کام خۆراک خەوت خۆشتر دەکات

ئەو ژەمە خواردنەی کە ئەمشەو هەڵیدەبژێریت لەوانەیە ڕۆڵی هەبێت لە نووستنێکی خۆش یان نووستنێك کە تەنیا چاو داخستن نەبێت. چەندین خۆراك دەستنیشان کراون کە ڕۆڵیان هەیە لە دابینکردنی خەوێکی خۆشدا، بۆ نموونە ماسی سالمۆن Salmon کە چەوری گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو DHA کە ڕۆڵی هەیە لە بەرزکردنەوەی ئاستی هۆرمۆنی میلاتۆنین Melatonin کە بە دەوری خۆی ڕۆڵی هەیە لە ڕێکخستنی خەودا. پاقلەمەنییەکان ڕێژەیەکی باش لە کۆمەڵەی ڤیتامین B لەخۆدەگرن کە ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لە ڕێکخستنی سووڕەکانی نووستندا Sleep cycles و یارمەتی لەش دەدەن بۆ دەردانی هۆرمۆنی سیرۆتۆنین Sero-tonin کە ڕۆڵی هەیە لە خاوبوونەوەی دەمارەکاندا، هەروەها لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە کۆمەڵەی ڤیتامین B سوودبەخشە بۆ ئەو کەسانەی کە دوچاری خەوزڕان دەبنەوە. ماست بە چەورییەکی کەم Low-fat yogurt سەرچاوەیەکی باشە بۆ کالسیۆم و مەگنسیۆم، ئەم دوو کانزایە یارمەتی خەوێکی تەواو و قووڵ دەدەن، هەروەها کەمی ئەم دوو کانزایە دەبێتە ئەگەری ئازاری ماسولکە و شەکەتی کە خەو تێکدەدەن. سپێناغ سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ کانزای ئاسن، ئەو کانزایەی کە ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە نارەحەتی قاچەکان لەکاتی نووستندا کە لە هەندێك کەسدا بەدی دەکرێت.

شیری گوێزی هیندی

شیری گوێزی هیندی Coco-nut milk بە گۆشینی گوێزی هیندی و هێشتنەوەی لەناو ئاوی گەرم و پاشان دووبارە گوشینەوەی دروست دەکرێت دواتر بە شێوەیەکی پەیت یان ڕونتر ئامادە دەکرێت و بە تازەیی و فریزبوو یان بە قوتووبەندی بۆ خواردن بەکاردێت. زۆر کەس جیاوازی ناکەن لە نێوان ئاوی ناو گوێزی هیندی Coco-nut water و شیری گوێزی هیندی. شیری گوێزی هیندی زۆر جیاوازە لەگەڵ شیری ئاسایی و بەکارهێنانیشی بە تەواوی جیاوازە. شیری گوێزی هیندی وزەیەکی بەرز لەخۆدەگرێت، بۆیە بە زۆر خواردنی لەوانەیە کێشی لەش زیاد بکات، بەڵام ڕێژەیەکی باشی لە ماددەی خۆراکی گرنگ تێدایە، بۆ نموونە لە هەر 100 گرامدا ئەم ماددانە لەخۆدەگرێت: وزە 230 کالۆری، پرۆتین 2.3 گرام، چەوری 23.8 گرام، کاربۆهیدرات 5.5 گرام، شەکر 3.35 گرام، ڕیشاڵ 2.3 گرام، ڤیتامین C 2.8 ملگم، ڤیتامین B3 0.75 ملگم، فۆلێت یان ڤیتامین B9 16 مایکرۆگرام، ڤیتامین B5 1.8 ملگم، ڤیتامین B6 0.03 ملگم، ڤیتامین E 0.15 ملگم، پۆتاسیۆم 260 ملگم، فۆسفۆر 100 ملگم، مەگنسیۆم 37 ملگم، کالسیۆم 16 ملگم، سیلینیۆم 6.2 ملگم، سۆدیۆم 15 ملگم، ئاسن 1.6 ملگم. سوودە تەندروستییەکانی شیری گوێزی هیندی بریتین لە: خۆپاراستن لە شێرپەنجە، چالاکی دژی بەکتریا و ڤایرۆسەکان، یارمەتیدانی گەشەی خانەکانی مێشك، پاراستنی تەندروستی ئێسکەکان، هەروەها شیری گوێزی هیندی پێستیش لە گەلێك نەخۆشی دەپارێزێت.

