سەوزە گەڵا تاریکەکان

سەوزە گەڵا تاریکەکان بەشێکی گرنگی خۆراکن، ڕێژەیەکی زۆرکەمی وزە و کاربۆهیدرات لەخۆدەگرن کە ئەویش بە شێوەی ڕیشاڵە، هەر ئەوەشە وایان لێدەکات کە هەرسکردنیان لەسەرخۆ بێت، هەروەها وایان لێدەکات کە کاریگەرییەکی زۆر کەم بکەنە سەر ئاستی شەکری خوێن. سەوزە گەڵا تارکەکان سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ کانزایەکان بەتایبەتی ئاسن، کالسیۆم، مەگنسیۆم، پۆتاسیۆم، هەروەها سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ ڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامین E، C، K، کۆمەڵەی B. هەروەها گەلێك ماددەی خۆراکی گرنگی تر لەخۆدەگرن، بۆ نموونە بیتاکارۆتین Beta-carotene، لیوتین Lutein، زیازانتین Zeaxanthin کە خانەکانی لەش لە نەخۆشی دەپارێزن و چاوەکان لە کاریگەرییەکانی پەیوەست بە تەمەن دەپارێزن. ئەستێرەی سەوزە گەڵا تاریکەکان بریتییە لە ڤیتامین K، کە گرنگییەکەی بۆ لەش گەلێك پترە لەو زانیارییەی کە سەبارەت بەم ڤیتامینە دەیزانین، بۆ نموونە ڤیتامین K جگە لە ڕێکخستنی مەیینی خوێن، ئێسکەکان لە پووکانەوەی دەپارێزێت، لەوانەیە کە ڕێگریێت لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و خوێنبەرەکان لە تووشبوون بە ڕەقبوون بپارێزێت، لەوانەشە کە جومگەکان لە هەوکردن بپارێزێت.

سوودەکانی پاقلە

پاقلە Fava Beans پێکهاتووە لە ئاو، پرۆتین، چەوری، کاربۆهیدرات، ڕیشاڵ، کالسیۆم، ئاسن، سولفەر، ڤیتامینB. پاقلە لە هەموو بەرووبوومێکی ڕووەکی زیاتر پرۆتینی تێدایە، پرۆتینیش زۆر گرنگە لە بینای لەش و گەشەکردندا. خواردنی پاقلە سوودی هەیە بۆ خاوکردنەوەی ماسولکە گرژبووەکان کە دەبنە هۆی ئازار، هەروەها بۆ پشت ئێشە سوودی لێ وەردەگیرێت. پاقلە کاریگەری لەسەر دەزگای میزەڕۆدا هەیە بە شێوەی هاندانی گورچیلەکان بۆ زیاتر پاڵاوتنی میز. خواردنی پاقلە یەکێکە لەو ڕێگەیانەی کە بۆ سافکردنەوەی پێست لە پەڵە یان لەکە سوودی هەیە. ئەو بڕەی ڤیتامین B کە لە پاقلەدایە، گرنگە بۆ پاراستنی دەزگای دەمار و گرنگە لە کرداری وەدەستهێنانی وزە لە لەشدا. هەندێك کەس لەپاش خواردنی پاقلە تووشی جۆرێك هەستەوەری دەبن، ئەوانەی کە جۆرە ئەنزیمێکیان لەلەشدا کەمە خواردنی پاقلە تووشی گرفتی تەندروستیان دەکات بە شێوەی کەمخوێنی بەتایبەتی لە منداڵاندا دەبینرێت، بەڵام وەکو باسکرا مەرج نییە کە هەموو کەسێك لەپاش خواردنی پاقلەدا دوچاری ئەم گرفتە بێتەوە.

