

شيرهى ليمۇ بۇ دابەزاندنى كيش

شيرهى يان ئاوى ليمۇ Lemon juice رېژىيەكى بەرز لە ڧىتامىن C لەخۇدەگىرت كە پەيوەندى ھەيە بە بارستايى لەش بەوہى كە ھارېكارى زنجيرەيەك كارلېكى كېمىيىسى لە لەشدا دەكات كە چەورى تېكەدەشكىنن و لەش وەكسو وزە سەرفى دەكات. شيرهى ليمۇ دەولەمەندە بە ماددە دژە ئۆكسانە كانى پۇلېفېنۇلەكان Polyph-nols كە لە لەشدا رۇلى رېگرتىيان لە زيادبونى كيشدا ھەيە، ھەرۋەھا رۇليان ھەيە بۇ خۇپاراستن لە زيادبونى ناستى شەكرى خوین و پەيدا بونى بەرگىرى دژ بە ھۆرمونى ئېنسولين، لەگەل رېگرتن لە زيادبونى چەورى لە خوین و كۇبونەوہى چەورى لە لەشدا. شيرهى ليمۇ ئاويتەى ترى دژەئۆكسان بە ناوى فلاڧونۇيدەكان Flavonoids لەخۇدەگىرت كە ئەوانيش رۇليان ھەيە بۇ كۆتتۇلكردنى كيشى لەش، ھەرۋەھا رېژەى دروستكردنى كۇلېستېرۇل و چەورى گلېسېرىدە سېانېيەكان لە جگەردا كەم دەكەنەوہ. پېويىستە ئەمەش بزانرېست كە رۇژانە خواردنەوہى ئاوى ليمۇ لەوانەيە چىنى مېنای ددان بروشېنېت.

لۇبىيى رەش تواناكانى مېشك باشتر دەكات

نزىكەى ھەموو چۆرە پاقلەمەنېيەكان بۇ تەندروستى سوودبەخشن بەتايەتى تەندروستىيى دل، بەلام لۇبىيى رەش Black beans تايەتمەندىيەكى ترى ھەيە بەوہى كە سوودى زۇرى بۇ خانەكانى مېشك ھەيە و تواناكانى مېشك بەگشتى بەھېتتر دەكات، چونكە رېژىيەكى بەرز لە ماددە دژەئۆكسانەكان لەخۇدەگىرت بەتايەتى فلاڧونۇيدەكان Flavonoids. سوودە تەندروستىيەكانى لۇبىيى رەش ئەمانەن: يارمەتيدانى ھەرسكردن و باشتركردنى فرمانى كۇلۇن، رېكخستن يان جېگىركردنى ناستى شەكرى خوین، باشتركردنى تواناى ماسولكەى دل، كەمكردنەوہى ھەوكردنەكان، بەرزكردنەوہى ناستى دژەئۆكسان لە لەشدا. لۇبىيى رەش بېرىكى كەمى وزە و چەندىن ماددەى دژەئۆكسان لەخۇدەگىرت كە زياتر لە توكىلدا جېگىرن، ھەرۋەھا دەولەمەندە بە ترشە چەورى لە جۆرى ئۆمىگا۳، رېشال، فۇلېت يان ڧىتامىن B9، پىرۇتېن، ڧىتامىن B1، مەگنېسىيۇم، مۇلېدېنېيۇم، فۇسفۇر، ناسن.



