

## بۆچى ميوە بۇ ئافرهتى دوۋگيان پىۋىستە؟

ئەنە راستىيەكى چەسپاۋە كە ميوە گىرنگە و سۈردى زۇرى بۇ تەنداروستى ھەيە، بەلام لەكاتى دوۋگيانىدا خواردى ميوە گىرنگى زىياتى ھەيە. ميوەكان بەگىشتى رىژىيەكى باشى رىشال و ماددى خۇراكى گىرنگ لەخۇدەگىن كە بايەخى زۇرىان بۇ دايك و كۆرپە ھەيە. نىمۇنەى چەند ماددەيەكى گىرنگ لە ميوەدا ۋەكو: فېتامىن C كە يارمەتى دروستىۋونى ئىسك و ددان لە كۆرپە دەدات لە گەل گەشى كۆلاچىن و شانە بەستەرەكان، بيتا كارۆتىن Beta carotene كە بايەخى ھەيە بۇ بەھىزكردى سىستىمى بەرگى لەش و گەشى خانە و شانەكانى لەشى كۆرپە، ترشى فۇلىك يان فېتامىن B9 كە رۇلى ھەيە بۇ كىشى دروستى كۆرپە و پاراستنى لە سەقتە زىگامبىيەكان، رىشال Fiber كە بە شىۋىيەكى سەرەكى رۇلى ھەيە بۇ رىكخستى جۈلەى رىخۇلە و خۇپاراستن لە قەبىزى و توشبۈن بە ماپەسىرى كە گەلىك چار لە گەل دوۋگيانىدا روودەن. ۋا باشە كە ئافرهتى دوۋگيان رۇژانە بە لاي كەم 2 چار ميوە بخوات لە گەل بايەخىدان بە جۇراۋجۇركردن نەك پەيوەستىۋون بە جۇرىكى تايىبەتى ميوە. ئەگەرچى باشترىن جۇرەكانى ميوە لەكاتى دوۋگيانىدا برىتىن لە كىۋى، تىۋى، ھەرمى، توت، كالكە، قەيسى، مانگۇ، بەلام جۇرەكانى تىرىش بەدەر نىن لە بايەخى تەنداروستى.



## باۋى خاۋيان باۋى پاستورىزىكراۋ ؟

ئايا خواردى باۋى خاۋ Raw almonds تا چەند سەلامەتە، ئايا ئەگەرى ئالوودەبۈونى بە بەكتىريا لىدەكرىت؟ ئەگەرچى باۋى خاۋ بەھايەكى خۇراكى بەرزى ھەيە، بەلام ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە بە كردارى پاستورىزىكردى باۋى بەھا خۇراكىيەكە لە دەست نادات. لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە باۋى خاۋ گەلىك چار بە بەكتىرياي سالمۇنىللا ئالوودە دەپىت، ھۆكارى بوونى بەكتىرياي سالمۇنىللا لە باۋىدا دەگەرپىتەۋە بۇ شىۋەى چاندىن و ھەلگرتن و پىرۇسىسكردن. بە كردارى پاستورىزىكردن Pa-teurization كە برىتىيە لە گەرمكردن بە پلەيەكى گەرمى تايىبەت رىژى بەكتىرياي سالمۇنىللا تا رادەيەكى باش لەناۋ باۋىدا كەم دەپىتەۋە. رىگايەكى سادە بۇ ھەمان مەبەستى كەمكردنەۋەى بەكتىريا برىتىيە لە دانانى باۋى لەناۋ ھەلمىكى گەرم تا گەرمىيەكە دەگاتە نىكەى 93 پلەى سەدى (200 پلەى فەھرەنھائىت). ئىستا لە ۋلاتە يەكگرتوۋەكەى ئەمەرىكادا خەرىكە پاستورىزىكردى باۋى پاش لىكردنەۋەى دەپىتە بەرنامەيەكى سەپىتراۋ لە پىشەسازى خۇراكدا، چۈنكە زۆرەى ھەرە زۇرى حالەتەكانى بلاۋبوونەۋەى بەكتىرياي سالمۇنىللا لە ۋەرزى لىكردنەۋەى و خەزىكردن و فرۇشتىنى باۋىدا سەرھەلدەدات.



