

## ساسى تىژ بخەرە خۇراكتەوہ



ئەگەر پەپرەۋى خۇراكتىكى تەندروسىتتىيانە دەكەيت، بەلام ھەست دەكەيت كە كەم چېژە ئەوا دەتوانىت كە ساسى تىژ Hot sauce بخەيتە خۇراكتەوہ. جگە لە چېژ، ساسى تىژ ھەندىك ماددەى گرنىگت بۇ داىين دەكات ئەگەر بە رىژەيەكى كەمىش بىت. كەوچكىكى گەورەى ساسى تىژ كە دەكاتە نىزىكەى 15 گرام تەنيا 3 كالورى وزەى تىدايە و پىكھاتوۋە لە بىبەرى سوورى تىژ، 4 ملگم سۇدۇيۇم، لەگەل بىرىكى يەكجاركەمى چەورى، ھەرۋەھا 0.6 گرام كاربۇھىدرات، 0.14 پروتئين، 0.1 گرام رىشال كە سوودى بۇ كۆئەندامى ھەرس ھەيە. كەوچكىكى گەورەى ساسى تىژ 4.5 ملگم فېتامىن C لەخۇدەگرىت لەگەل 3 مايكروگرام فېتامىن A و 2 مايكروگرام فېتامىن B9 و 0.02 ملگم فېتامىن B6، ھەرۋەھا بىرى كەم لە فېتامىنەكانى B1 و K كە سوودى تەندروسىتى زۇريان ھەيە. ساسى تىژ پۇتاسىيۇم بە رىژەى 85 ملگم لە ھەر كەوچكىكىدا لەخۇدەگرىت لەگەل 2 ملگم مەگنسىيۇم، 2 ملگم فۇسفۇر، 1 ملگم كالسىيۇم كە ھەموويان بايەخى تەندروسىتتىيان ھەيە. ئەو كەسانەى كە ھەستەوہرى بە خۇراكى تىژ دەنوئىن يان گرقتيان لە كۆئەندامى ھەرس ھەيە، پىويستە كە دووركەونەوہ لە ساسى تىژ.

