تەندروستی و ژیان

چۆن وابکەین خۆراکمان ببێتە خواردن و دەرمان

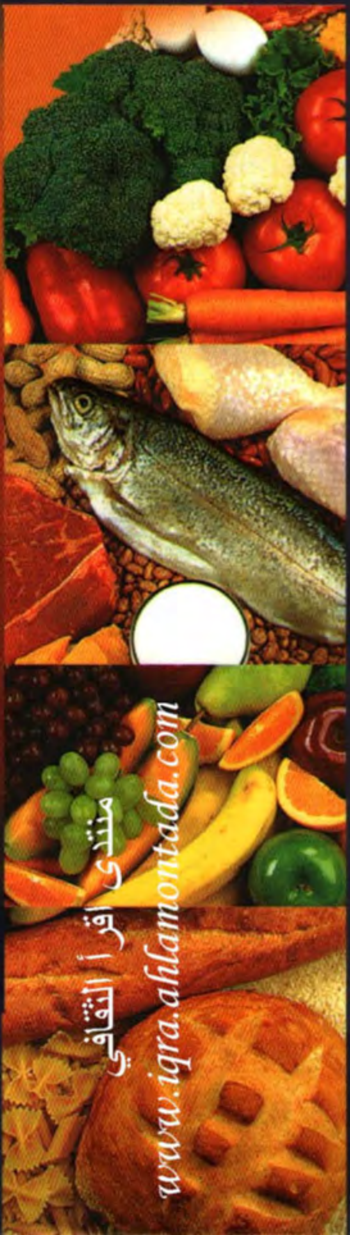
نوسینی

د. محمد جهاد شعبان

وەرگێڕانی

د. إبراهیم طاهر معروف

پسپۆڕ لە تەندروستی کۆمەڵ



www.iqra.ahlamontada.com منتدى اقرأ الثقافي

نارین

منتدى اقرأ الثقافي
----
www.iqra.ahlamontada.com

بسم الله الرحمن الرحیم

نارین

تەندروستی و ژیان

مافی له چاپدانی پارێزراوه بۆ
نارین

نـــاوی کتێـــــــــب:	تەندروستیو ژیان
نووسیـنـــــــــــی:	د. محمد جهاد شعبان
وەرگێڕانـــــــــــی:	د. إبراهیم طاهر معروف
نـەخشەسازی ناوەوە:	کۆمپیوتەری نارین(کامران رفیق)
ســـاڵی چـــــاپ:	یەکەم ٢٠١٢
ژمــــــارەی سپـــاردن:	ژمارە سپاردنی (١٠٢٠)ی ساڵی (٢٠١٢)ی پێ دراوە.

جميع الحقوق محفوظة لدار المعرفة - بيروت - لبنان.
طبع هذا الكتاب بموجب إذن خطي من الناشر www.marefah.com

نارین

بۆ چاپو بڵاوکردنەوە

بازاڕی زانست بۆ کتێب و چاپەمەنی

Website: www.nareenpub.com
E-mail: info@nareenpub.com
تەلەفۆن: ٢٥١١٩٨٢ ٦٦ (٠٠٩٦٤)
مۆبایل: ٠٠٩٦٤ ٧٥٠٤٠٦٤٦١٠

تەندروستی و ژیان

چۆن وابکەین خۆراکمان ببێتە خواردن و دەرمان

نوسینی

د. محمد جهاد شعبان

وەرگێڕانی

د. إبراهیم طاهر معروف

پسپۆڕ لە تەندروستی کۆمەڵ

نارین

پێشکەشە

بە شێخ عوسمان سیراجەددینی دووەم(رەحمەتی خوای لێبێ)و

خوای گەورە بەبەهەشتی شاد بکات، بە هەموو ئەو کەسانەی

بەشداریان کردووە تاوەکو ئەم کتێبە بەم نەخش و نیگارە

بکەوێتە بەردەستی خوێنەرانی بەرێز

کورتەیەکی مێژوویی(دانەر)

١- کاری پزیشکی یەك کارە هەرچەندە شوێن و کات و جوگرافیا جیاواز بن، هەر شارستانیەتیکیش هاتبێت لەو خاڵەی ئەوی پێشەخۆی وەستاوە دەستی پێکردووە نەوەك لە سیفرەوە، بەڵکو هەموویان تەواوکاری یەکتری بوون لەو بوارەودا.

