

## كام جۆرى كاربوهىدرات تەندروستىيانەپە؟

كاربوهىدراتەكان بەشىئىكى زۇر گرنگن لەخۇراكى ھاوسەنگ و تەندروستىيانە. لەجىياتى كەمكردنەھى كاربوهىدراتەكان ھەول بەدە كە جۆرى تەندروستىيانەتر Healthy Carbs ھەلبۇزىت بەتايىبەتى كە باس لەكۆنترۆلكردن و دابەزاندنى كىشى لەش دەكرېت. كاربوهىدراتە ئالۇزەكان Complex carbs يان كاربوهىدراتە باشەكان برىتېن لە: دانەوئىلەى تەواو وەكو نان و سەموون بەگەنمى تەواو، جۆ، برنجى بەسەمتى، سەوزە و مېوھەكان، پاقلەمەنىيەكان، كاكلەكان Nuts وەكو گۆيژ و باوى و كازو و فستق. ئەم خۇراكانە بەشىئەبى و لەسەرخۇ ھەرس دەكرېن، رېژەى باشەتىر قىتامىن و كانزاكان و رېشال دابىن دەكەن، ھەروھە نابنە ھۆى بەرزبونەوھەكى خېزاي ئاستى شەكرى خوين. دووركەوھ لەكاربوهىدراتە سافكاروھەكان وەكو: ئەو خۇراكانەى كە بەئاردى سفر و شەكر دروستكراون، ئەو بەرھەمانەى ئەلبان كە شىرىنكراون وەكو ئايس كرېم، كېك و كراكەر و بسكوئتەكان، كىكى برنجى Rice cakes، سپاگىتى يان نان يان سەموون كە بەئاردى سفر دروستكراون، ساردەمەنىيەكان، شىرەى گەنمەشامى Corn syrup. ئەم جۆرە خۇراكانە دەبنە ئەگەرى بەرزبونەوھەكى خېزاي ئاستى شەكرى خوين لەگەل ھەلبۇزىن و دابەزىنى ئاستى ھۆرمۇنى ئىنسولېن لە لەشدا كە ئەمەش دەبىتە ھۆى زياد خواردن و زيادبوونى كىشى لەش و ئەگەرى تووشبون بەنەخۇشى شەكرە.



## خۇراک بۇ خەوئىكى ئارام

گىلاس Cherries برىكى باشى ميلاتونىن Melatonin لەخۇدە گرېت كە يارمەتى خەوئىكى تەندروستىيانە دەدات بەوھى كە ئەلقەى نووستن و بىداربوونەوھە Sleep-wake cycles رىك دەخات بەتايىبەتى لەو كەسانەدا كە بەشەو كاردەكەن يان ئىشكركن. گۆشتى قەلەموون، كە ترشە ئەمىنى تریپتوفان Tryptophan لەخۇدە گرېت يارمەتى لەش دەدات بۇ زىاتەر بەھەمەئىتەنى ماددەى سىرۆتۆنىن Serotonin كە كارىگەرى دەكاتە سەر خانەكانى مېشك بۇ باشتركردىن مەزاج و خاوبوونەوھى دەمارەكان و خەوئىكى ئارام. شىرى سۆيا Soy milk يارمەتى بەرھەمەئىتەنى سىرۆتۆنىن و ميلاتونىن دەدات لە لەشدا كە ھەردووكيان يارمەتى نووستىكى سروسى دەدەن. كاكلەكان Nuts بەتايىبەتى كازو Cashew رېژەبەكى بەرزى مەگنسىيۆم لەخۇدە گرېت كە رۆلى ھەبە لەھاندانى خەوئىكى ئارامدا، كەمى مەگنسىيۆم لەخۇراكدە دەبىتە ھۆى گرفت لەنووستندا. دانەوئىلەى تەواو Whole grains كە رېشال و كاربوهىدراتى ئالۇز لەخۇدە گرگن كە يارمەتى دەردانى ھۆرمۇنى ئىنسولېن دەدەن كە ئەوئىش ھاوكارى زىاتەر گەبىشتى ترشە ئەمىنى تریپتوفان بەشانەكانى مېشك دەدات. گۆشتەكان بەتايىبەتى گۆشتى سسور كە رېژەبەكى بەرزى كانزاي ئاسن و قىتامىن B12 لەخۇدە گرگن، يارمەتى نووستن دەدەن بەوھى كە رۆلبان ھەبە بۇ خۇپاراستن لەنارحەتى قاچەكان لەكاتى نووستندا كە لەوانەبە لەبەر كەمى ئەم دوو ماددەبە رېووبدات.



