



پاقلە

پاقلە **Fava Beans** پىنكھاتتوۋە لە ئاۋ، پىرۇتتىن، چەۋرى، كاربۇھىدرات، رىشال، كالىسىۋم، ئاسن، سولفەر، فىتامىن B. پاقلە لە ھەممۇ بەرروبوۋمىنىكى روۋەكى زىياتر پىرۇتتىنى تىدايە، پىرۇتتىنىش زۆر گىرنگە لە بىناى لەش و گەشە كىردىدا. خواردنى پاقلە سوۋدى ھەيە بۇ خاۋكردنەۋەى ماسولكە گىرۇبوۋەكان كە دەبنە ھۇى ئازار، ھەروھە بۇ پىشت ئىشە سوۋدى لىج وەردە گىرىت. پاقلە كارىگەرى لەسەر دەزگای مىزەپۇدا ھەيە بە شىۋەى ھاندانى گورچىلەكان بۇ زىياتر پالاۋتتى مىز. خواردنى پاقلە يەكىنكە لەو رىنگايانەى كە بۇ سافىكردنەۋەى



شەكر دوزمى دلە

يان ۶ كەچكى كوپ. ھەروھە ئەمەش سەلمىتراۋە كە برى زىياتر لە شەكرە زىادەكان لە خۇراكدا دەبىتتە ھۇى دابەزىنى ئاستى كۆلىستىرۇلى باش **HDL Triglycerides** و بەرزىونەۋەى چەۋرى گلىسىرىدە سىيانىيەكان لە خۇرىندا. جگە لەمانە، زىاد خواردنى شەكر و شىرىنى رۇلى ھەيە لە زىادبوۋنى كىشى لەش و قەلەۋىدا كە ئەمەش بە دەۋرى خۇى ئەگەرى توۋشبوۋن بە نەخۇشى دل پىتر دەكات، ھەروھە ئەگەرى توۋشبوۋن بە نەخۇشى شەكرەش زىاد دەكات كە ئەۋىش ۋەكو ئالۇزىيەك نەخۇشى دل پەيدا دەكات. شەكرە زىادەكان **Added sugars** بە كالۇرى شىرىن ناۋزدە دەكرىن كە لە پىشەسازى خۇراكدا بەكاردىن بۇ زىادكردنى چىژ و زىادكردنى خواست لە لايەن كرىاروۋە.

ئەۋە شىكىكى نوئى نىيە كە شەكر فاكتهرىكى خرابى گەۋرىيە بۇ توۋشبوۋن بە نەخۇشى دل، ھەر بۇيەشە كە شەكر بە دوزمىنى دل ناۋزدە دەكرىت. ئەمەش لە چەندىن لىكۆلىنەۋەدا ھاتوۋە كە ئافرىتان پىتر لە پىاۋان روۋبەرۋوۋى نەخۇشى دل دەبنەۋە لەو كاتەى كە پىرىكى زۆر لە كاربۇھىدراتى سافىكراۋ و شەكرەكان دەخۇن. سەرچاۋە خۇراكىيەكانى شەكرە زىادەكان برىتتىن لە: نۇشابە گازدارەكان، ساردەمەنىيەكان و ئايس كرىم، شەربەتى مېۋەى دەستكرد، قەنادى يان كاندى **Candies**. ھەلۋا، نوقۇل، كىك و پاقلالە. كۆمەلەى ئەمرىكى بۇ نەخۇشىيەكانى دل پىي باشە كە شەكرە زىادەكان لە خۇراكى رۇژانەدا بۇ پىنگەبىشتوۋان تەنىا ۵/۰ى كالۇرى رۇژانە پىكىپىن كە دەكاتە زىكەى ۲۵ گرام

زىانەكانى پالکەۋتن يان خەۋتن لە پاش ژەمى خ

نوۋستىنىش زوۋ لەپاش ژەمىكى خواردن دەبىتتە ئەگەرى پەيداۋوۋنى گەلىك كىشەى تەندروستى ۋەكو: قەلەۋىبون، نارەحەتى گەدە و رىخۇلە بە شىۋەى سىك ئىشە و كۆبوۋنەۋەى گاز لە رىخۇلە و دلەكزى، قۇرى ناۋبەنچك **Hiatus hernia**. ھەروھە پاش ھەلستان لەخەۋ ئەۋ كەسە ھەست بە بېھىزى گىشتى و لەش داھىزان دەكات لەگەل ھەستكردن بە جۇرە دلئەنگىيەك يان پەستىيەك كە پىي دەۋتورىت پەستى نوۋستن، بۇيە ۋا باشتەرە كە لەپاش

