



گەنمەشامى Popcom دانەنۆلەيەكى تەواۋە Whole grain، بايەخى تەندروسىتىيى ھەيە لەبەر رېژە بەرزەكەي ريشال تر لە كۆنەندامى ھەرسىدا بەتايەتتى ئەگەر لەگەل بېرىكى زۆرى چەورىدا نامادەكرائىت. ھەروەھا خواردى گەنمەشامى بە پەلە ئەگەرى سىك ئىشە زىياتر دەكات لەگەل كۆبۈنەھەي گاز لە گەدە و رىخۇلەدا. گەلىك جارىش نىشانەكان توندتر دەپن بەتايەتتى سىك ئىشە و سىكچون لەكاتى خواردى گەنمەشامى بە بوونى حالەتەكانى گەنمەشامى گەنمەشامى قۇلۇن Colitis، نەخۇشىيى كرۇن Crohn's disease. سىك ئىشە پاش خواردى گەنمەشامى ئەگەر سووك بىت لە زۆرىيە حالەتەكاندا پىئوسىت بە ھىچ چارەسەرنىك ناكات بەتايەتتى لەوكاتەي كە گۆرپىنى خۇراك بېيىتە ھۆى سووككردى سىك ئىشەكە، بەلام لەكاتى سىك ئىشەي مامناۋەندى يان تونددا بەكارھىتائى دەرمانى ھارسەنگىكردەھەي تىرشىتىيى گەدە گرڤتەكە سووك دەكات، لەوانەشەكە دەرمانى دژەنئازار يان ھەتا دەرمانى ھىورەكرەھەي بۇ كەمكردەھەي سىرئەس لە ھەندىك حالەتدا پىئوسىت بىكات لەگەل دورەكوتەنەھەي لە خواردى گەنمەشامى بەتايەتتى كە لەگەل پەنپىر يان كەرە يان رېژىيەكى چەورى زۇر نامادە كرايىت. دەكرى گەنمەشامى بە رېژىيەكى كەمى چەورى يان بە رىنگاى تر ۋەكو ھەواى گەرم يان فرنى مايكروۋىف نامادەكرىت.

سىك ئىشە پاش خواردى گەنمەشامى

بەھاي خۇراكيى خاس

خاس Romaine Lettuce يەككەسە لە سەھۋە گىرنگەكانە بەھەي كە چەندىن فېتامىن و كانزا و ريشال و مادەي دژەنئوكسان كەمى تىدايە لەگەل رېژىيەكى بەرزى ئاۋ. خاس بۇ پاراستىنى دل لە نەخۇشى سوودى لى ۋەردە گىررىت لەو كاتەي كە بىتاكارۋىتېن و فېتامىن C بەيەكەھە رىنگىن لەبەردەم ئۆكسانى كۆلىستېرۇل كە بەناۋىۋۇشى خۇنپەرەكانەھە دىنوسىت و تۆپەلېكى چەورى دروست دەكات واتسە دەيىتە ھۆى رەقبوونسى خۇنپەرەكانە كە گەلىك جار خۇنپەر بە تەھەۋى دەگىررىت و چىتر خۇن بەناۋىدا لىنشاۋ نابات، بەمەشەھە نۇرەيەكى نەخۇشى دل يان جەلئەيەكى مېشك روودەدات. رېژە باشەكەي ريشالى روۋەكېش سىفەتېكى دىكەي پاراستىنى دل بە خاس دەبەخشىت. لە ناۋ رىخۇلە ئەستورەدا، ريشالى خۇراكى لەگەل خۇنپەرەكانى زەرداۋدا يەكەدە گىررىت و لەش لىيان رزگار دەيىت، ئەمەش فشار دەخاتە سەر لەش بۇ دروستكردى بىر زىياترى زەرداۋ، لەش بۇ دروستكردى زەرداۋ پىئوسىت بە تېكشكاندىنى كۆلىستېرۇلەھە ھەيە، كەوانە دەنەنجام ناستى كۆلىستېرۇل لە خۇنپەرەكانە دادەبەزىت. رۇلى فۇلىك ئەسپد يان فۇلىت Folate ھىچى كەمتر نىيە لە رۇلى ريشالى خۇراكى، فۇلىك ئەسپد يان ترشى فۇلىك كە بە فېتامىن B ناسراۋە زۇر پىئوسىتە بۇ گۆرپىنى مادەي ھۇمۇسىستېن Homocysteine كە زىانەخشە بۇ مادەيەكى بى زىان، مادەي ھۇمۇسىستېن راستەخۇ زىان بە خۇنپەرەكان دەگەيەنئىت و ئەگەرى نەخۇشى دل و جەلئە زىاد دەكات. خاس بە رېژە بەرزەكەي پۇتاسىيۇمەھە سوودى ھەيە بۇ دابەزاندنى پەستانى بەرزى خۇن.



