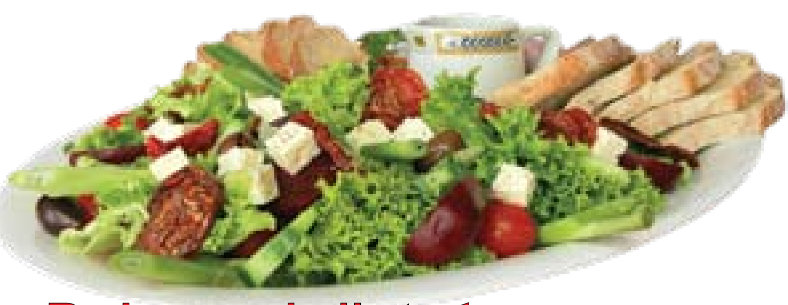

# خۆراكی هاوسەنگ Balanced diet

سەرەڕای ئاشنابوونمان بە جۆرەها خۆراك، بە درك نەكردن بە بەهای خۆراكی و كاریگەرییان لەسەر لەشدا یەكێكە لەو هۆكارانەی كە وامان لێدەكات تەندروستی باش لەدەست بدەین. پێویستمان بە دروستكردنی هاوسەنگی هەیە لەنێوان هەموو جۆرەكانی خۆراكدا، بۆ ئەم مەبەستە چەند هەنگاوێك بگرە بەر، یەكەم: هەوڵ بدە رۆژانە خۆت بێبەش نەكەیت لە هەموو جۆر و گروپەكانی خۆراك لە شیر، گۆشت، سەوزە و میوە، نان، دانەوێڵە، نیشاستە. دووەم: با بڕی خۆراكەكانت مام ناوەندی بێت. هەروەها هەوڵ بدە كە بڕی چەوری و وزەی رۆژانەت كەم كەیتەوە بە كەم خواردنی خۆراكی خێرا، خۆراكی سووركراوە لە زەیت یان لە رۆندا. ئەو جۆرە بەرهەمانەی ئەلبان هەڵبژێرە كە رێژەی چەورییان لە ٢٪كەمتر بێت لە شیر و ماست و پەنیردا. پارچەی بێ چەوری لە گۆشتی سوور، پەڵەوەر یان ماسی هەڵبژێرە. خۆراكی تازە و نوێ لەجیاتی خۆراكی قوتووبەند بخەرە سەر سفرەكەت، بەگشتی خوێ لە خۆراكتدا كەم كەرەوە، هەروەها ئەو خۆراكانەی كە خوێی شاراوە لەخۆدەگرن. بڕی ریشاڵ Fiber زیاتر بكە بە زیاد خواردنی سەوزە و میوە بە توێكڵەوە لەگەڵ دانەوێڵەی تەواو و برنجی قاوەیی و كاكڵەكانی گوێز و باوی و كازو، هەرگیز پاقلەمەنییەكانیش لە یاد نەكەیت لەگەڵ رووەكە گەڵا تاریكەكانی وەكو سپێناغ و سڵق و خاس.

## بەهای خۆراكی هەرمێ

ڤیتامین C و كانزای كۆپەر، كە دوو مادەی دژەئۆكسانن و بە رێژەیەكی بەرز لە هەرمێدا Pears هەن، خانەكان دەپارێزن لە مادده كۆلكە سەربەستەكان Free Radicals كە زیانی گەورە بە خانەكان دەگەیەنن. هەروەها مادده دژەئۆكسانەكان بەرگری لەش بەهێز دەكەن دژی هەوكردنەكان بە گشتی. خواردنی هەرمێ، كۆئەندامی هەرس و بەتایبەتی قۆڵۆن رێكدەخات و لە قەبزی دەیپارێزێت، هەروەها ئاستی كۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت بە رێگەی یەككرتن لەگەڵ خوێیەكانی زەرداو كە لە كۆلیستیرۆلەوە دروست دەبن، بەمەوە لەش ناچار دەكات كە كۆلیستیرۆل بۆ زەرداو بگۆڕێت، دەرەنجام رێژەكەی لە خوێندا دادەبەزێت. ریشاڵی رووەكی هەرمێ، مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵی پەیوەست بە نەخۆشی شەكرە و نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەكان. ریشاڵ و كانزای كۆپەر كە لە هەرمێدان، رۆڵیان هەیە لە پاراستنی قۆڵۆن لە تووشبوون بە شێرپەنجە، هەروەها ئافرەت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك دەپارێزن لە پاش تەمەنی وەستانی سووڕی خوێنی مانگانەیان. جگە لەمانە، هەرمێ قۆڵۆن لە نەخۆشی دەپارێزێت بە تایبەتی لەبەساڵاچووەكاندا. لەگەڵ ئەمەشدا، هەرمێ بە هیچ شێوەیەك هەستەوەری پەیدا ناكات، بۆیە لەم رووەوە بە سەلامەتترین میوە دادەنرێت كە بۆ یەكەم جار بدرێتە منداڵان، هەروەها بۆ پاراستنیان لە قەبزی.