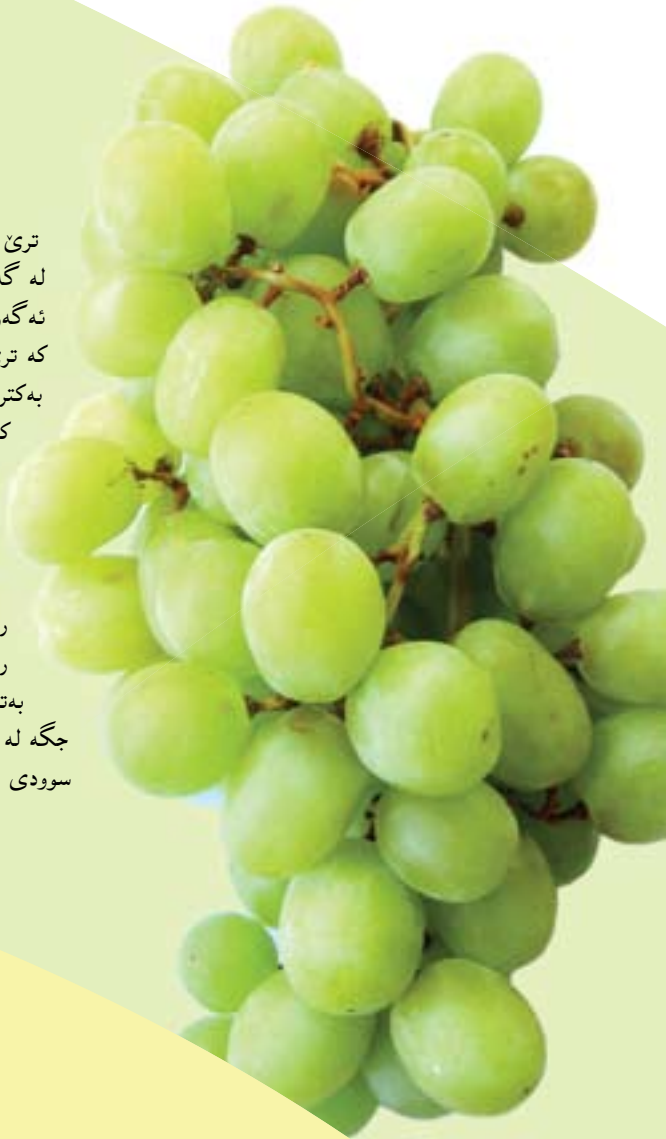
## لە ۱۰۰ گرام تەماتەدا

تەماتە Tomatoes سەرچاۋەيەكى زۇر باشە بۇ ماددە دژەئۇكسانەكان كە بايەخى تەندروسى زۇريان ھەيە بۇ خۇپاراستن لە چەندىن جۇرى شىرپەنجە و لە كارىگەرىيەكانى تىشكى خۇر لەسەر پىستىدا، ھەرۋەھا تەماتە رىشال و چەندىن فېتامىن و كانزا لەخۇدەگرىت. ھەر 100 گرام تەماتە پىكھاتوۋە لە: وزە 18 كالورى، 3.9 گرام كاربۇھىدرات، 0.9 گرام پروتئين، 0.2 گرام چەورى، 1.2 گرام رىشال، 0.03 ملگم فېتامىن B1، 0.08 ملگم فېتامىن B3، 0.03 ملگم فېتامىن B6، 15 مايكروگرام فۇلپىت يان فېتامىن B9، 833 يەكەى جىھانى فېتامىن A، 0.54 ملگم فېتامىن C، 7.9 مايكروگرام فېتامىن E، 5 فېتامىن K، 237 ملگم پۇتاسىيۇم، 10 ملگم كالسىيۇم، 0.3 ملگم ئاسن، 11 ملگم مەگنسىيۇم، 0.15 ملگم مەنگەنىز، 24 ملگم فۇسفۇر، 17 ملگم زىنك، 2573 مايكروگرام لايكۇپىن Lycopene، 449 مايكروگرام بىتا كارۆتىن Beta carotene، 101 مايكروگرام ئەلفا كارۆتىن، 123 مايكروگرام لىوتىن Lutein.



## سوودەكانى ترى بۆ كۆئەندامى ھەرس

ترى Grapes چالاکى دژبەكتىراى ھەيە، بۇيە سوودبەخشە بۇ رىگرتن لە گەشەکردنى ھەندىك بەكتىريا كە لە رىگى كۆرەكە ئالودەبەووە دەبنە ئە گەرى ھەوکردن لە كۆئەندامى ھەرسىدا. لە لىكۆلىنەووەكاندا ھاتووە كە ترى ئاويئە فينۆلىكەكان Phenolics لەخۇدە گرىت كە گەشەي بەكتىراى سالمونىللا Salmonella و ئى كۆلاي E.coli لە كۆئەندامى ھەرسىدا دەوەستىنن. لە گەل ھەموو ئەم سوودانەي ترى بۆ كۆئەندامى ھەرس، ھەندىك كەس پاش خواردنى دوچارى نارحەتسى گەدە و رىخۆلە دەبنەووە لە گەل كۆبوونەووەي گاز كە ھۆكارەكەي دەگەرىئەووە بۇ رىشاللى نەتووەي ترى Insoluble fiber و بەرگەنەگرتنى شەكرى ترى يان فركتۆز Fructose. رىژە بەرزەكەي ناو لە ترىدا كە دەگاتە نىكەي 70% لە گەل رىژە بەرزەكەي رىشاللى بايەخى زۆريان بۆ كۆئەندامى ھەرس ھەيە بەتايبەتسى بۇ رىگرتن لە قەبزی، ھەروەھا بۇ رىگرتن لە سىكچوون. جگە لە كۆئەندامى ھەرس، ترى بە رىژە بەرزەكەي ماددە دژەئوكسانەكان سوودى زۆرى بۇ پاراستنى كۆئەندامى دل و سووران ھەيە.



