

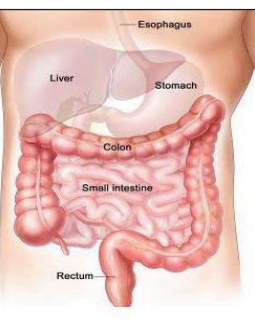


نيسك Lentils ناسان و خيزا ناماده ده كړيږي. ده تونري له گهډ زور جوړي خوراكي تيكه ل بکړي و چيژي خوشتر بيه خشيت. نيسك له هر چوار ودرزدا هه يه. له رووي بهاي خوراكيه وه نيسكي زهره يان نيسكي سهر سوز جياوازيان نييه. نيسك، سهر چاوه يه كي باشه يو ريشال كه ناستي كوليستيرول داده بزيږي و مرؤف د پاريزيټ له گرژبووني قولون. هه روها ناستي شكري خوښ ريكده خات. نيسك شش كازاي گرنكي تيډايه له گهډ دوو جوړي فيتامين فيتامين B

باينجان Eggplant جگه له چهندين فيتامين و كازا، گه لنيك ماده ي سوده به خوشي تري تيډايه كه له كومه لنيك نه خوشي ده ما پاريزن، يو نمونه ماده ي ناسونين Nasunin پهردي خانه كاني ميشك له نه خوشي د پاريزيټ و فرمانه كاني ميشك باشتر ده كات. هه روها ماده فينوليكيه كاني باينجان دژي شيرپه نجه و دژي ميكروبيشن به تاييه تي فايروسه كان كارده كن،

خوراك بو خو پاراستن و

له وانه يه كه هو كاري قه بزيه كه ت به پله ي يه كه بگه رپته وه يو جوړي خوراكي، به لام له همان كاتيشدا هو كاري تر هه يه كه قه بزي پيدا ده كن. به هر حال، له مه سه له ي پيره ندي خوراكي به قه بزيه وه، سي لايه ن هه يه له ستراتيژي خوراكي كه ده يي پيان ناشنا يي: ناو، ريشال Fiber، شيوزي خواردن. ريشالي خوراكي له ريخوله دا بريكي باشي ناو له خوده گري (هه لده مژي) و قه باره پيدا ده كات، بويه زور گرنكي له ريكخستني جوله ي ريخوله دا. سه وزه و ميوه، دانه و لايه تهاو، به وروبوومه پاقله ييه كان، گويژ، باوي، فسق و توده كان سهر چاوه ن يو ريشالي خوراكي. باشترين بري روزه ن ريشال له خوراكي له تمه ن ۱۹ سال و به سه ره وه



كيوي بو چاره سهر كړدني كوكه

ده كاته وه، هه روها هه و كړدني روماتيزمي جهمگه كان. هه روها خواردني كيوي تا راديه كي باش ده تپاريزيټ له تووشبون به شيرپه نجه ي قولون، رهقبووني خوښ به ره كان، نه خوشي دلي پيه وسته به نه خوشي شكري. نه مه ش له ليكولي نه وه كاندا هاتوه كه كيوي نه گهري مردن كه ده كاته وه له نه خوشي به كاني دل و جه لايه ميشك و شيرپه نجه دا. كيوي سهر چاوه يه كي باشه يو فيتامين E كه دژه نوكسانيني گرنكي كه له جه وريدا ده تپته وه و دژي ماده سهر به سته زيان به خشه كان كارده كات. ريشالي كيوي ناستي كوليستيرول داده بزيږي و جوله ي ريخوله ريكده خات، نه گهري شيرپه نجه ي قولون كه ده كاته وه، ناستي شكري خوښ كوترو ل ده كات له نه خوشي شكري ده. له كوتاييدا، پيره كان سوود له خواردني كيوي وهره گرن يو پاراستني چاوه كانيان له گورانه كاني پيه وسته به تمه ن.



كيوي Kiwifruit پتر له پرته قال فيتامين C تيډايه كه زور گرنكي بو به يژي كړدني سيستم ي بهرگري له ش دژ به نه خوشي به كان به تاييه تي هه و كړدنه كان به فايرو س و به كتريا. جگه له فيتامينه و بيتاكاروتين، كيوي گه لنيك ماده ي گرنكي تيډايه وه كو فلافانو يده كان و كاروتينو يده كان كه DNA ناو خانه د پاريزن، كازا كاني پوتاسيوم و مه گنسيوم و فوسفور و كوپر. خواردني كيوي سوودي هه يه يو دامر كاندني كوكه به تاييه تي كوكي شه وانه و هه ناسه تنگي و ويزه ويزي سينگ، به تاييه تي له نه خوشي شكري ده دو چاري ره بو بونه تهاوه. كيوي له سه ختي نيشانه كاني داروشاني جهمگه كان (سوفان) كه

