



نەگەر ژەمىكى دوست بخۆيت!

نايا ئاشنايت بەم راستىيە زانستىيە كە دەتوانىت تەنيا بە رىنگاي خۇراكەۋە تا رېژى 80% خۇت پىرارىت لە نەخۇشسىيە درىژ خايەن و كوشىدەكانى ۋەكو نەخۇشسىيە دل، نەخۇشسىيە شەكرە، بەرزبوۋنەۋەي پەستىنى خۇت، جەلشە، زىادبوۋنى كىش و قەلەۋى، ھەندىك جۇرى شىرپەنچە، ئەمەش بە پەيرەۋكردنى پىرىنسىپەكانى خۇراكى تەندروسىتپىيەنە لە ھەر ژەمىكىدا دىتە ئەنجام، پىرىنسىپەكان بىرىتتىن لەۋەي كە خۇراكە ماددەي گىرنگ لە فېتامىن و كانزا و دژمۇكسان لەخۇبىگىرت، كەمترىن دەستكارى كراپىت، زاباد نەكولاپىت، سەۋزە و مېۋە و دانەۋىلەي تەۋارى جۇراۋجۇر لەگەل بىرئىكى كەم لە بەرھەمە ئازەلپىدەكان، ھەموو گروپەكانى خۇراك لەخۇبىگىرت، بۇ نمونە شىرى كەم چەۋرى يان بى چەۋرى، خۇاردنى ماسى بەلای كەم ھەفتانە 2 جار، زەپىتى زەپىتون رۇژانە 2 كەۋچكى گەۋرە، سەۋزە و مېۋە بەلای كەم رۇژانە 5 جار، گىرنگىيدان بە ژەمى بەيانىيان، خۇاردنى كاكەلەكانى ۋەكو گۆرۈ، باۋى، بىندىق، فىستىق، كازو، ھەرۋەھا دوررەكەۋتەنەۋە لە: زىاد خۇاردنى شىرىنى، خۇى و چەۋرى زىاد لە خۇراكدا بەتايىبەتى چەۋرىيە تىرەكان كە بە چەۋرىيە خرابەكان ناسراون، زىاد خۇاردنەۋى نوشابە گازدارەكان و ساردەمەنى و خۇاردنەۋە وزبەخشەكان Energy drinks، خۇراكسى قوتوبەند، نامادەكردنى خۇراك بە فرنى مايكروۋىف، سووركردنەۋى خۇراك لە زەپىتدا، خۇراكى خۇرا.

بەھاي خۇراكى قەيسى

بەھايەكى خۇراكسى بەرزى ھەيە بەۋەي كە كالورى كەم و رىژىيەكى بەرز لە ماددە خۇراكسى گىرنگەكان لەخۇدە گىرنت بەتايىبەتى فېتامىن A، بۇ نمونە خۇاردنى سى دانە قەيسى قەبارە مام ناۋەندى تىزىكى 50% ي پۇستى رۇژانەي ئەم فېتامىنە داين دەكات، ۋەكو سىۋو و پرتەقال، قەيسى بە رەنگە پرتەقالىيە گەشەكەيەۋە ھاۋبەشە بە چەندىن ماددەي ئەم دژمۇكسان كە بايەخى تەندروسى زۇربان ھەيە لەگەل قەيسى رىژە نىزمەكەي لە: فېتامىنەكانى C، E، A، لەگەل كانزايەكانى پۇتاسىۋم، ناسن، ھەرۋەھا رىشال، لەگەل بىتا كاروتىن و لايكوپىن Lycopene كە سىفەتى دژمۇكسانىيان ھەيە، سوۋدە تەندروسىتپەكانى قەيسى بىرىتتىن لە: بەھىزكردنى سىستى بەرگى لەش، بىنىن، خۇباراسستىن لە توشىۋون بە نەخۇشسى خۇراك و رىگرتن لە توشىۋون بە قەبرى، قەيسى پارمەتيدانى كىردارى ھەرۋەھا كىردارى خۇراكى باشى ھەيە.



ژاراۋىبىۋونى دووگىيانى

ژاراۋىبىۋونى دووگىيانى Pre-eclampsia يەككىچە لە ئالۋىزىيەكانى دووگىيانى كە بە شىۋەيەكى سەردەكى برىتتىيە لە بەرزىۋونەۋە پەستانى خويىن و دەردانى پرۇتتىن لە گەل مېزدا، لە گەل چەند نىشانەيەكى دېكەى ۋەكو: سەرئىشەيەكى تونىد، تىكچوۋونى بىننىن، سىك ئىشە كە زىياتر لاي راست و ژىرەۋە پەراسۋەكان دەگرئىشەۋە، رشانەۋە، ئاۋسانى دەست يان دەموچاۋ يان قاچ، كەمبۋونەۋە ھەستىكرىن بە جوۋلەى كۆرپە. ژاراۋىبىۋونى دووگىيانى لە دەۋرۋەرى ھەفتە 20 ھەمى دووگىيانىدا سەرھەلدەدات و پاش مىندالىۋون بە 6 ھەفتە نەخۇش



