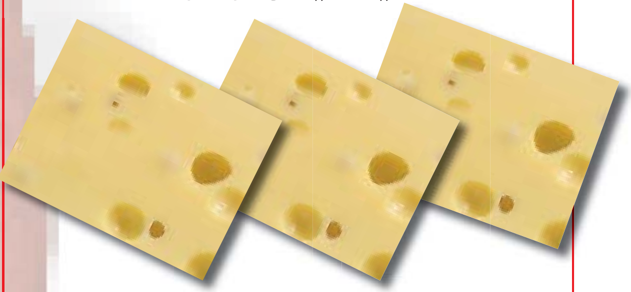
زەیتوون بۆ پاراستنی جومگەکان

زەیتوون Olives دەوڵەمەندە بە چەورییە یەکانییە ناتێرەکان Monounsaturated Fatsو ڤیتامین E ، ئەم جۆرە چەورییە لە جۆرەکانی تر جێگیرترە، بۆیە بوونی ئەم چەورییە گرنگە لە ناو خانەکان و لەناو پەردەی خانەکاندا بۆ پاراستنیان لە نەخۆشی، بە تایبەتی لەگەڵ بوونی ڤیتامین E. هەروەها زەیتوون مادەی دژەئۆکسانی تێدایە لە پۆلیفینۆلیکەکان و فلاڤۆنۆیدەکان کە دژی هەوکردن کاردەکەن. دژەئۆکسانەکانی زەیتوون مادە کۆلکە سەربەستەکان هاوسەنگ دەکەنەوە، بەمەش خانە لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزن. هەروەها زەیتوون نایەڵێت کە کۆلیستیرۆل بە کرداری ئۆکساندا تێپەڕێت و ببێتە ئەگەری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ، جگە لەمانە خواردنی زەیتوون لەبەر ئەو مادە خۆراکییە گرنگانەی وەکو چەورییە یەکانییە ناتێرەکان و مادە دژەئۆکسانەکانی قۆڵۆن لە شێرپەنجە دەپارێزێت، سەختی نیشانەکان کەم دەکاتەوە لە تووشبووان بە ڕەبو، داڕووشانی جومگەکان(سوفان)، هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان ئەم سێ حاڵەتە لە ئەنجامی بوونی ڕێژەیەکی زۆری مادە سەربەستەکانەوە ڕوودەدەن. هەروەها لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتتوە کە خواردنی زەیتوون نیشانەکانی پەیوەست بە تەمەنی وەستانی سووڕی خوێنی مانگانە لە ئافرەتاندا کەم دەکاتەوە، بەتایبەتی چڕی تەزووە گەرمەکان سووکتر دەکات، تەزووە گەرمەکان Hot Flashes کە ناوچەی پێشەوەی سینگ و ناوچەی مل دەگرنەوە ڕۆژانە چەندین جار ئافرەت بە توندی نارەحەت دەکەن.

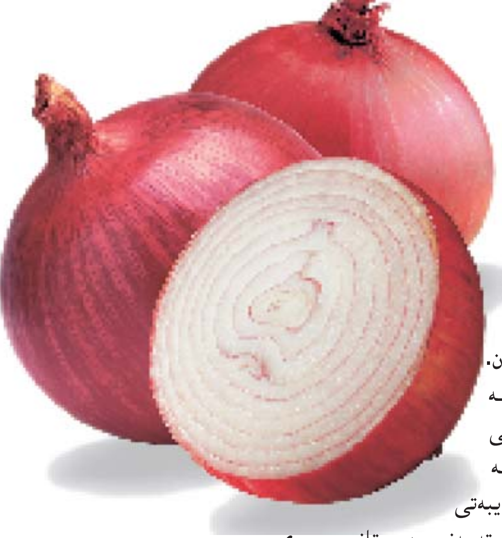
ڤیتامینی زەرد



ڤیتامین A بە ڤیتامینی زەرد ناوزەد Yellow Vitamin دەکرێت، چونکە زیاتر لە خۆراکی ڕەنگ زەردا هەیە بۆ نموونە گێزەر، زەردێنەی هێلکە. ئەم ڤیتامینە لە چەوریدا دەتوێتەوە، بۆیە بە ڕێژەیەکی زۆر لە بەروبوومە ئاژەڵییەکاندا بە شێوەی ڕێتینۆل Retinol بەدی دەکرێت وەکو:- ئەلبان، کەرە، قەیماغ و سەرتوو،خامە(قشتە)، جگەر، زەردێنەی هێلکە، زەیتی جگەری نەهەنگ. لە بەرهەمە ڕووەکییەکانیشدا، ئەم ڤیتامینە بە شێوەی بیتا کارۆتین Beta Carotene هەیە بە ڕەنگی زەرد، سەوز، نارنجی لە گەڵێك ڕووەکدا، هەتا ڕەنگی بەرووبومەکە تاریکتر بێت واتە ڕێژەیەکی پتری لەە ڤیتامینە تێدایە. ڤیتامین A خۆڕاگرە بەرانبەر بە گەرمی، بەڵام بە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی تێکدەشکێت. ئەم ڤیتامینە زۆر گرنگە بۆ تەندروستی پێست و گەشە و نوێبوونەوەی خانەکانی پێست. هەروەها، ئەم ڤیتامینە گرنگە بۆ چاوەکان و پاراستنیان لە وشکبوون کە هۆکارێکی کوێربوونی چاوەکانە. ئەم ڤیتامینە، بۆ کۆئەندامی هەناسەش سوودبەخشە و مادەیەکی دژەئۆکسانە، یارمەتی گەشەی ددانەکان دەدات و چینی عاجی ددانەکان بەهێز دەکان.