سپيناغ ميشك به يژي ده كات



سپيناغ Spinach به لاي كه ۱۳ ماده ي دژه نوكسان له جوړي فلافانو يده كاني تيډايه كه مرؤف د پاريزن له تووشبون به شيرپه نجه ي گه ده و پيست و شيرپه نجه ي مه مك. هه روها سپيناغ نه گهري شيرپه نجه ي پروستات و شيرپه نجه ي هيلكه دانه كان به رپته ي ۳۴٪ كه ده كاته وه هر به هو ي نه ماده دژه نوكسانه يه كه كوترو لي دابه شبووني خانه كان ده كن. گه لا سه وزه كاني سپيناغ، بريكي زور باشيان له فيتامين K تيډايه، هه روها فيتامين C و فيتامين A و E، كه گرنكي بو خو پاراستن له رهقبووني خوښ به ره كان و نه خوشي دلي پيه وسته به نه خوشي

نه دروستي

ګولان

ژماره (۷۵۰)
۲۰۰۹/۹/۲۸

ئەگەر دىلى خۇت خۇشەدەۋىت نىسك بخۇ



و پىرۇتىن، ھىچ چەۋرىشى تىدائىيە. نىسك رۇلىكى بەرچاۋى ھەيە لە خۇپاراستن لە نەخۇشى دىل، مەگىسىۋم و فۇلىتى نىسك جگە لە رىشال ئەم رۇلە گىرنگە دەگىرپ. جگە لە سودەكانى بۇ كۇشەندامى ھەرس و دىل، نىسك وزىيەكى بەرە بەرە دەدات بەۋەى كە كارۋىدراى ئالۋى تىدائىيە و شەكرى خۇپىن رىكەدەخات ھەتا لە تووشبوان بە نەخۇشى شەكرە. بە خواردنى نىسك بىرېكى باش لە كانزاي ئاسن دەگاتە لەش، ئەمەش زۇر پىۋىستە بەتايىبەتى بۇ ئافرەتان

لەكاتى سوۋرى خۇپىنى مانگانەياندا كە بىرېك ئاسن ون دەكەن. كانزاي ئاسن پىكھاتوۋىكى گىرنگى ھىمۇگلوبىنە كە ھەلدەستىت بە فرمانى گواستەۋەى گازى ئۇكسىجىن لە سىيەكانەۋە بۇ ھەموۋ لەش، ھەروەھا ئاسن بەشېكە لە سىستەمىكى ئەنزىمى كە گىرنگە لە كىردارى زىندەپالدا (مىتابۇلىزم). ئەمەش ھەرگىز لە بىر مەكە كە ئافرەتى دوگىيان، ئافرەتى شىردەر، مىندال و ھەرزەكاران، زىاتىر پىۋىستىيان بە كانزاي ئاسنى رۇزانەۋە ھەيە.

باينجان دژى ھەۋكردن



باينجان لەش رىزگار دەكات لەم زىادبۇنەى رىژەى ئاسن. لە ھەندىك كەسدا، خواردنى باينجان بە ھەر شىۋەيەك دەپتە ئەگەرى جۇرېك ھەستەۋەرى بە شىۋەى خورشى پىست ك بە گشتى سادەيە، بۇيە پىۋىستە كە ئەۋانەى ھەستەۋەرىيان بە خواردنى باينجان ھەيە، خۇپان لە خواردنى باينجان بىارېن، بەلام خۇركيان بە سەۋەكانى تر جۇراۋجۇر بىكەن.

سەرەپى دابەزاندنى ئاستى كۇلىستىرۇلى خراب LDL لە خۇپىندا. ھەندىك جار لەبەر زىاد بەكارھىتائى كانزى ئاسن بە شىۋەى دەرمان (بە تايىبەتى دەرزى) بۇ چارەسەركردنى كەمخۇپى، رىژەى كانزاي ئاسن لە لەشدا زىاد دەپتە بەتايىبەتى لە پىۋەكان و ئافرەتان لە باش تەمەنى ۋەستانى سوۋرى خۇپىنى مانگانەياندا، ئەمەش ئەگەر چارەسەر نەكرىت زىانى زۇر بە تەندروستى دەگەپەنەت، خواردنى

