



رېژىمى پروتېن لە مېۋەدا

پروتېن بە گرام	۱۰۰ گرام مېۋە
۰,۴	سىۋ Apple
۱,۰	قەيسى Apricot
۲,۰	ئەفۇكادۇ Avocado
۲,۰	توتوتى رەش Blackberry
۱,۲	مۆز Banana
۰,۶	گېزەر Carrots
۰,۰	گىئاس Cherry
۲,۰	خورما Date
۱,۰	ھەنجىر Fig
۰,۹	گريپ فروت Grapefruit
۰,۶	ترى Grape
۱,۱	كېۋى Kiwi Fruit
۰,۰	ليمۇ Lemon
۰,۹	لالەنگى Mandarin
۱,۰	زەيتون Olive
۱,۰	پرتەقال Orange
۱,۰	خۇخ Peach
۰,۳	ھەرمى Pear
۰,۵	كاكى Persimmon
۰,۴	ئەناناس Pineapple
۱,۰	ھەنار Pomegranate
۰,۸	ئالۋو Plum
۰,۷	فەراۋلە Strawberry

بەھاي خۇراكى شېرەي گېزەر

شېرەي گېزەر Carrot juice بۇ ھەرسىكرىن سووكە، ماددەي گىرنگ لەخۇدە گىرئ وەكو فېتامېنەكانى A، C، K، D، E، B1، B5، B6، B9 (فۆلېت)، ھەرۋەھا شېرەي گېزەر دەۋلەمەندە بە رېشال و كانزايەكانى ئاسن، كۆپەر، مەنگەنېز، پۆتاسىۋم، كالىسىۋم، فۆسفۇر لەگەل بىرى كەمتر لە پروتېن و كاربۆھىدرات. شېرەي گېزەر گونجاۋە بۇ كۇنترۆلكردنى كېشى لەش لەۋكاتەي كە ھەر 250 مىللىلېتر شېرەي گېزەر نىزىكەي 100 كالىۋرى وزە لەخۇدە گىرئ. بۇ داىىنكردىن سوودى تەندروستىي تەۋاۋ ھەرگىز شەكرىان بە فر لەگەل شېرەي گېزەر تېكەل مەكە. شېرەي گېزەر ماددە كارۆتېنۆىدەكان Carotenoids لەخۇدە گىرئ كە ماددەي دژەئۇكسانى بەھىزىن و سوودى تەندروستىي زۇرىان ھەيە ۋەكو: پاراستنى دل لە نەخۇشى، جىگىركردىن ئاستى شەكرى خوين، خۇپاراستن لە شىزېنەجە بەتايىبەتى شىزېنەجەي كۇلۇن، بېتا كارۆتېن Beta carotene كە نموونەيەكى كارۆتېنۆىدەكانە سوودى زۇرى بۇ بېنىن ھەيە بەتايىبەتى بېنىن لە تارىكىدا، كەمكردەنەۋى گىرئەكانى پەيۋەست بە جگەرەكېشان، باشتركردىن كوالىتى شىر لە داىكى شىرەدەدا، پاراستنى تەندروستى قژ و نىنۆك، يارمەتيدانى كىردارى ھەرسىكرىن، داخستنى كۇرئانەكانى پەيۋەست بە تەمەن، پاراستنى كۇئەندامى ھەناسە، سووككردىن كۇكە، دا بەزاندنى ئاستى كۇلېستېرۆل، دا بەزاندنى پەستانى خوين، بەھىزكردىن سىستى بەرگىر لەش، كەمكردەنەۋى نېشانەكانى پەيۋەست بە كەمخوئى، كەمكردەنەۋى كارېگەرىيەكانى تېشكى خۇر لەسەر پېستدا، سووككردىن نېشانەكانى زىيەكى گەنجىتى Acne.



