





## له خواردنی خیرا دوورکوهه !

هرگیز ههول نهدهیت که خوراکي خیرا Fast Foods بکهیتته بهرنامهیهکی رۆژانهی خوراک، هرگیز خوراکي خیرا مهکه چینگرههوی ژهمیکی خوراکي مالهوه. بهم دواییه له ههموو جیهان و له لای ئیمهشدا پهنابردنه بهر خوراکي خیرا لهکاتی برسپووندا به شیوهیهکی بهرچاو زیادی کردوه، بۆ نمونه ئیستا له نزیکیه نیوهی چیشتهخانهکانی ولاته به کگرتوهکانی نه مهرباکادا خوراکي خیرا بهدی دهکرت. خهلهک بۆیه خوراکي خیرا دهخۆن، چونکه ههرزانه و خیرا ناماده دهکرت، بهلام له روهی بههای خوراکيیههوه هرگیز باش نییه و نایته ژهمیکی تهنروسستی باش. ئەم خوراکانه ریزیهکی زۆری چهوری و

خوی و شهکر لهخۆدهگرن، ئەم خوراکانه تهگهری قهلهوی و تووشبوون به نهخۆشی شهکره و نهخۆشییه درێژخایه نهکانیان زیاد دهکهن بهتاییهتی به بوونی فاکتهری دیکیه تووشبوون. لهوانهیه که یهک ژهمی خوراکي خیرا بایه پتر له پیوستی رۆژانه له چهوری، کۆلیستیرۆل، خوی، شهکر دابین بکات. جگه لهمانه شهگهری ئالوودهوون به میکرووب و مشهخوریان لیدهکرت بهتاییهتی شهگه سهلاته به میکرووب یان گهراي مشهخورهکان به هۆی میش یان تۆز و خۆلهوه پیس بوویت. جۆری چهوری ناو خوراکي خیرا به گشتی چهورییه تیرهکان یان چهورییه نیوهندییهکان که ههردووکیان به چهوری خهراپ دهژمیروین، چونکه له شهدا

ناستی کۆلیستیرۆل بهرز دهکهنهوه، بۆ نمونه بۆ سوورکردنهوی پهتاته یان فینگهه جیسی رۆنی رهقی رووهکی Solid Shortening بهکاردهیتت که سهچاویهکه بۆ ترشه چهورییه نیوهندییهکان Trans Fatty Acids. له لیکۆلینهوهکاندا هاتوه که چهورییه نیوهندییهکان ناستی کۆلیستیرۆلی خهراپ بهرزدهکهنهوه و ناستی کۆلیستیرۆلی باش دادهبهرین.

## خهموکی و خوراک

و چالاکي بهدنی. دهی نهو راستیهش بزانی که میکانیزمهکانی ناو لهش لهکاتی قهیرانه دهرونییهکان و خهموکیا دهگۆرین، بهتاییهتی مامهلهکردن لهگهله چهورییهکاندا، بۆیه پیوسته ههول بدریت لهکاتی تووشبوون به خهموکی چاودێرییهکی تهنروسستیانهی پتر بهخهیتته سههر خوراک به شیوهی که مکردنهوی چهوری و شیرینی و زیادکردنی سهوزه و مهربان و وهرزکردن، بهتاییهتی لهو کهسهانی سههرپای خهموکی نهخۆشی جهستی درێژخایهنیان ههیه وهکو نهخۆشی دل، بهرزبوونهوی پهستانی خۆین، نهخۆشی شهکره.

باری دهرونی مرۆف رۆلێکی گرنگی ههیه له زیادبوون و کهمبوونهوی نارهزوهی خواردن و له ههلبژاردنی جۆری خوراک و شیرازی نامادهکردنی خوراکدا. خوراکي بۆندار و بهتام، شیوه و ویندی جوان و رنگاوهرنگی خوراکي شیرین و چهور. هتد. پهستی Anxiety و له تووشبوو دهکات که نارهزوهی خواردن و ههلبژاردنهکانی خوراکي تیکهچیت. خهموکی Depression و له زۆر له تووشبووان دهکات که زیاتر خوراکي شیرینی بهخۆن وهکو کیک، شوکولاته، نهستهله، پاقلاه، کولچه، ههروهها خوراکه چهورهکانیش چونکه زیاتر به چێژ و بۆنی خوراک هیور دهبنهوه، وهکو ههنگاوێک بۆ لهبهرکردن یان سهووککردنی باری قهرسی دهرونیی خهموکی، بۆیه دهبینین که زۆر جار تووشبووان به خهموکی کیشی لهشیان زیاد دهکات یان دوچار قهلهوی دهبنهوه. تووشبووان به خهموکی له لایهکی تریشهوه کیشی لهشیان زیاد دهکات تهویش لهبهر وهرگرتنی دهزمانهکانی دژی خهموکی که دهبنه شهگهری کهمبوونهوی جووله



