

رېنمايى خۇراک بۇ خوينبە خشەکان



فۆلېت يان فېتامىن B9 گىرنگە بۇ دروستىبونى خۇرۇكە سۈرەكانى خوين، سەرچاۋە خۇراكىيەكانى ئەمانەن: جگەر، پاقلمەنىيە وشكەكان، ھىلۇن Asparagus، سەۋزە گەلا تارىكەكان، شىرەى پرتەقال. فېتامىن B2 ۋە B6 گىرنگى زۇرپان ھەيە ۋە پىيۈستىن بۇ دروستىبونى خۇرۇكە سۈرەكانى خوين، سەرچاۋە خۇراكىيەكانىان برىتىن لە: پەتاتە، مۇز، گۆشتى سورور، ماسى، ھىلكە، سىپىناغ، نۇك، سەۋزە گەلا تارىكەكان، شىرەمەنى بەتايىبەتى ماست ۋە شىرە. خواردنى ژەدىك پاش خوينبە خشىن يارمەتىدەرە بۇ دووبارە بەرزكردنەۋەى ناستى وزى لەش ۋە دروستىبونى خانەكان ۋە پىكھاتەكانى تىرى خوين، ھەرۋەا خواردنەۋەى شىلە گىرنگى زۇرى ھەيە بەتايىبەتى لە ماۋەى ۱-۲ رۇزى پاش خوينبە خشىن لە گەل دووركەۋتتەۋە لە خواردنەۋەى ئەلكھول.

پاش خوينبە خشىن بە ماۋەيەكى كەم لەۋانەيە كە دوچارى ئەم نىشانانە بىتەۋە كە بۇ ماۋەيەك بەردەۋام دەبن: ھەستكردن بە ماندوۋوبون، ھەستكردن بە سووكىبونى سەر، لەھۇشچون. يەكېك لە رىگا كارىگەرەكان بۇ كەمكردەۋە يان نەھىشتى ئەم نىشانانە برىتىيە لە جۇرى خۇراك پاش خوينبە خشىن، خۇراكى گونجاۋ يارمەتىدەرە بۇ قەرەبوۋكردنەۋەى ناسن ۋە پركردنەۋەى كۇگاي فېتامىنەكان لە لەشدا. خۇراكى دەۋلەمەند بە كانزاي ناسن كە پىيۈستە بۇ دروستىبونى خۇرۇكە سۈرەكانى خوين شان بە شانى خۇراكى دەۋلەمەند بە فېتامىن C كە يارمەتى ھەلمۇزىنى ناسن لە رىخۇلە دەدات. خۇراكە دەۋلەمەندەكان بە ناسن ۋەكو سىپىناغ، گۆشتى سورور، ماسى، گۆشتى پەلەۋەر، پاقلمەنىيەكان، مېۋز. خۇراكە دەۋلەمەندەكان بە فېتامىن C برىتىن لە: مېۋە مرزەكان، تەماتە، قەرنابىت، بىبەرى شىرىن.

