

بۆچى نۆرى دىل نە زىستاندا مەترىسیدارتەر؟

زانا و پسپۇرانى تەندروستىيى دىل ھوشدارى دەدەنە توشىبووان بە نەخۇشىيى دىل كە زياتر ئاگادارى تەندروستىيىيان بن لە مانگەكانى وەرزى زىستاندا. لە لىكۆلىنەۋىيەكى دەستەي بەرىتانى تايىبەت بە نەخۇشىيەكانى دىلدا British Heart Founda- tion ھاتوۋە كە نۆرەكانى دىل لە ۋەرزى زىستاندا مەترىسیدارتەر و كوشىندەترن بە بەراورد لە گەل سەرھەلدىنى نۆرى دىل لە ۋەرزى ھاۋىندا. نۆرى دىل Heart attack برىتتىيە لە ۋەستانى لىشاۋى خۇيىن بۇ ماسۋولكەي دىل لەبەر گىرانى خۇيىنەرىك يان زياتر لە خۇيىنەرىكەكانى تاجى دىل (شەو خۇيىنەرانەي خۇيىن لە شاخۇتتەرىۋە دەگەينەنە ماسۋولكەي دىل). لە گەللىك توشىبوۋ بە نەخۇشى دىلدا، مانگە ساردەكانى زىستان ھاندەرن بۇ نۆرى توندى دىل كە لەۋانەيە بىتتە ئەگەرى ۋەستانى دىل Cardiac ar- rest يان ھىدەمەي دىل Cardiogenic shock. پسپۇران ھۇكارەكە بۇ ئەمە دەگەرىننەۋە كە لەكاتى سەرھەلدىنى نۆرى دىلدا لە زىستاندا نەخۇش پىۋىستى بە كاتى زياتر بۇ چارەسەر كەردن دەبىت، ھەرۋەھا مانەۋە يان خەۋتەن بۇ ماۋەيەكى زياتر لە نەخۇشخانەدا يان دواخستىنى چۈنە مالىە، ھاۋكات لە گەل زىادىۋونى ئەگەرى ھەۋكردنەكانى پەيۋەست بە زىستان بەتايىبەتسى ھەۋكردنە بەكتىريايى و قايرۆسىيەكانى كۆنەندامى ھەناسە.



بەھاي خۇراكيى كاكاو

پاۋدەرى كاكاو Cocoa رېژدەيەكى بەرزى كانزاكان لەخۇدەگرىت بەتايىبەتسى پۇتاسىيۇم، زىنك(تۇتيا)، ئاسن، فۇسفۇر، مەگنسىيۇم، كالىسيۇم، لەگەل فېتامىنەكانى B1، B2، B3. سوۋدە تەندروستىيەكانى كاكاو: سوۋكردنى نىشانەكانى نەخۇشىيى رەبو لەبەر ئەۋەي كە ماددەي تىۋېرۇمىن Theobromine لەخۇدەگرىت كە رۆلى ھەيە بۇ كەمكردنەۋەي ھەناسەتەنگى و نىشانەي تر، كۆتتېرۇلكردنى پەستانى بەرزى خۇيىن، دابەزاندىنى ئاستى كۆلىستىرۇلى خراب LDL و بەرزكردنەۋەي ئاستى كۆلىستىرۇلى باش HDL لە خۇيىندا، دابەزاندىنى ئاستى چەۋرى گلىسىرىدە سىيانىيەكان TG لە خۇيىندا، رىنگرتن لە زىادىۋونى كىشى لەش قەلەۋى لە رىنگاى رىكخستىنى مېتابولىزمى چەۋرى و كەمكردنەۋەي دروستىۋونى ترشە چەۋرىيەكان، خۇپاراستن لە قەبىزى، كەمكردنەۋەي ئەگەرى توشىبوۋن بە نەخۇشىيى شەكەرى جۇرى دوۋم، خۇپاراستن لە توشىبوۋن بە ھەندىك جۇرى شىرپەنچە، سوۋكردنى ھەستكردنى درىژخايەن بە ماندوۋىۋون و بى وزمى، كۆتتېرۇلكردن يان دابەزاندىنى ئاستى شەكەرى خۇيىن، پاراستنى كۆنەندامى دەمار، پارمەتيدانى زوۋتر چاكبۋنەۋەي برىن، باشتركردنى مەزاج و سوۋكردنى خەمۇكى بەۋەي كە كاكاو ماددەي دژمۇكسانى فلاۋونۇلەكان Flavo- nols لەخۇدەگرىت.



