

پروتىنى پاقلمەننپەكان



پاقلمەننپەكان يەككە لەو رىنگايانەى كە بۇ سافكردەنەوى پىست لە پەلە سووديان لى وەردەگىرست. ئەو برەى قىتامىن B كە لە پاقلمەننپەكاندايە، گرنگە بۇ پاراستنى دەزگاي دەمار و كردارى وەدەستەپىنانى وزە لە لەشدا. فاسولياBeans، پاقلمە، خۇراكى گونجاون بۇ نەخۇشانى شەكرە بەوى كە ئاستى بەرزى شەكرى خوين دادەبەزىن و دىخەنە ژىر كۆنترۆلەو، ھەرھەسا سووديان ھەيە بۇ كەمكردەنەوى نىشانەكانى رۇماتىزم و نەخۇشى جومگەكان، ھەوكردەكان، نەخۇشىيەكانى سىنگ.

پاقلمەننپەكان Le- gumes لە ھەموو بەروبوومىكى رووھى زياتر پروتىنن تىدايە، پروتىنن رووھى يىت يان ئازەلى زۆر گرنگە بۇ بىناى لەش و گەشەكرن. جگە لە پروتىن، پاقلمەننپەكان چەندىن ماددەى بەسوود لەخۇدەگرن وەكو:

چەورى، كاربوھىدرات، رىشال، كالىسۇم، ئاسن، سۇلفەر، ھەندىك جۇرى قىتامىن B بەتايبەتى فۇلئىت. خواردنى پاقلمەننپەكان بە سەوزى يان بە وشكى سووديان ھەيە بۇ سووكردنى نازارى ماسولكە و پشت ئىشە، ھەرھەسا يارمەتى گورچىلەكان دەدەن بۇ زياتر پالاوتنى مېز. خواردنى



زەيتى زەيتونى

زەيتى زەيتون Olive Oil بە زەيتى پلە يەك دادەنرئىت، چونكە سوودى تەندروستى زۇرى ھەيسە، خۇراگرە بەرانبەر بە پلەى گەرمى بەرز و دووبارە گەرمكردەنەوى، ھەرھەسا زەيتى زەيتون چەورىيە تاكە ناتىرەكان Monounsaturated و قىتامىن E و گەلىك ماددەى دژەخۇكسانى تىدايە كە زۇر سوودەخشن، بۇيە زەيتى زەيتون سوودى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى دل، رەقبوونى خوينبەرەكان، نەخۇشى شەكرە، شىرپەنجەى قۇلۇن، ھەوكردنى جومگەكان. لەجىياتى كەرە و چەورىيەكانى تر، برئك زەيتى زەيتون بخەرە

شىر و نەخۇشى دل

شىر Milk بە گشتى رىژەيەكى بەرزى لە چەورىيە تىرەكان تىدايە. پىئەندى نىوان چەورىيە تىرەكان و بەرزبوونەوى ئاستى كۆلىستىرۇلى خوين و تووشبوون بە نەخۇشى دل پەيوەندىيەكى چەسپاوه، ئىستاش زۆر خەلك ترسى لە شىرى مەر ھەيە لەبەر رىژە زيادەكەى چەورى كە پترە لە رىژەى چەورى ناو شىرى چىل و شىرى بز. شىر بەم رىژە چەورىيە ھەرگىز گونجاو نىيە بۇ ھەموو ئەو كەسانەى كە ئاستى كۆلىستىرۇلى خوينن بەرزە يان نەخۇشى شەكرە يان نەخۇشى دل يان نەخۇشى بەرزبوونەوى پەستانى خوينن ھەيسە. ھەتا بۇ مندالانى ژىر تەمەنى يەك سالىش شىرى پر چەورى يان فول كرئم پەسند ناكريت. لە كارگەكانى ئەلباندا رىژەى چەورى شىر و پەنير و ماست كەم و زياد دەكرئت، بۇ نمونە شىرى فول كرئم و كەم چەورى (نىو چەورى) و شىرى بى چەورى سازكرون كە لە گەل ھەر تەمەنىك و حالەت و نەخۇشىيەكدا بگونجئىت. كەسانى تووشبوو بە نەخۇشىيە درىژخايەنەكان دەتوانن بۇ دابىنكردنى پروتىن و كالىسۇمى رۇژانەيان تەنيا شىرى كەم چەورى يان شىرى بى چەورى Skimmed بە دلنپايەو بەخۇن.



