

كېش دادەبەزىنىت؟ ئايا قاۋەى سەۋز

قاۋەى سەۋز Green coffee لە دەنكى قاۋەى سەۋزى خاۋى بىج برژاندىن بەدەست دىت. برژاندىن دەبىتتە ھۆى تىكشكاندىن ھەندىك ماددەى كىمىيىى سەۋزى گىرنگ لە دەنكى قاۋەدا. بۆچى قاۋەى سەۋز رەۋاجى ھەيە؟ لە ھەندىك لىكۆلىنەۋەدا ھاتوۋە كە لەۋانەيە قاۋەى سەۋز يارمەتى داۋەزاندنى كېشى لەش بدات لە رىگىاى داۋەزاندنى ئاستى شەكرى خويىن و رىگرتن لە كۆبۇونەۋەى چەۋرى لە لەشدا، بەلام بەگشتى مېدىيا ۋاى لە قاۋەى سەۋز كىرۋە كە رەۋاجى ھەيىت. قاۋەى سەۋز لەۋانەيە كە پەستانى بەرزى خويىن داۋەزىنىت لە ھەندىك كەسدا. ژەمى قاۋەى سەۋز بۇ ئەگەرى گەشتىن بە ئەنجام لەم دوو ھالەتەى سەرۋەدا تا ئىستى نازانرىت. زىانە لاۋەلاكانى قاۋەى سەۋز برىتتىن لە: سەرىششە، نارەحەتتىى گەدە، ھەستىكرىن بە پەستى. برى زىادى قاۋەى سەۋز گونجاۋ نىيە و ھەندىك جارىش مەترسىدارە لەم ھالەتەدا: پەستى، ناۋى شىن Glaucoma، نەخۇشى شەكرە، بەرزىۋونەۋەى پەستانى خويىن، گىرژىۋونى قۆلۇن، تەنكىۋون يان پوۋكانەۋەى ئىسك Osteoporosis، گىرقتەكانى مەيىنى خويىن. قاۋەى سەۋز بە ھىچ شىۋەيەك گونجاۋ نىيە بۇ مىندال و ئافىرتى دوۋگىان.

بۆچى كافىيار سوۋدەبەخشە؟

كافىيار Caviar بەھايەكى بەرزى خۇراكىي ھەيە بۇيە گىرانتىن بەرھەمەكانى ماسىيە. كافىيار ھىلكەى جۇرئىكى ماسىيە كە بە شىۋەيەكى سەرەكى لە دەرياي قەزوين و دەرياي رەشدا دەژى، ئەم ھىلكانە چەندىن جۇر و رەنگىان ھەيە. كافىيار رىژەيەكى بەرزى پىرۇتتىن لەخۇدە گىرقت بە برى ۲۹ گرام لە ھەر ۱۰۰ گرام كافىياردا، ھەرۋەھا سەرىچاۋەيەكى زۇر باشە بۇ فېتامىن A كە گىرنگە بۇ پىست و بىنىن و گەشە، رىژەيەكى باش لە چەۋرى ئۆمىگا ۳ لەخۇدە گىرقت كە ئەگەرى توشىۋون بە شىۋەنجەى مەمك و شىۋەنجەى پىرۇستات كەم دەكاتەۋە، برىكى باشى فېتامىن D كە يارمەتى

بەدخۇراكى چىيە؟

بەدخۇراكى Malnutrition ھالەتتە كە لەش برى تەۋاۋ لە ماددە خۇراكىيەكانى پىنەگات. ھۇكارەكانى بەدخۇراكى ئەمانەن: خۇراكى كەم يان خۇراكى ناھاۋسەنگ، كەمى فېتامىن و كانزايەكان، گىرقت لە ھەرس كىردن يان ھەلمزىنى خۇراكى كە كۆتەندامى ھەرسدا، نەخۇشى جەستەيى، ھەژارى، كارەساتى سەۋشەتتى، شەپ و گىرقتى سىياسى. لە ھالەتە سوۋكەكاندا ھىچ نىشانەيەك بەدى ناكىرت، بەلام لە ھالەتە سەختەكاندا نىشانەكان توند دەبن و ئاسەۋارى ھەمىشەيى لەسەر لەشدا جىدەھىلن. نىشانەكان بەپى