## زەپتوونى قوتووبەند

زەپتوونى قوتووبەند Canned olives لەپرووى بەھای خۇراكیەوھە ھىچى لەزەپتوونى تازە كەمتر نىبە. يەك كەوچكى گەوھە زەپتوونى قوتووبەند تەنبا ۱۰ كالورى وزە بەلەش دەبەخشىت و بېكھاتووه لە ۷۰ ملگم، ۹ گرام چەورى كە ۱ گرام لەچەورىە تىرەكان Saturated و ۷ گرام لەچەورىە يەكانە ناتىرەكان Monounsaturated و ۱ گرام لەچەورىە فرەناتىرەكانە Polyunsaturated لەخۇدە گرېت. كەوچكىن زەپتوونى قوتووبەند نرىكەى ۷٪ پىوئىستى رۆژانەى كالىسيۆم دابىن دەكات كە زۇر گرنگە بۇ گەشە و تەندروستى ئىسك و ددانەكان، ھەروھە بۇ فرمانى دروستى دەمارەكان و دل و ماسولكەكان. يەك كەوچكى گەوھە زەپتوونى قوتووبەند رېژەبەكى ئاسن لەخۇدە گرېت كە دەكاتە ۲٪ پىوئىستى رۆژانە بۇ مروئىكى پىگەبىشتوو، ئەم كانزايە لەناو خرۆكە سسورەكانى خويندا زەرورە بۇ گواستەوھى گازى ئۆكسىجىن لە لەشدا، كەمى ئاسن دەبىتە ھۆى كەمخوئى. لەگەل بەھا خۇراكیەبە بەرزەكەى زەپتوون، پىوئىستە لەمە وریا بىت كە يەك كەوچكى گەوھە زەپتوونى قوتووبەند نرىكەى ۳۳ ملگم سۆدیۆم (خوى) لەخۇدە گرېت، بۇبە زياد خواردنى واتە زياد وەرگرتنى خوى كە پىوئىندى بە بەرزبونەوھى پەستانى خوئەوھەبە، پىوئىستە لەسەر ھەموو ئەوانەى كە نەخۇشى شەكرە يان بەرزبونەوھى پەستانى خوين يان نەخۇشى گورچىلەيان ھەبە يان ھەتا ئەو كەسانەى كە تەمەنىان لە ۵۱ سال زىاتەر كە برى خوئى رۆژانەيان لە ۱۵۰۰ ملگم زىتر نەبىت.



## شېلم بۆ تەندروستی سېپەكان



شېلم Turnips ئەگەرچى لە نىشاستە پىنكھاتووه، بەلام وزەپەكى كەم لەخۆدەگرىت كە سىن جار كەمترە لەو برە وزەپەى كە لەھەمان برى پەتائەدايە. شېلم گەللىك ماددەى خۇراكى گرنىگ لەخۆدەگرىت بۇ نموونە، فېتامىن C، فېتامىن E، رېشال، فۆلىك ئەسەيد، فېتامىن B5، فېتامىن B1، فېتامىن B2، فېتامىن B3، فېتامىن B6، كۆپەر، مەنگەنيز، پۇتاسىيۇم، مەگنسىيۇم. سوودە تەندروستىيەكانى خواردنى شېلم برىتتىن لە: سووكردنى نىشانەكانى ھەوكردنى رۇماتىزمى جومگەكان لەناوسان و نازار و سخبون، بەھىزكردنى بەرگرى لەش بەرانبەر بەنەخۇشپەكان، پاراستنى كۆلۇن لەتووشبون بەگرى شىرپەنجەپى، پاراستنى خۆنپەرەكان لەتووشبون بەرەقبون بەودى كە ماددە دژەتۇكسانەكانى ناو شېلم دژى ماددە يان كۆلكە سەرەبەستەكان دەوستن و نايەلن كە كۆلىستىرۇلى خراب LDL بەكردارى تۇكسان لەسەر ناويۇشى خۆنپەرەكاندا بنىشيت، باشتكردنى تەندروستى سېپەكان بەودى كە ھەوكردن و نىشانەكانى ھەوكردن سووك دەكات بەتايبەتتى ھەوكردنى بۆرى ھەوا كە زياتر لەجگەرەكىشەكاندا بەدى دەكرىت، ھەرۇھا شېلم بەھۆى رېژە بەرزەكەى فېتامىن E رۆلى ھەيە لەپاراستنى خانەكانى مېشك لەكربونى فرمانەكانيان كە پەيوەستن بە بەسالأچون، ئەم فېتامىنەى كە لەچەوریدا دتوتتەو و سىفەتى دژەتۇكسانى ھەيە سوودى تەندروستى تىرىشى ھەيە.