تەندروستى

گولار

ژمارە (۷۸۹)
۲۰۱۰/۷/۱۲

۶۸

رۇژانە 25 گرام ريشالى رووهكى بخۇ

كە ناو رادەكىشىت و لەناو
ريخۇلەدا وەكو جىل يان
هەويرى ليدىت، ئەمە
كردارى ھەرسكرن
لەسەرەخۇ دەكاتەو،
جۆرى نەتواوھش كە بە
سيللۇز Cellulose
ناسراوھ كەمتر ناو ھەلدەمژىت.

گرنگىترىن سەرچاوەكانى ريشالى
خۇراكى برىتىن لە: تۆوھكان، نيسك، نۆك، باوى، گويز، كازو،
گەنم، جۇ، دانەوئىلە، سەوزە و ميسوھكان. رۇژانە خواردىنى 25
گرام ريشالى خۇراكى بۇ مروفىكى پىنگەيشتوو پىويست دەكات،
بۇ مندالان ئەگەرچى رىژەبەك ديار نەكراوھ، بەلام بە گشتى
پىويستە كە خۇراكى رۇژانەى مندالان سەوزە و ميسوھ و دانەوئىلە و
باقلەمەنيەھكان لەخۇبگرىت.



ریشالى رووهكى يان ريشالى
خۇراک Dietary fiber
بەشىكى كاربوھيدراتن،
تەنيسا لە رووهكدا ھەن،
كۆئەندامى ھەرس لە
مرۇفدا تواناى ھەرسكرن
و ھەلمژىنى ريشالى
خۇراكى نيسە. لەبەر ئەوھى

كە ريشال
رىژەبەكى زۇرى ناو ھەلدەمژىت، قەبارەكەى گەورە دەبىت، وات
لئدەكات كە لە پاش خواردىنى ھەست بە تىزبوون بکەيت، ريشال
يارمەتى ھەرسكرن و جوولەى خۇراک لە ريخۇلەدا دەدات. بوونى
ریشال لە خۇراكتدا رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە گەلئىك نەخۇشى
وہكو: قەبزی، نەخۇشى شەكرە، نەخۇشى دل، بەرزبوونەوھى ئاستى
كۆليستىرۇلى خوین. ريشالى خۇراكى دوو جۆرى ھەيە، جۆرى
تواوھ Soluble و جۆرى نەتواوھ Insoluble، جۆرى تواوھ

رۇژانە 25 گرام ريشالى رووهكى بخۇ وزەبەخش و ئەلكھول بەيەكەوھ مەترسیدارە

بەكارھىنانى تىكەلاوى قۇدكا و رىد بول Red Bull كە جۆرىكى باوى خواردنەوھ
وزەبەخشەكانە لە گەلئىك شىندا بەتايبەتى لە لايەن گەنجان دەخورتەوھ بىئەوھى كە درك
بە خراپىيەكانى بکەن. خواردنەوھ وزە بەخشەكان كارىگەريیەكانى ئەلكھول دەشارنەوھ،
دەرەنجام يەكئىك برىكى زۇرى ئەلكھول دەخواتەوھ بىئەوھى كە ھەست بە نیشانەكانى زیاد
خواردنەوھ بکات، ھەرەھا بۇ ماوھەكى درىژتر دەكەوئىتە ژىر كارىگەرى ئەلكھولەوھ،
ئەمەش بىگومان ئەگەرى روودانى كارەسات بۇ خۇى و بۇ دەورەوھەرى زىتر دەكات.
ھەرەھا ئەو رىژە بەرزەى ماددەى كافائىن كە لە خواردنەوھ وزەبەخشەكاندايە ھانى
گوچیلەكان دەدات بۇ زياتر دەردانى شىلە، بەمەوھ

