خەبات
www.xebat.net
سێ شەممە 2018/3/13 ژمارە (5470)

چەند سوودێکی تەندروستیی کەنگر

کەنگر لە زۆر وڵاتدا بوونی هەیە وەک لوبنان و فەڵەستین ئەردن و عێراق و ئێران و ئەزربێجان و ئەرمینیا و تورکیا و کوردستان، لە سەرەتای وەرزی زستاندا دەست بە گەشەکردن دەکات، ئەو رووەکە خۆڕسکە و ناچێندرێت. رووەکێکە قەدەکەی دڕکاوییە و لە چینی سەرەوەی رووەکەکە دڕکەکان لە شێوەی ئەستێرە دەبینرێت. بە رووکێکی بەسوود بۆ جەستەی مرۆڤ هەژمار دەکرێت بەهۆی پێکهاتە گرنگەکەی کە بۆ چارەسەر و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان سوود بەخشە.

بۆ پاراستن لە نەخۆشییەکانی جگەر: کەنگر هەندێک ماددەی تێدایە کە جەستە لە جوارەم کلۆریدی کاربۆن ccl4 کە ماددەیەکی ژەهراوییە جگەر توشیی نەخۆشیی دەکات، خاوێن دەکاتەوە.

چارەسەرە بۆ قەبزی: بە چارەسەرێکی زۆر کاریگەر دادەندرێت بۆ قەبزی بەهێز کە ئێش و ئازاری زۆری بۆ ریخۆڵەکان دەبێت.

رێکخستنی بێنوێژی ئافرەتان: بە تایبەت ئەوەی هۆیەکەی بۆ باری دەروونی یان تێکچونی کارکردنی هۆرمۆنەکان دەگەڕێتەوە.

بۆ چارەسەرکردنی دابەزینی پالەپەستۆی خوێن: ئەو نەخۆشییەش دەبێتە هۆی لەهۆشخۆچوون و سەرسوڕان و خەمۆکی و رەنگ زەردی.

رزگاربوون لە ژەهرەکان: ژەهرە جۆراوجۆرەکان و میکرۆب و ڤایرۆس و بەکتریا زیانبەخشەکان بە هۆی خۆراکەوە دەگوازرێنەوە بۆ جەستەی مرۆڤ ئەو ژەهرانەش ئاسەواری لاوەکیان دەبێت لە هەندێک کاتیشدا دەبێتە هۆی مردن. کەنگر بە یەکێ لە رێگا کاریگەرەکانی دەربازبوونی جەستە لە ژەهرەکاندا دادەندرێت.

زیادکردنی بەرگری جەستە: خواردنی کەنگر بەرگری جەستە بەهێز دەکات و توانای بەرگری هۆکارەکانی نەخۆشییەکانی دەبێت و رێژەی کولیسترۆڵی زیان بەخش LDL لە خوێندا دادەبەزێنێت و رێژەی کولیسترۆڵی سوود بەخش HDL لە خوێندا بەرز دەکاتەوە.

مەڕی جۆری لاکۆن بناسە

لاکۆن توخمی مەڕێکە لە چیای لاکۆنی فەرنسا پەروەردە دەکرێت، ئەوەش توخمێکی لێکدراوە لە کۆمەڵێک توخمی مەڕی فەرەنسایی کە شارەزایانی ئەو وڵاتە لە ساڵی 1957وە توێژینەوەیان ئەنجام داوە بۆ بەدەستهێنانی. لە ساڵی 1974 کۆمەڵەیەکی فەرەنسی بە ناوی (ovi-test) دامەزرا بۆ پەرەپێدانی تەرزی مەڕی لاکۆن. مەبەستی سەرەکی لە پەروەردەکردنی ئەو توخمە مەڕە بریتییە لە بەرهەمهێنانی شیر بۆیە بەرهەمی شیری ئەو مەڕە لە ماوەی 167 رۆژدا دەگاتە 263 لیتر واتا بە تێکڕای 1.5 لیتر لە رۆژێکدا بۆ یەک مەڕ لە ماوەی 5.5مانگ. یەکێ لە خەسڵەتەکانی مەڕی لاکۆن ئەوەیە کە خۆی دەگونجێنێت لەگەڵ کەشوهەوای ئەو ناوچە چیاییانەی تێیدا پەروەردە دەکرێت کە پشت بە لەوەڕگای سروشتی دەبەستێت، لە هەمانکاتدا دەکرێت لە هۆڵی داخراو پەروەردە بکرێت. بە بەرانهاتنی مەڕی لاکۆن دەکەوێتە مانگەکانی تەمووز و ئاب. خەسڵەتە دەرەکییەکانی مەڕی لاکۆن بریتییە لە تایبەتمەندی رەنگی سپی کە لە سەری دەردەکەوێت یان لە خورییەکەی یان لە قاچەکانی، هەروەها گوێیەکانی لە مەڕی ئاسایی درێژترە و مەڕ و بەرانەکەی شاخیان نییە. کێشی مەڕی لاکۆن دەگاتە 65 - 75 کگم و بەرانەکەی کێشی دەگاتە 100کگم لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو توخمە مەڕە توانا قەڵەو بوونی هەیە.