سلىق بۇ تەندروستى چاۋەكان

چاۋ كە زۇر جار مەترسى گەۋرە بۇ چاۋەكان پەيدا دەكات. جگەرەكشەكان و تووشبوان بە رەب و نەخۇشىيەكانى كۇشەندامى ھەناسە، بە خواردنى سلىق نىشانەكانىيان كەم دەبنەۋە و سىيەكان لە شىرپەنچە و ھەۋكردن و نەخۇشى تىرش دەپارېرېت. ھەروەھا سلىق بىرېكى باشى لە فىتامىن C تىدائىيە كە پالېشتى دەزگاي بەرگى لەش دەكات دژى نەخۇشىيەكان بەتايىبەتى ھەۋكردنى گۇپەكان. سلىق دەپارېرېت لە تووشبوان بە ھەۋكردنى رۇماتىزمى جومگەكان، ئاستى كۇلىستىرۇل دادەبەزىنەت و لە نەخۇشى دىل دەپارېرېت، سلىق رىژەيەكى باشى كاسىۋم لەخۇدەگرىت (بە بىن چەۋرى) كە ئىسكەكانت دەپارېرېن، فىتامىن E تىدائىيە كە دژەۋكسانە و بۇ خانەكانى مېشك بەسودە و چوستى مېشك باشتەر دەكات.

سلىق Swiss Chard، سودبەخشە بۇ تەندروستى چونكە رىژەيەكى باشى لە مادەى خۇراكىيە گىرنگەكان تىدائىيە ۋەكو: فىتامىن A، C، B، مەنگەنيز، رىشال، كالىسېۋم، كۇپەر، ئاسن پۇتاسىۋم، ئەمانە لەگەل چەندىن مادەى دژەۋكسان بەھايەكى خۇراكى بەرزىان بە سلىق داۋە. خواردنى سلىق لە چەندىن جۇرى شىرپەنچە دەمانپارېرېت لەمانە: شىرپەنچەى مەمك و ھىلكەدان، شىرپەنچەى مېزىلدان و پىرۇستات، شىرپەنچەى قۇلۇن و رىكە، شىرپەنچەى سىيەكان، شىرپەنچەى پىست. سلىق لەش لە مادە زىانبەخشەكان پاك دەكاتەۋە كە چەندىن نەخۇشى پەيدا دەكەن. بۇ نمونە مادە كارۋىتېنۇيدەكان ۋەكو چاۋىلكەى ھەتاۋى ناپەلن كە تىشكى سەۋۋى ۋەنەۋشەيى زىان بە چاۋەكان بگەپەنەت، ھەروەھا ھاۋپەنەى چاۋ لە تووشبوان بە ئاۋى سىپى دەپارېرېن. بىا كارۋىتېنۇش كە لە لەشدا دەگۇرېت بۇ فىتامىن A، زۇر گىرنگە بۇ فرمانى چاۋەكان و پاراستنى لە نەخۇشى بە تايىبەتى ۋەشكېۋىنى

چارەسەركردنى قەبىزى

بىرېتېيە لە ۳۸ گرام بۇ پىۋا و ۲۵ گرام بۇ ئافرت بە گشتى خەلك رۇزانە نىۋەى ئەۋ بىرە يان كەمتر رىشاللى خۇراكى دەخۇن. ئاۋ يارمەتى ھەرسكردن و رىكى جۈۋەى رىخۇلە دەدات، رۇزانە پىۋىستە كە بە لاي كەم ۸-۶ پەرداخ ئاۋ بخۇتەۋە، باشترە كە زۇرېيى ئەم ئاۋە لە بەينى ژەمەكانى خۇراكدا بخۇرېتەۋە نەك لەگەل ژەمەكانى خواردندا. خواردن بە ھىمىنى و لەسەرەخۇ، جۈۋىنى خۇراك بە باشى، يارمەتى ھەرسكردنىكى باشتەر دەدات و جۈۋەى رىخۇلەش رىكەدەخات. گوتوۋيانە پالۋ بىست جار بىۋە ئىنجا قوتى بدە، بەم شىۋەيە چىژى تەۋا لە خۇراكەۋە ۋەردەگرىت.



تەندروستى

گەۋال



ئەنناس يارمەتى ھەرسىگەردن دەدات

قۇلۇن، دارۇشانى جومگە، ھەركردنى رۇماتىزمى جومگەكان. ئەنناس، كانزى مەنگەنيز و فېتامىن B۱ ى تېدايە كە زۆر گىرگىن بۇ كۆمەلنىك ئەننيم كە لە بەرھەمھېنانى وزەدا بەشدارن بۇ چالاككردنى كارلىكە زىندە كېمىيائىيەكاندا. ئەنناس لە گېزەر گىرگىرە بۇ تەندروستى چاۋەكان، بە تاييەتى پاراستنى چاۋەكان لە گۆرپانەكانى پەيۋەست بە تەمەن بە رېژە ۳۶٪ كە ھەندىك جار دەپتە ئەگەرى لەدەستدانى بېنىن.



