بۆچی سپێناغ بە سوپەرفوود ناسـ

سپێناغ دەوڵەمەندە بە پرۆتین، ریشاڵ، ڤیتامینەکانی A، B1، B2، B3، B6، C، K لەگەڵ کانزاکانی ئاسن، مەگنسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، کۆپەر، سیلینیۆم، مەنگەنیز. سپێناغ بە سوپەرفوود Super food یان سوپەرخۆراك ناسراوە چونکە سوودی تەندروستیی گرنگی هەیە وەکو: خۆپاراستن لە تووشبوون بە گەلێك جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆئەندامی هەرس و شێرپەنجەی

کوتانی ئەنفلوەنزا بۆ هەڵامەت سوودی نییە

گەلێك كەس پێیان وایە كە ڤاكسین یان كوتانی ئەنفلوەنزا Flu shot بۆ هەڵامەت سوودی هەیە، بەڵام لە راستیدا ڤاكسینی ئەنفلوەنزا هیچ رۆڵی نییە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە هەڵامەت یان سووككردنی نیشانەكان لەكاتی تووشبوون بە هەڵامەت، چونكە ڤایرۆسەكانی هەڵامەت جیاوازن لەگەڵ ڤایرۆسەكانی ئەنفلوەنزا. ڤایرۆسەكانی ئەنفلوەنزا لە جۆری A و B و لە مرۆڤدا دەبنە هۆی ئەنفلوەنزای وەرزی بەتایبەتی جۆری (H3N2)A، A (H1N1)، (H1N1)A. ئەنفلوەنزا نەخۆشییەكی گوازراوەیە، لەوانەیە سووك یان سەخت و كوشندەبێت، نیشانەكانی لە نیشانەكانی هەڵامەت سەختترن و بریتین لە: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش و هەستكردن بە سەرما(لەرز و تا)، كۆكە كە لەوانەیە خوێناوی بێت، كزانەوەی قورگ، زیادبوونی دەردراو و گیرانی لووت، ئازاری ماسوولكە و جومگەكان، سەرئێشە، هەستكردن بە ماندووبوون و هیلاكی. پاش ٢ هەفتە لە كوتانی ئەنفلوەنزا ئینجا دژەتەن لە لەشدا دروست دەبن و بەرگری بەرانبەر بە ڤایرۆسی ئەنفلوەنزا دەستپێدەكات، بۆیە وا رێنمایی دەكرێت كە كوتانەكە لە كۆتایی مانگی تشرینی یەكەمدا وەربگیرێت، واتە بەر لە دەستپێكی وەرزی ئەنفلوەنزا. ئەگەرچی بەرگرییەكە بۆ ماوەیەك دەمێنێتەوە، بەڵام لەوانەیە كە بۆ ماوەیەكی زۆر كاریگەر نەبێت لەبەر ئەوەی كە هەر ساڵێك جۆرەكانی ڤایرۆسی ئەنفلوەنزا خۆیان دەگۆڕن، واتە ڤایرۆسەكان لە ٢ وەرزدا جیاوازن بە مانایەكی تر، كوتانی ئەنفلوەنزا تەنیا بۆ یەك وەرز كاریگەری دەبێت.

ـــــراوە؟

پرۆستات و پێست بەهۆی رێژە بەرزەکەی ماددەی دژەئۆکسانەکان لە جۆری کارۆتینۆیدەکان Carotenoids و فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids، سپێناغ سیفەتی دژە هەوکردنی هەیە واتە هاندەرە بۆ کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا ئەمەش رۆڵێکی گرنگی هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە نۆرەی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، سوککردنی سترێس، پاراستنی تەندروستیی چاو بەتایبەتی رێگرتن لە تووشبوون بە ئاوی سپی و گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن لە تۆڕەی چاودا AMD، پاراستنی تەندروستیی ئێسك، پاراستنی تەندروستیی کۆئەندامی هەرس بەتایبەتی خۆپاراستن لە قەبزی و کولبوونی گەدە، سافکردنی پێست و کەمکردنەوەی ئەگەری هەوکردنەکان هاوکات لەگەڵ پاراستنی پێست لە وشکبوون و خورشت.

