

كونجى سەرچاۋەيەكى باشە بۆ كانزايەكان

و ئاوسانى جومگەكاندا كە تووشى نەخۇشى ھەۋكردنى رۇماتىزىمى دەبنەۋە، پاشان رۇلى دىكەى ھەيە لە سىستەمى دژەئۆكسانى ئەنزمەكان و دژە ھەۋكردن، ئەمە سەرەراى پاراستنى پتەۋى ئىسك و جومگەكان و چوستى لاسىتىكى بۆرپىيەكانى خوين. رىژە بەرزەكەى مەگنسىۋمىش گرنكى ھەيە لە پاراستنى بۆرپىيەكانى خوين و كۆئەندامى ھەناسەدا، بۆيە سوۋدبەخشە بۆ تووشبوان بە نەخۇشى رەبو و بۆ تووشبوان بە بەرزبوانەۋەى پەستانى خوين و شەقەسەر چونكە گرزبوانى بۆرپىيەكانى خوين كەم دەكاتەۋە. كانزاي كالىسيۇم، جگە لە گرنكىيەكەى بۆ پاراستنى پتەۋى ئىسك و ددانەكان، خانەكانى كۆلۇن لە تووشبوان بە شىرپەنچە دەپارزىت. كانزاي زىنك يان تۆتيا كە بە رىژەيەكى باش لە كونجىدايە، ئىسكەكان لە پوكانەۋە يان كەمبوانەۋەى بارستايى دەپارزىت.



بەھا خۇراكىيەكەى
كونجى Sesame بۆ رىژە بەرزەكەى
چەندىن كانزا دەگەرپتەۋە، بۆ نمونە ناسن، كالىسيۇم، مەگنسىۋم، كۆپەر، زىنك، فوسفۇر، پۆتاسىۋم، مەنگەنىز. ھەرۋەھا كونجى دەۋلەمەندە بە فېتامىنەكانى B1 و E، لە گەل رىژەيەكى باشى رىشال Fiber و رىژەيەكى بەرزى ماددە دژەئۆكسانەكان كە ھەندىكىان دژى شىرپەنچە كاردەكەن ۋەكو ماددەى سىسامىن Sesamin، ھەندىكى تر ۋەكو ليگنانەكان Lignans رۇليان ھەيە لە دابەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۇلى خوين. كانزاي كۆپەر رۇلى ھەيە لە كەمكردنەۋەى نازار

سوود و زيانەكانى كىتچەپ

لە بىلاۋكراۋەيەكى پەيمانگى ھابنزاى Heinz تايبەت بە زانستە خۇراكىيەكان سالى 1998 دا ھاتۋە كە ماددەى لايكۇپىن Lycopene بە رىژەيەكى بەرز لە تەماتەى تازە و دۇشارى تەماتە و كىتچەپ و بەرھەمەكانى دىكەى تەماتەدا ھەيە. تەماتە پىكھىنەرى بىنەرەتى كىتچەپە كە سوۋدى تەندروستى زۇرى ھەيە بەتايبەتسى لەۋكاتەى كە تەماتەى چركراۋ رىژەيەكى بەرز لە ماددەى لايكۇپىن لەخۇدەگرت كە دژەئۆكسانىكى بەھىزە و رۇلى ھەيە بۆ خۇپاراستن لە چەندىن جۇرى شىرپەنچە و نەخۇشى دل و زوو پىرپوون. ئەگەرچى كىتچەپ Ketchup چىژىكى خۇشى ھەيە، بەلام ھىندە تەندروستىيانە نىيە چونكە رىژەيەكى بەرزى خوي و شەكر لەخۇدەگرت. ھەموو سوۋدەكانى كىتچەپ بۆ ماددەى لايكۇپىن دەگەرپتەۋە، لە لايەكى دىكەۋە رىژە بەرزەكەى خوي و شىرەى گەنەشامى Corn syrup كە بە شەكرى فركتۇز باركراۋە زيانەخشىن بۆ تەندروستى. بىرى زىادى خوي ھۆكارە بۆ بەرزبوانەۋەى پەستانى خوين و گرفتى خۇبىنەرەكان كە ھەردووكيان ھۆكارن بۆ جەلتەى مېشك و نۆرەى دل. رىژەى بەرزى فركتۇز واتە كالۇرى زىاد كە ھۆكارە بۆ زىادبوونى كېش و قەلەۋى، ھەرۋەھا دەپتە ئەگەرى بەرزبوانەۋەيەكى خىزراى ئاستى شەكرى خوين، پاشان دابەزىنىكى خىرا، ئەمەش دەپتە ئەگەرى ھىلنچ و ھەستكردن بە ماندوۋبوون يان سەرسووران بەتايبەتى لە نەخۇشانى شەكرەدا.



