

رۆژانە كەسكايى بخۇ



ئەگەر خاۋەن تەندروسىتېيەكى باشىش يىت نايىچ كە رۆلى سەۋزە گەلا تارىكەكان Dark leafy greens فەرامۇش بىكەيت، ئەگەر دەتەۋىت تەندروسىتېت پېارېتېت ھەۋل بىدە كە رۆژانە يەككە لە سەۋزە گەلا تارىكەكان بخۇيت. كەسكايى Greens سوۋدى بۇ ھەموو كەس ھەيە، ھەتا بۇ توۋشېۋان بە نەخۇشېيە درېژخايەنەكانى ۋەكو شەكرە ۋ نەخۇشى دىل ۋ بەرزېۋنەۋەي پەستانى خۇيىن. گەلاكانى سىلىق، خاس، سېپىناغ، چەۋەندەر، گەلاكانى خەردەل -Mu-tard greens، گەلاكانى تور، ئەم جۇرانەي سەۋزە سەرچاۋەي دەۋلەمەندىن بۇ ئاسن، لېۋتېن Lutein، ترشە چەۋرىيەكانى ئۇمىگا3، ماددە دژەئۇكسانەكان -Antioxidants. A، K، كۆمەلەي فېتامىن B. سوۋدە تەندروسىتېيەكان بىرېتېن لە: كەمكردنەۋەي نېشانەكانى ھەۋكردن، دابەزاندىنى ئاستى كۆلىستىرۇل لە خۇيىندا، پاراستن ۋ بەھيژكردنى سىستىمى بەرگىيى لەش. جگە لەۋانەي كە بە خاۋى دەخورىن، باشىترىن رېنگا بۇ نامادەكردن تاكو پېكھاتوۋە گىرنگەكان پارېژراۋ بىن بىرېتېيە لە نامادەكردن بە ھەلم -Stealing، كولاڭدىكى كەم كە ناۋەكەشى ھەرگىز فرې نەدرېت چونكە گەلېك كانزا ۋ ماددەي گىرنگ لە سەۋزەكانەۋە دەچنە ناۋ ناۋەكەۋە.

سوۋدە شاراۋەك

مەدەنەس Parsley جگە لە بەخشىنى دېكۆر بە خۇراك، بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە، مەدەنەس رېژېيەكى بەرزى فېتامىن C لەخۇدەگرېت، بۇ نمونە نېو كۆپ مەدەنەس نىكەي 40 ملگم فېتامىن C لەخۇدەگرېت، ئەم فېتامىنە جگە لەۋەي كە سېفەتى دژەئۇكسانى ھەيەبۇ، گىرنگى بەرچاۋى ھەيەبۇ تەندروسى ددان ۋ ئىسك ۋ كرېراگە، ھەرۋەھا بۇ گەشەي شانەي نىۋى بە يارمەتيدانى دروستىۋونى ماددەي كۆلاچېن Collagen، ئەۋ پىۋىتېنەي كە پىۋىستە لە بىناي پىست، بۇرىيەكانى خۇيىن، ھەرۋەھا بۇ كىردارى چاكېۋنەۋەي بىرىن. پېكھاتە گىرنگەكانى ترى مەدەنەس بىرېتېن لە: بېتا كارۋىتېن Beta carotene كە سەرچاۋەي روۋەكېيە بۇ فېتامىن A ۋ سېفەتى دژەئۇكسانى ھەيە، كانزاي ئاسن كە پىۋىستە بۇ دروستىۋونى خۇۋكە سوۋەركانى خۇيىن، كۆپىك مەدەنەس نىكەي 3.7 ملگم ئاسن لەخۇدەگرېت، ماددەي دژەئۇكسان بەتابىەتى گروپى فلاۋونۆئىدەكان Flavonoids كە بايەخى تەندروسىتې ۋۇرىان ھەيە. سوۋدە