بۆ جوتیاران... چەند زانیارییەک سەبارەت بە پەین

یەکەم: زۆر بوونی نایترۆجین دەبێتە هۆی توشبوون بە مێروو و دروست نەبوونی بەر.

دووەم: زۆر بوونی فۆسفۆر دەبێتە هۆی بەدەرکەوتنی نیشانەی کەمی توخمەکانی زەنگ و ئاسن.

سێیەم: زۆر بوونی پۆتاس دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەی ماگنیسیۆم و کالیسیۆم.

چوارەم: روودانی هەورە بروسکە نایترۆجین بۆ خاک دەستەبەر دەکات.

چوارەم: هۆرمۆنەکانی هاندەری گەشە و درێژبوونی کۆمەڵەی سەوزی رووەک دەبێتە هۆی وەستاندنی هەر یەک لە گەشەی رەگ و درێژبوون و بڵاوبوونەوەیان لە نێو خاکدا.

پێنجەم: ماددە ئۆرگانییەکان دەبێتە هۆی چەسپاندنی بەشێکی زۆری فسفۆر لە خاکدا لە شێوەی فۆسفاتی یەکانە یان دووانەی کالیسیۆم و رووەک لەگەڵ هەبوونی ماددەی ئۆرگانی سوودی لێ دەبینێت.

شەشەم: نایترۆجین زۆربەی پێکهاتەی گوڵ و بەر پێکدێنێت و کۆنترۆڵی توانای رووەک بۆ مژینی فۆسفۆر و پۆتاس دەکات.

حەوتەم: توخمی فسفۆر کەم جوڵەیە لە خاکدا و بە پێچەوانەوە زۆر جوڵەیە لە نێو رووەکدا.

هەشتەم: ئەو ماددە ئۆرگانیەی لە بنچینەیەکی رووەکی دروستبووە باشتر چونکە نابێتە هۆی سەرهەڵدانی کەڕووی خاک و نەخۆشییە ڤایرۆسییەکان بە تایبەتی لە بەرهەمهێنانی رووەکی سەوزەدا.

نۆیەم: کەمی هەردوو توخمی زەنگ و مەنگەنیز دەبێتە هۆی دەرکەوتنی دیاردەی نەخۆشیی کەڕوو بۆیە پێویستە رووەک بە توخمە دەگمەنەکان بڕشێندرێت.

دەیەم: بەکارهێنانی نایترۆجین لە کاتی گوڵکردندا دەبێتە هۆی وەرینیان.