کام ژەمی خۆراک بەر لە وەرزشکردن؟

وەرزش واتە جوڵاندنەوەی ماسولکەکان، گرژبوونەوەی ماسولکەکانیش پێویستی بە سووتەمەنی(وزە) هەیە، وزەش لە خۆراکەوە دەگاتە لەش. بۆ باشتر ئەنجامدانی مەشقی بەدەنی یان وەرزش، دەتوانیت کە ژەمێکی سووك و کەم چەوری خۆراك بخۆیت، لەکاتی وەرزشکردندا هەست بە چالاکیی و لەشێکی پڕ وزە دەکەیت. خواردنی ژەمێکی چەور یان قوڕس بەر لە دەستپێکی مەشقی فیزیکی یان وەرزش، وات لێدەکات کە پێش دستپێکی وەرزش و لەکاتی وەرزشکردنیشدا هەست بە ماندووبوون و بێ تاقەتی بکەیت، هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە پاش ژەمێکی قوڕسی خۆراك خوێن لێشاو دێنێت بۆ گەدە و ریخۆڵە بە مەبەستی تەواوبوونی کرداری هەرس و هەڵمژینی خۆراك، ئەمە بە لای کەم دوو کاتژمێری دەوێت. بۆیە باشترە کە پاش خواردنی ژەمێکی قوڕس بە دوو تا سێ کاتژمێر ئینجا دەست بکرێت بە وەرزش.



پیاز بۆ نەخۆشانی شەکرە

پیــاز Onions وەکو ســیر دەوڵەمەندن بە ئاوێتەی ســولفەری کە بۆنە تایبەتەکەی پیاز و سوودە تەندروســتییەکان لەخۆدەگرێت. پیاز کرۆمی تێدایە کــە یارمەتی کاردانەوەی لەش بۆ هۆرمۆنی ئینســولین دەدات. هەروەها پیاز ڤیتامیــن C و گەلێــك مــادە فلاڤانۆیدەکان بــە تایبەتی کوێرســیتین Quercetin لە خۆدەگرێ کــە مادەی دژەئۆکســانی بەهێزن مرۆڤ لە تووشــبوون بە شــێرپەنجە دەپارێزن. خواردنــی پیاز گونجاوە بۆ تووشــبووان بە نەخۆشی شەکرە، چونکە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت، ئینجا رێژەی هۆرمۆنی ئینسولین زیاتر دەبێت کە شــەکری خوێــن دەخزێنێتە ناو خانەکانەوە، بەم شــێوەیە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێت. هەروەها رێــژە بەرزەکەی کرۆمی نــاو پیاز رۆڵی هەیە لــە کاردانەوەی خانەکان بەرانبەر بە ئینســولین و دابەزاندنی ئاســتی کۆلیســتیرۆڵی گشــتی و چەوری گلیسریدە سیانییەکان لە خوێندا. پیاز خۆراکێکی ناسراوە بەوەی کە پەستانی بەرزی خوێن دادەبەزێنێت، خوێنبەرەکان لە تووشبوون بە رەقبوون دەپارێزێت، مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشــك. خواردنی پیاز بە لای کەم هەفتانە دوو جار دەتپارێزێت لە دووچاربوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆن، شــێرپەنجەی ناو بۆشایی دەم و قــورگ، شــێرپەنجەی ســوورێنچك و قورقوراگە، شێر پە نجە ی مەمك و هێلکەدان. پیاز سوودبەخشــە بــۆ پاراســتنی ئێسکەکان لــە لاوازبوون بــە تایبەتی لە ئافرەتاندا پاش تەمەنی وەســتانی سووڕی خوێنی مانگانەیان. خواردنی پیاز ئەگەر چی بۆنێکی ناخۆش پەیدا دەکات، بەڵام نیشانەکان ســووکتر و ئاوسان کەم دەکاتەوە لە حاڵەتەکانی هەوکردنــی رۆماتیزمی جومگەکان. دیســان نیشانەکانی رەبو و هەڵامەت سووکتر دەکات.

