

## بۇچى پىۋىستە لە ژەمى پارش

لەم كەشە گەرمەدا رۇژووان بە شىۋەيەكى سەردەكى لەبەر تىنۋوبوون و وشكىبوونى دەم نارجەت دەپپت، لەوكاتەى كە لە كەشى گەرمدا پىۋىستى رۇژانە بە ئاۋ زياتر دەپپت، بۇيە پىۋىستە لەسەر رۇژووان كە پەيرەوى ھەنگاۋەكانى خۇپارستىن لە تىنۋوبوون و وشكىبوونى دەم بىكەن. جگە لە تىنۋوبوون و كەم خواردەنەوى شلە و كەم خواردەنى سەوزە و ميوە لە ژەمى پارشپۇدا، گەللىك جار زىاد ھەستەردن بە تىنۋوبوون يان وشكىبوونى دەم ھۇكارى دىكەيان لەپالە، بۇ نمونە زىانى لابلەلاى ھەندىك جۇرى دەرمان، نەخۇشپىيە



## ئايا بەكارھىنانى فافۇن بۇ خۇراك تەندروستىيانەيە؟

ئامازەيان بەمە كىرۋوۋە كە برى زىادى ئەلەمنىۋم لە لەشدا پىۋەندى ھەيە بە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشپىيە ئەلزھامىمەر Alzheimer's disease. بۇ كەمكىرەنەۋەى تۈنەۋەى ئەلەمنىۋم لە خۇراكدا، باشترە كە خۇراكى ترش ۋەكو تەماتە بە قاپ و قاچاخى ئەلەمنىۋم ئامادە نەكرىت چۈنكە دەپپتە ھۇى تۈنەۋەى برى زياترى ئەلەمنىۋم و خىزىنى بۇ ناۋ خۇراك. خۇراكى ماۋە لەناۋ قاپى ئەلەمنىۋم ھەلمەگرە، چۈنكە ھەر چەند خۇراك زياتر لەناۋ ئەلەمنىۋمدا بىمىنپتەۋە ھىندە برى زياتر ھەلدەمژىت. قاپ يان مەنجەلى ئەلەمنىۋم كە كۇن بوۋ، چالى بچوۋكى تىدا دروست دەپپت، لىرەدا بە ھىچ شىۋەيەك شىاۋ نايىت بۇ خۇراك. ئەلەمنىۋم كانزايەكى قورسە، كە لە لەشدا كۆدەپپتەۋە ئەۋا گرفتى تەندروستى پەيدا دەكات، ئەلەمنىۋم بە پلەى يەكەم بۇ مىشك و ماسولكەكان ژاراۋىيە. كۆبوۋنەۋەى ئەلەمنىۋم لە لەشدا كاريگەرى دەكاتە سەر كۆئەندامى دەمار بە شىۋەى تىكچوۋنى خەۋ، تورەبوون يان زوۋ ھەلچوون، ناچىگىرېۋونى مەزاج، زوۋ لەبىرچوۋنەۋە، سەرتىشە. ھەرۋەھا كاريگەرى دەكاتە سەر كۆئەندامى ھەرس بە شىۋەى گرفت لە ھەرس و ھەلمژىنى كانزايەكانى كالىسيۇم و فۇسفۇر و فلۇردا، بەمەشەۋە گەشەى ئىسك تىكەدەتات و ھانى كىردارى پوۋكانەۋەى ئىسك دەدات.

بەگشتى ئامادەكردنى ژەمىكى خۇراك لە مەنجەل، يان مەقلى فافۇن، يان ئەلەمەنىۋم Aluminium cookware دەپپتە ھۇى ئەۋەى كە نىكەى ۱-۲ ملگم لە كانزاي ئەلەمنىۋم بچىتە ناۋ خۇراك. ئەگەرچى گەللىك سەرچاۋە ئامازە بەۋە دەكەن كە برى ۵۰ ملگم ئەلەمنىۋم لە رۇژىكدا زىانى تەندروستى نىيە، بەلام تويژەرانى كەندەى