گرنگی جوینی خۆراک

زۆربەمان بەوە ئاشناین کە خواردن لەسەرخۆ تەندروستییانەیە و پتر چێژ لە خۆراك وەردەگرین، بەڵام ئایا چەند لە ئێمە ئەم مەسەلەیە پەیڕەو دەکەین. ئایا بە ڕاستی هەوڵت داوە کە چێژی تەواو لە خۆراك وەربگریت؟ ڕێژەیەکی زۆری خەڵك چێژێکی باش لە خۆراکیان وەرناگرن، چونکە بە پەلە دەخۆن. چەندین هۆکار وامان لێدەکەن کە بە پەلە خۆراك بخۆین و لە چێژی تەواوی خۆراك بێبەش بین وەکو: ژیانی مۆدێرنی سەردەم. لە هەموو کات و شوێنێکدا مەسەلەی خۆراك و دابەزاندنی کێشی لەش دەبینین و بەرگوێمان دەکەوێت و دەیخوێنینەوە، بۆیە لە لایەن زۆر کەس خۆراك بووە بە دوژمن یان وەکو خەتایەکی لێهاتووە، بۆیە دەبینین کە خەڵك وەکو لەکۆڵکردنەوەیەك بە پەلە خۆراك دەخۆن. بەس واتە بەس، پێویستە کە ڕێز لە خۆراك بگرین، باوەڕ بکەیت یان نا، چێژوەرگرتن لە خۆراك مەزاجت باشتر دەکات. لەکاتی خواردندا بیر لە هیچ شتێك مەکەوە، دیکۆرێکی جوان بۆ سفرە و خۆراکت دابنێ، چونکە چاوەکان پێش دەم خۆراك دەبینن، بە وەستانەوە مەخۆ باشترە کە بە دانیشتن لەسەر مێز خۆراك بخۆیت، پاڵوو 20 جار بجووە ئینجا قووتی بدە، دەتوانیت لەگەڵ خواردندا گوێ لە موزیکێکی سۆفت بگریت، وەڵامی تەلەفۆن مەدەرەوە لەو کاتەی کە خەریکی خواردنیت، هەرگیز بە پەلە خۆراك مەخۆ.

ڕۆژانە تەنیا سێ کوپ قاوە

خواردنەوەی قاوە Coffee گەلێك سوودی تەندروستی هەیە، بۆ نموونە لەوانەیە کە ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشی شەکرە کەم بکاتەوە. هەروەها لە پتر لە شەش لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنەوەی قاوە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی پارکینسۆن Parkinson'sتا ڕاددەیەکـی زۆر کەم دەکاتـەوە. خواردنەوەی بەلای کەم دوو کوپ قاوە ڕۆژانە لەوانەیە کە ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی قۆڵۆن بە ڕێژەی 25% کەم بکاتەوە، جگە لە پاراسـتنی جگەر لە توشبوون بـە مۆمبوون و ڕێگرتن لە تووشـبوون بە بـەردی زراو. هەندێك بەڵگەش لەبەر دەستدایە کە خواردنەوەی قاوە یارمەتی سووککردنی نیشـانەکانی ڕەبو دەدات، سەرئێشە سـووك دەکات، مەزاج خۆشتر دەکات. سـوودەکانی قاوە زیاتر دەگەڕێنەوە بـۆ ماددەی کافائین Caffeine و ماددە دژەئۆکسانەکانی، بۆ نموونە یەك کوپ قاوە نزیکەی 80 میللیگرام کافائین لەخۆدەگرێت، واتە سـێ جار پتر لە کوپێك چا یان کۆلا. ئەوەش لای هەمووان ڕوونە کە خواردنەوەی قاوە هاندەرە بۆ مێشك و دەزگای دەمار و وات لێدەکات کە هیلاکی فەرامـۆش بکەیت و بە چالاکییەوە کارەکانت بەڕێوە ببەیت هەروەها قاوە لەوانەیە ڕاستەوخۆ کاریگەری بکاتە سەر ماسوولکەکان بەوەی کـە گرژبوونەوەکانیـان بەهێزتر بن، بۆیە لە گەلێك سـەرچاوەی پزیشکیدا هاتووە کە خواردنەوەی قاوە بۆ وەرزشوانان سوودی هەیە. نابـێ ئەمەش لە یاد بکەین کە خواردنـەوەی بڕی زۆری قاوە بۆ تەندروستی باش نییە، لەوانەیە ببێتە هۆی تووڕەبوون و زووهەڵچوون و دڵە کوتێ و دەسـت لەرزین، بۆیە وا باشـترە کە بڕی ڕۆژانەی کافائین زێتر نەبێت لە 300 میللیگرام کە دەکاتە نزیکەی سـێ کوپ قاوە لە ڕۆژێکدا بەتایبەتی بۆ تووشـبووان بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و ئافرەتە دووگیانەکان.

