

## كونجى



كونجى Sesame دەۈلەمەندە بە كانزايەكانى ئاسن، كالىسىۋم، مەگنسىيۇم، كۆپەر، زىنك، فوسفۇر، پۇتاسىيۇم، مەنگەنيز، ھەروھە فېتامىنەكانى B1 ۋە E، لە گەل رېژىيەكى باشى رېشال Fiber. جگە لەمانە، زەيتى كونجى رېژىيەكى بەرز لە ماددە دژەنۇكسانەكان لەخۇدەگرېت كە ھەندېكىان دژى شېرپەنچە كاردەكەن ۋەكو سېسامىن Sesamin، ھەندېكى تىر ۋەكو لېگنانەكان Lignans رۇلېان ھەپە لە دابەزاندنى ئاستى كۆلىستېرۇلى خۇيىن كە رېژەكەيان دەگاتە نىزىكە 400 مىللىگرام لە ھەر 100 گرام كونجىدا. پىنكھاتەكانى ھەر 100 گرام كونجى كە سېپى نەكرابىت برىتىن لە: 26 گرام كاربۇھىدرات كە پىنكھاتوۋە لە 17 گرام رېشال ۋە 9 گرام شەكر، 48 گرام چەورى، 17 گرام پىرۇتىن، 131 مىللىگرام كالىسىۋم، 8 مىللىگرام ئاسن، 346 مىللىگرام مەگنسىيۇم، 774 مىللىگرام فوسفۇر، 406 مىللىگرام پۇتاسىيۇم، 39 مىللىگرام سۇدۇم، ھەروھە كونجى رېژىيەكى بەرز لە كانزاي كۆپەر لەخۇدەگرېت كە رۇلې ھەپە لە كەمكردەنەۋى نازار ۋە ئاوسانى

## بەھاي خۇراكى

ھەر چەندە كە بىرى سۇدۇم يان خۇئى لە خۇراكا زىياتىر بىت ھىندە زووتىر ھەستى بە تىنوبوون دەكەيت، ھەروھە بە گۇرەدى خۇراكى تىژ ۋە چەور. ھەول بەدە كە خۇراكى پىرۇتىنى ۋە خۇراكى چەور كەم بىخۇيت لەكاتى پاشىۋىدا، چۈنكە ئەو خۇراكانە كاتىكى زۇربان پىۋىستە تاكو بە تەۋاۋى ھەرس بىكرىن، كەچى خۇراكى كاربۇھىدراتى بە گىشتى بۇ ھەرسىۋىكى تەۋاۋ كاتىكى كەمترى دەۋىت. نۇشابه گازدارەكان بەتايىبەتى بېبىسى ۋە كۇلا ماددەدى كافائىنيان Caffeine تىدايە كە ھانى گورچىلەكان دەدات بۇ زىيات دەردانى ناۋ، بەمەشەۋە ھەستى تىنوبوون پەيدا دەكات، ھەروھە جگە لە خۇاردنەۋە گازدارەكان ماددەدى كافائىن لە گەلېك خۇاردن ۋە خۇاردنەۋى تىردە بە رېژى جىۋاۋ ھەپە ۋەكو قاۋە، چاى، كاكاۋ، شوكولاتە، خۇاردنەۋى ۋەزەخشەكان Energy drinks. گەلېك خۇراكى رېژىيەكى بەرزى خۇئى لەخۇدەگرىن بۇ نمونە زەيتون، جېسس، پىتزا، دۇشاۋى تەماتە، خۇراكى خۇرا، كىتچەپ ۋە ساس، ترشىيات، ھەروھە خۇراكى قوتوبەندەكان بەتايىبەتى گۇشت ۋە مېرىشك ۋە ماسى قوتوبەندە، بەگىشتى خۇراكى رېستوراننەكان رېژىيەكى بەرزى خۇئى لەخۇدەگرىن. ھەول بەدە ھەر لەپاش رۇژرو شىكاندندا تا كاتى نووستن ۋە پاشان لەكاتى پاشىۋىدا بىرېكى زۇرى ئاۋ بىخۇيتەۋە. بىرېكى باش لە سەۋزە ۋە مېۋە جۇراۋجۇر بىخۇ، چۈنكە جگە لە رېژىيەكى بەرزى ئاۋ گەلېك ماددە سۈۋدەخىش لەخۇدەگرىن ۋەكو فېتامىن ۋە كانزا ۋە رېشال ۋە ماددە دژەنۇكسانەكان، ھەروھە دورەكەۋە لە خۇراكى تىژ ۋە دژار (Spicy foods) كە ھەستى تىنوبوون زىياتىر دەكەن.