لەشت سەبارەت بە خۆراکت چیت پێدەڵێت؟

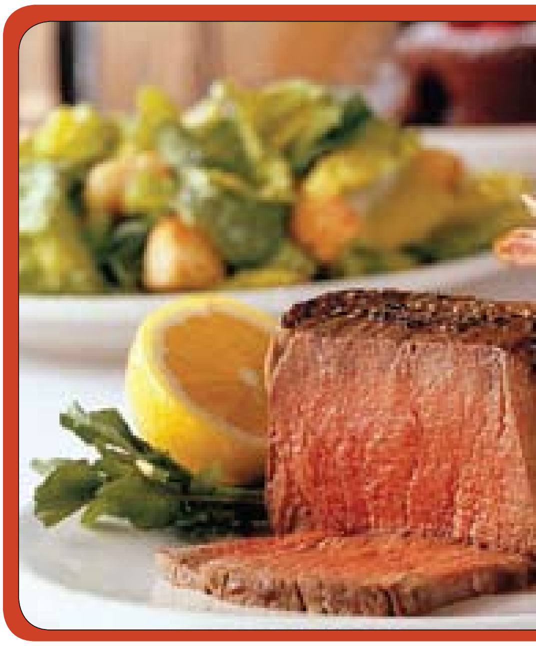
گەلێك لەو گرفتانەی کە باون وەکو وشکبوونی پێست، هەستکردن بە هیلاکی و ماندووبوون، نارەحەتی و نائارامی لەوانەیە کە ڕاستەوخۆ پەیوەندییان بە خۆراکتەوە هەبێت. کە لەشت بڕی تەواو و پێویست لە ڤیتامین و کانزایەکان لە خۆراکەوە وەردەگرێ ئەوسا بەخۆت هەست دەکەیت کە تەندروستیت چەند باشترە! خۆراکی لاواز دەتوانێ کاریگەری بکاتە سەر گەلێك بەشی لەش لە نینۆك و قژەوە بگرە تا دەگاتە پووك و چاوەکانت. بۆیە هەر کە هەستت بەم جۆرە گرفتە تەندروستییانە کرد، ئەوا زوو چاو بە خۆراکتدا بخشێنەوە و بیگۆڕە بۆ جۆرێکی باشتر. کە لەشت بڕی تەواو و پێویست لە کانزا و ڤیتامینەکان لە خۆراکەوە بۆ دابین نەکرێت، ئەوا لە ڕەنگ و ڕووخسار و هەستکردنتدا دەردەکەوێت. خۆراکی ناهاوسەنگ کاریگەری نێگەتیڤی هەیە بۆ سەر تەندروستی، هەر لە قژ و نینۆکەکانەوە بگرە تا دەگاتە پووك و چاوەکان. وشکبوونی قژ و باریکبوونی تاڵە مووەکان ڕوودەدات لەبەر کەمی پرۆتین، ترشی فۆلیك، ئاسن، ڤیتامین B12 و ڤیتامین B6. وشکبوونی پێست پەیدا دەبێت لە ئەنجامی کەمی پرۆتین، ئاو، ئاسن، کۆپەر، کۆمەڵەی ڤیتامینB. گرفت لە نینۆکەکان زۆر جار دەگەڕێتەوە بۆ کەمی پرۆتین، ئاسن، زینك، سیلینیۆم و ڤیتامینەکانی E، B12، B6، B5، B2، K. زوو ماندووبوون گەلێك جار ڕوودەدات لە ئەنجامی کەمی ئاسن، مەگنسیۆم، کۆمەڵەی ڤیتامین B. کەمی کالسیۆم هۆکارێکە بۆ گرفت لە پووك و ددانەکاندا، کەمی دژەئۆکسانەکانی وەکو بیتا کارۆتین، ڤیتامین C، ڤیتامین E دەبنە ئەگەری ئاوی سپی چاو و گرفت لە بینیندا کە پەیوەستن بە تەمەن.