لە ۱۰۰ گرام لۇبىيى تەردا



لۇبىيى تەردا خۇراكىكى كەم وزىيە دەۋلەتمەندە بە چەندىن ماددى سۈودبەخش و سۈودى تەندىرۈستى زۇرى ھەيە بەتايىتەتې بۇ كۆنەندامى دىل و سۈورپان و كۆلۈن. 100 گرام لۇبىيى تەردا تەنيا 35 كالورى وزى تىدايە لەگەل ئەم ماددانە: چەورى 0.3 گرام، كاربۇھىدرات 8 گرام، شەكر 2 گرام، پرۇتېن 1.9 گرام، پۇتاسىيۇم 150 مىلگم، رېشال 3 گرام، 14% ى پىيۈستى رۇژانە لە فېتامىن، A، 16% ى پىيۈستى رۇژانە لە فېتامىن 5%، C، ى پىيۈستى رۇژانە لە فېتامىن 6%، B1، ى پىيۈستى رۇژانە لە فېتامىن 3%، B2، ى پىيۈستى رۇژانە لە فېتامىن 3%، B6، ى پىيۈستى رۇژانە لە فېتامىن 8%، B5، ى پىيۈستى رۇژانە لە فېتامىن 9%، B9، ى پىيۈستى رۇژانە لە فېتامىن 20%، ى پىيۈستى رۇژانە لە فېتامىن 4%، K، كالىسيۇم 4%، ى پىيۈستى رۇژانە، فۇسپۇر 3%، ى پىيۈستى رۇژانە، مەگنسىيۇم 5%، ى پىيۈستى رۇژانە، زىنك 2%، ى پىيۈستى رۇژانە، مەنگەنيز 14%، ى پىيۈستى رۇژانە.

بەھاي خۇراكى شىرى سۇيا

شىرى سۇيا Soy milk لە لايەنى خۇراكىيەۋە ۋەكو شىرى چىل ۋايە لەگەل چەند جياۋازىيەكى كەم. شىرى سۇيا لەۋانەيە كە ناستى كۆلىستىرۇلى خۇين و پەستانى خۇين داۋەزى نىت، لەۋانەشە ئەگەرى توۋشسۈون بە نەخۇشى دىل كەم كاتەۋە، ھەرۋەھا ئىسك بەھىزەكات بەۋەكى كە چىرى كاتزايەكان لەناۋ ئىسكدا زياتر دەكات. شىرى سۇيا ماددە نايىزۇ فلاۋونەكان Isoflavones لەخۇدەگىرت كە نىشانەكانى پاش ۋەستانى يەكجارەكى عادە Menopause لە ئافرەتدا بەتايىتەتې ئارقەقى شەۋانە و تەزۋە گەرمەكان Hot flashes كە ئافرەت زۇر نارحەت دەكەن سووك دەكات. ئەگەرچى رۇژانە خوارنەۋەدى شىرى سۇيا سوۋدى ھەيە، بەلام چەند لايەنكى نىگەتەتېشى ھەيە، بۇ نمونە لەۋانەيە كە ماددە فايىتۇئىستىرۇجىنەكانى Phytoestrogens ناۋ شىرى سۇيا دۇرى گلاندى دەرقى كاربەكەن و بىنە ھۇى كزبونى گلاندەكە Hypothyroidism. بۇيە پىيۈستە كە توۋشسۈوان بە كزبونى گلاندى دەرقى يان ئەۋانەكى كە دەرمان بۇ ھەر گىرتىكى گلاندەكە ۋەردەگىن ھەرگىز بەيى ناگادارى دكتۇر شىرى سۇيا نەخۇنەۋە. لەگەل ئەۋەشدا كە شىرى سۇيا شەكرى لاكتۇز لەخۇناگىرت، بەلام ھىشتا ھەندىك كەس بە شىرى سۇيا دوچارى گىرت لە ھەرسىردى دەبنەۋە بە شىۋە نازار و ناۋسانى سىك و كۆبونەۋەدى گاز.