بەھىز دەكات، جگە لەمەش، لەش لە زىانەكانى مادە سەرىستەكان دەپارېژىت، لەم زىانەكە ۋەكو تووشبوون بە نەخۇشى رەقبوونى خۇنئەبەرەكان و نەخۇشى دىل لە نەخۇشانى شەكردە، ھەناسەتەنگى و رەبو، شېرپەنجەى

ئەنناس Pineapple لە ئەمەرىكادا لە پاش مۆز دېت كە خەللىك پەسەندى دەكەن. ئەنناس چەندىن ئەننيمى تېدايە كە يارمەتى ھەرسىگەردنى خۇراكە پىرۇتېنېيەكان دەدەن، ھەروەھا بىرېكى باشى لە فېتامىن C تېدايە كە دژەئوكسىدېكى بەھىزە و لە ئاۋادا دەتوتتەۋە واتە دەگاتە ھەموو شوئە تەر و ئاۋىيەكانى لەش و خانەكان دەپارېژىت لە ھەركردنەكان بە بەكتىريا و بە قايرۇس، ھەروەھا بەرگى لەش

بىنىشت بۇ قۇلۇن خراپە

بۇ كۆنترۇلكردنى نىشانەكانى قۇلۇنى گىرگەللىك خواردن و خواردنەۋە ناۋيان ھاتوۋە ۋەكو: نۇشاۋە گازدارەكان (خواردنەۋە كارپۇنكراۋەكان)، قاۋە و كاكاو و شوكلاتە، چەۋرى و خۇراكى خىرا Fast Food، شېر، خۇاكى تېژ، بېيەرى تېژ و كارى، خۇراكى سۈۋرركراۋە لە رۇن يان زەيت. ھەروەھا، مادە شېرىنكارە دەستكردەكان Sweeteners كە چەندىن جار لە شەكرى ئاسايى شېرىنترن ۋەكو سۈرېتۇل، سەككارىن، ئەسپارتېم،

گىرۇبوونى قۇلۇن نەخۇشىيەكى درېژخايەنە، تا ئىستا ھۇكارى راستەقىنەى تووشبوون بەم نەخۇشىيە نەدۇزراۋەتەۋە، چارەسەرېكى يەكجارەكىشى نېيە بەلكو تەنھا بە رېجىمىكى خۇراك و دەرمان و گۆرېنى ستايلى ژيان تا رادەيەك كۆنترۇل دەكرېت. نىشانەكانى گىرۇبوونى قۇلۇن بىرىتىن لە سىكچوون كە ھەندىك جار لەخۇيەۋە دەپتە قەبىزى، ئاۋسان و كۇبوۋنەۋەى گاز لە رىخۇلەدا. لە لىستى پارېژى خۇراك



خۇخ دژى

خۇخ Prunes بە رېژە ۸۰،۶۰٪ ى ئاۋى تېدايە، شەكر بە رېژە ۱۷،۶۰٪، ھەروەھا نىشاستەى تېدايە . خۇخ كانزى گىرنگى تېدايە بە رېژە جىۋاز، بۇ نمونە: فۇسفور ۱۸٪، پۇتاسىيۇم ۲۵٪، كالىسيۇم ۱۴٪، ئاسن ۰،۴٪، جگە لە رىشال و فېتامىن A و C و مادەى پېكتىن كە سوۋدى زۆرى ھەيە بۇ كۆنەندامى ھەرس. خۇخ مېۋەكى زۆر باشە بۇ كۆنترۇلكردنى جۈلەى رىخۇلە و چارەسەركردنى قەبىزى. خواردنى خۇخ لە ۋەرزى ھاۋىندا، پلەى گەرمى لەش دادەبەزىتت بەتاييەتى لەۋ كەسانەى كە لە شوئى گەرمدا كاردەكەن يان رېژەيەكى زۆرى تېشكى خۇريان بەردەكەۋىت، ھەروەھا ھەستى تېنۋىيەتى

دەخىتە ناۋ خۇراكە دەستكردەكان بۇ شېرىنكردنى چېژ، ھەر ۋەكو ئەۋ دەنكە وردانەى سەككارىن كە نەخۇشانى شەكرە دەيخەنە ناۋ چاى، سۈرېتۇل يەككە لەمانە كە دەخىتە ناۋ بىنىشت Chewing Gum كە نەخۇشانى گىرۇبوونى قۇلۇن بەكارى دېنن نىشانەكانىيان سەختتر دەبن و تووشى نارحەتتېيەكى زۆر دەبن، بۇيە بىنىشت دەكەۋىتە ناۋ لىستى ئەۋ خواردنەى كە نىشانەكانى گىرۇبوونى قۇلۇن زىاد دەكەن.



