

## رەمەزان باشتىرىن دەرفەتە بۇ وازەينان لە جگەرە

تا ئىستا بېرىرى وازەينان تاكە رىنگايە بۇ وازەينانى  
لە جگەرەكىشان، رەمەزان دەرفەتتىكى زۇر گونجاوۋە بۇ  
وازەينان لە جگەرەكىشان، لەوكاتەى كە بە درىژايى زياتر لە  
۱۴ كاتىمىر دورىت لە جگەرە ھەول بىدە كە بېرىرىكى يەكجارەكى  
بەدەيت و چىتر جگەرە نەكىشىت. سەرەتا چەند جارنىك پاش رۇژووشكاندن كە  
ئارەزووت دەچىتە جگەرە ھەول بىدە كە دان بەخۇتدا بگىرىت و نەيكىشىت، پاشان  
بەرە بەرە ھەست دەكەيت كە ئارەزووى جگەرەكىشان كەمتر دەبىتتەو و لە كۇتايىدا  
ئارەزوو كە بە تەواوى نامىنىت. دەتوانىت لەپاش رۇژووشكاندندا يەكسەر دەستبەكەيت  
بە رۇيشتن بۇ ماوۋىيەك، ھەرگىز فتار بە جگەرە مەكەرەوۋە چۈنكە ئارەزووى خوارىنت  
لەبەين دەبات، پاش فتار بېرىكى زۇرى شىلە بخۇرەو، بىجولوى و مەشقى پىادەرپۇيى  
يان مەشقى سووكى تر ئەنجام بىدە بۇ دورخستىنەوۋەى ھەزى جگەرەكىشان، پاش فتار  
سەردانى ئەو شوئىنەنە بىكە كە جگەرەكىشان لەوئىدا قەدەغەبە، وەكو مىزگەوت، يان مۇل و  
سوپەرمارىكتەكان، ئەمە راستىيەكى زانستىيە كە پاش وازەينان لە جگەرە ھەست بە جۇرىك  
نارحەتى دەروونى دەكەيت، بەلام لە بىر نەكەيت كە ئەمە بەشىكى گىرنگە لە چاكبونەوۋە لە راھاتن  
لەسەر نىكۆتتىن و دۇنبايە لەوۋەى كە نىشانە ناخۇشەكانى وازەينان لە جگەرە لە ماوۋەى چەند ھەفتەيەكدا  
بە تەواوى نامىنن، ھەرگىز ھەول نەدەيت كە لەجىياتى جگەرە، پەنا بەرىتە بەر خوارىنى خۇراكى چەور و  
شىرىن، چەرخ و تەبلىۋى جگەرە لەبەر چاۋ لاپەرە.

## بەم خۇراكانە بەربانگ مەكەرەوۋە

پېيۇستە لەسەر رۇژووانان كە خۇيان بە دورر بگرن لە ھەندىك خۇراك و شلەمەنى راستەوخۇ لەكاتى فتار شكاندندا، چونكە پىسپۇران جەخت دەكەنەوۋە كە ھەندىك خۇراك و شلەمەنى لەسەر گەدە بەتال زيان بە گەدە دەگەينەن، بۇنموئە: شلەمەنىيە كاربۇنكراوكان Carbonated Drinks وەكو بېبىسى و كۇلا و سۇدا كە لەسەر گەدە بەتال دەبنە ئەگەرى كەمبۇنەوۋە سوورپى خۇين بۇ گەدە و تىكدانى لىنچە ناوېۇشى گەدە ئەمەش ھۇكارە بۇ دواكەوتنى كىردارى ھەرسكردنى خۇراك و قەبىزى، ھەرمى لەبەر ئەوۋە كە رىشالى خاۋ لەخۇدەگرىت ئەوا لەسەر گەدە بەتال زيان بە لىنچەچىنى ناوېۇشى گەدە دەگەينەن، خۇراكى تىز كە ھاندەرە بۇ سووتانەوۋە ناوېۇشى گەدە كە ھاوكات دەبىت لەگەل نازار، يان بەدەرسىدا، تەماتە چونكە رىزەيەكى بەرز لە تىشى تانىك Tannic acid لەخۇدەگرىت، بۇيە دەبىتە ھۇى زىادبوونى ئاستى ترشەلۇكى گەدە كە لەوانەيە بېتە ئەگەرى كولىبوونى ناوېۇشى گەدە، مېوۋە مزرەكانى وەكو پرتەقال و لىمۇ كە قورس لەسەر گەدە بەتال و دەبنە ئەگەرى نازار و سووتانەوۋە گەدە لەوانەشە ھىلنچ پەيدا بىكەن، ھەرەوۋە خەيار، چونكە ھۇكارە بۇ دلەكزى و سك ئىشە و ھەستكردن بە نارحەتى گەدە و كۇبوونەوۋە گاز لە گەدە و رىخۇلەدا.