بەرزبۇنەۋەدى پەستانى
خۇيىن... بىكوزى بىدەنگ

گرنگى فاسولىي سەوز بۇ تەندروستى

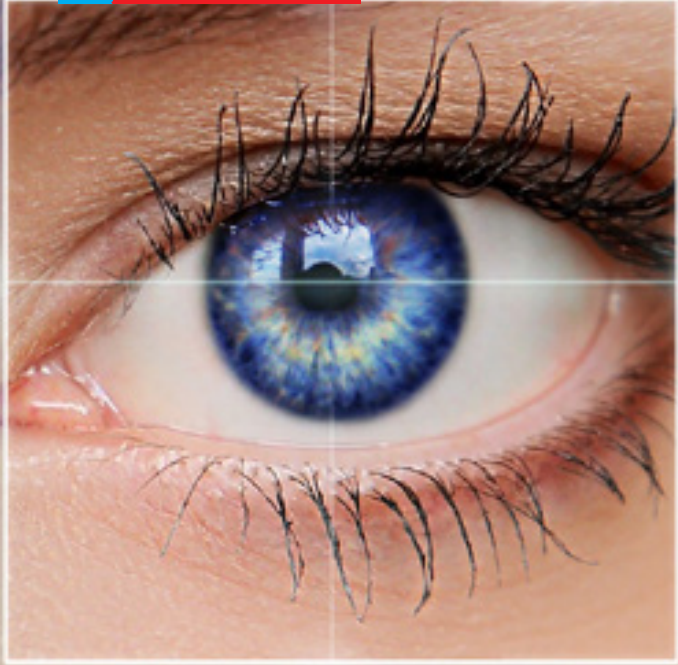
فاسولىي سەوز Green beans يان فاسولىي تەرسەرچاۋەيەكى دەۋلەمەندە بۇ رىشال و فېتامىنەكانى B1، K، C، A، B2. لەگەل فېتامىن B9 يان فۇلەيت، ھەرەھا پىرۇتىن، كالىسىۋم، ئاسن، مەگنسىۋم، فۇسفۇر، پۇتاسىۋم. فاسولىي سەوز سوۋدى تەندروستى زۆرى ھەيە، بۇنمۇنەرىژە بەرزەكەى كلۇرۇفيل رۇلى ھەيە بۇ كەمكردنەۋەى ئەگەرى چەند جۆرىكى شىرپەنچە، فاسولىي سەوز رۇلى گرنگى ھەيە بۇ كەمكردنەۋەى ئەگەرى نەزۇكىي ئافرەت و زيادكردنى تواناي دوگيانىبون. سوۋدەكانى تر برىتىن لە: كەمكردنەۋەى ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشى شەكرە، خۇپاراستن لە زيادبونى كىشى لەش و قەلەۋى، خۇپاراستن لە تووشبون بە نەخۇشى خۇننەۋەى كانى دل، بەرزكردنەۋەى ئاستى وزەى لەش، خۇپاراستن لە خراپونى مەزاج و سووكردنى نىشانەكانى خەمۇكى، پاراستنى تەندروستى ئىسك بە ھۆى رىژە بەرزەكەى فېتامىن K كە رۇلى ھەيە لە پاراستنى پتەۋىي ئىسك و پاراستنى لە شكان، ھەرەھا ھاندانى ھەلمۇنى كانزاي كالىسىۋم و كەمكردنەۋەى ونبونى كالىسىۋم لە گورچيلەكان.