## خوی و نهخۆشی دل

کهوچکی کوپ) به بهردوامی لهوانهیه بیته هۆی بهرزبوونهوی پهستانی خۆین، شهمش شهگهری تووشبوون به نهخۆشی دل و پهککهوتنی دل و جهلهتی میشک زیاد دهکات. بهتاییهتی لهگهله بونی فاکتهری تری وهکو قهلهوی و جگهههکیشان و کهمی جوولهدا. به کهمکردنهوی خوی له خوراکي رۆژانهدا، دهکری که خۆمان بیاریین له تووشبوون به بهرزبوونهوی پهستانی خۆین یان بهلای کهم شهگهری سههرهلهانی دوا بخهین، بهمهشهوه خۆمان له ئالۆزییهکانی بیاریین.

له نهجمی فشار لهسهه دلدا بۆ پهمپکردنی خۆین که قهبارهکی زیاد بووه، دلێش دهکشی و قهبارهکی گهوره دهیت. لهمهش پتر زیادبوونی قهباری شله لهوانهیه که له ریزهوهکانی خۆین دهههچیتته ناو شانهکانی لهش و بیته شهگهری ناوسان Edema له شوینی جیا جیا له شهدا. شهگهری یهکێک نهخۆشی پهستانی بهرز خۆینی ههیتت، لهوانهیه که فرمانی گورچیهکانی لاوازییت و بیته هۆی کۆبوونهوی خوی و شله له شهدا، شهمش گرهفتیکی تر دهخاته سهه پهستانه بهرزکهی خۆین، هههله بهمهشه که بهرزبوونهوی پهستانی خۆین شهگهری تووشبوون به نۆزی دل و جهلهتی میشک و نهخۆشی گورچیه زیاد دهکات. شهوه سهلمیترهوه که پری زیادی خوی که پتر بیت له ۲۳۰۰ ملگم (یهک

نهو زیانهی که له نهجمی خواردنی پری زیادی خوی Salt لهسهه دلدا پهیدادهیت له نهجمی بهرزبوونهوی پهستانی خۆینهوه روودهات که پهیوهندییهکی پتهوی ههیه به زیاد بهکارهینانی خوی له خوراکدا. پری زیادی خوی دیتته هۆی زیاد ههلهگرتنی ناو لهناو خۆیندا به مانایهکی تر زیادبوونی قهباری خۆین، له حالتهی ناساییدا گورچیهکان ناوی زیادی لهش به رنگای میزهوه فری دهدهنه دهروهی لهش. به هههرا، شهگهری گورچیهکان به باشی کارنهکهن یان توانای فریادنی شلهی زیادی لهشیان نهیتت؟ شهوا شله له شهدا کۆدهیتتهوه، بهم شیوهیه فشاری قهباری زیادی خۆین لهسهه دل و بۆریهکانی خۆیندا زیاد دهیتت، واته پهستانی خۆین زیاد دهیتت.



تهدروستی

**گولان**

ژماره (۷۶۸)  
۲۰۱۰/۲/۸

۶۷

## بە كام خۇراك زوو تېر دەبى

و لە رووى زووتر ھەستىكردن بە تېرېيون. بىرى وزە يان كالىورى كە لەناو قەبارىيەكى دياركراوى خۇراكدايە پىسى دەگووترى چىرى وزە Energy density. ئەو خۇراكانى كە چىرى وزە يان بەرزە، واتە لە بىرىكى كەمى ئەو خۇراكدا رىژىيەكى بەرزى وزە ھەيە. لە لايەكى تردا، ئەو خۇراكانى كە چىرى وزە يان نزمە، واتە لە بىرىكى زورى ئەو خۇراكدا رىژىيەكى

