# دوورکەوە لە خۆراکی خێرا

خۆراکی خێرا Fast Food واتە ئەو خۆراکانەی کە بە خێرایی ئامادە دەکرێن. چەوری توخمی سەرەکی ئامادەکردنی خۆراکی خێرا پێکدێنێت، لە رووی رێژەی ریشاڵی خۆراکی و ڤیتامین و کانزاکان لاوازن. خۆراکی خێرا بەم دواییە لە هەموو جیهان و لە ناوچەی ئێمەشدا بە شێوەیەکی بەرچاو زیادی کردووە، بۆ نموونە ئێستا لە نزیکەی نیوەی چێشتخانەکانی ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا خۆراکی خێرا بەدی دەکرێت. خەڵك بۆیە خۆراکی خێرا دەخۆن چونکە هەرزانە و خێرا ئامادە دەکرێت، بەڵام لە رووی بەهای خۆراکییەوە هەرگیز باش نییە. ئەم خۆراکانە رێژەیەکی زۆری چەوری و خوێ و شەکر لەخۆدەگرن، ئەم خۆراکانە ئەگەری قەڵەوی و تووشبووون بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان زیاد دەکەن. لەوانەیە کە یەك ژەمی خۆراکی خێرا بایی پتر لە پێویستی رۆژانە لە مادەکانی چەوری، کۆلیستیرۆل، خوێ، شەکر دابین بکات. جگە لەمانە ئەگەری ئالوودەبوون بە میکرۆب و مشەخۆر لە خۆراکی خێرا دەکرێت بەتایبەتی ئەگەر سەلاتە بە میکرۆب یان بە گەرای مشەخۆرەکان بە هۆی مێش یان تۆز و خۆڵەوە ئالوودە بووبێت . بە گشتی هەوڵ بدە کە دوورکەویتەوە لە کڕینی خۆراکی خێرا و سۆدا. دەتوانیت خۆراکێکی ماڵەوە لەگەڵ خۆت بەریت ئەگەر بزانیت کە لە کاتی ژەمێکی سەرەکیدا ناگەڕێیتەوە ماڵەوە تاکو ناچار نەبیت کە خۆراکی خێرا بخۆیت.

# خۆراک بۆ نەخۆشییە درێژخایەنەکان

خۆراك بەردەوام گرنگە بۆ لەش، بەڵام لەگەڵ نەخۆشییە درێژخایەنەکاندا دەبێ حیسابێکی تایبەتی بۆ بکرێت. ئەمە زانراوە کە لەکاتی تووشبوون بە سەرما و هەڵامەت خەڵك شیرەی پرتەقاڵ یان سوپی مریشك دەخۆن، بەڵام ئایا تا چەند خۆراك دەتوانێت کە سوودی بۆ نەخۆشییە درێژخایەنەکان هەبێت؟ تووشبووان بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەردەوام لە لایەن دکتۆرەکانیانەوە سەبارەت بە بڕ و جۆری خۆراکی رۆژانەیان ئامۆژگاری دەکرێن. دەتوانرێت کە لە رێگای خۆراکەوە بەرگری لەش بەهێز بکرێت و نەخۆشییە درێژخایەنەکان پتر لەژێر کۆنترۆڵدا بن. سەرەتا دەبێ نەخۆش پەیڕەوی پارێزی خۆراکی خۆی بکات کە دکتۆرەکەی بۆی داناوە. با ژەمەکانی خواردنت رێك و بالانس بێت. ئەگەر نەخۆشییەکەت رێگر بوو، دەتوانیت کە چەند ژەمێکی بچووك و خۆراکی سووکی وەکو میوە یان ماست بخۆیت. با خۆراکت بە باشی کوڵاو و بە باشی ئامادە کرابێت، با بەردەوام سەوزە و میوەی جۆراوجۆر لە فریزەرەکەتدا هەبێت و لەکاتی پێویستدا بیخۆیت. دەبێ پێویستییە خۆراکییەکانت بزانیت و پەیڕەویان بکەیت، بۆ نموونە لەکاتی هێڵنج و سکچووندا بڕی زیاتری شلە و ئاوت پێویستە و دەبێت زیاتر خۆراکی شل بخۆیت. دوورکەوە لەو خۆراکانەی کە وزەی زۆریان تێدایە و دەبنە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەشت. لەگەڵ هەموو ئەمانەدا، گرنگییەکی زۆر و تایبەت بە پاك و خاوێنی و سەلامەتی خۆراکت بدە بۆ رێگرتن لە تووشبوون بەو نەخۆشییانەی کە بە خۆراکەوە تووشت دەبن، لەو کاتەی کە لەگەڵ نەخۆشییە درێژخایەنەکاندا بەرگری لەش دادەبەزێت.

