خەبات
www.xebat.net
سێ شەمە 2017/11/14 ژمارە (5391)

مەترسییەکی کوشندە لە خواردنەوە گازییەکاندا هەیە

شارەزایانی زانکۆی (ستیلینبۆش) لە باشووری ئەفریقیادا جەخت لەوە دەکەنەوە بەردەوام بوون لە بەکارهێنانی خواردنەوە گازییەکان دەبێتە هۆکاری کێشەی تەندروستی کوشندە.
زۆر لە لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان ئاماژە بە مەترسییەکانی خواردنەوە گازییەکان لەسەر تەندروستی مرۆڤ دەکەن بەهۆی هەندێک لە پێکهاتەکەی کە بریتین لە ماددەی کیمیایی زیان بەخش بە گەدە و رەنگ و بۆیە کە کاریگەری لەسەر ژمارەیەک لە ئەندامەکانی جەستە دەکات، بەڵام نوێترین لێکۆڵینەوە کە زاناکانی زانکۆی ستیلینبۆش لە باشووری ئەفریقیا ئەنجامیان داوە دەیسەلمێنێت کە بەکارهێنانی ئەو خواردنەوانە هۆکاری تووشبوونی مرۆڤە بە نەخۆشیی کە بە مردن کۆتایی دێت.
ئەو شارەزایانە ئاشکرایانکردوە هەر دەفرێک کە قەبارەکەی 0.33 لیتر بێت وەک ناوەند 39 گرام شەکری تێدایە کە ئەوەش 14 گرام زیاترە لە پێویستی جەستە لەم ماددەیە لە ماوەی رۆژێکدا.
لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن خواردنەوەی یەک شوشە لە رۆژێکدا بۆ ماوەی 10 هەفتە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی کێشەی تەندروستی گەورە کە پەیوەندی بە بەرزبوونەوەی رێژەی شەکری ناو خوێن هەیە، لە ئایندەدا دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە لە جۆری دووەم، سەرەڕای بەرزبوونەوەی کێش و قەڵەوی و نەخۆشییەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن. شایانی ئاماژەیە قەڵەوی و بەرزبوونەوەی کێش ئێستا لە جیهاندا بۆتە جێگای گرنگی پزیشکان و رێکخراوە تەندروستییەکان. بە پێی ئامارەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی ژماری تووشبووان بە قەڵەوی لە جیهاندا لە ساڵی 1980دا دوو ئەوەندە زیادی کردووە، لە ساڵی 2014 گەیشتە نزیکەی 39 لەسەدای گەنج و بە تەمەنەکان کە نیشانەکانی بەرزبوونەوەی کێشە و هۆکارە بۆ زۆر نەخۆشیی مەترسیدار کە ژمارەیەکیان گوشندەن.

گرنگی برنجی رەنگ قاوەیی بۆ تەندروستی

لە زۆر وڵات لە جیهاندا برنج بە ژەمێکی سەرەکی دادەندرێت بۆیە شارەزایانی بواری خۆراک ئامۆژگاری خواردنی برنجی رەنگ قاوەیی دەکەن لە شوێن برنجی رەنگ سپی بە هۆی سوودە تەندروستییەکانی. بە گوێرەی پێگەی ئەلیکترۆنی (ریجیم) یەک کوپ لە برنجی قاوەیی توانای هەیە 80 لە سەدا لە پێویستییەکانی مرۆڤ لە توخمی (مەگنیسیۆم) دابین بکات کە یارمەتیدەرە بۆ دروستبوونی ئەو ترشە ئەمینیانەی پەیوەندییان بە کۆئەندامی دەمار هەیە. توێکڵی برنجی قاوەیی چەندین توخمی تێدایە وەک فۆسفۆر و یۆد و گۆگرد و سۆدیۆم و ئاسن و کالیسیۆم و پۆتاس و کلۆر کە گرنگن بۆ تەندروستی ئادەمیزاد. شارەزایان ئامۆژگاری نەخۆشەکانی شەکرە دەکەن برنجی قاوەیی بەکار بێنن چونکە بە سوودە بۆ دابەزاندنی ئەنسۆلین لە هەمانکاتدا هاوکاری لە راگرتنی هاوسەنگی شەکرە لە خوێندا دەکات. برنجی قاوەیی بەرگری دژی سەرجەم جۆرەکانی شێرپەنجە بە جەستە دەبەخشێت و ئێسک بە هێز دەکات و رێگری لە قەڵەوی دەگرێت و بۆ بەرگری و زێدە نەبوونی نیشانەکانی نەخۆشیی زەهایمەر باشە.