لەش تا راددەبەك دوچارى وشكبوونەوھ De-
hydration دەبىت كە ئەمەش بە دەورى
خۇى تواناى لەش بۇ رزگاربوون لە ئەلكھول
كەم دەكاتەوھ، واتە رىژەبەكى بەرزى ئەلكھول
لە لەشدا دەمىئىتەوھ كە پاشان كارىگەريیەكانى
بەرە بەرە دەردەكەون. خودى ئەلكھولیش بە
ھاندانى گورچیلەكان بۇ دەردانى شىلە، لەش
توشى وشكبوونەوھ دەكات، دەرەنجام دەم وشك
دەبىت و توشووب دوچارى بىيىزى و سەرئىشە
دەبىت.



ش قەلەوت دەكات

سەر خۇراکە جۇراوچۆرەكانەوھ لەپاش لىنان
و ناماددەكرديان، بەلام ئەمەش ھەرگىز لە
بىر نەكەيت كە زىاد بەكارھىنانى چەورى
و زىتەكان و زىتى زىتوتوتىش لەوانەيە
كە دوچارى زىادبوونى كىشى لەش يان
دوچارى قەلەوت بکات، چونكە يەك گرام
زىتى زىتوتون وەكو ھەموو چەوريیەكانى تر
9 كالورى وزە بە لەش دەدات. بەكارھىنانى
برىكى كەمى زىتى زىتوتون رۇژانە، ئاستى
كۆليستىرۇلى خراب LDL كەم دەكاتەوھ.
ئەم جۆرەى كۆليستىرۇل بە كرادارى ئۇكسان
دەبىتە ئەگەرى نىشتىنى يان جىگىرەبوونى
چەورى لەسەر ناوئۇشى خوئىنبەرەكاندا.



تەندروستى

گولان

ژمارە (۷۸۹)
۲۰۱۰/۷/۱۲

۶۹

بەرپرسى فاىلى تەندروستى: د.عادل حوسىن
بۇبابەت و سەرنجەكانت پەيوەندى بکە :

Mobile: 07504789450

Email: tendrusti@gulan-media.com



نەخۇشى دىل لە ئافرەتدا

نەخۇشى خۇنبەرەكانى دىل Coronary Heart Disease

ھۆكۈرى يەكەمە لەپال مردنى كىتوپر كە زۇر جار دەستىنىشان نەكراوہ. ئەو روون و ئاشكرایە كە پىاوان زىاتر لە ئافرەتان دوچارى نەخۇشى خۇنبەرەكانى دىل دەپن بەلام بە گۆرەى ئەوہى كە لە لىكۆلىنەوكاندا ھاتوہ، نەخۇشى دىل لە نىو ئافرەتاندا بووہ بە ھۆیەكى بەرچاوى مردن. سالانہ پتر لە نىو مىلېون ئافرەت بە نەخۇشى دلەوہ گىيانىان لە دەست دەدەن كە تەنیا %10 ى حالەتەكان دەستىنىشان دەكرىن. ئافرەت لە تەمەنى 45-55 سالىدا كە خولى مانگانەى بە

يەكجارى دەوہستىت، ئەو كاتە بە ھەمان رىژەى پىاوان ئەگەرى تووشبوونى بە نەخۇشى خۇنبەرەكانى دىل لىدەكرىت، ھۆكۈرى ئەمەش دەگەرپتەوہ بۆ كەمبونەوہى رىژەى ھۆرمۆنى ئىستىرۇجىن -Es-rtogen لەم تەمەنەدا، ئەم ھۆرمۆنە تا رادىيەكى

زۇر ئافرەت لە تووشبوون بە نەخۇشى دىل دەپاىژىت. لە ھەمان كاتىشدا، ھۆكۈرى وەكو جگەرەكىشان، قەلەوى و كەمى جوولە و مەشقى وەرزشى، بەرزبوونەوہى پەستانى خۇن، نەخۇشى شەكرە، بوونى مەيلى خىزانى بۆ تووشبوون بە نەخۇشى دىل، ناستى بەرزى كۆلىستىرول لە خۇندا، ئەمانە ھەمويان ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى دىل

زىاتر دەكەن. بەكارھىنانى ھۆرمۆنى جىگرەوہ HRT لەپاش تەمەنى وەستانى خولى مانگانە لەژىر چاودىرى نرىكى دكتور، ئافرەت لە تووشبوون بە نەخۇشى دىل دەپاىژىت.