# بۆچی ئافرەتی دووگیان ڤیتامینی C پێویستە؟

ئافرەت لەکاتی دووگیانیدا پێویستی بە بڕی زیاتر دەبێت لە گەلێك مادەی خۆراکی لەو کاتەی کە جگە لە خۆی، کۆرپەش پێویستی بە مادەی خۆراکییەوە هەیە. کەمی لە هەر مادەیەکی خۆراکی دەبێتە ئەگەری گرفتی تەندروستی. بۆ نموونە زۆربەی ئافرەتان لەکاتی دووگیانیدا تووشی کەمخوێنی دەبن، ڕێژەی هیمۆگلۆبین لە خوێنیان دادەبەزێت لەبەر کەمی کانزای ئاسن. کانزای ئاسن لە بەروبوومی ئاژەڵی و ڕووەکیدا سەرچاوە دەگرێت، ڤیتامین C باشترین فاکتەرە کە یارمەتی هەڵمژینی کانزای ئاسن دەدات. ژەمێکی خۆراك کە ٢٥ میللیگرام ڤیتامین C تێدابێت هەڵمژینی کانزای ئاسن بۆ دوو ئەوندە زیاتر دەکات. هەروەها کانزای کۆپەر Copper فاکتەرێکی گرنگی دیکەیە کە یارمەتی هەڵمژین و میتابۆلیزمی ئاسن دەدات. جگە لەمانە زۆر سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە لەوانەیە ڤیتامین A بە شێوەیەك هاریکاری ئاسن لە لەشدا بکات. ڤیتامین C یان ترشی ئەسکۆربیك Ascorbic Acid جگە لەوەی کە یارمەتی هەڵمژینی کانزای ئاسن دەدات لە کۆئەندامی هەرسدا، مادەیەکی دژەئۆکسانی بەهێزە و بەرگری لەش بەهێز دەکات بەرانبەر بە هەوکردنەکان. مرۆڤی پێگەیشتوو ڕۆژانە نزیکەی ٥٠-١٠٠ میللیگرام لەم ڤیتامینەی پێویستە، جگەرەکێشەکان پێویستییان بە بڕی زیاتری ئەم ڤیتامینەوە هەیە. ئەم سەرچاوە خۆراکییانەی کە بڕی باشیان لەم ڤیتامینە تێدایە بریتین لە: میوە مزرەکان وەکو لیمۆ و پرتەقاڵ و لالەنگی، قەرنابیت، بیبەری سەوز، گەڵا سەوزەکان، تەماتە.کیوی.

# 100 گرام کەباب 250 کالۆری تێدایە!

گۆشت هەتا ئەگەر هەموو پارچە بەزەکانیشی (چەوریەکانی) لەسەر لاببرێت هێشتا ڕێژەیەکی چەوری تێدا دەمێنێت. هەر یەك گرام چەوریش ٩ کالۆری وزە بە لەش دەدات،کەبابیش ڕێژەیەکی زۆری چەوری لەخۆدەگرێت. هەروەها گۆشت ڕێژەیەکی بەرزی لە مادەی پرۆتینی تێدایە، هەر گرامێك پرۆتینیش ٤ کالۆری وزە بە لەش دەدات. لەبەر ئەمەیە کە کەباب بڕێکی زۆری چەوری و وزە لەخۆدەگرێت، بۆیە خۆراکێکی گونجاو نییە بۆ ئەو کەسانەی کە کێشی لەشیان زۆرە یان قەڵەون، هەروەها خۆراکێکی گونجاو نییە بۆ ئەو کەسانەی کە پارێزییان لە خۆراکی چەورییەوە هەیە بەتایبەتی چەوررییە تێرەکان بۆ نموونە ئەوانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە، ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەوانەی کە نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە، ئەوانەی کە ئاستی چەوری یان کۆلیستیرۆلی خوێنیان بەرزە یان تووشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان هاتوون.