٢- شارستانیەتی زۆر هاتوون، هەریەکیان لەدایك دەبێت وگەشەو نەشونما دەکات بۆ ماوەیەك ودوایی بەرەو پوکانەوە دەڕوات بە زنجیرەی مێژوودا. لە کۆنەوە زۆر شارستانیەت هاتوون و مەشخەڵی پێشکەوتنی پزیشکیان هەڵکردووەو بەرزیان کردۆتەوە-بەبەراورد لەگەڵ شارستانیەکانی تری دەوروبەری- سەرەتا پزیشکی تەندروستی هیندی، دوایی چینی و ئەزتیکی، پێشکەوتنی پزیشکی ئیسلامی عەرەبی.

٣- پزیشکی ئیسلامی گرنگیەکی زۆری پێدراوە بە درێژایی مێژوو، دوایین لێکۆڵینەوە کراوە لەسەر (کەڵەشاخ- الحجامة) لەساڵی ١٩٥٠ لەم دواییە لە گۆڤارێکی پزیشکی ئینگلیزی بەناوی(لانسیت- Lancet)بڵاوکراوەتەوە.هەرچەندە پێشتر لە زۆر وڵاتانی ئەوروپی حیجامە بەکردار ئەنجام دەدرا. هەروەها پێناسەی ئەو جانتایەش کرابوو لایان کە کەل وپەلی حیجامەی تیادابووە: بەوەی کەوا جانتایەکی ڕازاوەی بەهادارە لە تەختەی باش دروستکراوەو گشت کەل وپەلی پێویستی حیجامەی تیایە. هەرچەندە حیجامە لە ڕۆژئاوا لە کۆنەوە بۆ بەرگری کردن وچارەسەری زۆر نەخۆشی بەکارهاتووە بەڵام تاوەکو ئێستا لای خۆمان واتە (وڵاتانی ئیسلامی) خەڵکان زانیاریان لەبارەیەوە زۆر کەمە بەتایبەتی و دەربارەی پزیشکی ئیسلامی بەگشتی.

٤- لەسەدەی ڕابردوو پزیشکی ئاسایی بەرەو پێشەوە سەری هەڵدا کە ئێستا لە گشت نەخۆشخانەو نۆرینگەکانی تایبەت و حکومی پیادە دەکرێت. ئەم سەرهەڵدان و بەرەو پێشەوەچوونە دەستی پێکرد بەتایبەتی پاش دۆزینەوەی ماددەی (پەنسلین) بە ڕێگەی ڕێکەوت لەلایەن زانا (فلامینگ). ئەو زانایە کاتێ لێکۆڵینەوەی دەکرد لەسەر

نمونەیەك لە بەكتیریا، بەڕێكەوت هەندێ لە كەڕو (الفطریات) كەوتە سەر ئەو نموونەیە پاش ماوەیەك تێبینی ئەوەی كرد كەوا ئەو بەكتریایە گەشەی وەستاوەو نەماوە، بەمەش گەیشتە ئەو ئەنجامەی كەوا هەندێ شتی بۆگەنیوی كەڕودار دەتوانێ بەكتیریا ومیكرۆبات بكوژێت. بە سەرهەڵدانی پزیشكی ئاسایی، كارپێكردن بە جۆرەكانی تری پزیشكی كەمبۆوەو گەیشتە ئاستی كوژانەوە لە زۆربەی وڵاتانی جیهانی.

٥- لە ساڵی پەنجاو سەشتەكانی سەدەی ڕابردوو پزیشكی چینی سەری هەڵدایەوە بە بەكارهێنانی دەرزی چینی بۆ بێهۆشكردن لەكاتی نەشتەرگەری، بەتایبەتی بۆ ئەوانەی كەوا ماددە بیهۆشكەرەكانی ئاسایی زیانی پێگەیاندن. بەم هۆیەشەوە زانایانی چینی بەجیهاندا بڵاوبوونەوە بۆ گەیاندنی ئەو جۆرە زانستە نوێ یە.