## بايەخى تەندروسىتى پەلكە ميو

گەللا يان پەلكە ميو Grape leaves دەولەمەندە بە فيتامىن و كانزاي گرىنگ، وزەيەكى كەم لەخۇدە گرىت، بۇ نمونە ھەر 5 دانە گەللا ميو تەنيا 14 كالىورى تىدايە، ھەروەھا فيتامىنەكانى A، C، E، K، B2، B3، B6، B9، كالىسيۆم، مەگنسىۆم، كۆپەر، مەنگەنيز. پەلكە ميو چەندىن سوودى تەندروسىتى ھەيە وەكو: چالاکى دژى ھەوکردن بۇ نمونە سوووكردنى نىشانەكانى ھەوکردنى جومگە، كەمكردنەووەي ئاوسانى قاچەكان لەبەر كەمبوونەووەي تواناي خويئەنەرەكانى قاچ بۆ گەرانندەووەي خويئەن بۇ دل، كەمكردنەووەي قەبارەي خويئەنى عادەي قورس، راگرتنى سىكچوون، سوووكردنى سەرىئەشە و نازارى گەدە، سوووكردنى نىشانەكانى ھەوکردنى دەم بە كەروو. خواردنى پەلكە ميو نايئە ھۆي بەرزبوونەووەي كىكتوپرى ناستى شەكرى خويئەن، بۇيە گونجاوہ بۇ نەخۇشانى شەكرە.





## رۆلى نەشتەرگەرى بۆ دابەزاندنى كىشى لەش

نەشتەرگەرى بۆ دابەزاندنى كىشى لەش Weight loss surgery لە گەلنىك كەسدا ئەنجامى باشى دەيىت، بەلام ھەرگىز بۆ ھەموو كەسنىك گونجاو نىيە، ھەرۋەھا لە گەل ھەلسەنگاندنى سوود و زىانەكانى نەشتەرگەيىپە كە بىرپاردان بۆ ئەنجامدانى كارىكى ئاسان نىيە بەتايىبەتى كە پىنويستە لەسەر كەسى كاندىكراو كە پاش نەشتەرگەرى عاداتى پەيوەست بە خۇراك و ستايلى ژيانى بۆ ماوۋەكى درىژخايەن بگۇرپىت. بە گشتى 3 جۇرى سەرەكى نەشتەرگەرى بۆ دابەزاندنى كىشى لەش لەنارادان. يەكەم، بچووككردنەۋە قەبارەى گەدە بە مەبەستى زوو تىرپوون يان كەمتر خواردن. دوووم، گۇرپىنى رىسرەۋى كۆتەندامى ھەرس(بايىباس -By pass) بە مەبەستى كەمكردنەۋە ھەلمۇرپىنى وزە. سىيەم، ئەنجامدانى ھەر دوو نەشتەرگەريىپە كە بە يەكەۋە. ئەم نەشتەرگەريىپە تەنيا لەم ھالەتانەدا ئەنجام دەدرپت: تىنكراى بارستايى لەش BMI لە نىۋان -35 40 كگم \ 2سم يان زىاتر يىت، بە مەبەستى كۆنترۇلكردنى ھەر ئالۆزىيەكى پەيوەست بە قەلەۋى ۋەكو بەرزبوونەۋە پەستانى خوين و نەخۇشى شەكرە، ھەناسەپراوكى لەكاتى خەودا، پاش ھەۋلەدانى زۇر و پەپرەۋكردنى رىجىم و مەشقى ۋەرزىشى لەژىر چاۋدىرى دكتۇردا بە لاي كەم بۆ ماۋەى 6 مانگ كە ھىچ ئەنجامىكى نەيىت. نەشتەرگەرى بۆ دابەزاندنى كىشى لەش ھەرگىز گونجاو نىيە بۆ چارەسەر كردنى مندالانى قەلەۋ تەنيا لە ھەندىك ھالەت لە تەمەنى ھەرزەكارىدا نەيىت كە قەلەۋىيە كە لە رادەبەدەر يىت.