# زیاد خواردنی تـــ

گەلێك كەس بڕی زیاد لە یەك جۆری خۆراك دەخۆن، ئەمەش هەرگیز رێگەیەكی تەندروستییانە نییە. تۆوی گوڵەبەڕۆژە Sunflower seeds یەكێكە لەم خۆراكانە. سەرەتا با بزانین تۆوی گوڵەبەڕۆژە چەند كالۆری لەخۆدەگرێت؟ كوپێك گوڵەبەڕۆژە نزیكەی ٨٠٠ كالۆری لەخۆدەگرێت كە دەكاتە ٤٠٪ی پێویستی وزەی رۆژانە كە لە دەوری ٢٠٠٠ كالۆری دایە، كەواتە رێژە بەرزەكەی وزە یەكێكە لە گرفتەكان كە دەبێتە هۆی زیادبوونی كێشی لەش. تۆوی گوڵەبەڕۆژە بەهایەكی خۆراكی

## شەكری

شەكری فركتۆز Fructose كە بە شەكری میوە ناسراوە، شەكرێكی یەكانەی سروشتییە، زیاتر لە میوەكاندایە بۆیە بە شەكری میوە ناوزەد دەكرێت، فركتۆز لە خۆراكی تریش بەدی دەكرێت وەكو سەوزەوات، دانەوێڵە، هێلكە، باوی، فستق، كازو. فركتۆز هەر لە سەرەتاوە بەشێكی خۆراكی مرۆڤ بووە، لەشمان بە باشی لەگەڵیدا راهاتووە. هەموومان ئەو راستییە دەزانین كە بڕی زیاد لە هەر مادەیەكی خۆراكی لەوانەیە كە زیان بە تەندروستی بگەیەنێت، لێرەدا لەوانەیە یەكێك بپرسێت كە رۆژانە چەند لە شەكری فركتۆز

## ـــۆوی گوڵەبەڕۆژە

بەرزی هەیە و ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت، بەڵام بە خۆراکێکی تەواو یان باڵانس دانانرێت، چونکە هێشتا چەندین ماددەی خۆراکی گرنگ ماون کە لە گوڵەبەڕۆژەدا بەدی ناکرێن وەکو ڤیتامین C و ڤیتامین K بیتا کارۆتین و ماددە دژەئۆکسانەکانی تر، کەواتە ئەو ١،٢٠٠ کالۆرییەی کە ماوە پێویستە لەو خۆراکانە وەربگیرێت کە ئەو ماددە خۆراکییانە لەخۆدەگرن. خواردنی بڕی زۆر لە هەر جۆرێکی خۆراك هەتا ئەگەر بەهایەکی بەرزیشی هەبێت وەکو تۆوی گوڵەبەڕۆژە کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر تەندروستی.

## فرکتۆز

بخورێت تاکو زیان بە تەندروستی نەگەیەنێت؟ لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئەمریکییەکان ڕۆژانە ٣٨- ٧٣ گرام شەکری فرکتۆز لە خۆراکەوە وەردەگرن کە سێیەکی لە خواردنەوە شیرینەکان و ئەوی تریش لە میوە و دانەوێڵە و خۆراکی تەرەوە وەردەگیرێت. بەگشتی وا باشترە کە بڕی ڕۆژانە لە شەکری فرکتۆز بۆ پێگەیشتوان کەمتر بێت لە ٥٥ گرام کە دەکاتە کەمتر لە ١٠٪ی پێویستی گشتی وزەی ڕۆژانە، زیاتر لەم بڕە بارگرانی دەخاتە سەر جگەر و دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی و نەخۆشی تریش.