سوودەکانی خۆراکی شاهانە

ئەو خۆراکەی (شاهەنگ) دەیخوات هۆکارێکە بۆ گۆڕینی هەنگی ئاسایی بۆ ئەوەی ببێتە شاهەنگ. ئەو خۆراکەش تایبەتمەندی خۆی هەیە لە نێوان خۆراکەکانی دیکەدا، هەرگیز خۆراکێک نییە لە زانستی گیانەوەران و لە زانستی پزیشکیدا هاوتای هەبێت و هەمان کاریگەری لەسەر گەشەکردندا هەبێت و تەمەن درێژ بکات و توانای زاوزێ پتر بکات وەک ئەو خۆراکە، دوای شیکردنەوەی خۆراکی شاهانە دەرکەوت کە ئەو خۆراکە سەرجەم توخمە پێویستەکانی ژیانی تێدایە وەک کانزا و هۆرمۆن و شەکر و رۆن و ترشەئەمینی و ڤیتامینەکان، بەتایبەتی کە دەوڵەمەندە بە ڤیتامینB ئاوێتە، سەرەڕای ئەوە 3% لە پێکهاتەکەی ماددەی نەناسراوە کە توانای شیبوونەوەیان نییە بۆیە توێژەران ناسناوی (پێکهاتە سحراویەکەیان) داوەتە پاڵ خۆراکی شاهانە، ئامۆژگاری خواردنی خۆراکی شاهانە دەکرێت لەبەر ئەم هۆیانەوە:-

یەکەم: خۆراکی شاهانە هەمان کرداری ئەنزیمەکانیانی هەیە و خانەکان نوێ دەکاتەوە و تەمەنیان درێژ دەکەن و نیشانەکانی بەتەمەن داچوون دوا دەخەن.

دووەم: هانی گەشەکردن دەدەن.

سێیەم: بەدخۆراکی چارەسەر دەکەن.

چوارەم: بۆ بەهێزکردنی کۆئەندامی دەمار بەکار دێت.

پێنجەم: فرمانەکانی دەرهاوێژەکان رێکدەخات.

شەشەم: بە مەبەستی هەستکردن بە چالاکی و باشکردنی تەندروستیی بەکار دێت.

حەوتەم: بۆ چارەسەرکردنی برین زۆر کاریگەرە.

هەشتەم: بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی جومگوکان و نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکان بەکار دێت.

نۆیەم: نەخۆشییەکانی جگەر و برینەکانی کۆئەندامی هەرس چارەسەر دەکات.

دەیەم: هاندەرێکی کاریگەری میزکردنە.

یانزەم: کێشەکانی دەروونی لە لایان بە تەمەنداراەنوە چارەسەر دەکات.

دووانزە: بۆ چارەسەری رەقبوونی خوێنبەرەکان باشە.

سێزدەم: ئارەزووی خواردن لە لای منداڵان باش دەکات و کێش بەرز دەکاتەوە و لێدانی دڵ رێکدەخات و توانای بەرگریان بەهێز دەکات.

چواردەهەم: بۆ رێگاگرتن لە قەڵەوی و ماندیبوون بەکار دێت.

پانزەهەم: نیشانەکانی پیری دوا دەخات.

شازدەهەم: بەسوودە بۆ نەخۆشیی لەرزۆکی دەست.

میوەی (درەختی نان) کێشەی برسێتی لە جیهان چارەسەر دەکات

زانا بەریتانیاکان سوودی میوەیەکی نامۆیان دۆزییەوە کە هەمان کۆمەڵە پرۆتین و ڤیتامینی هەندێک جۆر گۆشتی تێدایە. زاناکان درەختی (Jackfruit) یان بە (درەختی نان) ناونا کە بڕی پرۆتین و ڤیتامینەکانی تێدایەتی لە رووی بەها خۆراکییەوە کێبڕکێ لەگەڵ گۆشتی سوور دەکات. لە هەمانکاتدا (درەختی نان) بڕێکی زۆر لە ئاسن و پرۆتین و کالیسیۆمی تێدایە ئەو پێکهاتە کاریگەرانە زۆر پێویستن بۆ ئەنجامدانی زیندە چالاکییەکانی جەستە، بەڵام تامی ئەم میوەیە زۆر ویستراو نییە و کەمێک نامۆیە بۆنەکەشی لە بۆنی سەوزە و میوەی گەنیو دەچێت. زاناکان بەو ئومێدەن میوەی (درەختی نان) کێشەی خۆراکی زۆرێک لە وڵاتانی جیهان چارەسەر بکات و لە ئامادەکردنی زەڵاتە و شۆربادا بەکار بێت، بەڵام ئێستا کێشە گەورەکە لە چۆنیەتی داکردنی و چۆنیەتی گەیاندنی ئەو میوە نامۆیەدایە بۆ بازاڕەکانی جیهان.