## خۇراكى بۇ خۇپاراس

بەپى لىكۇلېنەۋەكى دەزگاي تىرۇتېنەۋى شىرپەنچە شىرپەنچە ئەمىرىكى 35% شىرپەنچەكان لەبەر جۇرى خۇراكى روودەدەن. لەمىژە مەسەلەى پىۋەندى خۇراكى بە شىرپەنچەۋە باسى لىۋە دەكرى. تىرۇتېنەۋەكان دېلېن كە لەۋانەپە خۇراكى كەم چەورى ۋە پىر لە سەۋزە ۋە مېۋە ۋە رېشاللى روۋەكى مېرۇف بېارېن لە شىرپەنچە، بەلام ھەرگىز يەك جۇرە مېۋە ئەم ئامانچە ناپىكىت. زىاد خۇاردنى سەۋزە ۋە مېۋە واتە بىرى باشتر لە فېتامىن، رېشاللى خۇراكى، فېتامىن C، بېتا كارۇتېن (Beta Caro-tene) ۋە گەلېك كانزا ۋە ماددەى گىرنگى تر كە سېفەتى دژەنۇكسانىان (Anti-Oxidation) ھەپە، مېرۇف دېبارېن لە چەندىن جۇرى شىرپەنچە ۋەكو شىرپەنچە سۈرېنچك، شىرپەنچە گەدە، كۇلۇن (رېخۇلە ئەستورە)، قورقۇراگە، پىرۇستات، ھەروھە شىرپەنچە سىيەكان، شىرپەنچە مەمك لە ئافرەتدا. ھەر لە زوۋىكەۋە ۋە لە سەرەتاي ھەشتاكاندا پەيمانگاي شىرپەنچە نىشتمانى ئەمىرىكى لە پىرۇگرامى خۇپاراستن لە شىرپەنچەدا ھەلسەنگاندنى تەۋاۋى سەبارەت بە كارىگەرى ۋە سەلامەتى ئەم ماددانە بلاۋكردۇتەۋە، بۇ نمونە ماددەى لايكۇپېن (Lycopen) كە لە تەماتە ۋە بېبەردا



## لەپارشىۋادا دورەكەۋە لەۋ خۇراكانەى ئەگەرى تىنوبوون زىاد دەكەن

ھەر چەندە كە بىرى سۇدۇم يان خۇئى لە خۇراكا زىياتىر بىت ھىندە زووتىر ھەستى بە تىنوبوون دەكەيت، ھەروھە بە گۇرەدى خۇراكى تىژ ۋە چەور. ھەول بەدە كە خۇراكى پىرۇتىنى ۋە خۇراكى چەور كەم بىخۇيت لەكاتى پاشىۋىدا، چۈنكە ئەو خۇراكانە كاتىكى زۇربان پىۋىستە تاكو بە تەۋاۋى ھەرس بىكرىن، كەچى خۇراكى كاربۇھىدراتى بە گىشتى بۇ ھەرسىۋىكى تەۋاۋ كاتىكى كەمترى دەۋىت. نۇشابه گازدارەكان بەتايىبەتى بېبىسى ۋە كۇلا ماددەدى كافائىنيان Caffeine تىدايە كە ھانى گورچىلەكان دەدات بۇ زىيات دەردانى ناۋ، بەمەشەۋە ھەستى تىنوبوون پەيدا دەكات، ھەروھە جگە لە خۇاردنەۋە گازدارەكان ماددەدى كافائىن لە گەلېك خۇاردن ۋە خۇاردنەۋى تىردە بە رېژى جىۋاۋ ھەپە ۋەكو قاۋە، چاى، كاكاۋ، شوكولاتە، خۇاردنەۋى ۋەزەخشەكان Energy drinks. گەلېك خۇراكى رېژىيەكى بەرزى خۇئى لەخۇدەگرىن بۇ نمونە زەيتون، جېسس، پىتزا، دۇشاۋى تەماتە، خۇراكى خۇرا، كىتچەپ ۋە ساس، ترشىيات، ھەروھە خۇراكى قوتوبەندەكان بەتايىبەتى گۇشت ۋە مېرىشك ۋە ماسى قوتوبەندە، بەگىشتى خۇراكى رېستوراننەكان رېژىيەكى بەرزى خۇئى لەخۇدەگرىن. ھەول بەدە ھەر لەپاش رۇژرو شىكاندندا تا كاتى نووستن ۋە پاشان لەكاتى پاشىۋىدا بىرېكى زۇرى ئاۋ بىخۇيتەۋە. بىرېكى باش لە سەۋزە ۋە مېۋە جۇراۋجۇر بىخۇ، چۈنكە جگە لە رېژىيەكى بەرزى ئاۋ گەلېك ماددە سۈۋدەخىش لەخۇدەگرىن ۋەكو فېتامىن ۋە كانزا ۋە رېشال ۋە ماددە دژەنۇكسانەكان، ھەروھە دورەكەۋە لە خۇراكى تىژ ۋە دژار (Spicy foods) كە ھەستى تىنوبوون زىياتىر دەكەن.