بەرزبۇنەۋەدى پەستانى خۇيىن Hypertension نەخۇشىيەكى باۋى كۆئەندامى دل و سوورانە، نەخۇشىيەكى مەترسیدارە و بە بىكوزى بىدەنگ Silent killer ناسراۋە چونكە بەگشتى بى نىشانەيە تا ئە و كاتەى ئالۇزىي كوشندە لە بەشىكى لەش پەيدا دەكات ۋەكو نۆرى دل، جەلتەى مېشك يان تىكدانى گورچيلەكان، ھەرەھا ئالۇزى لە ئەندامى ترى لەش. نەخۇشىيەكە ھۆكارە بۇ گرفت لە بلاۋبونەۋەى خۇيىن بۇ ھەموو بەشەكانى لەش، بۇيە دل پېۋىستى بە چوستى ۲ ھېندە دەيىت تاكو خۇيىن پەمپ بىكات. ئالۇزىيەكانى پەستانى بەرزى خۇيىن: نۆرى دل Heart attack كە بە ترسناكتىن ئالۇزى بەرزبۇنەۋەدى پەستانى خۇيىنى كۇنتىرۇل نەكراۋ ھەژمار دەكرىت كە لەوانەيە كوشندە يىت، جەلتەى مېشك Stroke لەبەر دروستبونى گرفت لە گەيشتى خۇيىن بە مېشك، پەككەوتنى دل لە ئەنجامى فشار و بارگرانى زۆر لەسەر ماسولكەى دل لەۋكاتەى كە پېۋىستە دل خۇيىن بەناۋ خۇننەۋەى تەسك و رەقبوۋەكاندا خۇيىن پال بىت، ئەمەش يەكىكە لە ھۆكارە سەرەكەيەكانى مردن لە تووشبونان بە بەرزبۇنەۋەدى پەستانى خۇيىن. ئالۇزىيەكانى تر: نەخۇشىيە شەكرە، رەقبونى خۇننەۋەى كان، نەخۇشىيە چاۋ، نەخۇشىيە گورچيلە.



چەند ھەنگاۋىك بۇ سووكردنى ھەلامەت

ھەلامەت Common cold ھەوكردىنكى فايروسى لىووت و قورگە (بەشى سەرەۋى رېرەۋى ھەناسە)، بەگشتى بى مەترسىيە، گەلىك جۆرى فايروس ھۆكارن، لەوانەيە ھەوكردەنە كە قورقوراگە و گىرفانەكانى لىووتىش بگرتتەۋە. نىشانەكانى ھەلامەت برىتىن لە: كۆكە، كرانەۋى قورگ، پژمىن، سەرئىشە، بەرزبونەۋى پلەى گەرمىى لەش. زۆربەى توشبوان لە ماۋى ۷-۱۰ رۇژ چاكەدەبنەۋە. ئەمە روونە كە ھەلامەت توشبوان بە توندى بۇ ماۋى چەند رۇژىك نارحەت دەكات. لەكاتى توشبوندا ھەول بەدە كە پەيرەۋى ئەم ھەنگاۋە سروسىيەنەى خوارەۋە بكەيت بە مەبەستى كەمكردەۋى نارحەتى و سووكردنى نىشانەكان: ھەسانەۋە كە ھاندەرە بۇ بەھىزكردى سىستىمى بەرگىرى لەش و زووتر چاكبونەۋە، بۇ ئەۋى كە ھەست بە بىزارى نەكەيت دەتوانىت كە كاتى ھەسانەۋەت بە خۇندنەۋى كىتەب يان سەيركردى فىلەمىك بەسەبەرىت كە لە رابردودا دەرفەتت بۇ سەيركردى نەبوۋە، خواردنەۋى برىكى باشى شلەمەنى بەتايبەتى ئاۋ و شىردى مىۋە بە بەمەبستى رىگرتن لە كەمبونەۋە شلە لە شدا بەتايبەتى لەكاتى بەرزبونەۋى پلەى گەرمىى، خواردنەۋى تىكەلاۋىكى ئاۋ و لىمۇ و ھەنگوین نىشانەكانى ھەلامەت سووك دەكات، خواردنى سوپى مرىشك رۇلى ھەيە بۇ بەھىزكردى سىستىمى بەرگىرى لەش و كەمكردەۋى ئاستى ھەوكردن. دووركەۋە لە زیاد بەكارھىنانى دەرمانى دژەسازار بەتايبەتى پاراسىتۇل كە زیاد بەكارھىنانى زىان بە خانەكانى جگەر دەگەيەنەت، بۇ سووككرنى لىووت گىران دەتوانىت دلوپ يان سپراى لىووت بە رىنمايى دكتور بەكاربىنەت.



