

## ئايا جۆرى گروپى خوين پيۈەندى بە نەخۇشپيەو ھەيە؟

رىسكە واپاشترە كە خاوەن ئەم گروپەى خوين خواردىنى گۆشت كەم بكنەو. گروپى B رىسكى توشبوون بە نەخۇشى شەكرەى جۆرى دوو دەگاتە نزيكەى ۲۰٪ بە بەراوردن لەگەل كەسانى خاوەن گروپەكانى ترى خوين، بۆ كەمكردنەوئى ئەم رىسكە پيۈستە كە كيشى لەش كۆنترۇل بكرىت. گروپى AB پەيوەندى ھەيە بە گرفت لە بېرھاتنەوئى شتەكان و تەركىزدا، ھەرھائەمگروپەى خوين پەيوەندى ھەيە بە پرۇتىنى مەيىنى خوين بە

لەگەلئىك لىكۆلئىنەوئەدا ھاتوۋە كە جۆرى يان گروپى خوين پيۈەندى ھەيە بە زيادبوونى ئەگەرى توشبوون بە چەند ھالەت و نەخۇشپيەك، بۆ نمونە نەخۇشى دىل، شىرپەنجە. تاد. ھۆكارى ئەمەش كە لە لىكۆلئىنەوئەكاندا ھاتوۋە بە تەواى نەزانراو. گروپى A ئەگەرى توشبوون بە شىرپەنجەى گەدە تا رىژەى ۲۰٪ لە كەسانى تر زياترە، بۆ كەمكردنەوئى ئەم

### پيۈستە نەخۇشانى شەكرە خوي كەم بكنەوئە؟

نەخۇشى شەكرە Diabetes mellitus درىژخايەنە، تا ئىستا چارسەرى يەكجاركى بۆ نەدۇزراوئەو، توشبوو پيۈستە كە بەردەوام پابەندى پارىژى خۇراكى و بەكارھىنانى دەرمان و بەسەركردنەوئى تەندروستى بىت. ئەمە روونە كە نەخۇشى شەكرە ئەگەر بە باشى كۆنترۇل نەكرىت ئەوا بە تىپەپوونى كات دەيىتە ھۆى سەرھەلدانى گەلئىك ئالۇزى تەندروستى لە چەندىن ئەندام و كۆئەندامى لەشدا، بۆ نمونە دىل، خوينبەرەكان، گورچىلە، چاۋ، پىست، كۆئەندامى دەمار. ناستى بەرزى شەكرى خوين كە لەكاتى كۆنترۇلنەكردنى نەخۇشى شەكرەدا بەدى دەكرىت، كاريگەرى نىگەتىقى زۇر دەكات سەر كۆئەندامى دىل و سووران بە شىۋەى نەخۇشى لە خوينبەرەكانى تاجى دىل واتە رەقبوونى خوينبەرەكان كە دەيىتە ھۆى نازارى دىل (سىنگەدەر Angina)، ھەندىك جارىش بەرزبوونەوئى پەستانى خوين، ھەرھەا جەلتەى مېشك. لە نەخۇشانى شەكرەدا، جگە لە پارىژى تايىت بە شەكرە، كەمكردنەوئى خوي بۆ كەمتر لە ۱۵۰۰ ملگم لە رۇژىكدا، لەگەل دووركەوتنەوئە لەو خۇراكانەى كە خويى شاراوە Hidden salt لەخۇدەگرن ھەنگاۋىكى گرنىگ و كاريگەرە بۆ خۇپاراستن لە ئالۇزىيەكانى كۆئەندامى دىل و سووران بەتايىتەى بەرزبوونەوئى پەستانى خوين، وا باشترە كە ئەمە ھاوكات بىت لەگەل كەمكردنەوئى چەوريىە خراپەكان و كۆنترۇلكردىنى كيشى لەش.





خاۋەن گروپەكانى تر، لە ئافرەتەشدا ئەم گروپە پەيوەندى ھەيە بە ئەگەرى ئەزۆكى، بۆيە پيويستە لەسەر ئەم ئافرەتەنەي كە خاۋەن ئەم گروپەي خويىن كە ھەول بەدن دووگيانىيەكانىيان نەخەنە پاش تەمەنى ۳۵ سالى.

ناۋى فاكىتەر ھەشت Factor VIII كە دەيىتە ھۆي كەمبەونەھەي ليشاۋى خويىن بۆ شانەكانى مېشك، خەرەھا لە كەسانى خاۋەن گروپى AB دا ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشى دل تا ۲۳٪ زياترە بە بەراۋەرد لە گەل خاۋەن گروپەكانى تردا، بۆ كەمكردنەھەي ئەم ريسكە پيويستە كە بەلاي كەم رۆژانە بۆ ماۋەي ۳۰ خولەك مەشقى وەرزشى ئەنجام بدرىت. لە كەسانى خاۋەن گروپى O دا ئەگەرى تووشبوون بە شيرپەنجەي پەنكرىياس كەمترە لە كەسانى

