



بەھاي خۇراكى كەموون

كەموون Cumin گەلىك ماددەى دژەنۇكسان لە فېنۇلىكەكان Phenolics لەخۇدەگرېت كە بايەخى تەندروستى زۇريان ھەيە، بۇ نمونە كارۆتىنەكان Carotenes، ليوتىن Lutein، كەموون سەرچاۋەيەكى باشە بۇ ريشال، ھەرۇھا چەندىن چەورى گرنىگ لەخۇدەگرېت بەتايپەتى كېومىن ئەلدېھايد Cuminaldehyde و پايرازىنەكان Pyrazines كە چىژ و بۇنە بەھىزەكەيان بە كەموون داۋە و سوودى زۇر بە تەندروستى دەگەيەن. پىكھاتە گرنىگەكانى دىكەى كەموون برىتىن لە: كالىسىۋم، ناسن، كۆپەر، پۇتاسىۋم، مەنگەنيز، سېلىنىۋم، زىنك، مەگنسىۋم كە ھەمويان بايەخى تەندروستى بەرزيان ھەيە، بۇ نمونە ناسن و كۆپەر پىۋىستە بۇ دروستىۋونى خۇكە سوورەكانى خويىن، زىنك بە ھەماھەنگى لەگەل چەند ئەنزيماك گرنىگ بۇ گەشە و ھەرس و دروستىۋونى DNA، پۇتاسىۋم بەشىكى گرنىگ شلەكانى لەشە و رۇلى ھەيە لە كۆنترۆلكردنى لىدانەكانى دل و پەستانى خويىندا. كەموون ئەم فېتامىنانە لەخۇدەگرېت: فېتامىن B1، B2، B3، B6، A، C، E كە گرنىگ بۇ پاراستى تەندروستى. كەموون دژى كۆبوونەۋەى گاز لە گەدە و ريخۇلەدا كاردەكات، ھەرۇھا رۇلى ھەيە لە ھاندانى جوۋلەى ريخۇلە و يارمەتيدانى كردارى ھەرسكردنى خۇراك بە زيادكردنى دەردانى ئەنزيماكانى گەدە و ريخۇلە.

گرنىگى كاربۇھىدراتە ئالۇزەكان

لەۋانەيە كە بە مەبەستى كۆنترۆلكردنى كىشى لەش برى ھەموو جۇرەكانى خۇراكە كاربۇھىدراتىيەكان كەم بىكەيتەۋە، ئەمەش بۇ تەندروستى باش نىيە. كاربۇھىدراتەكان دوو جۇرن: كاربۇھىدراتە سادەكان Simple carbohydrates يان شەكرەكان كە زوو ھەرس دەكرىن و بە خىرايى ھەلدەمژىن و بەھايەكى خۇراكى نزمىان ھەيە، كاربۇھىدراتە ئالۇزەكان Complex Carbohydrates كە تەندروستىيەن. لەش بۇ دابىنكردنى وزە رۇژانە پىۋىستى بە برىكى ديارىكراۋى خۇراكى كاربۇھىدراتىيەۋە ھەيە. بۇ تەندروستىت واپاشترە كە كاربۇھىدراتە ئالۇزەكان لە برى كاربۇھىدراتە سادەكان ۋەكو سەرچاۋەى وزە ھەلبۇزىت. راستە پارچەيەك قەنادى وزەيەكى خىرا بە لەش دەبەخشىت، بەلام بە بەھايەكى خۇراكى يەكجار كەمەۋە، ھەرۇھا زوو ھەلدەمژىت و دەگۆرېت بۇ چەورىيە زياد لە لەشدا، جگە لەمەش بەخشىنى وزە بۇ ماۋىيەكى كاتى كورتە و زوو ھەستى برسىببون پەيدا دەبىتەۋە. كاربۇھىدراتى ئالۇز، جگە لە دابىنكردنى وزە، گرنىگى زۇريان ھەيە بۇ تەندروستى، بەلام ھىشتا پىۋىستە كە بە برى زياد نەبىت. نان يان ھەويركارى بە گەنمى تەۋا، سەۋزە و مېۋە نمونەى باشن بۇ كاربۇھىدراتە ئالۇزەكان. ھەندىك جۇرى كاربۇھىدراتى ئالۇز جگە لە دابىنكردنى وزە رۇلىان ھەيە بۇ دابەزاندنى ناستى كۆلىستىرۇل لە خويىندا.