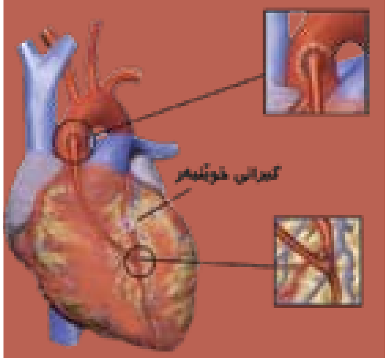
بەهای خۆراکی برۆکۆلی

بەهـــای خۆراکی برۆکۆلـــی Broccoli بە شـــێوەیەکی ســـەرەکی لەوەدایە کە ســـیفەتی دژەشـــێرپەنجەی هەیە. ئەو مادە گرنگانەی کە کانزای سۆلفەریان تێدایە لەنـــاو برۆکۆلیدا، توانای جگەر زیاد دەکەن بۆ هاوســـەنگکردنەوەی ماددە ژەهراوی و زیانبەخشـــەکان لە لەشدا. ئەگەر ئەم ماددە زیانبەخشانە لە لەشدا هاوسەنگ نەکرێنـــەوە، کاریگـــەری دەکەنە ســـەر پەردەی خانە و ماددەی DNA. ئەم کاریگەرییە دەبێتە هۆی گەشەکردن و دابەشـــبوونێکی کۆنترۆڵنەکراوی خانـــەکان، کە لـــە کۆتاییـــدا دەبێتە شێرپەنجە. خودی برۆکۆلی بە ڕەنگە سەوزە تاریکە جوانەکەیەوە چەندین ئەنزیم لەخۆدەگرێت کە ڕێگـــە لەم کردارە دەگرن و لەش لە شـــێرپەنجە دەپارێزن بەتایبەتی لە شـــێرپەنجەی سییەکان، شـــێرپەنجەی مەمك، شـــێرپەنجەی هێلکەدان، شـــێرپەنجەی قۆڵۆن و شـــێرپەنجەی میزڵدان. برۆکۆلی ڕێژەیەکی باشـــی لە ڤیتامین C تێدایە، کە دژی هەوکردنەکان زۆر چالاکە، بەتایبەتی بۆ هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگـــەکان. لە لایەکی ترەوە، خواردنی برۆکۆلـــی کۆئەندامی دڵ و سووڕان لە نەخۆشی دەپارێزێت، ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپیش دادەبەزێنێت. برۆکۆلی بە فریزکراویـــش وەکو برۆکۆلی تازە هەمان بەهای خۆراکی هەیە. هەروەها خواردنی برۆکۆلی ڕۆڵی هەیە بۆ پاراســـتنی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ لە تووشـــبوون بە ڕەقبوون و تەسکبوونەوە، چونکە جۆرێکی پرۆتین بە ناوی Nrf2 چالاك دەکاتەوە کە ئەگەری نەخۆشی لە خوێنبەرەکاندا کەم دەکاتەوە.

خواردنەوە گازدارەکان و مەترسی شێرپەنجە

یەکێك لە نەریتە خراپەکانی پەیوەســـت بە خۆراك بریتییە لـــە زیاد خواردنەوەی نوشـــابە گازدارەکان Carbonated drinks. خواردنـــەوە گازدارەکانی وەکو بیبســـی و کۆکا کۆلا و ســـیتۆ و ســـپرایت..تاد هەموویان کالـــۆری بەتاڵ بە لەش دەبەخشـــن، واتـــە تەنانەت یـــەك مییلیگرامیش لە ماددەیەکی سوودبەخشـــی وەکو کانزا و ڤیتامین و دژەئۆکســـانەکانیان تێدا نییە، لە بەرانبەردا ماددەی زیانبەخـــش لەخۆدەگرن کە ئەگـــەر ڕێژەکەیان لە لەشدا زیاد بکات کێشەی تەندروستی پەیدا دەکەن. خواردنەوە گازدارەکان هاوکارن بۆ زیادبوونی کێش و قەڵەوی و ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشی شەکرە، بەم دواییە لە چەندیـــن لێکۆڵینەوەی باوەڕپێکراودا هاتووە کە هەندێك لـــە پێکهاتووەکانی خواردنەوەی گازدارەکان بەتایبەتـــی ڕەنگەکانـــی وەکو کارامێل Caramel و ڕەنگی تر لەوانەیە کە مەترســـی تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد بکەن. بۆیەی کارامێل لە تێکەڵاوێکی شـــەکری گەنمەشـــامی و ئەمۆنیا لەژێر پەســـتانێکی بەرز و پلەیەکی گەرمی بەرزدا دروســـت دەکرێت و لە ئەنجامـــدا ماددەیی میتیل میـــدازۆل 2 MethylImidazole و میتیـــل میدازۆل 4 پەیدا دەبـــن کە لەوانەیە ڕۆڵیان هەبێت لە تووشبوون بە شـــێرپەنجە بەتایبەتی ئەگەر بڕی ڕۆژانە لەم ماددانە پتـــر بێت لە 16 مایکرۆگرام لـــەو کاتەی کە هەر قوتووێکی خواردنەوەی گازدار 130 مایکرۆگرام لەخۆدەگرێت.