# گرنگی یەکەم ژەمی خۆراکی ڕۆژانە

خواردنی ژەمێکی هاوسەنگ و جۆراوجۆری خۆراك لەکاتی بەیانیدا گرنگی زۆری هەیە. نەخواردنی ژەمی بەیانییان واتە هیچ نەخواردن بۆ ماوەی نزیکەی ١٨ کاتژمێر ئەگەر بەکێك کاتژمێر ١٢ی شەو بخەوێت. ئەو ماوە دوور و درێژە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی شەکری (گلوکۆزی) خوێن Hypoglycemia کە دەکاتە نزیکەی ٤٥ ملگم یان کەمتر لە هەر دێسلیترێکی خوێندا، ئەوسا نیشانەکان لە لەشدا دەردەکەون بە شێوەی هێڵنج، ڕەنگ زەردبوون، هەستکردن بە پەستی و نیگەرانی، ئارەقەکردن، دەست لەرزین، دڵەکوتێ. خانەکانی مێشك بۆ ڕاپەڕاندنی فرمانەکانیان بە پلەی یەکەم پشت بە گازی ئۆکسجین و شەکری گلوکۆز دەبەستن، دابەزینی ئاستی گلوکۆزی خوێن دەبێتە ئەگەری برسیبوونی خانەکانی مێشك کە چەندین نیشانە پەیدا دەکات وەکو سەرئێشە و زوو هەڵچوون. بەکارهێنانی ئینسولین، نەخۆشی جگەر، لابردنی گەدە بە نەشتەرگەری، حاڵەتەکانی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشی شەکرە، هۆکاری ترن لەپاڵ دابەزینی سەختی ئاستی شەکری خوێن. ئەو کەسانەی کە ڕاهاتوون لەسەر خواردنەوەی چا یان قاوە، ئەگەر لەکاتی بەیانیدا چا یان قاوە نەخۆنەوە، ئەوا لەوانەیە کە دوچاری سەرئێشەیەکی توند ببنەوە، ئەمە سەرەڕای نیشانەکانی دابەزینی ئاستی شەکری خوێن و نیشانەکانی کەمبوونەوەی شلە لە لەشدا وەکو بێهێزی گشتی، سەرسووڕان، وشکبوونی دەم، وشکبوونی چاوەکان.

| جۆری خۆراك | وزە |
|---|---|
| یەك کوپ شیری فول کرێم | ١٨٠ کالۆری |
| یەك کوپ شیری بێ چەوری | ١٢٠ کالۆری |
| یەك کوپ ماستاو | ١٢٠ کالۆری |
| ١٠٠ گرام پەنیری کوردی | ٣٠٠ کالۆری |
| ١٠٠ گرام پەنیری بە کرێم | ٣٥٠ کالۆری |
| ١٠٠ گرام پەنیری ماستی فول کرێم | ٣٠٠ کالۆری |
| ١٠٠ گرام کەرە یان ڕۆن | ٨٠٠ کالۆری |
| ١٠٠ گرام شوکولاتە | ٣٣٠ کالۆری |
| ١٠٠ گرام کەنەفە | ٢٨٠ کالۆری |
| ١٠ دانە زەیتوون | ٧٠ کالۆری |
| یەك کەوچکی بچووك شەکر | ٢٥ کالۆری |
| یەك کەوچکی گەورە هەنگوین | ٥٠ کالۆری |
| یەك پارچە کێکی ئیسفەنج | ٢٠٠ کالۆری |
| یەك پارچە کێکی ئیسفەنج بە کرێم | ٣٠٠ کالۆری |

## مەترسییەکانی

لە دووگیانی جمکدا Twin pregnancy ئەگەری منداڵبوونی ناکام Premature birth زیاترە لە دووگیانی یەکانیدا. نزیکەی ٥٠٪ی جمەکەکان و ٩١٪ی سیانییەکان Triplets بە ناکامی لە دایك دەبن، کەچی ئەم ڕێژەیەی لەدووگیانی یەکانیدا دەگاتە تەنیا ٩٪. هەروەها ئەگەری کەمی کێشی منداڵ لەکاتی بوونیدا زیاتر دەبێت لەگەڵ دووگیانی جمك و سییانیدا بە بەراورد لەگەڵ دووگیانی یەکانیدا. ئیفلیجبوونی مێشك Cerebral palsy کە بریتییە لە تێکچوونی جوولە و کۆنترۆلی ماسولکەکان و تا ئێستا چارەسەریشی نییە، زیاتر بەدی دەکرێت لە دووگیانی جمك و سیانییدا لە منداڵی تازەبوو تا دەگاتە یەك ساڵی تەمەن. بەیەکەوە نووسانی جمکەکان لەبەر جیابوونەوەی ناتەواو لەو کاتەی کە هاوبەشن لە هەمان کیسی ئەمنیۆندا. ئەگەری بوونی کۆرپە بە مردوویی Stillbirth لە جمکەکاندا زۆرە بەتایبەتی کە کۆرپە لە دایك دەبێت بە ٥-٣ هەفتە بەر لە تەواوکردنی ماوەی دووگیانی تەواو.