لەۋانەيە كە لە تۆش روۋىدات



ئايا نەخۇشانى شەكرە دەتۋانن كىش دابەزىنن؟

كەمبۋونەۋە كىشى لەش لە توشىبۋان بە نەخۇشى شەكرە لەۋانەيە كە بە خوازراۋى يان بە نەخوازراۋى روۋىدات. گەلئىك توشىبۋان بە شەكرە دەتۋانن تا رادەيەك كۆنترۆلى كىشى خۇيان بىكەن، بۇ ھەندىكى تر كارتىكى ئاسان نىبە. كەمبۋونەۋە ئاستى بەرگرى بەرانبەر بە ھۆرمۇنى ئىنسىۋىن بۇ نەخۇشانى شەكرە زۆر پىۋىستە. لە ھالەتى ئاسايددا، شانەكان بۇ مېتابولىزم ئىنسىۋىن بەكاردېئىت بۇ ھاندانى چۈنە ژورەۋە شەكرى گلوگۇز بۇ ناۋ خانەكان. ھەندىك جار شانەكان بەرگرى دەنۇنن بۇ چۈنە ژورەۋە شەكر، بەمەشەۋە پىۋىست بە ئاستى بەرزىتى ئىنسىۋىن دەكات. دابەزاندى كىشى لەش لە گەل ئاستى بەرزى ئىنسىۋىن كارتىكى قورس دەيىت. لە نەخۇشانى شەكرەدا، ئاستى شەكرى خويىن بەرزە، ئەمەش ھانى گورچىلەكان دەدات بۇ زىياتر دەردانى مېز، واتە نەخۇش دوچارى كەمبۋونەۋە شەلى لەش Dehydration- دەيىت، بەمەشەۋە كىشى لەش كەم دەكات. لە گەل زىاد خواردەۋە شەلى بۇ قەرەبوۋى كوردەۋە شەلى ۋەنبو لە گەل بەردەۋامبۋونى ئاستى شەكرى خويىندا، شەكر لە ماسولكەكاندا تىكەدەشكىنرېت، ئەمەش زىياتر دەيىتە ھۆى كەمبۋونەۋە كىشى لەش. بەرنامەى دابەزاندى كىش بۇ توشىبۋان بە شەكرە تايىبەتمەندى ھەيە بەتايىبەتى مەشقى ۋەرزى كە بە گۆرەى ئاستى شەكرى خويىن رىكەدەخرىت، بۇيە پىۋىستە كە تەنيا لەژىر چاۋدېزى نىزىكى دكتور ئەنجام بدىت.

گەلئىك كەس سەرتا بە يەك قوتۇرى بىرە دەستىيان بە خواردەۋە ئەلكھول كوردەۋە كە بە گىشتى رېژەى ئەلكھول تىايدا دەگاتە 5%، پاشان ئەلكھول بۇ خواردەۋە بىرى زىياتر و جۆرى تر رايكىشاۋن كە رېژەى ئەلكھوليان دەگاتە 40% يان زىياتر ۋەكو ويسكى، فۇدكا، جن، راكى..تاد. جگە لەمەش، بىرى خواردەۋە زىياتر دەيىت و دەرنەجام توشىبوۋ دەيكاتە بەرنامەيەكى رۇژانەى ۋىچ ئەلكھول ناتوانىت كە ژيانى ئاساى بەسەرەرت، بە مانايەكى تر دوچارى راھاتن Addiction لەسەر ئەلكھول دەيىت. ئىنجا كىشە تەندروسىتتەكانى پەيۋەست بە زىاد خواردەۋە ئەلكھول دەستىپدەكەن كە مەترسى دەخەنە سەر ژيان و برىتتىن لە: ئەگەرى توشىبۋون بە شىرپەنچەى گەدە و سوۋرئىنچىك، مۇمبۋونى جگەر Cirrhosis، جەلئەى مېشك، شىرپەنچەى جگەر و كىسى زراۋ، نەخۇشى خويىنەركانى تاجى دلى، شىرپەنچەى بۇشايى دەم و قسورگ، ھەۋكردنى گەدە، ھەۋكردنى پەنكرىياس، ھەۋكردنى دەمارەكان Neuropathy، ئەگەرى كارەساتەكان بەتايىبەتى كارەساتەكانى ھاتوچۇ.

كۆمپىوتەر و پىشت ئىشە

چۈننىبەتى بەكارھىنانى كۆمپىوتەر لەۋانەيە كە ھۆكارىكى زەق بىت بۇ پىشت ئىشە و نازارى مل و شان. پۇزىشنى نارىكى دانىشتن لە بەرانبەر شاشەى كۆمپىوتەردا لە گەل كەمى ماۋەى پشودان فشار دەخاتە سەر ماسولكە و جومگەكانى پىشت و نازار پەيدا دەكات. بۇ خۇپاراستن لە پىشت ئىشەى پەيۋەست بە بەكارھىنانى كۆمپىوتەر، پەپرەى ئەم خالانە بكە: كورسىيەكى گونچاۋ ھەلېژىرە، با لە مېزى كۆمپىوتەر نىزىك بىت، بەرزى كورسىيەكە بە شىۋەيەك رىكېخە كە چەمانەۋەى ئەژنۇ و نىك و ئەنىشك 90 پلە بن،