بە راي تۆ كام ژەمى خۇراك كالىورى زۇرتەر لەخۇدەگرىت؟ بە كام جۆرى خۇراك زووتر ھەست بە تېرېيون دەكەيت؟ گەدە پاش پىروونى بە ھەر جۆرە خۇراكىك نامە دەنرېت بۆ سەنتەرى ھەستىكردن بە برسېيون و تېرېيون كە لە مېشكدايە تاكو لە تېرېيون ناگادارى بىكاتەوہ. ھەمان بىرى چەند جۆرىكى خۇراك جىوازى ھەيە لە رووى رىژىيەكى ئەو وزىيەكى كە لەخۇدەگرىن



## سوودەكانى مرەبا

مرەبايەكان Jams بە گشتى سەرچاوى باشن بۆ پۇتاسىيۇم و فيتامىن B6، ئەو مادەى خۇراكىيەى كە لەشمان رۇژانە پىوستى پىيان ھەيە. فيتامىن B6 يارمەتى لەش دەدات لە بەرەنگاروونەوہ بە مادەى سېستىن كە زيان بە دىوارى خوئىنبەرەكان دەگەيەنيت، بۆيە وەرگرتنى بىرى پىوستى رۇژانە لەم فيتامىنە دل لە تووشبوون بە نەخۇشى رەقبوونى خوئىنبەرەكان دەپاررېت. پۇتاسىيۇم ئەو كانزايەيە كە يارمەتى كۆنترۆلكردىنى پەستانى خوئىن دەدات. مرەبا رىژىيەكى باش لە رىشال Fiber لەخۇدەگرىت جگە لە كاربۇھىدرات. جگەلەوہش مرەبا بىرىكى باشى كانزاي تىدايە، بۆ نمونە كانزاي مەنگەنىزى تىدايە كە ھارىكارى كردارى زىندەپالى (مىتابولىزمى) مادە كاربۇھىدراتىيەكان دەدات. مرەبا لەبەر ئەوہى كە رىژىيەكى بەرزى شەكر لەخۇدەگرىت، ئەگەر بە بىرىكى زيادب بخورىت يان لە گەل كىك و ھەورىكارى شىرىندا تىكەل بىرىت، لەوانەيە بىيئە ھۆى زيادبوونى كىشى لەش، يان قەلەوى. بەتاييەتى ئەگەر مرەبا جگە لە شەكرى سروشتى مېوہ (فرىكتۇز Fructose) لەكاتى دروستىكردندا شەكرى سېى (سوكروز Sucrose) تىبىكرىت.

## رۆلى خۇراك لە بەھىزىكردن

لە جۆرى ئۆمىگا ۳ زۆر گرنگە بۆ ئەم پەردەيەى دەورى دەمارەكان، ماسى سالمون، تۆوى كودى زىستانى، گوژ، باوى، كازو، فستق، زەيتى كانۇلا سەرچاوى دەولەمەندن بۆ چەورى ئۆمىگا ۳. چالاكى دەمارەكان بە ھۆى چەند مادەيەكى كىمىيايەوہ دەگوارزىتەوہ Neurotransmitters. ئەم مادانە لە ترشە ئەمىنەيەكان پىكھاتون، ترشە ئەمىنەيەكانىش يەكەى بنچىنەيى پىروتىن، بۆيە بىرىكى تەواوى پىروتىن لە خۇراكى رۇژانەدا گرنگى زورى ھەيە بۆ چالاكى كۆنەندامى دەمار، لىرەدا گرنگى نىيە كە پىروتىن لە لە خۇركى رووہكى يان لە خۇراكى ئازدەليەوہ سەرچاوى دەگرىت، تا كۆنەندامى دەمار ئەم مادە كىمىيايەكان بە تەواوى دروست

جگە لە خۇراك، شەكەتى دەروونى Stress و كەم خەوى دوو فاكترەن كە كارىگەرى نىكەتەيىف دەكەنە سەر كۆنەندامى دەمار. باشتركردىنى خەو، كەمكردەوہى سترىس، ھەلبۇزاردنى جۆرى خۇراك، ھەنگاوى گرنگى بۆ پاراستن و باشتركردىنى فرمانەكانى كۆنەندامى دەمار. لەشمان وەكو پارچەيەك ھەموو مادە خۇراكىيەكانى پىوستە، ھەموو كۆنەندامەكان وەكو يەك پىوستىيان بەم مادانەوہ ھەيە، بەلام بە پىي پىكھاتنى شانەيى و فرمانەكانىان جىوازىيان ھەيە، بۆيە جۆرىكى خۇراك پىوست و سوودبەخشە بۆ كۆنەندامىك يان ئەندامىك زياتر لە كۆنەندام يان ئەندامىكى تر. گەلىك دەمار بە پەردەيەك دەور دراون بە ناوى مايلىن Myelin. ترشە چەورىيەكان