## كالىورى يان



## گەرمۇلە

بۇ ھېشتەتە پەلەي گەرمى لەش و ھەناسە ۋە گرتن و گرت و خاوبونە ۋەدى ماسولكەي دىل. لەش بە چەندىن رىنگەي زىندە كىمىيە ۋەدى ناو خۇراك دەگۇرپىت بۇ ئەو ۋەدىەي كە دەتوانىت بەكارى بىنىت. پرى ۋەدى پىۋىست بەندە بەۋەي كە لەش تا چەند ۋە سەرف دەكات، ناياباۋە دەكەيت كە پرى ئەو ۋەدىەي كە مىندالىكى 12 سالى چالاک و بۇك پىۋىستى پىئە زىاترە لەو برە ۋەدىەي كە پىاۋىكى ناچالاک كە لە پىشت مىزىكەۋە دادەنىشىت و تەنيا ئىشى ئۇفيس دەكات پىۋىستى پى ھەيە. پىاۋىكى ناسايى رۇژانە پىۋىستى بە 2500 كالىورى و نافرەتىكى ناسايى پىۋىستى بە 2000 كالىورى ۋە ھەيە. ۋەگرتنى پرى ۋەدى پىتر لە پىۋىستى كە لەشدا دەگۇرپىت بۇ ۋەدى بەدەك بە شىۋەي چەۋرى، پىچەۋانەي ئەم دەستەۋاژىەش راستە. ئەو ماۋە بلېين كە ھەر يەك كىلۇ چەۋرى ھەلگىراۋى لەش 7000 كالىورى ۋە لەخۇدە گرت.

كالىورى Calorie يان گەرمۇلە يان تاۋە، يەكەي پىۋانەي ئەو ۋەدىەيە Energy كە لە خۇراكدايە و لەش بۇ راپەراندىسى فرمانەكانى و بۇ جوۋلە بەكارى دىنىت. كالىورى پىناسە دەكرىت بەو يەكەيە يان بەو پرى ۋەدىەي يان گەرمىيەي كە پىۋىستە بۇ بەرزدەنەۋە پەلەي گەرمى يەك گرام نا بە يەك پەلەي سەدى. وشەي كالىورى بەردەۋام لەسەر زمانى ئەو كەسانەدايە كە دىيانەۋىت كىشى لەشيان دابەزىن. كەمكردەۋەي كالىورى لە خۇراك رىنگەيەكى زانستى چەسپاۋە بۇ دابەزاندىنى كىشى لەش، لەۋانەشە كە تاكە رىنگە يىت. بۇ نمونە خۇراكى كەم چەۋرى لەسەر ئەم بىچىنەيە ئامانچەكەي دەپىكىت كە نەك تەنيا چەۋرى لە خۇراك كەم دەكرىتەۋە، بەلكو لەگەلدا چەندىن خۇراكى تىرش كە سەرجاۋەي ۋەن كەمتر دەخۇرپن، بۇ نمونە مرۇف ناتوانىت كە پرىكى زۇرى نان يان پەتاتە بخوات ئەگەر بە زەيت يان كەرە و پەنير چەۋر نەكرپن. ھەموو چالاكىيەكانى لەش پىۋىستىيان بە ۋەزە ھەيە، ئىمە ھەتا لەكاتى نووستىشىدا پىۋىستىمان بە ۋە ھەيە