ئەو Easy to Digest Foods

خۆراکانەی هەرسکردنیان ئاسانە

هەمـوو خۆراکـەکان لە یـەك کاتدا هـەرس ناکرێـن، هەندێکیان هەرسـکردنیان ئاسـانە، واتە زوو بە کۆئەندامی هەرسـدا تێپەڕ دەبن، هەندێکیشـیان درەنگتر هەرس دەبن. ئەو خۆراکانەی کە درەنگ هەرس دەبـن و بۆ ماوەیەکی زۆر لەنـاو گەدەدا دەمێننـەوە، هەوێن دەبن یان تێکدەچـن، بۆیـە چەند ماددەیەکـی ژەهراوی پەیـدا دەکەن، ئەمەش بارگرانی دەخاتە سەر لەش بۆ ڕزگاربوون لەم ماددانە. پرۆتین، چەوری، کاربۆهیدرات، سـەوزەوات، میوە، هەموویان هەرسـکردنیان لە یەکتری جیاوازە. بە گشتی ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی ئاو لەخۆدەگرن، هەرسکردنیان ئاسـانە بە بەراوردکردن لەگەڵ پرۆتینەکان. سەوزەوات کە لەگەڵ پرۆتین یان لەگەڵ نیشاستەدا تێکەڵ دەکرێن، ئەوا هەرسکردنیان ئاسان دەبێت، بەڵام هەرسکردنی پرۆتین و نیشاستە بەیەکەوە لە ژەمێکدا درەنگتر و قوڕستر دەبێت. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە خۆراکە پرۆتینییەکان بۆ هەرسـبوونیان پێویستییان بە دەرووبەرێکی ترشAcid هەیە، کەچی نیشاسـتە یان خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان بۆ هەرسبوونیان پێویستییان بە دەرووبەرێکی تفت(ئەلکالی Alkaline) هەیە، لەکاتی تێکەڵکردنیاندا دەرووبەرە تفتەکە زاڵ دەبێت بەسـەر ئەنزیمە ترشـەکان کە پێویسـتن بۆ هەرسکردنی پرۆتین، دەرەنجام کرداری هەرسکردن دوادەکەوێت و خۆراکە هەرسـنەکراوەکە دوچاری هەوێنبوون دەبێت و کێشەی تەندروستی پەیدا دەکات. میوە، سـەوزە، پاقلەمەنییەکان، دانەوێڵە هەموویان بە ئاسـانی هـەرس دەکرێن و ماددەی گرنگ لـە کانزا و ڤیتامین و پرۆتین بە لـەش دەبەخشـن. ئـەو خۆراکانەی کە هەرسکردنیان ئاسانە تەندروستییانەترن، ماددە خۆراکییەکانیان باشتر بە لەش دەبەخشـن، گرفتەکانی پەیوەسـت بـە هەرسـکردن کـەم دەکەنەوە. هەرسـکردنی شووتی و گندۆرە لە هەموو سەوزە و میوەکانی تر ئاسانترە.