ئەمەریکا یەک ملیۆن هەنگ لەناو دەبات

بە پێی هەواڵێکی (ئەسۆشیتد پرێس) دەسەڵاتدارانی ئەمەریکا نزیکەی یەک ملیۆن هەنگیان لەناوبرد دوای رووداوێکی پێکدادانی ئەو بارهەڵگرەی دەیگواستنەوە.
بە گوێری هەواڵەکە لە (ئۆبۆرن)ی باکوور لە ویلایەتی کالیفۆرنیا بارهەڵگرێک لە رێگای خێرا لایداوە. دەسەڵاتدارانی ئەو ویلایەتە لە ترسی روودانی ژمارەیەکی زیاتر لە رووداوی هاتووچۆ ناچار بوون هەنگەکان بە ئاو و سابوون برشێنن و لەناویان ببەن.
شایانی ئاماژەیە ئەو هەنگە لە رێگادا بوو بۆ پیتاندنی دار باوییەکان (بەدام) ئەو ناوچەیە. نرخی ئەو هەنگەی لەناوبردران بە 1 ملیۆن دۆلار مەزەندە دەکرا.

پەنیر چەوری زۆرە بەڵام بە سوودە بۆ تەندروستی

یە گوێرەی لێکۆڵینەوەیەک کە توێژەرە فەرنسایەکان لە ناوەندی نیشتیمانی بۆ ئابووریی بەروبوومەکانی شیرەمەنی ئەنجامیانداوە دەرکەوتووە کە پەنیری فەرەنسی زۆر بەناوبانگە لەسەر ئاستی جیهاندا و فەرەنسا نزیکەی 1200 جۆر پەنیری بەناوبانگ بەرهەم دێنێت.
لەو لێکۆڵینەوەیەدا دەرکەوتووە وێڕای ئەوەی کە پەنیر دەوڵەمەندە بە چەوری و بە بەکتریا، بەڵام هەر تاکێکی فەرەنسا لە ساڵێکدا 24 کگم پەنیر بەکار دەهێنێت ئەوەش دوو ئەوەندەی بەکار بردنی ئەنگلۆ ژ ساکسۆنەکان دێت، پەنیر ویستراوە لە لایان هەموو کەسێکەوە تەنانەت ئەوانەی دژی کۆلیسترۆڵ و چەورین. هەندێک جۆری پەنیری فەرەنسی نزیکەی 30 تاکو 40 لە سەدا چەوری و رۆنی تێری تێدایە کە پێویستە مرۆڤ خۆی لێ دوور بگرێت، بە پێی ئەو زانیاریانەی لەم لێکۆڵینەوەیەدا دەستکەوتووە تەنها 1 لە سەدای ئەو چەوریە زیان بەخشە و کۆلیسترۆڵ بەرز دەکاتەوە، شانبەشانی ئەوە زۆر لە مایکرۆبی تێدایە کە بریتیین لە بەکتریا و کەڕوو و هەوێن.
فەرەنسا لە رێگای توێژینەوە زانستییەکانەوە لە هەوڵی ئەوە دایە سەرجەم زانیارییە تایبەتەکان سەبارەت بەو مایکرۆبانە بدۆزێتەوە بۆ ئەوەی بازاڕی پەنیری جیهانی لەدەست نەچێت. لێکۆڵینەوەکە دەریدەخات ئەو مایکرۆباتانەی لە پەنیردا هەیە زۆر لاوازن و بە دەرهاوێژەکانی سیستەمی هەرسکردن لەناو دەچن.