گێزەری سپی

گێــزەری ســپی White Carrots لە ســەدەکانی ناوەڕاستدا بە تایبەتی لە بەریتانیادا ناوبانگــی دەرکرد، لەبەر ئەوەی کە چێژێکی خۆشــی هەیــە و بڕێکی زۆری نیشاســتە لەخۆدەگرێــت. زۆر جــار لەگەڵ خۆراکــی شــیرین و قەنادییەکانــدا تێکەڵ دەکرا و پێشــکەش بە میوانانــی ئازیز دەکرا. گێزەری ســپی مادەی گرنگی تێدایە لەمانە رێژەیەکی باش لــە کۆمەڵەی ڤیتامین B کە زۆر پێویستن بۆ تەندروستی کۆئەندامی دەمار. هەروەها گێزەری ســپی بەرگری لەش بەهێز دەکات، بڕێکی باشــی لە ڤیتامین C تێدایە کــە دژی هەوکردنــەکان بەتایبەتی هەوکردنە ڤایرۆســییەکان رۆڵی خۆپاراستن دەبینێت. ئەو کانزایانەی کە لەناو گێزەری ســپیدان بریتین لە :کانزای کاســیۆم، ئاســن، مەگنسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم. گێزەری سپی بۆ گەلێك حاڵەتی تەندروســتی بەکارهاتووە و ئێستاش بەکاردێــت وەکــو: پاراســتنی کۆئەندامی میزەڕۆ لە باشترکردنی فرمانی گورچیلەکان، کەمکردنەوەی نیشــانەکانی پەیوەســت بە رۆماتیزمــی جومگــەکان، کەمکردنەوەی کۆبوونەوەی ئاو و شلە لە لەشدا بە تایبەتی لــە ئافرەتــان لەکاتــی ســووڕی خوێنی مانگانەیاندا، شیرەی گێزەری سپی سوودی زۆری هەیــە لە چارســەرکردنی گرفت و هەوکردنەکانی کۆئەندامی میزەڕۆدا.

ئەم سەوزەیە بەرگری لەش بەهێزدەکات

کەرەوز Celery رێژەیەکی باشی لە ڤیتامین C تێدایــە لەگەڵ چەندین مادە بەســوودی تر، کە لەوانەیە ئاســتی کۆلیستیرۆڵی خوێن دابەزێنن و لە شێرپەنجە بمانپارێزن. خواردنی کەرەوز بەرگری لەش بەهێــز دەکات بەرانبەر بە هەوکردنــەکان بە تایبەتی ڤایرۆســەکان، هەروەهــا نیشــانەکانی هەڵامەت ســووکتر دەکات، نیشــانەکانی رەبــو ســووك دەکات، توندی ئــازار کەم دەکاتەوە لــە رۆماتیزمی جومگەکان و داروشانی جومگەکان(سوفان). لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە کەرەوز مرۆڤ دەپارێزێــت لە تووشــبوون بە جەڵتــە لەبەر زیادبوونی ئاســتی چەوری خوێن، هەروەها سوودی هەیە بۆ دابەزاندنی پەستانی بەرزی خوێــن بەوەی کــە ماســولکەکانی دیواری خوێنبەرەکان سســت دەکاتەوە و خوێنبەرەکان زیاتر دەکرێنــەوە. لەبەر ئــەوەی کە کەرەوز رێژەیەکی باشــی لە ســۆدیۆم و پۆتاسیۆم تێدایە، هاوسەنگی شلە لە لەشدا رێکدەخات، ئەمەش هانی فرمانــی گورچیلەکان دەدات بۆ رزگاربوون لە شــلەی زیادی لەش. جگە لەمانە، خواردنی کەرەوز هەندێك مــادەی تێدایە بــە ناوی کۆمارین Coumarins کە رێگا لــە مادە کۆلکە سەربەســتەکان دەگرن کە زیان بــە خانەکانی لەش بە گشــتی بگەیەنن و ئەگەری شــێرپەنجە زیاد بکەن، هەروەها مادەی کۆمارین چالاکی خرۆکە ســپییەکانی خوێــن زیــاد دەکات کە ئەمــەش دەبێتە هــۆی بەهێزکردنی سیســتەمی بەرگــری لــەش دژ بــە خانە شێرپەنجەییەکان.

ماست بۆ تەندروستی دەم

ماست Yogurt بەرهەمێکی هەوێنبووی ئەلبانە، بە هۆی بەکتریا شەکری شیر(لاکتۆز) دەگۆڕێت بۆ ترشی لاکتیك، بەم کردارە ماست ژێژێکی تایبەت وەردەگرێت و پەیت دەبێت، وشەی یۆگرت وشەیەکی تورکییە واتە پەیتکردن. ماست سەرچاوەیەکی زۆر باشی کالسیۆمە، جگە لە فۆسفۆر، یۆد، ڤیتامین B٢. هەروەها ماست گەلێك ڤیتامین و کانزای گرنگی تێدایە وەکو: ڤیتامین B١٢،کانزای زینك، مۆلبیدینیۆم، پۆتاسیۆم، پرۆتین. ئەم ١٠ مادە گرنگانە بە تەنیا وایان لە ماست کردووە کە ببێتە خۆراکێکی سوودبەخش. لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە ماست بەکتریای زیندووی سوودبەخشی تێدایە کە دەزگای بەرگری لەش بەهێز دەکات. خواردنی ماست لەوانەیە کە سوودبەخش بێت بۆ خۆپاراستن لە هەوکردنی زێ بە کەڕوو لە ئافرەتدا. ماست بە هۆی بەکتریا سوودبەخشەکەیەوە ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL دادەبەزێنێت و ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL بەرزدەکاتەوە. بێگومان ئەو بڕە باشەی کالسیۆم کە لە ماستدایە، ئێسکەکان پتەو دەکات. هەروەها خواردنی ماست بۆ هەوکردنی جومگەکان سوودبەخشە. دیسان ماست سوودبەخشە بۆ کۆئەندامی هەرس، بەوەی کە گەدە لە کولبوون دەپارێزێت، هەروەها کۆڵۆنیش لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێت.