بەكارھىنانى مەسكارا

بەكارھىنانى مەسكارا Mascara بە شىۋىكى ھەلە لەوانەىە ئەزىت بە چاوەكان بگەيەنىت و بىتتە ئەگەرى ھەوكردن و ھەتا كۆرپوونىش. بۆ سەلامەتى چاوەكانت پەپرەوى ئەم خالانە بكە: ھەرگىز مەسكارا بۆ چاوەكانت دامەنج لەو كاتەى كە لە نساو تۇتۇمىيل يان لە ناو پاس يان فرۇكەيت، چونكە لەكانى ھەر جوولەيك يان وەستانىكى لە ناكادا لەوانەىە كە مەسكارا بكەوتتە ناو چاوەكانت و تووشى دارووشانىان Scratching بكات. ئەگەر مەسكاراكت و شك بوو، ھەرگىز بە ناو يان بە ھەر گىراوہكى تر تەرى

لايەنە دەروونىيەكانى وەرزش

كە شىۋازى مامەلە و پەفتارى مرۇف زىاتر پۇزەتتيف دەكات. بە گشتى وەرزش دىسپلېن و ژيانىكى پۇزەتتيف دەھىنپتە كايەوہ، ھەرچەندە كە ئەم مەسەلەىە ھىشتان پىووستى بە لىكۆلىنەوہى پتر ھەيە، بۆ نمونە ھىشتا ئەوہ بە تەواوى نەزانراوہ كە بۆچى ھەندىك كەس چىژ لە وەرزش وەردەگرن، كەچى ھەندىك كەسى تر چىژ لە وەرزش وەرنەگىرن؟ يان كىن ئەوانەى كە لە پرىكەوہ واز لە وەرزش دەھىنن و بۆچى؟ يان چ جۇرە كەسىنك ئەوانەى كە لە پرىكەوہ دەست بە وەرزش دەكەن و بۆچى، كە ماوہىەك بوو بىريان

لە وەرزش نەدەكردوہ؟ بارى دەروونى مرۇف چى بەسەردىت كاتچ كە وەرزش بە گروپ يان بەكۆمەل ئەنجام دەدات؟



بارى دەروونى ھەر يەكىك كە دەست بە وەرزش دەكات يان وەرزشكارە پەيوەستە بە بىناى دەروونى ئەو كەسەو بىناى بايۇلۇژى يان فىزىكى ئەو كەسەوہ. بۆ نمونە بە نامازە بەم بىنا يان دروستبوونەى لەش و دەروون ھەموو كەسىك چىژ لە وەرزشى توند و دژوار وەرنەگىرت.

وەرزشىكى بەخورتى لە ھەر شوئىنىكدا كاردانەوہى دەروونى خراپى دەيىت، وا چاكتەرە كە بە رۆشنىبرى و زانىارى دروست خەلك ھان بدرىت بۆ وەرزش كردن كە زۇر سوودبەخشە بۆ تەندروستى و لەشساغى و جىگىرىوونى بارى دەروونى. زۇرىەى خەلك ھەست بە مەزاجىكى Mood خۇشتر دەكەن

لەكانى وەرزشكردندا، بەتايەتى وەرزشى بە گروپ يان بەكۆمەل

تەندروستى

گولان

ژمارە (۷۸۹) ۲۰۱۰/۷/۱۲

۷۰

تاگەشكە لە منداڵاندا

تاگەشكەى Febrile Convulsions سادە بریتىيە لە گەشكەيەكى گشتى لەش و ئەم سىفاتانەى ھەبە. زياتر لە 5 مانگ تا 6 سالیدا روودەدات، لەكاتى تاگەشكەدا پلەى گەرمى لەش زۆترە لە 38 پلەى سەدى، ماوەى گەشكە كورترە لە 15 خولەك، نەبوونی ھىچ ھەوکردنێكى مېشك، نەبوونی ھىچ نیشانەيەكى نەخۆشى كۆنەندامى دەمار لە نێوان نۆردەكانى گەشكەدا. بەرزبوونەوى پلەى گەرمى لەش لەناكاودا دەبێتە ھۆى خێرابوونی ھەموو زیندەكارلێكەكان لە خانەكانى مېشكدا كە ئەمەش دەبێتە ھۆى گەشكە لە ھەندىك منداڵدا كە مەيلىكى زگمائيان