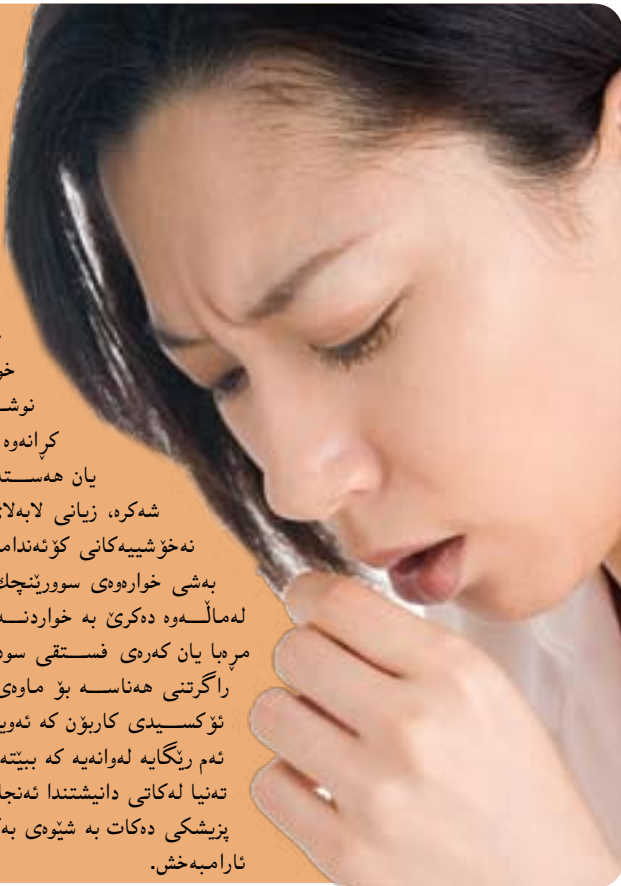
ئايىس كرىم و كۆلىستىرۇل

ئەمە راستىيەكى زانستىيە كە نىكەى ھەموو جۇركانى ئايىس كرىم Ice Cream رېۋەيەكى بەرزى شەكر و چەۋرىيە تېرەكان لەخۇدەگىرن. ئايىس كرىم وزىيەكى بەرز لەخۇدەگىرت، ھەرۋەھا لەبەر چىزە خۇشەكەى بۇتە يەكىك لەۋ خۇراكانەكى كە زۇر كەس رادەكىشىت بۇ زىاد خواردىنى. ھەندىك جۇرى ئايىس كرىم خۇراكى دىكەيان لەگەلدا تىكەل دەكرىت ۋەكو شوكلاتە، كەرەى فسق عەبىد Peanut-butter، قەنادى، ۋەردە فسقىق، چىلى و كرىمى رەنگاۋرەنگ. تاد، بەمەۋە ناستى وزە و چەورى ئايىس كرىم ھىشتا زياتر بەرز دەبىتەۋە، ھەرۋەھا لە بەھاي خۇراكىيەكەشى كەم دەبىتەۋە. زىاد خواردىنى ئەم جۇرانەى ئايىس كرىم لەۋانەيە كە ئەگەرى توۋشسۈون بە نەخۇشى شەكرە و رەقبونى خۇنەبەرەكان و قەلەۋى زىاد دەكات. چەۋرىيە تېرەكانى ئايىس كرىم دەبنە ئەگەرى بەرزبونەۋەدى ناستى كۆلىستىرۇلى خراب LDL لە خۇندا. بۇ پاراستنى تەندىرۈستىيە ئەۋ جۇرى ئايىس كرىم باشترە كە بە شىرى سۇيا لەجياتى شىرى چىل دروست دەكرىت و ھەمان ماددە گىنگەكانى ۋەكو پىرۇتېن و فېتامىن و كاتزايەكان لەخۇدەگىرت لەگەل رېۋەيەكى كەمترى چەورى، يان ئايىس كرىمىك كە بە شىرى كەم چەور دروست كرابىت .