مریشک و ماسی قووتووبەند

بە گوێرەی بڕی مادەی پرۆتینی کە لە گۆشتی مریشك و ماسیدایە، قووتووبەنکردن هیچ کاریگەرییەك ناکاتە سەر ڕێژەی پرۆتین، بە مانایەکی دیکە ڕێژەی پرۆتینی ناو گۆشتی مریشك و ماسی بە قووتووبەندکردن و گەرمکردن بە پلەی گەرمی بەرزیش کەم ناکات. کەواتە، دەتوانین دڵنیا بین لەوەی کە گۆشتی مریشك و ماسی قوتووبەندکراو تەندروستییانەن و بەهای خۆراکییان تا رادەیەکی زۆر باش پارێزراوە، بەڵام بەر لە خواردنی گۆشتی مریشك و ماسی قووتووبەند، دەبێ دڵنیابیت لەوەی کە قووتووەکە بەرواری بەسەرچوونی لەسەرە و بەسەر نەچووە، زبری بەر نەکەوتووە و نەقوپاوە، قووتووەکە نەئاوساوە و کون نەبووە، هەروەها ژەنگی هەڵنەهێناوە، چونکە لەم حاڵەتانەدا ئەگەری ئالوودەبوونی بە بەکتریا لێدەکرێت. هەروەها لەکاتی کردنەوەی قووتووەکە، دڵنیابە لەوەی کە کەڕوو لەسەر گۆشتەکەدا نەنیشتووە، بۆنی ناخۆشی لێ نایەت، ڕەنگی نەگۆڕاوە. ئەو کەسانەی کە نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە، لەگەڵ تووشبووان بە شەکرە و نەخۆشی دڵ کە پارێزیان لە خوێ هەیە، دەبێ زۆر بەکەمی گۆشتی قووتوبەند بخۆن، چونکە ڕێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرن.

شیرینی ئارەزووی خواردن زیاد ناکات

خواردنی شەکر لەگەڵ قاوە، چای،نسکافە یان خواردنی شیرینی Sweets هەرگیز نابێتە ئەگەری زیادبوونی ئارەزووی خواردن. مرۆڤ هەر لە سەرەتای لە دایکبوونییەوە چێژ لە خۆراکی شیرین وەردەگرێت و پتر لە هەموو چێژێکی تر حەزی لێدەکات. خواردنی شیرینی هانی دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین لە پەنکریاس دەدات، ئەم هۆرمۆنەش بە هۆرمۆنی قەڵەوبوون ناسراوە، بە مانایەکی دیکە، زیاد خواردنی شیرینی جگە لە هاندانی دەردانی ئینسولین، وزەی (کالۆری) زۆر لەخۆدەگرێت کە ئەویش دەبێتە هۆی قەڵەوی، واتە شیرینی بە دوو ڕێگا دەبێتە ئەگەری قەڵەوی. گرنگ ئەوەیە کە شیرینی تەنها راستەوخۆ پاش ژەمێکی خۆراکی تەواو یان سەرەکی بخورێت. هەرگیز ژەمێکی شیرینی مەکە جێگرەوەی ژەمی خۆراك، هەرگیز شیرینی مەکە ژەمێکی بچووك لە نێوان ژەمە سەرەکییەکانی خۆراکدا. ئەگەر وابێت، ئەوا بێگومان بڕێکی زیاتر لە شیرینی دەخۆیت کە لێرەدا زیان بە تەندروستیت دەگەیەنێت. زیاد خواردنی شیرینی خۆی لە خۆیدا بە نەرێتێکی خراپی خۆراك دەژمێررێت.