کاربۆهیدرات لەکاتی دووگیانیدا

هەمووـمـان ئەوە دەزانین کە خۆراکـی تەواو بایەخێکی یەکجار زۆری هەیە بـۆ دایك و بۆ کۆرپەکەی. کاربۆهیدرات Carbohydratesسـەرچاوەی سـەرەکی وزەیە کە خۆی لە نیشاستە و شەکرەکاندا دەبینێتەوە، هەروەها ڕیشاڵ Fiber کە جۆرێکی تری کاربۆهیدراتە سوودی زۆری هەیە لەکاتی دووگیانیدا. هەندێك ماددەی خۆراکی هەیە کە تەنیا لە کاربۆهیدراتەکاندا بەدی دەکرێن، بۆ نموونە ڕیشـاڵ و هەندێك جۆری ماددە دژەئۆکسانەکان کە بایەخی تەندروستی زۆریـان هەیە لە بەهێزکردنی بەرگری لەشـدا. زۆر ئافرەت ئەوە دەپرسـن کە ئایـا کەمکردنەوەی خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان لەکاتی دووگیانیدا سـەلامەتە یان نابێت لەژێر هیچ بارودۆخێکدا کەم بکرێنەوە؟ بە گشـتی دکتۆرەکان لەگەڵ ئەوەدانین کە خۆراکی کاربۆهیدراتی لەکاتـی دووگیانیدا کەم بکرێتەوە، بەڵام دەکرێ کە تەنیـا هەندێك جۆری کاربۆهیدرات لەکاتی دووگیانیدا بەلاوە بنرێن وەکو کاربۆهیدراتی سـپی بە شێوەی نان یان سەموونی سپی و برنجی سپی بە شـێوەیەکی مام ناوەندی و تەنیا بۆ هەندێك حاڵەتی وەکو بەرزبوونەوەی ئاستی شـەکری خوێن یان پەیدابوونی نەخۆشی شـەکرە لەکاتی دووگیانیدا (شەکرەی دووگیانی Gestational diabetes).

سوودەکانی ڕۆیشتن بەپێ لە بەیانییاندا

کۆنتریـــن و باشـــترین و ســـەلامەتترین مەشقی وەرزشـــی کە تەندروستیت بپارێزێت، ڕۆیشتنی بەیانییانە Walking Morn-ing. ڕۆیشـــتن بە پێ بۆ هەموو تەمەنێك و زۆربەی حاڵەتە تەندروستییەکان وەرزشێکی زۆر گونجاوە. ئەم وەرزشـــە ئاسانە سوودی تەندروســـتی زۆری هەیە لەمانە: دابەزاندنی ئاســـتی کۆلیســـتیرۆلی خوێـــن، تاودانی هاتووچۆی خوێن لە لەشـــدا، زیادکردنی هێز و توانی ماسوولکە و ئێسکەکان، بەهێزکردنی دڵ و باشـــترکردنی لیاقـــە. بـــەم دواییە لە چەندیـــن لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە ڕۆیشـــتن باشترین مەشـــقە بۆ مێشك. ڕۆیشتن بە پێ لە هـــەوای کراوەدا، بەڵام بـــە خێرایی و بە پۆزیشنێکی دروســـت (بە قەدێکی قیتەوە) ســـوودی تەندروســـتی تەواو دەبەخشـــێت. هەروەها ڕۆیشـــتن لەناو حەوزێکی ئاودا یان لەناو ئاوی تەنکی دەریا لە نزیك کەنارەکاندا بە وەرزشـــێکی باشـــتر دەژمێردرێت و سوودە تەندروســـتییەکانی ڕۆیشـــتن زیاتر دەکات. پێویستە پێڵاوی تایبەتی بۆ ڕۆیشتن تەرخان بکرێت، جلی نەرم و لۆکەیی بپۆشـــرێت کە ڕێگر نەبـــن لەبەردەم جووڵانـــەوە، باش نییە کە لەپێش و لەپاش دەســـتپێکردن بە ڕۆیشتن ئەلکهول بخوورێتەوە، نابێ ڕاستەوخۆ لەپاش ژەمـــی خواردن ئەم وەرزشـــە ئەنجام بدرێت، بەڵکو باشترە کە بە لای کەم پاش یەك کاتژمێر ئینجا دەســـت بکرێت بە وەرزشـــی ڕۆیشتن، هەرگیز کاتـــی گەرم وەکو نیوەڕۆ لە وەرزی هاویندا هەڵمەبژێرە بۆ وەرزشکردن، بەیانی و ئێوارە یان شـــەو باشترین کاتن بۆ ڕۆیشتن بە پێ، لەپاش وەرزشـــەکەدا ئەگەر هەستت بە برسیـــبوون کرد دەتوانیت خۆراکێکی ســـووك بخۆیت ئەمەش بۆ دووبـــارە خەزنکردنەوەی گلایکۆجیـــن Glycogen لـــە جگەر و ماسوولکەدا.