## سەرجاۋەي سەرەكى ۋەدى خۇراكى

كاربۇھىدرات و چەۋرى لە ھەموو جۇرە خۇراكىدا بە سەرجاۋەي سەرەكى ۋە دەمىزىدىن. كاربۇھىدرات لە نىشاستە ۋەكو نان يان سەمون، دانەۋىلە ۋەكو ساۋار و برىج، پەتاتە، ھەرۋەھا لە شەكرەكاندا ھەيە، ئەمانە لە كاتى برسېبوندا ھەستى تىزىبون بە مرۇف دەبەخىش. لەم چەند سالى دوايىدا بەكارھىنانى شەكرەكان بۇ خواردن زۇر باۋى نەماۋە و لەلەيەنى تەندروستىۋە پەسند ناكرىت لەبەر پىۋەندى ئىۋان زىاد خواردنى شەكرەكان و توشوبون بە نەخۇشى شەكرە و نەخۇشى دىل، زۇر جار شەكر بە ژەھرى سېپى و بە دوژمنى دىل نازدەد دەكرىت، ھەرۋەھا خۇكارىكى زەقن لەپال كىلۇربونى ددانەكاندا. مېۋەكان پرىكى باشيان لە شەكرى فرىكتۇز يان شەكرى مېۋە تىدايە كە جگە لە سەرجاۋەيەكى ۋە، چەندىن ماددەي گرتكى ۋەكو فېتامىن و كانزايەكان و دژەتۇكسانەكان تىدايە. ماددە چەۋرىيەكان سەرجاۋەي چىر و پرى ۋەن، ھەرۋەھا بۇن و چىزى خۇش بە خۇراك دەبەخىش، بەلام پرى زىاد لە خۇراكدا كىشەي

تەندروستى پەيدا دەكات. بەم دوايىە گرتكىيەكى زۇر دراۋە بە چەۋرىيە تىرەكان و چەۋرىيە ناتىرەكان. چەۋرىيە تىرەكان Saturated Fats لە دۇخى رەقىدان لە پەلەي گەرمى ژوردا، كەچى چەۋرىيە ناتىرەكان Un-saturated Fats لە دۇخى شلىدان لە پەلەي گەرمى ژوردا و تەنيا بە كىردارى ھایدروژىن بون Hydrogenation دەگۇرپن بۇ دۇخى رەقى. چەۋرىيە ئاژەللىيەكان كە لە جۇرى چەۋرىيە تىرەكان، بەپىي راپۇرتە زانستىيەكان سەلمىتراۋە كە پىۋەندىيەكى پتەۋىان ھەيە لەگەل توشوبون بە نەخۇشى رەقىۋونى خۇشبەرەكان و نەخۇشى دىل، بۇيە بە گىشتى بۇ خواردن پەسند ناكرىن، لە سەردەمى ئىستاماندا و چەۋرىيە روۋەكىيەكان جىنگەي ئەم چەۋرىيە ئاژەللىيەكان گرتتەۋە. مرۇقى چالاک، پىچوك بىت يان گەۋرە، پىۋىستى بە پرىكى زۇر لە خۇراكى كاربۇھىدراتى و چەۋرىيە ھەيە ۋەكو سەرجاۋەيەكى باشى ۋە، لەش بۇ بىنادانەۋە پىۋىستى بە خۇراكى پىۋىستىيە ھەيە. لەۋانەيە كە كەمى ۋە بەگەرتتەۋە بۇ جۇرە نادروستىيەك لە لەشدا بۇ ۋەدەستەپىنانى ۋە لە خۇراكەۋە، بە مانايەكى دىكە گرت لە كىردارى زىندەپال يان مېتابولىزىمدا Metabolism .

## تىن لە شىرپەنجە

ھەيە پىاۋ دەپارىزى لە شىرپەنجەي پىۋىستات، ماددە فىنولىكەكان (Phenolics) و ماددە فلاۋونىدەكان (Flavonoids) كە لە سىۋ و ھەنار و گىلاس و تىرى و شوتىدا ھەيە مرۇف لە نەخۇشى دىل دەپارىزىن. بەھەرچال ئەم ماددانە يەكجار زۇر كە لە سەۋزە و مېۋە و دانەۋىلەي جۇراۋجۇردا ھەن ۋەكو روۋەكى رىشالدار، چونكە رىشال ماددە شىرپەنجەكارەكان لە رىخۇلەدا رادەمالىت و نايەلېت كە ماۋىيەكى زۇر لەۋىدا بىننەۋە، سەۋزەي پەلدار و رەنگ تارىك، گىزەر، پىاز، سىر، تەماتە و مېۋەكان بە گىشتى، ھەرۋەھا دانەۋىلە، شىر، روۋەكە پاقلىيە وشكىراۋەكان ۋەكو فاسوليا، زەيتى يان رۇنى پاقلىيە سۇيا و رۇنى كەتان و چەۋرى ماسى. رىشالى روۋەكى زىاد بخۇ بە خواردنى روۋەكە پاقلىيەكان، دانەۋىلەي تەۋاۋ، مېۋە، لەگەل بەرە بەرە كەمكردەۋەي چەۋرى بەتايىيەتى چەۋرى ئاژەل، گۇشتى سۋور و شىرپەنجە مەنى و دوۋرەكەۋتەۋە لە خواردنەۋەي نەلكھول.



