

## بۆچى ريشالى خۇراكى پىيوستى

لەكاتى خواردنى سەوزە و ميوە يان دانەونلە، لەشت بېرىكى باشى فېتامين و كانزا ھەرس دەكات، ئەوۋى ھەرسى ناكات برىتېيە لە ريشال Fiber. ھەر دوو جۇرى ريشالى نەتواوہ In-soluble و ريشالى تواوہ Soluble سوودبەخشن بۇ تەندروستى بەتايىبەتى بۇ نەخۇشانى شەكرە. پىيوستى رۇژانەى ريشال بۇ يىگەيشتوان برىتېيە لە 26-35 گرام، ھەندىك سەرچاوہ پىيان باشە كە ئەم برە بگاتە 50 گرام لە رۇژىكدا. ريشال لە گەلنىك خۇراكدايە كە بە برى كەم گونجاون بۇ نەخۇشانى شەكرە وەكو نۆك و پاقلمەنىيەكان، شوفان Oats، نېسك، جۆ،



Nutrition Facts		Calories from Fat	
% Daily Value	Amount	% Daily Value	Amount
Total Fat	10g	20%	20g
Sodium	200mg	40%	400mg
Total Carbohydrate	30g	60%	60g
Protein	10g	20%	20g
Dietary Fiber 5g 10%		Sugars 10g 20%	
Cholesterol 50mg 100%		Total Fat 10g 20%	
Saturated Fat 3g 6%		Sodium 200mg 40%	
Trans Fat 0g 0%		Total Carbohydrate 30g 60%	
Monounsaturated Fat 5g 10%		Protein 10g 20%	
Polyunsaturated Fat 2g 4%		Dietary Fiber 5g 10%	
Total 10g 20%		Sugars 10g 20%	
Cholesterol 50mg 100%		Total Fat 10g 20%	
Saturated Fat 3g 6%		Sodium 200mg 40%	
Trans Fat 0g 0%		Total Carbohydrate 30g 60%	
Monounsaturated Fat 5g 10%		Protein 10g 20%	
Polyunsaturated Fat 2g 4%		Dietary Fiber 5g 10%	
Total 10g 20%		Sugars 10g 20%	

## خۇراك بۇ بەھىزكردنى بىر

ئايسا دەزانى كە خواردنى ماسى و خۇراكى دەريا لەوانىيە ئەگەرى توشوبون بە خەمۆكى و زو لەبىرچونەوہ و نەخۇشىي ئەلزاھىمەر كەمتر بكنەنەوہ، ھەرودھا خواردنەوہى چاى ئاستى و رىبابون زياتر دەكات. ھەلپۇاردنە خۇراكىيەكانت كارىگەرىيان ھەيە لەسەر بىر Memory، و رىبابون Alertness، ھەرودھا لەسەر مەزاجتدا Mood. لەگەل ئەوۋى كە تواناى بىرھاتنەوہ و فرمانەكانى مېشك شتى ئالۇزى، بەلام ھەندىك ماددەى خۇراكى يارمەتيدەرن وەكو: دژەتۇكسانەكان، ترشە چەورى ئۇمىگا3، كۆمەلەى فېتامين B، فېتامين E، كانزاى ئاسن. ترشە چەورى ئۇمىگا3 كە لە ماسىي سالمۇن و خۇراكى دەريادا ھەيە رۇللى ھەيە لە پاراستنى دەمارەخانەكان و پاراستنى شانەكانى مېشك. دژەتۇكسانەكان Antioxidants بايەخى تەندروستى زۇريان ھەيە بۇ ھەموو بەشەكانى مېشك، زياتر لە سەوزە و ميوە و پاقلمەنىيە و كاككەكاندا بەدى دەكرىن. گرۇپى فېتامين B كە لە زۇربەى خۇراكەكاندا ھەيە، رۇللى گرنگيان ھەيە لە فرمانى كۆنەندامى دەماردا. ئاسن Iron يارمەتى گەياندىنى ئۇكسجىن بە ھەموو بەشەكانى لەش دەدات، كانزاى ئاسن پەيوەندى ھەيە بە تواناى بىرھاتنەوہ و تەركىزكردن. فېتامين E گرنگى ھەيە بۇ باشتىكردنى فرمانەكانى مېشك و دەمارەكان، سەرچاوہ خۇراكىيەكانى برىتېن لە: خەردەل، سېنناغ، برۇكۆلى.