بە خۇراک پىستىت لە تىشىكى خۇر پارىزە

ئەمە سەلمىنراۋە كە ھەندىك جۇرى خۇراك كە ماددى دژەنۇكسان Antioxidants لە خۇدە گرن پىستىت لە كارىگەرىيە جۈرە كانىيە تىشىكى خۇر دەپارىزىن. بىبەرى رەنگاۋرەنگ بۇ نىمۇنە بىبەرى سەۋز، سسور، زەرد، نارنجى جگە لە رەنگە دژەنۇكسانن و لە لەشدا دە گۇرپىن بۇ فىتامىن A و خانەكانى بىسىستىش دەپارىزىن. كۈلەكەى زەرد Yellow squash ماددە كارۋىتىنۇيدەكانى تىدايە كە شانەكانى پىستىت لە كارگەرىيە خراپە دەرەكى و ناۋەككەكان دەپارىزىن. تەماتەى سورى شەنەكانى پىستىت فىنك دەكاتەۋە لە ھاۋىندا كە خۇر گەرمتر و تىشكدارتر دەيىت. چاى سەۋز Green tea دژەنۇكسانى پۇلىفىنۇلەكان Polyphenols لە خۇدە گرىت كە رۇلىيان ھەيە بۇ پاراستىنى پىستىت لە تىشىكى سەۋزى ۋەنەۋەشەيى بە ھەردوۋ جۇرەكانىيەۋە UVA و UVB. كاكاو Cocoa كە نىزىكەى ۷۱۲ ئاۋىتەى دژەنۇكسانى بەھىز لە خۇدە گرىت كە ھەندىكەيان خانەكانى پىستىت دەپارىزىن بەتايىبەتى فلاۋنۇئۇيدەكان Flavonoids. تۈۋتى رەش و مۇر چەندىن ماددە گرنىگان تىدايە كە پىستىت لە كارىگەرى تىشىكى خۇر دەپارىزىن.



جگە لە بەھاي خۇراكى شىۋوتى، تۇشۋوتى Watermelon seeds بايەخىكى خۇراكى گرنىكى ھەيە، بۇ ئەم مەبەستە جۈينى تۇشۋوتى پىۋىست دەكات چۈنكە ماددە گرنىگان كەۋتۈنەتە ناۋ تۈنكىلى تۆۋەكان، ۋانە بە قوۋتدانى تۆۋەكان ھىچ بايەخىكى خۇراكى و بايەخىكى تەندروستى نايىت، رىسزە بەرزەكەى زىنك (تۇتيا Zinc) لەناۋ تۇشۋوتىدا كە دەگاتە ۱۰ ملگم لە ھەر خۇراكدا دەيىتە ھۇى ھەلۋەرىنى قۇ، سىكچون، لاۋازبۈۋى بەرگى لەش. پىۋىستى رۇژانە بۇ پىنگەيشىستۋان برىتتە لە ۱۵ ملگم. تۇشۋوتى سەراچاۋىيەكى باشە بۇ پىۋىتىن، بۇ نىمۇنە رىزەكەى دەگاتە نىزىكەى ۳۵٪. تۇشۋوتى چەندىن جۇرى ترشە ئەمىنىيە پىۋىستەكان لە خۇدە گرىت كە يەكەى بىنچىنەيى پىكەتەى پىۋىتىن و گرنىكى بەرچاۋىيان ھەيە لە بىناى ماسۈلكەكانى لەش و داىبىنكردى ۋزە بۇ ماۋىيەكى زۇر. تۇشۋوتى رىزەكەى بەرز لە كانزاي ئاسنى تىدايە كە پىۋىستە بۇ درۋستۋونى خۇۋكە سورەكانى خۈين، ھەر ۱۰۰ گرام تۇشۋوتى نىزىكەى ۷ گرام ئاسن لە خۇدە گرىت. جگە لە پىۋىتىن، تۇشۋوتى رىزەكەى بەرزى رىشال لە خۇدە گرىت كە گرنىكى تەندروستى زۇرى ھەيە بەتايىبەتى بۇ كۆنەندامى ھەرس بۇ خۇپاراستن لە قەبىزى.