## چۆن کێشی دروستی

زیادبوونی کێشی لەش یان قەڵەوی واتە زیادبوون یان کۆبوونەوەیەکی نائاسایی چەوری لەناو شانە چەورییەکاندا کە کاریگەری خراپ دەکاتە سەر تەندروستی. پێوانەکردنی تێکڕای بارستایی لەش Body mass index باشترین ڕێگەیە بۆ زانینی کێشی دروستی خۆت، تێکڕی بارستایی لەش بریتییە لە دابەشکردنی کێش بە کیلۆگرام بەسەر درێژی باڵا بەمەتر توان دوو. تێکڕای بارستایی لەش کەمتر لە ٢٠ کگم/ مەتر٢ واتە کێشی کەم، ٢٠-٢٥ کگم/مەتر٢ واتە کێشی دروست و تەندروستییانە، ٢٥- ٢٩,٩ کگم/مەتر٢ واتە کێشی زیاد کە هێشتا نەکەوتۆتە ناو سنووری قەڵەوییەوە، تێکڕای بارستایی لەشی پتر لە ٣٠ کگم/مەتر٢ واتە قەڵەوی، ٣٠- ٣٥ کگم/مەتر٢ واتە قەڵەوی کلاسی یەکەم، ٣٥- ٤٠ کگم/مەتر٢ واتە قەڵەوی کلاسی دووەم، پتر لە ٤٠ کگم/مەتر٢ واتە قەڵەوی کلاسی سێیەم یان خراپترین

## جگەرە ئارەزووی سێکسی کەم دەکاتەوە

جگەرەکێشان سەرەڕای خراپییەکانی لەسەر چەندین لایەنی سێکسی، ئارەزووی سێکسیش کەم دەکاتەوە. ئەمە سەلمێنراوە کە جگەرەکێشان کاریگەری خراپ دەکاتە سەر لایەنی سێکسی پیاو لە هەر ئاستێکدا، هەروەها توانای منداڵبوونیش کەم دەکاتەوە. جگەرە جگە لەوەی کە ئارەزووی سێکسی کەم دەکاتەوە، قەناعەتی سێکسیش Sexual satisfaction کەم دەکاتەوە هەتا لەو پیاوانەی کە لە تەمەنی بیستەکان و سییەکاندان. کەڕەتەکانی سێکسکردن لە جگەرەکێشەکان خەمڵێنراوە بە کەمتر لە٦ جار لە مانگێکدا، لەو کاتەی کە ژمارەی کەڕەتەکانی سێکسکردن لە جگەرەنەکێشەکاندا دوو هێندەیە واتە پترە لە ١٠ جار لە مانگێکدا، ئەمەش جیاوازییەکی گەورەیە بەتایبەتی لەو هاوسەرانەی کە منداڵیان دەوێت. جگەرە لە پیاو و ئافرەتدا، ئەنجامدانی سێکس و گەیشتن بە ئۆرگازم کزدەکات و کەمی دەکاتەوە. ئەنجامدان Sexual performance و گەیشتن بە ئۆرگازم پترە لە تەنیا جووتبوون، چونکە گەلێك کۆئەندامی لەش دەگرێتەوە، بەڵام هەر کە توانای پیاو بۆ سێکسکردن کەم بۆوە، ئەوا ئارەزووی سێکسیشی بەگشتی کەم دەبێتەوە. لەو کاتەی کە کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی و گرفت لە ئەنجامدانی سێکس بە یەکەوە هەڵدەکەن، ئەوا کۆی مەسەلەکە دەبێتە شڵەژان لە قەناعەتی سێکسیدا. ئەگەر قەناعەتی سێکسی بە ١٠ خاڵ بخەملێنین، جگەرەنەکێشەکان بەتێکڕایی دەکەونە ژمارە ٨,٧ و جگەرەکێشەکانیش دەکەونە ژمارە ٥,٢. هەروەها ئەمەش سەلمێنراوە کە ئەو پیاوانەی واز لە جگەرەکێشان دێنن، ئەوا زوو درك بەوە دەکەن کە کەڕەتەکانی سێکسکردنیان زیاتر دەبن و قەناعەتی سێکسیشیان باشتر و زیاتر دەبێت.

