

چى روودەدات كاتىك ۲۰٪ نى گورچىلە كاردەكات؟

كە فرمانى گورچىلە بۇ تەنبا ۲۰٪ دادەبەزىت ئەوا ئەگەرى پەككەوتنى گورچىلە زۇر زىاد دەبىت. لەم قۇناغەدا، حالەتى توششوبو دەبىتە مەسەلەى ژيان و مردن تاكو بە ھاوكارى دكتور بە وردى چاودىرى خۇى بىكات. گورچىلەكان چىتر تواناى فرىدانى پۇتاسىيۇمى زىادىان نامىتت، دەرەنجام ئاستى پۇتاسىيۇم لە خۇندا بەرزەدەبىتە، ئەمەش مەترسى بۇ ژيان پەيدادەكات لەوكاتەى كە پۇتاسىيۇم بەشدارە لە تۇرى دەمارەكان، بۇنمونه دەبىتە ئەگەرى نارېنكېبونى لىدانەكانى دل، بۇيە پىويستە لەسەر توششوبو كە دووركەوتتەو لەو خۇراكانەى كە رېژەى بەرزى پۇتاسىيۇم لەخۇدەگرن وەكو مۇز، پرتەقال، سىر...تاد. گرتىكى تر برىتتە لە ھەستكردن بە ماندوويون و ھەناسەتەنگى لە ئەنجامى توششوبون بە كەمخوئنى لەبەر كەمبونى دەردانى ھۇرمۇنى ئىترىرۇپۇتتەن Erythropoetin لە گورچىلەكان، ئەم ھۇرمۇنە رۇلى گرنكى ھەبە بۇ پىنگەيشتى خۇكە سوورەكانى خوئىن، ئەم جۇرەى كەمخوئنى بە بەكارھىنانى كانزاي ئاسن چارەسەرناكرىت، بەلكو تەنبا بە بەكارھىنانى دەرزى ھۇرمۇنى ئىترىرۇپۇتتەن يان دەرزى EPO ى دەستكرد چارەسەرەكرىت. لە ئەنجامى كزبونى فرمانى گورچىلە تواناى فلتەركردنى فۇسفۇرى زىاد كەم دەبىتە، بۇيە ئاستى فۇسفۇر لە لەشدا بەرزەدەبىتەو كە ھۇكارە بۇ خورشتى پىست.

لەم قۇناغەى كزبونى فرمانى گورچىلەدا تەنبا ۲ رىنگاى چارەسەرەكردن لەئارادان كە برىتتە لە گواستەنەوئى گورچىلە و نامىرى گورچىلە دەستكرد Dialysis ھەفتانە ۲-۳ جار.

ئايا لە پاش مندالبون تەنكبونى قز ئاسايە؟

تەنكبونى قز پاش مندالبون Postpartum hair loss حالەتتىكى ئاسايە، نىكەى ۴۰-۵۰٪ نى ئافرەتان دوچارى دەبن، خۇشەختانە حالەتەكە كاتتە و بەھۇى گۇرانى ھۇرمۇنىيەو روودەدات. لەكاتى دووگيانىدا بە ھۇى بەرزبونەوئى ئاستى ھۇرمۇنى ئىستىرۇجىن قز بەھىز دەبىت و قۇناغى گەشەكردنى درېدەبىت، بەلام پاش مندالبون ئاستى ھۇرمۇنى ئىستىرۇجىن بە شىوئەكى بەرچا و دادەبەزىت و دەبىتە ھۇى ئەوئى كە ژمارەبەكى زۇرى تالە مووەكان بچنە قۇناغى ھەسانەو، يان قۇناغى گەشەكردنى قز بوستتت، ئەمەش وادەكات كە لەكاتى شووشتن و شانەكردندا بە رېژەبەكى بەرچا و تالەكانى قز ھەلبۇدەرتن. ماوئەك پاش مندالبون ھاوسەنگى ھۇرمۇنەكان ئاسايە دەبىتە، ئىنجا لەماوئى ئەوپەرى ۶-۱۲ مانگدا سوورى ئاسايە گەشەى قز دەستىدەكاتەو. بەپىچەوانەى بۇچوونى گەلىك ئافرەت، قز ھەلبۇدەرتنى پاش مندالبون ھىچ پەيوئندىى بە شىردانى سروشىتتەو نىيە، بەگشتى ناتوانرېت كە ئەم تەنكبونەى قز بە تەواوى كۆتۇرۇل بكرىت، بەلام بە پەپرەكردنى چەند ھەنگاؤلىك دەتوانرېت كە لە كارىگەرىيەى حالەتەكە كەم بكرىتەو، وەكو. ھاوسەنگكردنى خۇراك و گرنگىدان بەو خۇراكانەى كە چەورىى ئۇمىگا ۳ لەخۇدەگرن، بەكارھىنانى دەنكى مەلتى فىتامىن -Multivita mins بە رىنماى دكتور، زىاد خواردنەوئى ئا، مامەلەى دروست لەگەل شووشتن و ستايلكردنى قزدا، كورتكردنى قز و گرنگىدان بە خەو.