## مىوہ مزىرەكان سەرچاوى

لەش، ھەروہا دژەنۇكسانىكى بەھىزە و رۆلىكى گرنگى ھەيە بۆ خۇپاراستن لە شىرپەنچە. فيتامىن C بەرگرى لەش بەھىزە دەكات، ھانى كردارى چاكبوونەوہى بىرەكان دەدات، يارمەتى دروستىيە شانە بەستەرەكانى لەش دەدات، ھارىكارى ھەلمۇزىنى كانزاي ئاسن دەدات لە كۆنەندامى ھەرسدا، يارمەتى دروستىكردنى ھۆرمۇنى تايرۆكسن Thyroxine دەدات لە گلانى دەرقىدا، ھەروہا لە كردارى زىندەپالى رۆلى ھەيە. مرۆفى

مىوہ مزىرەكان Citrus Fruits وەكو پرتەقال، لىمۇ، لالەنگى، نارنج، سىدى، گرپ فروت، كىوى، ھەمويان سەرچاوى دەولەمەندن بۆ فيتامىن C، ھەروہا گەلىك مادەى خۇراكى سوودبەخشى ترىش لەخۇدەگرىن وەكو رىشال، مادە دژەنۇكسانەكان وەكو لىمۇ، ترىش مىوہ Citric Acid يارمەتى لەش دەدات بۆ بەرەنگاروونەوہى فايرۇسەكان، بەتاييەتى فايرۇسى ھەلامەت. كانزايانى وەكو مەگنىسۇم يان پۇتاسىيۇم كە ھاندەرە بۆ جىگىرېيونى پەستانى خوئىن و دروستىيە دەمارەخانەكان و خانەكانى مېشك. فيتامىن C بە گرنگىن پىكھاتەكانى مىوہ مزىرەكان لە قەلەم دەدرت، پرتەقالىكى مام ناوہدى نىزىكەى ۵۰-۶۰ ملگم فيتامىن C تىدايە، ئەم فيتامىنە كە لە ئاودا دەتوتتەوہ، دەگاتە ھەموو شوئىنەكانى



نەندروستى

گولان

ژمارە (۷۶۸)  
۲۰۱۰/۲/۸



نۆمى وزە ھەيە. دوو شت قەبارە دەدەنە خۆراك: ئاۋ و ريشال Fiber. گەللىك سەھوزەوات و مېۋە رېژىمەكى بەرزى ئاۋ و ريشال لەخۇدە گرن. ھەرۋەھا خۆراكى ۋەكو دانەۋىلەى تەۋا Whole grains كە كاتتىكى زۆرتريان بۇ ھەرسكردن پىۋىستە، نەك تەنھا رېژەى بەرزى ريشال لەخۇدە گرن، بەلكو ھەستى تېرېون بۇ ماۋىيەكى دىرئتر دەھىلنەۋە. ھەستكردن بە برسېبون گىرقتىكى گەۋرەيە لە زۆرەيە ئەۋ كەسانەى كە دەيانەۋى كېشى لەش دابەزىنن، بەلام بە ھەلئىزاردنى ئەۋ خۆراكانەى كە قەبارەيان گەۋرەيە و وزەى كەم لەخۇدە گرن بە مەرجىك مادە خۆراكيە بنەۋەتى و گىرنگەكانيان تىدابىت دەيىتە رىجىمى خۆراكى دروست بۇ دابەزاندى كېشى زيادى لەش.

## لۇبىيى و شك بۇ كەمخوئىنى

خۇپاراستن لە نەخۇششەيەكانى سىنگ، كەمكردنەۋەى ئازارى پشت ئىشە. زۆر جارېش سوود لە خواردنى لۇبىيى و شك ۋەردە گىرېت بۇ نەخۇششەيەكانى گورچىلە. زياد خواردنى لۇبىيى و شك و بە بەردەۋامى لە گەللىك كەسدا لەۋانەيە چەند كېشەيەكى تەندروستى پەيدابكات بۇ نمونە: ئاۋسانى سك و كۇبونەۋەى گاز لە رىخۇلەدا، بىنېنى خەۋنى ناخۇش (كابوس)، ھىلنج ھاتن كە ھەندىك جار دەيىتە ھۆى رشانەۋە، ھەموو ئەۋ نىشانانە نامېنن ئە گەر خەردەل Mustard لە گەل لۇبىادا بخورېت يان تىكەل بىرېت. بىگومان لۇبىيى تەپىش (لۇبىيى سەۋز) خۆراكىكى زۆر بەسوودە ۋەكو لۇبىيى و شك، بەلام رېژەيەكى بەرزى ئاۋ لەخۇدە گىرت كە رېژەكەى دەگاتە ۸۶%. ھەرۋەھا بىرېكى باشى فۇلىك ئەسېد و فېتامىن C تىدايە كە دژەئوكسانىكى بەھىزە.