## يۇدا ميوە بخۇيت؟

و شەودا، خواردنى ميوە لە ژەمى پارشيوادا كە رېژەى بەرزى ئاۋ لەخۇدەگرن، ھاۋكات لەگەل دووركەوتنەۋە لەو خۇراك و خواردنەۋانەى كە ئەگەرى وشكىبونى دەم و تىننوبوون زىاد دەكەن بەتايىبەتى چا، قاۋە، كاكاو، كۇلا، شوكلاتە، خۇراكى تىژ، خۇراكى شۇر، ترشيات، جوينى بىنىشتى بى شەكر لەكاتەكانى شەودا بە مەبەستى ھاندانى دەردانى لىك و تەركردنى دەم، ۋازھىنان لە جگەرەكىشان، كۇنتۇرۇلكردنى ئاستى شەكرى خۇيىن لە توشىۋوان بە نەخۇشى شەكرەدا.

درېژخايەنەكان ۋەكو نەخۇشى شەكرە يان سىستىبونى گلاندى دەرەقى، ھەرۋەھا پەككەۋتنى گورچىلە، نەخۇشى ئەلزاھىمەر Alzheimer، نەخۇشى پاركىنسۇن Parkinson، زەبىر بۇ ناۋچەى سەر يان بۇ ناۋچەى مل كە بوۋىتتە ھۇى زىان گەياندن بەو دەمارانەى كە دەگەنە گلاندەكانى لىك، چارەسەر كردن بە تىشك كە بۇ نەخۇشى شىرپەنچە لە ناۋچەى سەردا ئەنجام دەدرېت. ھەنگاۋەكاي خۇپاراستن لە وشكىبونى دەم لەكاتى رۇژوۋدا برىتتىن لە: خواردنەۋەى برىكى زۇرى ئاۋ لەكاتەكانى پارشيو و فتار



## چۇن لە رەمەزاندا خەوت رېكەدەخەيت؟

كە پىش كاتژمىر ۱۱ ى شەو بخەويت، پىش نووستن شلە كەم بخۇرەۋە تاكو ناچار نەبىت لەبەر پىرپوونى مېزىلدىن بىدارىتتەۋە، ۲ كاتژمىر پىش نووستن ھىچ خۇراكىك مەخۇ. گەلنىك كەس بۇ پارشيو ھەلئاستن و درېژە بە نووستىيان دەدەن، بەلام ئەمە ھەرگىز رېنمايى ناكىرېت، چونكە خواردنى ژەمىكى باشى پارشيو بۇ رۇژوۋان زۇر گىرنگە. ھەندىك كەسى تر لەكاتى رۇژدا بۇ ماۋىيەكى باش دەخەون، ئەمەش وايان لىدەكات كە بە شەو نەوتوانن بخەون. بە مەبەستى پشۋىكى كورت و نوپوونەۋەى چالاكىي لەش، ھەول بەد كە لەكاتى رۇژدا بۇ ماۋەى ۳۰ خولەك تا يەك كاتژمىر بخەويت. پىۋىستە ئەمەش لەبىر نەكرېت كە كەمكردنەۋەى خۇراكى چەۋر و شىبرىن ھاندەرە بۇ خەۋىكى ھىمن و ئارامتر لە مانگى رەمەزاندا.

تىكچوونى خەو و گۇرپان لەكاتەكانى نووستن و لەخەۋەلئاستاندا حالەتتىكى باۋە لە مانگى رەمەزاندا لەبەر گۇرپان لەكاتژمىرى بايۇلۇژى لەشدا Biological clock. بەگشتى پىگەيشتۋان رۇژانە پىۋىستىيان بە ۷ كاتژمىر نووستن ھەيە، لە مانگى رەمەزاندا پىۋىستە كە كاتەكانى نووستن رىكبخرىن، ئەمەش لەكەسىك بۇ بەكىكى تر دەگۇرېت بەپنى گەلنىك ھۇكار، بۇ نمونە گەلنىك كەس پاش گەرانەۋە لەكارى رۇژانە تاكاتى فتار دەخەون بەتايىبەتى ئەۋانەى كە پاش ژەمى پارشيو ناخەون، كەچى ھەندىك كەس پاش پارشيو دەخەون و دەرنگ لەخەۋەلئاستن. تەرخانكردنى كاتىكى تەۋاۋ بۇ پشۋدانى لەش زۇر پىۋىستە، ھەول بەد كە زوۋ بخەويت و زوۋ لەخەۋەلئاستىت، ۋاباشە