لەپاش خواردندا راستەۋخۇ پالەدكەۋن يان ماۋىيەك لەپاش ژەمىكى خواردن دەخەۋن. پالکەۋتن راستەۋخۇ لەپاش ژەمىكى خۇراكى قورسدا يەكىنكە لە ھۇكارەكانى زىادبوۋنى كىشى لەش و قەلەۋى.

پاش خواردن بەتايىبەتى پاش ژەمىكى گەۋرە خۇين لىشاۋ دەبات بۇ كۆ ئەندامى ھەرس يان گەدە و رىخۇلە بە مەبەستى ھەلمۇنى ماددە خۇراكىيەكان كە ئەمەش ۋادەكات مەۋف ھەست بە بورژان بىكات ھەزى بچىتتە پالکەۋتن، بۇيە گە لىك كە س





لە

بەھای خۆراکی شۆربەي نيسك



ئاستى كۆلىستىرۆل دادەبەزىتتە و قۇلۇن لە نەخۇشى دەپارىتتە. جگە لەمانە، نيسك ئاستى شەكرى خويىن رىكەدەخات. نيسك جگە لە ناسن، چەندىن كانزاي گرنكى تىرى تىدايە لەگەل دوو جۆرى فېتامىن B و رىژەيەكى باشى پىرۇتتە، لە ھەمان كاتدا ھىچ چەورىشى تىدانىيە ئەگەر چەورى تىنەكرتتە. نيسك رۇلىكى بەرچاوى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى دىل، بەھى كە شۇرباي نيسك كانزاي مەگنسىوم و فۇلىتتە تىدايە كە ئەم رۇلە گرنكىيان ھەيە. نيسك، جگە لە سوودەكانى بۇ كۆنەندامى ھەرس و دىل، وزەيەكى درەنگ و لەسەرخۇ دەدات بەھى كە كاربۇھىدراتى ئالۇزى تىدايە و ئاستى شەكرى خويىن رىكەدەخات بۇيە سوودەبەخشە بۇ توشبوان بە نەخۇشى شەكرە.

نيسك Lentils سەرەپاي ئەھدى كە خۇراكىكى سووكە و خىزا نامادە دەكرتتە و ھەرسكرنى ئاسانە، سەرچاويەكى دەولەمەندە بە كانزاي ئاسن. كانزاي ئاسن Iron زۆر گرنكى بۇ دروستبوني خۇرۇكە سوورەكانى خويىن، چونكە پىكھاتويىكى گرنكى ھىمۇگلوبىنە كە ھەلدەستتە بە فرمانى گواستەھى گازى ئۇكسجين لە سىيەكانەھە بۇ ھەموو لەش، كەمى ئاسن لە خۇراكدا دەبىتتە ھۇي كەمخويىنى. دەتوانزى كە نيسك لەگەل زۆر جۆرى خۇراكدا تىكەل بكرتتە و چىزىيان خۇشتر بكات، بەلام زىاتر بە شۆربە دەخورتتە. نيسك لە ھەر چوار ۋەرزى سالدا ھەيە، لە رووى بەھاي خۇراكيەھە شۇرباي نيسكى زەرد يان شۇرباي نيسكى سەوز ھىچ جىاوازييەكيان نىيە. ھەرەھا نيسك، سەرچاويەكى باشە بۇ رىشال Fiber كە

پىست لە پەلە يان لەكە سوودى ھەيە. ئەو بەرى فېتامىن B كە لە پاقلەدايە، گرنكى بۇ پاراستنى دەزگاي دەمار و گرنكى لە كىردارى بەدەستەيىنانى وزە لە لەشدا. ھەندىك كەس لەپاش خواردىنى پاقلە توشى جۆرىك ھەستەھەرى دەبن، ئەوانەي كە جۆرە ئەنزمىكيان لەلەشدا كەمە خواردىنى پاقلە توشى گىرتى تەندروستىيان دەكات بە شىۋەي كەمخويىنى بە تاييەتتى لە مىندالاندا دەبىرتتە، بەلام ۋەكو باسكرا مەرج نىيە كە ھەموو كەسيك لەپاش خواردىنى پاقلەدا دوچارى ئەم گىرتتە بىتتەھە.