كاميان باشتره، چای يان قاوه؟

ناستی كۆليستيرۆل، دابهزاندى ناستى شەكرى خوڭن، دابهزاندى پەستانى خوڭن، دواخستى كرادارى پىروون بەۋدى كە رېژەى بەرز لە ماددەى دژەنۇكسان لەخۆدەگرېت كە چەندىن جار لە فېتامىن E بەھىزتر و كاريگەرتن. چاى، ماددەى كويۇرسىتېن -Quer-cetin لەخۆدەگرېت كە چالاكى دژەنازارى ھەيە بەتايىبەتى لە ھالەتەكانى ھەوكردنى جومگەدا. گەلېك كەس خواردنەۋدى قاوه لەبەر چىژە خۆشەكەى و ناستە بەرزەكەى كافائىن پەسەند دەكەن، زياد خواردنەۋدى قاوه بەم رېژە بەرزەى كافائىن دەپىتە ئەگەرى نارحەتى و پەستى پاشان ھەستكردن بە كەمى وزە. پاش خواردنەۋدى قاوه، لەش رېژەيەكى بەرزى كافائىن بە خىزايى ھەلدەمژىت، بەلام چاى رېژەيەكى كەمتر لە كافائىن لەخۆدەگرېت و لەسەرخۇ ھەلدەمژىت، كەواتە بەگشتى چاى لە قاوه تەندروستىيانەترە.



بۆ ھەندىك كەس خواردنەۋدى كويۇكى قاۋەى گەرم زۆر گرنگە بۆ پىشۋايزىكردن لە رۆژىكى نوي. ئەۋدى كە گەلېك كەس دركى پىناكات ئەۋەيە كە ئەگەرچى قاۋە ناتەندروستىيانە نىيە و ھەندىك سوۋدى بۆ لەش ھەيە، بەلام چاى ئەلتەرناتىۋىكى باشتەرە چونكە جگە لە كافائىن چەندىن ماددەى گرنگ و سوۋدبەخش لەخۆدەگرېت. ھەسوو جۆرەكانى چاى رېژەى بەرز لە ماددە دژەنۇكسانەكان لەخۆدەگرېن كە رۇلېان ھەيە بۆ رزگاركردى لەش لە ماددەى زيانبەخش يان تۆكسىنەكان -To-

ins. خواردنەۋدى چاى سەۋز كە سەرتاسەرى جىھانى گرتۆتەۋە چەندىن سوۋدى تەندروستى ھەيە ۋەكو: خۇپاراستن لە شىرپەنچە، رىنگرتن لە دروستبۋونى قەتماخ Plaque لەسەر ددان، دابهزاندى

سوپەرخۆراك چىيە؟

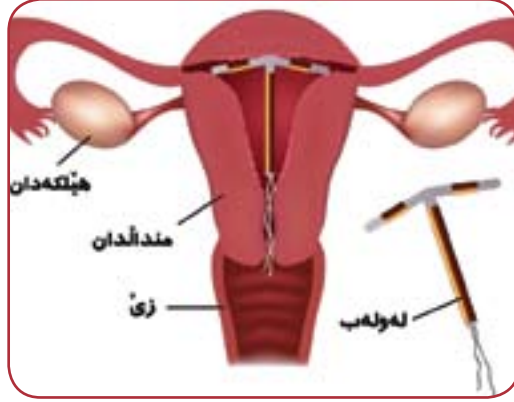
كە سەرچاۋەيەكى باشە بۆ پىرۇتېن و فېتامىنەكانى گروپى B، كانزاي سىلېنيۇم كە چالاكى دژى شىرپەنچە ھەيە. جگە لەم 3 باشترىن نمونەى سوپەرخۆراك، چەندىن خۆراكى دىكە دەكەونە ناۋلىستى سوپەرفودەكان ۋەكو: توتى مۆر، پاقلمەنىيە وشكەكان، چاى سەۋز و رەش، تەماتە، گوڭز، ماسى سالمۇنى كىۋى Wild salmon، شوفا Oats. بۆ پاراستنى تەندروستىت، ھەول بەدە كە خۆراكى رۇژانەت يەككىك يان پتر لە سوپەرفود لەخۆبگرېت.

سوپەرخۆراك يان سوپەرفود Super food بەو خۆراكە دەۋوتىت كە زۆر دەۋلەمەندە بە ماددەى گرنگ و رۇلې ھەيە بۆ خۇپاراستن لە نەخۇشى و دواخستنى گۇرۋانەكانى پەيوەست بە تەمەن. سوپەرخۆراكەكان رېژەيەكى بەرز لە فلاۋنۆئىدەكان كە دژەنۇكسانى گرنگ لەخۆدەگرېن لەگەل چەندىن ماددەى گرنگى دىكە، سەدەپاى كالىورى كەم، ھەروھە سىستىمى بەرگرى لەش بەھىزەكەن. باشترىن نمونە بۆ سوپەرخۆراك سېنئاغە Spinach كە ماددەى گرنگ لەخۆدەگرېت ۋەكو فېتامىن A، B9، K، مەنگەنيز، 13 جۆرى ماددەى دژەنۇكسان لە گروپى فلاۋنۆئىدەكان كە زۆر كاريگەرن بۆ خۇپاراستن لە شىرپەنچە، ھەروھە سېنئاغە سوۋدبەخشە بۆ بىنېن، فرمانى مېشك، ناستى وزەى لەش، كۆنەندامى ھەرس. كۆلەكەى زستانە Pumpkin سوپەرخۆراكىكى دىكەيە كە پرە لە ماددەى گرنگ كە لەش رۇژانە پىۋىستى پىيانە، بۆ نمونە رىشال، بېتا كارۇتېن كە دژەنۇكسانىكى بەھىزە. گوشتى قەلەموون -Tu- key نمونەيەكى دىكەيە