ھەبە، تاي بەرز بە رۆژى 60-70% لە نەجامى ھەوکردنى گوێى ناوھەو ھەوکردنە فايرۆسيبەکانەو ھەو منداڵاندا گەشكە پەيدا دەكات، تاگەشكە لەوانەيە كە بەكەم نیشانەى ھەوکردنێك يەت. تەنبا 50% ھەو منداڵانە دووبارە و سەبارە گەشكە دەگرن لەكاتى تاي بەرزدا. ئەو منداڵانەى كە تەنبا بەشێكى لەشيان تووشى گەشكە دەبێت يان گەشكەيەكى گشتى درێژخايەن دەگرن لەگەڵ بوونی تا، ئەوا لەوانەيە كە ھالەتەكەيان لە تاگەشكە بترازى و تووشى نەخۆشى خو يان پەركەمى ناديار بووب، واتە گەشكە كە ھۆيەكەى نەزانراو يەت. بەگشتى ئەو منداڵانەى كە تاگەشكە دەگرن لە كۆتايدا بەتەواوى چاكدەبنەو.



سارا تا چەند سەلامەتە؟

مەكە، چونكە ئەگەرى گەشكەکردنى مېكروپ تيايدا زياتر دەبێت و لەكاتى بەكارھێنانيدا لەوانەيە كە بېتە ئەگەرى ھەوکردن. مەسكاراى كۆن لەوانەيە كە مېكروپى زۆر لەخۆبگرێت، بۆيە پاش تێپەربوونی 3 مانگ بەسەريدا فرى بده. ھەرگيز مەسكاراى يەكێكى تر بەكارمەھينە يان ھاوبەشى لە بەكارھێنانى مەسكارادا مەكە ھەتا لەگەڵ نزىكترين كەسەشدا. پيش چوونە سەر تەختى نووستن، ھەموو ماكيان و مەسكارا بە جوانى پاك بکەرەو، ئەگەر تۆزقاليك مەسكارا بکەوتتە ناو چاوەكان لەوانەيە كە ھەوکردن پەيدا بكات.

ليزەر بۆ پيستی دەموچاو

زيكە، چال يان قورتى پيستی، لابردنى يەكجارەكى مووى زياد، سەپيكردەنەوى پەلە يان لەكە، لابردنى خال. زيانە لایەلاكان لەپاش بەكارھێنانى ليزەر بۆ پيستی دەموچاو بریتين لە: ھەستکردن بە گەرمى و سووتانەو لە پيستدا، ھەستکردن بە سەپوونى سووك بەتايبەتى كە بەر ھەوا دەكەوێت، سووربوونەوى پيستی. گەليك جار بۆ بەدەستھێنانى ئەنجامى باشتەر، چارەسەر بە ليزەر لە ماوەى چەند ھەفتەيەكدا چەنديسن جار دووبارە دەكرێتەو.

جوانكارى پيستی پيشكەوتنێكى بەرچاوى بەخۆو بىنيو، جگە لە دەرزى بۆتۆكس Botox و رينى كيميائى و رينى بە نەشتەرگەرى Dermabra-sion، چارەسەر بە تيشكى ليزەر بۆ پيستی دەموچار بەم دواييە كەوتۆتە بوارى پراكتيک و مليۆنەھا كەس لە سەرتاسەرى جياھاندا سوودى لى وەردەگرن. سوود لە چەندىن ئاميرى پيشكەوتوى ليزەر وەردەگيرت بۆ چارەسەرکردنى چەندىن گرفت لە پيستی دەموچاودا وەكو: لۆچبوونی پيستی، لابردنى ئاسەوارەكانى



تەندروستى

گولان

ژمارە (٧٨٩)
٢٠١٠/٧/١٢

٧١