تەندروستى

گولاش

ژمارە (۷۹۷)  
۲۰۱۰/۹/۶

۶۷

## گرنگى كانزايه كان

خۇراكى بۇ تەندروستى پىيۇستىن. نۇ كانزا لەمانە بە كانزا خۇراكييە زەرورە كان Essential لە قەلەم دراون كە بە برى بچوك پىيۇستىن، بەلام فرمانى گرنگى لە لەشدا دەبين، ئەمانە برىتتىن لە: ناسن كە پىيۇستە بۇ ھىمۇگلوبىنى خوين، زينك(توتيا) كە لە چەندىن ئەنزىمدا بەشدارە، سىلينيۇم دژەئۇكسانە و يارمەتى چەندىن كارلىكى كىمىيى دەدات، كۇبالت كە پىيۇستە بۇ دروستىبونى فېتامىن B12، كۇپەر و مەنگەنيز و مۇلبىدىنۇم كە بۇ چەندىن ئەنزىم پىيۇستىن، يۇد كە پىيۇستە بۇ



دروستىبونى ھۇرمۇنى تايروكسىن لە گلاندى دەرقى. كەمى ئەم كانزايانە لە خۇراك كىشە تەندروستى جۇراوجۇر پەيدا دەكات، بۇ نمونە كەمى كانزاي ناسن دەپتە ھۇى جۇرئىكى كەمخوئىنى، كەمى كۇبالتىش دەپتە ئەگەرى جۇرئىكى ترى كەمخوئىنى، كەمى يۇد دەپتە ئەگەرى سىستىبون و ناسانى گلاندى دەرقى.

**Dietary Minerals** كانزا خۇراكييە كان ئەو توخمە كىمىيىيانەن كە لە خۇراكان، كىشى ئەتۇمىيان كەمە و بۇ لەشى مرۇف پىيۇستىن، جگە لەكاربۇن و ھایدروژىن و ئوكسىجىن و نايترۇجىن كە لە مولېكولە ئۇرگانىيە كانى لەشدا بەشدارن. گرنگى كانزاكان زياتر لەوئەدايە كە يارمەتى كارلىكە زىندەكىمىيىيە كان دەدەن لە لەشدا، ھەر بۇيەشە كە بۇ پاراستنى تەندروستى پىيۇستىن. بەبى كانزاكان، لەش ناتوانىت سوود لە فېتامىنە كان وەرېگرىت، ئەنزىمە كان بە باشى فرمانى خۇيان ئەنجام

نادەن، ھاوسەنگى ھۇرمۇنە كان دەشپۇت. خانە كانى مېشك و كۇئەندامى دەمار سىگنالە كارەبىيە كانىيان بەھۇى تۇرئىكى كانزا بۇ ھەموو بەشە كانى لەش دەگوازىتەو، ھەر لېدانىكى دل، ھەر خانەيەك لە لەشدا پىيۇستى بە كانزاكانەو ھەيە بۇ ئەو بە باشى كارىكەن. جگە لە چوار توخمە بەنرەپتەيە كان، نزيكە شازدە كانزاي



