

كوالىتېتى و چەندىتى خەو پەيوەندى بە كىشى نەشەو ھەيە

كەسى يىگەيشتوو بە تىكرابى
 پىوستى بە ۷-۸ كاتۇمىر خەو ھەيە لە ماوۋى شەو
 و روژىكدا، ئەمەش سەلمىنراو كە خەوى كوالىتى بەرز رۇلى
 بەرچاوى ھەيە بۇ كۇنترولكردنى كىشى لەش. بە پىچەوانەشەو، كەم
 خەوى و كوالىتى خرابى نووستن ھۆكارە بۇ تىكچوونى مېتابولىزمى لەش
 و زياد و كەمبونى كىشى لەش. ۲ ھۆرمۇن رۇلى بنەرەتپىيان لەم پەيوەندىيەدا
 ھەيە كە برىتىن لە ھۆرمۇنى گھېرلىن Ghrelin و لېپتىن Leptin. گھېرلىن بۇ كاتى
 خواردن ئاگادارمان دەكاتەو، لەگەل كەم نووستندا ئاستى ئەم ھۆرمۇنە بەرز دەپتەو و
 ھانمان دەدات بۇ خواردن. ھۆرمۇنى لېپتىن ئاگادارمان دەكاتەو بۇ وەستان لە خواردن.
 لەكاتى كەم نووستندا ئاستى ئەم ھۆرمۇنە دادەبەزىت. كەواتە ئاستى بەرزى ھۆرمۇنى
 گھېرلىن و ئاستى نزمى ھۆرمۇنى لېپتىن دەبنە ھۆى زيادبونى كىشى لەش، بە
 مانايەكى تر زياتر دەخۆين و كردارى مېتابولىزم لەسەرخۇدەپتەو. ھەر لەبەر ئەمەيە
 كە گەلىك جار ھۆكارى دانەبەزىنى كىشى زيادى لەش دەگەرپتەو بۇ كەم
 خەوتن يان كوالىتى خرابى خەو. لە لايەكى ترەو، كەم نووستن وات لىدەكات
 كە پالنەر و لياقەى باشت نەيىت بۇ ئەنجامدانى مەشقى فېزىكى،
 لە ئەنجامدا كىشى لەش زياد دەكات، ئەمەش بە دەورى خۆى
 دەپتە ھۆى كەم خەوى، واتە ئەلقەيەكى نەپچراوى
 بەردەوام.

ريسکه تندرستيه کاني تاتوو

بهرگريسي پيٽ گهرديله کاني بويه تاتوو به شانهي ريشالي دوردهدات به مهبهستي رنگرتن له سهره لډاني کاردانه وي له ش يان ههسته وهری، به لام هيشتا ههسته وهری بهرانبهر به چند مارکه يه کي بويه کاني سوور يان سهوز به دي ده کړت. ههروهها ههسته وهری بهرانبهر به دهستکيشی لاتیکس که له لايه ستاف يان نه نجامدهرانی تاتوو به کارديت حاله تيکی باوه. نهو که سانهی که ههستيان به چند جوړه کانزايه که نهوا له شيان کاردانه وه بهرانبهر به بويه کاني تاتوو پيدا دهکات به شيوي ناوسان و خورش ت يان تکه کردنی شله يه کي روون له شوي تاتوو که پي ديووتريت (سيرم Serum).

نهمه روونه که تاتوو کردن Tooting واته شکاندنی يه کم هيلی بهرگريسي له ش که پيسته، بويه له وانه يه که ريسکی تندرستيه هه پيٽ به تايه تي هه وکردن و ههسته وهری. ولاتان مامه له ی جياواز و ريسای تندرستيه جياوازيان بهرانبهر به تاتوو کردن هه يه، بونمونو خاچی سوور له نه مريکا دا که سيک که تاتووی کرد پيٽ تا ماوهی يه ک سال له خوينه خشين قه دهغه ده کړت. هه وکردن گرفته گه وره که ی تاتوو کردنه، چونکه نامير و دهرزی و پيداويسته کاني تاتوو کردن بهر خوين و شله کاني له ش ده کون، بويه نه گهري گواسته وهری نه خوشي له ناراديه به تايه تي نه گه نامير و پيداويسته کان هه موو جارنک بهر له به کارهينان به شيويه کي دروست و زانستيه يان پاک نه کړنه وه يان بؤ زياتر له يه که س به کارهينرين. نهو نه خوشي يان که له وانه يه له رنگای تاتوو کردن بگوارزينه وه برتين له: فايروسي تاميسکه، (گوزاز Tetanus)، هه وکردن به به کتريا، هه وکردن که پروويه کان، هه وکردنی فايروسي جگه به تايه تي جوري سي C، نه خوشي سيل، نایدز. نه گه رچی سستمي