فېتامىن C بۇ پېستىكى جوانتر

ئەۋە سەلمېتراۋە كە
خۇراكى دروست و ھاۋسەنگ يەككە لە
فاكتەرە گرنگەكانى پاراستنى تەندۈرۈستى و جوانى
پېست، فېتامىن C يەككە لە و ماددە گرنگانەى كە جوانى
و رەنەق بەپېست دەدات و سىفەتى دژەئوكسانى ھەيە، واتە رىگا
لە گەردىلە، يان كۆلكە سەربەستەكان دەگرېت كە برىتتىن لە گەردىلەى
ئوكسىجىنى ناتەۋاۋ، كە كارىگەرىى خراپ دەكەنە سەر پىرۇتتىن و خانەكانى
پېست، ئەم گەردىلانە لە ئەنجامى كارىگەرىى پىسكارەكانى ژىنگە و
بەركەۋتتىن بە تىشكى خۇر پەيدادەبن. لە لايەكى ترەۋە، فېتامىن C ھانى
فرمانى دروستى فېتامىن E دەدات، كە ئەۋىش زۇر گرنگە بۇ پېست، ھەرۋەھا
پارمەتتەدەرە بۇ دروستىۋونى پىرۇتتىنى كۆلاچىن كە بەرپىسارە لە نۆبۈنەۋەى
خانەكان و پاراستنى تۈنەى لاسىتىكى پېست، بەۋەۋىەشەۋە پېست لە
لۇچبۈون و زوۋىپىرۋون دەپارېزىت. سەرچاۋە خۇراكىيەكانى فېتامىن C
ئەمانەن: كىۋى، لىمۇ، پرتەقال، لالەنگى، مېۋەى پاپايا Papaya،
شىرى گۈنژى ھىندى، فەرۋلە، سىپىناغ، كۈلەكەى زەرد، يان
زىستانە، بىرۇكۆلى، قەرنابىت، بىبەرى سەۋز و سوور،
كەلەرم، پەتاتەى شىرىن، پەتاتەى سېى،
تەماتە.

چەند نىشانە يەكى شاراوهى نۆرەى دل

نىشانە زانراوه كانى نۆرەى دل، برىتتىن لە: نازار، يان فشار لە ناوچەى سىنگدا، ئارەقەى سارد، يېھىزبوونىكى توند، بەلام ھەندىك نىشانەى ئارام، يان شاراوهى دىكە ھەن كە پىويستە ناماژەيان پىكرىت، لەوانەش (لەكاتى سەرھەلدانى نۆرەى دلدا لىشاوى خوڤن بۆ دل كەم دەپتەو) ئەمەش بارگرانىسى زياتر دەخاتە سەر ماسولكەى دل، بۆيە چەند نىشانە يەك لە كەسى تووشبوودا سەرھەلدەدن، كە برىتتىن لە: ھەستکردن بە ماندووبوون، يان ھىلاكىسى جەستەى كە يەككە لە باوترىن نىشانەكان و نەمانى تواناى ئەنجامدانى چالاكىيە ئاساييەكان، نازار لە ناوچەى پشت، قۆلەكان، يان سىنگ، چونكە خانەكانى ماسولكەى دل لەبەر كەم گەيشتنى خوڤن دوچارى كەمى ئۆكسجين دەبنەو، ئەمەش نازار پەيدادەكات، كە ھاوكاتە لەگەل ھەستکردن بە قورسايى لە سىنگدا، ھەناسەبركى لەكاتى پىادەپۆيى بۆ شوئى بەرز، يان سەرکەوتن لەسەر پىپلىكانە، دلەكزى - Heart burn بەتايبەتى پاش خواردنى ژەمىكى قورس كە پىشتەر بە ھەمان ژەم ھەرگىز دوچارى نەبوويت، نارەھەتتى گەدە بەتايبەتى لە ئافرەتدا، ھەستکردن بە نارەھەتى لە ناوچەى مل، يان شەويلاك بۆ يە كە م جار بەتايبەتى لە تووشبووانى نەخۆشى شەكرەدا، ھەستکردن بە حالەتتىكى ناخۆش و ئاسايى، يان ھەستکردن بە نادروستى گشتى لەشدا.