## بەھاي خۇراكى دەنكەكانى فانيللا

دەنكەكانى فانيللا Vanilla beans سەرھاي بەخشىنى چېژىكى خۇش، چەندىن ماددى گىرنگ لەخۇدەگىن كە بايەخى تەندۈرۈستى بەزىيان ھەيە. دەنكەكانى فانيللا پىنكھاتون لە شەكرى ئالۇز و شەكرى سادە لەگەل ترشە چەورى گىرنگ و چەندىن فېتامىن و كانزا. گىرنگىن ماددى دەنكەكانى فانيللا ماددى فانيلىنە Vani-lin، ئەمە جگە لە چەندىن ماددى دژەنۇكسان كە گىرنگى زۇريان بۇ تەندۈرۈستى ھەيە وەكو فېنۆلەكان Phenols، لاکتۇنەكان Lactones، و ترشى كاپروئىك Caproic acid. دەنكەكانى فانيللا بىرىكى كەمىيان لە كۆمەلەى فېتامىن B تىدايە بەتايەتتى فېتامىن B1، B2، B3، B6، لەگەل رېژىيەكى كەم لە كانزاكەكانى كالىسىۇم، مەگنسىۇم، پۇتاسسىۇم، مەنگەنيز، ناسن، زىنك، كۇپەر، ئەم ماددانە رۇلى پۇزەتقىيان بۇ تەندۈرۈستى ھەيە بە شىۋەى. رىنكخستى مېتابولىزم Mela-olism يان كىردارى بەدەستەپىئانى وزە لە لەشدا، باشتركىردنى فرمانى كۆنەندامى دەمار، كۆتۈرۈلگىردنى لىدانەكانى دىل، يارمەتيدانى سىستى ئەنزىمەكان و سىستى دژەنۇكسان لە لەشدا، ھەروھەا ھاندانى دروستىبونى خۇرۇكە سوورەكانى خوئىن.



## كانزاي زىنك لە خۇراكدە

زىنك يان تۇتيا Zinc كانزايەكى زۇر گىرنگە و پاش ناسن لە رېزىيەندى دووم دېت لە رووى چىرىيەكە لە لەشدا، رۇلى بەرچاوى بۇ تەندۈرۈستى ھەيە، بۇ نەمۇنە لە چالاكى نىزىكە 100 ئەنزىمدا بەشدارە، ھەروھەا ھانى گەشەى كۇرپە و مىندال و ھەرزەكار دەدات، يارمەتتى دروستى ھەستى بۇن و چېژىردن دەدات، رۇلى ھەيە لە بەھىزىردنى بەرگى لەش و چاكىبونەوى برىن، ھەروھەا لە دروستىبونى DNA و پىرۇتىندا، پىيۇستە كە رۇزانە زىنك لە خۇراكە وەربىگىرنت چۈنكە لەش تواناي خەزىنەردنى كانزاي زىنكى نىيە، سەرچاۋە خۇراكىيەكانى زىنك برىتىن لە: مەھار Oysters كە بە دەلەمەندىن سەرچاۋە دادەنرنت، گۇشتى سوور، پەلەۋر، پاقلەمەنىيەكان، كاكەلەكانى وەكو گوئز و باوى و كازو، ھەندىك جۇرى خۇراكى دەريا، دانەۋىلەى تەوا، بەرھەمەكانى ئەلبان. پىيۇستى رۇزانەى زىنك لە كەسىكى پىنگەيشتودا برىتىيە لە 8-15 ملگم. نىشانەكانى كەمى زىنك لە خۇراكدە ئەمانەن. دواكەوتنى گەشە، كەمىبونەوى نارەزوى خواردن، كىبونى سىستى بەرگى لەش، تەنكىبونى قۇ، سىكچون، كەمىبونەوى كىشى لەش، گىرنت لە چېژىردنى خۇراكدە، دواكەوتنى چاكىبونەوى برىن.