# پاقلاوە و کۆلیستیرۆڵ و قەڵەوی

پاقلاوە پێکهاتووە لە ئاردی سپی، شەکر، چەوری، هەندێك مادەی بۆن و چێژ. بە گشتی هەموو جۆرەکانی پاقلاوە وزەی زۆریان تێدایە، بۆ نموونە خواردنی هەر ١٠٠ گرام کەنافە نزیکەی ٢٨٠ کالۆری وزە دەداتە لەش. هەموو جۆرکانی تری پاقلاوە سەرچاوەن بۆ چەوررییە تێرەکان و کۆلیستیرۆڵ، زۆر جاریش ڕۆنی ساغ(دهن حر) کە لە بەروبوومی ئاژەڵییەوە سەرچاوە دەگرێت بە مەبەستی خۆشکردنی بۆن و چێژ دەخرێتە ناو جۆرەکانی پاقلاوە. هەموو ئەو کەسانەی کە ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێنیان بەرزە یان ئەوانەی کە نەخۆشی درێژخایەنەکانی وەکو نەخۆشی دڵ، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، نەخۆشی شەکرە یان نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە، پێویستە کە زۆر بەکەمی پاقلاوە بخۆن بە تایبەتی لەکاتی پشوو و بۆنە و ئاهەنگەکاندا، بەتایبەتی تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە کە دەبێ بە توندی پارێز بکەن لە خواردنی شەکر و چەوررییە تێرەکان چونکە ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ بەهۆی نیشتنی چینێکی چەوری لەناوپۆشی خوێنبەردا، دەرەنجام تەسکبوونەوەی بۆشایی ناو خوێنبەرەکە و کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن لەناویدا کە هەندێك کار دەگاتە گیرانی تەواوی خوێنبەرێکی تاجی دڵ و ڕوودانی نۆرەیەکی دڵ کە هەندێك جار کوشندەیە.

# ڕیجیمی خۆراک بۆ منداڵان مەترسیدارە

ڕیجیم Dieting بۆ لاوازی و کێشی زیاد و قەڵەویبۆتە مەسەلەیەکی گرنگ لە ژیانی زۆربەی خەڵکدا، ئەمە منداڵەکانیشی گرتۆتەوە بە تایبەتی لەو کاتەی کە کێشی زیاد و قەڵەوی لە نێو منداڵان و هەرزەکاراندا لە زیادبووندایە کە کۆمەڵگای ئێمەشی گرتۆتەوە. زۆربەی منداڵە کێش زیاد و قەڵەوەکان پێویستییان بە ڕیجێمی خۆراکییەوە نییە چونکە گرفتی تەندروستی لێ دەکەوێتەوە. لەشی منداڵان کە لە گەشەکردندایە، پێویستی بە خۆراکی هاوسەنگ و مادەی خۆراکی گرنگ و جۆراوجۆرەوە هەیە لە وزە،پرۆتین، کاربۆهیدرات، چەوری، ڤیتامینەکان، کانزایەکان. کەم وکوڕی لە مادە خۆراکییە گرنگەکان منداڵان دوچاری نەخۆشی دەکاتەوە و گەشەیان دەشێوێنێت. زۆربەی ڕیجیمەکان کە خەڵك ئەنجامی دەدەن بریتین لە دابڕان لە خۆراکی پێویست و گرنگ یان خۆبرسیکردن لە جیاتی هەڵبژاردن و جیاکردنەوەی خۆراکی تەندروستییانە.

هەموو ئەو دەرمانە سیحری و سرکەی سێو و کەپسولی عەجیب و غەریب و ڕێگاکانی تر کە گوایە گەرەنتی دەدەن بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، لە ڕاستیدا بۆ هەموو کەس و هەر تەمەنێك ناتەندروستییانەن و ئاکامی خراپیان لێ دەکەوێتەوە. باشترین ڕێگا بۆ کۆنترۆلکردن و دابەزاندنی کێشی لەش بریتییە لە هەڵبژاردنی خۆراکی تەندروستییانە و زیادکردنی چالاکی فیزیکی (بەدەنی) تەنها لەژێر چاودێری دکتۆردا.