لۇبىيى و شك Dry Beans پىكھاتوۋە لە ۳۵% وزە، پىرۆتېن بە رېژەى ۲،۴%، نىشاستە بە رېژەى ۷،۶%، ريشال بە رېژەى ۱،۵%، كانزا و فېتامىنەكان ۲،۲%، چەۋرى بە رېژەى ۰،۲% لۇبىا جگە لە كانزاي ناسن كە پىۋىستە بۇ خۇپاراستن و چارەسەركردنى كەمخوئىنى Anemia، ريشال و گەللىك فېتامىنىش لەخۇدە گىرېت. خواردنى لۇبىيى و شك سوودى ھەيە بۇ سووككردنى ھەۋكردن و نەخۇششەيەكانى كۆئەندامى ھەناسە. ھەرۋەھا لۇبىيى و شك خۆراكىكى پىرسوودە بۇ نەخۇشانى شەكرە بەۋەى كە ناستى بەرزى شەكرى خوين دادەبەزىنېت و دەيخاتە ژىر كۆنترۆلەۋە. جگە لەمە، خواردنى لۇبىيى و شك سوودى ھەيە بۇ: كەمكردنەۋەى نىشانەكانى رۇماتىزم و نەخۇششەيەكانى تىرى جومگەكان، سووككردنى نىشانەكانى ھەۋكردنەكان،

## سى دەمارەكان

بكات، رۇلى فېتامىنەكان بەتايىبەتى كۆمەلەى فېتامىن B بەرجەستە دەيت، فېتامىن B۱۲ و فېتامىن B۱۲ ئەسېد تايىبەتمەندىيان ھەيە لە كىرارى زىندە پالى (مىتا بۇ لىزمى) دەمارەكان. سەۋزە گەلا تارىكەكان سەرچاۋەى دەۋلەمەندى بۇ زۆرەيى فېتامىنەكانى كۆمەلەى B.



## فېتامىن C

پىنگەبىشتوۋ رۇژانە پىۋىستى بە ۶۰-۸۰ ملگم فېتامىن C ھەيە، ئەۋ ھالەت و نەخۇششەيە كە پىۋىستى رۇژانەى ئەم فېتامىنە زياتر دەكەن بىرېتىن لە: جگەرەكېشان، دواكەۋتى چاكبونەۋەى برىن، زوۋ توۋشېبون بە ھەلامەت و ئەنفلەۋەنزا، زوۋ دوۋبارەبونەۋەى ھەۋكردنەكان بە مىكروپ يان فائىرۇس، نەخۇششەيەكانى كۆئەندامى ھەناسە. نىشانەكانى كەمى فېتامىن C برىتىن لە: دواكەۋتى چاكبونەۋەى برىن، جۇرېكى سووكى كەمخوئىنى، خوينبەربوۋنى ورد لەرئىر پىستىدا، زىربوۋنى پىست، زوۋ توۋشېبون بە ھەۋكردنە بەكتىرېيى و فائىرۇسەيەكان، خوينبەربوۋن لە پوكدا.