مەترسییەکانی نەشتەرگەری باپاسی دڵ

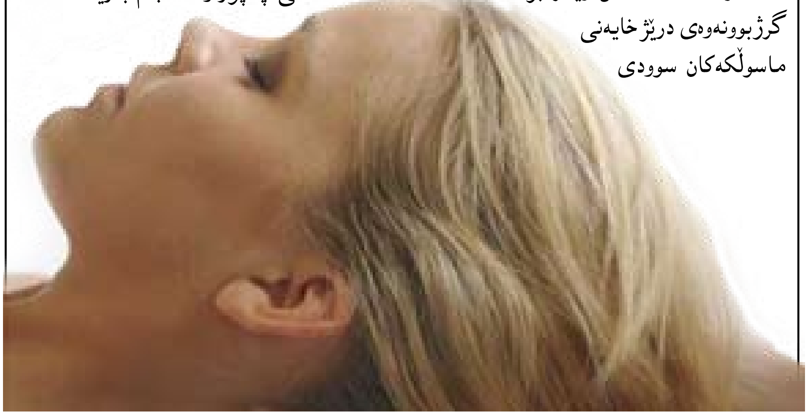
نەشتەرگەری باپاسی دڵ Heart bypass surgery دوا هەنگاوە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ، ئەم نەشتەرگەرییە لەژێر بەنجی گشتیدا ئەنجام دەدرێت، پاش کردنەوەی سینگ، کۆئەندامی سووڕان بە دەزگایەکی تایبەت دەبەسترێتەوە کە ئیشی دڵ دەکات، چونکە دڵ دەوەستێت، ئێستا دەتوانرێت کە بە دەزگایەکی تر بەبێ وەستانی دڵ OPCAB نەشتەرگەرییەکە ئەنجام بدرێت. خوێنبەرێك یان خوێنهێنەرێك لە قاچ یان مەچەك وەردەگیرێت پاشان لە شاخوێنبەر دەبەسترێتەوە بۆ دڵ لەو شوێنەی کە خوێنبەرێکی تاجی دڵ بە تەواوی گیراوە. ئەم نەشتەرگەرییە 4-6 کاتژمێر دەخایەنێت. ئالۆزییە تەندروستییەکان کە لەوانەیە لەپاش هەر نەشتەرگەرییەکدا ڕوودەن بریتین لە: مەیینی خوێن لە بۆرییە خوێنەکانی قاچدا و ئەگەری گەیشتنی تۆپەڵی مەییوی خوێن بە سییەکان، گرفت لە هەناسەدا، هەوکردن لە سییەکان و سینگ و کۆئەندامی میزەڕۆدا، ونکردنی خوێن و کەمخوێنی. ئالۆزییە تەندروستییەکان کە لەوانەیە لەپاش نەشتەرگەری باپاسی دڵدا ڕوودەن بریتین لە: نۆری دڵ یان جەڵتە کە لەوانەیە کوشندە بێت، هەوکردنی برینی کردنەوەی سینگ بەتایبەتی لە کەسانی قەڵەو و نەخۆشانی شەکرە و لەو کەسانەی کە بۆ جاری دووەم نەشتەرگەری کراوەی دڵیان بۆ ئەنجام دەدرێت، بەرزبوونەوەیەکی کەمی پلەی گەرمی لەش، سینگ ئێشەیەکی سووك کە لەوانەیە بۆ ماوەی 6 مانگ بەردەوام بێت، لەبیرچوونەوە و گرفت لە سەرنجدان و بیرکردنەوەدا Fuzzy thinking، گرفت لە ڕیتمی لێدانەکانی دڵ Heart rhythm.

بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش

پلەی گەرمی لەش لە زۆربەی خەڵکدا بە تێکڕایی لە دەوری 37 پلەی سەدی (98.6 پلەی فەهرەنهایت) جێگیرە، ئەمەش گەڵێك جار بەرزی و نزمییەکی کەم بەخۆوە دەبینێت بە گوێرەی کەس، کاتەکانی ڕۆژ و شەو، کەش و هەوا. پلەی گەرمی لەش لە بەشێکی مێشك بە ناوی هایپۆتالامەس Hypothalamus کۆنترۆڵ دەکرێت کە وەکو تێرمۆستات کاردەکات بۆ هێشتنەوەی پلەی گەرمی لەش لە ئاستێکی دیاریکراودا بە چەندین میکانیزم وەکو: لەرز Shivering، تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی قوڵی خوێن و فراوانبوونی بۆرییەکانی خوێنی نزیك پێست، ئارەقەکردن. پلەی گەرمی لەش لەو کاتەدا بەرزدەبێتەوە کە سیستمی بەرگری لەش بە بزوێنەرێکی پلەی گەرمی دەرەکی Pyrogen دەوروژێت و کاردانەوە پەیدا دەکات. ئەو بزوێنەرانەی کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش هانی لەش دەدەن بۆ بەرهەمهێنانی ژمارەیەکی زیاتری بزوێنەری پلەی گەرمی، دەرنجام سەنتەری هەستکردن بە پلەی گەرمی لە مێشکدا مامەڵە لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش دەکات. بزوێنەرەکانی بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی لەش بریتین لە: بەکتریا، ڤایرۆسەکان، کەڕووەکان Fu-gi، ژەهرەکان Toxins، هەندێك دەرمان.

چارەسەر بە مەساج Massage Therapy

مەساج Massage وەکو چارەسەرێکی ئەلتەرناتیف بۆ چارەسەری پزیشکی کلاسیکی، بریتییە لە شێلانی شانە نەرمەکانی لەش بەتایبەتی ماسولکەکان. سوودەکانی مەساج بریتین لە: کەمکردنەوەی گرژی و ئازار، باشکردنی لێشاوی خوێن، هاندانی خاوبوونەوە Relaxation. مەساج نزیکەی 80 جۆری هەیە، هەندێکیان بە نەرمی و سووکی و هەندێك جۆری تریش توند و ئاکتیڤن. مەساجی قووڵ توندە و فشاری زۆر دەخرێتە سەر بەشە قووڵەکانی ماسولکە، ئەمەش زیاتر بۆ گرژبوونەوەی درێژخایەنی ماسولکەکان سوودی لێ وەردەگیرێت. ئەو حاڵەتانەی کە سوود لە چارەسەر بە مەساج وەردەگرن ئەمانەن: گرژبوونی ماسولکەکان لە ئەنجامی سەرما و هیلاکی یان زەبری دەرەکی، کەمکردنەوەی فشار لەسەر دەمارەکان، کەمکردنەوەی پەستی دەروونی، هاندانی جووڵەی ئەو جومگانەی کە دوچاری ڕەقبوون یان سڕبوون دەبن لە ئەنجامی زەبر و شکانی ئێسك یان لەپاش وەستانی جووڵەی جومگە بۆ ماوەیەك لەبەر نەخۆشی. چارەسەر بە مەساج هیچ زیان و مەترسییەکی نییە ئەگەر بە دروستی لەلایەن کەسانی پسپۆڕەوە ئەنجام بدرێت.



بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
Mobile: 07504789450 Email: doctoradill@yahoo.com

خولی مانگانەی ئافرەت چۆن ڕوودەدات؟

خولی مانگانە یان عادە Menstrual cycle بە هۆی تێکەڵبوونێکی ئاڵۆز لە نێوان کاریگەری چەندین هۆرمۆندا ڕوودەدات. ئەو هۆرمۆنانەی کە بەشدارن لە ڕوودانی عادەدا بریتین لە: هۆرمۆنی FSH، هۆرمۆنی LH، ئیسترۆجین Estrogen، پرۆجیستیرۆن Progesterone. کاریگەری ئەو هۆرمۆنانەدا لەسەر هێلکەدانەکان و ناوپۆشی منداڵدان بەرجەستە دەبێت، بۆ نموونە لە نیوەی یەکەمی عادەدا کە لەپاش دەستپێکی خوێنڕیژیدا هەژمار دەکرێت دوو هۆرمۆنی FSH و ئیسترۆجین کاریگەرن، کەچی لە نیوەی دووەمی عادەدا واتە لەپاش دوو هەفتە تا دەگاتە دەستپێکی خوێنڕیژییەکی نوێ کاریگەری دوو هۆرمۆنی LH و پرۆجیستیرۆن بەرجەستە دەبێت بە شێوەی گەشەکردن و ئەستووربوونی ناوپۆشی منداڵدان هەر لە ڕۆژی 21 تا ڕۆژی 28 ئینجا ئەگەر هێلکە نەپیتێنرا، ئەوا پاش چەند ڕۆژێك ناوپۆشی منداڵدان تێکدەشکێت و خوێنڕیژی دووبارە دەست پێدەکاتەوە. لەگەڵ خولی مانگانەدا بە شێوەیەکی ئاسایی چەندین نیشانە و گۆڕان لە لەشدا دەردەکەون، بۆ نموونە زیپکە، پشت ئێشە، هەستکردن بە ئاوسانی سك لەبەر کۆبوونەوەی گاز لە ڕیخۆڵەدا، هەستکردن بە نارەحەتی یان ئازار لە مەمکەکاندا، گرفت لە کۆئەندامی هەرس بە شێوەی قەبزی یان سکچوون، خەمۆکی، گرفت لە تەرکیز و سەرنجدان، گرفت لە بەرهەنگاربوونەوەی ستریس، هەستکردن بە ماندووبوون، زوو برسیبوون، سەرئێشە، هەستکردن بە نارەحەتی دەروونی Irritability.

ژاراویبوونی دووگیانی Preeclamsia بریتییە لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بە نیشانە و ئاڵۆزییەکانییەوە وەکو زیادبوونێکی خێرای کێشی لەش، کۆبوونەوەی ئاو لە لەشدا، لەگەڵ ئاوسانێکی زۆری دەست و قاچەکان و دەموچاو. ژاراویبوونی دووگیانی زیاتر لە نۆبەرەکان و دووگیانی دووانە (جمك Twin) یان سێیانەدا زیاتر ڕوودەدات، هەروەها دووگیانی لە هەرزەکاریدا ئەگەری تووشبوون بە ژاراویبوونی دووگیانی پتر دەکات، دووگیانی لە تەمەنێکی گەورەشدا ڕێگە بۆ تووشبوون زیاد دەکات. ژاراویبوونی دووگیانی بەگشتی لە دوا مانگەکانی دووگیانیدا بەدی دەکرێت، بەڵام لەوانەشە کە لە مانگەکانی ناوەڕاستی دووگیانیدا ڕوودبدات. جگە لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، پرۆتین لە میزدا بەدی دەکرێت، هەندێك جاریش حاڵەتەکە دژوارتر دەبێت و مەترسییەکی زۆر دەخاتە سەر دایك و کۆرپە.