## كورتەيەك سەبارەت بە ئىبۇلا

ئىبۇلا Ebola نەخۇشىيەكى قايرۇسى مەترسىدارە و زۇر جارىش كوشندەيە كە دەبىتە ھۇى خۇنئەربوون و تا، دوچارى مرۇف و ئاژەل دەبىت. قايرۇسى ئىبۇلا بە ھۇى خۇين و شلەكانى لەش و شانە ھەوكردوۋەكان بە خۇرايى دەگوزرىتەوۋە بەتايبەتى بە رىنگاى بەركەوتنى راستەوخۇ لەگەل كەسى تووشبوودا. نىشانەكانى نەخۇشى ئىبۇلا برىتىن لە: تا، سەرىشە، نازارى جومگە و ماسولكە، سىكچوون، رشانەوۋە، نازارى گەدە، كەمبۇنەوۋە ئارەزوۋى خواردن، كرانەوۋە قورگ، گرفت لە ھەناسە و قوتدان، كۇكە، سىنگ ئىشە، خۇنئەربوون بۇ ناوۋە و دەرەوۋە لەش، سووربوونەوۋە چاۋ. تا ئىستا چارەسەرى تەواۋ بۇ نەخۇشى ئىبۇلا نىيە، ھەنگاۋەكان بەگشتى تەنيا بۇ راگرتن و سووكردى نىشانەكانن. بە پى راپۇرتەكانى رىكخراۋى تەندروستىي جىھانىتا ئىستا فاكسىنى دروست و رىپىدراۋ بۇ قايرۇسى ئىبۇلا لەبەردەستدا نىيە، لىكۇلئەوۋەكانىش بەردەوامن. ئەگەرچى خۇپاراستن لە تووشبوون بە قايرۇسى ئىبۇلا لە لايەنى پراكتىكىيەوۋە كارىكى ناسان نىيە، بەلام رىنگاكانى خۇپاراستن ئەمانەن: پۇشىنى جلوبەرگى تايبەت و ماسك و دەستكىش بۇ خۇپاراستن بەتايبەتى بۇ كارمەندانى تەندروستى، پەيرەوكردى رىنگاكانى كۇتپۇلكردى ھەوكردەكان وەكو بەكارھىنانى بكوژەكانى مېكروپ و پاكوخاۋىنىي پىداۋىستى پزىشكىي، جىاكردەوۋە تووشبووان بە قايرۇسى ئىبۇلا لە بەركەوتن بە كەسانى تر.

## بۆچى پېۋىستە لە رەمەزاندە چاي و قاۋە كەم بىكەيتەۋە؟

بۆچى پېۋىستە كە لە مانگى رەمەزاندە چاي و قاۋە كەم بىكەيتەۋە؟ چاي و قاۋە و كاكاو ماددى كافاين Caffeine بە رېژىمى جىياۋز لەخۇدەگرن كە لە لەشدا كاريگەرىيەكەي لەگەل كاريگەرىيە ماددى ئەدىنۆسىن Adenosine تىكەل دەيىت، كە لە شانەكانى مېشكدا دەردەدرېت و رۇلى ھەيە لە نارامبۇنەۋەدا. لەمەش زياتر، كافاين دەيىتە ھۇى تەسكبۇنەۋەى بۇرپىيەكانى خۇيىن لە رىنگاى ھاندانى گلاتدى ئەدرىنالى سەر گورچىلەكان بۇ زىاد دەردانى ھۇرمۇنى كۇرتىزۇل Cortisol. ئەگەرچى كافاين ئاستى وزە بۇ ماۋەيەكى كورت بەرزەكاتەۋە، بەلام پاش راھاتن لەسەر خوارنەۋە كافاينىيەكان ئەۋا كوپىكى مام ناۋەندى قاۋە يان چاي خەست ئەم ئەنجامە ناپىكىت، بۇيە لە ئەنجامدا بېرىكى زياتر دەخۇيتەۋە و راھاتنەكەش توندتر دەيىت. لە لايەكى ترەۋە، بېرى زىادى كافاين لە ئافرەتى دووگياندا لەۋانەيە كە بېتە ئەگەرى سەقەتى زىگماكى لە كۇرپەدا يان لەبارچوون و مندالبۇنى ناكام يان پېشۋەختە Premature. ھەرۋەھا خوارنەۋە كافاينىيەكان بەگشتى دەبنە ھۇى: زەردبۇنى ددان و ئەگەرى كلۇربۇنىان، بەرزبۇنەۋەى ئاستى شەكرى خۇيىن، كەمبۇنەۋەى خەۋ، گۇرپان لە پەستانى خۇيىن و لېدانەكانى دۇدا، زىاد مېزكردن، كەمكردنەۋەى ھەلمۇرپىنى كانزاكانى ئاسن و زىنك و كالسىۇم لەگەل فېتامىنەكانى A، B، C لە كۇتەندامى ھەرسدا.