ئەو خۇراكانەى تېنووېەتى زىاد دەكەن

خۇراكى شۇر، خۇراكى چەور، خۇراكى تىژ بە گىشتى ھەستى تېنووېوون زىاد دەكەن. ئەگەر بېرى خۇئ لە ھەر خۇراكىندا زىاد يىت ئەوا زووتر و زىاتر ھەست بە تېنووېوون دەكەيت، ھەرۇھا بە گۆرەى خۇراكى تىژ Spicy foods و خۇراكى چەور. كەمكردنەوېى خۇراكى پىرۇتىنى و خۇراكى چەور لە گەل زىاد خواردىنى سەوزە و مېوہ بەتايىبەتى لە ژەمى ئىواراندا ھەستى تېنووېەتى تا رادەبەكى زۇر كەم دەكاتەوہ، چونكە ئەو خۇراكانە كاتىكى زۇريان پىئوستە تاكو بە تەواوى ھەرس بىر كىن كەچى خۇراكى كاربۇھىدراىتى بە گىشتى كاتىكى كەمترى پىئوستە بۇ ھەرسبووئىكى تەواو. خوارنەوہ كاربۇنكراوہكان بەتايىبەتى بېبسى و كۇلا، ھەرۇھا قاوہ و چاى ماددى كافتىن Caffeine لەخۇدەگىرن كە ھانى گورچىلەكان دەدات بۇ زىاتر دەردانى ئا، بەمەشەوہ رىژەى شىلە لە لەشدا كەم دەبىتەوہ و ھەستى تېنووېوون زىاتر دەبىت، جگە لەمانە گەلىك خواردىن و خوارنەوہى تر كافتىنپان بە رىژەى جىاواز تىدايە وەكو كاكاو، شىكۇلاتە، خوارنەوہ و زبەخشەكان Energy drinks. ئەو خۇراكانەى كە رىژەبەكى بەرزى خۇئ لەخۇدەگىرن برىتىن لە: ترشىيات، خىار شور، كىتچەب و ساس، جىبسى، پىتزا، دۇشاوى تەماتە، خۇراكى خىرا، گۇشت و مرىشك و ماسى قوتووبەند.



ئايا شەكر دەبىتە ھۆى كىزبوونى گەشەى مندال

ئەوہ گومانى تىدا نىبە كە خۇراكى ھاوسەنگ رۇلى ھەبە لە گەشەى دروستى مندال بەتايىبەتى درىژبوونى بالا. زىاد خواردىنى شەكر لەسەر جىسابى خۇراكى ھاوسەنگ دەبىت، بە مانايەكى دىكە بېرى زىادى خۇراكى شىرىن و خوارنەوہ شىرىنكراوہكان وا لە مندال دەكات كە دووركەوتتەوہ لەو خۇراكانەى كە رۇژانە پىئوستىن بۇ گەشە و درىژبوونى بالا وەكو شىرى، پەنىر، گۇشت، ماسى، پەلەوہر، ھىلكە، دانەوئىلە، پاقلمەنىبەكان، سەوزە و مېوہ. گەدەى مندال بچووكە بۇيە پىئوستە كە تەنبا بە خۇراكى تەندروستىپانە يان دەولەمەند بە ماددە گىرنگەكان پىر بىرئىت. زىاد خواردىنى شىرىنى وا لە مندال دەكات كە بە ئاراستەبەكى نادروست گەشە بكات. وا نەبىت كە زىاد خواردىنى شىرىنى تەنبا ھۆكار يان ھۆكارى سەرەكى يىت لەپال كىزبوونى گەشەى بالاي مندال، بەلكو گەلىك ھۆكارى تر ھۆكارن وەكو: ھەستەوہرى بە ھەندىك خۇراكى گىرنگ وەكو ئەلبان و ماسى و ھىلكە و خۇراكى تر، نەخۇشىبەكانى گورچىلە و دل، سىستبوونى گلاندى دەرەقى، گرفت لە كرۇمۇسۇمەكان، ھەندىك گرفتى پەبىوہست بە خەو. بۇيە لەكاتى ھەستىرندت بە كىزبوونى گەشەى مندالەكەت پىئوستە كە زوو سەردانى دكتور بىكەيت بۇ پىشكىن و دۇزىنەوہى ھۆكارەكان و چارەسەر كىردن لەكاتى گونچاودا، واتە بەر لەوہى كە تەمەنى مندال بگاتە ئاستى وەستانى گەشەى

ئىسك.