چەند سەرە هێڵێ

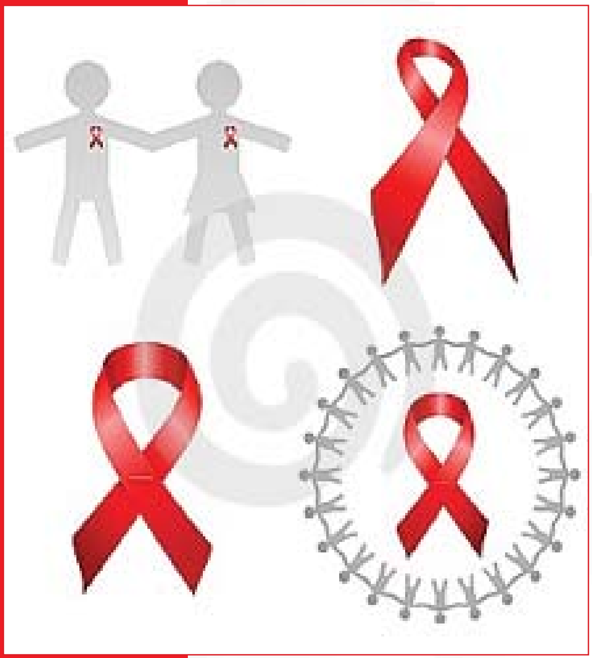
ڕیجیـــم Dieting واتە ڕێکخســـتنی بڕ و جۆر و شـــێوەی خواردن بە مەبەســـتی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش. چەندین جۆری ڕیجیم لەئارادان، بەڵام باشترینیان بریتییە لە ڕیجیمی کەمکردنەوەی کالۆری (وزە) بە شێوەیەکی مام ناوەندی Low Calo-rie Diet واتـــە کەمکردنەوەی 500 – 1000 کالـــۆری لە خۆراکی ڕۆژانەدا، بەم شێوەیە هەفتانە 0.5 – 1 کیلۆگرام کێشی لەش دادەبەزێت. بۆ ئەنجامدانی ڕیجیمێکی سەرکەوتوو و زانستییانە، پەیڕەوی چەند ڕێنماییەك بکە وەکو: پێش هـــەر ژەمێکی خـــواردن پەرداخێك ئـــاو بخۆرەوە، هەندێك جار هەندێك کەس هەستی تینووبوون و هەستی برســـیبوون تێکەڵ دەکـــەن، بۆیە دەرەنجام خۆراکی زیاتـــر دەخۆن لەو کاتەی کە تەنیا پێویستیان بە پەرداخێك ئاوی سارد هەیە. خواردن بە بێ کۆنترۆڵ پتر لەپاش ژەمی ئێوارەدا بەدی دەکرێت لەکاتی پشـــوودانا بۆ