## گرنگى نووسراوى سەر خۇراكەكان

نووسراوى يان لىيىلى سەر خۇراكەكان Food Labels زانبارى گرنگ سەبارەت بە پىكھاتەكانى خۇراك دەخەنە روو بۇ ئەوۋى بە پىنى خواست و بارى تەندروستىت جۇرى خۇراك ھەلپۇژىت. لە نووسراوى سەر خۇراكدا برى يان رىژەى ماددە خۇراكىيەكان بە يەكەى جىھانى يان بە پىنى پىيوستى رۇژانە دەبىنرىن وەكو: برى وزە بە كالورى يان كيلوجول، چەورى گشتى، چەورىيە تىرەكان، چەورىيە ناتىرەكان، چەورىيە نىوئەندەكان، كۆلىسىرۇل، سۇديۇم(خوئ)، كاربۇھىدراتى گشتى، ريشال، شەكر، پرۇتىن، كانزايسەكان، فېتامىنەكان. جگە لە رىكەوتى بەسەرچون، بە وردى سەرنجى جۇر و رىژەى چەورى و شەكر و خوئ بدە كە بە ناوى جۇراوچۇرەوہ دەنوسرىن، بۇ نمونە چەورى لەوانەيە كە بە ناوى ترەوہ بنوسرىت وەكو: لارد Lard، سمنە Ghee يان زېتى خورما، زېتى گويژى ھىندى، زېتى رووكى ھايدرۇجىنكراو، تالۆو Tallow، گلىسىرىدە يەكان و دووانىيەكان Diglycerides. ھەرودھا شەكر بە ناوى تر دەنوسرىت وەكو: ھەنگوين، دىكستروز، سوكرۇز، فركتۇز، لاکتۇز، مالتۇو، گلوكۇز، دىكستىن Dex-trin يان مالت دىكستىن، سىرۇپ Syrup. لەجىياتى خوئ لەوانەيە كە ناوى تر بنوسرىت وەكو: MSG، سۇديۇم، سۇداى كىك يان پاودەرى كىك Baking powder، براين Brine، كىلپ Kelp، ساسى سۇيا Soy sauce.

لىكۆلىنەنەۋەكان دەلىن كە نزيكەى %90 ى ئەو خۇراكانەى كە مىندالان دەپخۇن رىژەيەكى بەرزىان لە چەورى و شەكر و خوي تىدايە. ئەم رىژە بەرزەى چەورى و شەكر و خوي دوو جار پترە لەو بەرى كە رۇژانە بۇ مىندالان پىويستە، بەتايبەتى چەورىيە تىردەكان. ھەرۋەھا لىكۆلىنەنەۋەكان باس لەۋەش دەكەن كە ئەو خۇراكانەى لە قوتابخانەكاندا دەخورىن بەھاي خۇراكى باشيان نىيە كە قوتابى رۇژانە پىويستىيەتى، باوترىن خۇراكى قوتابخانەكان برىتىيە لە سەندەۋىچىكى سەموونى سىپى لە گەل پەتاتەى سووركراۋە يان لە فەيەكى فەلافل يان دانەيەك شوكلاتە، بۇ نمونە ھىچ ميوەيەكى تىدا نىيە، سەۋزەكانى تىدانىيە، شىر و بەرھەمەكانى شىرى تىدا نىيە، گەلىك مادەى گرنكى تريان كە مە. رىژە زۆرەكەى خوي كە دەگاتە مىندالان لە سەموونى سىپى و جىس و فىنگەرى پەتاتەۋە سەرچاۋە دەگرىت، رىژە زۆرەكەى شەكرىش لە خواردنەۋە گازدارەكان و شوكلاتە و بسكوت سەرچاۋە دەگرىت. دايك و باۋكان زۇر زەحمەتى دەيىن لە ھاندانى مىندالەكانىان بۇ خۇراكى سوودبەخش چونكە بە زۇرى مىندالەكان بەخۇيان برىار دەدەن كە چى دەخۇن. بەھەرھال، پىويستە كە مىندالان ھان بدرىن بۇ پەسەندىكى خۇراكە سوودبەخش و گرنىگەكان كە بۇ گەشە و بەھىزىكى سىستىمى بەرگرىي لەش پىويستىن.