## بايە خدان بە ددانە كان لەمانگى رەمەزاند

پىيۇستە كە ددانەكانت بەلاى كەم ھەر 12 كاتر مېر جارئك بە فلچە و مەعجون بشۇت. لەمانگى رەمەزاند وا باشە كە لەپاش خواردنى پاشىو ددانەكانت بشۇت، ھەررەھا راستەوخۇ لەپاش رۇژوو شكاندندا، دەتوانى بەر لەكاتى نووستىش ديسان ددانەكانت بشۇت. فلچەى گونچاو ھەلپۇزە بە گۇرەى سروشى پوك و ددانەكانت، بۇ نمونە فلچەى رەق Hard بۇ پوك و ددانى بەھىز، فلچەى نەرم Soft بۇ پوك و ددانى ھەستىيار، فلچەى مام ناوئەدى Medium بۇ ددان و پوكى ناسابى. ھەر شونىنك 10 جار فلچەى لېئىدە، بە فشارئىكى مام ناوئەدى فلچەكە دابكرە سەر ددان و پوك، لەسەر پوك و ددانەكانى سەررەو بە گۇشەى 45 پلە و ددانەكانى خوارەوش بە ھەمان شىئە، ھەرگىز فلچە بە شىئەى مشار لە ددانەكانت مەدە، لەسەر ددانە ھارەرەكاندا فلچە بە شىئەى بازەبى بەكارىتەن. جگە لە فلچە، ھەموو جارئك داوى ددان Floss بۇ پاككرەنەوئە كەلئىنى ددانەكان لە پاشماوئەى خۇراك بەكارىتەن. ھەررەھا لەپاش شووشتىنى ددانەكان و بەكارھىنانى داو، بە نەرمى نزيكەى 15 جار ناوئەپراستى زمانت دامالە بۇ پاككرەنەوئە لە كۇپونەوئەى پاشماوئەى خۇراك و كۇپونەوئەى بەكتىريا لەوئىدا، بۇ ئەم مەبەستە ھەمان فلچەى ددان بەكارمەھىتەن، بەلكو فلچەى تايەت ھەيە بۇ پاككرەنەوئەى زمان. خۇراكى شىيرىن ھۇكارە بۇ كلۇربوونى ددانەكان، سەرەپراى خراپىيەكانى ترى شەكر و شىيرىنى، بۇيە ھەول بەدە كە لەجىياتى شىيرىنى زياتر سەوزە و ميوە بخۇت، ھەررەھا لەپاش خوارەنەوئەى قاوہ يان چاى يەكسەر دەمت بە ناو بشۇ.

## تەمەن، دوژمىكى ديكەى پىست

پىستى دەمچاو، قەلەوى، تا پۇزىشنى نووستىش تا راددەبەك كارىگەرى ھەيە. بەگشى كارىگەرىيە خراپەكانى تەمەن لەسەر پىستىدا برىتتىن لە: وشكبوون و زىربوونى پىست، پەيدا بوونى گرئى سەلامەت Benign Tumors، شل و شۇرپونەوئە و خاوبوونى پىست لەبەر ونبوونى شانەى لاستىكى پىست كە برىتتىن لە ئېلاستىن Elastin و كۇلاچىن Collagen، كەمبونەوئەى گلاندەكانى چەورى و گلاندەكانى ئارەقەكرەن لە چىنى ژىرەوئە پىستىدا، زياتر شە فافوونى پىست لەبەر تەنكبوونى چىنى سەررەوئە پىست، ناسكبوونى پىست و برىنداربوونى بە ھىزئىكى دەركى لاوازىشەوئە، ئەمەش دەگەرپتەوئە بۇ تەنكبوون

و فلاتبوونى شوئى بە يە ككە ىشتى ھەردو چىنەكەى پىست، تەنكبوونى دىسوارى بۇرى و مولولولەكانى خوين لە پىستىدا.



**Skin** گەررەترىن ئەندامى لەشە، ھىلى يەكەمى بەرگرىيە بەرانسەر بە ھۇكارە دەركىيە كان، بەلام كەلىك فاكترەى وەكو تىشكى خۇر، ژىنگە و كەش و ھەوا، تەمەن، نەخۇشى، ھەررەھا ماددە و ناوئەتەكانى كىمىيى و جوانكارى كارىگەرى خراپ دەكەنە سەر پىست. لە ھەمان كاتىشدا بە چەندىن ھەنگاو و رىنگە دەتوانئى كە تا راددەيەكى زۇر پىست لەم كارىگەرىيەنە پارئىزىت. لەبەر چەندىن ھۇكار پىستمان لەگەل بەتەمەنداپووندا گۇرانى بەسەردادئت، لەم ھۇكارانە: ستايلى ژيان، جۇرى خۇراك، بەركەوتن بە تىشكى خۇر، چىنەكانمان (ھۇكارى زگماكى)، ھەررەھا ھەندىك خوى كەسى وەكو جگەرەكىشان كە زيان بە پىست دەگەيەئىت، سترىس Stress يان گوشار و شەكتى دەروونى، ھىزى كىشكرەنى زەوى Grav-ity. رۇژانە جولاندنە وەى

تەندروستى

گولاش

ژمارە (۷۹۷) ۲۰۱۰/۹/۶

## بۇ دابەزاندنى تا، ناوى شلەتېن بەكار بېنە!

لە مرۇقى ئاسايىدا، پىلەي گەرمى لەش بەردەوام بە نەگۇرى لە نرىك 37.2 پىلەي سەدى دەمىنېتە، ئارەقە كىردن Sweating گىرنگىر مىكانىزمە كە لەش ئەنجامى دەدات بۇ رىزگار بون لە بەرزبونەوى پىلەي گەرمى.