ئايا ھەموو گرىپھەكى مەمك شىرپەنچەيە؟

ئەگەرچى پاش شىرپەنچەي پىست، شىرپەنچەي مەمك لە ئافرەتدا باوترىن جۆرى شىرپەنچەيە، بەلام لەكاتى بەدىكردنى گرى لە مەمكدا ھەرگىز پىويست بە نىگەرانى ناكات، چونكە زۆرىەي گرىپھەكانى مەمك پاكىن و ھەرگىز ھەموو گرىپھەكى شىرپەنچەيى نىيە. ھەندىك جۆرى گرى لەخۇيانەو نامىن، بۆنمونه: لە ئافرەتانى گەنجدا بوونى گرىپھەكى مەمك زياتر پەيوستە بە سوورى مانگانە و لەكۇتايى سوورى مانگانەشدا گرىپھەكى لەخۇيانەو نامىن، گرىپھەكى رىشالى Fibrosis و كيس Cysts دوو نمونەي باوى گرىپھەكى پاكىن لە مەمكدا پەيدادەبن، كە لەوانەيە گرىپھەكى مەمك ھاوكات يىت لەگەل ئازار، يان نارەھەتدا، ژمارەيەكى كەمى گرىپھەكى مەمك وەكو پاپىلوما Papilloma لەوانەيە كە ئەگەرى گۇرانيان بۇ شىرپەنچە لىپىكرىت. پشكىنى مەمك بە تىشكى تايبەت كە بە مامۇگرام Mammogram ناسراو، بۇ دەستىشاندردنى گرىپھەكانى مەمك يەكەم پشكىنىكى زۆرگرنگە، پاشان وەرگرتنى سامپلىك لە گرىپھەكى مەمك Biopsy بە مەبەستى پشكىنى شانىي ئەنجام دەدرىت، بۇ دلىياوون لە جۆرى گرىپھەكى، كە ئايا پاكە، يان شىرپەنچەيە، ئەم پشكىنە تاكە پشكىنە كە بۇ دەستىشاندردنى جۆرى گرىپھەكى مەمك جىگاي متمانەيە.

تەماتە جگەر لە شىرپەنچە دەپارىزىت

يان تازە بخورىت، لەبەرئەو كە ماددەي گرنىگ و سوودبەخشى تر لەخۇدە گرىت، وەكو ڧىتامى E، ڧىتامىن C، فۆلەيت، يان ڧىتامىن B9، كانزاكان، رىشال لەگەل ئاوتتە، فىنۆلىكەكان Phenolics. ئامازە بەوئەش كراو، كە تەماتە ژمارەي بەكترياي سوودبەخش لە رىخۇلەدا زىاد دەكات، ھاوكات لەگەل كەمكردنەو زىاد گەشەكردنى بەكترياي پەيوست بە بەرزكردنەو ناستى ھەوكردن، سوودەكانى ترى تەماتە برىتىن لە: كەمكردنەوئەي ئەگەرى نەخۇشىي كۆنەندامى دل و سووران، خۇپاراستن لە نەخۇشىي شەكرە و پوكانەوئەي ئىپسك، ھەروەھا شىرپەنچەي پىروستات و مەمك و كۆلۇن

لە نۆبترىن لىكۆلىنەوئە ئەو خراوئەپرو، كە خواردنى برى زىادى تەماتە ئەگەرى شىرپەنچەي جگەر كەم دەكاتەو كە زياتر بەھۆي خۇراكى چەورەو روودەدات، مىكانىزمەكەش دەگەرپتەو بۇ رىژە بەرزەكەي ماددەي لىكۆپىن Lycopene لە تەماتەدا، لىكۆپىن ماددەيەكى دژەئوكسانى بەھىزە، ھەروەھا سىفەتى دژەھەوكردن و دژەشىرپەنچەي ھەيە، بۆيە بە برى پىويست يارمەتيدەرە بۇ كەمكردنەوئە ئەگەرى ھەوكردن و شىرپەنچە و كۆبوونەوئە چەورى لە جگەردا. جگە لە تەماتەي تازە، شىرەي تەماتە و كىتچەپىش ماددەي لىكۆپىن لەخۇدەگرن، ئەوئەش روونكراوئەوئە كە پاودەرى تەماتە رىژەيەكى بەرزى لە لىكۆپىن تىدايە، بۇ دابىنكردنى سوودەكانى ترى تەماتە پىپوران رىنماي دەكەن، كە تەماتەي تەواو،