تەندروستى

گولان

ژمارە (۷۵۰)
۲۰۰۹/۹/۲۸

گوپزی هيندى نارامبه خشه

گوپزى هيندى Coconut يه كيكه لهو خوراكانهى كه كوئندامى ههناسه له چلك و بهلغ پاكدهكاتوه، بهمشهوه كو كه دههستينيت. مادهى درهئوكسانى گرنگ له گوپزى هيندىدان كه نازارى پشت و بربرهكان كه دهكهنهوه، ههروهها نازارى جومگهى نيك لهبهه ههوكردن كه دهكهنهوه. خواردنى گوپزى هيندى سوورى خوين بۆ شانهكانى ميشك چوستتر دهكات، بهمشهوه ريزهيهكى باشت له گازى ئوكسجين دهكات ميشك كه گرنگترين توخى پيوستنه بۆ شانهكانى ميشك، بۆيه نهگهري جهلته تا رادهيهك كه دهكاتوه. پاقله فرمانسى خانهكانى جگه بهريزهيهكى بهرچاو باشت دهكات، ههروهها سوورى



يارمهتى گورچيلهكان و ميزلدان دهكات بۆ باشت تهنجامدانى فرمانهكانيان. زور جاريش خواردنى گوپزى هيندى دادهنريت بۆ كهسانى تووشبوو به مايهسىرى. به گشتى گوپزى هيندى برپكى باشى له چهورى تىدايه، واته وزهيهيكى زورى تىدايه، بۆيه بۆ نهو كهسانى كه چهند كيلوگراميك كيشى لهشان كهمه دهتوانن نهو ميوهيه زوو زوو بخون. بهلام، چهورى ناو گوپزى هيندى له جورى چهوريه تيرهكانه كه باش نيهه بۆ تووشبووان به نهخشى دل و شهكره و نهوانهى كه ناستى كوليتروليان بهرزه.

دهولهه ندرين رووهك به پروتين

پاقله Fava Beans پيكهاتوه له ئاو، پروتين، چهورى، كاربوهيدرات، ريشال، كالسيوم، ناسن، سولفر، فيتامين B. پاقله له ههموو بهروبووميكى رووهكى زياتر پروتينى تىدايه، پروتينيش زور گرنگه له بيناى لهش و گهشهكرندا. خواردنى پاقله سوورى ههيه بۆ خاوكردنهوى ماسولكه گرژبووهكان كه

خواردنى پاقله تووشى جوړيك ههستهوهري دهبن. نهوانهى كه جوړه نهزيميكيان لهلهشدا كهمه خواردنى پاقله تووشى گرفتى تهندروستيان دهكات به شيوهى كه مخوينى به تاييهتى له مندالاندا دهينريت، بهلام وهكو باسكرا مهرج نيهه كه ههموو كهسيك لهپاش خواردنى پاقله دا دوچارى نهو گرفته بيتهوه.



گهوما

دهشكيتيت. زور جاريش خواردنى خوځ يارمهتيدهره بۆ نههيشتنى سهرسووران و هيلنج هاتن كه لهوانهيه رشانهوى لهواييت. له چهندين ليكوليهوهدا هاتوه كه خواردنى خوځ سووديه خشه بۆ تووشبووان به شهقهسهه. نهوانهى كه بهردى بچووك و قوميان ههيه له كوئندامى ميزهرودا ناموژگارى دهكرين كه روژانه خوځ بخون چونكه كردارى دروستبوونى ميز تاودهكات و نايهلى كه قوم بارستايى چر وهريگريت و ببيتته بههرد. زور جاريش ناموژگارى لاوازهكان (له رووى كيشى لهشهوه) دهكرين به خواردنى خوځ، لهبهه نهوى كه خواردنى خوځ نارهزووى خواردن پتر دهكات و يارمهتى فرمانى گهدهش دهكات.