## كارىگەرىي رىجىم لەسەر سوورى مانگانەدا

سوورى مانگانەي رىك ماناي تەندروستىيەكى باش و ھاوسەنگ دەگەيەن، دواكەوتن يان ۋەستانى سوورى مانگانە نيشانەيەكە كە لە زۆرىەي حالەتەكاندا گرفتىكى تەندروستى لەپالەۋەيە. كە لەش دەكەويىتە ژىر فشار يان سترىسەۋە ۋەكو ئەۋەي كە لەكاتى رىجىمى ھەلە يان رىجىمى توندا روودەدات، ئەوا گەلەك لەو فرمانانەي كە زۆر گرنىگ نىن لەدەستيان دەدات ئەگەر بە شىۋەيەكى كاتىش بىت، بۆ نمونە لە ئافرەتدا كەمبەونەھەي تواناي دووگيانىبون، ھەرەھا دواكەوتنى يان ۋەستانى سوورى مانگانە بەتايبەتى كە چەورى لەش تا رىژەي ۱۵-۱۷٪ لە لەشدا كەمدەيىتەۋە. رىجىم Dieting بەتايبەتى رىجىمى توند يان رىجىمى ھەلە دەيىتە ھۆكارە بۆ كەمبەونەھەي وزە و كەمىي فېتامىن و كانزايەكان، ئەمەش بە چەندىن شىۋە لە لەشدا دەردەكەويىت ۋەكو: تىكچوونى سوورى مانگانە، قژھەلۋەرىن، بېھىزى گشتى، كەمبەونەھەي ئارەزۋى خواردن و كەمبەونەھەي كىشى لەش. پاش گەرانەۋە بۆ خۆراكى ناسايى و دووبارە زىادبوونەھەي كىشى لەش بۆ سنوورى ناسايى خۆي، ئەوا رىتمى سوورى مانگانە ۋەكو جاران رىك و ناسايى دەيىتەۋە، خۆراكى دەۋلەمەند بە كالىسيۆم و فېتامىن B6 لەگەل ترشە چەورىيە باشەكان گرنىگى زۆرى ھەيە، بۆ نمونە خواردنى ماسى، تۆۋەكان، كاكەلەكانى گويژ يان باۋى، ميوە بەتايبەتى ئافقۇكادۆ، پاقلەمەنىيەكان، گۆشتى پەلەۋەر، سەۋزە.

## لەناو گېژاۋىكى كارۋوموگناتىسىدا دەزىن!

يەككە لە باجەكانى تەكنەلۇژيا و پىشكەوتنى زانستى بريتىيە لە پىسبونى ژىنگە بە شەپۇلە كارۋوموگناتىسىيەكان دەلېن غەلبەغەلېسى بىئ تەل Wireless Noise. كارەباى فۇلتىيەى بەرز، تاۋەرەكانى فشارى بەرزى كارەبا، تاۋەرەكانى پەخشى مۇبايل، شەپۇلەكانى پەخشى رادىيۇ و تەلەفۇن و سەتەلاپتەكان، نامىر و دەزگاكانى مايكرۇۋىف، ھىلەكانى تەلەفۇن و مۇبايل، ئەمانە ھەمويان شەپۇلە كارۋوموگناتىسى پەخش دەكەن، واتە دورويەرمەن پەرە لەم شەپۇلانە كە بە خىزايى رووناكى گوزەر دەكەن. بە پىن چەندىن لىكۇلېنەۋە ئەم گېژاۋەى شەپۇلە كارۋوموگناتىسىيەكان دەپتە ئەگەرى سەرئىشە، زوۋھەلچون، سترىس بان شەكەتتى دەروونى، نازار لە بەشى جيا جياى لەشدا، دلئوندى و ھەندىك جارىش خەمۇكى. كاپە كارەباى و موگناتىسىيەكان دوو ھىزى بىنەرەتتىن لە سروشتدا، ئەمانە بەيەكەۋە شەپۇلە نەبىنراۋى كارۋوموگناتىسى پەيدا دەكەن كە بە دورويەردا بلاۋدەنەۋە و سىفەت و بەكارھىنانى جياۋازيان ھەيە لە ژيانى رۇژانەماندا. زۆرىەى شەپۇلە رادىيۇيەكان كە لەرەلەرى نزمىان ھەيە جىگاي مەترسى نىن بۇ ملىۇنان كەس لە سەرتاسەرى جىھاندا كە بە نامىر و دەزگا و رىگاي جۇاچۇرەۋە مامەلەيان لەگەلدا دەكەن، سەلامەتتى ئەم شەپۇلانە لە لايەن نازانسى خۇراك و دەرمانى ئەمەرىكىيەۋە FDA دوپات كراۋتەۋە. نەۋەى سىيەمى گەياندىنى بىئ تەل 3G ۋەكو تەكنەلۇژياى WCDMA كە خىزايى زياترى گەياندىن بەخۇۋە دەبىنن پىۋىستىيان بە ۋىستگە و تاۋەرى زياترى گەياندىنەۋە دەپت، بەلام تا ئىستا ھىچ كارىگەرىەكيان لەسەر تەندروسىتى مرقۇدا نەبۋە لەۋ كاتەى كە جوۋتە لەگەل ستانداردە نىۋەلەتتەكاندا.