ھۆكارەكانى نەزگەرە

نەزگەرە Hiccup روودەدات لە ئەنجامى گىزبۇنە ۋە يەككى كۆنترۇلنە كراوى ناوپەنچەك D-aphram و بە گىشتى مەترىسى بۇ تەندروستى نىيە. ھۆكارە باۋەكان بىرىتىن لە: جۆرى خۇراك لە ھەندىك كەسدا دەپتتە ھۆى گىزبۇنى ناوپەنچەك، بۇ نمونە زىاد خواردن، خۇراكى تىژ، خۇراكى گەرم، خۇراكى سارد، قوتدانى ھەوا، خواردنەھوى شەلكان بە پەلە، خواردنەھوى ئەلكھول، نوشابە گازدارەكان، خواردنەھوى ساردەكان، ھەندىك جار كېرەنەھوى يان سوتانەھوى قورگ كە بە ھۆى جگەرەكىشان يان ھەستەھوى قورگ يان ھەلامەتەھوى روودەدات، نەخۇشى شەكرە، زىيانى لاپەلاى ھەندىك دەرمان ۋەكو دەرمانەكانى چارەسەر كىردى نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى ھەرس بەتايىبەتى گەرەنەھوى ترشەلۇكى گەدە بۇ بەشى خوارەھوى سوورنچەك GERD، ھەرۇھەا دەرمانە خەۋنەنەرەكان. چارەسەر لەمەلەھە دەكرى بە خوارەنەھوى ئاۋ، قوتدانى كەۋچكىك ھەنگۈين، خواردنى مېرەبا يان كەرى فستقى سودانى يان ساسىكى تىژ لەۋانەيە كە نەزگەرە رابگرن. راگرتنى ھەناسە بۇ ماۋى 30 چركە دەپتتە ھۆى بەرزبۇنەھوى ئاستى دوۋەم ئۆكسىدى كاربۇن كە ئەۋىش ناوپەنچەك خاۋدەكاتەھە ۋە نەزگەرە دەۋەستىن، بەلام ئەم رىنگايە لەۋانەيە كە بىتتە ھۆى سەرسوۋران، بۇيە ۋاباشە كە ئەم تەكنىكە تەنيا لەكاتى دانىشتندا ئەنجام بىرىت. گەلنىك جار توشبۇ پىۋىست بە چارەسەرى پىزىشىكى دەكات بە شىۋى بەكارھىننەنى دەرمانى خاۋكەرەھوى ماسولكە ۋە دەرمانى ئارامبەخش.