## رۆژانە يەك كەوچك ساسى سۆيا

نزيكەى 2500 سال لەمەوبەر ساسى سۆيا لەچين بەكارھاتووه. ساسى سۆيا Soy sauce كانزاي گرنىگ لەخۆدەگرىت وەكو: كالىسيۇم، ناسن، مەگنسىيۇم، كۆپەر، مەنگەنيز، پۇتاسىيۇم، زىنك. لەلنىكۆلپەنەويەكدا ھاتووه كە ئەو ماددە دژەتۇكسانەى كە لەساسى سۆيادان چەندىن جار كاريگەرتن لەو دژەتۇكسانەى كە لەشېرى پرتەقال و ترى رەشدان، ھەرۇھا ساسى سۆيا پىرۆتتىن و فېتامىن B3 لەخۆدەگرىت. رۆژانە خواردنى تەنيا يەك كەوچكى گەورە لەساسى سۆيا نزيكەى ھەموو سوودەكانى دەگەيەنيت. سوودە تەندروستىيەكانى ساسى سۆيا برىتتىن لە: بەھىزكردنى سىستىمى بەرگرى لەش بەتايبەتتى دژى فايرۇس و ھەوكردنەكان بە بەكتىريا، خۇپاراستن لەنەخۇشپەكانى كۆتەندامى دل و سووران بۇ نموونە ھاندانى سوورپى خوين و بەھىزكردنى دىوارى بۆرىيەكانى خوين، كۆنترۆلكردنى سىكچون، پاراستنى تەندروستى دەمارەكان. دەتوانيت لەجىياتى خوى ساسى سۆيا بۇ چەندىن جۆرى زەلاتە و خۇراك بەكاربەنيت.



## بەھاي خۇراكى سوپى برۆكۆلى

سوپى برۆكۆلى Broccoli soup بە تەندروستىتيرىن خۇراك دادەنرېت لە خېزانى كەلەرەمدا بەتايبەتتى بۇ كۆنترۆلكردنى كېشى لەش، چونكە وزەپەكى كەم لەخۆدەگرىت لەگەل رېژەپەكى بەرزى كالىسيۇم، ھەرۇھا سىفەتتى دژەشېرپەنجەشى ھەيە. سوپى برۆكۆلى سەرچاويەكى باشە بۇ فېتامىن C كە بە پىي دواترىن زانىارى كىردارى مېتابۆلىزم تاوودەت كە ئەمەش ھانى دابەزاندنى كېشى لەش دەدات، سەرچاويەكى زۆر باشە بۇ كانزاي كالىسيۇم. جگە لەمانە، سوپى برۆكۆلى فېتامىن E و فېتامىن B6 تىدايە لەگەل سەلفۇرافىن Sulphoraphane كە ماددەپەكى دژەشېرپەنجەپە، ئەمە سەرەراى ماددەى گلوٹاسايون Glutathione كە سىفەتتى دژەتۇكسانى ھەيە و رۆلى ھەيە لە بەرھىزكردنى سىستىمى بەرگرى لەشدا. رېژە بەرزەكەى رېشال لە سوپى برۆكۆلىدا كۆتەندامى ھەرس لە قەبزی و گرفتى تر دەپاررېتت. سوپى برۆكۆلى بەو ناسراوہ كە نارەزووى خواردن كەم دەكاتەو بەودى كە زوو ھەستى تېرېيون پەيدادەكات و وزەپەكى كەم لەخۆدەگرىت. ماددەى خۇراكى گرنىگ و پىويستى تىدايە لەگەل رېشالدا، سىستىمى بەرگرى باشتەر دەكات، بۆيە رۆلى ھەيە لە دابەزاندنى كېشى لەشدا.