٦- پاش دۆزینەوەی پنسلین وڵاتانی ڕۆژئاوا بەكاریانهێنا بۆ چارەسەری هەوكردنی بەكتیری، بەڵام لەبەر گرانی نرخەكەی زۆربەی وڵاتانی تر نەیان دەتوانی بەكاری بهێنن، بۆیە گژوگیایان بەكار دەهێنا بۆ نەخۆشەكانیان. لە كاتی جەنگی جیهانی دووەم وڵاتانی ڕۆژئاوای دەوڵەمەند پەنسلینی بەكار دەهێنا بەڵام ڕوسیا لە جیاتی ئەوە سیری بەكار دەهێنا تاوەكو وای لێهات پێیان دەووت پەنسلینی ڕوسی.

٧- لە ساڵانی ١٩٦٠ لە ناوەندەكانی پزیشكی ئەو دەنگو باسە بڵاوبۆوە كەوا بەهۆی دۆزینەوەو دروستكردنی پنسلین وئەمپسلین وئەمۆكسیسلین‌و سیفالۆسپۆرین دەتوانن گشت (هەوكردنە بەكترياييەكان)لەناوببەن‌و بەسەریدا زاڵ ببن. بەڵام دوایی بەكتریایەكی تر دۆزرایەوە كەوا بەرگری تەواوی هەیە(Gross Resistance) بۆ پەنسلین وگشت گروپەكەی. ئەو بەكتیریایە ئەنزیمێكی تایبەت دەرژێنێ بەناوی (توێنەرەوەی پەنسلین- Penicillinase Enzymes). بەمەش بەرگری ئادەمیزاد كەم بۆوە بەرامبەر هێرشەكانی بەكتریاو ڤایرۆسەكان. لە زەمانی خۆیدا ئەگەر یەكێك هەڵامەت یا ئینفلونزای (Common Cold, Influenza, Coryza)بگرتایە یەك لیمۆو یەك حەبە ئەسپرینی بخواردبایە چاك دەبۆوە دوای ٣ ڕۆژ، بەڵام ئێستا لەوانەیە بگاتە ١٥ ڕۆژو توشی هەوكردنی سیەكانیش بێت

وپێویستی بە خەواندن هەبێت لە نەخۆشخانەکان. پاش ماوەیەك هەندێ هۆکاری تر دەرکەوتن وەك سەرچاوەی نەخۆشی، ئەوانیش بریتین لە ڤایرۆسەکان کەوا زۆر ووردترەو بەهێزترە لە بەکتیریا تاوەکو ئێستاش هیچ چارەسەرێکی تەواوی بۆ نەدۆزراوەتەوە لە گشت جیهاندا، لەوانە (ئەیدز وسارس وهەوکردنی جگەری ڤایرۆسی – B– C– D)و زۆر نەخۆشی تر. بۆ نموونە ئەیدز تاوەکو ئێستا چەند دەرمانێکی دژە ڤایرۆسی بۆ دروست کراوە بەلاّم هیچ کامێکیان نەیانتوانیوە کۆنترۆڵی نەخۆشیەکە بکەن مەگەر خوای گەورە خۆی شیفای بدات.

پاش ئەوە ئادەمیزاد بۆی دەرکەوت ناتوانێت بەهۆی داودەرمان چارەسەری زۆر لە نەخۆشیەکان بکات بەتایبەتی نەخۆشیەکانی ڤایرۆسی وشێرپەنجە بۆیە گەڕا بەدوای ئەوەی کەوا ئەو شتانەی مرۆڤ دەیخوات لە سەوزەو میوەو گیاوگوڵ سوود وەرگرێت بۆ چارەسەری نەخۆشیەکان، بەتایبەتی پاش دۆزینەوەی هەردوو دەرمانی شێرپەنجە (Vincristine & Vinblastine) لە ڕووەکەکانی کیشوەری ئەفریقیا.