ئەگەرى دووگىيانى پاش دانانى لەولەب

دكتۇرى پىسپۇرى ئافرىقەدە بۇ دانراۋە يەككىيان دووگىيان دەپت. ئەگەرچى تا ئىستا مىكانىزمى لەولەب بۇ رىگرتن لە دووگىيانى بەتەۋاۋى نەزانراۋە، بەلام لەۋانەبە كە بە يەككىك لەم دوو رىگىيانە كارىكات، رىگرتن لە گەبىشتى سىپىرم بە ھىلكۆكە يان گۇرىنى ناۋپۇشى مىندالدىن كە رىگا بە جىگىرىۋونى ھىلكۆكە يىتتىراۋ نەدات. لەولەبى سىفر Copper IUD ماددەدى كۆپەر دەردەداتە ناۋ مىندالدىن، لەولەبى ھۆرمۇنى Hormonal IUD ھۆرمۇنى پروجىستىرۇن Progesterone دەردەداتە ناۋ مىندالدىن. مىندالدىن گەۋرەتر يان بچوۋكتىر لە قەبارى ئاسابى ھۆكارىكى يارمەتيدەرە بۇ روۋدانى دووگىيانى لە پاش دانانى لەولەب، كەچى ئەۋ مىندالدىن كە قەبارەكەى ئاسابىيە و لەگەل قەبارى لەولەب دەگۈنجىت كەمتر ئەگەرى دووگىيانى لىدەكرىت پاش دانانى لەولەب. گەللىك جارىش پاش دانانى لەولەب لەۋانەبە كە دووگىيانى لە دەروەى مىندالدىن روۋىدات Ectopic pregnancy كە ھالەتتىكى پى مەترسىيە و پىۋىستى بە چارەسەرلىكى كىتۈپ ھەبە.



دانانى لەولەب IUD يەككىكە لە رىگا كارىگەرەكانى رىگرتن لە دووگىيانى، بەلام لەگەل ئەمەشدا ھىشتا لەۋانەبە كە دووگىيانى روۋىدات چۈنكە رىژە مەنە ھەرگىز ناگاتە %100. بە پى لىكۆلىنەۋەكان، لە ھەر 100 ئافرىقە كە لەۋەبىيان لە لايەن

ئەۋ كەسانەى كە زوۋ نەخۇش دەكەۋن

ئەگەرى كەمخۇنى، زىاد خوارنەۋەى ئەلكھول، خۇراكى نارىك يان ناھاسەنگ كە بەرگىرى لەش لاۋاز دەكات واتە ئەگەرى نەخۇشى زىاتر دەكات، ئاستى بەزى سترىس يان شەكەتى دەرونى كە بەرگىرى لەش بېھىز دەكات، خەمۇكى دەستىشائەنەكراۋ، پەپرەنەكردنى پاكۇخاۋىنى بەتايىبەتى شوۋشتى دەست پاش بەكارھىننى ئاۋدەست، كزبونى چالاكى گلاندى دەرقى Hypothyroidism، ئەۋ نەخۇشىيەنەى كە بەرگىرى لەش دادەبەزىن ۋەكو ئايدىز و ھەۋكردنى رۆماتىزمى جومگەكان. ھەرۋەھا بەردەۋام نىكوبونەۋە يان بەركەۋتن بە كەسانى نەخۇش بەتايىبەتى نەخۇشىيەكانى كۆئەندامى ھەناسە لە شوۋنە قەرەبالغەكاندا ھۆكارىكى دىكەبە بۇ زوۋ نەخۇش كەۋتن.