## ھەستەوھرى بە بۆيە قىز

پىست، بلۇق لەگەل سوتانەوۋە و خورشت لەپىستى سەر و مل و گوئيەكاندا. ھەستەوھرى گشتى لەش Urticaria چەند خولەككە تا بەك كاتزمير پاش بۆيەكردنى قىز لە ھەندىك كەس سەرھەلەدات بە شىوھى ئاوسان و پەيدا بونى قانى سور لەسەر پىستى ھەموو بەشەكانى لەشدا، لەگەل ھەناسەتەنگى، دەنگى ويزە لەگەل ھەناسەدا، ھىلنج، ھەرۋەھا گرفت لە قوتدانى خۇراك و شلەمەنى. ھەستەوھرى سەخت و كاردانەوھى توندى لەش Anaphylaxis بەرانەر بۆ بۆيە قىز كە ئەگەرچى بە دەگمەن روودەدات، بەلام گەلېك جار مەترسىدارە، نىشانەكانى برىتېن لە: ئاوسانى دەموچاۋ، گرفت لە ھەناسەوەرگرتندا، داھەزىنى پەستانى خوئىن كە ئەگەر زوو چارەسەر نەكرېت ئەوا ژيان دەخاتە مەترسىيەوھ.

ھەستەوھرى بە بۆيە قىز Hair Dye Allergy لە گەلېك ئافرەتدا بەدى دەكرېت، ماددەى PPD كە لە زۇرىيە ھەرە زۇرى جۇرەكانى بۆيە قىزدا ھەيە، ھۆكارى سەرەككەيە بۇ پەيدا كردنى ھەستەوھرى لە گەلېك كەسدا. جگە لە ماددەى PPD، گەلېك ماددەى تر لە بۆيە قىزدا لەوانەيە كە تا رادەيەكى كەمتر بىنە ئەگەرى ھەستەوھرى وەكو: ماددەى PABA، يىنزۇكانىن Benzocaine، ئاۋىتەكانى Azo. ھەستەوھرى بە بۆيە قىز بە ۳ جۇر خۇى دەنويىت كە برىتېن لە: ھەستەوھرى بەركەوتن، ھەستەوھرى گشتى، كاردانەوھى ھەستەوھرى توندى. ھەستەوھرى بەركەوتن Contact dermatitis دوچارى نىكەى ۰.۵% بەكارھىنەرانى بەردەوامى بۆيە قىز دەيىت بەشىۋەى سووربوونەوھى

## ڧىتامىن B11

ڧىتامىن B11 كە بە ترشى سالىسىلىك Salicylic acid ناسراوۋە ترشىكى كرىستالى ئۇرگانىيە، گرنىكى زۆرى لە لەشدا ھەيە ۋەكو: ھاندانى دروستىبونى شىر لە ئافرەتدا لەكاتى شىردانى سروسىتىدا، رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە ھەندىك جۆرى شىرپەنچە، باشتىركردنى ئارەزوى خواردن، بەھىزىكردنى سىستىمى بەرگرى لەش بەتايىبەتى لە مىندالدا، رۇلى ھەيە بۇ پاراستنى كۆپە لە سەقەتى زگماكى لە ئافرەتى دووگاندا، ھاندانى چاكبونەۋەي زىيەكە بۇيە لە گەل گەلىك كرىم بۇ چارەسەركردنى زىيەكە گەنجىتى تىكەل دەكرىت، ھانى گەشە ۋە دروستىبونى شانەكانى لەش دەدات، بە ھەماھەنگى لە گەل ڧىتامىن B12 رۇلى ھەيە لە دروستىبونى ترشە ناوكىيەكانى DNA ۋە RNA. نىشانەكانى كەمى ڧىتامىن B11 ئەمانەن: سىستىبونى گەشە، كەمخوتى، ھەستىكردن بە ماندوۋوبون ۋە ھىلاكى، كەمبونەۋەي ئارەزوى خواردن، داھەزىنى كىشى لەش، ھىلىچ ھەندىك جارىش رشانەۋە، سىكچون، كزبونى بەرگرى لەش ۋە زوو توشىبون بە نەخۇشىيە ڧايرۇسى ۋە بەكتىريايىەكان. سەرچاۋە خۇراكىيەكانى ڧىتامىن B11 برىتىن لە: سەۋزە گەلا تارىكەكان بەتايىبەتى سىپىناغ، سلق، جەرچىر، خاس، پرتەقال، پەتاتە، ھەرۋەھا لە خۇراكى ئازدەلىشدا بە رىژىيەكى كەمتر ھەيە.