گىرنگى بەرھەمەكانى سويا

بەرھەمەكانى پاقلەى سويا برىتتىن لە: شىرى سويا Soy milk، ساسى سويا Soy sauce، دۇشاۋى سويا Miso، ھۆت دۇگى سويا Soy hot dogs، بىرگەرى سويا Soy burger، تۇفو Tofu يان پىرۇتتىن سويا. پىرۇتتىن سويا ئاستى كۆلىستىرۇلى خراب LDL لە خۇندىن بە شىۋەيەكى بەرچاۋ دادەبەزىنىت، ھەرۋەھا سويا رۇلى ھەيە بۇ كەمكىردنەۋەى ئەگەرى توشىۋون بە ھەندىك جۇرى





ئىسك و ددان دەدات، ھەرۋەھا سوۋدى ھەيە بۇ ھېشتنەۋەي پەستانى خوين لە ئاستىكى ئاسايىدا. كافيار يارمەتيدەرە بۇ كىردنەۋەي ئارەزۋى خواردن، چەندىن كانزاي گىرنگ لە خۇدە گىرئ وەكو سىلينيۇم، پۇتاسيۇم، مەگنسىيۇم، كالىسيۇم، فسفۇر. كافيار ھىچ كاربۇھىدرات و چەورىيە نېۋەندەكان Trans fats لە خۇناگىرئ و رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە نۆرەي دل و جەلتە، ھەرۋەھا زۇر سوۋدبەخشە بۇ ئەو كەسانەي كە نەشتەرگەرىي گەۋرەيان بۇ دەكرئ لە گەل ئەو نەخۇشانەي كە لەژىر چارەسەرى كىمبايدان.



ھۆكارى بەدخۇراكى جياۋازن و بەگشتى برىتىن لە: سەرسوپان، ھەستكردن بە بى ھىزى و ماندوۋوبون، دابەزىنى كېشى لەش. چارەسەر كىردن دەست پى دەكات بە دۆزىنەۋە و چارەسەر كىردن ھۆكارەكان، قەرەبوۋ كىردنەۋەي كەمىي ماددە خۇراكىيەكان لە پىرۇتىن، فېتامىنەكان، كانزايەكان، چارەسەر كىردن نىشانەكان. بەدخۇراكى ئەگەر چارەسەر نەكرئ لەۋانەيە كە چەند ئالۇزىيەكى لېبكەۋىتتەۋە وەكو توشىبون بە گەلئەك نەخۇشىيى فېزىكى و دەروونى، لەۋانەشە كە بىتتە ئەگەرى مردن.



شىرپەنچە. سۇيا سەرچاۋىيەكى زۇر گىرنگە بۇ پىرۇتىن، ھەرۋەھا ماددەي گىرنگى دىكەش لەخۇدە گىرئ وەكو رىشال، كۆمەلەي فېتامىن B، ترشە چەورى ئۇمىگا ۳. سۇيا وەكو جىگەرۋەيەكى تەندروستىيانە بۇ گۆشت و بەرھەمەكانى دىكەي ئازەلى سوۋدى لى وەردە گىرئ بەتايىبەتى كە كۆلىستروۋل و چەورىيە تىرەكان لەخۇناگىرئ، بۇيە سۇيا بۇتە خۇراكىكى سەرەكى بۇ ئەو كەسانەي

فىتامىن C و شىرپەنچە

پەيۋەندىي نىۋان فىتامىن C و شىرپەنچە پەيۋەندىيەكى ئالۋزە، بەلام لەوانەيە كە رۇلى ھەيىت بۇ خۇپاراستىن لە تووشبوون لە شىرپەنچە. ئەو كەسانەي كە خۇراكى دەۋلەمەند بە فىتامىن C پەيرە دەكەن ئەگەرى تووشبوونيان بە شىرپەنچە كەمترە. فىتامىن C كە بە ترشى ئەسكۇرىك Ascorbic acid ناسراۋە ماددەيەكى دژەنۇكسانى بەھيژە رۇلى ھەيە لە پاراستىنى ماددەي DNA لە گۇران كە دەيىتە ھۇي دابەشبوونى كۇتتۇلنەكراۋى خانە يان دروستبوونى خانەي شىرپەنچەي. بىرى باشى فىتامىن C لەوانەيە كە رۇلى ھەيىت لە ھاۋسەنگ كىردنەۋى ئەو ماددە شىرپەنچەيەيەكى كە لە ناۋ گۇشتى پىرۇسىسكراۋا ھەن بەتايپەتى ئەو ماددانەي كە دەيىتە ئەگەرى شىرپەنچەي گەدە. خۇشەختانە خۇراكە دەۋلەمەندەكان بە فىتامىن C ماددەي گىرنگى تر لەخۇدەگىر بەتايپەتى دژەنۇكسانەكان كە ئەۋانيش رۇلى گىرنگىان ھەيە بۇ خۇپاراستىن لە شىرپەنچە. لە چەند لىكۇلئىنەۋەيەكدا ھاتوۋە كە فىتامىن C رۇلى ھەيە بۇ رى گرتن لە دروستبوونى خانەي شىرپەنچەي لە پىست و سىيەكان و مىلى مندالۇندا. بەگشتى نەخۇشانى شىرپەنچە پىۋىستىيان بە بىرى زياترى ئەم فىتامىنە ھەيە لەۋكاتەي كە لەۋانەيە چارەسەرى كىمىيەي ۋەكو زىيانى لاپەلا بىتتە ھۇي كەمبۈنەۋەي فىتامىن C لە لەشدا.