## مىندالەكەت لە خۇراكى ئاتەندىرۋىستىيانە دوورخەروە

### بۇ نەخۇشانى شەكرە؟

برۆكۆلى، ميوەى ئاقۇكادۇ، پەتاتەى كولا و بە تونىكەۋە، مۇز. لە لىكۆلىنەنەۋەكاندا ھاتوۋە كە خۇراكى دەۋلەمەند بە رىشال كارىگەرى پۇزەتىقى ھەيە بۇ نەخۇشانى شەكرە بەۋەى كە رىژەى بەرزى رىشال رۇلى ھەيە بۇ كۆنترۆلكردنى ئاستى شەكرى خوي و باشترىكى پىرۇفالى كۆلىستىرۇل و كۆنترۆلكردنى كىشى لەش، ئەمانەش ھەمويان نەخۇشانى شەكرە تارادەيەكى باش لە ئالۇزىيەكانى شەكرە دەپارىن بەتايبەتى نەخۇشى خويئەردەكانى دل كە مەترسى راستەقىنەى لەسەر ژيانى نەخۇشانى شەكرەدا ھەيە.



### بەھاي خۇراكى فاسولياى وشك

فاسولياى وشك Dry beans يەككىكە لە سەرچاۋە گرنىگەكانى پىرۇتىن و وزە، بۇ نمونە ھەر 100 گرام نزيكەى 22 گرام پىرۇتىن و 338 كالورى وزە لەخۇدە گرىت، ھەرۋەھا سەرچاۋەيەكى باشە بۇ فىتامىن و كانزا و ستىرۇلە روۋەكىيەكان Plant sterols و ماددە دژەنۇكسانەكان. فاسولياى وشك گەلىك فىتامىن لەخۇدە گرىت ۋەكو كۆمەلەى فىتامىن B بەتايبەتى B1، B2، B3، B5، B6، B9 كە رۇلى بەرچاۋيان ھەيە لە مېتابولىزمى كاربۇھىدرات و چەورى و پىرۇتىندا، ھەرۋەھا گەلىك كانزا لەخۇدە گرىت ۋەكو پۇتاسىيۇم، ئاسن، كۆپە، مەنگەنىز، مۇلبىدنىۇم، كالسىيۇم، مەگنسىيۇم لەخۇدە گرىت. فاسولياى وشك خۇراكىكى پىرۇدە بۇ نەخۇشانى شەكرە بەۋەى كە ئاستى بەرزى شەكرى خوي دابدەزىنىت و دىخاتە ژىر كۆنترۇلەۋە، سوودەكانى تىرى فاسولياى وشك برىتىن لە: كەمكىردنەۋەى نىشانەكانى رۇماتىزم و نەخۇشى جومىگەكان، سووكردنى توندى و نىشانەكانى ھەۋكىردنەكان و نەخۇشىيەكانى سىنگ و پىشت ئىشە، سووكردنى نەخۇشىيەكانى گورچىلە، خۇپاراستن لە كەمخويىنى.

## نۆرى دىل چىيە؟

تەسكېبونەۋەي خوينىمەرىكى دىل يان پتر دەپتە ھۆى كەم گەيشتىنى خوين بە ماسولكەي دىل Ischemia، بەردەوامبىۋونى ئەم حالەتە دەپتە ھۆى نۆرى دىل Heart attack ۋاتە مردنى بەشىكى ماسولكەي دىل M.I. زۆرىيە حالەتەكانى نۆرى دىل بۇ ماۋەي نىشانەكانى تىرى پەيوەست بە نۆرى دىل برىتىن لە: قورسبونى ھەناسە، سەرسوپان و ھەستىكرن بە لەخۇچون، ھېلىنچ. نىزىكەي 25% ى حالەتەكانى نۆرى دىل بەيى ھېچ نىشانەيەكى ئەلام روودەن، ۋاتە سىنىگەدېرى ھېمن Sient ischemia كە تەنيا بە نەخشەي كارەبايى دىل ECG دەستىشان دەكرىت، ئەمەش زىاتر لە نەخۇشانى شەكرەدا بەدى دەكرىت. چاكبىۋونەۋە پاش نۆرىيەكى دىل ھالەتەكانى ناسكە، چۈنكە دەپتە ھۆى لاۋازبونى ماسولكەي دىل، بەلام بە گشتى توشىۋو لە ماۋەي 3 مانگدا دەتوانىت كە زىيانىكى ئاسايى بەسەربىات. بە گۆرەي توندى نۆرى دىل و روۋەرى ماسولكەي مردوى دىل و كاتى ۋەرگرتى چارەسەرى پزىشكى لەۋانەيە كە نۆرى دىل ئەم ئاكامانەي لىبەۋىتەۋە: بەككەۋتنى دىل ۋاتە دىل تواناى پەمپكردنى خوينى بە باشى نامىنىت كە پىۋىستى ھەموو بەشەكانى لەش پېركاتەۋە، نارېكى لىدانەكانى دىل Arrhythmias، ۋەستانى دىل Cardiac arrest يان مردنى كوتوپرى دىل Sudden cardiac death ۋاتە چىتر دىل لىنادات، ھىدىمى دىل Cardiogenic shock ۋاتە دىل ھىندە زىانى پىنگەيىشتەۋە كە نەخۇشى توشى ھىندە يان شۆك دەپتەۋە.