بەھاي خۇراكى شىرى مەر

شىرى مەر Sheep Milk كەمىك لە شىرى چىل ۋ شىرى بىن شىرىنترە، رېژەي كانزاكانى ۋەكو كالىسېۋم ۋ فۇسفۇر ۋ زىنك ۋ فېتامىنەكان دوۋقات زىاتر لە شىرى چىل ۋ شىرى بىن تىدايە. ھەرۋەھا شىرى مەر بىرىكى باش لە فېتامىنەكانى A، D، E ۋ كۆمەلەي فېتامىن B تىدايە كە گىرنگ بۇ تەندروسىتېيەكى باش بەتابىەتى فېتامىن B12 ۋ فۇلېك ئەسېد كە گىرنگ بۇ دروستىۋونى خۇۋكە سوۋەركانى خۇيىن. جۇرە پىۋىتېن كە شىرى مەر دىيە كە ھەرسكردنەكەي زۇر ئاسانە، رېژەي ئەم پىۋىتېنە لە شىرى مەردا سى جار زىاترە لە رېژەكەي لە شىرى چىل ۋ شىرى بىندا. ھەرۋەھا ھەرسكردنى لاكتۇزى ناۋ شىرى مەر زۇر ئاسانە بە پىچەۋانەي لاكتۇزى ناۋ جۇرەكانى دىكەي شىر بەتابىەتى شىرى چىل كە زۇر جار لە ھەندىك كەسدا نارحەتى بۇ كۆنەندامى ھەرس پەيدا دەكات لەگەل كۆبۈنۋەي گاز لە گەدە ۋ رىخۇلەدا، بەم حالەتەش دەگوتىرېت بەگەنە گىرتنى لاكتۇز Lactose intolerance. گەلېك جار لەبەر بەكارھىنانى دەرمانى دژەمىكروپ، بەكتىريا سوۋدەبەخشەكانى ناۋ رىخۇلە ئەستوررە لەناۋ دەچن، خواردنى ماستى مەر، پىكھاتەي ئەم بەكتىريا سوۋدەبەخشەكانى ناۋ رىخۇلە ئەستوررە بۇ حالەتى ئاسايى خۇي دەگەپىنېتەۋە. ئىستاش زۇر خەلك ترسى لە شىرى مەر ھەيە لەبەر رېژە زىادەكەي چەۋرى كە پىرە لە رېژەي چەۋرى ناۋ شىرى چىل ۋ شىرى بىن. بەلام سى فېتامىن A ۋ D ۋ E گىرنگ ھەنە كە تەنيا لەناۋ چەۋرىيەكەي شىردا تۋانەتەۋە ۋ زۇر پىۋىستىن بۇ تەندروسىتې.

سووده تەندروستىيەكانى كافيار



كافيار Caviar لەبەر بەها خۇراكييە بەرزەكەى بە گرانترین بەرھەمەكانى ماسى دادەنرئ، كافيار ھەمان ئەو چىژىدى ھەيە كە پارچەيەك كەرە لەناو دەمتدا دەتويئەوہ. كافيار ھىلكەى جۇرئكى ماسىيە كە بە شىژەيەكى سەرەكى لە دەرياي قەزوين و دەرياي رەشدا دەژى، ئەم ھىلكانە چەندىن جۇر و رەنگيان ھەيە. كافيار رىژەيەكى بەرزى پۇتتىن لەخۇدە گرىت، سەرچاويەكى زۇر باشە بۇ فيتامين A كە گرنگە بۇ پىست و بينىن و گەشە، رىژەيەكى باش لە چەورى ئۇمىگا3 لەخۇدە گرىت كە ئەگەرى تووشىبون بە شىژەنجەى مەمك و شىژەنجەى پۇستات كەم دەكاتەوہ، بىرئكى باشى فيتامين D تەدايەكە يارمەتى ئىسك و ددانەكان دەدات، ھەرۇھا سوودى ھەيە بۇ ھىشتەنەوہى پەستانى خوين لە ئاستىكى ئاسايىدا. كافيار يارمەتيدەرە بۇ كەرنەوہى ئارەزوى خوارن، چەندىن كانزاي گرنگ لەخۇدە گرىت وەكو سىلينيۇم، پۇتاسيۇم، مەگنسيۇم، كالىسيۇم، فسفۇر. لە لايەنە باشەكانى تىرى كافيار ئەويە كە ھىچ كاربۇھيدرات و چەوريە ئىنەندەكان Trans fats لەخۇناگرىت و رۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە نۆرەى دىل و جەلتە، جگە لەمەش كافيار زۇر سوودەخشە بۇ ئەو كەسانەى كە نەشتەرگەرى گەورەيان بۇ دەكرىت لە گەل ئەو نەخۇشانەى كە چارەسەرى كىمىيى وەرەگرن.