زوۋ نەخۇش كەۋتن چەندىن ھۆكارى لەپالە، راستە ۋەكو يەكەم ھەنگاۋ سەردانى دىكتۇر دەكەبەت، بەلام پىۋىستە كە تىپىنى ھەندىك شتى دىكە لە ستايلى ژىانتدا بىكەبەت كە لەۋانەبە ھۆكار بن. ئەگەر زوۋ كۆئەندامى ھەناسەت توۋشى نەخۇشى دەپت لەگەل گىرانى لووت بەبىس بەرزبونەۋەى پلەى گەرمىي لەش، ئەۋ لەۋانەبە كە ھەستەۋەرى Alle-gies ھۆكارى سەركىيى گرتەكە بىت كە نىشانەكانى زۇر لە نىشانەكانى ھەلامەتەۋە نىزىك، ھەندىك جارىش لە نىشانەكانى رەبو نىزىك چۈنكە لەگەل توۋشجون بە سەرما و ھەلامەت نەخۇش دوچارى ھەناسەتەنگى دەپتەۋە. ھۆكارەكانى دىكەى زوۋ نەخۇش كەۋتن برىتتىن لە: جگەرەكىشان كە ھۆكارى سەركىيە بۇ نەخۇشىيەكانى كۆئەندامى ھەناسە لەگەل



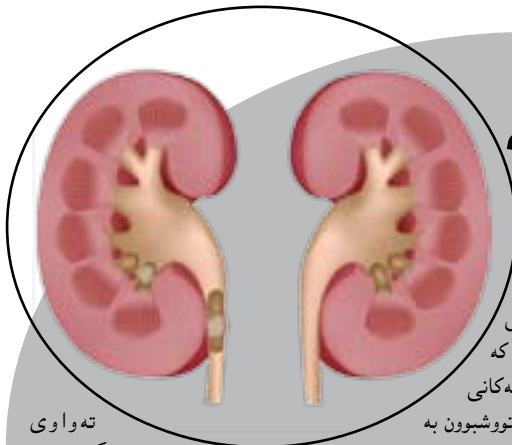


ئاوسانى پىئوۋى چاۋ

ئاوسانى پىئوۋى Eyelid swel- ing كاردانەۋىيەكى دەرونى خراب بۇ توشىۋان پەيدا دەكات، ئەمە جگە لە سورىۋونەۋە خورشىت و نازار و ھەستىكى بە نارحەتى. ئافرىت لە 3 مانگى كۆتايى دوۋگىياندا دوچارى ئاوسانى پىئوۋەكان دەپت بەتايەتتى بەيانىيان پاش لەخە ھەلسان لەبەر فراۋانبونى بۇرىيەكانى خوين و زىادبونى رىژە شلە لە لەشدا كە گەلىك جار ئاوسانەكە جگە لە پىئوۋ ھەموو دەموجاۋ دەگرىتەۋە. ھۆكارەكانى دىكەى ئاوسانى پىئوۋ برىتتىن لە: پىئوۋەانسى مېرو، سورىۋونەۋى چاۋ Pink eye لەبەر ھەۋەردن كە گەلىك جار پەردەى لىنجى ژىرەۋى پىئوۋ دەگرىتەۋە، ھەستەۋەرى ھۆكارىكى دىكەى ئاوسانى پىئوۋەكانە، بۇ نەۋە ھەستەۋەرى خۇراك، ھەستەۋەرى بە دەرمان، ھەستەۋەرى ۋەزى لوت، ھەستەۋەرى بە ھەندىك جۇرى ئارايشت يان شەدۇى چاۋ يان بۇيەى قۇ، ھەۋەردنى پىئوۋ بە شىۋى گرىيەكى سورى بە نازار لەسەر پىئوۋ لەۋانەى كە بىتتە ھۆى ئاوسانى پىئوۋ لەگەل سورىۋونەۋى چاۋ و زىاد فرمىسكىردن، ھەروەھا باپشكىۋ Chalazion كە گرىيەكە لەناۋ پىئوۋدا پەيدا دەپت، ھەۋەردنى گىرفانەكان يان جىۋى لوت Sinu-itis كارىگەرى دەكاتە شىۋىنەكانى دەۋرى لوت بەتايەتتى پىئوۋ و دەۋرى چاۋەكان لەگەل ھەستىكى بە نازار و سوتانەۋە.