## ئايا تاگەشكە

تاگەشكە Febrile seizure ۋاتە پەركەم لە مىندالى ھەراشدا لەكاتى بەرزىۋونەۋەي پلەي گەرمىي لەش، ئەگەرچى ھەرگىز جىگاي مەترسى نىيە و ماناى نەخۇشىيەك يان حالەتتىكى ھەنوۋەكىي يان لە دۋاۋۇژدا ناگەيەنىت، بەلام جىگاي نىگەرانىسى زۆرە بۇ دايك و باوك. تاگەشكە تاكە كاردانەۋەي مىشكە بۇ بەرزىۋونەۋەي پلەي گەرمى لەش لە مىندالدا و زىاتر لە ماۋەي 24 كاتزىمىرى پاش بەرزىۋونەۋەي كى كوتوپرى پلەي گەرمىي لەشدا روودەدات. ئەو مىندالەي كە دۋچارى تاگەشكە دەپت، لەۋانەيە كە پلەي گەرمىي لەشى گەيشتتە 38 پلەي سەدى، پاشان لەھۇش خۇي بچىت و باسك و قاچەكانى لەناكاۋ بچولېنىت و چاۋەكانى بۇ سەرۋە بسورېنىت. تاگەشكە 2 جۆرى ھەيە: يەكەم، تاگەشكەي سادە Simple كە جۆرە باۋەكەيە، گەشكە بۇ ماۋەي چەند چركەيەك تا 15 خولەك بەردەۋام دەپت، ھەموو لەش دەگرىتەۋە، ھەرۋەھا لە ماۋەي 24 كاتزىمىردا ھەرگىز

## بۇ سوۋتاندنى ۱۰۰ كالىۋرى وزە

لەۋانەيە كە پەيرەۋكردنى ھەنگاۋەكان بۇ كۆنترولكردنى كىشى لەش گەلىك جار كارىكى ئاسان نەپىت، بەلام بە چەند رىگايەكى ئاسان دەتوانىت ھەموو جارنىك 100 كالىۋرى زىاد سەرف بكەيت كە يارمەتى كۆي گشتى ھەنگاۋەكانى دابەزاندىنى كىش دەدات. بۇ سەرفكردنى 100 كالىۋرى 5 چالاكى سادەت ھەيە: يەكەم، ۋەستان لەجياتى دانىشتن رۇژانە 80 خولەك. دوۋەم، تەرخانكردنى تەنيا 40 خولەك بۇ نامادەكردنى ژەمى ئىۋارە لە مالىۋە. سىيەم، سەركەۋتنى 30 پاىەي قالدەرمە كە بە تىكرابى 6- 11 خولەك دەخايەنىت. چوارەم، شوشتىنى ئۆتۆمبىل. پىنجەم، بازارىيەك بكە لە مۆل يان سۈپەرماركىت يان ھەر شوئىنىك بە رۋىشتن بۇ ماۋەيەك كە كەمتر نەپىت لە 35 خولەك.