## سوودەکانی ئاوخواردنەوە

ئاو پلەی گەرمی لەش ڕێکدەخات. ڕێژەی ئاو لە مێشکدا دەگاتە ٧٥٪. ئاو ڕێژەی ٨٣٪ی خوێن پێکدێنێت. گرنگە بۆ ڕزگاربوونی لەش لە مادەی زیانبەخش و پاشەڕۆکان. تەڕێتی دەم زۆر گرنگە بۆ قسەکردن و پاراستنی ناوپۆشی دەم لە هەوکردن. یارمەتی گواستنەوەی گازی ئۆکسجین و خۆراك بۆ هەموو خانەکانی لەش دەدات. شێداری دەداتە گازی ئۆکسجین بۆ هەناسەوەرگرتن. یارمەتی گۆڕینی خۆراك بۆ وزە دەدات. ئەندامە چالاك و گرنگەکان وەکو گوشن لە زەبرو هێدمە دەپارێزێت. یارمەتی جوین و قوتدانی خۆراك و یارمەتی کۆئەندامی هەرس دەدات بۆ هەڵمژینی مادە خۆراکییەکان. نزیکەی ٧٥٪ی بارستایی ماسولکەکان پێکدەهێنێت. هەروەها ڕێژەی ٢٢٪ی بارستایی ئێسکەکان پێکدێنێت. ئاوگرنگی زۆری هەیە لە جومگەکاندا بۆ ئاسانکردنی جوولە و پاراستنیان لە کاریگەری زەبر و هێدمە. ئاو باشترین سافکەرەوەیە بۆ پێست، دەمانپارێزێت لە تووشبوون بە قەبزی، گورچیلەکان دەپارێزێت لە هەوکردن و کۆبوونەوەی قوم و پاشەڕۆکان، چاوەکان لە وشکبوونەوە دەپارێزێت.

# ساردکردنی خۆراک بۆ پاراستنی لە بەکتریا

ئایا باوەڕدەکەیت کە ئەو خۆراکەی بۆنی خۆشە،شێوەی باش و تەواوە و چێژیشی باشە خۆراکێکی سەلامەتە لە لایەنی تەندروستییەوە؟ لەوانەیە و لەوانەش نییە! هەرگیز خۆراك تام مەکە بۆ ئەوەی کە بزانیت تا چەند ئەم خۆراکە بە بەکتریا ئالودە بووە یان نا. بەکتریای ناو خۆراك تەنها لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا ساڵانە ٧٦ ملیۆن کەس دوچاری نەخۆشی دەکات کە نزیکەی ٥٠٠٠ قوربانی لێ دەکەوێتەوە. باشترین ڕێگا بۆ پاراستنی خۆراکی خاو یان خۆراکی پوختەکراو و لێنراو بریتییە لە ساردکردنی Chilling خۆراك لەناو بەفرگر(تەلاجە) یان لەناو فریزەردا. بەکتریا لە دەورووبەرێکی خۆراکیی شێدار و لە پلەی گەرمی نێوان ٤,٤-٦٠ پلەی سەدی (٤٠-١٤٠پلەی فەهرەنهایت) لە ماوەی تەنها دوو کاتژێردا بە ڕێژەیەکی یەکجار زۆر و ترسناك گەشە دەکات(ژمارەی زیاد دەکات). دانانی خۆراك لەناو بەفرگردا، گەشە یان زۆربوونی بەکتریا کز دەکات یان دوادەخات. تەنها بە کوڵاندنی خۆراك تا سەرووی ٦٠ پلەی سەدی (١٤٠پلەی فەهرەنهایت) ئینجا بەکتریا لەناودەچێت. بەکتریا لە هەندێك خۆراکدا زیاتر و زووتر گەشە دەکات وەکو: گۆشت، پەلەوەر، خۆراکی دەریا، هێلکە، ئەلبان، دانەوێڵە، بەروبوومە پاقلەمەنییەکان. پلەی گەرمی ناو بەفرگر لە نێوان سفر-٤,٤ پلەی سەدیدا (٣٢-٤٠ فەهرنهایت) بهێڵەوە، بۆ ئەم مەبەستە گەرماپێو بەکاربێنە. بڕێکی زۆری خۆراك لەناو بەفرگردا هەڵمەگرە، با بۆشایی لە نێوان خۆراکەکاندا هەبێت تاکو هەموویان وەکو یەك سارد بن. هەر دوو هەفتە جارێك خۆراکی ناو بەفرگرەکەت بگۆڕە و پاکی بکەوە.

# زەیتی ماسی بەرگری لەش بەهێز دەکات

زەیتی ماسی Fish Oil پێکهاتووە لە ترشە چەورییە گرنگ و زەرورەکان بۆ لەش. زەیتی ماسی، چەوری جۆری ئۆمیگا ٣ و جۆری DHA ی تێدایە