دىزانترى

دىزانترى Dysentery برىتتىيە لە ھەۋەردن كە دەپتە ھۆى سىكچون. دىزانترى زىاتر لەبەر كەمىيى پاكخاۋىنى و نەشۋىستى دەست پاش بەكارھىننى ئاۋدەستى گشتى لە يەككەۋە بۇ يەككى تىر دەگوازىتەۋە. ھەۋەردنەكە لەۋانەى كە بۇ نىزىكەى 4 ھەفتە بىمىتتەۋە و بگوازىتەۋە بە رىنگى خۇراكى ئالۋەبۇ يان سىستى نارىكى ئاۋ. دىزانترى دوو جۇرى ھەيە، دىزانترى بەكتىريايى Bacillary و دىزانترى ئەمىبىيى Amoebic. جۇرى بەكتىريايى زىاتر باۋە كە بە ھۆى بەكتىرياي شىگىللا Shigella روودەدات كە لەناۋ رىخۇلەدا گەشە دەكات و ھەۋەردن پەيدا دەكات كە نىشانەكانى برىتتىن لە سىكچوۋىتىكى توند كە لەۋانەى خوينىش لەگەل پىسايىدا بىنرېت، لەۋانەشە سىك ئىشە، بەرزىۋونەۋى پەلەى گەرمىي لەش يان رشانەۋە روۋىدات، بە گشتى نىشانەكان بۇ ماۋەى چەند رۇژىك تا ھەفتەيەك بەردەۋام دەبن. دىزانترى ئەمىبىيى لەۋانەى كە بۇ ماۋەى چەند مانگىك بەي نىشانە بىمىتتەۋە يان ھەتا بۇ ماۋەى چەند سالىك، نىشانەكانى لە نىشانەكانى دىزانترى بەكتىريايى نىزىك، بەلام لەۋانەى كە برىكى زىاترى خوين لە پىسايىدا بەدى بىرېت لەبەر ئەۋەى كە ھەۋەردن لە رىخۇلەى گەۋەردا روودات. بە گشتى دىزانترى پاش ماۋەىكە لەخۇيەۋە چاكەدەپتەۋە، بەلام چارەسەرى زوۋ بەتايەتتى لە دىزانترى ئەمىبىيى گرىنگى زۇرى ھەيە، دەرمانى دژەبەكتىريا و دژەنەمىبا بە رىمىيى دىكتۆر ئەنجامى زۇر باشيان ھەيە.



ئايا كىسى گورچىلە مەترسى ھەيە؟

كىسى گورچىلە Kidney cysts برىتتىيە لە تورەگەيەكى خې كە پرە لە شلە لەناۋ گورچىلەدا. كىسى گورچىلە لەۋانەى كە بىتتە ئەگەرى تىكدانى فرمانى گورچىلە. بە گشتى زۇرىيەى حالەتەكانى كىسى گورچىلە لە جۇرى كىسى سادەن كە تا ئىستا ھۆكارى توشىۋون بە نازانرېت و نانە ھۆى ئالۇزى و ئەگەرى شىرپەنجهيان لىناكرېت چونكە تەنيا يەك كىس لەسەر پەيدا دەپت و پىۋىست بە چارەسەر ناكات، بەلام فرەكىسى گورچىلە Polycystic kidney لەۋانەى كە لە ھەر دوو گورچىلەدا پەيدا بىت و ئالۇزى پەيدا بىكات. بە گشتى كىسى سادەى گورچىلە بى نىشانەى، بەلام ئەگەر قەبارەكەى گەۋەرە بىت ئەۋا دەپتە ھۆى نازار لە پشت يان تەنىشت، ھەندىك جارىش لە بەشى سەرۋەى سىكدا لەگەل بەرزىۋونەۋى پەلەى گەرمى لەش. ئالۇزىيەكانى كىسى گورچىلە كە بە كەمى روودەدەن برىتتىن لە: ھەۋەردنى كىسى گورچىلە كە دەپتە ھۆى نازار و تا، تەقىنى كىسى گورچىلە كە دەپتە ھۆى نازارنىكى تىژ لە تەنىشتەكانى سىك يان لە پشتدا، گىرانى رىژەۋى مىز كە دەپتە ھۆى ئاوسانى گورچىلە Hydronephrosis. چارەسەرى ئەۋە حالەتەندى كىسى گورچىلە كە دەپتە ھۆى نازارى بەردەۋام بە 2 رىنگا ئەنجام دەدرىت: يەكەم، بەكارھىننى دەۋرى يان نىدىلى بارىك و درىژ بۇ رايكشنى Draining شلەى ناۋ كىسى گورچىلە و تىكردنى شلەيەكى ئەكھولى بۇ رىنگرتن لە گەۋەنەۋى يان دوۋبارە پىروۋنەۋە بە شلە. دوۋم، نەشتەرگەرى بە پىئوۋى سىك Laparoscopy.