چۆن خۆت لە تامىسكە دەپارىزىت؟

تامىسكە Cold sores بىرىتىيە لە بلۇقى پىر لە شەلە كە بە ھۆى فايروسى HSV-1 روودەدات، بلۇقەكان بە نازار ۋە بە خورشەت لە دەۋرى دەم ۋە لووتىدا سەرھەلەدەن. ئەگەرچى سترىس ۋە نەخۇشى بەتايىبەتى ھەلامەت ۋە ئەنفلوئەنزا ئەگەرى سەرھەلەدەن تامىسكە زىاد دەكەن، بەلام ھۆكارى چەسپاۋى سەرھەلەدەن تامىسكە ھىشتا بە تەۋاۋى نەزانراۋە. تامىسكە نەخۇشىيەكى درمە بە خىزىبى بە بەركەۋتەن دەگوزرىتەھە، بۇيە يەكىك لە رىنگا كارىگەرەكانى خۇپاراستن بىرىتىيە لە پاكخاۋپىنى ۋە شوۋشتى دەستەكان ۋە دوۋرەكەۋتەھە لە بەركەۋتەن بە كەسانى توشبۇ ۋە بەكارھىننەنى كەلۋەلەن. رىنگاكانى دىكەى خۇپاراستن بىرىتىن لە: ستايلېكى ژيانى تەندروستىيە ۋە خۇراكى ھاۋسەنگ، پەيرەكردنى ھەنگاۋەكانى رىنگرتن يان سوۋكردنى سترىس ۋەكو خەۋنكى دروست، بەكارھىننەنى تەكنىكەكانى خۇخاۋكردنەھە. تەنيا لەۋكاتەدا دەكرى كە بە بەكارھىننەنى كرىم يان دەنكى تايىبەت رىنگاى لىنگىرېت ئەگەر نىشانەكانى سەرھەتاي تامىسكە ھەستىيان پىكېرېت بەر لە سەرھەلەدەن بلۇقەكان كە بىرىتىن لە ھەستەكردن بە نىمچە سووتانەۋەپەك لە شۇنېكى بىچوۋكى دىپارىكراۋ لە دەۋرى دەم ۋە لووتدا. تا ئىستىنا نە فاكسىن نە دەرمانىكى تايىبەت لەبەردەستىدا نىيە بۇ خۇپاراستن لە تامىسكە يان ھەتا بۇ چارەسەرىكى يەكجەرەكى لە كەسانى توشبۇ بە فايروسەكە.

كۆمپيوتەر ھۆكارىكە بۇ ئازارى مەچەك

بە گىشتى ھۆكارى ئازارى مەچەك Wrist pain دەگەرېتەھە بۇ زىادبۇنى فشار لەسەر توتىلى مەچەكدا Carpal tunnel، لەۋانەيە كە ئازارەكە بۇ بەرى دەست ۋە پەنچەكان بەتايىبەتى پەنچەكى مۇركردن بلاۋىتتەھە لەگەل ھەستەكردن بە سووتانەھە يان سىرپون، لەۋانەشە كە ماسولكەى پەنچەكى بەكەم لاۋاز يىت ۋە تواناى گرتنى شتەكان زەھمەت يىت. جوۋلانەھەۋى لەرادەبەدەرى مەچەك بۇ نمونە تايپكردن لەسەر كىپۇردى كۆمپيوتەر ۋە زىادبەكارھىننەنى ماوس ھۆكارىكى زەقە لەپال ئازارى مەچەكدا، جگە لەمە، ھەموو ئەۋ ھۆكارانەى كە دەبنە ئەگەرى زىادبۇنى فشار لەسەر دەمارى ناۋەند لە مەچەك ۋە ئاۋسانى شانەكان دەبنە ھۆى ئازارى مەچەك، بۇ نمونە: بەرگدوۋرىن بە دەست، نوسىن ۋە نەخشەكىشان بە دەست، بەكارھىننەنى ھەر ئامپىرنكى لەرزۇك Vibrating tool بۇ ماۋەيەكى زۇر، دوۋگىيانى، كىشى زىاد ۋە قەلەۋى، ۋەستانى يەكجەرەكى عادەى مانگانەى ئافرەت Menopause، نەخۇشى شەكرە، ۋەرزى تۇپى دەست، سىستېۋنى گلاندى دەرقى، ھەۋكردنى رۇماتىزىمى جومگەكان ۋە داۋوشانى جومگە يان سەۋەفان لە مەچەكدا، زەبر بۇ دەست ۋە مەچەك كە دەپتتە ھۆى ئاۋسان يان شكانى ئىسك يان ھەۋكردنى بەستەردەكان، نەخۇشى بەگەكان Gout يان ھەۋكردنى جومگەى مەچەك بە بەكتىرە كە دەپتتە ھۆى سوۋرېۋنەھە ۋە ئاۋسان ۋە بەرزبۇنەھەۋى پەلەى گەرمى لەش.