یەکەمین جاری دووگیانی

زۆربـــەی ئافرەتـــان لەگـــەڵ یەکەم دووگیانی Pregnancy دوچاری ترس و پەستی و نیگەرانییەکی زۆر دەبنەوە کە بە یەکەمین تاقیکردنەوەدا تێپەڕدەبن. جگە لەوەی کە دووگیانی، ژیانی ئافرەت بۆ تا هەتایە دەگۆڕێت، چەندین نیشانە و گۆڕان لە لەشدا بە شـــێوەیەکی ئاسایی ڕوودەدەن کە پێوســـتە هەموو ئافرەتان پێیانەوە ئاشنا بن، بۆ نموونـــە گێژبوون و هێڵنج لەکاتی بەیانییاندا کە لەپـــاش هەفتەی 21 ی دووگیانیدا لەخۆیـــەوە نامێنێت. هەروەها پەستانی خوێن کەمێك دادەبەزێت و ئافرەت هەست بە لەهۆشچوون دەکات، بۆیە زیاتر ئارەزووی دانیشـــتن و حەســـانەوە دەکات. ئاوسـانێکی بێ ئازار لـــە گۆزرینگ و پەنجەکانـــی پێ لەبـــەر زیادبوونی ئاو لە لەشـــدا، ئەمەش زیاتر لە کەشـــی گەرم و لە کۆتایـــی ڕۆژدا تێبینـــی دەکرێت. نیشانەکانی تر بریتین لە: تێکچوونی خەو لەبەر زوو زوو میزکردن Frequency کە لەبەر فشاری منداڵدان لەسەر میزڵدانا ڕوودەدات، هەروەها قەبارەی گەورەی سك

ڕێگەکانی گواستنەوەی ئایدز

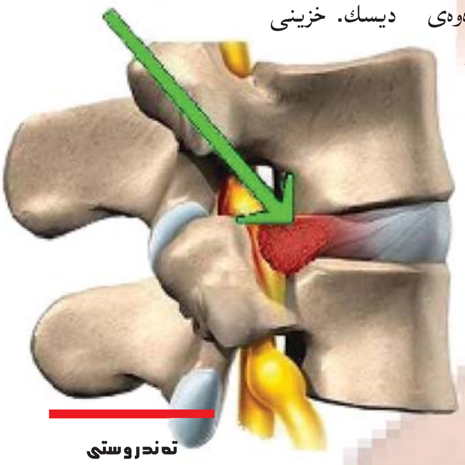
ئایـــدز Aids لە ڕێی کرداری سێکســـی دەگوازرێتەوە، هەروەها بە خوێن گواســـتنەوە و بە هاوبەشـــیکردن لە دەرزی بۆ کوتان یان لە ڕاهاتووەکان لەسەر بەنگەمەنییەکاندا، بە دووگیانی لە دایکی تووشبوو بۆ کۆرپەکەی پێش یان پاش لەدایکبوون یان بە شـــیردانی سروشـــتی دەگوازرێتەوە. لە کارمەندانی تەندروســـتی زۆر بە دەگمەن، بە پەڕینی پرژوشـــکە خوێن بۆ ناو چاو یان لووت. ڤایرۆســـی ئایـــدز بە هەوا و پروشـــکی دەم و لـــووت ناگوازرێتەوە، هەروەها مێـــروو نایگوازێتەوە. ڤایرۆســـی ئایدز لە دەوروبەردا ناژی، بەڵام لە تووشـــبوواندا بە چڕی جیاواز بەدی دەکرێت لە ناو خوێن، شـــلەی تۆواو، شلەی زێ، شیری مەمك، لیك، هەروەها فرمێســـك. ئایدز بـــە ڕێگەی بەیەکەوە ژیان لە یەك ماڵدا زۆر بە دەگمەن دەگوازرێتەوە. بەڵام بەکارهێنانی دەستکێش لە کاتی بەرکەوتن بە خوێن و شـــلەکانی لەش سوودی خۆی هەیە (بۆ نموونە میز، پیســـایی، ڕشانەوە). برینەکانی پێست (ئەگەر لە یەکێکدا هەبوون) دەبێ بە لەفاف داپۆشرێن. ئەگەر دەستەکان بەر خوێن یان بەر شـــلەیەکی تری لەشی تووشبوو کەوتن، زوو بە ئاو و سابوون بە جوانی بیانشـــۆ و شوێنەکە (وەکو کاشی یان مێز) بە ماددەیەکی پاککەرەوەی پزیشکی بشۆ. نابێ هاوبەشی بکرێ لە موسی تاشین و فڵچەی ددان شووشتندا. تووشـــبوو دەتوانێ لە چێشتخانەی ماڵەوە یان شوێنی تردا کاری خۆی بکات و مەترسی گواستنەوە بەم جۆرە لە ئارادا نییە.