سورەكانى تۇشۋوتى

خۇراك ۋاناستى شەكرى خۈين

سادەترىن جۇرى شەكر كە لەش دەتۈنەت بە ئاسانى مامەلەى لە گەلدا بكات شەكرى گلوكۇزە Glucose. خۇاردن دەيىتە ھۇى بەرزبۈۋەۋەى ئاستى شەكرى خۈين Blood sugar، رىسزەى بەرزبۈۋەۋەكە بەندە بە جۇرى خۇراك بەتايىبەتى بر و جۇرى خۇراكە كاربۇھىدراىيەسەكان. ھەندىك جۇرى خۇراكى كاربۇھىدراى كاتىكى كورت و ھەندىك جۇرى تر كاتىكى دىارىكرادا، ھەروھە برى خۇراكىش رۇلىكى گەۋرەى ھەيە لە خۇرايى و رىزەى بەرزبۈۋەۋەى ئاستى شەكرى خۈيندا. خۇاردنى برى زىادى خۇراك كە برىكى زۇرى كاربۇھىدراى لە خۇبىگرىت دەيىتە ھۇى بەرزبۈۋەۋەى ئاستى شەكرى خۈين، كەچى خۇاردنى برىكى كەمى خۇراك كە رىزەكەى سەر برى پىۋىست لە ھۇرمۇنى ئىنسولن، تۈناناى ئىنسولن بۇ داۋەزاندنى ئاستى شەكرى خۈين رۇلى بەرچاۋى ھەيە بۇ كۆنترۇلكردىنى خۇراكى وەكو سەۋز، مېۋە، پاقلمەنەيەكان، دانەۋىلەى تەۋا، شىرى كەم چەۋرى يان بى چەۋرى، لە گەل خۇراكى دەۋلەمەند بە رىشال، ھەروھە كەمكردەۋەى چەۋرىيە تىزەكان و دوۋر كەۋتەنەۋە لە چەۋرىيە ھايدروچىنكرادەكان لە گەل خۇاردنى ماسى بەلای كەم ھەفتانە ۲ جار.





چۈن ئىسكەكانت بەھيژ دەبن؟

لە يەكەم رۇژى لەدايىكبوونتەو، ئىسكەكانت بە كالىسىۋم بىنا دەبن تاكو بەھيژ ۋ پتەو بن، لە تەمەنى بىستەكاندا ئىسكەكان دەگەنە بەرزترىن ناستى بىنا ۋ پتەوى. كە لەش ئىسكى نوى دروستدەكات، سەرەتا تۇرپك لە ماددەى كۇلاجىن دادەنىت، پاشان كرىستالى ورد لە كالىسىۋم لە خوئىنەو ۋەردە گرېت ۋ بەسەر كۇلاجىنەكەدا بلاۋىدەكاتەو ۋ ھەموو كەلىنەكان بە كالىسىۋم پردەبن، بەمەو كۇلاجىن ۋ كالىسىۋم بەبەكەو ۋ پتەوى ۋ مرونى Flexibility ئىسك پەيدادەكەن. ئىسكى بەھيژ ۋ پتەو پىۋىستى ھەبە بە كالىسىۋم، فېتامىن D، لە گەل چالاكى بەدەنى. ئىسك كالىسىۋم خەزن دەكات بۇ داىبىنكردى بۇ خوئىن ۋ خانەكان لەكاتى پىۋىستەدا. ئەگەر برى پىۋىستى كالىسىۋمى لە خۇراكەو داىبىن نەكرېت، ئەوا لەش كالىسىۋم لە ئىسكەكانەو ۋەردە گرېت، بەمەو ئىسكەكان لاواز دەبن. كالىسىۋم بە بى فېتامىن D فرمانى خۇى بە تەواۋى ئەنجام نادات. ئەم فېتامىنە يارمەتى ئىسك دەدات بۇ بەكارھىننى ئەو كالىسىۋمىەى كە لە خۇراكەو ۋەردە گېرېت، داىبىنكردى فېتامىن D تەنىا لە خۇراكەو ناسان نىبە، خۇدانە بەر تىشكى خۇر بەيانى يان ئىواران رېنگايەكى ناسان ۋ مسۆگەرە بۇ داىبىنكردى پىۋىستى رۇژانە، ئەگەرچى گەلېك خۇراك ئەم فېتامىنە تېدەكرېت ۋەكو شىر، شىرەى مىو، ماست، دانەۋىلە، ماسىبى تونە ۋ سالمۇنى فوتوبەند. مەشقى ۋەرزى ۋەكو راكردىن، پازدان، تۇپى سەبەتە، لىخوپىنى بايسكل ۋا لە ئىسكەكان دەكەن كە بە پىچەوانەى ھىزى كىشكردى زەوى كاربەكەن، ئەمەش ئىسك ۋ ماسولكە بەھيژدەكات.