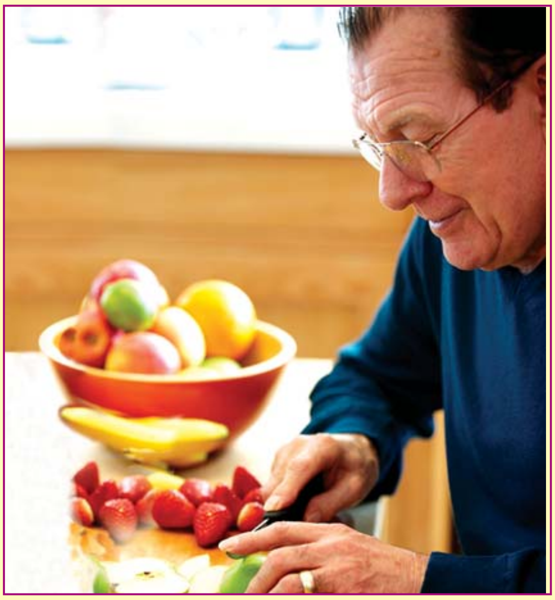
پەتاتە بۆ وەرزشوانان

پەتاتە Potatoes خۆراكێكی تەندروستییانەیە، وزەی كەمی تێدایە، ریشاڵی رووەكی زۆری تێدایە، دەتپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشییەكانی دڵ و سووڕان و شێرپەنجە. پەتاتە سەرچاوەیەكی باشە بۆ ڤیتامین C، ترشی فۆلیك، ڤیتامین B٦، كانزی كۆپەر، مەنگەنیز. هەروەها پەتاتە رێژەیەكی باشی لە گەڵێك مادە دژەئۆكسانەكان تێدایە بە تایبەتی كارۆتینۆیدەكان و فلاڤانۆیدەكان و پەتاتین Patatin كە چالاكی زۆر دەنوێنن دژ بە مادە یان كۆڵكە سەربەستەكان Free Radicals لە لەشدا كە ئەگەری شێرپەنجە زیاد دەكەن. پەتاتە وەكو خۆراكێكی دەوڵەمەند بە كاربۆهیدرات بە شێوەی نیشاستە زۆر جار دەكەوێتە لیستی ئەو خۆراكانەی كە نەخورێن یان كەم بكرێنەوە وەكو ریجیم بۆ دابەزاندنی كێشی لەش، بێگومان مەسەلەكە بەم شێوەیە نییە بە تایبەت ئەگەر پەتاتە بە كوڵاندن بخورێت و لە ناو زەیتدا سوورنەكرێتەوە چونكە برێكی زۆری چەوری هەڵدەمژێت، بەمەشەوە وزەیەكی زۆر لەخۆدەگرێت. هەندێك مادەی تر لە پەتاتەدان بە ناوی كوكوئەمینەكان Kukuamines كە پەستانی بەرزی خوێن دادەبەزێنن. برە باشەكەی ڤیتامین B٦ كە لە پەتاتەدایە، سوودێكی بەرچاو بە تەندروستی دەگەیەنێت. ئەم ڤیتامینە بەشدار دەبێت لە نزیكەی ١٠٠ كارلێكی زیندەكیمیایی ئەنزیمی لە لەشدا، ئەنزیمەكان مادەی پرۆتینین یارمەتی كارلێكە كیمیاییەكان دەدەن، هەر بۆیەشە كە ڤیتامین B٦ لە هەموو بەشەكانی لەشدا ژالاكی بەرچاوی هەیە بۆ نموونە، دروستبوونی پرۆتین و بینای لەش، چالاكی خانەكانی كۆئەندامی دەمار و خانەكانی مێشك، پاراستنی خوێنبەرەكان لە تووشبوون بە رەقبوون(نیشتن وجێگیربوونی چینێكی چەوری لە ناوپۆشی خوێنبەردا)، پاراستنی دڵ و مێشك لە تووشبوون بە جەڵتە. دیسان ئەم ڤیتامینە زۆر گرنگە لە كرداری گۆڕینی گلایكۆجین(كاربۆهیدراتی چڕكراوە بە شێوەی شەكر لە جگەر و ماسولكەدا) بۆ وزە كە ئەمەش ئاستی لیاقە و بەرگەی لەش بۆ مەشق وچالاكی بەدەنی پتر دەكات، بۆیەسوودبەخشە بۆ وەرزشوانان.

خۆراک و بەردی گورچیلە

پەیوەندی نێوان جۆری خۆراك و زیاد و كەمی قوم و دروستبوونی بەرد لە دەزگای میزەڕۆ و بەتایبەتی لە گورچیلەدا شتێكی چەسپاوە، بەڵام لەگەڵ بوونی فاكتەری هاندەری دیكەی وەكو مەیلی زگماكی یان بوونی هەوكردنێكی درێژخایەن و پەنگانەوەی میز لە دەزگای میزەڕۆدا. خۆراكی پرۆتینی بە تایبەتی گۆشتی سوور كە لە لەشدا لەپاش هەرسكردن و كرداری زیندەپاڵدا (میتابۆلیزم) یوریا Ureaو ترشی یوریك Uric Acid پەیدا دەكات، زیادبوونی ترشی یوریك لە خوێندا گرفتی تەندروستی دێنێتەوە، لەوانەیە بێتە ئەگەری دروستبوونی بەردی گورچیلە. ئەو خۆراكانەی كە رێژەیەكی زۆریان لە مادەی ئۆكزالێت Oxalate تێدایە وەكو سپێناغ و كەلەم، دەبنە هۆی كۆبوونەوەی ئەم مادەیە لە دەزگای میزەڕۆدا، كە زۆر جار بە بوونی هۆكاری تر لەگەڵ كانزای كالسیۆمدا یەكدەگرێت و بەردی كالسیۆم ئۆكزالێت دروست دەكات. زیاد خواردنەوەی قاوە، نسكافە، چای، نوشابە گازدارەكانی وەكو بیبسی رێژەیەكی زۆریان لە مادەی كافائین Caffeine تێدایە كە هاندەرە بۆ دروستبوونی بەرد لە دەزگای میزەڕۆدا.ئەو خۆراكانەی كە سوودیان هەیە لەكاتی بوونی قوم یان بەرد لە دەزاگای میزەڕۆدا، یان بۆ خۆپاراستن سوودیان هەیە بریتین لە: میوە، سەوزە كە رێژەیەكی بەرزی ئاو و ریشاڵی رووەكی لەخۆدەگرێن، دانەوێڵە كە ریشاڵی زۆریان تێدایە، هەروەها زیاد خواردنەوەی ئاو سوودی یەكجار زۆری هەیە بۆ خۆپاراستن لە دروستبوونی بەرد لە دەزگای میزەڕۆدا.

