



خواردنەۋە كافائىننىيەكان لە رەمەزاندە كەم كەرەۋە

كارىگەرى ماددەى كافائىن Caffeine كەم كەم لە قاۋە ۋە چاى و كاكاو ۋە كۆلدايە تىكەل دەپتە لە گەل كارىگەرى ماددەى ئەدېنوسىن Adenosine كەم كەم لە شانەكانى مېشكادا دەردەدەرت كەم كەم رۆلۈ ھەيە لە نارامبۇنەۋەدا. ھەرۋەھە كافائىن دەپتە ئە گەرى تەسكېۋنەۋەى بۇرپىيەكانى خۇيىن لە رىنگاى ھاندانى گلاندى ئەدرىنال بۇ زىاد دەردانى ھۆرمۇنى كۆرتىزۇل Cortisol. ئەگەرچى كافائىن ناستى وزە بۇ ماۋەيەكى كورت بەرزەدەكاتەۋە، بەلام پاش راھاتن لەسەر خواردنەۋە كافائىننىيەكان، كوپىكى مام ناۋەندى ئەم ئەنجامە ناپىكىت بۇيە بېرىكى زياتر دەخۇيتەۋە ۋە راھاتنەكەش قولتەر دەپت، بۇيە لەپاش رۇزۋو شىكاندن ۋە شەۋ ھەول بەدە كە دوركەۋىتەۋە لە خواردنەۋەى كافائىننىيەكان بەتايىبەتى بە مەبەستى شىكاندن تىنۋويەتى، چۈنكە لەۋانەيە كە دوچارى خەۋزىران بىت. ھەرۋەھە زىاد خواردنەۋەى خواردنەۋە كافائىننىيەكان دەپنە ھۇى: زەردبۇۋى ددان ۋە ئەگەرى كلۇربۇۋى، بەرزىۋونەۋەى ناستى شەكرى خۇيىن، كەمبۇنەۋەى خەۋ، گۇرپان لە پەستانى خۇيىن ۋە لىدانەكانى دل، زىاد كەردنى ھەتسى تىنۋوبۇۋى، كەمكەردنەۋەى ھەلمۇزىنى كانزاكانى ناسن ۋە زىنك ۋە كالىسىۋم لە گەل فېتامينەكانى A، B، C لە كۆتەندامى ھەرسدا.

كالەك بۇ تەندروسىتى چاۋ

كالەك يان گندۇرە Melons وزەيەكى كەم لە خۇدە گىرت، سەرچاۋەيەكى زۇر دەۋلەمەندە بۇ فېتامىن A بە شىۋەى بيتا كارۆتىن Beta-carotene كە ناۋى زانستى ئەم فېتامىنەيە لە روۋەكدا، بيتا كارۆتىن لە لەشدا سىفەتى دژەتۇكسانى ھەيە ۋە دەگۇرپ بۇ فېتامىن A كە گرنگى زۇرى بۇ تەندروسىتى چاۋ بەتايىبەتى بۇ بىننن لە تارىكىدا. پىكھاتە گرنگەكانى دىكەى كالەك برىتتىن لە: فېتامىن C كە فېتامىننىكى دژەتۇكسانە ۋە بەرگرى لەش دژى نەخۇشىيەكان بەتايىبەتى ھەۋكەردنەكان بەھىز دەكات، رىژەيەكى بەرز لە پۇتاسىۋم كە گرنگە بۇ كۆنترۇلكەردنى پەستانى خۇيىن، رىشالى روۋەكى كە رۇلۈ ھەيە لە جىگىربۇۋى ناستى شەكرى خۇيىندا، فېتامىن B6، فۇلېت، فېتامىن B3 كە ھەموۋىان گرنگن لە كەردارى بەدەستەيىنانى وزە لە خۇراكە كاربۇھىدراىيەكاندا. كالەك سوۋدى تەندروسىتى تىرى ھەيە ۋەكو: خۇپاراستن لە توۋشوبۇۋى بە ناۋى سىپى چاۋ Cataract، خۇپاراستن لە ھەندىك جۇرى شىرپەنچە، پاراستنى تەندروسىتى كۆتەندامى ھەناسە.