دهبنه هوى نازار، ههروهها بۆ پشت ئيشه سوورى لى وهدهگيريت. پاقله كاريگهري لهسهه دهزگاي ميزهرودا ههيه به شيوهى هاندانى گورچيلهكان بۆ زياتر پالاوتنى ميز. خواردنى پاقله يه كيكه لهو ريگيانهى كه بۆ سافكردنهوى پيست له پهلهيان لهكه سوورى ههيه. نهو برهى فيتامين B كه له پاقله دايه، گرنگه بۆ پاراستنى دهزگاي دهمار و گرنگه له كردارى وهدهستهينانى وزه له لهشدا. ههنديك كهس لهپاش

رشانەوہ پيش ژەمى خواردنى به يانيان

هیلنج Nausea له زۆریه
حالهتهكاندا رشانەوہى لهدوا دیت،
هیلنج يان رشانەوہ به يانيان راستەوخو
پاش لەخو هەلسان يان پيش خواردنى
به يانيان گەلێك هۆكارى له پالەوہيه.
له ئافرهتدا دووگيانى به شيوەيهكى
ئاسايى له مانگەكانى سەرەتاي
سکپریدا هۆكارێكى زەقى ئەم
گرفتەيه به تايهتەى له دووگيانە
نۆبەرەكاندا، بەمەش دەگوترى دەردى
به يانيان Morning Sickness
كه خۆشەختانە پاش مانگى دووهمى
دووگيانى له خۆيهو به بى چارەسەر



دەوەستیت. پەستى، ترس و تۆقین،
هۆكارێكى دیکەيه له ئافرهتندا،
هەر وها شەونخونى و خەوزپان و قەيرانە
دەروونیەكان زۆر جار دەبنە ئەگەرى
هیلنج يان رشانەوہى به يانيان زوو يان
راستەوخو پيش خواردن يان لەگەڵ
خواردنى يەكەم پالوودا. له پياوانيشدا،
هۆكارى هیلنج يان رشانەوہى
به يانيان له خورینى دەگەڕێتەوہ بۆ
جگەرەكیشان، زیاد خواردنەوہو راھاتن
لەسەر ئەلکھولدا، تێکچوونى خەو و
خەوزپان، قەيرانىكى دەروونى تیش و
کتوپر. سەك نیشە لەبەر هەر هۆيەك
له پياو و ئافرهتدا زۆر جار هیلنج يان
رشانەوہى له گەلدا دەيیت.

هۆكارەكانى رەنگ زەردى

پيستی دەموچاودا بەدى دەكریت لەگەڵ
ناو دەم و نینۆك و ناوېوشى پیلووەكان. له
رەشپستەكاندا، دەستنيشانكردى رەنگ
زەردبوون تەنها به تيبينكردى روخسار
و پيستی لەوانەيه كە كارێكى گران يیت،
بەلام به پشكنينى ناوېوشى دەم و ژيروهى
پیلووەكان دەستنيشان دەكریت. هۆكارەكانى
رەنگ زەردى بریتين لە: كەمخوینى،
هیدمە و لەهۆشچوون، سەرما، دابەزینی
ئاستى شەكرى خوین، گەزى ساردى
Frostbite، نەخۆشیە درێژخایەنەكان،
شيپەنجە. پاش پشكنينى پزىشكى و
پشكنينەكانى تاقیگا، هۆكارەكى رەنگ
زەردى دەدۆزێتەوہو چارەسەر دەكریت.

رەنگ زەردى Palness بریتیه له
زەردبوونى رەنگى پيستی و پەردە لينجەكان
(وێكو لېو و ناوېوشى دەم و ژيروهى
پیلووەكان). به گشتى ئەگەر رەنگ
زەردى پيستی لێو، زمان، بەرى دەستەكان،
نینۆكەكان، ناوېوشى دەم، ژيروهى پیلووەكان
نەگرتەوہ، ئەوا لەوانەيه كە شتيكى سادە
يیت و هيچ چارەسەرێكى نەويیت. ئەو
كەسانى كە ريزهيهكى كەم تيشكى خۆريان
بەردەكەويت لەوانەيه كە پيستیان رەنگيكي
مەيلە و زەردى هەيیت، هەندێك كەسيش
هەر به زگماكى رەنگى پيستیان زەرد و
كالە. رەنگ زەردبوون، هەر چەندە كە
هەموو لەش دەگرتەوہ، بەلام زیاتر لەسەر

وشكبوونى چاوەكان هۆكارێكى كۆرپوونە

زۆریهى حالتهكاندا دەيیتە ئەگەرى وشكبوونى
چاوەكان. وشكبوونى چاوەكان لەبەر كەمى
فيتامين A به شيوەيهكى سەخت، بەشيكي
زۆرى چاو و چينى كۆرنياش دەگرتەوہ،
لەگەڵ وشكبووندا چرچى پەيدا دەيیت، لێردا
ئەگەر زوو چارەسەر نەكریت دەيیتە هۆى
كۆلبوونى چينى كۆرنيا و لە كۆتاييدا كۆرپوون
روودەدات. ئەگەر چى نىستتا ئەم حالته زۆر
بە دەگمەنە له ولاتە پيشكەوتووەكاندا، بەلام
هيشتا له هەندێك ولاتى تازه گەشەكردوودا
دەيینرئ. دەتوانين بليين كە كەمى فيتامين
A به شيوەيهكى توند به هۆكارى حەفتەمى
كۆرپوونى چاوەكان له قەلەم دەدرت.