# هۆکارەکانی کەمبوونەوەی لیک

سێ جووت گلاندی دەردانی لیك لەناو دەمدا هەن، دوو لە پێشەوەی گوێیەکان، دووان لە ژێرەوەی شەویلاکی خوارەوە، دووانیش لە ژێرەوەی زمان کە بە جۆگەی کورت لیك دەڕژێننە ناو دەم. جگە لەمانە چەندین گلاندی بچووك لەناو دەمدا بڵاوبوونەتەوە. هەموو گلاندەکانی لیك بە یەکەوە رۆژانە بڕی نزیکەی ١,٥ لیتر لیك دەردەدەن لە مرۆڤێکی پێگەیشتوودا. شلەی لیك saliva پێکهاتووە لە ئاو، مادەی لینج، چەند ئەنزیمێك، هەروەها سۆدیۆم و کلۆراید. لیك بەردەوام ناو دەم تەڕدەکات، هەتا لە کاتی نووستنیشدا دەردانی لیك کەمتر دەبێت، بەڵام ناوەستێت. لیك دەم لە نەخۆشی دەپارێزێت بە رێگەی کەمکردنەوەی مادده ترشە تێکدەرەکان و کۆنترۆڵکردنی گەشەی بەکتریا کە تواناى پەیداکردنی هەوکردنی دەم و تواندنەوەی چینی سەرەوەی ددانیان هەیە. هەروەها لیك یارمەتی قسەکردن و چێژوەرگرتن لە خۆراك و قووتدانی خۆراك دەدات، هاریکاری هەرسکردنی خۆراك دەکات. بڕ و چڕی دەردانی لێك کەوتۆتە ژێر کۆنترۆڵی دەزگای دەماری ئۆتۆنۆمیەوە کە کۆنترۆڵی فەرمانە خۆنەویستەکانی لەش دەکات. وشکبوونی درێژخایەنی دەم نێگەتیڤانە کاریگەری زۆر دەکاتە سەر چێژوەرگرتن لە خۆراك، کرداری جوینی خۆراك، قووتدانی خۆراك، هەروەها کاریگەری دەکاتە سەر قسەکردن و ئەگەری هەوکردنی پووك و کلۆربوونی ددانەکان زیاد دەکات لەبەر کۆبوونەوەی زۆری بەکتریا لەناو دەمدا.

## دووگیانی جمک

## خۆت دەزانیت؟

پلەی قەڵەوی. بۆ زانینی کێشی دروستی منداڵان پێوانەی تێکڕای بارستایی لەش گونجاو نییە، بەڵکو خشتەی ستانداردی تایبەت بە گەشەی منداڵ هەیە. هەروەها پێوانەی چێوەی کەمەریش تا رادەیەکی زۆر جێگەی متمانەیە بۆ دیارکردنی کێشی زیاد و قەڵەوی لە پیاو و ئافرەتدا، بۆ نموونە چێوەی کەمەر ئەگەر پتر بێت لە ١٠٢ سانتیمەتر بۆ پیاوان و پتر بێت لە ٨٨ سانتیمەتر بۆ ئافرەتان مانای قەڵەوی دەدات.

## هەوکردنی نێوان پەنجەکان

هەوکردنی کەلێنی نێوان پەنجەکان Intertrigo گەلێك جار بە هۆی گەشەی بەکتریا یان کەڕوو روودەدات. لێکخشانی پێست و گەرمی و شێداریی نێوان پەنجەکان رێگە بۆ گەشەکردنی میکرۆب خۆش دەکات، ئەمە بن کەوش و نێو گەڵیش دەگرێتەوە. هەوکردنەکە زیاتر خانەکانی چینی یەکجار سەرەوەی پێست دەگرێتەوە، رەنگی پێست پەمبە یان قاوەیی هەڵدەگەڕێت لەگەڵ قڵیشان کە هەندێك جار قوڵتر دەبێت و بۆنێکی ناخۆشی لێدێت. بە گشتی کەسانی قەڵەو و تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە پتر لە خەڵکانی تر تووشی هەوکردنی کەلێنی پەنجەی دەست یان پەنجەی پێیەکان دەبنەوە. بۆ خۆپاراستن لە کولبوونی کەلێنی پەنجەی دەست و پێیەکان پەیڕەوی چەند هەنگاوێکی سادە بکە وەکو: دابەزاندنی کێشی لەش، کۆنترۆڵکردنی شەکرە لە تووشووبان بە نەخۆشی شەکرە، وشککردنەوەی نێوان پەنجەکان بەتایبەتی نێوان پەنجەکانی پێ بە قوماشێکی نەرم، بەکارهێنانی ئەو گۆرەوییانەی کە لە لۆکە دروستکراون نەك لە مادەی دەستکردی وەکو نایلۆن یان پۆلیستەر، دوورکەوتنەوە لە پێڵاوی تەسك. چارەسەرکردنی کولبوونی نێوان پەنجەکان ئاسانە بە بەکارهێنانی هەندێك دەرمان و کرێمی دژی بەکتریا و کەڕوو لەژێر چاودێری دکتۆردا.