ترس لە قوتابخانە

ترس لە قوتابخانە School phobia جۇرئىكى تۇقىنە، واتە رەتكىردنەۋەي چوون بۇ قوتابخانە بە شىۋىيەكى توند، ئەمەش زياتر لە مندالان دەيىنرەت لە تەمەنى نىۋان ۸-۱۳ سالىدا. مندالى تووشبوو كە فشارى دەخىتتە سەر لەۋانەيە كە لە لايەنى فېزىكىيەۋە نەخۇش و بىج تاقەت يىت يان بە ئانقەست خۇي نەخۇش و ھىلاك پىشان بدات، لەكاتى گەيشتىن بۇ قوتابخانە لەۋانەيە نەچىتە ھۇبەي خۇيئىدەۋە بەلكو بۇ شىۋىيەكى تر رابكات، ھەرۋەھا لەۋانەشە كە ھەلسوكەۋتى بگۇرپەت لە قوتابخانە و لەناۋ پۇلدا كېشە بىتتەۋە، لەكۇتايىدا لەۋانەيە كە بە باسكىردنى قوتابخانە بە توندى نارەھەت يان توۋرە يىت. ھۇكارەكانى ترس لە قوتابخانە ئەمانەن: پەستى، سترىس، گىرت لە فېرېۋون، شىۋەي ۋانە گوتتەۋە و رەفتارى توندوتىزى مامۇستا لەگەل قوتايىدا، شىۋىن گۇرپە، جىباۋنەۋەي دايك و باوك، لەدەستدانى كەسىكى نىك، ئەم كېشەيە ھەر كە ھەستى پىكرا پىۋىستە زوو چارەسەرىكەت، بىۋىنمۇنە يارمەتيدان و ھاندانى قوتابى لە مال لە لايەن دايك و باوكەۋە لەگەل يارمەتيدان بۇ جىبەجى كىردنى ئەركى ۋانەكان، ھەرۋەھا لە قوتابخانەدا لە لايەن ئىدارە و بەرپۇبە. بىگومان دەست نىشان كىردنى ھۇكارەكان رىگا بۇ چارەسەركىردن ئاسان دەكات. چارەسەرى دەروونى Psychotherapy لە لايەن دكتورى پىسپورى دەروونى دوا ھەنگاۋى چارەسەركىردنە.

بەلەكى پېست

بەلەكى يان بەلەكبوون Vitiligo حالەتتىكى دەگمەنى پېستە، كەمتر لە ۱٪نى دانىشتىۋانى گۆى زەۋى توۋشى دەبن. بەلەكى برىتتىيە لە نەبوۋنى بۆيەى ميلانين Melanin كە بەرپرسە لە رەنگى پېست لە ھەندىك شوۋنى لەشدا بە شىۋە پەلەى سېى يان كالتىر بە بەراورد لە گەل رەنگى پېستى دەروەرى. بەلەكى لەوانەپە كە لە ھەر شوۋنىكى پېستى لەشدا روويدات. سەرەتا قانى بچووك پاشان بەرە بەرە گەورە دەبن و شىۋەى جىباواز وەرەگرن. بەلەكى كارىگەرىيەكى نىگەتېف دەكاتە سەر لايەنى دەروۋنى توۋشبوو كە زىاتر بە شىۋەى پەستى يان خەمۇكى خۇى دەنوۋنىت. ئەگەرچى ھۆكارى تەواۋى توۋشبوون بە بەلەكى نەزانراۋە، بەلام لەوانەپە كە ھۆكارى زگماكى يان قايرۆسى لەپال بىت. قانەكانى بەلەكى زىاتر لە توۋشبوۋانى خاۋەن پېستى تارىك يان ئەسمەردا بەرجەستەتر و ديارتر دەبن. تا ئىستا چارەسەرىكى تەواۋ بۆ بەلەكى لەبەر دەستدا نىيە، بەلام بە چەند ھەنگاۋىك دەتوانىت كە قانەكان بۆ ماۋەپەك تۇختر بگرىن و تا رادەيك بشاردىنەۋە، بۆ نمونە بەكارھىتائى ئاۋىتەكانى دژەخۇر، تىشىكى سەروۋى ۋەنەۋشەپى دەستكرد.