وشكبوونى چاوەكان
Xerophthalmia روودەدات لەكاتەى
كە توانای چاو بۆ بەرھەمھێنانى فرميسك كەم
يیتەوہ يان نەميینت، زۆر جار كەمى فيتامين
A دەيیتە ئەگەرى وشكبوونى چاوەكان،
بەلام هۆكارى تريس ئەم گرفتە پەيدا دەكەن
وێكو: پيربوون، دانەخراى پیلووەكان به تەواوى
لەبەر هەر هۆيەك، بوونى ئاسەوار لەبەر زەبر
و برینداربوونى چاو، هەوکردنى رۆماتيزمى
جومگەكان، ئەمانە هەموويان دەبنە ئەگەرى
هەوکردنى درێژخایەن لە چاوەكاندا.
هەر وها چارەسەر به يۆدى تيشكداريش
Radioiodine بە شيوەيهكى كاتى له



تەندروستى

گولان

ژمارە (٧٥٠)
٢٠٠٩/٩/٢٨

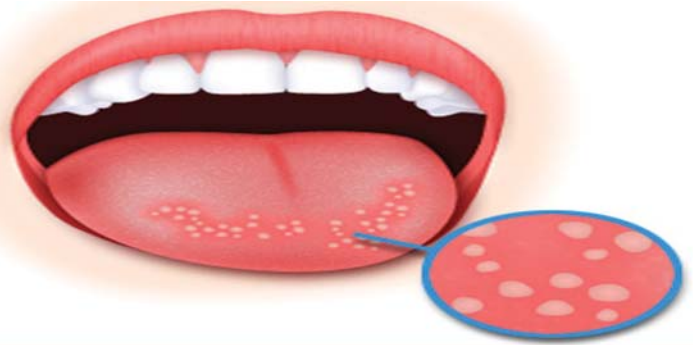
٧٠

پېۋانە چيۋە مىلىش بايەخى تەندروستى ھەيە

چەندىن رېڭا ھەيە بۇ زانىنى كىشى
گونجاۋ لەگەل ھەر درېزى بالايەك و ھەر
تەمەنىڭدا، كە دەچىتە سەر قەپان بۇ زانىن
كىشى لەشت، چەندىن بىر و بۇ چوونت لا
دروست دەيىت، لەوانەيە وا بېرىكەيتەۋە كە
چەندىكىلۈيەك كىشى لەشت كەمە يان چەند
كىلۈيەكت زىادە يانىش قەلەۋىت. ھەندىك
جارىش خەلگى دەۋروۋىسەر راى خۇيان
دەدەن لەسەر كىشت، يەككە پىت دەللىت ((
دەللى كىشت كەمى كىدوۋە!)) يەككىكى
دېكە پىت دەللىت ((دەللى كىشت زىادى
كىدوۋە!)) يەككىكى تر پىت دەللىت ((ئەۋە
چىيە مەسەلە تۆ چەندىن سالە ھەر ۋەكو



خۆت مايەۋە نە زىاد و نە كەم دەكەيت لە
روۋى كىشى لەشەۋە!))، ئەم قسانە بۇ زۆر
كەس نىشانەى پىرسار دروست دەكەن و لە
كىشى لەشيان دەكەۋە گومانەۋە. گەللىك
رېڭا ھەيە بۇ زانىنى كىشى گونجاۋى
خۆت، يەككە لەم رېڭاگانە برىتييە لە
پېۋانە كىدوۋى مىل، بۇ پىاۋان ئەگەر
چىۋە مىل زىاتىر بىت لە ۳۷ سانتىمەتر واتە
قەلەۋى، بۇ ئافرىتانىش ئەگەر پېۋانەى
چىۋە مىل زىاتىر بىت لە ۳۴ سانتىمەتر
واتە قەلەۋى. رېڭاگانى تر بۇ زانىنى
كىشى گونجاۋ و لاۋازى و قەلەۋى برىتين
لە پېۋانە كىدوۋى تىڭراى بارستايى لەش
BMI، پېۋانە كىدوۋى رېزەى چەۋرى لەش،
پېۋانە كىدوۋى چىۋەى كەمەر.