## نازار له پاشنه پيدا

نازاري پاشنه پيچ Heel pain لهوانه يه رووبدات له نهنجامي گرفت يان نه خوښي له پيښت، ددهماره كان، ئيسكه كان، بوريه كانې خوښ، ههروها له شانه نهرمه كانې پاشنه پيدا. له بهر روښتن و جولې روژانه، پاشنه پيچ دوچارې زهر و نه زهيت ده پيټ، ههتا كه فشي تهسك و پاشنه بهر زه څو كارېكه بول نازار له پاشنه و به شه كانې تری پيدا. هوكاره كانې نازار له پاشنه پيدا بريتين له: ههوكردنې جومگه كانې پيښه كان كه ده پيټه هوي ناوسان و گهرمبون و سوربونونه و نازار، پيښه داني ميروو، زهري دهره كي، ميخ Corn كه بريتيه له شوپنيكي ته ستوروبوي پيښت له به شي ژړه وي كه ليني په نجه كان يان بهرې پيدا كه نازار په پيدا دهكات، شكاني ئيسك جا جوړي كراوه يان داخوا، زيده ئيسك Heel spurs كه بريتيه له گه شه ي به شي كو تايي ئيسكي پاشنه پيچ، ههوكردنې ئيسك Osteomyelitis كه زياتر له پاش به كارهي تاني دهرزي جومگه يان شكاني كراوه ئيسك روودهدات، ههوكردنې ددهماره كانې دهوروبه كه زياتر له نه خوښي شه كرده روودهدات و ده پيټه هوي نازار و سرپوون له پيدا، نه خوښي له بوريه خوښه كانې دهوروبه PVD، بالوكه Warts كه نه خوښه يه كي فايروسي گوزارويه، زياد ماندووكردنې پيښه كان وهكو زور وهستان و زياد نه نجه مداني مه شقي وهرزشي، خزني كركراگه ي نيوان بربره كانې پشت كه زور جار نازاره كي له خواره وي پشته وه ده گاته پاشنه پيښه كان. نازاري پاشنه پيچ چاره سرده كريت به دوزينه وه و چاره سره كړدنې هوي هه كي.



## نوساني دهنگ

قورقوراكه نزيكه ي ۲ گري دريژه و دوو ژي به شي هوي پيټي ۷ له حوده گريټ و كهوتو ته نيوان قورگ و بوري ههوا، نيمه قورقوراكه به كاردينين له كانې ههناسه هورگرتن و قسه كردن و قوت دانداندا. نوساني دهنگ Hoarseness روودهدات له نه نجه ماسي سوتانه وه يان برينداربووني ژييه كانې دهنگ. گرنه گرين هوكاره كانې نوساني دهنگ نه مانه ن: ههسته وهري توند Anaphylaxis كه كارېگه ري دهكات هه ندين به شسي له ش، ههلامهت له بهر ههوكردنې به شسي سه روه وي رپړه وي ههناسه، گه رانه وي ترشه لوكي گه ده بول به شسي خواره وي سورونچك GERD كه هه ندينك جار ده گاته قورگ و ده پيټه هوي سوتانه وه ناوېوشي قورگ و قورقوراكه و نوساني دهنگ، ئيفليجيووني ژييه كانې دهنگ، ههوكردنې قورقوراكه Laryngitis به فايروس يان به كتريا له بهر ناوساني ژييه كانې دهنگ، شيرپه نجه ي قورقوراكه، ههوكردنې گيرفانه كانې لووت (جيوب) Sinusitis، جگه ركه شسان، نه خوښي فه رنكي (سيفلس Syphilis)، شيرپه نجه ي گلاندي دهره قې، نه خوښي سيلې سيبه كان Tuberculosis، زياد به كارهي تاني دهنگ و ماندووكردنې ژييه كانې دهنگ وهكو نه وي كه له گوزارنيبيژه كاندا به دي ده كريت. نه گه نوساني دهنگ بول ماوي پتر له ۲ هه فته بهر دهوام بوو، نهوا پيويست به سه ره داني دكتور دهكات.