زىدە ئىسكى پاژنەى پى

زىدە ئىسكى لە پاژنەى پىدا Heel spur برىتتىيە لە نىشتىنى كالىسىۋم بە شىۋەى نوۋكىكى تىژ لە بەشى خوارەۋى ئىسكى پاژنەى پىدا كە بەرە بەرە بۆ ماۋەى چەند مانگىك گەشە دەكات و لەوانەپە كە درېۋىيەكەى بگاتە نىوگرى، ئەمەش بە تىشىكى X بە روۋنى دەست نىشان دەكرىت. زۆرىيەى حالەتەكان بىن ئازارن، بەلام گەلىك جار نازار لە پاژنەى پىدا سەرھەلەدات لە گەل ھەۋكردنى بەستەرى توندى ژىرەۋى پىن كە لە شانەى رىشالەپى توند پىكھاتوۋە و پاژنەى پىن بە پىشەۋى پىن دەبەستىتەۋە. ھۆكارەكان برىتىن لە: فشار لەسەر بەستەر و ماسۋولكەكانى پىدا، كشانى شانەى رىشالى ژىرەۋى پىن، درانى بەردەۋامى ئەۋ پەردەپەى كە ئىسكى پاژنەى پىن دادەپۇشپىت، ۋەرزى راکردن و بازدان، راکردن لەسەر روۋى رەقدا، كەشى نارىك، كىشى زىاد و قەلەۋى، بەسالچون، نەخۇشى شەكرە، ۋەستان بۆ ماۋەى زۇر، تەختبۋنى پىن Flat foot. ھەنگاۋەكانى چارەسەركردن برىتىن لە: مەشىقى تايبەت، كەشىقى تايبەت بۆ كەم كەردنەۋى فشار لەسەر پاژنەى پىدا، دەرمان بە رىگاي دەم، دەرزى خۇجىپى كۆرتىزۇن راستەۋخۇ بۆ پاژنەى پىن، لە كۇتايشدا نەشتەرگەرى.



ئايا پەستانى نزمى خوۋىن ماناى تەندروستىيەكى باش دەگەپەنىت؟

نشانەى دىكەش لە توۋشبوۋدا دەردەكەۋن ۋەكو: كەمبۋونەۋەى تەركىز، لىلبۋونى بىيىن، ھىلىنج، ھەستكردن بە سەرما، كالبۋنى رەنگى پېست، خىزابۋون و تەنكبۋونى ھەناسە، دلتوندى، ھەستكردن بە ماندوۋبوون، ھەستكردن بە تىنوۋىتى. لە زۆرىيەى حالەتەكادا پەستانى نزمى خوۋىن بە چارەسەركردنى ھۆكارەكەى ئاسايى دەپىتەۋە، ئەگەر ھىچ ھۆكارىكى نەبوۋ ئەۋا پىۋىست بە چارەسەركردن ناكات، لە ھەندىك حالەتى سەختتدا بە دەرمانى تايبەت پەستانى خوۋىن بۆ پىۋانەى ئاسايى بەرز دەكرىتەۋە.

بەگشتى پەستانى نزمى خوۋىن بە نىشانەپەك بۆ تەندروستىيەكى باش ھەژمار دەكرىت. ھەرۋەھا زىاتر بەندە بە لايەنى زگماكى و ماناى ئەگەرى كەمتر بۆ توۋشبوون بە نەخۇشى دى دەگەپەنىت. بەلام دابەزىنى پەستانى خوۋىن بۆ كەمتر لە ۶۰/۹۰ ملم جىۋە Hypotension گەلىك نىشانەى لىدەكەۋىتەۋە ۋەكو: سەرسوۋران، ھەستكردن بە سوۋكبوۋنى سەر. ئەگەر نەخۇشى بوۋىتە ھۆى دابەزىنى پەستانى خوۋىن ۋەكو نەخۇشى گىلاندى دەرقى، كەمبۋونەۋەى شىلەى لەش يان نەخۇشى شەكرە، ئەۋا