فېتامىنەكانى داۋرۇز

سەۋزە مېۋە جگە لە پىرۇتىن، كاربۇھىدرات، فېتامىن ۋە كانزا كە زۇر گىرنگى بۇ پاراستى تەندروستى، گەلېك ماددەى تر كە بە ماددە كىمىيە رۈۋەكەكان Phytochemicals ناسراون لەخۇدەگىر كە ھەندىكىان سىفەتى دژەتۇكسانىان ھەيە، ھەندىكى دىكە رۇلپان ھەيە بۇ خۇپاراستىن لە شىرپەنچە، ھەندىكى تر بۇ خۇپاراستىن لە نەخۇشىى دل، نەخۇشىى شەكرە، رەقبونى خوينبەرەكان، بەرزبونەۋەى پەستانى خوين. توژىنەۋەكان روونىان كىرەۋتەۋە كە دەكرىخ تا رىژەى ۶۵٪ خۇمان لە تووشىبون بە شىرپەنچە پىرۇتىن، ئەمەش تەنيا بە چەند گۇرانىك لە ستايلى ژياناندا لەۋكاتەى كە ھۇكارى ۳۰٪ ى حالەتەكانى تووشىبون بە شىرپەنچە دەگەرپتەۋە بۇ ناپىكى لە خۇراكدا بەتايىبەتى چەۋرىى زۇر ۋە كەمى رىشال. ئەمە ناشكرايە كە زىاد خواردنى سەۋزە ۋە مېۋە ئەگەرى تووشىبون بە شىرپەنچە كەم دەكاتەۋە، ھۇكارەكەش دەگەرپتەۋە بۇ ئەۋ ناۋىتتە كىمىيە رۈۋەكىيەنى كە بە فېتامىنەكانى داۋرۇز Future vitamins ناسراون. تا ئىستا پتر لە 900 جۇر لەم ناۋىتتە ناسراون ۋە رۇز لە داۋى رۇزى ناۋىتتەى نوى دەۋزىتتەۋە، ھەر خۇراكىكى رۈۋەكى ژمارەيەكى زۇرى لەم مادە كىمىيەنى تىدائە، بۇ نمونە قاپىكى سۈپى سەۋزە تىكەلاۋ پتر لە 100 جۇر لەم مادە كىمىيەنى تىدائە، بۇيە ۋاباشە كە رۇژانە بە لاي كەم 5 جار سەۋزە ۋە مېۋە بخۇيت.





په یوه نډی چای به سه رنځه وه

چایان قاوه هر 4-6 کاتر میتر جارنک دووباره ده بیته وه، بویه وا له توو شپو ده کات که ریژدی یان بری خوارنده وهی چایان قاوه بهر بهر زیاتر بکات. لیکدانه وهی زانستی بو روودانی هم جوړه سه رنځه وهی نه وهی که دهماری خوښه بهرکانی میشک تاراده یه که بهرانه بهر به مادهی کافائین هه ستیار دهن و هرکه هم مادهی نه گه شسته هم خوښه بهرانه نه وه سه رنځه وهی کی تا راده یه که تووند سه ره له ددهات. نه وهش ماوه بلین که روژانه خوارنده وهی یه که کوپ چای یان پتر جگه له وهی که سه رنځه وهی له و که ساندا ناهیل، نه گه ری توو شپو نیش به نه خو شای له خوښه بهرکانی دلدا که ده کاته وه.

کافائین Caffeine مادهی سه ره کیبه له چایدا که په یوه نډی به سه رنځه وه هیه. همه راستیه کی زانستی چه سپاوه که زور کهس تووشی راهتن یان خوښه گرتن Addiction بهم مادهی دهن، نه گه ری روژنک چایان قاوه نه خو نه وه نه وه تووشی سه رنځه وهی دهن له گه له هه ستکردن به پیوستیه کی توند به مادهی کافائین. هم جوړه سه رنځه زیاتر به یان پاش له خو وه له سان سه ره له ددهات، به لام پاش خوارنده وهی پیا له یه که چای یان فنجانیک قاوه به ماوهی کی که سه رنځه وهی که نامینیت یان به لای که سوو کتر ده بیته. هم جوړه سه رنځه وهی که په یوه سته به خوارنده وهی