ساوار دانەويئەيەكى تەواوہ



ساوار Bulgur ھىچ ماددەيەكى كىمىيى و زىادى تىنكارىت، بۇيە پىكھاتە گرنگە خۇراكييەكانى پارزراون و بە دانەويئەى تەواو ھەژمار دەكرىت. ساوار بە ريشالى زۇر و كاربۇھيدراتى زۇر و چەورى يەكجار كەمەوہ دەبىتە خۇراكيكى سروشتى گونجاو و سەرچاويەكى باشى وزە، ھەرۇھا رىژەيەكى باشى لە كۇمەلەى فيتامين B و كانزاي ئاسن و فسفۇر و مەنگەنيز تىدايە. زۇر جار گوئمان ليدەبىت كە خواردىنى ساوار باشترە لە خواردىنى برنج بۇ تووشىبون بە شەكرە، لە راستىدا ھەردوو كىيان كاربۇھيدراتيان بە شىوہى نىشاستە تىدايە، بەلام برنج كە بە تەواوى سىپىكراوہ، رىژەى ريشال و مادە دژەئۇكسانەكانى لەدەستادە و لە لەشدا زووتر دەگۇرپت بۇ شەكرى گلوكۇز كە ئەمە بۇ نەخۇشانى شەكرە باش نىيە، كەچى ساوار برنجى باشترى لە ريشال تىدايە، ئەمەش وادەكات كە بەرە بەرە نىشاستەكەى لە لەشدا بگۇرپت بۇ شەكرى گلوكۇز كە ئەمە شىتېكى باشە بۇ نەخۇشانى شەكرە، بەلام ھىشتا ھەر نايچ بە برى زۇر بخورىت بەتاييەتى لە گەل گۇشتى چەوردا، لە رووى وزەشەوہ يەك قاپ ساوار بەقەدە يەك قاپ برنج 200 كالورى دەبەخشىت. ساوار جگە لە ريشال، پۇتاسيۇم، فيتامين B9، رىژەيەكى بەرز لە ماددەى ليوتىن Lutein لەخۇدە گرىت كە يەكئىكە لەكارۇتېنۇيدە دژەئۇكسانەكان و رۇلى ھەيە لەپاراستنى چاوەكان لە ناوى سىي.

پىكھاتە گرنگەكانى ساوار

ليوتىن	فۇلئىت (فيتامين B9)	پۇتاسيۇم	ريشال	100 گرام ساوار
54 مايكروگرام	18 ملگم	68 ملگم	4.5 گرام	

انى مەعدەنوس

تەندروستىيەكانى مەعدەنوس ئەمانەن: خۇپاراستن لە تووشىبون بە رەقبوونى خوينبەرەكان، نەخۇشى شەكرە، شىژەنجەى كۇلۇن، شىژەنجەى سىيەكان، كەمخوتى، داروشانى جومگە يان سەوہفان، ھەرۇھا بەھىژكردنى سىستىمى بەرگرى لەش، سووككردنى نىشانەكانى ھەركردنى رۇماتىزمى جومگە، خۇشكردنى ھەناسە و بۇنى دەم، سووككردنى نازاي سك و كەمكردنەوہى گاز لە گەدە وريخۇلەدا،