بەھاي خۇراكى يەنگى دونيا

يەنگى دونيا fruit Loquat يان ئەكى دونيا كە بە ئالۋى ژاپۇنى Japanese plum ناسراوھ بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە بەھى كە بە چەندىن فېتامىن و كانزا و ماددەى دژەئۆكسان باركراوھ و كالۋرى كەم لەخۇدەگىت بە رېژەى 47 كالۋرى لە 100 گرامدا، ھەرۇھا دەلەمەندە بە پېكتىن Pectin كە جۇرىكى رېشالى توادىبە و كۇلۇن لە شىزىرەنجە دەپارېژىت و رېگا لە قەبىزى دەگىت، پىكتىن بە يەكگىرن لە گەل ترشى زەرداۋ ناستى كۇلىستىرۇلى خۇن دادەبەزىنىت. يەنگى دونيا سەرچاۋەيەكى زۇر باشە بۇ فېتامىن A بە رېژەى 1528 يەكەى جېھانى لە 100 گرامدا، ئەم فېتامىنە گىرنگى زۇرى ھەيە بۇ پاراستىنى تەندروسىتى پىست و پەردە لىنچەكانى لەش و خۇپارستىن لە شىزىرەنجەى بۇشايى دەم و سىيەكان. يەنگى دونيا چەندىن ئاۋىتەى ماددە فلاۋونۇيدەكان Flavonoids لەخۇدەگىت كە بايەخى تەندروسىتى يەكجار زۇريان ھەيە، ھەرۇھا دەلەمەندە بە پۇتاسىۋم كە بەشىكى گىرنگە لە خانە و شلەكانى لەش و رۇلى ھەيە بۇ كۇنتىرۇلكردنى پەستانى خۇپىن و لېدانەكانى دل، لەگەل كۇمەلەى فېتامىن B بەتايەتەى، B3، B6، B9، C، ھەرۇھا كانزاپەكانى ناسن، كۇپەر، مەنگەنىز كە رۇلى گىرنگىان لە لەشدا ھەيە.

سىرى وشككراو ھەمان سوودى سىرى تازەى نىيە

سىر Garlic لەبەر سوودە تەندروسىتىيەكانى بە خۇراكىكى پىزىشكى ناودەبىرېت بەتايەتەى كە ئاۋىتەكانى سولفەر لەخۇدەگىت كە گىرنگىرىنىيان برىتىيە لە ئەلىسىن Allicin. لە لىكۇلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە سىر تواناى كىكردنى گىرى شىزىرەنجەى ھەيە، ھەرۇھا دژەئۆكسانىكى بەھىزىشە كە سوود بە كۇئەندامى دل و سووران دەگەيەنىت. ھەرۇھا سىر رېگادەگىت لە كۇبوونەۋەى خۇنى مەيىو لەناۋ بۇرپەكانى خۇندا و ناستى كۇلىستىرۇلى خۇپ (LDL) دادەبەزىنىت، وائە دەپارېژىت لە نەخۇشىى دل. رېژەى ماددەى ئەلىسىن لە سىردا پەيۋەستە بە كوالىتى رېگاي وشككردنەۋەى سىر. ئەلىسىن بە كارىگەرى ئەزىم لەناۋ سىردا پەيدادەبىت و ئاۋىتەيەكى جىگىر نىيە، چۈنكە بە خۇراكى تىكەدەشكىت بۇ چەند ئاۋىتەى سولفەر بە گۇرەى كارىگەرىيە كىمىيەى و فىزىكىيەكان. خۇر، گازى

ئۇكسجىن، ھەرۇھا بە وشككردنى سىر رېژەى ماددە گىرنگەكانى تىرىش كەم دەبىتەۋە بەتايەتەى فېتامىن C، فېتامىن B6 لەگەل رېژەى فلاۋونۇيدەكان كە ماددەى دژەئۆكسانن و سوودى تەندروسىتى زۇريان ھەيە بەتايەتەى بۇ خۇپاراستىن لە چەند جۇرىكى شىزىرەنجە. كەواتە ھەللىزاردنى سىرى تازە و فرىش گەلىك باشترە لە سىرى وشككراو Dried garlic چۈنكە رېژەيەكى بەرزتر لە ئاۋىتە گىرنگەكانى سولفەر لەخۇدەگىت.