نایا خوارنده وهی تایگر سوو دبه خسه ؟



خوارنده وهی بری که می تایگر Tiger یان جوړه کانی تری خوارنده وهی وزبه خسه کان Energy drinks له وانه یه که کاریگره یه کی نیکه تیقی نه وتو نه کاته سه ر تندرستی، به لام خوارنده وهی بری زیاد له بهر بری زیادی شه کر و کافائین کاریگره یی خرابی بو تندرستی هیه، هه روها له لیکو لینه وه کانداهاتوه که بری زیادی خوارنده وهی وزبه خسه کان بو ماوهی کی زور به تابه تی له مندا ل و هه ره کاره کانداهاتوه که مه تر سیدار بیته. بری زیادی مادهی کافائین له تایگر و جوړه کانی تری خوارنده وهی وزبه خسه کان که ده گاته نیکه ی 80 ملگم له قوتو ویکو 250 میلیلیتریدا، کاریگره یی خراب ده کاته سه ر میشک و کو نه ندانی دهمار به شپوهی زوو هه لچوون و په سستی له گه ل خیرابوونی لیدانه کانی دل، هه روها وازه یان له تایگر به شپوهی کی کتوپر ده بیته هو ی سه رنځه وهی، هیلنج، هه ستکردن له هیلاکی و شه که تی. دوا لیکو لینه وه کان باس له وه ده کن که په یوه نډی هیه له نیوان خوارنده وهی وزبه خسه کان و چهن دین حالته و نه خو شیدا وه کو په رکم، نه خو شای شه کره، نه خو شیه کانی دل، گوژان له هه لسو کهوت و مه زاجدا. له کو تابه یدا پیوسته همه له بیر نه کریت که به پی هه مو لیکو لینه وه و پیوره تندرستی هیه کان، خوارنده وهی وزبه خسه کان هیچ سوودی تندرستی یان نیبه، هه روها تیکه لکردنی خوارنده وهی وزبه خسه کان له گه ل له لکه ولدا گه لیک جار کاره ساتی گوره و کوشندی لیده که ویته وه.



ھۆكارەكانى ۋەستانى سوورى مانگانە لە كچى ھەرزەكاردا

جگە لە دووگىيانى كە يەكەم نىشانەى بە ۋەستانى
سوورى مانگانە Amenorrhea دەستپىدەكات، كچى
ھەرزەكار ھەندىك جار لەبەر ھۆكارى جياواز سوورى
مانگانەى دوادەكەويت يان بۆ ماوھىەك دەۋەستىت. ئەگەر
ھەر كچىك تا تەمەنى 16 سالى سوورى
مانگانە نەبىنىت، ئەوا دوچارى
ۋەستانى سوورى
يەكەمى Pr-
m a r y
amenor-

بۆچى بەردەوام ھەست بە ماندووبوون دەكەيت؟

زۆر كەس پىيان وايە كە ھەستكردن بە ماندووبوون بەشىكى ناسايىە لە ژياندا، بەلام لە راستىدا ھەرگىز شتىكى ناسايى نىبە، بۆ نمونە ئىستا بەگشتى ئافرەت ماندووترە بە بەراورد بە رابردوو، بۆ نمونە پىشە، خىزان، مال، منداڵ، لەگەل بەرپرسيارىتتى دىكە. زۆرىەى ئافرەتان لە تەمەنى 30-60 سالىدا تەنيا بۆ ماوھى 6 كاتژمىر دەخەون لەوكاتەى كە ئافرەت پىوستى بە 7-9 كاتژمىر نووستن لە رۆژىكدا ھەيە، ئەمە شان بە شانى سوورى مانگانە و دووگىيانى يان ۋەستانى يەكجارەكى سوورى مانگانە دەبنە ئەگەرى گۆرپانى ھۆرمۆنى لە لەشدا، ئەمەش دەپىتە ھۆى ھەستكردن بە ماندووبوون و بۆرژان لەكاتى جياوازی رۆژدا. كەمخوئى لەبەر كەمى كاتزاي ناسن ھۆكارىكى ترە بۆ بەردەوام ھەستكردن بە ماندووبوون و بىھىزى گشتى لەش بەتايبەتى لە ئافرەتان، ھەرۋەھا تىكچوونى بالانسى ھۆرمۆنەكان بەتايبەتى ھۆرمۆنى ئىستروژىن، پروجىستىرۆن، تىستۆستىرۆن. سستىبونى يان كەمبونەوھى چالاكى گلاندى دەرقى Hypothyroidism ھۆكارىكى ترە كە زياتر لە ئافرەتدا دەبىنرەت. يەكەم ھەنگاۋ بۆ چارەسەركردن لە مالىھە برىتتىبە لە نووستىنكى تەوا، گەلىك كەس رۆژانە بۆ ماوھى 8-9 كاتژمىر دەخەون بەلام بە كوالىتتىبەكى خراب، بۆيە بەردەوام لەكاتى رۆژدا ھەست بە ماندووبوون دەكەن. ئەنجامدانى مەشقى ۋەرزى سەرەراى سوودە زۆرەكانى بۆ تەندروستى، يارمەتى باشتكردن كوالىتى خەو دەدات.