ۋەرگرتنى ئەسپىرین Aspirin رۇژانە لەۋانەيە كە ئەگەرى توۋشبوون بە نۇرەى دىل كەم بىكاتەۋە، بەلام تا كەى رۇژانە ۋەريدەگريت؟ ناياس سوودى لە زىانەكانى زىاترە؟ ئەگەرچى جار بە جار ھەيىكى ئەسپىرین بۆ سووككردنى سەرتىشە يان نازارى لەش بەكار دىنيت، بەلام رۇژانە ۋەرگرتنى ئەسپىرین لەۋانەيە كە بىتتە ھۇى زىانى لاپەلاى مەترسىدار بۆ نمونە خوينبەربوون لە ناۋەۋەى لەشدا. پسۇرانى تەندروستى پىيان باش نىيە كە رۇژانە لەخۆتەۋە ھەيىكى ئەسپىرین بەكار دىنيت، بەلكو ۋا باشە كە تەنيا بە رىنمايى دكتۇر رۇژانە ئەسپىرین ۋەرگريت، بۆ نمونە ئەگەر جارنىك يان پتر توۋشى نۇرەيەكى دىل بوويىت ئەۋا دكتۇر رۇژانە ژەمىكى دىيارىكراۋى ئەسپىرنت بۆ تەرخان دەكات بەمەرچىك ھەستەۋەريت پىي نەيىت. ئەگەر ئەگەرى توۋشبوونت بە نۇرەى دىل لىبىكرىت، ديسان لەۋانەيە كە دكتۇر ئەسپىرینى رۇژانەت بۆ تەرخان بىكات. بە گشتى رۇژانە ۋەرگرتنى ئەسپىرین بە رىنمايى دكتۇر تەنيا بۆ ئەم ھالەتانەى خوارەۋە پىنويستە: پاش توۋشبوون بە نۇرەيەكى دىل يان جەلئەى مېشك، پاش دانانى تۇر (دەعامە Stent) لە خوينبەرىكى تاجى دىلدا، پاش نەشتەرگەرى بايپاسى دىل، پاش توۋشبوون بە سىنگە درە (Angina، بوونى ئەگەرى توۋشبوون بە نۇرەى دىل، توۋشبووان بە نەخۇشى شەكرە پاش 50 سالى تەمەن.

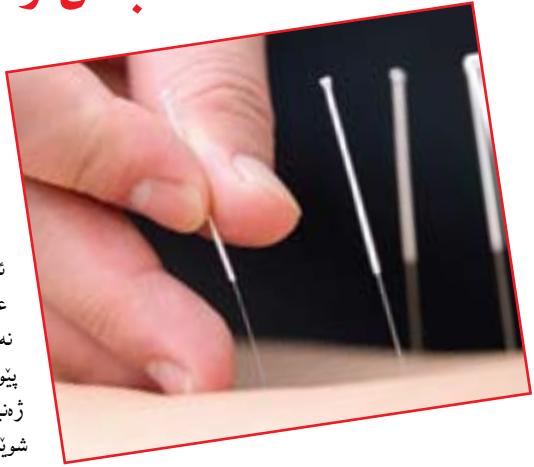
## كى پىنويستە رۇژانە ئەسپىرین ۋەرگريت؟





## باشى و خراپىيەكانى دەرزى ژەنىن

دەرزى ژەنىن Acupuncture يەككىكە لە زانستىيەكانى پزىشكى جىگرەو Alternative medicine كە دەرزى زۇر بارىك لە شوئىنى تايىەتى لەش دەژەنرېت بەمەبەستى كۆنترۆلكردنى چەند جۆرىكى بازار. ئەمە لە گەلېك كەسدا سوودبەخشە بۇ كەمكردنەوئى ھەستى بازار بىچ زىيانكى لاپەلا، بەلام بەگشتى گرانىيەھا دەوەستىت و كارىگەرييەكەى گارانستى نىيە لە گەل ئەگەرى روودانسى ھەوكردن. ميكانيزمى كاركردى دەرزى ژەنىن تا ئىستا بە تەواوى نەزانراو، بەلام لەوانەمىيە بە بە رنگاى دامركاندىنى ھەستى بازار لە سىستىمى كۆنترۆلكردنى بازار لە لەشدا كارى خۇى بكات. دەرزى ژەنىنى سوودى ھەيە بۇ سووكردىنى: بازار و سخبون لە ئەنجامى ھەوكردىنى جومگەكان، شەقەسەر، بازار و نارحەتتەيەكانى پەيوەست بە كاتى عادە، پشت ئىشە، سەرئىشە، بازارى ددان، ھەرەھا بۇ كۆنترۆلكردنى كىش و لە چىندا وەكو بەنچ بۇ ھەندىك نەشتەرگەرى بەكاردېت. گەلېك كەس پاش يەك جار چارەسەر بازارەكانىيان سووك دەبن، گەلېكى دىكەبىش پئوستىيان بە چەندىن جار دووبارەبوونەوئى دەرزى ژەنىن دەبىت. ئەگەرچى دەرزىيەكان ھىندە بارىكەن كە لەكاتى ژەنىندا بازار پەيدا ناكەن، بەلام بەگشتى دەرزى ژەنىن بەدەر نىيە لە زىيانى لاپەلا، بۇ نمونە ناوسانى شانەكان لە شوئىنى ژەنىنى دەرزىيەكان، لەوانەشە ئەندامەكان زىيانىيان بەركەوئىت. ئەگەر دەرزىيەكان بە تەواوى پاك نەبن و پىست بە تەواوى لە ميكروئېب پاك نەكرائىتەوئە ئەوا لەوانەمىيە كە ھەوكردىنى شانەكان يان ھەوكردىنى جگەر روودبات.