لېرەدا سوودى ئارەقە كىردن ئاشكرا دەپت كە برىتېيە لە پاراستنى ئاستى گەرمى لەش لە ئاستى ئاسايى خۇيدا، چونكە بەھەل مۇنى ئاۋ لەسەر رووى پىستدا گەرمى لەش دادەبەزىنى، بەمەۋە لەش لە كاتى كار كىردن و جولدە ھەر بە چوستى دەمىنېتە. بە كىردارى ئارەقە كىردن شو و



ماندووكردىكى زۇرى ماسولكە كاندا. لە كاتى تووشبون بە بەرزبونەوى پىلەي گەرمى لەش، جگە لە دەرمان بەكارھىتتانى (كە مادە) رىنگەيەكى سروشتى و كارىگەر و بىج زىانە بۇ دابەزاندنى تا. تەركردنى پىست يان رووى لەش كە پىلەي گەرمىيە كە

بەرزبونىتە، بە مانايەكى تر تەركردنى پىستىكى گەرم بە ئاۋ دەپتە ئەگەرى بەھەل مۇنى ئاۋەكە، دەرنەجام پىست سارد دەپتە و پىلەي گەرمى لەش بەرە بەرە دادەبەزىت. ئەگەر كە مادە بە ئاۋى سارد بەكار بېت، ئەۋا ئەۋ ئاۋە درەنگىر

دەپتە ھەل، دەرنەجام درەنگىر پىلەي گەرمى لەش دادەبەزىت، ھەرۋە نەخۇش بە كە مادە سارد نەرجەت دەپتە. بەكارھىتتانى كە مادە بە ئاۋى شلەتېن لە كاتى بەرزبونەوى پىلەي گەرمى لەش، دەپتە ھەل دابەزىنى پىلەي گەرمى لەش بە شىۋىيەكى خىرا، نەخۇش شىش پىيەۋە نەرجەت ناپىت.

رۇژ لە بەردەوامى دابە، بەلام بە رىژەي جىاۋا، لە ئاۋ و ھەۋاى مام ناۋەندى يان نە گەرم نە سارد و لە كاتى ئەنجامدانى كارىكى سادە ئارەقە دەپتە ھەل بە ھەمان خىرايى دروستى، بۇيە مرۇف ھەستى پى ناكات. ئارەقە كىردن لەۋانەيە بگاگە لىترىك يان پتر لە ماۋەي يەك كاتز مېردا لە ھەمەۋە لەشدا لە كەشى گەرمدا يان لە كاتى



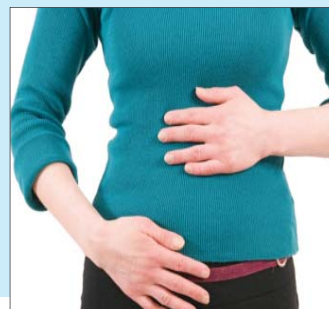
## ھۆكارەكانى زياد تىنوبون

ئەمە روون و ئاشكرايە كە زياد خوارنەۋەي ئاۋ تەندروسىتېيانەيە، بەلام تىنوبون پتر لە سنورىكى ديارىكراۋ لەۋانەيە كە كىشەيەكى تەندروسىتى يان نەخۇشى لە پالەۋە يىت. زياد تىنوبون Polydipsia لەۋانەيە كە نىشانە يىت بۇ بەرزبونەوى ئاستى شەكرى خوين، گەلنىك جارىش نىشانەيەكە بۇ دەستىشانە كىردنى نەخۇشى شەكرە. گەلنىك جارى زياد تىنوبون لە نەنجامى و نكردى شلە لە كاتى ۋەرزش كىردن يان لە ئەنجامى خوارندى خۇراكىكى شۇر و پرخۇندا روودەدات. ھۆكارەكانى تىرى زياد تىنوبون برىتېن لە: خۇراكى تىز، خۇننەربون، نەخۇشى شەكرە، گەندە شەكرە Diabe-tes Insidus. ھەندىك دەرمان ۋەكو زىانى لاپەلا، زياد ئارەقە كىردن، سىكچون لەبەر ھەر ھۆيەك، رشانەۋەيەكى زۇر، كەم خوارنەۋەي شلە و ئاۋ، كەم خوارندى سەۋزە و مېۋە، پەككەۋتنى دل، پەككەۋتنى جگەر، پەككەۋتنى گورچىلەكان. لە كاتى ھەستىردت بە زياد تىنوبون، ھەل بدە كە برىكى زۇرى ئاۋ بخۇشەۋە نەك خوارنەۋە شىرەنكراۋەكانى ۋەكو نوشابە گازدارەكان و شەربەتى دەستىرد و خوارندەۋە ۋەزبەخشەكان Energy drinks. ھەرۋەھا رۇژانە برىكى باشى سەۋزە و مېۋە بخۇ، چونكە رىژەيەكى بەرزى ئاۋيان تىدايە لەگەل ماددەي زۇر گىرنگ بۇ تەندروسىتى. لەلەين دىكتورىش چارەسەركردنى زياد تىنوبون دەكرىت بە دۇزىنەۋەي ھۆكارى زياد تىنوبون و چارەسەركردنى. لەۋانەشە كە ھەندىك جارى زياد تىنوبون لەبەر ھۆكارى دەروونىيەۋە رووبدات، لېرەدا نەخۇش پىيىستى بە دىكتورى نەخۇشەۋە دەروونىيەكانەۋە دەپت.

