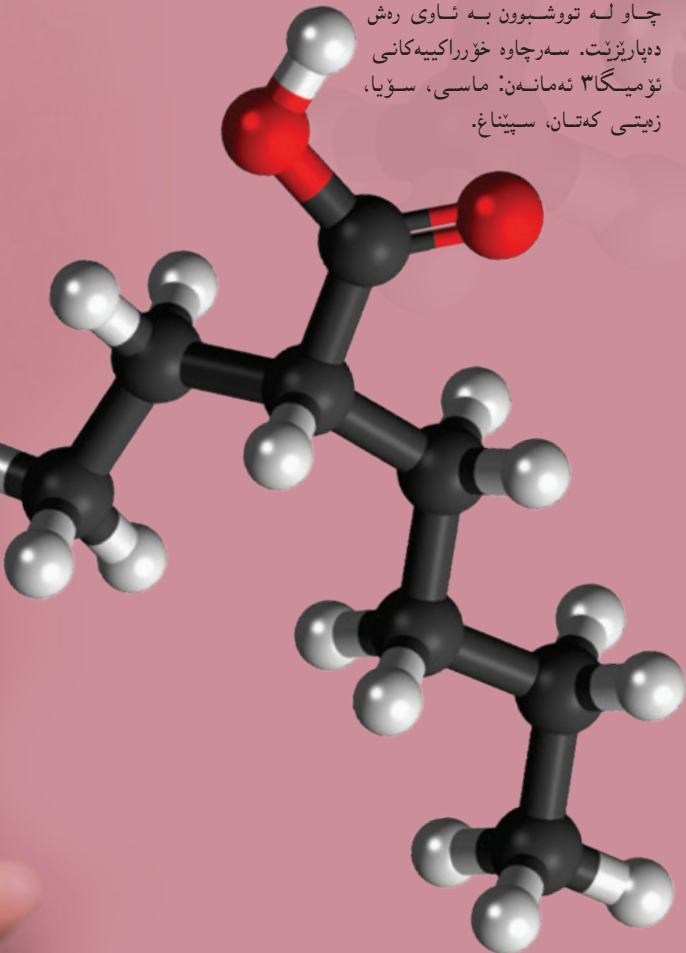


سوودەكانى ئۆمىگا ۳ بۇ تەندروستى چاۋ

ئايا دەزىنى كە ھەندىك جۇرى چەۋرى پىۋىستىن بۇ تەندروستىيى و فرمانى دروستى چاۋ؟ ترشە چەۋرىيەكان Fatty acids بەردى بناغەى چەۋرىيەكانن، ھەندىك ترشە چەۋرى زۆر گرنگ و پىۋىستىن بۇ تەندروستى چونكە لەش تواناى دروستكردنىانى نىيە، بۇيە پىۋىستە كە تەنيا لە رىنگاى خۇراكەۋە دايىن بىكرىن، بۇ نمونە ترشە چەۋرىيەكانى ئۆمىگا ۳ و ئۆمىگا ۶. ترشە چەۋرىيەكانى ئۆمىگا ۳ گرنگن بۇ تەندروستىيى چاۋ كە لە ۳ جۇر پىنكەتتون: DHA, EPA, لە گەل ALA. لە گەللىك لىكۆلىنەۋەدا ھاتوۋە كە ترشە چەۋرىيەكانى ئۆمىگا ۳ گرنگن بۇ پەرسەرنىن و گەشەكردنى چاۋى مىندال لە تەمەنىكى زوودا. ئۆمىگا ۳ لە شىرى دايكىدا ھەيە، ھەرۋەدا دەخرتە فۇرمىولاى مىندالان بە مەبەستى ھاندانى گەشە و تواناى بىنىن. ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە بوونى ئۆمىگا ۳ لە خۇراكى ئافرتى دووگياندا گرنگى ھەيە بۇ پەرسەرنىن و گەشەى چاۋى كۆرپە. ئۆمىگا ۳ رۇلى ھەيە بۇ پاراستىنى چاۋ لە وشكبوون و گۇراناكانى پەيۋەست بە تەمەن Macular degeneration كە كارىگەرى خراب دەكەنە سەر سەنتەرى تۆرەى چاۋ بەمەشەۋە بىنىن بە توندى كز دەيىت. ھەرۋەدا لە لىكۆلىنەۋەكاندا جەخت لەمە كراۋەتەۋە كە ئۆمىگا ۳ رۇلى ھەيە بۇ كەمكردنەۋەى پەستانى ناۋ چاۋ، ئەمەش چاۋ لە تووشبوون بە ئاۋى رەش دەپارزىت. سەرچاۋە خۇراكىيەكانى ئۆمىگا ۳ ئەمانەن: ماسى، سۇيا، زەيتى كەتان، سىپىناغ.