پاش ئەوەی زانستی نوێی پزیشکی نەیتوانی چارەسەری زۆر لە نەخۆشیەکان بکات و چۆکی دا بەرامبەر هێرشی ڤایرۆسەکان بۆیە دووبارە گەڕانەوە سەر بیرۆکەی بەکارهێنانی گژوگیا بۆ چارەسەری نەخۆشی. هەربۆیە ئەمەریکا داوای لە گشت وڵاتانی جیهان کرد لە (ئەورووپاو ئاسیاو ئەفەریقیا) کەوا گژوگیایە بەناوبانگەکانی خۆیان بۆیان بنێرن ئەوانەی کەوا بە تەجروبە دەرکەوتووە سوودی هەیە بۆ چارەسەری نەخۆشیە جیاجیاکان بە مەبەستی لێکۆڵینەوەو سوود لێ وەرگرتنی.

پاش ئەوەی چارەسەری پزیشکی ئاسایی نەیتوانی بەرگەی نەخۆشیەکانی سەردەم بگرێت، لەزۆر شوێنی ڕووبەڕووبوونەوە دۆڕاندی چونکە تاوەکو ئێستا نەیتوانیووە هەموو نهێنیەکانی لەشی ئادەمیزادی نەخۆش بدۆزێتەوە، هەربۆیە خەڵکان وکۆمپانیەکان ڕوویان کردە چارەسەری پزیشکی بەدیل (Alternative) کەوا تیایدا گژوگیا وڕووەك بەکاردێت، واتە ئەو چارەسەرەی شوێنی چارەسەری ئاسایی دەگرێتەوە کە بە دەرمان دەکرا. بەلاّم

ئەویش نەیتوانی شوێنی هەموو دەرمانەکان بگرێتەوەو هەندێ تایبەتمەندی هەیە لە دەرمان ئەو نیەتی بۆیە دووبارە بیرکراوە لە ڕێگە چارەی تر، ئەویش بریتیە لە تەندروستی وگۆڕینی باری ژیان (طب نمط الحياة– **Complementary Medicine**) کەوا تیایدا هەردوو جۆر لە پزیشکی ئاسایی کە داو دەرمانە، لەگەڵ پزیشکی ئەلتێرنەتیڤ کە گژوگیایە بەشدارن تیایدا بۆ ئەوەی بتوانن باری هاوسەنگ بۆ لەش بگەڕێتەوەو بەرگەی نەخۆشیەکان بگرێت.

ئەم جۆرە چارەسەرە پزیشکیە هەروەك لە ناوەکەیەوە دیارە بەندە بە چۆنیەتی باری گوزەرانی خەڵك لە ڕووی خۆراك وجولانەوەو باری دەروونیو چۆنیەتی هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵکانی تر.

بەهۆی گۆڕینی باری ژیانمان بەشێوەیەکی گشتی لە ڕووی خواردن وبیرکردنەوەو هەڵسوڕانی ژیان، کاریگەری تەواوی ڕاستەوخۆ وناڕاستەوخۆی کردۆتە سەر لەشمانو توانای بەرگریمان بەرامبەر نەخۆشیەکانی جەستەیی ودەرونی.

نەخۆشی تێرنەخواردن لەناو دڵمان جێگیر بووە، وای لێهاتووە کەوا هەرگیز گەدەمان تێر نەبێتو قەناعەتیشمان نەماوە و گیرفانمان هەرگیز پڕ نابێت، هەردوو ئەمانەش لەسەر حیسابی تەندروستی و تەمەنی خۆمانە.

زۆر خواردن وای کردووە بەرەو قەڵەوی هەنگاوبنێین ، قەڵەویش ژمارەیەکی زۆری نەخۆشی لەگەڵ خۆی بۆمان هێناوە، ئەویش بە هۆی بوونی پارەو دەستڕۆیشتنەو کەمبوونەوەی جوولەی ڕۆژانەیە. هەرئەمانەشە وای کردووە کەوا بیر بکرێتەوە لە باڵەخانەکان هەڵگر (المصعد) دانەنرێت تاوەکو خەڵکان بەپێ بەسەرکەون وەك جوولەیەکی ڕۆژانە بەتایبەتی بۆ منداڵەکان. کەواتە بەرەو دواوەچوون لە ڕووی زانستی تاوەکو بگەینە تەندروستیەکی باشتر لە تەندروستی ئێستامان.