تەندروستى

گولان

ژمارە (۷۶۸)  
۲۰۱۰/۲/۹



## جگهره و فيتامين كان

نيكوتين Nicotine و ماده زهراوييه كاني تری ناو دوکلی جگهره کاربگهريه کی گورپیان همیه له سهر رزگارپوونی لهش له ماده زييانبه خسه كان. جگهره کيشان دهيتته نه گهری تېكدانی خانه كان كه نه مهش هؤكاره بؤ نه خؤشى شيرپه نجه، بهرزپوونهوی ناستی كؤليستيرؤل، نه خؤشى له خؤن بهره كاني تاجی دلدا، نه خؤشى له بؤريه خؤن بهره كاني لهش به گشتی، نه خؤشى له كؤنه ندامی هه ناسه دا، زيادبوونی نه گهری لارابوونی تيسك. جگهره كيشان كاربگهريه کی نېگه تيف ده كاته سهر هه لمؤشینی گه لېك فيتامين و كانزا كه زؤر گرنگ بؤ لهش. جگهره كيشان زياتر له هه مورو فيتامينه كان گرفت بؤ فيتامين C پيدا ده كات. فيتامين C په كيك له ماده دؤمؤكسانه كاني لهش كه رؤلی بهرچاويان همیه بؤ پاراستنی لهش له چه ندين نه خؤشى. ههر چه ند زياتر جگهره بکيشيت، هينده فيتامين C له ناو خؤن و له خانه كاني لهشدا ون دهيتت، نه مهش وا لهش ده كات كه پيريسستی به بری زياتری فيتامين C ييست بؤ قهره بوو كردهوی نهو زيانانی كه له نه جامی جگهره كيشانه وه به خانه كاني لهش گيشتووه. بؤ نه مه مبه سته، جگهره كيش رؤزانه پيريسستی به نزيكه کی ۲۰۰۰ ملگم فيتامين C همیه. داين كردهی نه مه رؤزه بهرزی فيتامين C تنهها له رنگای خؤراكهوه كارپکی ناسان نييه، بؤيه دهيج فيتامين C له رنگای دهرمان يان يارمه تبه ره كاني خؤراكهوه Supplements و بهرگيرت. جگهره كيشه كان پيريسسته كه رؤزيه کی بهرز له ماده دؤمؤكسانه كان و بهرگن كه به شيريه کی سهره کی له سهوزه و ميوه دان. به هه ره حال، دهيج نه م راستيه بزانيت كه هيج خؤراكيك يان يارمه تبه ره كاني خؤراك يان ماده دؤمؤكسانه كان به تهواری لهشت ناپارؤن له زيانه كاني جگهره كيشان.

تندرستی

گولان

ژماره (۷۶۸)  
۲۰۱۰/۲/۸

۷۰

## دهوالی ق



دهوالی قاقه كان Varicosity بریتییه له لوبوبون و ناوسانی خؤن بهره كانی قاق له بهر كؤبوونه وه به کی ناواسایی خؤن له ناو ياندا كه دهيتته هؤی نازار له خؤن بهره كانه كاندا. دهوالی قاقه كان زياتر دوچارى نافرتهان دهيتته وه. هؤكاره كانی دهوالی قاقه كان ده گه پرتته وه بؤ: گرفتى زگماکی له زمانه كانی ناو خؤن بهره كانی قاقدا، دوو گیانی، هه و كرده و مه يینی خؤن له ناو خؤن بهره كانی قاقدا. ههروهها وهستان له سهر قاقه كان بؤ ماويه کی زؤر و زيادبوونی فشار له ناو سكا ته گهری توشبوون به دهوالی قاقه كان زياد ده كهن. نيشانه كانی دهوالی قاقه كان بریتين له: نازار له قاقه كاندا، هه ستكرده به قورسبوونی قاق، ناوسان يان په نمانی خؤن بهره كانه كان كه به چاو دهينرن، ناوسانیتکی كه می كؤزینگه كان و كؤرانی رنگی پيستته كه ی سهر يان بؤ رنگی قاوه یی، كولبوونی پيستت له نزيك كؤزینگه كاندا. له وانیه كه دهوالی قاقه كان توشوی گه لېك نالؤزی ييت وه كو: هه و كرده

## زيپكه گهنجيتی پار

زيپكه گهنجيتی Acne Vulgaris باوترين نه خؤشى پيستته، بریتییه له هه و كرده نيكی دريتر خايه نی گلانده چه وريه كانی پيستت. تا ئيستتا چاره سهر يکی بنبر يان به كجاره کی بؤ نه دؤزرا وهته. زيپكه گهنجيتی له خؤيه وه تا نزيكه ی ته مهنی ۲۵ سالی يان كه ميك زياتر له خؤيه وه چاك دهيتته وه، نهو كرىم و دهرمانانه ی كه لايهن دكتؤری پيستت بؤ توشبووان تهرخان ده كريت، تنه بها به مبه سستی نهويه كه زيپكه كان گه و رته نهين و ژماره يان كه ييتته وه يان ناسه وار جينه هيلن له پاش چاكبوونه ويان. پيشان دهوايه توشبووان به زيپكه گهنجيتی دوركه ونه وه له خواردن نه سته له و شو كولاته و خوارده وهی كؤلا و بييسی گوايه نه م خواردانه زيپكه كان گه و رته و دؤوارتر ده كهن. ئيستتا سه لميتراوه كه هيج