کە لە لەشدا گرنگی زۆریان هەیە بۆ دروستبوونی چەورییە فۆسفۆیدەکان Phospholipids کە پێویستن بۆ خەپلەکانی خوێن و خانەکانی خوێن، هەروەها بۆ دروستیی خانەکانی مێشك و تۆڕەی چاو. زەیتی ماسی سوودی تەندروستی زۆری هەیە بە تایبەتی بۆ دابەزاندنی چەورییە گلیسریدە سیانییەکان و کەمکردنەوەی تووشبوون بە نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ، جا ماسی یان زەیتی ماسی بە شێوەی دەنك هەر سوودە تەندروستییەکان دەبەخشێت. هەروەها رۆژانە خواردنی ١,٨ گرام زەیتی ماسی ریخۆڵە لە نەخۆشی کرۆن Crohn's دەپارێزێت، رۆژانە بەکارهێنانی ٣ گرام زەیتی ماسی دەبێتە هۆی دابەزاندنی پەستانی خوێن، هەروەها رۆژانە دابینکردنی ٣ گرام لە ئۆمیگا ٣ کە لە زەیتی ماسیدایە نیشانەکانی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە. زەیتی ماسی لە خۆراکی رۆژانەدا نیشانەکانی رەبو سووك دەکات، یارمەتی کرداری دروستبوونی شیر دەدات لە دایکی شیردەردا، نارێکی لێدانەکانی دڵ رێکدەخاتەوە، ئەگەری ئەکزیما کەم دەکاتەوە، ئەگەری سەرهەڵدانی نۆرەی دڵ کەم دەکاتەوە، یارمەتی فرمانی گورچیلەکان دەدات، ئێسك لە لاوازبوون دەپارێزێت، نیشانەکانی نەخۆشی سەدەف لە پێستدا سووك دەکات، رێگرە لەبەردەم تووشبوون بە هەوکردن و گرژبوونی قۆڵۆن، هەروەها بەرگری لەش بەهێز دەکات و خەمۆکی سووك دەکات.

# هەستەوەری خۆراك

لەوانەیە هەر کەسێك لە بەرانبەر هەر خۆراکێك هەستەوەری پەیدا بکات. لەوانەیە کە هەندێك کەس بەرگەی هەندێك خۆراك نەگرن و کۆئەندامی هەرسیان نارەحەت بە خواردنی نارەحەت بێت. بەڵام بە گشتی رێژەی تووشبوون بە هەستەوەری تەواو و راستەقینە بەرانبەر بە خۆراك لە پێگەیشتووەکاندا دەگاتە ١-٣٪ و لە منداڵانیش ٣-٨٪. هەستەوەری خۆراك بە شێوەی گرفت لە پێستدا (وەکو خورشت و سووربوونەوە)، گرفت لە جومگەکان، کۆئەندامی هەرس، کۆئەندامی هەناسە بە شێوەی هەناسەتەنگی، کۆئوندامی دڵ و سووڕان یان لە دەزگای دەماردا پەیدا بکات. هەر خۆراکێك لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری پەیداکردنی هەستەوەری، بەڵام حەفت جۆری خۆراك نزیکەی ٩٠٪ ی حاڵەتەکانی هەستەوەری خۆراك پێکدێنن لەمانە: هێلکە، ماسی، شیر، سۆیا Soya، فستقی سوودانی، گوێز، گەنم. لە منداڵاندا، زیاتر هەستەوەری بەرانبەر بە هێلکە، شیر و فستقی سوودانی بەدی دەکرێت. زۆر جار هەستەوەری خۆراك لە منداڵاندا لەخۆیەوە بە تێپەڕبوونی کات نامێنێ، بەڵام لە گەورەکاندا لەوانەیە کە هەستەوەری خۆراك بۆ ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە. چارەسەرکردنی بریتییە لە ناسین و بەلاوەنانی ئەو خۆراکەی کە دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی هەستەوەرییەکە. لەکاتی کڕینی خۆراکەکاندا بە وردی زانیاری خۆراکی سەر قوتوو یان کارتۆنەکان بخوێنەوە تاکو دڵنیابیت لەوەی کە ئەو مادە خۆراکییەی تێدانییە کە تۆ هەستەوەری لە بەرانبەریدا دەنوێنیت، لەگەڵ بەکارهێنانی چەند دەرمانێکی دژی هەستەوەری لەژێر چاودێری دکتۆردا.