خزینی کڕکڕاگە

لە نێوان ئێسکی بڕبڕەکانی پشتدا دیسکێکی بچووکی ئیسفەنجی هەیە، لە حاڵەتی ئاساییدا ئەم دیسکانە هێدمە هەڵدەمژن و مروونەتی جووڵەی بڕبڕەکانی پشت دەپارێزن. ئەگەر دیسکی نێوان دوو بڕبڕە تێکبچێت، ئەوا دەدڕێت یان دەردەپەڕێت (بۆق دەکات) واتە دەخزێت Herniated disc. خزینی دیســـك یان کڕکڕاگە لە گەلێك شوێنی بڕبڕەی پشـــتدا ڕوودەدات، بەڵام زیاتر لە بڕبڕەکانی کەلەکە لە خوارەوەی پشتدا بەدی دەکرێت. هۆکارەکانی خزینی کڕکڕاگە بریتین لە: پیربوون، کەوتن لە شوێنی بەرز یان زەبر بۆ ناوچەی پشت کە دەبێتە هۆی قڵیشانی بەرگی دەرەوەی دیسك. خزینی دیسك چەندین نیشـــانە لەخۆدەگرێت لەمانە: دیسکی خزیو پەستان دەخاتە ســـەر ڕەگی دەمارەکان ئەمەش دەبێتە هۆی ئازار، سڕبوون و لاوازبوونی ئەو شوێنەی کە دەمارەکانی بۆ دەچێت بۆ نموونە، خزینی کڕکڕاگە لە بەشـــی خوارەوەی پشـــتدا دەبێتە ئەگەری ئازار و ســـڕبوون یـــان تەزین لە تەنیشـــتەکان و ران و قاچـــدا بەمەش دەووترێت ســـیاتیکا Sciatica. هەندێـــك جار خزینی کڕکڕاگە تەنیا پشـــت ئێشـــەیەکی سادە پەیدا دەکات، لەوانەشە کە هیچ نیشانەی نەبێت ئەگەر دیســـکی خزیو هیچ فشـــارێك نەخاتە سەر ڕەگی دەمارەکان. وێنەگرتنی ڕەنینی موگناتیسی MRI باشتری پشکنینە بۆ دەستنیشانکردنی خزینی دیسك.

خزینی دیسک



ـــــکی ڕیجیم

نموونـــە خواردن بە دیار تەلەڤزیۆنەوە. هەرگیز نابێت ژەمی خـــۆراك بەلاوە بنێیت، باشـــترە دەفری بچووك بـــۆ خۆراك دابنرێت و بڕێکی کەمی خۆراکی تێبکرێت، پێویســـتە خۆراکی پرۆتینـــی ڕۆژانە بە بڕێکی بـــاش وەرگیرێت بۆ هێشتنەوەی بارستایی ماسوولکە،هەروەها بـــۆ هێشـــتنەوەی چێژی خۆشـــی، خۆراك تیژی و ترشـــی لە جیاتی چەوری بەکاربێنە، مەعکەڕۆنەی ســـپی و نان و سەموونی سپی لە خۆراکدا کەم بکەوە، زیاتر ســـەوزە و میوە بخۆ.

کاریگەری دەکاتە ســـەر پۆزیشنی خەوتن لەگەڵ بینینی خەونی ناخۆش و ترسناك سەبارەت بە منداڵبوون و کۆرپە، قەبزی بە هۆی کاریگەری هۆرمۆنی پرۆجێستیرۆن کـــە جووڵـــەی ڕیخۆڵـــە کـــەم دەکاتەوە، زیادبوونـــی دەردراوی زێ بـــە شـــێوەی شلەییەکی سافی سپی یان بێ ڕەنگ کە هیچ ئازار و خورشتی لەگەڵدا نییە، زیاد ئارەقەکردن لەبـــەر زیادبوونی هاتووچۆی خوێن لە پێســـتدا، دڵەکوتێ، خوێنبەربوون لە پووکدا.

تێبینی: دەتوانن بەم ئیمێڵە هەر پرسیارێکی تەندروستیتان هەیە ئاراستەی لێپرسراوی فایلی تەندروستی د.عادل حوسێن بکەن
doctoradill@yahoo.com