يەك ھەنگاۋى ماۋە خوئى دەستكرد بەردەست بىت

بە راى پىسپۇرانى تەندروستى ھىندەى نەماۋە كە خوئى دەستكرد Artificial blood بەردەست بىت پاش ھولدان و لىكۆلىنەۋە بۇ نىكەى ۸۰ سال بە مەبەستى ئامادەكردنى خوئى دەستكرد. خوئى دەستكرد بە شىۋەى پاۋدە لە ساردكەرەۋەدا ھەلدە گىرنت و دەيىتە شۇرشيك لە پزىشكىدا بەتايىبەتى بۇ ھالەتە خىرا و لەناكاۋەكان. لىكۆلىنەۋە سەركەۋوتو بوون لە ئامادەكردنى خۇرۇكەى سوورى دەستكرد كە تواناى يەكگرتن و گواستەۋەى گازى ئوكسىجىنيان لە سىيەكانەۋە بۇ ھەموو بەشەكانى لەش ھەيە. خوئى دەستكرد بە شىۋەى پاۋدەرى وشككراۋ كە ۋەكو بىبەرى سوورى وردكراۋ واپە لەناۋ كىسى نايلىۋن ھەلدە گىرنت لەناۋ ئەمبىولانس يان ھەرشوئىنىك كە دەكرى تا ماۋەى ساللىك يان زياتر ھەلگىرنت و لەكاتى پىۋىستىدا لە گەل ئاۋى دلۇپىتراۋ يان (ستىرلىكراۋ) تىكەل بىكرنت ۋەكو خوئى ناساى لە رىنگاى خوئىنەرى باسكەۋە بەكاربەيىرنت. خانە يان خۇرۇكە سوورە دەستكردەكانى خوئى كە قەبارەيان پىنچ يەكى خۇرۇكە سوورە ئاساىيەكانە، لە پوختەى پۇتۋىنەكانى ھىمۇگلوبىنىى مرۇقەۋە دروست دەكرىن و بە چىنىكى پۇلىمەرى Polymer دەستكرد دادەپۇشرىن، بەمەۋە دەتوانزىت كە خوئى دەستكرد بىرنت بە ھەر كەسىك كە خاۋەنى ھەر گروپىكى خوئى بىت. لە ئامارەكاندا ھاتوۋە كە ھۆكارى نىكەى ۷۰٪ى مردنەكان لە بەرەكانى جەنگدا دەگەرپتەۋە بۇ ھىدەمە لە ئەنجامى وىكردىنى خوئى (خوئى بەرىبون) نەك بىرىنداربوونى ئەندامە گرنگەكانى لەش، بۇيە لىرەدا بوونى خوئى دەستكرد لە بەردەستدا رۇلىكى گەۋرەى دەيىت بۇ رزگاركردىنى ژيانى بىرىندارنى تووشبوۋ بە خوئىبەرىبون. ھەرۋەدا بە گوپرەى درەنگ گەيشتى بىرىندارنى كارەساتەكان بە نەخۇشخانە و ئامادەكردن و ئەنجامدانى خوئى گواستەۋە.