بۇچى شت لەبىر دەكەيت؟

نە تەمەن نە رەگەز ھۆكار نىيە بۇ لەبىر كىردن **Forgetfulness** بەلكو تىكەلبونى بىر **Intrference** كە دەيتتە ھۆى كەمبونەھۆى تەركىز و سەرنج ھۆكارى سەرەككە، ئەم گرتتە لە ھەموو تەمەننىكدا بەدى دەكرىت گەنج، پىگەيشتوو، بەساللاچوو. بلىمەتتىن كەس ناتوانىت لە يەك ساتدا بىر لە پتر لە يەك شت بكاتەھە، مېشك ۋەكو چەند زنجىرە تۆرپك كاردەكات، چەند شوئىتىكى مېشك ھەموو كاتىك بە ھەماھەنگى لە گەل يەكتردا كاردەكەن، كە دتەوئت شتىكت بىرپىتتە ۋە ئەوا مېشك تۆرپكى نۆى دروست دەكات، پچرانى ئەم تۆرە كىردارى بىرھاتنەھە پەك دەخات. تىكەلبونى بىر و فكرەكان تواناى تەركىز كىردن كەم دەكاتەھە جا لە زەنگىكى مۇبايلەھە بگرە تا دەگاتە سادەترىن مەسەلە. زوو لەبىرچونەھە لەوانەيە كە بە شىۋەيەكى كىتوپ يان بەرە بەرە سەرھەلبىدات، لەوانەشە كاتى يان ھەمىشەيى بىت، ھەرھەا لەوانەيە كە تەنيا شتە نوئپەكان يان شتە كۆنەكان بگرىتتەھە، يانىش ھەردووكان بگرىتتەھە. ھەر چەندە كە تەمەن و پىرپونىكى ئاسابى دەيتتە ئە گەرى زەحمەتى لە فېرپون و بىرھاتنەھەدا، بەلام ناپىتتە ھۆى ئاستىكى توندى لەبىرچونەھە تەنيا لەو كاتەدا نەيىت كە ھۆكارىكى نەخۇشى لەپالەھە بىت، بۇ نمونە زەبرى دەروونى و زەبرى جەستەيى، راھاتن لەسەر دەرمان يان ئەلكھول، نەخۇشى ئەلزھامىمە، بوونى گرى لە مېشكدا، ھەوكردنى پەردەكانى مېشك **Meningitis**. ھەوكردنى شانەكانى مېشك **Encephalitis**. ئايدز، كەمخونى درىز خايەن، گرتتەكانى خەو ۋەكو خەوزراپىكى درىز خايەن، پەستى، خەمۇكى، نەخۇشى پاركىنسۇن، جەلتەي مېشك، زەبر بۇ ناوچەى سەر، بەدخۇراكى، كەمى فېتامىن و كانزايەكان، نەخۇشى لە گلاندى دەرقى.

نەشتەرگەرى بۇ پشت ئىشە

گرتى سەرەككىي توشىبون بە دىسك برىتپىە لە بازار لە پشت **Backache** يان لە پشت و قاچەكاندا، بۇيە گرنكى ھەر رىگا چارەبەك خۇى لە كەمكردنەھۆى يان نەھىشتى بازارى پشتدا دەيىتتەھە، ئامانچى نەشتەرگەرىش كەمكردنەھۆى بازار بە كەمترىن دەستوردانى نەشتەرگەرى. دەكرى كە زۇربەى ھەرە زۇرى توشىبون بە خزىنى كركراگە (دىسك) **Disc prolapse** بە بى نەشتەرگەرى چارەسەر بكرىن و بازارەكانىان كۆتتۆل بكرىت. دەستنىشانكردنى سەرچاھى بازارەكە بۇ مەبەستى دەستوردانى نەشتەرگەرى كارىكى ئاسان نىيە لەوكاتەى كە لە پشكىنى رەنىنى موگناتسىدا **MRI** بە تەواوى شتىكى ئاناسابى دەرناكەوئت. سەرچاھى بازارەكە لەوانەيە كە دىسك بىت يان ماسولكە يان بەستەرەكان، چونكە پشكىنەكان تونكارىمان نىشان دەدەن و شتە ئاناسابىەكان دەستنىشان دەكەن، تا ئىستاش ھەرگىز پشكىنەك نىيە كە بازار دەستنىشان بكات. بازارىك كە خۇجىيى بىت لە ناوېراستى پشتدا كە بىت و بچىت، ئەوا دەكرى زۇر بە ئاسابى كۆتتۆل و چارەسەر بكرىت بە جەسانەھە و دورۇكەوتنەھە لە مەشقى ۋەرزىشى توند بە بى بەكارھىنانى دەرمانە ھەيژەكان بۇ كەمكردنەھۆى بازار. ئەگەر بە پشكىنى رەنىنى موگناتسى شتىكى ئاناسابى دەركەوت كە ھۆكارى پشت ئىشەكە بىت ۋەكو ھەوكردن **Infection**. گرى يان شىرپەنچە، خزىنى دىسك، تەسكوبونەھۆى كونى بېرەكان **Spinal stenosis** ئەوسا بىرپارى ئەنجامدانى نەشتەرگەرى بۇ كەمكردنەھۆى فشار لەسەر دەمارەكان يان جىگىركردنى بېرە دېتە پىشەھە. ماكەكانى نەشتەرگەرى ھەتا لە سەنتەرە پىشكەوتتوھەكاندا برىتىن لە: برىنداربونى دەمار، نىفلىجى، ھەوكردن، سەرەراى ئەھۆى كە بە گشتى ھىچ نەشتەرگەرىيەك بە گاراننى نىيە.