خۇراک

خواردىندا بۇ ماويەكى زۆر پالئەكەويت، باشترىشە ئەگەر جوولەي سادە ئەنجام بەدەت ۋەكو رۇيشتن يان ئەنجامدانى چالاكى بەدەنى سادە، ئەمە بەتاييەتتى سوودەبەخشە بۇ نەخۇشانى شەكرە بە مەبەستى رىگرتن لە بەرزبونەھى ئاستى شەكرى خويىن، ھەرەھا پىويستە كە ماويە نيوان ژەمى رۇژووشكاندىن و نوستن ھەرگىز لە ۲ كاتزىمىر كەمتر نەبىت.

وزە	جۆرى خۇراک
۱۵۰ كالىورى	قاپىك شۆربەي سەوزە بىج زەيت
۱۸۰ كالىورى	قاپىك شۆربەي نيسك
۱۵۰ كالىورى	قاپىك شۆربەي بە شەغرىيە و ماجى
۵۰ كالىورى	قاپىك سەلاتە بىج زەيت
۱۰۰ كالىورى	قاپىك سەلاتە بە يەك كەوچك زەيت
۱۲۰ كالىورى	يەك قاپى مام ناۋەندى تەپوولە
۲۰۰ كالىورى	يەك سەندەويچ شاورمە يان گەس
۳۵۰ كالىورى	يەك سەندەويچ ھەمبەرگ
۳۰۰ كالىورى	يەك سەندەويچ فەلافل
۱۰۰ كالىورى	يەك كەوچكى گەورە زەيتى زەيتون





بۇ پاراستنى پوك له نه خۇشى

بوونى ھەر نەخۇشىيەك له پوكدا Gums نەگەر چارەسەر نەكرت دەپيئە ھۇي كلۆربوونى ددان و لەدەستدانى ددان. نيشانەكانى نەخۇشى پوك برىتىن له: نازار له پوك يان له دداندا، سووربوونەوى پوك، خۇنپەربوون له پوك، ھەلکشانى پوك، سستبوون يان لەقىنى ددانەكان Loose teeth. به پىنچ ھەنگاوى ئاسان دەتوانيت كه پوكت له نەخۇشى پيارىت: يەكەم، شووشنى ددانەكان و بەكارھىنانى داوى ددان Floss و مەساجردنى پوك، ئەمانە ھىچ ئەلتەناتىقىكان نىبە بۇ پاراستنى ددان و پوك، دووم، لەپاش مەساجردنى پوك، ددانەكان به نەرمى لەسەر يەكتر دابنى وەكو گازگرتىكى سوك، ئەمە ۳۰ جار رۇژانە دوو جار نەجام بدە به مەبەستى باشكردنى لىشاوى خۇن بۇ پوك. سىيەم، غەرغەرە بۇ دەم نەجام بدە به شلەيەكى ناو لەگەل سۇداى كىك يان خۇي و ناوينكى سووك و شلەتتىن لەپاش ھەر ددان شووشتىنك. چوارەم، خۇراكت ھاوسەنگ و جۇراوجۇر بكة و دووربەكەو له شىرىنى و ترشيات. پىنچەم، خۇت پيارىژە له بەد ھەرسى و ھانى ھەرسكردنى خۇراكت بدە به رىگاي جويىتىكى باشى خۇراك و دووركەوتنەو له سترىس و توورپەبوون كه كارىگەرى خراب دەكەنە سەر كردارى ھەرسكردنى خۇراك.