مانگانە يان وەستانى سوورى مانگانە. گرى لى گلاندى پىتوتەرى شەگرچى زياتر گرى پاكە، بەلام دەپتە ھۆى وەستانى سوورى مانگانە. بەكارھىتائى ھەبى مەنچ، سترىس و پەستى، كەمبونەھۆى يان نەمانى نارەزوى خواردن كە لەبەر ھۆكارى دەروونى روودەدات Anorexia nervosa، دابەزاندى خىرا و توندى كىشى لەش، ھەرەھا زىادبوونىكى زۇرى كىشى لەش و قەلەوى ھۆكارىكى ترە بۆ وەستانى سوورى مانگانە لە كىچى ھەرزەكاردا.

rhea بوو كە پىتوتەرى بە پىشكىن و چارەسەرى تايپەتەو دەپت. گەلىك ھالەت و نەخۇشى كارىگەرى دەكەنە سەر دەردان و ھاوسەنگىي ھۆرمۇنەكان كە بەرپرسن لە سوورى مانگانە، بۆ نمونە فرەكىسى ھىلكەدان PCOS، نەخۇشى لە گلاندى دەرفى، پەككەوتنى پىشەوختەى ھىلكەدانەكان كە دەپتە ھۆى گۆران لە سوورى



قۇناغەكانى گەشەكردنى موو لەكاتى بائىغبوندا

و گەشەى موو دەدات لە ھەردوو رەگەزدا لە رىنگاى ھاندانى دەردانى ھۆرمۇنى تىستوستىرون لە كور و ھۆرمۇنى ئىستروژىن لە كچدا، ھەرەھا ھۆرمۇنە ئەندىرۇجىنەكانسى Androgens گلاندى ئەدرىنال لە ھەردوو رەگەز و ھۆرمۇنى پىرۇجىنستىرون لە كچدا رۇلىيان ھەبە لە گۆرانەكانى پەبەست بە بائىغبون و گەشەى موو لە لەشدا.

كاتى بائىغبون دەستپىكى گەشەكردن يان بەرجەستەبوونى موو دياردەكات لە چەند شونىكى لەشدا كە پىشان مووى لى نەبوو. بۆ نمونە لە كچدا موو لە قاج و بن كەوش و خوارەوى ناوك دەردەكەوت، لە كورپىشدا موو لە قاج، قۇل، دەموچا، بن كەوش و خوارەوى ناوك، ھەندىك جارىش لە سىنگ و پىشتا دەست بە گەشكردن دەكات. مووكان لە بەشى جىاوازی لەشدا لە قۇناغى جىاواز و كاتى جىاوازدا گەشە دەكەن، ئەمەش لە كەسىگەو بۆ كەسىكى تر جىاوازی ھەبە. لە كوردا، يەكەم قۇناغ لە تەمەنى 9-15 سالىدا لە بەشى خوارەوى ناوكدا دەستپىدەكات. لە تەمەنى 11-16 سالىدا مووكان تارىكتىر و بەرجەستەتر دەبن، لە تەمەنى 11-17 سالىدا موو لە بن كەوش و چەنگە و سەر لىوى سەرەو گەشە دەكات، لە تەمەنى نىوان 18-20 سالىدا موو لە زۆرىەى بەشەكانى لەشدا گەشە دەكات. لە كچدا، لە تەمەنى 8-14 سالىدا گەشەى موو لە بن كەوشدا دەستپىدەكات، لە تەمەنى نىوان 9-10 سالىدا موو لە خوارەوى ناوكدا تارىكتىر و بەرجەستەتر دەپت و پاشان لە تەمەنى 10-16 سالىدا شىووى سىگۇشە وەردەگرىت. ھۆرمۇنى LH كە لە گلاندى پىتوتەرى دەردەدرىت ھانى بائىغبون