گرفت له دابه زاندى كيشدا

مەسەلەى دابه زاندى كيشى لەش بايەخى تەندروستى زۇرى ھەيە بە مەبەستى خۇپاراستن لەو نەخۇشيانەى كە پەيوەستن بە كيش زىاد و قەلەويەسە بەتايەتەى نەخۇشىى دىل، بەرزبونەسەوى پەستانى خوين، جەلئەى مېشك، تېيىنى دەكرت ئەوہەى كە گەلىك كەس



نەخۇشىى شەكرە. ئەوہى بە مەبەستى دابه زاندى كيش رىنگاى نازانستىيانە بە بىچ چاودىرىى دكتور دەگرنە بەر كە لە ئەنجامى كۇتايىدا يان كيشى لەشيان وەكو خۇى لىندىتەوہە يان لە خالىى دەستىپكردن زياتر دەيىت، بۇيە ئەوہە گرنگە بىزانى كە مادام مەسەلەكە پەيوەندى بە تەندروستىيەوہە ھەيە و دكتور تاكە كەسى تايەتمەندە بە تەندروستى، پىويستە كە تەنيا لەزىر چاودىرىى دكتور بەرنامەى دابه زاندى كيش ئەنجام بديت بەتايەتەى لە ھەندىك ھالەتدا كە دابه زاندى كيش زەحمەت دەيىت. ھۇكارەكانى فەشەل برىتتىن لە: وەدى لاواز و نەبوونى تانا بۇ بەردەوامبوون لەسەر بەرنامەى كۇنترولكردنى كيش، پەيرەوكردى رىنگاى نازانستى وەكو رىجىمى ھەلە و مەشقى وەرزشى ھەلە، بەكارھىنانى دەرمانى كىكردى ئارەزووى خواردن يان دەرمانى گىباى و كرېم و قايشى لەرىنەوہە، ساونە .تاد. ھەندىك جاريش ھۇكارەكە دەگەرپتەوہە بۇ گرفت لە گلاندى دەرقەبت بە شىوہى سستىبونى گلاندەكە Hypothyroidism. پىشپىنى ناواقەى Unrealistic expectations سەبارەت بە كيشى لەش.