## سوۋدەكانى يۇگا

ئەمە راستىيەكى چەسپاۋە كە ھەموو مەشقىكى جەستەيى سوۋدى تەندروسىتى ھەيە. مەشقى يۇگا Yoga و ئەنجامدانى چەند پۇزىشنىكى تاييەتى لەش Yoga poses جگە لە سوۋدە جەستەيەكان، سوۋدى زۆر بە لايەنى دەروونى دەگەبەنپت كە لە خوارەۋەدا باس كراۋن: كۇنترولكردنى كىشى لەش، بەھىزكردن و بەرزكردنەۋەى ئاستى مرونە و ھاۋسەنگى لەش، باشتىروونى تواناكاى مېشك، ھەستكردن بە تەندروسىتىيەكى باشتىرى لەش، باشتىروونى تۇنى ماسولكەكان و خۇپاراستن لە پىشت ئىشە، خۇپاراستن لە ھەۋكردن و سوۋانى جومگە يان سەۋەفان، باشتىركردنى تەندروسىتى ئىسك بەتاييەتى پاراستنى پتەۋىي ئىسك و پاراستنى لە پوۋكانەۋە Osteoporosis، باشتىركردنى ھاتوۋچۇى خۇين لە ھەموو بەشەكان لەشدا بەتاييەتى لە دەست و پىيەكاندا، باشتىركردنى سوۋرى شەلى لىمف و بەھىزكردنى سىستى بەرگىرى لەش بەرانبەر بە ھەۋكردنەكان و ماددە زىانبەخشەكان، دابەزاندى ئاستى شەكرى خۇين، دابەزاندى ئاستى كۆلىستىرۇلى خراب LDL و بەرزكردنەۋەى ئاستى كۆلىستىرۇلى باش HDL لە خۇيندا، زىادكردنى تواناى تەركىزكردن و بىر كردنەۋە. ھاندانى خەۋىكى قوۋل و ئارام، باشتىركردنى تواناى سىيەكان و ھەناسە و داىبىنكردنى بىرىكى زياترى ئۇكسجىن بۇ ھەموو بەشەكانى لەش، كەمكردنەۋەى ئەگەرى توشىبون بە گرۇبونى كۇلۇن و قەبىزى و كۆلبونى گەدە يان دوازەگرى لەگەل كەمكردنەۋەى ئەگەرى توشىبون بە شىپەنچەى كۇلۇن، ھاۋشپۇى مەشقى ھەۋابى Aerobic رۇلى ھەيە بۇ باشتىركردنى لياقەى دل و كەمكردنەۋەى ئەگەرى روۋدانى نۇردى دل، جىگىرىبونى پەستانى خۇين لە ئاستىكى نزمدا بەتاييەتى لە توشىبون بە بەرزبونەۋەى پەستانى خۇين، باشتىركردنى بارى دەروونى و خاۋكردنەۋەى گرۇبى دەمارەكان.

## ئايا زياد ليدانى دل مەترسى ھەيە؟

تىنكرى ليدانەكانى دل Heart rate لە كەسىكى پىگەبىشتورى تەندروستدا لە نيوان ۶۰-۱۰۰ داىە لە خولەكيدا. رىتمى ليدانەكانى دل بە ھۆى تۆرى كارەباى دلەوہ كۆنتىرۇل دەكرىت. كە بزۆئىنەرىكى دەرەكى يان حالەتىك يان نەخۇشسىيەك كارىگەرى دەكاتە سەر سىستى كارەباى دل، ئەوا لەوانەيە كە دل بە شىۋەى زيادبوونى ليدانەكانى كاردانەوہ پىشان بەت. زيادبوونى ليدانەكانى دل Tachycardia گەلىك كەسدا نايىتە ئەگەرى سەرھەلدانى ھىچ نىشانەيەك، بەلام لە ھەندىك كەسى تردا دەبىتە ھۆى سەرسووران، ھەناسەراوكى، ئازارى سىنگ، ھەرۋەھا ھەستىكرىن بە سووكبوونى سەر Lightheadedness. بە گشتى زيادبوونى ليدانەكانى دل كارىگەرى دەكاتە سەر فرمانى دل، ھەندىك جارىش لەوانەيە كە كارىگەرىيەكە مەترسىدار بىت. زيادبوونى ليدانەكانى دل وای ليدەكات كە بە شىۋەيەكى نادروست خوین پەمپ بىت، بە مانايەكى تر لەبەر خىرا گرۇبونوہى ماسولكەى دل ھەندىك خوین لەناو سكوئەكاندا دەمىنئىتەوہ كە لەوانەيە بمەبىت، ئەمەش لەوانەيە كە بىتە ھۆى گىرانى خوینبەرىكى دل و روودانى نۆرەى دل يان لە دەرەوہى دلدا بىتە ھۆى گىرانى خوینبەرىكى مېشك و بىتە ئەگەرى جەلتە. گەلىك جارىش زياد ليدانى دل بارگرانى زياد لەسەر ماسولكەى دلدا پەيدا دەكات و دەبىتە ھۆى پەككەوتنى دل Heart failure.