چۆنیەتی راگرتنی هەوسەنگی بەرهەمی درەختی زەیتوون

درەختی زەیتوون بەوە بەناوبانگە کە ساڵێک بەرهەمێکی زۆری هەیە، بەڵام بۆ ساڵی دوایی بەرهەمەکەی کەم دەبێتەوە ئەوەش بە دیاردەی alternat olive bearing ناسراوە واتا لە نێوان دوو ساڵی بەرهەمهێناندا نا هاوسەنگییەک لە بڕی بەرهەمی زەیتوون هەیە. ئەو دیاردەیەش خاوەن باخەکان نیگەران دەکەت چونکە لەو ساڵەی کە بەرهەمەکە کەمە ئەوە داهاتێکی زۆر کەمی دەست دەکەوێت بەهۆی دابەزینی بڕی بەرهەم بۆ نزیکەی نیوە بە بەراورد لەگەڵ ساڵی رابردوو. بۆ ئاشنەبوونی باخەوانان بە هۆکاری ئەم دیاردەیە و چۆنییەتی چارەسەر کردنی ئەو زانیارییانە دەخەینە روو.

هۆکاری کەمبوونەوەی بەرهەم لە ساڵی دووەم:-

یەکەم: بە هۆی زۆری بەرهەم لە ساڵی پێشوو تردا ئەوە لە ساڵی دووەم توخمەکانی وەک نایترۆجین و کاربۆهیدراتەکان و توخمە سەرەکییەکانی دیکەی نێو خاک کەم دەبێتەوە.
دووەم: کرداری هەڵپاچین (بڕینی دار) بە شێوەیەکی دروست نەکراوە و لە هەمانکاتدا لە ساڵی پێشتر بەرهەمی دارەکە سووک نەکراوەتەوە.
سێیەم: هەندێک تەرزی زەیتوون ئارەزووی نا هەوسەنگی بەرهەم دەکەن وەک خەسڵەتێکی بۆماوەیی.
چوارەم: چاندنی زەیتوون بە شێوەی دێمی، لێرەدا توانای دارەکە کەم دەبێت و لە ساڵی دووەم بەرهەمی کەم دەکات.
پێنجەم: کەمی باران و پشتگوێخستنی ئاودان و بنکۆڵکردن و شلکردنەوەی ژێری دارەکان.
شەشەم: بە تەمن کەوتنی دارەکە، واتا دارەکە بەهۆی زۆری تەمەنییەوە توانای خۆی نوێکردنەوە و دەستەبەرکردنی توخمە خۆراکییەکانی کەمتر دەبێت.

بۆ کەمکردنەوەی ئەو دیاردەیە پێویستە ئەو خاڵانە جێبەجێ بکرێت

یەکەم: بەکارهێنانی پەینی ئۆرگانی بە تایبەتی پاشەڕۆی پەلەوەر لە وەرزی پایزدا.
دووەم: پەینکردنی درەختەکان بە پەینی شل.
سێیەم: رشاندنی دارەکان بە گیراوەی یۆریا.
چوارەم: چاندنی پاقلەمەنییەکان لە دەوری دارەکاندا.
پێنجەم: گرنگیدان بە ئاودان بە تایبەتی لە کاتی پشکوتنی گوڵەکاندا.
شەشەم: هەڵپاچینی گونجاو و باش.
حەوتەم: کەمکردنەوەی (تەنککردنەوە) بەر ئەگەر ژمارەکەی لە باری ئاسیی زیاتر بوو.
هەشتەم: پەروەردەکردنی قاز و قەل و مریشک لە نێو باخدا بە ژمارەی زۆر (100 دانە بۆ یەک دۆنم).
نۆیەم: شلکردنەوەی ژێری دارەکان و بنکۆڵکردن و لەناوبردنی گژوگیا ساڵێ جارێک، ئەگەر پێویستی کرد هەموو وەرزێک ئەو کردارە دەکەین.