جىل دژى لۆچبوون لەجياتى دەرزى بۆتۆكس

جىلى دژى لۆچبوون Anti-Wrinkle Gel يان جىلى بۆتۆكس Botox gel كە ھەمان يېڭىھاتەكانى دەرزى بۆتۆكس لەخۇدەگرېت، سوودى بەرچاوى ھەيە بۆ كەمكردنەو، يان شاردنەو، لۆچبى دەورى چاۋەكان لەجياتى دەرزى بە ئازارى بۆتۆكس. كارىگەرەيەكانى ئەم جىلە بۆ نىكەى چوار مانگ بەردەوام دەيىت. پىپۇران ماۋىيەكە خەرىكى دۆزىنەو، جىگەرەو، ھەيە بۆ دەرزى بۆتۆكس بە مەرجىك ھەمان ئەنجام يان ئەنجامى باشتەر لە بۆتۆكسى ھەيىت. ئەم جىلە بە ھەمان مىكانىزمى بۆتۆكس كاردەكات كە برىتەيە لە سىر كەردن يان يېھىز كەردن و ئىفلىج كەردنى ماسولەكە يان دەمارەكان. بە بەراورد كەردن، دەرزى بۆتۆكس نرەكەى گرانە، لەوانەيە بە ئازار يىت و بىتە ھۆى شىن ھەلگەرەانى يىست لە شوپنى لىدانى دەرزىدا، كەچى جىلى بۆتۆكس ھەرزاترە و بى ئازارە. جىلى بۆتۆكس گونجاۋە و ئەنجامى باشى ھەيە بۆ شاردنەو، لۆچەكانى نۆچەوان و دەورى چاۋەكان. بۆنەنجامى تەواۋ پىنوستە كە جىل بۆ ماۋە نىو كاتژمىر لەسەر پىستدا بىمىتەو، نىنجا شوپنەكە دەسرىتەو، يان دەشۇرېت. ئەو ماۋە بووترىت كە پىنوستە جىلى دژى لۆچبوون تەنبا بە رىنمايى دكتور بەكاربەيىت.

ئايا سمارتفون وروزئىنەرە بۇ شەقەسەر؟

ئايا كاتىكى زۇر لەگەل سمارتفون Smartphone يان تابلىتەكەت بەسەر دەبەيت؟ بەكارهينانى سمارتفون و گەپان لە پەيچەكانى ئىنتەرنىت تا كاتى نووستن لەوانەيە كە وروزئىنەر يىت بۇ سەرھەلدىنى نۇرەى شەقەسەر. ئەمەش لە لىكۆلىنەوكاندا ھاتووە كە زياد بەكارهينانى شاشەى سمارتفون يان شاشەى تابلىت ھۆكارە بۇ سەرھەلدىنى نۇرەى شەقەسەر. لە لايەنى زانستىيەو ھۆكارە كە دەگەرپتەو ھۆ تيشكى شىنى شاشەى سمارتفون يان ھەر رووناكبيەكى بەھىزى تر لە شاشەدا. ھەرۇھا زياد بەسەربردنى كات لەگەل تابلىت يان سمارتفوندا ھۆكارە بۇ لەبىركردنى كاتى ژەمى خواردن يان برسېبون، ئەمەش وروزئىنەرىكى دىكەيە بۇ نۇرەى شەقەسەر. جگە لەمانە، زياد سەيركردنى يارى فېديۋىي لەوانەيە كە بىتتە ھۆى تىكدانى كاتەكانى نووستن يان كەم نووستن، ئەمەش

سەلمىنراو ھەتەتەيەتە كەم نووستن وروزئىنەرىكى باو ھەپال سەرھەلدىنى شەقەسەر. ھۆكارەكانى تىرى نۇرەى شەقەسەر كە پەيوستن بە زياد بەكارهينانى تابلىت يان سمارتفون برىتىن لە: مانەو ھەسەر پۇزىشنىكى تايبەتى لەش Posture، ھىلاكبونى چاوەكان، ھەرۇھا زياد خواردىنى وروزئىنەرەكانى شەقەسەر وەكو شوكلاتە. كەمكردنەو بەسەربردنى كات لەگەل سمارتفون يان تابلىتدا جگە لەو ھەى كە ئەگەرى سەرھەلدىنى نۇرەى شەقەسەر كەم دەكاتەو بەلكو ھەنگاۋىكە بۇ خۇپاراستن لە گرتەكانى تىرى پەيوست بە زياد بەكارهينانىيان وەكو زيادبونى كىش و قەلەوى، ماندووبونى چاۋ و گرت لە بىنىندا، ھەرۇھا كەمبونەو ھەى تەركىز و چالاكىي فېزىكى.

ئەو خۇراكانەى تەندروستىى جگەر دەپارىژن

رۇلىيان ھەيە لە تاودانى زىندە كردارەكانى جگەر و دروستىبونى شلەى زەرداۋ. ئاقۇكادۇ ھاندەرە بۇ دروستىبونى ماددەى گولوتاسايۇن Glutathione كە گرنگە بۇ پاكبونەۋەى جگەر و رزگاركردى لەش لە ماددە زىانبەخشەكان. سىۋ بە ھۆى رىژەى بەرزى پىكتىن كۇئەندامى ھەرس و جگەر لە ماددە زىانبەخشەكان پاك دەكاتەۋە. دانەۋىلەى تەۋاۋ Whole grains دەۋلەمەندە بە كۇمەلەى فىتامىن B كە گرنگن بۇ فرمانى جگەر. گوپز ترشە ئەمىنى ئەرجىنىن Arginine و نۇمىگا ۳ تىدايە كە ھانى فرمانى جىاۋازى شانەكانى جگەر دەدەن. خۇراكە گرنگەكانى تر برىتىن لە: برۇكولى، قەرنابىت، زەيتى زەيتون، لىمۇ چاى سەۋز، كەلەر، كركم Tumeric.