بەساڵاچووەکان چەند پرۆتینیان پێویستە؟



لەگەڵ بەتەمەنداچووندا، پێویستی لەش بە هەندێك جۆری خۆراك گۆڕانکاری بەسەردا دێت، پێویستی بە هەندێکیان زیاد دەکات و پێویستی بە هەندێکیشیان کەم دەکات. بە پێچەوانەی خۆراکە چەورییەکان و خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان بە تایبەتی شەکرەکان کە لەش دەتوانێت بە شێوەی بەز و گلایکۆجین خەزنیان بکات، لەش ناتوانێت پرۆتینی پێویست ئەگەر لە خۆراکەوە پێی نەگات بۆ خۆی دابین بکات مەگەر لەسەر حیسابی شانە ماسولکەییەکان بێت. لێرەدا تێبینی ئەوە دەکەین کە ئەگەر پێویستی ڕۆژانە لە پرۆتین نەگاتە لەش، ماسولکەکان بچووك دەبنەوە. پیرەکان وەکو گەنجەکان، ڕۆژانە پێویستیان بە ١,٢٥ گرام پرۆتین بۆ هەر کیلۆگرامێك کێشی لەش هەیە بە مەرجێك تەندروستییەکەی تا ڕادەیەك جێگیر بێت و هیچ نەخۆشییەکی نەبێت. پرۆتین لە خۆراکی ئاژەڵی و خۆراکی ڕووەکیشدا هەیە، بۆ نموونە ١٠٠ گرام ماسی یان مریشك یان گۆشتی سوور نزیکەی ٢٠ گرام پرۆتین دابین دەکات، ٢٥٠ گرام نیسك یان ٢٥٠ گرام نانی سپی یان ٣٠٠ گرام فاسولیای سپی نزیکەی ٢٠ گرام پرۆتین دابین دەکات.

دەرمان بۆ خۆلاوازک

بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی ولایەتی میشیگان، نزیکەی ٪٢٥ی ئافرەتان دەرمان Diet Pills بەکاردێنن بۆ دابەزاندنی کێشیان. ئەگەر وا بیردەکەیتەوە کە بە دەرمان دەتوانیت بە خێرایی کێشی لەشت دابەزێنیت و لە ئاستێك بیهێڵیتەوە، ئەوا تۆ زۆر بە هەڵە چوویت! ئەو دەرمانانەی کە گوایە کێش دادەبەزێنن نەك کێش بە شێوەیەکی هەمیشەیی دانابەزێنن، بەڵکو هەندێك جار کوشندەنە. ئەگەر کەمێك لەسەر ئەم دەرمانانە بخوێنیتەوە هەتا ئەوانەی کە پێتوایە کە سەلامەتن ئەوا دەگەیتە ئەو ئەنجامەی کە چیتر دەرمانی لەو جۆرە بەکار نەهێنیت. هەوڵ بدە بە ڕێگا زانستی و تەندروستییەکانی دابەزاندنی کێش ئاشنا بیت وپەیڕەویان بکەیت، بەلای کەم بۆ سەلامەتی خۆت.

زیانی لابەلای مەترسیدار!

ئەگەر بە هەر شێوەیەك بێت یەکێك لە دەرمانەکانی دابەزاندی کێشی لەش وەربگریت، پێشبینی ئەوە بکە کە دوچاری چەندین حاڵەت و نیشانەی تەندروستی خراپ و هەندێك جاریش مەترسیدار دەبیتەوە وەکو: بەرزبوونەوەی پەستانی

هۆکارەکان

سك ئێشە Abdominal Pain لەوانەیە تیژ و کتوپڕ بێت یان بەرە بەرە و درێژخایەن، شوێن و سیفاتەکانی ئازارەکە بایەخی تەندروستی هەیە بۆ دەستنیشانکردنی هۆیەکەی. سك ئێشە لە ئەنجامی بوونی نەخۆشی لە چەندین ئەندامی ناو سکدا ڕوودەدات. هەر چەندە سك ئێشە لەوانەیە کە لە ئەنجامی گرفت لە شانەکانی دیواری سکدا (پێست و ماسولکە) ڕوودبدات، بەڵام بە گشتی زاراوەی سك ئێشە بەکاردێت بۆ ئازار لە یەکێك لە ئەندامەکانی ناوەوەی سکدا. ئەندامەکانی ناو سك بریتین لە: گەدە، ڕیخۆڵە باریکە، ڕیخۆڵە ئەستوورە(کۆڵۆن)، جگەر، کیسی زراو، پەنکریاس. هەندێك جاریش ئازار لەبەر گرفت و نەخۆشی لە دەرەوەی نتوچەی سکدا بۆ سك بڵاو دەبێتەوە و وەکو سك ئێشە هەستی پێدەکرێت بۆ نموونە نەخۆشی لە بەشی خوارەوەی سییەکان، گورچیلەکان، منداڵدان و هێلکەدانەکان. باورترین هۆکارەکانی سك ئێشە بریتین لە: هەوکردنی گەدە و دوازدەگرێ،