## سخبووني جومگه

سخبووني جومگه Joint Stiffness بريتيه له هه ستردن به زه حمه تي له جولې جومگه يان سنوورداربووني جولې جومگه. له زوربه ي حاله ته كاندا جگه له سخبوون، جومگه دوچارې نازار و ناوسان ده پيټ. هوكاره كانې سخبووني جومگه بريتين له: نازاري جومگه له بهر ههوكردنې ژي Tendinitis يان زياد ماندووكردنې جومگه، ههوكردنې جومگه به به كتريا كه جگه له سخبوون ده پيټه هوي سوربونونه و گهرمبون و ناوساني جومگه، گرژبووني ماسولكه له گه ل ههوكردنې ريشاله كانې ژييه كانې جومگه كه ده پيټه هوي نازاريكي دريژخايه ن، شكاني ئيسك يه كي كه له هوكاره زقه كانې سنوورداركردنې جولې جومگه كه تونديه كه ي زياتر ده پيټ به پي نزيكي شكانه كه له جومگه، نه خوښي به گه كان Gout له بهر نيشتنې كريستاله كانې ترشي پوريك و ههوكردنې جومگه كه ده پيټه نه گه ري نازاريكي تيژ و سهخت به تاييه تي له كانې شه ودا له گه ل ناوسان و سوربونونه وي جومگه كه زياتر له په نجه ي گه وري پيدا روودهدات، ههوكردنې روماتيزيمي جومگه كان، جوړنكي كه مخويني كه شي هوي خرڅوكه سورره كان شي هوي مانگ ودره گرن Sickle Cell Anemia، گرفت يان دران له كركراگه ي جومگه (كارتيليج)، زهري دهره كي بول جومگه، گري ساده يان گري شيرپه نجه يي له ئيسكدا.



## بەكارهينانى ھېدفون مەترسى ھەيە



بەكارهينانى ھېدفون Headphones سوودى ھەيە بۇ گوڭگرتن لەموزىك يان تەلە فون و مۇبايل كە نەيىتە مايەي بىزاركردى كەسانى دەوروبەر، بەلام دەيى ئەوھش بزائىن كە بەكارهينانى ھېدفون زىانى تەندروسى بەدواوھيە. كە دەنگى بەرز و بەزاوھزاو راستەوخۇ بەر گوڭيەكان دەكەويت دەيىتە ھۇى تىكدانى خانەكانى گوڭى ناوھە و لەدەستدانى ھەمىشەيى ھەستى بىستىن. ھەرھەبا بەكارهينانى بەردەوامى ھېدفون بەدەنگى بەرز و تىژ لەوانەيە كە بىتتە ھۇى پەيدابوونى گرىئ كە بەتئىپەربوونى كات فشار دەخاتە سەر دەمارى بىستىن كە پۇلئىكى تىرىشى ھەيە لەراگرىتى بالانسى لەشدا. لەلكۆلئىنەوھيەكدا ھاتوھە كە لەوانەيە دەنگى بەرزى ھېدفون ئەگەرى روودانى نۆرى دل زياتر بكات، ھەرھەبا بەرزبوونەوھى پەستانى خوڭىن و زىادبوونى لئىدانەكانى دل. نەوھش پروونكرائەتەوھە كە بەكارهينانى ھېدفونى MP3 و ئايپۇد لەتەمەنى گەنجىتتيدا ئەگەرى گرىتەكان بەتايەت لەگوڭيەكان لەدوارفۇردا زياتر دەكات. بىسپۇران بىيان باشە كە بەكارهينانى ھېدفون بۇ ماوھيەكى كەم بىست (كەمتر لەھەك كاتمىر لەرۇزىكدا) و ئاستى دەنگ ھەرگىز لە ۶۰٪ زياتر نەيىت.