ئایا لەگەڵ تەمەندا پێویستی بە خەو کەم دەبێتەوە؟

ئەمە روونە کە منداڵ زیاتر لە پێگەیشتووان پێویستیی خەوە لەوکاتەی کە لەش و مێشکیان لە گەشەکردن و پەرەسەندندایە و پێویستییان بە وزە و حەوانەوە هەیە، زۆربەی نەوجەوانانیش ٨-١٠ کاتژمێر دەخەون. ئەمەش باوە کە لە تەمەنی ناوەڕاستدا زۆربەی خەڵك کەمتر دەخەون بە بەراورد لەگەڵ تەمەنی نێوان ٢٠-٣٠ساڵی. گەلێك کەس دەپرسێت کە ئایا لەگەڵ تەمەندا پێویستیی خەو کەم دەبێتەوە؟ نەخێر، پێویستی بە خەو لەگەڵ بەتەمەداچووندا کەم نابێتەوە و ناگۆڕێت، بەڵام شێواز یان توانای خەو گۆڕانکاری بەسەردا دێت. پێویستە درك بەمە بکرێت کە پێویستیی خەو و توانای خەوتن ٢ مەسەلەی جیاوازن. ئەمەش روونە کە توانای خەوتن لەگەڵ تەمەندا کەم دەبێتەوە، بۆیە گەلێك لە بەساڵاچووان لایان وایە کە کەمبوونەوەی توانا بۆ خەو واتە پێویستی کەمتریان بە خەوە، بەڵام لە راستیدا هەرگیز پێویستییان بۆ خەو کەم نەبۆتەوە. راستە کە لەش توانای خۆگونجاندنی لەگەڵ کەم نووستندا هەیە، بەڵام تەنیا بۆ ماوەیەکی دیارکراو، بە تێپەڕبوونی کات کەم نووستن کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە سەر میتابۆلیزم و مەزاج و دەبێتە هۆی لەبیرچوونەوە،هاوکات لەگەڵ زیادبوونی ئەگەری قەڵەوی و تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و شەکرە.پسپۆران جەخت دەکەنەوە کە پێویستیی خەو بۆ تەمەنی ناوەڕاست و بەسەرەوە بریتییە لە ٧-٨ کاتژمێر لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا.

هۆکارەکانی وەستانی سووڕی مانگانە

جگە لە دووگیانی و تەمەنی یەکجارەکی وەستانی سووڕی مانگانە، لە هەر حاڵەتێکی تردا وەستان یان دواکەوتنی سووڕی مانگانەAmenorrhoea بە نائاسایی هەژمار دەکرێت. باوترین هۆکارەکانی دواکەوتن یان وەستانی سووڕی مانگانە:

•بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی پرۆلاکتین Prolactin کە بە هۆرمۆنی شیر ناسراوە و لە» گلاندی پتیوتەر»ی ژێر مێشك دەردەدرێت، هەندێك جار بوونی گرێی پاك لەم گلاندە هۆکارە کە هاوکاتە لەگەڵ سەرئێشە و گرفت لە بینیندا.

•بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنە ئەندرۆجینەکان Androgens (هۆرمۆنە نێرینەییەکان) لە لەشی ئافرەتدا کە جگە لە وەستانی سووڕی مانگانە دەبێتە هۆی پەیدابوونی زیپکە، مووەردان، زیادبوونی کێشی لەش، نەزۆکی .

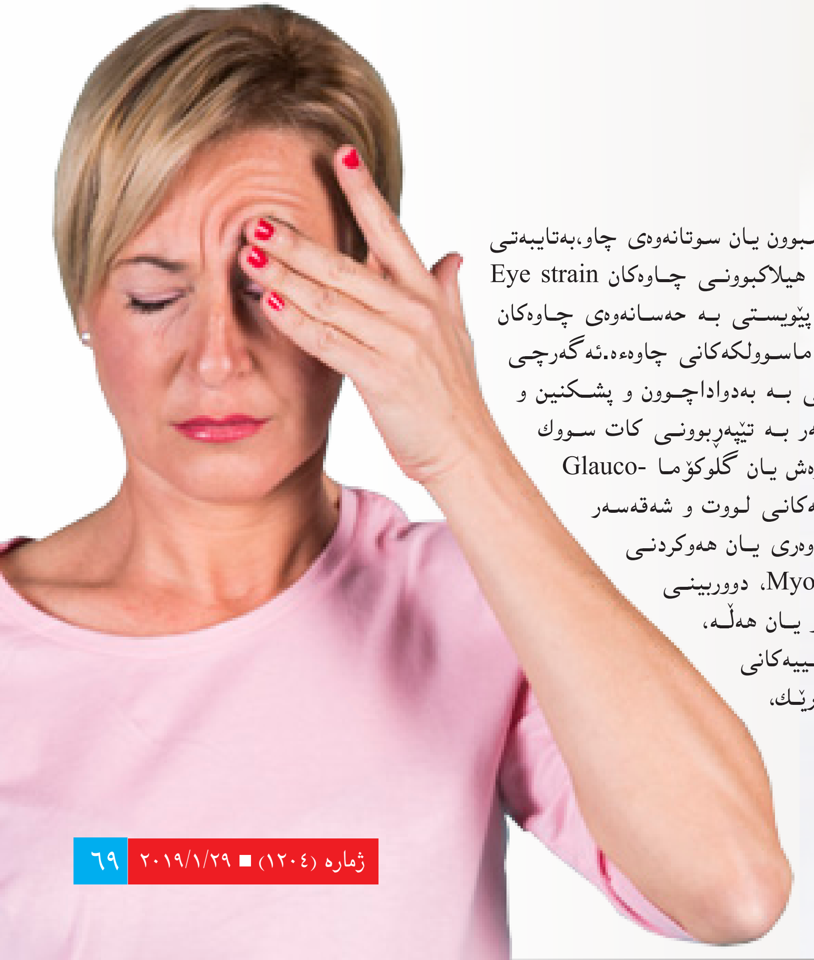
•فرەکیسی هێلکەدان PCOS کە جگە لەوەی هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنە ئەندرۆجیەنەکان، کاریگەری دەکاتە سەر هێلکەدانەکان و دەبێتە ئەگەری ناڕێکبوون یان وەستانی سووڕی مانگانە و نەزۆکی.