کيسي گورچيله چيه؟

کيسي گورچيله Renal cysts حاله تيکی بوماويه يه و برتويه له تووره گه ی پر له شله ی نيمچه ناوی. کيسي گورچيله به گشتي کيسي ساده و پاکن، به شيوي گؤ و له قه باره دا جياوازيان، زياتر له به سال اچواندا به دي ده کړت، بي نيشانه و بي مه ترسيه و چاره سهری ناسان و بي گرفته، به لام حاله تي فره کيسي گورچيله Polycystic kidney کاریگه ربي نه ريني ده کاته سهر فرمانی گورچيله له فله رکردنی خوين، هه تا کيسه کان زياتر گه شه بکن و قه باره يان گه ورتير پيٽ نهوا گورچيله ش گه وره ده پيٽ و په کي ده که ویت. نيشانه کاني فره کيسي گورچيله برتويه له: نازار له ته نيشته کان، ناوسانی سک، سهر نيشه، ليئبوون و سووربوونی ميز به خوين، زوو ميز کردن، سووتانه وه له کاتي ميز کردن. نه م حاله ته له وانه يه که بيته نه گهري چند نالوزيه کي وه کو: بهر زبونونه وي په ستانی خوين، دروستبوونی بهردي گورچيله، په ککه ووتنی گورچيله تا رپړه ی ۵۰٪، دو باره بونونه وي هه وکردنی ميزه رپړ، گرفت له زمانه کاني دلدا، (بؤقکردنی) شاخوئنه ر Aortic aneurysm يان خوينه ريکی ژير ميشک که له وانه يه له هر کاتي کدا بته قيت و ژيان بخاته مه ترسيه وه. کيسي گورچيله به پشکيني سؤنار، وينه گرتنی ره نيني موگناتيسي MRI، يان CT سکان به ناسانی ده ستنيشان ده کړت.

شىردانى سۈرۈشتى كارىگەرى ناكاتە سەر شىۋەى مەمك

شۆرپونى مەمك Saggy breasts بەشىكى سۈرۈشتىيە لە گۇرپانەكانى پەيوەست بە تەمەن. ھىشتا گەلىك ئافرەت پىيان وايە كە شىردانى سۈرۈشتى ھۆكارە بۇ شل و شۆرپوونى مەمك، بەلام لە راستىدا شىردانى سۈرۈشتى ھەرگىز ھۆكار نىيە. دووگىانى ھۆكارى سەرەكىيە بۇ گۇرپان لە شىۋە و پتەوى و قەبارەى مەمك. لەكاتى دووگىانىدا ئەو بەستەرانەى كە پەرىسەن لە راگرتنى مەمك دەكشىن لەبەر قورپستروون و ئاوسانى مەمكەكان، دەرەنجام لەپاش مندالبوون ھەر بە شۆرپى دەمىننەوہ چونكە بەستەرەكان تواناي ھىشتنەوہى راگرتنى مەمكىان وەكو پىش دووگىانى نامىن، بۇيە دەپىنن كە پاش مندالبوون بە ۲ ھەفتە قەبارەى مەمك وەكو پىش دووگىانى دەگەرپتەوہ، بەلام ھەرگىز وەكو جارار قىت و پتەو نايىتەوہ. شۆرپونى مەمك بە زيادبوونى ژمارەى دووگىانبوون زياتر و بەرجەستەتر دەپىت. ئەمەش روونكراوہتەوہ كە بەكارنەھىنانى ستىيان يان بەكارھىنانى ستىيانى خراپ ھەرگىز نابنە ھۇى شۆرپونى مەمك. ھۆكارەكانى ترى شۆرپونى مەمك: گەورەبى قەبارەى مەمك بە كارىگەرىيە ھىزى كىشكردى زەوى، وەستانى يەكجەرەكى سوورپى مانگانە و كەمى ھۇرمۇنى ئىستروژىن، جگەرەكىشان، دابەزىن يان زيادبوونى كىتوپرى كىشى لەش.