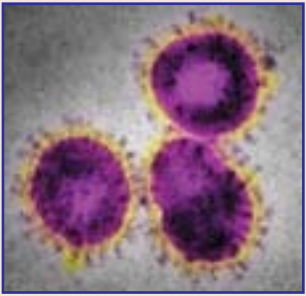
با چەند دەرمانيكت له مالهوه هەييت

کە تووشی چەند حالەتیکی تەندروستی سادە دەبیت، لەو کاتە ی کە دەمانخانەکان داخراون، کات درەنگە و مالت دوورە لە نەخۆشخانە، دەتوانیت نیشانەکان بە بەکارهێنانی دەرمانيکی سەلامەت سووک بەکەیت تا دەچیتە لای دکتۆر. بۆ ئەم مەبەستە پێویستە کە چەند دەرمانيکت له مالهوه هەييت که له دره مانخانە بە بچ راجيته دەفرۆشێن، بەلام بەر لە بەکارهێنان پێویستە کە نووسراوی ناو پاکیتی دەرمانەکان بە وردی بخوینیتەوه، بۆ نمونە پاراسیتۆل Paracetamol سوودی هەیه بۆ سووککردنی ئازار و دابەزاندنی پلە ی گەرمی لەش لەکاتی بەرزبوونەویدا، پاراسیتۆل بە ژەمی دروست تا رادەیهکی زۆر دەرمانيکی سەلامەتە، دەرمانی دژەهیسیتامین وەکو ئەلیرمین Allermin بۆ حالەتەکانی هەستەوهری پيست، خورشت، پژماین، هەستەوهری چاو. هەندیک جۆری دەرمانی دژ ی هەستەوهری دەبنە هۆی بۆژان، بۆیه واباشە کە تەنیا پيش نووستن وەرگیرین، ئیستا جۆری نوێی وەکو لوراتادین Loratadine و سیتیریزین Cetirizine کەوتوونەتە بازارهوه کە نابنە هۆی بۆژان. دەرمان دژ ی دلەکزی Antacids بە شێوی حەب یان شروب وەکو هایدروکسیدی ئەلمینیۆم و هایدروکسیدی مەگنسیۆم، بیکابوناتی سوڈیۆم، ئەمانە ترشیتی زیادی گەدە هاوسەنگ دەکەنەوه. کریمی هایدروکورتیزۆن Hydrocortisone- تیسونە بۆ کۆنترۆلکردنی هەوکردنی پيست، ئەکزیما، پێوهدانی میروو، بەلام هەرگیز ناییت کە بۆ دەموچاو بەکاربهێنریت. پیداوستی تر: چەند جۆریکی پلاستەر، کریپ بانديچ، بانديچی سیگۆشە، کریمی دژ ی بەکتیریا بۆ پاککردنەوهی داروشان و برینی سادە.

کالسیۆم و کيشی لەش

هەموومان ئەو راستییە دەزانین کە کانزای کالسیۆم زۆر گرنگە بۆ تەندروستی ئیسکەکان، بەلام ئایا دەزانی کە پێوهدی لە نیوان کالسیۆم و کيشی لەشدا هەیه. لیکۆلینەوهکان جەخت لەوه دەکەنەوه کە بری تەواوی کالسیۆم رۆلی گرنگی هەیه لە دابەزاندنی کيشدا. بەوهی کە کالسیۆم میتابۆلیزمی چەورەخانەکان دەگۆریت بە شێوێهە کە زیاتر چەوری دەربکەن و بری کەمتری چەوری خەزن بکەن، بەمانایهکی تر کالسیۆم هانی کرداری سوتاندنی وزە دەدات. کەم وەرگرتنی کالسیۆم لە خۆراک دەبیتە ئەگەری کزیوونی کرداری میتابۆلیزم لە لەشدا، واتە کەمتر سوتاندنی چەوری. هەر وهه کالسیۆم بە میکانیزمیکی تریش کۆنترۆلی کيشی لەش دەکات بەوهی کە هەستی زوو برسپوونەوه Cravings کەم دەکاتەوه بەتایبەتی کە کالسیۆم لە گەل بری تەواوی فیتامین C و مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم وەر دەگیریت. کەسیکی پێگەیشتوو رۆژانە پێویستی بە 1000 ملگم کالسیۆم هەیه، باشتترین سەرچاوهکانی خۆراکی کالسیۆم بریتین لە ششیر، پەنیر، ماست، ماسی سالمۆن یان ساردینی قوتووبەند.

چى دەزانىت سەبارەت بە قايرۇسى كۆرۈنۈش؟



قايرۇسى كۆرۈنۈش Coronavirus چەندىن چۆرى ھەيە كە دەبنە ھۆى ھەلامەت و ھەركردنى شانەكانى سىيەكان و نەخۇشى سارس Sars. جۆرىكى نوپى ئەم قايرۇسە كە لە رابردودا نەناسراو دەبىتتە ئەگەرى ھەركردنىكى سەختى كۆتەندامى ھەناسە، نىشانەكان 10 ارۇژ پاش توشوبون بە قايرۇسە كە سەرھەلدەدەن كە برىتىن لە: بەرزبونەوہى پەلى گەرمى لەش، كۆكە، پۇمىن، ھەناسەتەنگى و قورسبونى ھەناسە. ئەگەرچى قايرۇسە كە بە ناسانى ناگوازىتتەوہ لە نپو مرفۇدا چۈنكە زۇر ناسكە و لە دەروہى لەشدا تەنيا بۇ ماوہى 24 كاتۇمىر بە زىندوى دەمىننەوہ و بە ناسانى بە پاككەرەوہكان لەناودەچىت، بەلام وەكو ئەنفلونزا و ھەركردنەكانى كۆتەندامى ھەناسە بە رىگاي پۇمىن و كۆكە و بەركەوتس دەگوازىتتەوہ. لەوانەيە كە سەرەتا قايرۇسە كە بە ھۆى بەركەوتن بە شەمشەمەكوئىرە يان بە نازۇلى تىرى وەكو بزن و حوشتر يان ميوہى نالودەبوو بە پاشماوہيان بۇ مرفۇ گواسترايىتتەوہ. پاك و خاوتى و دووركەوتتەوہ لە كەسانى توشوبو تاكە رىگان بۇ خۇپاراستن.