باشترىن كات بۇ خواردنى مېۋە

مېۋە سەرچاۋەى دەۋلەمەندن بۇ فېتامىن ۋە كانزاكان، ھەرۋەھە مادە دژەتۇكسانەكان ۋە رىشال ۋە ناۋ، خواردنى مېۋە رۇزانە رىنگايەكى گرنگە بۇ تەندروسىتىيەكى باش. گەلنىك سەرچاۋە وايان پى باشە كە باشترىن كات بۇ خواردنى مېۋە دەكەۋىتە نىۋان ژەمە سەرەكېيەكانەۋە، ئەگەرچى لە لىكۇلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە ھىچ بەلگەيەك نىيە پالېشتى ئەمە بىكات، بەلام ئەم سەرچاۋانە خواردنى مېۋە بەم شىۋەيە پەسەند دەكەن چۈنكە جەخت لەۋە دەكەنەۋە كە خواردنى مېۋە لە گەل ژەمى خۇراكدا دەپتە ئەگەرى دواخستىن لە كەردارى ھەرسدا لەبەر زىاد ھەۋىنوبۇۋى مېۋە Overfermentation كە لە گەل خۇراكى جۇراچۇردا تىكەل دەكرىت. بەلام گەلنىك سەرچاۋەى دىكە باس لەۋە دەكەن كە خواردنى مېۋە لە ھەر كاتىكدا سوۋدەكانى خۇى دەپىكىت، لە گەل ژەمەكانى



بايەخى خۇراكىي كوولەكە

كودى يان كوولەكەى ھاويىنى Squash Summer بە رېژەى بەرزەكەى ريشال بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە، جگەى لەوەى كە ھەرسكردىنى سووكە، چەندىن كانزا و فېتامىن و مادەى دژەئوكسانى تېدايە وەكو: مەنگەنىز، مەگنسىيۇم، پۇتاسىيۇم، كۇپەر، فۇسفۇر، فېتامىن A، فېتامىن C، راييۇ فلاڧىن يان فېتامىن B2، فۇلېت يان ترشى فۇلىك كە يەكىكە لە كۇمەلەى فېتامىن B. سوودە تەندروسىتېيەكانى كولەكە برىتتىن لە: كەمكرنەوەى نىشانەكانى ئاوسانى پىرۇستات BPH، خۇپاراستن لە رەقبوونى خويئەبەرەكان و نەخۇشىي دىل، خۇپاراستن لە ھەندېك جۇرى شىرپەنچە، سووككردىنى نىشانەكان لە ھالەتەكانى رەبو و رۇماتىزمى جومگەدا، خۇپاراستن لە نەخۇشىي شەكرە كە ئەويش وەكو ئالۇزىيەك فاكترىكى نىگەتىقى بەھىزە بۇ تووشبوون بە نەخۇشىي دىل بەتايىبەتى ئەگەر فاكترەكانى دىكەى تووشبوون بە نەخۇشىي دىل لە ئارادابن وەكو قەلەوى، تەمەن، جگەرەكىشان، كۇلىستېرۇلى بەرز، كەمىي جوولە و وەرزىش. بىرە باشەكەى كانزاي مەگنسىيۇمى كولەكە رۇلى ھەيە لە دابەزاندىنى پەستانى خويئ لەو كاتەى كە بەرزبوونەوەى پەستانى خويئ ھۇكارىكى ھاندەرە بۇ تووشبوون بە نەخۇشىي دىل.



ئايا قووتدانى بىنىشت زىانى ھەيە؟

ئەگەرچى بىنىشت بۇ جوويىن سازكراوہ نەك قووتدان، بەلام نىكەى ھەموو كەس جارېك لە جارەكان لەكاتى جوويىنى بىنىشتدا پارچەيەكسى قووت داوہ، بەلام زۇر بە دەگمەن بۇتە ئەگەرى گىرقتىكى تەندروسىتى. بىنىشتى جوويىن Chewing gum يىكھاتووہ لە ماددەى بىنەرتى بىنىشت، ماددەى پاراستنى خۇراك Preservatives، رەنگ و چىژى دەستكرد Flavor-ings، ماددەيەكى شىرىنكار Sweetener بۇ نمونە سۇرېتول Sorbitol. لەش تواناي ھەرسكردىنى ماددەى بىنەرتى بىنىشتى نىيە، پاش قووتدان بە ماوہەك بىنىشت ھەرگىز لە گەدە جىگىر نايىت بەلكو لە گەدەوہ رەت دەبىت بۇ ناو رىخۇلە و لەگەل پىسايىدا فرې دەدرېت. لە ھەندېك ھالەتى دەگمەندا، قووتدانى برىكى زۇرى بىنىشت لەوانەيە بىتتە ھۇى قەبىزى يان گىرانسى رېرەوى ھەرس بەتايىبەتى لە مىندالدا كە نىشانەكانى برىتتىن لە: ئاوسانى سىك، سىك ئېشە، رشانەوہ. يىكھاتەكانى دىكەى بىنىشت بە جوويىن ھەلدەمۇرېن، بۇيە زياد جوويىنى بىنىشتى شەكرى Sugary gum كە رېژىيەكى بەرزى شەكر لەخۇدەگىرېت كالۇرى زياد دەداتە لەش و ئەگەرى كلۇربوونى ددان زياد دەكات بەتايىبەتى لە مىندالدا.