## لەولەب بۆ كام ئافرەت گونجاوه؟

گەلىك رىنگاى ھۆرمۆنى و ناھۆرمۆنى ھەن بۆ رىنگرتن لە دوو گيانبوون، بۆ ھەر ئافرەتتەك بەپىي تەمەن و تەندروسىتى لەسەر دەدات. لەولەب IUD بە مەبەستى رىنگرتن لە دوو گيانبوون دىزايىن كراوه، زياتر بۆ ئەو ئافرەتەنە يان ئەو ھاوسەرەنە زيانسى لایەلای ھەيە. لەولەب دوو جۆرى ھەيە: لەولەبى سىفر Coper IUD كە كانزاي كۆپسەر دەردەداتە ناو مىنداللان، ھۆرمۆنى بۆ ماوهى 10 سەل لەناو مىنداللاندا بىمىنەتتەوه، بەلام واباششە كە زووتر لەو ماوهيسە لەولەب لە لاين دكتور بگۆردىت. لايدنى لەولەب كارىكى ئاسان و خىراترە بە بەراورد لە گەل دانانى لەولەب، ھەررەھا پاش ئىكسىپاىەبوونى لەپاش سالى يەكەمى ھەستانى يەكجارەكى عادەدا Menopause لايدىت. ھەررەھا پىويستە كە لەولەب

## نيوى تووشبووان بە نەخۆشىي شەكرە دەرزى ئىنسولين بە ھەلە بەكاردين!

زۆرىەى تووشبووان بە نەخۆشىي شەكرەى جۆرى يەكەم كە پشت بە ليدانى دەرزى ئىنسولين Insulin دەبەستىت، بەخۆيان فيركراون لەسەر چۆننەتسى ليدانى دەرزىيەكە رۆژانە بە ژەمى يان برى تەواو و جۆرى ئىنسولين، جا رۆژانە يەك يان دوو جار يان زياتر بە پىي رىنمايى دكتور. ئەگەر نەخۆشىي شەكرەت ھەيە كە بە دەرزى ئىنسولين چارەسەر ھەردەگرىت، بۆ ليدانى دەرزى بە شىوہەكى باشتر و سەلامەتتر، ئەم زانبارى و رىنمايانەى خواروہ بە وردى بخوینەوه پىش بەكارھىنانى ژەمىكى ترى دەرزى ئىنسولين: بەكارھىنانى يەك شوين بۆ ليدانى دەرزى بە بەردەوامى باش نيە، ھەندىك كەس دەرزى لەو شوينانەى لەش دەدەن كە بۆ ليدانى دەرزى گونجاو نين، ھەررەھا بە قولى نادروست كە دەچتە ناو ماسولكە نەك ناو شانەكانى ژىر پىست كە شوينە گونجاو كەيە. ئەگەرچى لای راستى سەك شوينىكى گونجاو بۆ دەرزى ئىنسولين، بەلام نابى ھەمسو رۆژىك و بە بەردەوامى دەرزى تەنيا لەم شوينە بديت، چونكە دەبىتە ھۆى پووكانەوى چەورى ژىر پىست يان دروستبوونى ئاسەوار Fatty scaf لە شانە چەورىيەكانى ژىر پىستدا، ھەررەھا پىويستە كە ھەر جارىك سرنجىكى نوى بەكاربھىنرىت. ئەم گرفتەنە دەبنە ھۆى كەمبونەوى ھەلمژىنى ئىنسولين و تىكچوونى كۆنترۆلكردنى شەكرە.



## مەترسى ھەيە؟

دووبارە نايبتەوه. دووہم، تاگەشكەى ئالۆز Complex كە بۆ ماوهى زياتر لە 15 خولەك بەردەوام دەبىت، لە ماوهى 24 كاتمىردا پتر لە يەك جار سەرھەلەداتەوه و يەك لای لەش دەگرىتەوه. ھۆكارى تاگەشكە دەگەرپتەوه بۆ ھەوكردى فابرىسى و بەكتريايى كە دەبنە ھۆى بەرزبونەوى پلەى گەرمى لەش، گەلىك جارپش پاش كوتان بەتايەتى پاش فاكسىن دزى وناق و گزار و كۆكەرەشە DPT يان فاكسىن دزى سەورپژە و سەورپژە ئەلمانى و گوپرەپە MMR مىندال لەبەر بەرزبونەوى پلەى گەرمى پەيوەست بە كوتان دوچارى تاگەشكە دەبىت. نابى لەكاتى تاگەشكەدا ھىچ دەرماتىك بە رىنگاى دەم بديتە مىندال لەبەر ئەگەرى خنكان، بەلو واباشترە كە لەناو جىگادا بىمىنەتتەوه، چونكە زۆرىەى ھەرە زۆرى تاگەشكەكان تەنيا لە ماوهى 2 خولەكدا لەخۆيانەوه دەوستن، بەلام ئەگەر تاگەشكە بۆ ماوهى پتر لە 10 خولەك بەردەوام بىت، ئەوا پىويست بە سەردانى نەخۆشخانە دەكات.