لەولەب Loop

لەولەب دەزگايەكى بچووكى پلاستىكىيە له شىوئى پىتى T نىنگلېزىدايسە، رىگايەكى كارىگەرە بۇ رىگرتن له دووگيانى راستەوخۇ لەناو مندالاندا IUD، تەنيا دكتورى پىسپۇرى نافرتان برىار لەسەر بەكارھىنانى دەدات. بەگشتى لەولەبە كلاسيكىيەكان كارىگەرن بۇ رىكخستى دووگيانى، بەلام ھەندىك زيانى لايلە لەخۇدەگرن بە شىوئى زيادبوونى قەبارەى خۇيىن و درىژتروبوونى رۇژەكانى خولى مانگانەى نافرتە كە بە گەرەترين ھۆكارى كەمخوتنى له نافرتان دادەنرت. بۇ كەمكردنەوى يان نەھىشتى ئەم زيانە لايلەيانە، لەولەبى ھۆرمۇنى Hormonal Loop بەكاردەھىنرت له شوئى لەولەبە تەقلىدییەكاندا، ئەم لەولەبە بە شىوئىيەكى رىك برىكى كەم له ھۆرمۇن دەردەدات. لەولەب له كاتىكى ديارىكاراودا لەلايەن پزىشكى نافرتانەو دەخرتە ناو مندالان بەيى پىوئىستى بە بەنجكردن، ھەرەھا دەكرت لەولەب لەكاتى پىوئىست بە ئاسانى بەيى نازار لايرىت. دەكرى لەولەبى ھۆرمۇنى بۇ ماوى پىنچ سال رىگرتن له دووگيانى بەكارھىنرت، ھەرەھا سەلامەتە بۇ نافرتان لەكاتى شىردانى سروشتىدا. زيانە لايلەكانى بەكارھىنانى لەولەبى ھۆرمۇنى برىتىن له: يىنىنى چەند دلۇيىك خۇن يان خۇنپەربوونىكى سادە له ماوى ۳-۶ مانگ له دانانى لەولەبەكە پاشان لەخۇيەو نامىنيت، له ھەندىك حالەتدا كە رىژەكەيان پتر نىبە له ۱۰٪ سالىك لەپاش دانانى لەولەبى ھۆرمۇنى خولى مانگانە بە شىوئىيەكى كاتى دەوستىت و بەلاپردنى لەولەبەكە خولى مانگانە زوو دەگەرپتەو سروشتى جارائى.

نازارى شان و مل

و مل، جگە له پشكىنى كلىنىكى لەلايەن دكتور، چەندىن پشكىنى وئەگرتن بە تىشكى ئىكس، سى تى سگان، سگانى ئىسك Bone scan، وئەگرتنى رەينىنى موگناتىسى MRI، پشكىنى فرمانى دەمارەكان NCV و نەخشەى كارەبايى ماسولكەكان Electromyography بۇ نەخۇش ئەنجام دەدرىن. جگە له دۇزىنەو و چارەسەر كردنى ھۆكارى نازارى شان و مل، پىوئىستە كە ھەندىك ھەنگاوى سادە لەلايەن نەخۇش پەپرە بكرىن وەكو: ھەسانەو، دانانى كەمادەى گەرم يان كەمادەى سارد يان كىسى بەفر، دانانى ياخەى پزىشكى نەم Collar، ھەرەھا چارەسەرى سروشتى بە شىوئى مەساج يان راكىشان Traction، دەرزى خۇجىيى كۆرتىزۇن، كرئى سركەرى خۇجىيى، دەرمانى خاوكەرەوى ماسولكە، دەرمانى دژنازاز ھەنگاوى پزىشكى ترن بۇ كەمكردنەوى نازار.

خۇنپەر و خۇنپەنەرەكان، گلاندە لىمفاويەكان، گلاندەى دەرقەى، سوورنچك، قورقوراگە، بۇرىسى ھەوا كەوتوونەتە ناوچەى شان و مل. نەخۇشى له ھەر يەكسك لەم پىكھاتەدا دەپتە ئەگەرى نازار، بۇ نمونە گرژبوونى ماسولكەكانى مل، زەبرى دەركى، خزىنى دىسكى نىوان بېرەكانى مل، فشار لەسەر دەمارەكانى مل باوترين ھۆكارن بۇ نازارى شان و مل. لەوانەيە كە نيشانەى ترىش له ئەنجامى ئەم نەخۇشىيانەى شان و مل سەرھەلبدن وەكو سىرپوون يان تەزىنى له ناوچەى مل و قۇل و باسكدا، گرت له قوتدانى خۇراك، سەرسووران، ھەستكردن بە سووكبوونى سەر Lightheadedness. بۇ دەستىنشانكردنى نازارى شان