بەڵام تێر نەخواردن وزیادەڕۆیی لە پارە کۆکردنەوە گەیشتۆتە ئەو ڕاددەیەی کەوا ئەو ڕووەك وگژوگیایەی کە بەکاری دەهێنین بە شێوەیەکی وا مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت ئەو ماددە کیمیاویانەی تیایەتی زیانمان پێ بگەیەنی نەوەك سوود گەیاندن.

شوێنەواری خێرا پێگەیاندنی میوەو سەوزەو بوونی هەندێك لەمانە لە وەرزی تری ساڵ دوور لە وەرزەکەی خۆی ئەمەش بە هۆی خانووی شووشەو پلاستیکەوە. بەڵام خوای گەورەی کاربەجێ بۆ هەر وەرزێك کۆمەڵێك میوەو سەوزەو خۆراکی داناوە کەوا سوودی هەیە بۆ لەش‌و بۆ زیادکردنی بەرگری لە نەخۆشیەکانی هەمان وەرز. بۆ نموونە لە وەرزی زستانە نەخۆشیەکانی سەرما وهەڵامەت وکۆکە زۆرە بۆیە ئەو میوانە زۆرە کەوا ڤیتامین (سی) یان زۆر تیایە، هەروەها لەکاتی زستانە لەش کەم پێویستی بە ئاو هەیە بۆیە هەندێ سەوزەو میوەو دانەوێلە هەیە کەوا ڕێژەی ئاوی کەمە وەك سلق و قەرنابیت و کاهو. بەڵام کاتی هاوینە تیشکی ڕۆژ بەهێزەو لەش بڕێکی زۆر شلە وون دەکات بۆیە ئەو خۆراکانە زۆرە کەوا ڕێژەی ئاوی زۆر تیایە وەك کاڵەك‌و شووتی تری‌و سێو‌و زۆری تر. هەروەها خیارو کولەکە (کودی) وادەکەن کەوا پلەی گەرمی لەش دابەزێنن. بەڵام بە خێراکردنی پێگەیاندنی ئەو میوانەی وای کردووە شێوەو تام وپێکهاتەی ئەو ماددە سوودبەخشەکانی ناوی بگۆڕێ بەرەو خراپتر، وەك ئەوەی پیاز ڕێژەی ئاوی زۆر کەمتر تیایەو ناوەندەکەی زۆر ڕەق بووە، کاڵەك بڕی شیرینی کەمتر بووەو گەڵای ئەستوورتر بووە، بەهەمان شێوە سیر ئەو سوودەی جارانی نەماوە. ئێستا خەریکن لە جیاتی پێکهاتەی کیمیاوی بۆ گەشەی ڕووەك وسەوزەو میوە ماددەی ئۆرگانی بەکاربهێنن بەڵام لەبەر نرخ گرانی وای لێهاتووە کەم بەکاربێت.

ئێستا هەندێ لە وڵاتان هەوڵی زۆر دەدەن کەوا کیشاوەرزەکان زبڵ‌و ماددەی ئۆرگانی بەکاربهێنن بۆ چاندنی میوەو ڕووەك، هەرکەسێك سێ ساڵ یەك لەدوای یەك زبڵ بەکار نەهێنێ لە جیاتی ماددەی کیمیاوی بڕوانامەی کیشاوەرزی پێنادەن، چونکە بەم سێ

ساڵه ئەو زەویه پاك دەبێتەوە له هەموو ئەو مادده کیمیاویەی تیایەتی. ئەم کردارەش پێی دەڵێن قۆناغی گواستنەوه (الفترة الانتقالية– Transitional Period).