خوت چاودىرىي گەشەى بالاى مندالەكەت بكة

گەشەكردى ۋ درىژبوونى بالا Stature واتە گەشەكردى ۋ درىژبوونى ئىسكەكان، لە راستىدا چاودىرىكردى بالا ۋ كىشى مندال بەر لە تەمەنى ۳ سالى كارىكى زەحمەتە، بەلام لەپاش ئەم تەمەنەدا تا دەگاتە كۇتايى قۇناغى بالغبون پىۋىست دەكات كە سالانە چاودىرىي بالا ۋ كىشى بكرېت. بەگشتى تىكرى گەشەكردى بالا لە ھەر تەمەنىكدا لە يەك ناستىدا نىبە، لە دوو قۇناغدا گەشەكردى بالا بە شىۋەبەكى بەرچاۋ زىاترە لەكاتەكانى تر، يەكەم: لە ۳ سالى سەرەتاي تەمەن، دووھم: لە قۇناغى بالغبوندا، لە ئىوان ئەم دوو قۇناغەدا بالا بە تىكرىي سالانە تەنىا ۶-۵ سانتىمەتر درىژ دەبېت. گەشەكردى لە قۇناغى بالغبوندا بۇ نىكەى ۴ سال بەردەوام دەبېت لەگەل چەند جىاۋازىبەك لە ئىوان كور ۋ كچدا، بۇ نمونە بالاى كچ بە شىۋەبەكى بەرچاۋ زىاد دەكات لە سەرەتاي قۇناغى بالغبوندا، كەچى بالاى كور لە كۇتايى قۇناغى بالغبوندا ئىنجا چەند سانتىمەترىك زىاد دەكات. جگە لە دروستى گلاندە كوپرەكان لە دەردانى برى تەواۋى ھۆرمۇنەكان ۋ دروستى ئىسكەكان، ھەندىك فاكتەر كرادى گەشەكردى بالا تاۋدەدەن لەمانە: خۇراكى ھاۋسەنگ بەتايبەتى برى تەواۋى پىۋىتىن ۋ كانزاي ناسن ۋ كالىسىۋم ۋ فېتامىن D، ۋەرزى كە ھاۋسەنگى ئىوان دەروون ۋ جەستە رېكەدەخات بە مەرجىك ۋەرزىكى مام ناۋەندى بېت نەك ۋەرزىشى توند ۋ سەخت كە كارىگەرىي نىگەتىشى دەبېت، نووستنى تەواۋ چونكە رىژەى دەردانى ھۆرمۇنى گەشە Growth hormone لەكاتى نووستنى قوۋلدا لە گلاندى پىتوتەرى زىاتر دەبېت.