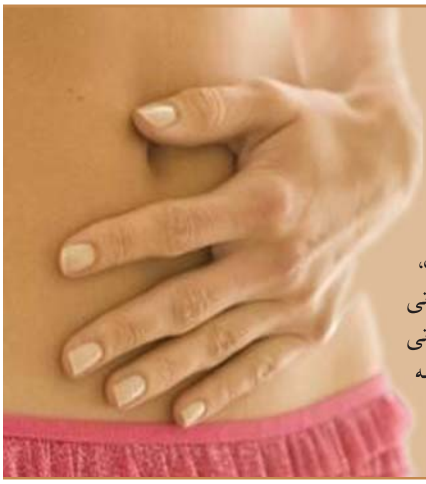
هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە

هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە Appendicitis بریتییە لە هەوکردنی بەشێکی ڕیخۆڵە ئەستوورە کە وەکو پەنجە وایە لە لای ڕاست و خوارەوەی سکدا شۆڕبۆتەوە. هەر چەندە کە تا ئێستا فرمانی ڕیخۆڵە کوێرە دیار نییە، بەڵام دوچچاری نەخۆشی هەوکردن دەبێت و ئەگەر چارەسەرنەکرێت، لەوانەیە کە بتەقێت و هەوکردنێکی زۆر لەناو سکدا پەیدا بکات و ببێتە هۆی مردنیش. هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە لەوانەیە کە لەپاش هەوکردنێکی ڤایرۆسی لە کۆئەندامی هەرسەوە ڕووبدات یان لەبەر گیرانی خاڵی بەیەکگەیشتنی ڕیخۆڵە باریکە بە ڕیخۆڵە ئەستوورە ڕووبدات. لەبەر مەترسی تەقینی ڕیخۆڵە کوێرەی هەوکردوو کە لەوانەیە لە ماوەی ٤٨-٧٢ کاتژمێر لەپاش سەرهەڵدانی نیشانەکان ڕووبدات، هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە بە حاڵەتێکی ناکاو و ئیمێرجنسی دادەنرێت، هەر کەسێك نیشانەکانی لێ دەرکەوێت پێویستی بە چارەسەری یەکسەر و ڕاستەوخۆوە هەیە

ــــــردنەوە مەترسیدارە!

خوێن، دڵەکوتــێ و نارێکی لە ترپەکانی دڵ، سەرســووڕان، تێکچوون لە بینیندا، سەرئێشە، خەوزڕان، پەستی، خەمۆکی. ئەو دەرمانانەی کە هەڵژینی چەوری لە ریخۆڵەدا کەم دەکەنەوە وەکــو ئۆرلیســتات Orlistat (زینیــکال Xenical)، دەبێتە ئەگــەری کۆبوونەوەی گاز لە کۆئەندامی هەرسدا، لەگەڵ سکچوون و جووڵەی کۆنترۆڵنەکراوی ریخۆڵە، هەروەها کەمــی ئــەو ڤیتامینانەی کە لــە چەوری دەتوێنــەوە بە تایبەتــی ڤیتامین A، ئەمەش دەبێتە هۆی وشکبوونی پێست و قژهەڵوەرین.

هەروەها ئیفیدرا Ephedra زیانی لابەلای زۆر مەترســیداری هەیــە وەکو: سەرئێشــە، هێڵنج، نۆری دڵــو جەڵتە هەتا لە هەرزەکار و گەنجەکانیشــدا. هەروەها ئەو دەرمانانەی کە ئارەزووی خواردن دادەمرکێنن وەکو سیبوترامین Sibutramine (میریدیــا Meridia) دەبنە ئەگەری وشکبوونی دەم، لەش داهزران، بــۆرژان، بەرزبوونەوەی پەســتانی خوێن. ئەم جــۆرە دەرمانانە نابێ بە هیچ شــێوەیەك لە لایەن ئافرەتی دووگیان و ئافرەتی شــیردەردا بەکاربهێنرێن.