ژىانى سەردەم بارگرانى زۇرى خستۇتە سەر جگەر، بۇ نمونە خۇراكى پروسىسكراۋ و دەستكر، خۇراكى خىرا، سترىس، لەگەل پىسكارەكانى ژىنگە ھەمويان كارى جگەر قورستر دەكەن، بەمەشەۋە تواناى مامەلەكردى جگەر لەگەل ماددە يان پاشەرۇ زىانبەخشەكان و چەورىدا لاواز دەپىت، بەلام بە چەند خۇراكىك دەتوانرپت كە تا رادەپەكى باش توانا و فرمانەكانى جگەر پپارىژىت لەگەل باشتركردى تواناى جگەر بۇ مامەلەى دروست لەگەل ماددە زىانبەخشەكاندا. سىر رۇلى ھەيە بۇ ئاكتىفكردى ئەنزمەكانى جگەر بە ھۆى رىژە بەرزەكەى ماددەى ئەلىسىن و كانزاي سىلېنىۋم كە رۇلىيان ھەيە لە باشتركردى فرمانى جگەر. چەۋەندەر و گىزەر دەۋلەمەندن بە بىتاكارۇتىن Beta-carotene و فلاۋنۇئىدەكان كە گرنگن بۇ ھاندانى فرمانەكانى جگەر. سەۋزە گەلا تارىكەكان بە ھۆى كلۇرۇفىل و پىكھاتە گرنگەكانى تر

زەبەلاحبونى بالآ

زەبەلاحبونى بالآ Gigantism حالەتىكى زۇر باۋ نىبە، واتە گەشە و درىژبونى بالآ بە خىرايەگى زىاتر لە تىكرپى ئاسابى لە ئەنجامى زىاد دەردانى ھۆرمۇنى گەشە Growth hormone لە تەمەنى مندالى و نەۋجەۋانيدا، لەگەل گەۋرەبونى دەست و لىۋت و پىيەكان ھەرۋەھا گەۋرەبونى شەۋىلاكى خوارەۋە و قەبەبونى دەنگ. ھۇكارى زەبەلاحبونى بالآ لە ھەموو حالەتەكاندا دەگەرپتتەۋە بۇ گرپى پاك Benign tumor لە گلاندى پتوتەرى كە ھۇكارە بۇ زىاد دەردانى ھۆرمۇنى گەشە. جگە لە درىژبونى بالآ، كارىگەرى ھۆرمۇنى گەشە لەسەر ئىسك و بەستەرەكان و شانە نەرمەكاندا دەردەكەۋىت بە شىۋەى گەۋرەبونى دەمۇچاۋ بەتايبەتى نىۋچەۋان و شەۋىلاكەكان، ھەرۋەھا گەۋرەبونى دەست و پى و پەنچەكانيان. گرپى گەۋرە لە گلاندى پتوتەرى دەپتتە ئەگەرى سەرتىشە و ھىلنج و گرفت لە بىنىندا لە ئەنجامى فشار خستەسەر دەمارى بىنىن. ئالۇزىيەكانى زەبەلاحبون: نەخۇشى شەكرە، بەرزبونەۋەى پەستانى خويىن، گەۋرەبونى ئەندامەكانى ناۋەۋەى لەش بەتايبەتى دل. نەشتەرگەرى بۇ لاېردنى يان بچوۋكردەۋەى گرپى گلاندى پتوتەرى ھىلى يەكەمى چارەسەركردەن بە مەبەستى كەمكردەۋەى ئاستى ھۆرمۇنى گەشە و كەمكردەۋەى يان بەلاۋەنانى ئەگەرى فشارى گرپەكە لەسەر دەمارى بىنىندا. رىنگاكانى ترى چارەسەركردن برىتىن لە چارەسەر بە تىشك Radiation لەگەل بەكارھىتائى چەند دەرمائىك بۇ كەمكردەۋەى ئاستى ھۆرمۇنى گەشە.