نازار له شان و ملدا حالەتتىكى باوہ له گەنج و پىرەكاندا. مل له ۷ بېرە پىكھاتوہ، پەتكە دەمار بە ناوياندا گوزەر دەكات، له نىوان بېرەكاندا دىسكى كركراگەبى بەھىز ھەيە و لە نىكاياندا دەمارەكانى مل بەم لاو بەو لا بلاو دەپنەو، ھەرەھا ماسولكەكان،



نەخۇشى دىل Heart disease بەۋە ناسراۋە كە نەخۇشسىيە كى پىاۋانە، چۈنكە زىاتر دوچارى پىاۋەكان دەبىتتەۋە، بەلام بەم دوايىيە لەبەر زىادىبونى ھۆكارە ھاندەرەكان و رىسكەكان نەخۇشى دىل لە ئافرەتدا لە زىادىبونىدايە، بۇ نەمۇنە زىادىبونى گوشار و سترىسەكانى ژيان، جگەرەكىشان، قەلەۋى، كەمى جوۋلە و مەشقى بەدەنى، جۇرى خۇراك ھۆكارى ھاندەرن. ئافرەت لە پاش تەمەنى ۋەستانى يەكجارەكى عادە Menopause بە ھەمان رىژە پىاۋان ئەگەرى توۋشبوونى بە نەخۇشى دىل لىدەكرىت لەبەر كەمبونەۋەيەكى توندى ھۆرمۇنەكانى مېيىنە پاش پوكانەۋە و پەككەۋەتنى ھىلكەدانەكان بۇ دەردانى ھۆرمۇنى ئىستروژىن Estrogen. نەخۇشى رەقبوونى خۇننەرەكانى تاجى دىل Coronary heart disease باوترىن نەخۇشى دىلە لەم تەمەنەدا كە حالەتتىكى درىژخايەنە و برىتتىيە لە تەسكبوونەۋەى يەككىك يان پتر لەم خۇننەرانەى دىل، ئەمەش دەبىتتە ئەگەرى كەمبونەۋەى لىشاۋى خۇن بۇ ماسولكەى دىل. نەخۇشى خۇننەرەكانى دىل لە ئافرەتدا لەۋانەيە كە چەندىن سالى بى نىشانە بىت و ئافرەت دركى بى نەكات تەنيا لەۋ كاتەدا دەستنىشان بكرىت كە لەبەر ھەر ھۆيەك پشكىنىنى لە لاين دكتور بۇ ئەنجام بدرىت.



نەخۇشى دىل لە ئافرەتدا

ۋەرزىكردن بۇچى؟

لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە تەنيا %۳۵ خەلك بە رىكى ۋەرزىكردن دەكەن، ھەرۋەھا نىكەى %۶۵ ى خەلك ۋەرزىكى تەۋاۋ ئەنجام نادەن كە پىۋىستە بۇ تەندروستى. سوۋدەكانى چالاكىي فىزىكى يان مەشقى بەدەنى Physical exercise برىتتىن لە: ھىشتەۋەى

كىشى لەشى تەندروستىيانە و خۇپاراستن لە زىادىبونى كىش و قەلەۋى، كەمكردنەۋەى ئەگەر و رىسكى توۋشبوون بە نەخۇشى دىل بە دابەزاندنى ناستى كۆلىستىرۆلى خراب لە خۇندا، مرۇف دەپارىژىت لە توۋشبوون بە بەرزبوونەۋى پەستانى خۇن، گرنگىترىن ھەنگاۋە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە، ھەرۋەھا بەھىزكردنى تۋانا و تۆنى ماسولكەكان، سوۋكردن و بەلاۋەنانى سترىس و شەكەتى دەروونى، جوانتركردنى شىۋەى لەش، پاراستنى ئىسكەكان لە پوكانەۋە، بەرزكردنەۋەى ئاستى وزى لەش