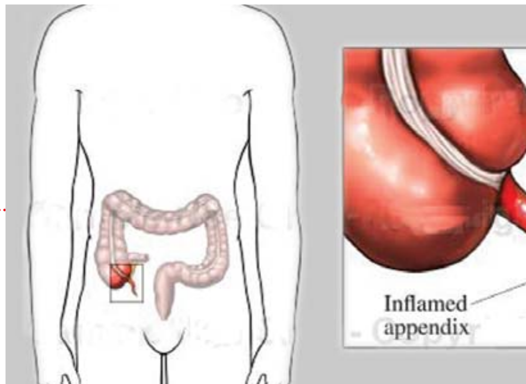


ـی سک ئێشە

کولبوونــی گــەدە یــان دوازدەگــرێ، شێرپەنجەی گەدە، هەوکردنی پەنکریاس، شێرپەنجەی پەنکریاس، هەوکردنی ریخۆڵە کوێــرە، گیرانی ریخۆڵە لەبەر هەر هۆیەك، شێرپەنجەی کۆڵۆن، قەبزی لەبەر هەر هۆیەك، دووگیانی لە دەرەوەی منداڵداندا، مشەخۆرەکانی ریخۆڵــە وەکو گیاردیا و ئەمیبــا، گرژبوونی کۆڵۆن، قۆڕی (فتــق)، کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا، بەردی گورچیلە، شــێرپەنجەی جگەر، شێرپەنجە و کیسی هێلکەدان.

چارەسەری کتوپڕی دەوێ

کە بریتییە لە نەشتەرگەری لابردنی ریخۆڵە کوێــرە، هەوکردنی ریخۆڵە کوێــرە زیاتر لە تەمەنی ١٠-٣٠ ساڵیدا بەدی دەکرێت. ئازار بە باوترین و گرنگترین نیشانەکانی هەوکردنی ریخۆڵە دادەنرێت، ئازارەکە لەبەشی خوارەوە و لای راستی ســکدا هەستی پێدەکرێت کە بە جولآنەوە و کۆکە و پژمین و فشارخستنە سەر توندتر دەبێت، نیشانەکانی تری هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە بریتین لە: هێڵنج یان رشانەوە، قەبــزی و هەندێــك جاریش ســکچوون، بەرزبوونــەوەی پلەی گەرمی لەش(تا) کە لەپاش سەرهەڵدانی نیشانەکان دەستپێدەکات، کەمێك ئاوسانی سك. لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە نابێ نەخۆش کە ئەم نیشانانەی هەیە دەرمان یــان (حۆقنە) بەکاربێنێت بۆ چارەســەری قەبزییەکەی، چونکە لەوانەیە کە ببنە ئەگەری تەقینی ریخۆڵە کوێرە کە ئەگەر چارەســەر نەکرێت مەترسی مردنی لێدەکەوێتەوە.



چی سەبارەت بە (تا) دەزانیت؟

تێکڕای پلەی گەرمی لەشی مرۆڤی ئاسایی دەگاتە ٣٧ پلەی ســەدی(٩٨,٦ فەهرەنایت). بەرزبوونــەوەی پلــەی گەرمی لــەش واتە تا Fever. پلەی گەرمی لەش بە درێژایی رۆژ و شــەو و بە پێی چەندین هۆکار گۆڕانکاری بەخۆوە دەبینێ، بۆ نموونە پلەی گەرمی لەشی ئافرەت لەکاتی ســووڕی خوێنــی مانگانەدا نزیکەی یــەك پلەی ســەدی بەرزدەبێتەوە. بە گشــتی پلەی گەرمی لەش لەکاتی ئێواراندا کەمێــك بەرزدەبێتەوە، هەروەهــا پلەی گەرمی لــەش بەرزدەبێتــەوە بە: مەشــقی وەرزشــی، هەڵچوون و کاردانەوە دەروونییەکان،خواردن، جلی گەرم و ئەستوور، شێداری زۆر، هەندێك دەرمان، بەرزیوونەوەی پلەی گەرمی ژوور. تا، خۆی لە خۆیدا نەخۆشــی نییە، بەڵکو بەشێکی گرنگە لــە بەرگری لەش دژ بە هەوکــردن، کەواتە تا شــەڕی لەشــە دژ بە هەوکردن نەك دژ بە تۆ. تا، هانی دەزگای بەرگری لەش دەدات تاکو ژمارەیەکی زیاتر لە خڕۆکە سپییەکانی خوێن و دژەتەن و هۆکاری دیکەی بەرگری بەرهەم بێنێ زۆر کەس ئێســتاش لەوە دەترسن کە تا دەبێتە ئەگەری تێدانی شانەکانی مێشك، لە راســتیدا ئەگەر تا بگاتــە پتر لە ٤٢ پلەی سەدی(ســانتیگراد) ئینجا زیان بە مێشــك دەگەیەنێــت. لەکاتی بوونی تــا، بێگومان ســەردانی دکتۆر بە زووترین کات پێویستە، لەماڵــەوەش پەیڕەی ئەم خاڵانــە بکە: ئاو و شــلەی فێنك زۆر بخۆوە، ئیســراحەت و پشوودان پێویستە، جلی زۆر و بەتانی لابەرە تەنها جلێکی ســووك و بەتانییەکی ســووك بەسە، با ژوور یان شــوێنی حەوانەوە فێنك بێت، خۆشووشــتن بە ئاوێکی شلەتێن باشە پــاش وەرگرتنی دەرمان، کەمــادە بە ئاوی شلەتێن بکە.