پاش دانانى لەولەب

دانانى لەولەب IUD لەناو مندالدىن رىنگايەكى كاريگەرە بۇ رىگرتن لە دووگىيانى بە رىژەى 99% لەولەب پلاستىكىكە لە شىئەى پىتى T كە ماددەى كۆپەرىيان ھۆرمۇنى پىرۇجىستىرۇن لەخۇدەگرىت. پاش دانانى لەولەب لەلايەن دىكتۇرەو، ئەگەرى ھەوكردىنى شانەكانى ھەوز دىتە پىشەو كە برىتپىيە لە ھەوكردىنى مندالدىن، لوولەكانى فالوپ (لوولەى نىوان مندالدىن و ھىلكەدان)، لەگەل ئەندامەكانى تىرى زاووزى. ھەستكردىن بە نازارىكى سووك

يان مامناوھەندى زۆر ئاسايىيە راستەوخۇ پاش دانانى لەولەب، بەلام نازارىكى بەردەوام پاش دانانى لەولەب بەتايىبەتى ئەگەر ھاواكات پىت لەگەل خوينبەرىبون ھەرگىز ئاسايى نىيە و پىئويست بە سەردانى دىكتۇر دەكات. روودانى دووگىيانى لە دەروەى مندالدىندا E-topic pregnancy كە زياتر لەناو يەكك لە لوولەكانى فالوپ جىگىر دەپتە و نىشانەكانى برىتپىن لە نازار، بىنپىنى خوين لە زى، ھەندىك جارىش نازارى توند و خوينبەرىبونى ناوۋە كە لەوانەبە بىتتە ئەگەرى ھىدەمە Shock. زىانە لابەلاكانى تىرى لەولەب ئەمانەن: نازار و خوينبەرىبون كە زياتر پاش دانانى لەولەبى داپۇشراو بە كۆپە بەدى دەكرىت، زىادىبونى نازارەكانى پەيوەست بە سوورى مانگانە، جوولانى يان ھاتتە دەروەى لەولەب ماوئەك پاش دانانى كە دەپتتە ھۆى سىك ئىشە و دەردراوى ئاسايى زى و دواكەوتنى سوورى مانگانە، چەقىنى لەولەب لە دىوارى مندالدىن لەكاتى دانانيدا.

بۆچى قىزى وشك دەپتە؟

زىاد شوشتنى قىز بە شامپۇ، مەلەكردىن لەگەل چالاكىيەكانى رۇژانەى تر كاريگەرى دەكەنە سەر رادەى وشكېبونى قىز بۇ نمونە تىشكى خۇر، گەرمى خۇر، با، ھەندىك ھالەت و نەخۇشى. رۇژانە شوشتنى قىز بە شامپۇ رۇلى ھەبە لە وشكېبونىدا، ھەندىك جارىش زىاد شووتنى قىز ھانى گلاندەكانى چەورى پىست دەدات بۇ زياتر دەردانى چەورى، بەمەشەو قىز چەور و برىقەدار دەپتە. ئاوى شۇر، ئاوى كلۇركراو، ھەتاو، با، ھەموويان شىدارى كەم دەكەنەو و قىز وشك دەكەن، بۆيە دانانى كاسكىت بۇ خۇپاراستن لە وشكېبونى قىز لە وەرزى ھاويندا سوودى ھەبە. ھۆكارەكانى تىرى وشكېبونى قىز برىتپىن لە: كەمبونەوئەى ئارەزووى خواردىن، بەخۇراكى، كەمى قىتامىن و كانزاكان، كەمبونەوئەى شەلى لە شەل Deh-dration، سىستېبونى گلاندى دەرقى. زىاد بەكارھىنانى ئاوتتەكانى ستايلكردىن و جوانكارى قىز وەكو وشككەرەوئەى قىز يان شسوار، ئوتووى قىز، ئوتووى لوولكردىن قىز، قىل سىپراى قىز، ھەموويان ھۆكارن بۇ وشكېبون و قلىشانى قىز (موخۇركە). بەكارھىنانى زەيتى گويىزى ھىندى Co-conut oil سوودى ھەبە بۇ چەوركردىن قىز و پاراستنى لە قلىشان و پسان.