گواستنهوہی کۆرنیای چاۋ

کۆرنییا Cornea چېنیکى روونە، پەنجەرەى پېشەوہى چاۋە، گزنگە بۇ فۇكەسکردنى رووناکى يان وئىنە پېش گەيشتنى بە ناوہوى چاۋ بە مەبەستى بېنېنى دروست. کۆرنییا لە چەند چېنیکى خانەيى پېکھاتوۋە کە بە ھەماھەنگى کاردەکەن بۇ پاراستنى چاۋ و بېنېنیکى روون. کۆرنیای دروست روون و لووسە، لەکاتى ئاوسان يان زېربوون يان تېکچوونى کۆرنیادا رووناکى بە شېۋەيەكى دروست فۇكەس نابېت بۇ ناوہوى چاۋ، واتە بېنېن لئىل و ناوون دەيىت. لەکاتى تېکچوونى کۆرنییا کە ئومىدى چاکبوونەوہى نەيىت، ئەوا گواستنهوہى کۆرنییا Corneal Transplantation دەيىتە تاکە چارەسەر بۇ گېرانەوہى بېنېنى دروست. ئەو ھالەت و نەخۇشيانەى پېۋىستىيان بە گواستنهوہى کۆرنییا ھەيە: پەيدا بوونى ناسەوار Scar لەسەر چېنى کۆرنییا لەبەر زەبر و برىندار بوون يان ھەوکردن، کولبوونى کۆرنییا Corneal ulcers کە زياتر لە ئەنجامى ھەوکردنەوہ روودەدات، قوچەکبوونى کۆرنییا واتە (بۇقکردنى) چېنى کۆرنییا بە ناراستهوہى پېشەوہ Keratoconus، تەنکبوونى چېنى کۆرنییا، لئېبوونى کۆرنییا Clouding، ئاوسانى کۆرنییا، ھەندىک نەخۇشى زگماکىيى چاۋ، پاش ئالۋزى لە ئەنجامى نەشتەرگەرى چاۋ لە رابردوودا.

کۆبوونەوہى چەورى لە جگەردا

کۆبوونەوہى چەورى لە جگەردا Fatty liver روودەدات لە ئەنجامى خواردنى برى زيادى نىشاستە ھەروہا شەکر بەتايبەتى شەکرى فرکتۇز Fructose کە لە جگەردا دەگۆرى بۇ چەورى. کۆبوونەوہى چەورى لە جگەردا ئەگەر لە قۇناغى سەرەتاييدا دەستنيشان بکرت و چارەسەر بکرت ئەوا بە تەواوى چاک دەيىتەوہ، بەلام لەکاتى دواکەوتنى دەستنيشانکردن بە تېپەر بوونى کات لەوانەيە کە بېتە ئەگەرى ھەوکردنیکى تايبەتى جگەر Steatohepatitis کە ھاوکاتە لەگەل زياتر کۆبوونەوہى چەورى، بەمەوہ خانەکانى جگەر تېکدەچن و ئەگەرى مۆمبوونى جگەر Cirrhosis تا رېژەى ۲۰٪ زياد دەيىت و ئەگەرى شېرپەنجەى جگەر دېتە پېشەوہ، ھەنگاۋەکانى چارەسەرکردن: دابەزاندنى کيشى زياد و چارەسەرکردنى قەلەوى بە رېنمايى دکتۆر، ئەنجامدانى مەشقى وەرزشى، کۆرتنرۆلکردنى نەخۇشى شەکرە لە توشبوواندا، دابەزاندنى ئاستى کۆليستېرۆل، دوورکەوتنەوہ لە خواردنەوہى ئەلکھول، رېنمايى خۇراک برىتايە لە زياد خواردنى: سەوزە و مېوہ، دانەوئەى تەواو، چەورى تەندروستىيانە وەکو ئۆمىگا ۳، قاۋە، چاى، پرۆتېنى سۆيا Tofu، ماسى، شوفا، گۆز، مېوہى ئاققۇقادۆ، سېر، برۆکۆلى. بەداخەوہ کە تا ئىستا ھېچ دەرمائىک لەبەر دەستدا نېيە کە کۆبوونەوہى چەورى لە جگەردا کەم بکاتەوہ يان نەيھائىت، لە قۇناغە پەرەسەندوۋەکاندا تاکە چارەسەر برىتايە لە گواستنهوہى جگەر.