لابردنى لەولەب IUD كارىكى ناسان و خىراترە بە بەراورد لەگەل دانانى لەولەب. لەولەب پاش ئىكسپايرىبونى پىويستە كە لابرىت و دەكرى لە ھەمان كاتدا لەولەيىكى نوپى لە شوپىندا دابىرىت، ھەرەھا پىويستە كە لەولەب لەپاش سالى يەكەمى ۋەستانى يەكجارەكى عادەدا Menopause لابرىت. ھەندىك جار لەولەب يان داوہەكى لەناو زى يان لە مىلى مندالدا ديار نايىت بۇ لابردن، بۇيە دكتور بە پشكىنى سۇنار شوپنەكەى دياردەكات ئىنجا لايدەبات، ھەندىك جار يىش لەولەب لە دىوارى مندالدا دەچەقەت و پىويست بە بەنجى گشتى دەكات بۇ لابردنى ئەمەش بە گەورەترىن نالۇزى لابردنى لەولەب دادەنرىت. پاش لابرىسى لەولەب لەوانەيە كە خوتبەرىبون و نازارىكى كەم رووبدات. ھەندىك ئافرەت بەر لە لابردنى لەولەب ھەبى ئەسپرىن يان دەرمانىكى تىرى دژەنازار بەكاردىنن. گەلىك دكتور وايان پى باشە كە ئافرەت دووركەوتتەوہ لە جوتوبون بۇ ماوہى يەك ھەفتە پىش كاتى لابردنى لەولەب، چۈنكە دروستوبونى ھىلكۇكە پاش لابردنى لەولەب لەوانەيە كە بىتتە ھۆى دووگىيانى لەو كاتەى كە سىپىم تواناي مانەوہى بە زىندوى لەناو زى ئافرەتدا ھەيە بۇ ماوہى 5 رۇژ. ھەر وەكو سەردانى دكتورى ددان، لابردنى لەولەب ئافرەت تا رادەيەك نىگەران دەكات.

لابردنى لەولەب پىويستە چى بزانىت؟ سەبارەت بە

ماندووبون لەكاتى دووگىياندا

ھەستەردن بە ماندووبون Fatigue، بى ھىزى گشتى لەش يان ھىلاكى بەدەنى Exhaustion لەكاتى دووگىياندا وەكو سەرکەوتنى چىيەك يان راكردنى ماراسۇن وايە كە ھىچ مەشقى بۇ نەكرائىت و جانتايەكىش لە پشت بىت، بە مانايەكى دىكە، كارىكى قورسە. ھۆكارى ئەمە لە 3 مانگى سەرەتاي دووگىياندا، دەگەرپتەوہ بۇ ئەوہى كە وزىيەكى زۇر دەروات بۇ دروستوبونى وىلاش Placenta. لە 3 مانگى كۆتايى دووگىياندا، ھۆكارى ھەستەردن بە ھىلاكى دەگەرپتەوہ بۇ گەشەى كۆرپە كە پىويستىيەكانى زىاد دەكەن، ھەرەھا خەو و مەزاجى ئافرەت دەشپوت. چارەسەر برىتتەيە لە پشودان، تەرخانكردنى كاتىكى باش بۇ نووستن، گرنگىدان بە خۇراك، رۇژانە 6-5 ژەمى بچووك بخۇ بۇ ھىشتەنەوہى ناستى شەكرى خوين لە ناستىكدا كە بەس بىت بۇ دابىنكردنى وزىيەكى بەردەوام، مەشقى فىزىكى سووك وەكو رۇپىشتن گرنگە بۇ بەلاوہنانى ھەستى ماندووبون و بەرزكردنەوہى ناستى ھۆرمۇنە ئىندۇرڧىنەكان Endorphins كە مەزاج و پاشان خەو باشتر دەكەن. نووستىكى باشى ئەمرفۇ واتە وزىيەكى باشى سەبى. ئەگەر ھىلاكىيەكەت توند و بەردەوام بو، يان ھاركات بو لەگەل نىشانەى تىرى وەكو بىھىزى لەش، قورسبونى ھەناسە، ئەو كاتە پىويست بە سەردانى دكتور دەكات كە لەوانەيە كەمخوتى ھۆكار بىت.