# مێوژ ئێسکەکانت دەپارێزێت

پتر لە میوە وشککراوەکانی تر، مێوژ Raisins بە درێژایی ساڵ لەبەر دەستدایە، مێوژ وزەیەکی زۆر و چەورییەکی زۆر کەمی تێدایە. هەروەها مێوژ بە شێوەیەکی سەرەکی چەند جۆرێکی مادە فینۆلەکانی Phenols تێدایە کە لە میوەکانی تردا بەدی ناکرێت، فینۆلەکان مادەی دژەئۆکسانی تایبەتن و خانەکانی لەش دەپارێزن لە کاریگەرییە خراپەکانی ئۆکسجین یان کرداری ئۆکسان. مێوژ کانزای بۆرۆن Boron لەخۆدەگرێت کە گرنگی هەیە بۆ ئیسکەکان دژی نەخۆشی لاوازبوونی ئێسك کە زیاتر لە ئافرەتاندا بەدی دەکرێت. خواردنی مێوژ لەگەڵ هەندێك میوەی تردا بە رێژەی ٣٦٪ چاوەکان دەپارێزێت لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن کە لەوانەیە ببنە ئەگەری لەدەستدانی بینین. بۆ چێژی پتر، دەتوانیت مێوژ لەگەڵ ماست یان دانەوێڵەدا تێکەڵ بکەیت. کە ترێ بە هۆی تیشکی خۆر یان بە هۆی فرنییەوە دەگۆڕێت بۆ مێوژ ئەوا بە پلەی یەکەم رێژە زۆرەکەی ئاو لەدەست دەدات، بەڵام مادە گرنگەکانی ترێ لە مێوژدا تا رادەیەکی زۆر وەکو خۆیان دەمێننەوە بە تایبەتی مادە دژەئۆکسانە فینۆلەکان.

## ئازار لە قۆڵ و باسکدا

گەلێــك هۆکار دەبنــە ئەگەری ئازار لە قۆڵ یان باســکدا. هەر نەخۆشییەك یــان نارێکییەك لە پێســت، دەمارەکان، بۆرییەکانــی خوێن، ئێســك، هەروەها لە جومگە یان لە شــانە نەرمەکانی قۆڵ و باسکدا لەوانەیە کە ئازار لەم شوێنەدا پەیدا بکات. هەندێك جار ئازاری قۆڵ مەترسی لە پشــتەوەیە، چونکە لەگەڵ نەخۆشی دڵدا پەیدا دەبێت. گەلێکن ئەو حاڵەت و نەخۆشییانەی کە ئازار لە قۆڵ و باسکدا (بە جیا یان بە یەکەوە) پەیدا دەکەن وەکو: سینگە درە Angina (لەبەررەقبوونی خوێنبەرەکانی تاجــی دڵ)، هەوکردنی ژێی ماســولکەکان، پێوەدانــی مێروو، ســووتان، هەوکردنی شــانە نەرمەکان، گرژبوونــەوەی ماسولکەکان(تشــنج)، نەخۆشــی بەگەکان(نقــرس)، خزینی کرکراگە(إنــزلاق) لە نێــوان بربرەکانی ملدا، هەوکردنــی دەمارکانی دەورووبەر، رەقبوونــی خوێنبەرەکانــی قــۆڵ و باســك، هەوکردنی جومگەکان، زەبر بۆ ماســولکەکان، هەوکردنی ئێسك، بوونی هەر گرێیەك لە ناوچەکەدا. ئازار لە قۆڵو باســکدا چارەسەر دەکرێت بە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکان. تا ئەو کاتەی کە ئەنجامی پشکنینەکان دەردەکەوێت بە مەبەستی دۆزینەوە و دەستنیشانکردنی هۆیەکان، دەکرێ کە دەرمانی دژەئازاری وەکو پاراسیتۆل، ئەســپرین، یان دەنکی پرۆ فین بەکاربهێنرێت.

## شەکرە هۆک

شــەکرە Diabetes نەخۆشــییەکی درێژخایەنە، تووشــبوو دەبــێ تا لە ژیاندا مــاوە پابەنــدی پارێــز و دەرمــان و زوو سەردانی دکتۆرەکەی بێت ئەگینا ئەگەری ئاڵۆزی تەندروســتی زۆری پەیوەســتە بە کۆنترۆڵ نەکردنی نەخۆشــی شــەکرە دێنە پێشــەوە کە مەترســی گەورە دەخەنە سەر ژیانی تووشبووان. ئەگەر نەخۆشی شەکرە بە باشــی کۆنترۆڵ نەکرێــت، لەوانەیە کە گرفتی گــەورە بۆ چاوەکان پەیدابکات کە هەندێك جــار دەبێتە هــۆی کوێربوونێکی هەمیشەیی بێ ئەوەی کە هیچ نیشانەیەك لە چاوەکاندا دەرکەوێت کە نەخۆش هەســت بە مەترســییەکەی بکات بەر لە روودانی کوێرنوون. نەخۆشــی شــەکرە بــە باوترین هۆکاری کوێربوون دادەنرێت لە پاش تەمەنی ٣٥ ســاڵیدا. ئەو گرفتانــەی کە لەوانەیە لە ئەنجامی نەخۆشی شــەکرەوە لە چاودا روودەن بریتین لــە: تێکچوونی تۆڕەی چاو(ألشــبکیە Retina) کە ئەو بەشە