## گرزبونى قۇلۇن چارەسەرى بنىرى نىيە

دەروونى Stress، كەم كىردنەۋەي ئەۋ خۇراكانەي كە ئەگەرى نىشانەكان زياد دەكەن برىتېن لە: شىر و بەرھەمەكانى، نەسەتەلە و شوكلاتە، ئەلكېۋل بەتايەتى بېرە، قاۋە، چا، كاكاۋ، سۇدە، نوشابە گازدارەكان، خۇراكى خىرا، پىياز، سىر، بەھارات و تىزى، شىرىنى و ھەۋىركارىيەكان، چەۋرى، بىنىشت، شەكرى فرىكۇتۇز، ھەرۋەھا جگەرەكىنشان و ھەندىك دەرمان نىشانەكان زياد دەكەن. ھەرۋەھا جولدە ۋەرزش رۇژى بەرچاۋى ھەيە لە كۇنتىرۇلكىردن و كەم كىردنەۋەي نىشانەكانى گىزبونى قۇلۇن. بەكارھىتتانى دەرمانى ۋەكو دوسپاتالىن Duspatalin و دەرمانى دۇرى خەمۇكى تەنيا نىشانەكان سووكتىر دەكەن، بۇيە پىيىستە لەسەر تووشبون بە گىزبونى قۇلۇن كە ئەم راستىيە بزانن كە ئەگەرچى بە نەخۇشەيەكە تا راددىيەك نارىحتىش بن، بەلام ھەرگىز مەترسى لەسەر ژياندا نىيە

گرزبونى قۇلۇن يان نەرجەتتى قۇلۇن IBS برىتېيە لە تىكچون يان شىۋان لە رىتمى گىزبون و خاۋبونەۋەي رىخۇلە ئەستورە (قۇلۇن). ھەندىك جارى قۇلۇن زياد گىزبونىتەۋە ئەمەش رۋاننى ۋەكو سىكچون پەيدا دەكات، ھەندىك جارى قۇلۇن زىاتر خاۋدەپتەۋە ئەمەش نىمچە قەزىيەكە پەيدا دەكات. تا ئىستا ھۆكارى راستەقىنەي تووشبون بەم نەخۇشەيە بە تەۋاۋى ديارنىيە و چاكبونەۋەي تەۋاۋىشى نىيە. گىزبونى قۇلۇن بىسزارى و نىگەرانىيەكى زۇر بۇ تووشبون پەيدا دەكات، بە ھەر حال، جگە لە دەرمان كەم كىردنەۋەي نىشانەكان و خۇپاراستن لە



سەرھەلدانى نىشانەكان بە چەندىن ھەنگاۋى سادە ئەنجام دەدرىست ۋەكو: دوور كەۋتەنەۋە لە بارە ناجۇرە دەروونىيەكان ۋەكو ھەلچون و پەستى يان نىگەرانى ھەرۋەھا گوشارى دەروونى پاش كارەسات و شەكەتى

تەندروسىتى

گولان

ژمارە (۷۹۷) ۲۰۱۰/۹/۶

۶۹

بۇبابەت و سەرنجەكانت پەيوەندى بگە:

Mobile: 07504789450

بەرپرسى فايلى تەندروسىتى: د. عادل حوسىن

Email: tendrusti@gulan-media.com