بۆچى كېشى ئافرەت لە تەمەنى ۴۵- ۵۵ سالىدا زىاد دەكات؟

بە تېكىرپى لە زۆرىيە ئافرەتاندە لە تەمەنى ۴۵- ۵۵ سالىدا عادە يان سوورى مانگانە بە يەكجارى دەوستىت -Meno pause كە دەپتە ھۆى دابەزىنىكى توند لە ناستى بەرھەمھېئانى ھۆرمۆنى ئىستىروژىن لە ھىلكەدانەكاندا، ئەمەش دەپتە ئەگەرى چەندىن گۆرپانى دەروونى و جەستەبى لە لەشى ئافرەتدا. ئەمە راستىيەكى زانستىيە كە ھۆرمۆنى ئىستىروژىن Estrogen رۆلى بەرچارى ھەبە لە كۆنترۆلكردنى كېشى لەشدا، چۈنكە كاريگەرىي دەكاتە سەر ئارەزووى خواردن و ھەلبۇاردنى جۆرى خۇراك و چالاكى فيزىكى لە گەل شىۋەى دابەشبوونى چەورى و نىشتىنى لە شۈنە جىاوازەكانى لەشدا بەتايبەتە لە دەورى كەمەر و وركدا. ھۆكارى سەرەككىي زىادبوونى كېش لەم تەمەندە دەگەرپتەو بەزىاد وەرگرتنى وزە لە خۇراك لەبەر زىادبوونى ئارەزووى خواردن، ئەمەش لەبەر ئەويە كە لە گەل دابەزىنى ناستى ھۆرمۆنى ئىستىروژىندا ئارەزووى خواردن زىاتر دەپتە بەتايبەتە بۇ خواردنى شىيرىنى و چەورى. ھۆكارىكى تى زىادبوونى كېش لەم تەمەندە دەگەرپتەو بەزىاد بوونە دەى ناستى چالاكى فيزىكى كە ھەندىك جار ھۆكارەكى دەگەرپتەو بەزىاد بوونە نىشانەكانى نىشانەكانى پەيوەست بە ھەستەنى يەكجاركى سوورى مانگانە ھەكو زوماندووبوون، خەمۆكى و گۆرپان لە مەزاجدا، خەوزرپان كە دەپتە ھۆى ھەستەردن بە ھىلاكى لەكاتى رۇژدا.

سوزەنەگ ھۆكارىكە بۆ نەزۆكى لە ھەر دوو رەگەزدا

سوزەنەگ Gonorrhoea نەخۆشىيەكى بەكتىريايى باو، بە رىنگاى سىكسەو دەگوزارپتەو. پاش تووشبوون لە ماوى ۱- ۱۰ رۇژدا نىشانەكان دەردەكەون كە برىتىن لە: دەرداۋ لە زى يان لە بۆرى مېز، سووتانەو لەكاتى مېزكردندا. زو چارەسەركردن گەرەنتى تەواۋ دەدات بۇ رىگرتن لە ئالۇزىيەكان بەتايبەتە نەزۆكى. ئەگەر سوزەنەگ زو چارەسەرنەكردن لە ئافرەتدا دەپتە ھۆى: ھەلكشانى ھەوكردن بۇ مىلى مىندالدا، لولەكانى فالوپ، ھىلكەدانەكان و بەشەكانى تى خواروۋى سەك، بەم تەشەنەكردنەى ھەوكردن دەووترى نەخۆشىيە ھەوكردنى ھەوز PID، ئەمەش نەخۆشىيەكى سەختە و دەپتە ئەگەرى تا و ئازار لە خواروۋى سەكدا، نەخۆشىيە ھەوكردنى ھەوز لەوانەبە كە بېتە ئەگەرى داخستنى لولەكانى فالوپ و كەمكردنەو بە ئەگەرى دووگىيانبوون، واتە ئافرەت تووشى نەزۆكى دەپتە كە چارەسەرى زۆر زەحمەتە، يان ھەتا ئەگەر دووگىيانىش رووبەدات، لەوانەبە كە لەناۋ خودى لولەى فالوپ جىگىر بېت كە بەم حالەتەش دەووترى دووگىيانى لە دەروەى مىندالدا Ectopic pregnancy كە گەشە ناكات ھەكو دووگىيانى ئاسايى، ئەو مىندالانەى كە لە داىكىكى تووشبوو بە سوزەنەگ

لەدايك دەبن دوچارى ھەوكردنى چاۋەكان دەبن بە بەكتىرياي سوزەنەگ، ھەندىك جارىش مىندال بە ناكامى پىش تەواوكردنى ۲۸۰ رۇژ لە دايك دەپتە. لە پياۋشدا ئالۇزىيەكان برىتىن لە: ھەوكردنى بۆرى مېز، ھەوكردنى پىرۇستات، ھەوكردنى بىرخ، ھەوكردنى شانەكانى گون Orchitis كە زۆر جار ھۆكارە بۇ نەزۆكى.