كەمخوئىنى و كولېۋونى دەم

دەم بە خواردن و خواردنەۋى گەرمى ۋەكو
چاى، شىر، قاۋە يان سوپ دەيىتە ئەگەرى
كولېۋون، چونكە سىۋوتانىش جۆرىكە لە
برىن كە بەشىكى لاۋازە و بەكتىرە دەتوانىت
بە ئاسانى پەلامارى بىدات و ھەۋكردن
پەيدابكات. ھەروەھا برىندارىۋونى پۈك يان
زمان يان ناۋۇشى دەم بە فلچەى ددان يان
ھەر نامىزىكى تر دەيىتە ئەگەرى كولېۋونى
دەم. ھەر ھۆكارىك كە بېيىتە ئەگەرى
كەمبۈنەۋەى دەردانى لىك يان وشكىۋونى
دەم، دەرنەجام كولېۋونى دەم پەيدادەكات
لەم ھۆكارانە: پەستى و خەمۇكى، زىانى
لايەلاى ھەندىك دەردان، زۆر قەسەكردن،
پرخە، ۋەرزىشكردن، كەم خواردنەۋى شلە.
كولېۋونى دەم چارەسەر دەكرىت بە دۆزىنەۋە
و چارەسەر كىدوۋى ھۆيەكەى.

ناۋ دەم پىرە لە مىكرۇبى جۆراۋجۆر،
بەلام لە ھالەتى ئاسايىدا ناۋۇشى دەم كە
برىندار نەبۋىت بەرگىرى ھەيە بەرانبەر بە
مىكرۇب و ناھىلىت ھەۋكردن (كولېۋون)
رووبىدات، لىكىش رۆلى ھەيە لە بەردەۋام
شۋوشتن و داماللىنى بەكتىرە بۇ ناۋ گەدە
كە لەۋىدا ترشەلۈكى گەدە مىكرۇب لەناۋ
دەبات. لاۋازىۋونى بەرگىرى ناۋۇشى دەم يان
برىندارىۋونى يانىش كەمبۈنەۋەى دەردانى
لىك (وشكىۋونى دەم) رېڭا خۆش دەكات بۇ
بەكتىرە كە ھەۋكردن يان كولېۋون پەيدا بكات.
كەمخوئىنى يەككە لە ھۆكارەكانى كولېۋونى
دەم بەتايىبەتى لە ئافرىتە دوۋگىيانەكاندا.
ھەروەھا كەمى قىتامىنەكانىش دەيىتە ھۆى
دابەزىنى بەرگىرى لەش و رېڭا لەبەردەم
ھەۋكردنەكان خۆش دەكات. سىۋوتانى ناۋۇشى

مەلەكردن و ئازارى گۆى

و دەردانى دژەمىكرۇب چارەسەر دەكرىت.
گەللىك ھۆكارى دىكە ئازار لە
گۆيەكاندا پەيدا دەكەن ۋەكو: ھەۋكردنى
گۆيى ناۋەراست Otitis Media كە
زۆر باۋە لە مىندالاندا و دەيىتە ھۆى
ئازار و دەردراۋ لە گۆيەكاندا، ھەۋكردن
و زىپكە لە سەيۋانى گۆيەكاندا، زىپكە
لە كەنالى گۆيدا. ئەۋ كەسانەى كە
دوچارى ھەۋكردنى گۆيەكان دەبنەۋە
يان دەردراۋى گۆيىان ھەيە، نايى بە
ھىچ شىۋەيەك مەلە بكەن، ھەروەھا نايى
كە بە فرۇكە سەفەر بكەن.

لەگەل مەلەكردندا، زۆر جار لەكاتى
چوۋنەۋورەۋەى ناۋ بۇ كەنالى دەروەى
گۆى، جۆرىك ھەۋكردن بە بەكتىرە
لەۋىدا روودەدات كە دەيىتە ھۆى ئازار
لە گۆيدا Earache. ناۋى ھەمۋو
مەلەۋانگەيەك بەكتىرەى جۆراۋجۆرى
تېدايە، كە دەچىتە ناۋ كەنالى دەروەى
گۆى، بوۋارى ھەۋكردنى بۇ رەخساۋە.
مانەۋى ناۋ لەم كەنالەدا لە نىزىك پەردەى
گۆيدا، جگە لە ئازارو ناپەھەتى و
شىۋان لە كىدوۋى بىستندا پەيدا دەكات.
ھەۋكردنى كەنالى دەروەى گۆى بە قەترە



تەندروستى

گولان

ژمارە (۷۵۰)
۲۰۰۹/۹/۲۸