## ئەۋ نەخۇشىيانەكى كە بە رىنگاى ھەۋا دەگوازىنەۋە

ھۆى بەكتىريا، ھەۋەردىنى پەردەكانى مىشك Meningitis كە بە ھۆى ڧايرۇس يان بەكتىريا روودەدات. ئەگەرچى خۇپاراستنى تەۋاۋ لەم نەخۇشىيانە ئاسان نىيە، بەلام دەكرىت بە چەند ھەنگاۋىك تا رادىيەك خۆت لەم مىكرۇبانە پارىزىت ۋەكو: پاكوخاۋىنى بەتايىبەتى زوو شوشتىنى دەستەكان، بەكارھىنانى كەمامە) ماسك) لەكاتى نىكىبونەۋە لە كەسانى توشىبو. لە شويىنى داخراۋا، مىكرۇب ۋە شىدارى ۋە پىسكارەكانى ھەۋا كۆدەبنەۋە، بۇيە ھەۋاگۆرى لە نيۋان دەرۋە ۋە ژورۋەۋە مالىدا زۆر گرنىگە، ھەرۋەھا بەكارھىنانى فلنەرى ھەۋا بۇ نمونە فلنەرى مىكانىكى، پاككەرۋەۋە UV، فلنەرى HEPA، ھەرۋەھا دروستكەرى ئايۋن.

ئەۋ نەخۇشىيانەكى كە بە رىنگاى ھەۋا دەگوازىنەۋە Airborne diseases برىتىن لە نەخۇشى مىكرۇبى كە بە ھۆى بەكتىريا، كەرۋو يان ڧايرۇس بە پۇمىن يان كۆكە لە كەسانى توشىبوۋا بە رىنگاى ھەۋا دەگەنە كۆتەندامى ھەناسە ۋە مرۇڧ توشى نەخۇشى دەكەن. مىكرۇبەكان ھىندە ورد ۋە بچووك ۋە سووكن كە تواناى مانەۋەيان بە ھەلۋاسراۋى بۇ ماۋەيەك لە ھەۋادا ھەيە، ھەرۋەھا بە تۆز ۋە دلۇپى شىدارى ناۋ ھەۋاۋە دەلكىن، كە بە رىنگاى ھەناسە دەگەنە لەشى يەكىكى ساغ ئەۋ لەناۋ لەشدا گەشە دەكەن ۋە زۆردەبن. ئەۋ نەخۇشىيانەكى كە بە رىنگاى ھەۋاۋە دەگوازىنەۋە ئەمانەن: ئەنفلوئەزا كە نەخۇشىيەكى ڧايرۇسىيە، ھەلامەت بە ھۆى رىنۇ ڧايرۇس دوچارى مرۇڧ دەپت، ڧايرۇسى مىكوتە Chickenpox بە ھۆى ڧايرۇسى زۇستەر Zoster، گۆپرەپە Mumps بە ھۆى ڧايرۇس، سووررژە بە ھۆى ڧايرۇس، كۆكەرەشە بە ھۆى بەكتىريا، ۋەناق Diphtheria بە