## قەرنابىت بۇ خۇپاراستن لە شىرپەنچە

پىنكھاتەكانى قەرنابىت Cauliflower رۇلىيان ھەيە بۇ خۇپاراستن لە چەندىن جۇرى شىرپەنچە وەكو شىرپەنچەى مىزىلدان، مەمك، كۇلۇن، پىرۇستات، ھىلەكەدان. قەرنابىت بايەخى تەندۈرۈستى ھەيە بۇ خۇپاراستن لە شىرپەنچە چۈنكە سوودى بۇ 3 سىستى لەش ھەيە: سىستى رىزگارىبون لە ماددى زىانەخش Detox system، سىستى دژەنۇكسان Antioxidant system، سىستى ھەركىردن و دژەھەركىردن -Anti-inflammatory system. تىنچچونى بالانسى ھەر يەككە لەم 3 سىستەمەدا ئەگەرى تووشبون بە شىرپەنچە زىاد دەكات، ھەروھەا تىنچچونى بالانس لە ھەر 3 سىستەمەدا ئەگەرى تووشبون بە شىرپەنچە زۇر زىاتر دەكات. پىنكھاتە

لە: ماددى ئەلبىسىن Alice كە دژەنۇكسانە و ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشى دىل و جەلئەى مېشك كەم دەكاتەۋە، ماددە دژەنۇكسانە فلاۋونىدەكان Flavonoids و كاروتىنۇدەكان Carotenoids كە رۇلىيان ھەيە بۇ خۇپاراستن لە شىرپەنچە، كانزاي سىلبىنىۋم كە بە ھەماھەنگى لەگەل فېتامىن C رۇلى ھەيە بۇ بەھىزىردنى سىستى بەرگى لەش بەتايەتتى دژى ھەركىردنە مىكروپى و قايرۇسىيەكان، رىشالى تۋاۋە كە ناسى كۆلىستىرۇل تا رادىيەكى باش دادەبەزىننت و كۇلۇن لە شىرپەنچە دەبارىزىت، ترشى فۇلىك كە گىرنگە بۇ گەشەى خانەكان و پاراستنى كۇرپە لە سەقتى زىگماكى. بۇ خۇپاراستن لە شىرپەنچە، ھەول بەدە كە بە لاي كەم ھەفتانە -2-3 جار قەرنابىت بخۇيت.



## گرنكى كوتان دژى سوورپژە بۇ قوتاببيانى سەرەتايى

پېرئ شەممە 23 ى شىبات ھەلمەتتىكى فراوان دەستىيىنكىرد لە سەرتاسەرى ھەرتىدا بۇ كوتان دژى سوورپژە Measles و سوورپژەى ئەلمانى يان رۇبىللا Rubella. وەزارەتى تەندروستى لە رىنگاى فەرمانگەى تەندروستى پارىژگانى ھەرتىم سەدان تىمى راھىتراوى رەوانەى قوتابخانە سەرەتايىەکان کردووہ بۇ ئەنجامدانى ئەم ھەلمەتە كە ماوى 10 رۇژ دەخايەنيت. كوتان بە سوورپژەى تاك تەنيا بۇ قوتاببيە كورەكانە لە تەمەنى 6-12 سالى، كەچى كوتان بە سوورپژەى تىكەلا MMR كە لە فاكسىنى سوورپژە و سوورپژەى ئەلمانى و گورپەپە پىنكھاتووہ بۇ كچانە لە ھەمان تەمەندا بە مەبەستى پاراستىيان لە فايرۇسى رۇبىللا چونكە توشىبونىيان بەم نەخۇشىيە لە دوارۇژدا لەكاتى دووگىيانى دەيتتە ھوى روودانى سەقەتى زگماكى لە كۆرپەدا. ھەر دوو جۆرى كوتان بە رىنگاى دەرزی لەژىر پىستى قۇل دەدرىت، نازارىكى كەم پەيدا دەكات، لەوانەشە ھەندىك جار بىيتتە ھوى سووربونەوى شوپنى لىدانى دەرزىيەكە يان بەرزبونەويەكى كەمى پلەى گەرمى لەش. كوتان بەم فاكسىنانە بەرگرىيەكى باش بە لەش دەبەخشىت و تاكە رىنگايە بۇ خۇپاراستن لەم نەخۇشىيە فايرۇسىيانە.