سەرچاوە شاراوەكانى كافاين

ھەموومان دەزانن كە قاوہ كافاين لەخۇدەگرت، بەلام گەلىك سەرچاوى دىكەى شاراوہى كافاين ھەيە كە زۇر كەس دركيان پىناكات بەتايەتەى ئەوانەى كە دەيانەوت برى كافاينى رۇژانە كەم بكنەوہە. رىژە بەرزى كافاين كە زىتر بىت لە 600 ملگ لە رۇژىكدا دەيىتە ئەگەرى خەوزپان، نارەحەتى دەروونى، توررەبون، زىادبوونى لىدانەكانى دل و نارەحەتى گەدە. بە ناسىنى سەرچاوە شاراوەكانى كافاين دەتوانىت برى رۇژانەى كافاين ديار بگەيت. شوكلاتە Chocolate يان ھەر خواردەنەوہەكە كە شوكلاتە لەخۇدەگرت Chocolate drink لەوانەى كە رىژەكە كافاينىيان تىدايىت. ئەگەرچى رىژەكەى كەميش بىت ئەوا دەيىتە مەسەلە بۇ ئەو كەسانەى كە پارىز لە كافاين دەكەن، بۇ نمونە پارچەيەك شوكلاتەى تارىك Dark chocolate نزيكەى 31 ملگم كافاينى تىدايە، ھەر وھە پارچەيەك شوكلاتەى ناساى نزيكەى 9 ملگم لەخۇدەگرت كە يەكسانە بە برى كافاين لە كويناى 275 ميلليلىترى كاكو. مژمژەكانى خۇشكردى بونى دەم Breath Fresheners يان بىشت و دەنكى نەعناع لەوانەى كە برىك كافاين لەخۇبگر، بۇ نمونە لەوانەى كە برى كافاين لە دانەيەكى ھەندىك بىشتدا Gum stick بگاتە 33 ملگم. كرېم و ساردەمەنيە فريزبووہەكان لەوانەى كە شوكلاتە يان قاوہ لەخۇبگر كە برىكى ديارىكراويان لە كافاين تىدايە، بۇ نمونە لەوانەى كە نايى كرېمىكى قاوہ 58 ملگم لەخۇبگر. خواردەنەوہە زەبەخشەكان Energy drinks بە رىژە بەرزى كافاين باركراون، بۇ نمونە فوتوونىكى رىد بول Red bull نزيكەى 80 ملگم كافاين لەخۇدەگرت. ھەندىك دەرمان بەتايەتەى ھەندىك دژەنازەرەكانى سەرئىشە و شەقەسەر كافاين لەخۇدەگر كە رىژەكەى لە ھەندىك دەنكدا وەكو دەنكى قىفارين Vivarin و نۆدۆز NoDoz دەگاتە 200 ملگم.



مەشقى وەرزشى بۇ بەھيزكردى ئىسك

Physical exercise چۇن ئىسك بەھيز دەكات؟ چۇن بە مەشقى وەرزشى يان فيزىكى ماسولكە بەھيز و پتەو دەيىت، ئاواش بە مەشقى وەرزشى ئىسك بەھيز دەيىت. باشترىن مەشق بۇ بىناكردى ئىسك برىتتە لە مەشقەكانى ھەلگرتنى قورساى كە قورساى دەخەنە سەر ئىسك و ھانى گەشەى خانەكانى ئىسك دەدەن، يان جوولاندنەوى ماسولكەكان بە پىچەوانەى ھىزى كيشكردى زەوى، ھەر وھە رۇيشتن Walking ناسان و ھەرزانە، رۇلى لە بەھيزكردى ئىسكەكانى نىكدا ھەيە. رۇيشتن لە ھەر كەش و ھەوايەكدا، پىويستت تەنيا بە جلىكى رحەت و جوتىك كە فشى رۇيشتنەوہە ھەيە، ھول بەدە كە رۇژانە بەلاى كەم بۇ ماوہى 30 خولەك رۇيشتن ئەنجام بديت جا لەسەريەك يان بە 3 جار ھەر جارەى 10 خولەك. مەشقى يوگا Yoga لەزىر چاودىرىى راھىنەردا يارمەتيدەرە بۇ بەلاوہنانى سخوبونى جومگەكان و گرژى ماسولكەكان، ھەر وھە ھەندىك پۇزىشنى يوگا يارمەتى ئىسكەكان دەدەن و كرادارى پوكانەوى ئىسك دوادەخەن بەتايەتەى لە ئافرەتان لەپاش تەمەنى 50 سالىدا. مەشقى وەرزشى جگە لە بەھيزكردى ئىسك و كەمكردەوى ئەگەرى شكانى ئىسك، ماسولكەكان بەھيز دەكات كە سەپۇرتى جومگەكان دەكەن، سەلامەتى و لياقەى كۇتەندامى دل و سوورپان باشتر دەكات، نازار سووك دەكات، كوالىتى خەو باشتر دەكات، خەمۇكى سووك دەكات، پارىزگارى لە بالانىى لەش و ھەماھەنگى جوولەى ھەمو بەشەكانى لەش دەكات.