دوو دۆپ كوتان دژى ئىفلىجىي مندالان

خىزىيى بە رىنگاي دەم دەگوازىتتەو، مەترسى ئەو نەخۇشىيە لەو دەيايە كە قايرۆسەكە پەلامارى كۆئەندامى دەمار دەدات و دەبىتتە ئەگەرى ئىفلىجىي ھەمىشەيى كە زياتر لە يەك قاچ يان لە ھەردوو قاچدا روودەدات و تا ئىتستا چارەسەرى نىيە. بە گەيشىتنى قايرۆسەكە بە مېشك و پەتكە دەمار ھەو كوردن دروست دەكات و دەبىتتە ھۆي ئىفلىجىيون. كوتان دژى ئىفلىجىي مندالان ھەر لە سالى 1961-ھو لە سەرتاسەرى جىھاندا بە مندالان دەدرىت كە تا ئىتستا تاكە رىنگايە بۆ خۇپاراستن لە تووشىيون بە ئىفلىجىي مندالان، ئامانجىش لە ھەلمەتى كوتان بىنر كوردنى نەخۇشىيەكەپە لە ھەموو جىھاندا.

ھەلمەتى دووھى كوتان دژى ئىفلىجىي مندالان لە سەرتاسەرى ھەرىمدا دوپىنى يەكشەممە 5 ى ئايار دەستىيىكردوو و بۆ ماوۋى 5 رۆژ بەردەوام دەبىت، بۆيە داوا لە ھەموو دايك و باوكان دەكەين كە ھەرگىز مندالەكانىيان لەم كوتانە بىنەش نەكەن، تىمە راھىتراوھەكانى تەندروستى سەردانى مالىھەكانتاتان دەكەن. كوتانەكە بە پىدانى 2 دۆپ بە رىنگاي دەم دەدرىت و ھەموو ئەو مندالانە دەگرتتەو كە تەمەنىيان لە نىوان 1 رۆژ تا 5 سالىدايە جا ئەگەر بە پىي خىشتەي رۆتىنى كوتانى خۇيان كوتراين يان نەكوتراين ھەر پىيوسىستە كە كوتانەكە وەرېگرن. ئىفلىجىي مندالان Poliomyelitis نەخۇشىيەكى قايرۆسىيە، زۆر بە

پەستى Anxiety ھالەتتىكى باو، نىشانەي فېزىكى و ھزرى ھەيە. نىشانە جەستەيەكان(فېزىكىيەكان) ئەمانەن: سەرئىشە، ئارەقەكردن، سىنگ ئىشە، ھەستەكردن بە ھىلاكى و ماندووبوون، لەرزىنى دەست يان بەشەكانى دىكەي لەش، ھەستەكردن بە گەرمىيونى پىست، سووربوونەوھى دەموچا، خىراپوونى ھەناسە لە گەل ھەناسەراوگى يان ھەستەكردن بە خىنكان يان بوونى گرى لە قورگدا، شىوان لە بىنېندا، ھەستەكردن بە سووكموونى سەر، زىادبوونى لىدانەكانى دل يان دلەكوتىن، سىكچوون، ھەستەكردن بە گرىبوونى مل يان ھەر بەشىكى تىرى لەش، نۆرەي ترس Panic، گرى و خاوبوونەوھى خۇنەوسىتانەي ماسولكە. نىشانە دەروونى و ھزرىيەكانى پەستى برىتتىن لە. نەمانى تواتا بۆ برىاردان، گرىت لە تەركىزكردن، لەدەستدانى قەناعەت، لەبىرچوونەوھىكە كاتى، ھەستەكردن بە تەنبايى و ونىبون، كەمبوونەوھى پالئەر Motive، ترس لە شىتىكى نادىار، ھەستەكردن بە تاوان Guilt و ناشادى، بىر كوردنەوھى لە خۇكوشتن، قىسكەتەنگى، زىاد بىر كوردنەوھى لە بابەتتىكى دىارىكراو، ترس لە ئەزىتەتدان يان نارحەت كوردنى كەسانى تر.

نىشانەكانى پەستى