## فيتامين B و

دهست له رزين Tremor به وه پيناسه ده كريت كه دهست يان په نجه كانی دهست به رزن له كاتی گرتنی شتتیک وه كو قه لم يان به رداخ يان ههر شتتیک كه جو له ی وردی بویت. گه لېكن نهو هؤكارانه ی كه دهبنه نه گهری دهست له رزين له مانه: پيريسون، زياد چالاكبوونی گلاندى ده ره قی (ژاراويسوونی گلاندى ده ره قی Thyrotoxicosis)، په سستی، له كاتی هه لچوون و توو به بوون، له كاتی ترس و تؤقین، نه خؤشى پارکينسون Parkinson's، راهاتن له سهر نه لكهول و دهرمان. ميكانيزمی دهست له رزين له وه دايه كه فرمانی دهماره كانی بهرپرس له سهر جو له ی ماسولكه بچو كه كانی دهست دوچارى شله ژان دهين له بهر كؤمه لېك هؤكار. هه و كرده دهماره كانی دهروويه به تاييه تى لهو كه سانه ی كه نه خؤشى شه كره يان همیه و له ژير كؤنترؤلدا نييه. جگه له م هؤكارانه ی كه باسكران، خؤراك رؤلېكى زؤر گرنگی همیه له پاراستنی فرمانی دروستی دهمار و ماسولكه كاندا به تاييه تى كؤمه لى فيتامين B رؤلی گه و ريهان همیه بؤ پاراستنی تهن دروستی دهماره كان. به دخؤراکی و كه می فيتامينه كان به تاييه تى كؤمه لى فيتامين B كاربگهريه کی زؤر خهراپ ده كاته سهر فرمانی دهماره كان به شيوه ی دهست له رزين. فيتامين B۱، فيتامين B۲، فيتامين B۶. له هه نديك حالته ی دهست له رزيندا، پاش



## پشكىنىنى رەنىنى موگناتىسى مە ترسى ھە يە؟

سكانى وئىنە گرتتى رەنىنى موگناتىسى MRI تەكنىكىكى تىشكىكى بىچ نازارە و سوودەكەى لەو دەبايە كە نەخۇش بەر تىشكى X ئا كە وئىت. وئىنە گرتتى رەنىنى موگناتىسى گرنىگىيەكى يە كجار زۇرى ھەيە بۇ دىتتىشكانى رەنىنى نەخۇش يەيە كان. تا ئىستا ئەم پشكىنىنە ھىچ زىيانىكى لايەلەي بۇ تەندروستى نىيە. ئەو نەخۇشانەى كە ھەر جۇرە كانزايەك لە لەشياندا ھەيىت دەيى تاگادارى دكتور و ستافى دەزگاي رەنىنى موگناتىسى بىكەنە. بوونى پلاتىنى ئىسك، جومگەى دەستىكرد، كلىپسى نەشتەرگەرى لە لەشدا كارىگەرى بەرچا و دەكەنە سەر ئەو وئىنانەى كە لە سكانەرى دەزگاي رەنىنى موگناتىسى وەردە گىرىن. ھەندىك كەس نابى بە ھىچ جۇرىك بىچنە ژىر پشكىنىنى رەنىنى موگناتىسى لەمانە. ئەو كەسانەى كە پىسىمىكەرى دىيان Heart pacemakers بۇ دانراو، ئەو نەخۇشانەى كە زمانەى دەستىكردى دىيان Artificial heart valves ھەيە، كلىپسى كانزايى دەورى چاوەكان، ئەوانەى كە لە گۇيەكانىندا كانزاي چىتراو ھەيە، بوونى پارچە ساچمە يان گوللە لە لەشدا، چونكە لەوانەيە كە موگناتىس ئەم كانزايانە لە شوئىنى خۇياندا بىجولئىنىت، دەرەنجام لەوانەيە كە كارىگەرى خەراپ بىكەتە سەر تەندروستى ئەو كەسانە. ھەررەھا ئەو نەخۇشانەى كە چارەسەرى كىمىيائى وەردە گرن يان پەمپى ئىنسىولىن بەكار دىنن نابى بە ھىچ شىئەيەك پشكىنىنى رەنىنى موگناتىسى بىكەن لەبەر ھەمان ئەو ھۇيانەى كە لە سەررەو دە باسكان. لەكاتى پشكىنىنى رەنىنى موگناتىسىدا، نەخۇش لە شوئىنىكى داخراودا (تېوبى موگناتىسى) پال دەكە وئىت، ھەندىك لە نەخۇشەكان دوچارى جۇرىك پەستى يان ترس يان تۇقىنىكى كاتسى دەبنەو، كە بە تۇقىن لە شوئىنە داخراوكان ناسراوہ Claustrophobia لىرەدا بەر لە پشكىنىن دەرمانىكى ئارامبەخش دەدرىتتە نەخۇشەكە، چونكە پشكىنىنەكە نىو كاتر مىر تا يەك كاتر مىر و نىو دەخايەنىت.