## خوێنبەرب

خوێنبەربــوون لــە پوکــدا Bleeding Gumsبە شێوەیەکی سەرەکی روودەدات لە ئەنجامی باش لانەبردنی چینی سەر ددانەکان کە پێــی دەووترێت پلێك Plaqueلە هێڵی نزیك پوکدابە فلچە و هەویر لەکاتی شووشتنی ددانەکاندا، دەرەنجام دەبێتە ئەگەری هەوکردنی پــوك و خوێنبەربــوون لەکاتی شووشــتندا. هەروەها، بەکارهێنانــی فلچە و داوی ددان بە نارێکی Floss دەبێتە هۆی پەیداکردنی برینی بچووك لە شانەکانی پوکدا کە بە چاو نابینرێن. هەندێك جاریش خوێنبەربوونێکی بەردەوام لە پوکدا لەوانەیە کە لە ئەنجامی نەخۆشی وەکو شــێرپەنجەی خوێن یان نەخۆشــی لە مەیینی خوێن و خەپلەکانی خوێندا. کە رۆڵیان هەیە لە کرداری مەیینــی خوێندا. هۆکارەکانی تــری خوێنبەربــوون لە

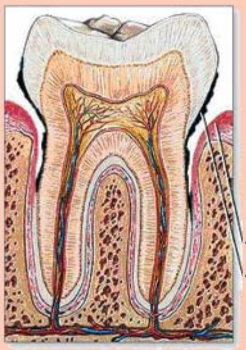
## نەخۆشی

زمــان Tongueلە یەکێکی ئاســایی و خاوەن تەندروســتییەکی باشدا تەر و چەند هێڵێکــی وردی لەســەر بــەدی دەکرێت، پەڵەکانی زمان روون و ئاشکران. وشکبوونی زمان لەو کەســانەدا بــەدی دەکرێت کە بە رێــگای دەم هەناســە وەردەگــرن یان لەو کەســانەدا کە رێژەی شلە لە لەشیاندا کەم بۆتەوە یان تووشــی جۆرێك وشکبوونەوەی لــەش هاتوون. جگەرەکێشــان دەبێتە هۆی پەیدابوونی قەتماخێکی سپی زەردباو لەسەر زماندا ئەگەرچی مەترســیی شێرپەنجەی لێ ناکرێت. هەوکردنی زمان Glossitis لەوانەیــە کە بەشــێك بێت لــە هەوکردنی ناوپۆشی دەم لەبەر کۆمەڵێك هۆکار وەکو: بەدخۆراکــی، کەمخوێنی، کەمی ڤیتامین و کانــزاکان، کەمبوونــەوەی لیکی دەم و

## ـــاریکی کــوێربوونــه

گرنگەی چاوە کە وێنەکانی دەکەونە سەر، دەزوولە خوێنەکان فراوان دەبن یان تووشـــی گیران دەبـــن، هەروەها لوولــە خوێنهێنەرە بچووکەکانی تۆڕەی چاو دوچاری ئاوسان و لوولبـــوون و پێچخـــواردن دەبنەوە. زۆر جاریش خاڵی وردی خوێنبەربوون لەســەر تۆڕەی چاودا بەدی دەکرێت. لە کۆتاییدا، لەوانەیە کە تۆڕەی چاو لە شـــوێنی خۆیدا هەڵبکەنێت و جیاببێتەوە کە دوا قۆناغە بەر لە روودانی کوێربوون کـــە لەوانەیە قابیلی گەڕانەوە نەبێت. هەروەها نەخۆشـــی شەکرە هۆکارێکی زەقە بۆ ئاوی سپی Cataract کـــە بریتییە لە لێڵبوونـــی هاوێنەی چاو. باشـــترین رێگا بۆ خۆپاراستن لەم ئالۆزیيە و ئالۆزییەکانی تری پەیوەست بە نەخۆشی شـــەکرە بریتییە لە پابەندبـــوون بە پارێزی خۆراك، وەرگرتنی دەرمان بە شـــێوەیەکی رێك، سەردانی دکتۆر بە شێوەیەکی دەوری، رێگرتن لـــە زیادبوونی کێـــش و قەڵەوی، مەشقی بەدەنی و وەرزشکردن.