• گەیشتنی پێشوەختە بە قۆناغی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە Early menopause، ئەمەش پەیوەندی هەیە بە بۆماوە، ستایلی ژیان، گرفت لە کرۆمۆسۆمەکان، فێ (پەرکەم).

•چەند هۆکارێکی تریش هۆکارن ءەك: سستبوونی گلاندی دەرەقیHypothyroidism، مەشقی فیزیکی لەرادەبەدەر یان بوون بە وەرزشپیشە، مەیل یان مێژووی خێزانی، ونکردنی زۆر و خێرای کێشی لەش، نەخۆشیی سەخت، سترێس بەتایبەتی سترێسی درێژخایەن.

کام خۆراک پێویستە بۆ تەندروستیی ئێسک؟

هەڵبژاردنی جۆری خۆراك گرنگیی زۆری هەیە بۆ تەندروستیی ئێسك، بەتایبەتی ئەو خۆراكانەی كە كانزای كالسیۆم و ڤیتامین D لەخۆدەگرن. كالسیۆم پێویستە بۆ پتەویی ئێسك، كەچی ڤیتامین D هاندەرە بۆ هەڵمژینی كالسیۆم. ئەو خۆراكانەی كە گرنگن بۆ تەندروستیی ئێسك ئەمانەن: ماست كە ٣٠٪ی پێویستی رۆژانەی كالسیۆم و ٢٠٪ی پێویستی رۆژانەی ڤیتامین D لەخۆدەگرێت، شیر كە یەكێكە لە سەرچاوە باشەكانی پرۆتین وەكو ماست ٣٠٪ی پێویستیی رۆژانەی كالسیۆمی تێدایە، پەنیر كە دەوڵەمەندە بە پرۆتین و كالسیۆم، ماسی سالمۆن یان ساردین یان ماكارێل Mackerel كە دەوڵەمەندن بە كالسیۆم، ڤیتامین D، ترشە چەورییەكانی ئۆمیگا٣، هەروەها زەردێنەی هێلكە چونكە دەوڵەمەندە بە ڤیتامین D، سپێناغ كە ریشاڵ، ئاسن ء كالسیۆم لەخۆدەگرێت، سەوزە گەڵا تاریكەكانی تر، بامیە، برۆكۆلی، پاقلەی سۆیا و پرۆتینی سۆیا یان تۆفوTofu.



چاوئێشە

چاوئێشەEye pain بریتییە لە ئازار یان هەستكردن بە قورسبوون یان سوتانەوەی چاو،بەتایبەتی لەكاتی جوولاندنەوەی چاودا. چاوئێشە پاش ماندووبوون یان هیلاكبوونی چاوەكان Eye strain لەبەر زیاد بەكارهێنانیان، بەگشتی گرفتێكی سادەیە و تەنیا پێویستی بە حەسانەوەی چاوەكان هەیە، لەوانەشە كە پەیوەندیی هەبێت بە تێكچوونی باڵانسی ماسوولكەكانی چاوەء.ئەگەرچی چاوئێشە حاڵەتێكی زۆر باو نییە، بەڵام نیشانەیەكە پێویستی بە بەدواداچوون و پشكنین و چارەسەركردن هەیە لە لایەن دكتۆری چاو، بەتایبەتی ئەگەر بە تێپەڕبوونی كات سووك نەبێت یان سەختتر بێت. هۆكارەكانی چاوئێشە ئەمانەن: ئاوی رەش یان گلوكۆما Glauco-ma كە بریتییە لە زیادبوونی پەستانی ناو چاو،هەوكردنی جیوبەكانی لووت و شەقەسەر كە زیاتر دەبنە هۆی ئازار لە لای پشتەوەی چاودا، هەستەوەری یان هەوكردنی چینی سەرەوەی گۆی چاو Conjunctivitis، كورتبینی Myopia، دووربینی Farsightedness، بەكارهێنانی چاویلكەی پزیشكی نەگونجاو یان هەڵە، برینداربوونی چینی كۆڕنیا بە زەبری دەرەكی، هەوكردنە ڤایرۆسییەكانی وەكو هەڵامەت و ئەنفلوەنزا، وشكبوونی چاو لەبەر هەر هۆكارێك، زیانی لابەلا یان ئاڵۆزیی پاش بەكارهێنانی هاوێنەی لكاو.