باشترىن چارەسەر بۇ تالاسىمىيا

تالاسىمىيا Thalassemia نەخۇشسىيەكى زگماكى خوينە و برىتسىيە لە ناتەواوى لە دروستبوونى ھىمۇ گلۇبىندا كە چەند جۇرئىكى ھەيە. بىتتا تالاسىمىيا باوترىنى جۇرەكانە كە برىتسىيە لە كەمبونەوى يان دروستتەنبوونى زنجىرە پىرۇتسىيەكانى بىتتا ھىمۇ گلۇبىن. تالاسىمىيا بچوك Thalassemia minor كە تەنيا يەك كۆپى لە جىنى بىتتا تالاسىمىيا ھەيە لە گەل جىنىكى تەواوى زنجىرە بىتتا ھىمۇ گلۇبىن، لە گەل كەمخۇشسىيەكى سووك واتە ئاستى ھىمۇ گلۇبىن لە خويندا كەمىك نزمە ھەر وەكو كەمخۇشسىيە لەبەر كەمى كانزاي ئاسن وايە، تالاسىمىيا بچوك پىرۇتسىيە بە ھىچ چارەسەرئىك ناكات. تالاسىمىيا گەورە Thalassemia major واتە نەخۇش ھەلگىرى 2 جىنى بىتتا تالاسىمىيا بەمەشەو زىنجىرە بىتتا ھىمۇ گلۇبىننى دروست ناپىت، بۇيە بە نەخۇشسىيەكى تونىد لە قەلەم دەدرىت. كەمخۇشسىيە گەورەترىن نىشانەى تالاسىمىيا، كەمخۇشسىيەكى سەخت كە ئەگەرى توشبوون بە چەندىن نەخۇشسىيە دىكە زياتر دەكات وەكو ھەركردنەكان. تالاسىمىيا بە گواستتەنەوى خوين، دەنكى فۇلىك ئەسىد، دەرزى دىسفىرال بۇ رىگرتن لە كۆبوونەوى كانزاي ئاسن لە لەشدا چارەسەر دەكرىت. چارەسەرى سەرەكى و يەكجارەكى بۇ نەخۇشسىيە تالاسىمىيا برىتسىيە لە گواستتەنەوى مۇخى ئىسك Bone Marrow Transplantation كە لە بەخشەرئىكى گونجاو وەرئىگىرىت، رىژەرى چاكبوونەو دەگاتە نىزىكەى 89% كە نەخۇشسىيە چىتر پىرۇتسىيە بە گواستتەنەوى خوين ناپىت. بەم چارەسەر، نەخۇشسىيە بۇ ماوئى 40-45 رۇژ لە نەخۇشخانە دەمىنئىتەو، بەلام تا ئىستا نىزەكەى گران دەوئىت.

بەرەو چاكبوونەو دەچىت، ھەر چەند نەخۇشسىيەكە سەختتر و پەستانى خوين بەرزتر بىت ھىندە مەترسى زياتر دەخاتە سەر داىك و كۆرپە. ھۇكارى راستەقىنەى ژاراوبوونى دووگىيانى بە تەواوى نەزانراو، بەلام پىدەچىت كە گرفت لە ويلاش ھۇكار بىت، ھۇكارە ھاندەرەكانىش بۇ توشبوون برىتسىيە لە: دووگىيانى نۆبەر، تەمەنى 40 سال و زياتر، قەلەوى، دووگىيانى جىمك يان سىيانە و زياتر، بوونى مەيلى خىزانى، نەخۇشسىيە شەكرە، نەخۇشسىيە درىژخايەنى گورچىلە، بەرزبوونەوى پەستانى خوين بەر لە دووگىيانوون. تاكە رىنگاى چارەسەر كردن برىتسىيە لە ھاندانى مىندالبوونى پىش وەخت، دەرمان تەنيا بۇ رىگرتن لە ئالۇزىيەكان بەكاردىت.



باسكەكان بە تەرىبى بكونە سەر مېزەكە و پىيەكانىش فلات لەسەر زەوى دابنرىن. پىش بە تەواوى بە كىرڧى كورسىيەكەو بنوسىت تاكو پىش بە قىتى رابگىرىت، ھەول بەد كە شانەكانت خاوبەتەو. ھەرگىز بۇ ماوئىەكى زۇر بەرانبەر كۆمپوتەر دامەنىشە، واپاشە كە شاشەى كۆمپوتەر بەقەد درىژى باسكە لە چاوەكانت دوور بىت، با ناستى سەرەوى شاشەى كۆمپوتەر لە ناستى چاوەكانت نزمتر بىت، ھەر 30 خولەك جارئىك پىشووئىكى كورت بەد چا و مل و شان و مەچەك و پىشت، واپاشترە كە ھەر يەك كاتر مېز جارئىك ھەلىسەت و كەمىك بە پىادە لەو ناوئەدا بچوئىتەو.