## جگەرە زىانبەخشە حەبى خەو بەقەد



پاشان كە بىدار دەيىتەوھە ھەرگىز ھەست بەنوئىبوونەوھى جەستەيى و دەروونى ناكات كە لەپاش نووستىئىكى ناساييدا ھەستى پىدەكات. گەلئىك لەحەبەكانى خەو دەبنە ئەگەرى راھاتن Addiction، ھەرھەبا زۆرىەى حەبەكانى خەو كارىگەرى ئەلكهول لە لەشدا زياتر دەكەن. ھەول بەدە كە خەوزرانەكەت بەرپىگای تر دور لەبەكارهينانى حەبى خەوئىنەر چارەسەربكەيت، بۇ نمونە رېنكخستنى كاتەكانى خەوتن و بىداربوونەوھە، نووستنى يەك پارچە، دوركەوتنەوھە لەمەشقى بەدەنى زۆر توند لەكاتى ئىپارەدا، تەرخانكردى تەختى نووستن تەنيا بۇ نووستن. پىنوستە ھەرگىز ئەوھش لەبىر نەكرت كە حەبى خەو ھەرگىز چارەسەر نىيە بۇ خەوزرانئىكى درىژخايەن.

حەبى خەو Hypnotics راستەوخۇ دەيىتە ھۇى نووستن جىاواز لەو دەرمانانەى كە ھانى نووستن دەدەن بەرپىگای خاوكردنەوھى جەستە و دەمارەكان. ئەو كەسانەى كە حەبى خەو لەخۇيانەوھە يان ھەتا بەپىي راچىتەيى دكتور بەكاردېنن، جا بە بەردەوامى يان ناوھ ناوھ، ئەگەرى مردىيان زياتر لەو كەسانەى كە دەنگى خەو بەكارناھيىنن، ھەرھەبا ئەگەرى تووشبوونىيان بەشېرپەنجه بەرپىژەى ۳۵٪ لەكەسانى تر زياتر دەيىت. ئەو كەسانەى كە بەردەوام حەبى خەو بەكاردېنن، لەراستىدا كەسانى نەخۇشن. ھەندىك سەرچاوە ناماژە بەوھ دەكەن كە مەترسى تەندروسى ئەو كاتە زياترە كە حەبى خەو بۇ ماوھيەكى زۆر بەكاربىت نەك بۇ ماوھيەكى كورت. حەبەكانى خەو كارىگەرىيەكى نىنگەتيف دەكەنە سەر كوالىتى نووستن، ئەو كەسەى كە بەم حەبانە دەخەوئت

## چۆن گرزبوونى كۆلۆن دەستىشان دەكرىت؟

باوترىن نىشانەى گرزبوونى كۆلۆن IBS برىتتە لەنارەحەتى سلك يان سلك ئىشە. نىشانەكانى تر برىتتىن لە: گۆرآن لەرپىتىمى گرزبوون و خاوبوونەوھى رېخۆلەدا بەشىئەوھى سىكچوونىكى درىژخايەن يان قەبزىيەكى درىژخايەن. لەوانەيە كە ماددەى لىنج لەگەل پىساييدا بەدى بكرىت، ئاوسانى سلك و كۆبوونەوھى گاز لەرېخۆلەدا. نىشانەكانى گرزبوونى كۆلۆن سەختتر دەبن بەدوو رېگا: يەكەم، جۆرى خۇراك و دووھمىش ئاستى شەكەتى دەروونى (سترىس)، ئەو خۇراكانەى كە نىشانەكانى گرزبوونى كۆلۆن زياتر دەكەن برىتتىن لە: خۇراكى سووركرائە لەزىتدا، خۇراكى چەور، ئەلبان، نايىس كرئىم، شوكولاتە، كافائىن، خاوردنەوھە ئەلكهولىيەكان، خاوردنەوھە كاربۆنكرائەكان يان نوشابەگازدارەكان، بنىشت، ھەرھەبا ژەمى خۇراكى گەورە. لەبەر ئەوھى كە چەندىن نەخۇشى تر ھەيە كە نىشانەكانىيان نىزىك لەنىشانەكانى گرزبوونى كۆلۆن، بۇيە بۇ دەستىشانكردىن پىنوستە كە تووشبوو دوچارى سلك ئىشە بووئىت بەلاى كەم بۇ ماوھى ۱۲ ھەفتە لەماوھى ۱۲ مانگدا لەگەل بەلاى كەم ۲ لەم ۳ نىشانانە: يەكەم، سلك ئىشە كە بىت و پروات لەپاش جولەى رېخۆلە واتە چوون بۇ W.C. دووھم، گۆرآن لەچەندىتى چوونە W.C. . سىيەم، گۆرآن لەپساييدا، بۇ نمونە بەدىكردى ماددەى لىنج.