خۇراكىشىدا نايىتە ئەگەرى ھىچ گىرقتىكى ئەوتسۇ كە كۇئەندامى ھەرس نارحەت بىكات.

زىانەكانى قياگرا

قياگرا بەكارىنىت. جگە لە مەترسى مردنى كۆپ، قياگرا چەندىن زىانى لايەلەي ھەيە، بۇ نمونە زىانە لايەلە باوەكان كە مەترسىيان نىيە برىتىن لە: بەدھەرسى و نارەھەتى گەدە، سووربوونەوھەكى كاتى دەموچا و مل، سەرتىشە، لووتپزان. زىانە لايەلەكان كە بە كەمى روودەدەن برىتىن لە: سووتانەوھە و گىرانى لووت، سووربوونەوھە پىست، نازارى جومگە، پشت ئىشە، سەرسووران، بەرزبوونەوھە پلەي گەرمىي لەش، چەند نىشانەھەكى نزيك لە نىشانەكانى ھەلامەت، گۆرانىكى كاتى لە بىنىندا، سەكچوون. زىانە لايەلە دەگمەنەكان كە زۆربەيان مەترسىدارن، گرنگىرتىيان برىتىن لە: ھەستەردن بە دلتوندى، ئاوى سىي Cataract، نازار و سووربوونەوھە چا، تىكچوونى بىنىن لەبەر خۆنپەربوون لە تۆپەي چاودا، تىكچوونى بىستن، نازارى دل يان سىنگەدەرە Angina، تىكچوونى لىدانەكانى دل، وھستانى تەواوى دل، دابەزىنى پەستانى خوين لەكاتى وھستاندا، لەخۆچوون، ھەستەردن بە بىھىزى لەش، سلك ئىشە، خەزوپان، بۆرزان، خەونى ناخۆش، زىاد نارەھەتەردن.



ھەر لەو كاتەي كە دەنكى قياگرا (سىلدېنافيل Sildenafil) لە سالانى نەوھەدەكان كەوتە بازارەكانەوھە، چەندىن كەس كە بەيى رىنمايى دكتور ئەم ھەبەيان بەكارھىنا دوچارى مردنىكى كۆپ بوونەوھە، بۆيە ھەر لەو كاتەوھە كۆمپانىيەي پفيزەر Pfizer كە قياگراي دۆزىيەوھە ھۆشدارى دا كە نايت ھىچ كەسەك لەخۆيەوھە بەيى رىنمايى دكتور و پشكىنى تايبەت دەنكى

خۆراكى ھاوسەنگ لەكاتى دووگىياندا زۆر گرنگە بۇ دابىنكردنى ماددە خۆراكىيەكان كە پىوستىن بۇ گەشەي كۆرپە و تەندروستىيە دايك. جۆراوجۆر كەردنى خۆراك گرنكى زۆرى ھەيە، بەلام پىوستى كە گرنگىيەكى تايبەت بەم كانزا و ڤىتامىنانە بەرپت: كالىسيۇم، ڤىتامىن B9، ئاسن، زىنك، يۇد، ڤىتامىن C. كۆرپە پىوستى بە برى زىادى كالىسيۇم ھەيە، بۆيە پىوستى كە ئافرەتى دووگىيان رۆژانە بە لاي كەم 2 جار ئەلبان بخوات بۇ نمونە ماست، شىر يان پەنير. لەكاتى دووگىياندا پىوستى بە ڤىتامىن B9 يان فۆلىت Folate زياتر دەپت چونكە گرنكى ھەيە بۇ گەشە و پەرەسەندنى خانە نوپەكان لە لەشى كۆرپەدا، كەمى فۆلىت بەتايبەتەي لە 3 مانگى سەرەتاي دووگىياندا ئەگەرى سەقەتى زگامكى كۆرپە زىاد دەكات، سەرچاوە خۆراكىيەكانى فۆلىت برىتىن لە: پاقلمەنىيەكان، كاكلمەكان، ھەندىك سەوزە و مېوھە. پىوستى رۆژانەي ئافرەت بە ئاسن لەكاتى دووگىياندا زىاد دەپت لەبەر زىادبوونى قەبارەي خوين لە دايك و پەرەسەندنى سىستىمى خوين لە كۆرپەدا، كەمخوينى لەبەر كەمىي ئاسن زۆر باوھ لەكاتى دووگىياندا، سەرچاوە خۆراكىيەكانى ئاسن برىتىن لە: گۆشتى سوور، جگەر، ماسى، مېرىشك، پاقلمەنىيەكان، كاكلمەكان، دانەوئەلەي تەواو، سەوزە گەلا تارىكەكان، ئافرەتى دووگىيان پىوستى زۆرى بە ڤىتامىن C و كانزاي زىنك ھەيە، ھەرودھا كانزاي يۇد Iodine كە زۆر گرنگە بۇ پەرەسەندنى مېشكى كۆرپە، سەرچاوە خۆراكىيەكانى يۇد برىتىن لە: خوينى يۇددار، ماسى.