مەترسىيەكانى دووگىيانى پاش تەمەنى ۴۰ سالى

بەدى دەكرىت كە لەوانەبە بىتتە ھۆى خوينبەرىبون لەكاتى دووگىيانىدا، ئەمەش كاريگەرىيەكى نىگەتيف دەكاتە سەر گەشەى كۆرپە لەناو مندالدىندا. نەخۇشى شەكرەى پەيوەست بە دووگىيانى رىسكىكى ترە كە لە دووگىيانى پاش تەمەنى 40 سالىدا روودەدات، نەخۇشى شەكرە كۆمەلىك ئالۇزى بۇ كۆرپە پەيدا دەكات. مۇنگۇلىزىم يان دياردەى دان Down's syndrome ئەگەرىنكى ترە كە لەوانەبە دوچارى مندال پىت لەپاش دووگىيانى لە تەمەنى ۴۰ سال و بەسەرەوئەى، ھەرۋەھا ئەگەرى لەبارچوونىش لە ئارادايە.

زۆرىيە پىسپۇرانى نەخۇشى ئافرەتان و مندالبون پىشان باشە كە باشترىن تەمەن بۇ دووگىيانى پىش 35 سالىيە، بەلام لەگەل پىشكەوتنى زانستى پزىشكىدا گەلىك ئافرەت دەتوانن لە تەمەنى 45 سالىدا بى گرفت دووگىيان بن و بىنە خاوەن مندالىكى تەندروسست بەتايىبەتى كە لەژىر چاودىزى نىزىكى پزىشكىدا بن، بەلام لەگەل ئەمەشدا دووگىيانبون پاش تەمەنى 40 سالى ھەرگىز بەدەر نىيە لە ئالۇزى بۇ دايك و كۆرپە. بەرزبونەوئەى پەستانى خوين يەككە لە و رىسكانەى كە لە دووگىيانى لە تەمەنى دەورى 40 سالىدا

راکردن مەشقیکی باو و کاریگەرە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، بەلام چەند راکردن ئەم ئامانجە دەپێکێت؟ هەر مەشقیکی وەرزشی لە رویشتنەوه بگرە تا دەگاتە راکردنی خێرا چەوری یان وزە دەسووتینی. کەسێک کە کێشەکە 75 کیلوگرام بیت، دەتوانیت نزیکە 181 کالۆری وزە بسووتینیت بە راکردن بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بە خێرای 5 میل لە کاتژمێرێکدا. لەش زیاتر کاربۆهیدرات بۆ سووتاندنی وزە بەکار دێنیت، بەلام پاش 20 خولەک لە مەشقی وەرزشی یەدەکی کاربۆهیدرات کۆتایی دیت، بۆیە بە بەردەوامبوونی مەشقی وەرزشی لەش ناچار دەبیت کە چەوری بۆ وزە بەکار بێنیت یان بسووتینیت. بۆ و نکرینی نیو کیلوگرام چەوری، لەش پێویستی بە سووتاندنی 3500 کالۆری وزە هەیە، واتە ئەگەر رۆژانە 500 کالۆری وزە بووستینیت بە راکردن بە خێرای 5 میل لە کاتژمێرێکدا، ئەوا پاش یەک هەفتە لەش ئەم برە چەورییە ون دەکات. زیادکردنی توندیی Intensity مەشقی بەدەنی دەبیتە هۆی زیاتر سووتاندنی وزە، بۆ نموونە راکردن بۆ ماوەی 20 خولەک بە خێرای 8 میل لە کاتژمێرێکدا 306 کالۆری وزە دەسووتینیت. سوودێکی تری مەشقی توند ئەوەیە کە پاش تەواو بوونی مەشقهکە، لەش بەردەوام دەبیت لە سووتاندنی وزە بۆ ماوەی 48 کاتژمێر.

بە 20 خولەکی راکردن چەوری بسووتینە