## ــوون لـــه پـــووکــدا



پوکدا بریتیـن لە:کەمی ڤیتامین C(ئەسکەربووت Scurvy)، کەمـــی ڤیتامیـــن K کە ئەویش رۆڵی هەیـــە لە کرداری مەیینی خوێندا، هەروەها تێکچوونی هاوســـەنگی هۆرمۆنـــەکان لەکاتـــی دووگیانیدا، بەکارهێنانی دەرمانـــی دژی مەیینی خوێـــن، تاقمـــی ددان بە تایبەتـــی کە بە باشی لەسەر پوکدا دانەنیشێت، بەکارهێنانی ئەسـپرین هەندێـــك جار ئەم کێشـــەیە پەیدا دەکات. چارەســـەرکردن لەماڵـــەوە بریتییـــە لە شووشـــتنی ددانـــەکان رۆژانە بە رێکی، بەکارهێنانـــی داوی ددان رۆژانە بە رێکی، هاوســـەنگکردنی خۆراکی رۆژانە کە بڕی تەواوی لـــە ڤیتامینەکان تێدابێت، بەهەرحاڵ تووشبوو دەبێ سەردانی دکتۆری ددان بکات بە مەبەستی چارەسەری تەواو.

## ــیەکــانی زمــان

وشکبوونی دەم. کولبوونی درێژخایەنی زمان Ulcer لە بەســاڵاچووەکاندا لەوانەیە کە نیشانەیەکی شێرپەنجە بێت نەك هەوکردنی زمـــان. هۆکاری هەوکردنـــی درێژخایەنی زمان لە گەنجەکاندا لەوانەیە بۆ نەخۆشـــی فەرەنگـــی (ســـیفلیس Syphilis) بگەڕێتەوە. شەقبوون یان قڵیشانی زمان و بوونی قانی قەتماخی سپی بچووك لەسەر زماندا کە زۆر بە توندی پێیەوە نووســاون لەوانەیە کـــە مانای قۆناغی ســـەرەتای شـــێرپەنجەی زمان بگەیەنێـــت. ئازارێکی بـــەردەوام لـــە زماندا بە بـــێ بوونی هیچ نیشـــانەیەکی تر لە سووربوونەوە و هەوکردن و بێ ئەوەی کە توندی ئازارەکە زیاد بکات بە خواردنی شـــلەی گەرم و ترش، زیاتر بۆ شڵەژانی باری دەروونی دەگەڕێتەوە.

## کەوتن لە پیرەکاندا

جگە لەو نەخۆشییانەی کە دەبنە ئەگەری گێژبوون و بوورانەوە لـــە پیرەکاندا، کەوتن Fallers یان بەربوونـــەوەش لە پیرەکاندا بەدی دەکرێت لەبەر تێکچوونی کۆنترۆڵی وەســـتان و تێکچوونـــی کۆنترۆڵکردنـــی هاوســـەنگی لەش. وانەبێت کـــە پیرەکان ئەم راســـتییە نەزانن، بـــەڵام دەرك بەمەش دەکەن کە ناتوانن شتێکی بۆ بکەن جگە لە زیادکردنی ئاستی وریابوون لە جوولەی خێرا و گۆڕینی ئاراســـتەی لەش بە شێوەیەکی کتوپر بە تایبەتی لەکاتی رۆیشتندا. هەروەها زیادکردنی رووناکی لەناو ماڵدا بە تایبەتی لەسەر قاڵدرمە و شـــوێنەکانی هاتووچۆدا گرنگی زۆری هەیە بۆ رێگرتن لە کەوتنی پیرەکان، لەگەڵ وریابوون لەکاتی رۆیشتندا لەسەر شوێنی لووس و خلیسك و رایەخ یان مۆکێت و مافوری شـــلۆقدا. بە هەرحاڵ، مەســـەلەی لەبیرچوونەوە یان لەیادکردن کە بـــاوە لە نێو پیرکاندا هۆکارێکی دیکەیە بۆ بە رێکەوت بەربوونەوە یان کەوتنی پیرەکان و هۆیەکە بۆ مردنی هەندێکیان. زانا شیلدۆن Sheldon کە یەکەم کەس بوو ئاماژەی بەم مەســـەلەیە کرد، پیـــرەکان و خەڵکانی نزیکیانی ئاگارکـــردەوە کە دەبێ بە وردی هوشـــیار بن لە جوولە و رۆیشتنی پیرەکان. هۆکارەکانی تری کەوتن لە پیرەکاندا بریتین لە: هەوکردنی رۆماتیزمـــی جومگەکان، کفتی یان شەکەتی دەروونی(Stress)، گەرما، نەخۆشی لە بۆریە خوێنەکانی ران و قاچەکاندا، بوونی ئازار لە پشـــت یان لە قاچەکاندا، هەتا کەمخوێنیش لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری کەوتنی پیرەکان.