## نیشانەکانى خەمۆكى لە ھەرزەكاردا

خەمۆكى لە ھەرزەكاردا بە 3 جۆر خۆى دەنوئىت: يەكەم، بى مەزاجى يان دلتوندى Blue واتە كە ھەرزەكار غەمگىن دەيت لە ئەنجامى گرتىك يان ونكردىنى شتىكى بەھادار، ئەمە حالەتتىكى سادىيە و كاريگەرى ناكاتە سەر چالاكى رۇژانە و گەلئىك جارىش بە نەخۇشى يان خەمۆكى دانانزىت. دووہم، خەمۆكى سووك Mild depression كە برىتییە لە مەزاجىكى غەمبار يان نەزم لە زۆرىەى رۇژەكاندا بە لای كەم بۇ ماوى 2 سالى لە گەل كەمبونەوى يان نەمانى نارەزوو بۇ ئەو شتەنەى كە پىشان پىيان دلخۇش دەبوو، ھەروەھا كەمبونى وزە و تەركىز لە گەل تىكچوونى خەر و خۇراك، كەمبونەوى قەناعەت و كەمبونەوى ھەستكردن بە خۇشى. سىيەم، خەمۆكى قوول يان خەمۆكى گەورە Major depression كە بە توندى كاريگەرى نىگەتییف دەكاتە سەر كار و خویندن و خواردن، نیشانەکانى برىتین لە: گرفتى سەخت لە خەمدا، نەمانى ھەز و نارەزوو بۇ چالاكىيە ناسايیەكان، ھەستكردن بە ناؤمىدى و بى بەھايى Worthless، زيادبوونى ئەگەرى بەكارھىنانى دەرمان و خواردنەوى ئەلكهول، فەرماؤشكردىنى بايەخدان بە ئەندام و جلوبەرگ و پاك و خاوتنى، زياد نىگەرانبوون سەبارەت بە تەندروستى، بەردەوام دەرکەوتنى چەند نیشانەيەكى جەستەيى وەكو سەرتىشە يان پشت ئىشە يان دلەكزى..تەد، گوئىنەدان بە سەلامەتى جەستە، تىكچوونى ھەلسوكەوت، ئەگەرى خۇكوشتن.



## سىسرگە نە خۇشى دەگوازىتتەۋە



سىسرگە Cockroaches لەوانەيە كە ۋەكو مۆلگەيەك بىت بۇ چەندىن جۆرى بەكتىريا ۋەكو سالمونىللا Salmonella، ستافىلوكوكۇس Staphylococcus، سىتريپتوكوكۇس Strep-tococcus، ۋە رۇلى ھەيىت لە گواستىنەۋەياندا، نەم بەكتىريايانە دەبنە ھۇى چەندىن جۆرى نەخۇشى ھەۋەردن لە مرۇقدا ۋەكو سىكچون ۋ ژاراۋىيون بە خۇراك، ھەروھە سىسرگە لەوانەيە كە فائىرۇسى ئىفلىجى مندالان Polio virus بگوازىتتەۋە. ۋەكو مېشى ناۋ مال، سىسرگە لەسەر پاشماۋەى خۇراك ۋ زوى ژوروى چىشتخانە ۋ پاشەرۋى مرۇقدا دەزى، بەكتىريا لەناۋ كۆنەندامى ھەرسى سىسرگەدا دەزى ۋ گەشە دەكات ۋ لەوانەيە كە بۇ ماۋەى چەند مانگىك يان چەند سالىك بىمىتتەۋە ۋ لەگەل پاشەرۋەيدا بگاتە سەر روى مېز ۋ دىوار ۋ قاپ ۋ قاچاغ ۋ خۇراك. سىسرگە لە رنگاى رشانەۋە يان بلاۋكردنەۋەى پاشەرۋەكى بەسەر خۇراكدا نەخۇشى دەگوازىتتەۋە بۇ نەۋ كەسەى كە خۇراكە ئالوددەۋەۋە دەخوات. ھەروھە لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە كە لەوانەيە سىسرگە رۇلى ھەيىت لە پەيداۋونى ھەندىك جۆرى ھەستەۋەرى لە مرۇقدا.

## زىانە لاپەلاكان و ئالۆزىيەكانى نەشتەرگەى لىزەرى چاۋ



بە كەمى روودەدات بەلام پىۋىستە كە دەرمانى دژەزى يان دژەمىكروپ ۋەكو خۇپاراستن لەپاش لىدانى لىزەر بەكاربەيتىت، تەنكبونى لە رادەبەدەرى چىنى كۆرنىاي چاۋ كە لەوانەيە بىتتە ئەگەرى گەرانەۋەى گرتەكەى چاۋ، بۇيە نەخۇش پىۋىستى بە ھاۋىتتەى لكاۋ يان دووبارە لىدانى لىزەر دەيىت، پەيداۋونى ئاسەۋار لەسەر چىنى كۆرنىادا كە پىۋىست بە دووبارە لىدانى لىزەر دەكات، ھەستىارونى چاۋ بە تىشىكى بەھىز ۋ روۋە برىقەدارەكان، ئەمەش لەوانەيە كە لىخورنى ئۆتۈمبىل تا رادەيەكى زۇر زەحمەت ۋ مەترسىدار بكات، ھەروھە لىلبونى بىنن Blurred vision يان بىننى ئەلقەى روۋناكى ناساف.