## كۆلىستىرۇل بە تەنيا ھۆكار نىيە بۇ نەخۇشى دۇل

خۇراكى سىروشتى كە چەۋرى سىروشتى لەخۇبىگرېت كە جۇرىكىان كۆلىستىرۇل بە مەرجىك بە بېرى مامناۋەندى بخورېت بەتايىبەتى بەرۋوبۇمە ئاژەلپىەكان لەگەل ستايلېكى ژيانى تەندروسىتياپەدا ئەۋا ھەرگىز بە تەنيا نايىتە ھۇى نەخۇشى دۇل يان گىرقتى تەندروسىتى تر. كۆلىستىرۇل لەۋكاتەدا زىانى دەيىت كە بە كىردارى ئۇكساندا تىپەرىت Oxidation بۇ نىمۇنە كە گۇشت زىاد دەبىرېت و رەش ھەلدەگەرىت يان لەناۋ زەيتىكى زۇر گەرمدا سوردەكرېتەۋە. لەگەلېك لېكۇلېنەۋەدا ھاتوۋە كە بەرزبۇنەۋەى ئاستى كۆلىستىرۇل بە تەنيا ھۆكار نىيە بۇ توۋشبوون بە نەخۇشى خۇيىنەۋەى دۇل، بەلكو ھەۋكردنى درېژخايەنى Chronic inflammation دىۋارى خۇيىنەۋەى تاجى دۇل ھۆكارە بۇ رەقبۇنى خۇيىنەۋەى، ئەم ھەۋكردنە روۋدەدات لەبەر ئەم ھۆكارانە: ھەۋكردن بە مىكروپ، كەمى ماددە خۇراكىيەكان بەتايىبەتى فېتامىن و كانزا و ماددە دۇمۇكسانەكان، ماددە كېمىيى لە خۇراك و ئاۋ و ژىنگەدا، كانزا قورسەكانى Heavy metals ۋەكو جىۋە و ئەلەمىنۇم و قورقۇشم، زىانى لاپەلاى دەرمەنەكان، دابەزىنى ئاستى ھۇرمۇنى تىستۇستىرۇن لە پىاۋدا، سىستىۋونى گلاتدى دەرقى، ناھاسەنگىي ھۇرمۇنەكان لە ئافرەتدا بەتايىبەتى دابەزىنى ئاستى ھۇرمۇنى ئىستىرۇجىن.



## لە نيوان فتار و پارشيودا زياد ئاو بخورهوه

ئو گرنگى زۇرى بۇ تەندۈرۈستى ھەيە، بۇ نەمۇنە يارمەتيدان و تاودانى كىردارى مېتابولىم، يارمەتيدانى زوو ھەستىكرىن بە تېرىبون، باشتىكرىنى ئاستى وزى لەش لەوكاتەي كە كەمبونەوى شەلى لەش ھۆكارە بۇ بېھىزى و ھەستىكرىن بە ماندووبون بەتايىبەتى لە رۇزۋواناندا. ئو كىردارى گواستەنەوى ئۆكسىجىن و خۇراك بۇ ھەموو خانەكانى لەش ئاسانتىر دەكات، بىرى تەواوى ئاو بارگرانى دل بۇ پەمپىكرىنى خويىن بۇ ھەموو بەشەكانى لەش سووك دەكات. نىزىكەي ۸۵/۱ شەنەكانى مېشك لە ئو پىكھاتوۋە، بىرى دروستى ئو سترىس سووك دەكات لەوكاتەي كە كەمى ئو ئاستى سترىس بەرزەدەكاتەۋە. خواردنەۋى ئو گرۇبونى ماسولكە سووك دەكات و تەرىپتى ئو جومگەكان دەپارىزىت. بىرى تەواوى ئاو يارمەتى بەرگەكرىتى مەشقرىن بۇ ماۋىيەكى زىياتىر دەكات. لەكاتى كەمبونەۋى شەلى لەش لۇچەكانى پىست زەقتىر و قوۋلىتر دەبىنرىن، ئو ۋەكو كرىمىكى جىوانكارى سىروشتى وايە، خانەكانى پىست دەبوژىنئەۋە و ھانى ھاتوچۇى خويىن دەكات و پىست ساف دەكات. ئو چىرى خويى و كانزاكان لەناو مېزدا كەم دەكاتەۋە كە ھۆكارن بۇ دروستىبونى كرىستالى رەق واتە بەردى گورچىلە. ھەول بەدە كە لە كاتەكانى نيوان فتار و پارشيودا بىرىكى باش ئو بخويىتەۋە لەجىياتى شەلمەنىيە گازدار و شىرىنكراۋەكان Sweetened drinks كە بەگىشتى ناتەندۈرۈستىيانەن چونكە رىژەيەكى بەرزى شەكر لەخۇدەگرىن لەگەل چەندىن ماددى كىمىيىي ۋەكو رەنگ و بۇن و چىزى كىمىيىي و ماددى پاراستنى خۇراك.