رۇژانە چەند چەوریت پېۋىستە؟

چەورىيەكان Fats گىرنگىن بۇ لەش و مېشك، بۇيە پېۋىستە كە لە خۇراكى رۇژانەدا ھەبن، بەلام بە برى ديارىكراو و جۇرى تايىت، كەم و زىادكردنى بر و جۇرى چەورى رۇژانە زىان بە تەندروستى دەگەيەنيت. بەسالچوان كە چالاكى فېزىكىيان كەمە رۇژانە پېۋىستىيان تەنيا بە ۱۶۰۰ كالىورى وزە ھەيە واتە تەنيا ۴۴-۶۲ گرام چەورى لە خۇراكى رۇژانەدا. ئافرەتى ئاكتىف، كچى ھەرزەكار و زۆربەى مندىلان رۇژانە پېۋىستىيان بە ۲۲۰۰ كالىورى وزە ھەيە واتە ۶۱-۸۶ گرام چەورى لە خۇراكى رۇژانەدا. كورى ھەرزەكار، ئافرەتى ھەرزىوان، پىاوى ئاكتىف كە چالاكى فېزىكى زۇر ئەنجام دەدەن، رۇژانە پېۋىستىيان بە ۲۸۰۰ كالىورى وزە ھەيە واتە ۷۸-۱۰۹ گرام چەورى لە خۇراكى رۇژانەدا. پاش زانىنى برى پېۋىستى رۇژانە لە وزە و چەورى، واباشە كە جۇرى چەورى باش ھەلپۇرئىت، با لە كۆى ۶۷ گرام تەنيا ۱۲ گرام لە چەورىيە تىرەكان (چەورىيە خرابەكان Bad fats) يىت، ئەو تىرى لە چەورىيە ناتىرەكان(چەورىيە باشەكان Good fats) يىت. پېۋىستە كە برى رۇژانەى چەورى بە رىنمايى دكتور كەمبىرئەو بە بۇ تووشبوان بە نەخۇشى دل، نەخۇشى شەكرە، كەسانى قەلەو و بەسالچوان، لە گەل ھەلپۇردنى جۆرەكانى چەورى. پىسپۇان رىنمايى دەكەن كە برى چەورى رۇژانە بۇ كەسانى پىنگەيشتولە نىوان ۴۴ - ۷۷ گرام داپىت كە دەكاتە ۴۰۰-۷۰۰ كالىورى يان ۲۰-۳۵٪ نى وزەى گشتى رۇژانەى ھەرىگراو لە خۇراك كە بە تىكرابى برىتېيە لە ۲۰۰۰ كالىورى، جەختىش لە ھەرگرتنى چەورىيە باشەكان دەكەنەو.



كوارگ ھزر بەھىز دەكات

كوارگ يان قارچك Mushrooms جۇرئىكە لە كەروو، بەھايەكى خۇراكىيى بەرزى ھەيە. كوارگ دەلەمەندە بە پرۇتىن، رىشال، كانزاكانى پۇتاسىيۇم، فۇسفۇر، مەگنسىيۇم، سۇدۇيۇم، سىلېنىيۇم، كۆپەر، لە گەل فېتامىنەكانى D۰C، B1، B2، B3، B9 يان فۇلەيت. لە لىكۆلېنەو ھەكاتەدا ھاتوۋە كە خواردنى كوارگ ھەفتانە زياتر لە ۲ جار ئەگەرى لاوازبونى تواناي بىرھاتنەو و كارامەيى فېرېون تا رىژەى ۵۲٪ كەم دەكاتەو، ھەرۋەھا خواردنى كوارگ ھەفتانە ۱-۲ جار ئەم ئەگەرە تا رىژەى ۴۳٪ كەم دەكاتەو. كوارگ جگە لە مە گەلېك سوودى تەندروستىي تىرى ھەيە وەكو: كۇنترۇلكردنى كىشى لەش، پاراستنى تەندروستىي ئىسك لە رىنگاي بەرزكردنەو ھى ناستى فېتامىن D لە لەشدا، ھاندانى كىردارى ھەرسكردنى خۇراك بە ھۆى رىژە بەرزەكەى رىشال و ئەنزىم، دابەزاندنى ناستى كۆلىستېرۇل لە خۇندا، خۇپاراستن لە تووشبوان بە رەقبونى خۇنئەھەكان، خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە، بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىرى لەش، خۇپاراستن لە كەمخۇپىنى بەھۆى ھاندانى ھەلمۇنى كانزاي ناسن، كۇنترۇلكردنى پەستانى خۇپىن، كوارگ بەو ھى كە سىفەتى دۇبەكتىريا و دۇمۇكسانى ھەيە، رۇلى بالاي ھەيە بۇ كەمكردنەو ھى ناستى ھەوكردن لە لەشدا.