپکەوە هەیە، بەگشتی خۆپاراسن لە زیاد خواردنی شیرینی و چەوری لەگەڵ زیاد خواردنی سەوزە و میوە و خواردنەوەی بڕێکی باشی ئاو کاریگەرییەکی ئەرێنییان هەیە بۆ زوو چاکبوونەوەی زیپکەی گەنجێتی.

بۆچی دەستەکانت ئارەقەدەکەن؟

ئارەقەکردن Sweating گرنگە بۆ ڕێکخستنی پلەی گەرمیی لەش، پێست ملیۆنەها گلاندی ئارەقە لەخۆدەگرێت کە پتر لە نیوەی ئەم ژمارەیە لە دەستەکاندا جێگیرن. ئارەقەکردن لە بەری دەستەکاندا Sweaty palms ئەگەرچی حاڵەتێکی باو نییە، بەڵام تووشبوو تا ڕادەیەکی زۆر بێزار و نیگەران دەکات، هۆکاری ڕاستەقینەی هێشتا بە تەواوی نەزانراوە، بەڵام میکانیزمەکەی دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی چالاکی کۆئەندامی دەماری سیمپەپاوی Sym-pathetic کە هانی گلاندەکانی ئارەقە لە دەستەکان دەدات بۆ زیاتر ئارەقەکردن بە بێ بوونی هاندەرە سروشتییەکانی ئارەقەکردن وەکو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی یان شێداری هەوا. 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 ئەگەر چارەسەری یەکجارەکی نەبێت، بەڵام تووشبوو دەتوانێت کە بەم گرفتەوە بە وەرگرتنی دەرمان ژیانێکی ئاسایی بەسەر بەرێت.

چۆن فریاگوزاریی بووژاندنەوەی دڵ و هەناسە ئەنجام دەدەیت؟

بووژاندنەوەی دڵ و هەناسە CPR هەنگاوێکی گرنگی فریاگوزاری خێرایە بۆ ڕزگارکردنی ژیان لەکاتی وەستانی هەناسە یان وەستانی دڵدا، بۆ نموونە لەکاتی خنکان، هێدمە یان لێدانی کارەبا Electric shock، نۆرەی دڵ. ئەم کرادرە بریتییە لە دابینکردنی ئۆکسجین بۆ سییەکانی نەخۆش لەگەڵ فشاردانی سینگ بە مەبەستی هێشتنەوەی هاتووچۆی خوێنی ئۆکسێنراو تا کاتی گەڕانەوەی هەناسە و لێدانەکانی دڵ. شانەکانی مێشك لەناودەچن ئەگەر بۆ ماوەی چەند خولەکێك خوێنییان لێببڕێت، بۆیە پێویستە کە کرداری بووژاندنەوەی دڵ و هەناسە بەردەوام بێت تا ئەو کاتەی کە نەخۆش دەگەیەنرێتە نەخۆشخانە. پاش تێبینیکردنی وەستانی هەناسە یان لێدانەکانی دڵ، سەرەتا تەلەفۆن بۆ ئەمبیولانس بکە، پاشان زوو دەست بە هەنگاوەکانی بووژاندنەوەی دڵ و هەناسە بکە. نەخۆش لەسەر پشت پاڵ بخە، بە هەر دوو دەست لەسەر یەکتر فشار بخەرە سەر ناوەڕاستی سینگ بە ڕێژەی 100 جار لە یەك خولەکدا، واتە هەر فشارێك لە یەك چرکە خێراتر بێت، پاشان سەری نەخۆش بۆ پشتەوە پاڵ بدە بە پاڵدانی چەنەگە، ئینجا لووتی نەخۆش بە پەنجە بگرە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە و دەمت بخەرە سەر دەمی نەخۆش و هەموو هەوای سینگت بەتاڵ بکە ناو دەمی نەخۆش بە ڕێژەی یەك هەناسە لە یەك چرکەدا. دەرەنجام لەگەڵ هەر 30 جار فشاردانی سینگ 2 جار هەناسە بەتاڵ بکە ناو سینگی نەخۆش تا گەیشتن بە نەخۆشخانە. هەندێك جار نەخۆش لەکاتی بووژاندنەوەدا دووچاری ڕشانەوە دەبێت، لێرەدا پێویستە کە سەری نەخۆش بۆ لایەك خوار بکەیتەوە و ڕشانەوەکە بسڕیتەوە و لەسەر فریاگوزارییەکە بەردەوام بیت.