دەرژخايەنى خۇئىنەنەرەكان Phlebitis بە شىئەى سوربوونەو و زىادبوونى ئازار، كولبوون لە پىستى قاچەكاندا Leg ulcers، درانى (تەقىنى) خۇئىنەنەرە ناساوەكان. دەوالى قاچەكان ئەگەر چارەسەر نەكرىن، بە تىپەر بوونى كات خەراپتر دەيىت، ھەنگاوەكانى چارەسەر كىرەن دەستىدەكەن بە كەم كىرەنەو ھەستان لەسەر قاچەكاندا، بەرز كىرەنەو قاچەكان لەكاتى پشوو و پال كەوتن و نووستندا، لەبەر كىرەن گۆرەوى لاسىتىكى تايبەت، لىدانى دەرزى تايبەت بۇ وشك كىرەن و داخستنى خۇئىنەنەرەكان Sclerotherapy، دوا چارەسەر بە نەشتەرگەرى ئەنجام دەدرىت زىاتر بۇ حال تەكانى دەوالى كە ئازارلىكى زۇريان ھەيە و ژيانى توشىبوونىان زۇر تال و نارحەت كىرەو يان بۇ حال تە ئالۇزبوونەكانى دەوالى بەتايبەتى كولبوونى پىست. خۇپاراستن لە دەوالى قاچەكان دەكرى بە وەرزىش كىرەن و خۇپاراستن لە راوہستان بۇ ماوہيەكى زۇر.

## زى خۇراكى ناوئىت

پەيوەندىيەكى ئەوتۇ نىيە لە نىوان جۇرى خۇراك و دژواربوونى زىيەكى گەنجىتى لە رووى گەورەبوون و تەشەنە كىرەن ھەو كىرەن. ئەو گەنجانەى كە زىيەكان ھەيە پارزىيان لە ھىچ خۇراكىكى نىيە، نە خۇراكى چەور نە خۇراكى شىرىن نە گولەبەررۇژە و پەنبر، بەلام ئەگەر يەك بە تاقىكردنەو دىنيا بو لەوہى كە دژواربوونى زىيەكانى بە راستى بۇ خواردىنى جۇرىكى خۇراك دەگەر پىتەو نەك ھۇكارى دىكە، تەنھا ئەو كاتە دىتوانىت كە پارزى لەم خۇراكە بىكات. بە گشتى ئاو، سەوزە، ميوە سوودىيان ھەيە بۇ پىست و سافىكردنەوہى، بۇيە توشىبوون بە زىيەكى گەنجىتى نامۇژگارى دەكرىن كە رۇژانە برىكى زۇرى سەوزە و ميوە بخۇن، ھەررەھا برىكى باش ئاويش بخۇنەوہ. مەسەلەى كەم كىرەنەوہى چەورى و شىرىنى، بۇ ھەموو كەسەك شىتىكى باشە كە ئەو جۇرە خۇراكانە كەم بىكاتەوہ ئەگەر زىيەكان ھەيىت يان نەيىت.

## دەست لەرزىن



ھەموو پشكىنىنەكان ھىچ ھۇكارىكى نەخۇشى نادۇزرتتەوہ، ئەم جۇرە دەست لەرزىنە بە دەست لەرزىنى نادىار Idiopathic نازو دەكرىت، توشىبوون بەم جۇرە دەست لەرزىنە زۇر جار سوود وەردە گرن لە بەكارھىنانى كۆمەلەى قىتامىن B بەتايبەتى قىتامىن B<sub>6</sub> بە شىئەى دىك يان دەرزى بۇ ماوہيەكى دىاركاراو.