## نەخۇشى شەكرە ھۆكارىكە بۇ بەرزبوونەوئى پەستانى خوئىن

لە لىكۆلېنەوئەكاندا ھاتوئە كە نرىكەى 8 لە 10 كەسى تووشبوو بە نەخۇشى شەكرە لە قۇناغىنكىدا دوچارى بەرزبوونەوئى پەستانى خوئىن Hypertension دەبنەوئە. ئەو نەخۇشانەى شەكرە كە زىيات ئەگەرى تووشبوونىيان بە بەرزبوونەوئى پەستانى خوئىن لىدەكرېت ئەمانەن: بوونى مەيلى خىزانى يان مەيلى زگماكى بۇ پەستانى بەرزى خوئىن، ئەوانەى كە كىشى لەشيان زىادە يان قەلەون، خواردنى برى زىادى خوئى، ئەوانەى كە سەوزە و ميوە بە كەمى دەخۇن، ئەوانەى كە مەشقى وەرزشى ئەنجام نادەن يان بە كەمى ئەنجامى دەدەن، خواردنى برى زىادى ئەلكەول، جگەرەكېشان. لەسەر نەخۇشانى شەكرە پئوستە كە گرنگىيەكى زۇر بە رنگاكانى خۇپاراستن لەم ئەگەرە بدن، چونكە بەرزبوونەوئى پەستانى خوئىن بار گرانىيەكى زۇر دەخاتە سەر كۆئەندامى دل و سووران و ئەگەرى تووشبوون بە گەلېك نەخۇشى زىاد دەكات وەكو نۇردى دل و جەلتەى مېشك، ھەرەھا دەبىتە ئەگەرى نەخۇشى گورچىلە.



## تەمەلېوونى چاۋ

تەمەلېوونى چاۋ Amblyopia برىتتەيە لە كەمبوونەوئى تواناى يان تىژى بىنىن كە لە ئەنجامى پەرەسەندى ناتەواوى چاۋەكان لە تەمەنى مندالېدا روودەدات، لىزەدا رېرەو دەمارىيەكانى نىوان چاۋ و مېشك بە تەواوى ناوورژىن لەكاتى بىنىندا، بۇيە مېشك سىگنالەكانى چاۋە تەمەلەكە فەرامۇش دەكات و سىگنالەكانى چاۋە دروستەكە بە تەواوى وەردەگىرېت. ئەم گرافتە زىياتر يەك چاۋ دەگرېتەوئە، لەوانەشە كە ھەر دوو چاۋەكان بگرېتەوئە، ھەرەھا ھىچ نارېكى يان تىكچوونىك لە پىكھاتەى چاۋا بەدى ناكېت. تەمەلېوونى چاۋ بە خىزان دەگوازىتەوئە، ھەرەھا زىياتر لە مندالە ناكامەكاندا بەدى دەكرېت لەگەل دواكەوتن لە پەرەسەندندا، ھەندىك جارىش كورتبىنى، دووربىنى يان ئەستىگماتىزم ھۆكارن. تەمەلېى چاۋ ھۆكارە بۇ كەمبوونەوئى تواناى بىنىن لە مندالدا، ئەگەر چارەسەر نەكرېت ئەوا لەوانەمىيە كە بىتتە ھۇى لەدەستدانى يەكجارەكى بىنىن. چارەسەرى زووتر ئەنجامى باشترى دەبىت، لەكاتى بوونى كورتبىنى، دووربىنى يان ئەستىگماتىزم، بەكارھىنانى چاۋىلكە يان ھاۋپنەى لكاو بۇ راستكرىدەوئى بىنىن. داپۇشىنى چاۋە دروست و بەھىزەكە Eye patches رۇژانە بۇ ساۋەى 2 كاتر مېر زۇر جار چاۋە تەمەلەكە بەھىزەدەكات، يان بەكارھىنانى دلۇپى ئەترۇپىن بۇ چاۋە بەھىزەكە لەجىياتى داپۇشىنى، نەشتەرگەرى دوا ھەنگاۋى چارەسەرە.