نەشتەرگەى لىزەرى چاۋ Laser eye surgery برىتتە لە ھەيكەلكردنى چىنى كۆرنىاي چاۋ يان راستكردنەۋەى شىۋەى كۆرنىا كە روۋى چاۋەكان دادەپۇشپت. بە مەبەستى راستكردنەۋەى كورتىبىنى Myopia، دووربىنى Hypermetr-pia يان ئەستىگماتىزم Astigmatism. زىانە لاپەلاكان و ئالۆزىيەكانى پاش لىدانى لىزەرى چاۋ برىتتىن لە: ھەستكردن بە نارحەتى لە چاۋەكاندا راستەۋخۇ پاش نەشتەگەرى، راستنەۋەۋەى تەۋاۋى كورتىبىنى يان دووربىنى، لىزەدا پىۋىستە كە دووبارە نەشتەرگەى لىزەر بۇ چاۋەكان ئەنجام بەدريتتەۋە، ۋشكبونى چاۋ Dry eyes كە پىۋىست بە بەكاربەيتىت دلوپى تايبەت دەكات، ھەۋەردن ئەگەرچى زۇر

## ئىفلىجبونى لايەكى دەموچاۋ

بۇ ھەمىشە دەمىتتەۋە بەتايبەتى لە كەسانى بەسالچوۋ كە فشارى خوتىيان بەرزە. ھەنگاۋەكانى چارەسەر كردن برىتتىن لە: بەكاربەيتىت فرمىسكى دەستكرد Artificial tears بە شىۋەى دلوپى چاۋ لەگەل داپۇشىنى چاۋ، بەكاربەيتىت تىپ يان لەزگە بۇ داخستى پىلۋى چاۋ لەكاتى نوستندا، بەكاربەيتىت دەرمانە ستىرۋىدەكان Steroids بۇ كەمكردنەۋەى ئاۋسانى دەمىتتەۋە دەموچاۋ يان دەمىتتەۋە بەكاربەيتىت دەرمانى ئىش لاپەر، مەساجكردنى دەموچاۋ ۋ چەند مەشقىكى تايبەت بە دەموچاۋ، دەرزى خۇجىبى بۇتوكس Botox لەوانەيە كە سوۋدبەخش بىت لە قۇناغى چاكبونەۋەدا بۇ كەمكردنەۋەى جوۋەلى خۇنەۋىستانەى ماسولكەكانى دەموچاۋ.

ئىفلىجبونى دەمىتتەۋە بەتايبەتى بەل Bell's palsy ۋاتە ئىفلىجبونى يان لاۋازبونى ماسولكەكانى لايەكى دەموچاۋ لەگەل ھەستكردن بە تەزىن يان سېرون، نىشانەكانى تر برىتتىن لە: ئازار لە دەۋرى گۇندا، لەدەستدانى تۋانا بۇ داخستى تەۋاۋى چاۋ لە لايە لاۋازبونەۋە، شۇرپونەۋە يان خواربونى دەم، ھەستكردن بە قورسبونى دەموچاۋ، گۇرانبكى كەم لە چىژى خۇراكدا. ھۇكارى تەۋاۋى ئەم نەخۇشىيە نەزانراۋە، بەلام لەوانەيە كە ھەۋەردن رۇلى ھەيىت. زۇربەى حالەتەكانى ئىفلىجبونى دەمىتتەۋە كە رىژەيان دەگاتە 90% لەخۇبانەۋە بى چارەسەر بە تەۋاۋى چاكبەنەۋە، لە ھەندىك حالەتدا ماۋەيەكى زۇر دەخايەتتە كە لەوانەيە بگاتە يەك سال، لە ھەندىك حالەتتە ئىفلىجى