كام كانزا و ڤىتامىن گرنكى لەكاتى دووگىياندا؟





چاوهكانت سهبارت به تندر وستيت چيت پندهئين؟

زهردويي Jaundice دهگهيه نيټ واته بووني نه خوځشي له جگهردا، نه مهش پيوستې به سهرداني خيرا ههيه بو لاي دكتور. سووربوونه وي سپينه چاو واته تووشبوون به ههسته وهرې يان هه وکردن Conjunctivitis. به نهرمي پنجه به سهر ههر دوو پيلووه کان دايننه و له کاتي ههستکردن به بووني گري پيوست به سهرداني دكتورې چاو دهکات. ههروهه پيوسته که سهرنجي رهگي برژانگه کان بدهيت، بووني توشک يان کرپژ که له وانه به شينک نيټ له توشکي پيستي سهر، نه مهش به شامپوي تاييهت به رينمايي دكتورې پيست چاره سهر دهکريت.

ته نيا له ماوهي که متر له خوله کيک خوت پشکين بؤ چاوه کانت نه انجام بده، له بهرانبهر ناوينه دانيشه، پيلووي خواروه بؤ خواروه راکيشه و به وردی سهرنجي چاوه کانت بده، نه گهر رنگي به شي ژيره ودي يان ديوې ناوه ودي پيلو و په مبه بو، واته خاوهن تندر وستيه کی باشيت، به لام نه گهر رنگي کال يان سپي بو واته دوچاري که مخويني بوويت به تاييه تي که هاوکاته له گهل نيشانه کاني دیکه ي که مخويني وهکو: زهردبووني رنگي پيست، بيهي زي گشتي له ش، زوو ماندوويون، که ميوونه وي ناره زووي خواردن. زهردبووني رنگي سپينه چاو ماناي تووشبوون به

نه و درمانانې ناره زووي خواردن کهم دهکته ووه

نه و درمانانې که ناره زووي خواردن کهم دهکته ووه

Appetite suppressants به دوو شينوه کارده کهن: يه کهم، دامرکاندي

ناره زووي خواردن به شينويه کی مهرکه زي واته له ريگاي سهنه هري ههستکردن به برسبوون و تيربوون له ميشکدا. دووم، زيادکردني ههستکردن به تيربوون. نه م درمانانې زياتر بؤ کونترولکردني کيشي له ش و قهله وي به کاردين. گهلنک کهس له وانه به که له نه جامي به کارهيناني نه م جوره درمانانې دوچاري که ميبی ماده خوراكيه کان نيټ که کاريگه ريبه کی نيگه يتف دهکاته سهر تندر وستي. به گشتي ته نيا 3 جور له م درمانانې ريگا پيدراون که پيوسته ته نيا بؤ ماوهي 12 هه فته و به رينمايي دكتور به کارين، چونکه پاش نه م ماوهيه کاريگه ريبه که يان کهم دهيتته ووه. فينته رمين Phentermine که زيانه لابه لاکاني بریتين له بهرزبوونه وي په ستاني خوین، زيادبووني ليدانه کاني دل، خهوزران، نارحه تي و توورهبوون. داينيتيل پروپيئون Diethylpro-pion که زيانه لابه لاکاني بریتين له: سهرسوورپان، سهرنيشه، نارحه تيي دهرووني، خهوزران. فينديميترازين Phendimetrazine که زيانه لابه لاکاني بریتين له خهوزران، نارحه تي و توورهبوون. سيبوترامين Sibutramine چوارم درمان بو، به لام له سالي 2010 به کارهيناني راگيرا چونکه نه گهرې نوره دي دل و جهلته مي شک زياد دهکات.