ئەگەر سەیری بەروبوومی ئاژەڵ بکەین دەبینین زۆر ترسناکترە چونکه ئەو جوجکەیەی کاتی خۆی به ۹ مانگ دەبووە مریشك وگۆشتی دەخورا ئێستا تەنها پاش ۲ مانگ کێشی دەگاته ۲ کیلۆگرام وبەکاردێت بۆ خواردن. باشترین بەڵگەشمان بۆ ئەو تێکشکانه زانستیه (مانگای شێته)، کەوا ئەو مانگایه خۆی لەسەر ڕووەك دەژیت، بەڵام دەستیان کرد به پێدانی بڕێکی زۆر له ووردکراوی گۆشت وئێسقان وریخۆڵەی مانگا مردووەکان تاوەکو وای لێهات دەماخی ئەو مانگایه وەك ئیسفەنجی لێ بێت و پڕی بێت له کونی ووردی بچوك وشێت ببێت. ئەمیر تشارلز ئەم جۆرە کارەی دانا به خۆزل زانین وداروخان وتێشکانێکی زانستی وەسفکرد (Scientific Arrogance). بۆ زانینی هۆکاری گواستنەوەی ئەو نەخۆشیه چەند بیردۆزێك دانراوە لەوانە:

١- بیردۆزەکی کیمیاوی هەیه دەڵێت هەر جۆرە ئاژەلێك یان ئادەمیزاد گۆشتی هەمان ڕەگەزی خۆی بخوات ئەوا توشی ئەم جۆرە نەخۆشیه دەبێت.

٢- بیردۆزی دووەم دەڵێت بەهۆی گواستنەوەی ڤایرۆسێکەوەیه له گۆشتی ئەو مانگایانه بۆ ئەو کەسانەی دەیخۆن.

وا دیارە بیردۆزی یەکەم ڕاست بووە چونکه هەمان شت هات بەسەر ئەو هۆزانەی ئەفەریقیا کەوا گۆشتی ئادەمیزادیان دەخوارد(آكلة لحوم البشر– Guitz- Fieldet)، بینیان توشی هەمان نەخۆشی بووینە، بەڵام له دوای ساڵی ١٩٥٠ وازیان هێنا لەم دابو نەریته بۆیه ئەو نەخۆشیەش له ناویاندا نەما.

یەکێکی تر له کاریگەرە ناپەسەندو ماکه خراپەکانی دەوڵەمەندبوونی خێرا ئەوەیه کەوا له شوێنەکانی بەخێوکردنی پەلەوەر (کێلگەی پەلەوەر– الدواجن)، ژمارەیەکی زۆر له جوجکه له شوێنێکی زۆر تەسك بەخێو دەکەن، ئەمەش وادەکات هەناسەیان بۆ نەدرێت بەتەواوەتی وئەو ماددەکیمیاویانەی ناو خوێن بێنه دەرەوە بەمەش توشی پەشێوی

(اللوتر) دەبێت و ژمارەیەك لە ماددەی كیمیاویش پەیدا دەبێتو پەنگ دەخواتەوەو دەچێتە ناو گۆشتو هێلكەكەیو لەوێوە دەچێت بۆ ئەو كەسانەی كە ئەو گۆشتو هێلكەیە دەخۆن.

هەروەها خاوەن كێلگەكانی پەلەوەر بەردەوامن لە پێدانی تیشكی ڕۆناكی لەناو كێلگەكان تاوەكو بەردەوام بە ئاگابن و زۆر بخۆن وزوو گەورە بن، ئەمەش وا دەكات هەردەم لە پەشێوی دابن و بەرگری لەشیان كەم بێتەوەو ئەو ماددە كیمیاویانەی دەرژێن لەبەر ئەو بارە نالەبارە دەچێتە ناو گۆشتەكەیان و لەوێشەوە بۆ ناو لەشی ئادەمیزاد. بە شێوەیەكی زانستی پەلەوەر كاتی تاریكی دەخەوێت و كاتی دەركەوتنی ڕوناكی بە ئاگادێت ودەست دەكات بە چالاكی ڕۆژانەو خواردن، بەلام ئێمەی تێر نەخۆر وسك برسی و حەسوود وچاوچنۆك نەك هەر ژیانی خۆمان وەك ئادەمیزاد تێكداوە بەلكو ژیانی ئاژەل وبالندەشمان شێواندووەو وەك خۆمانمان لێكردووە، (ئەوەش لە ڕووی دادوەریەوە چەسپاندنی یەكسانیە لە نێوان ئادەمیزاد وگیانداران و ئەوانیش دەبێ مافی پێشكەوتنیان وەربگرن و وەك ئێمە بژین) هەر بۆیە خوای گەورە دەفەرموێ: (ظهر الفساد في البر والبحر بما كسبت أيدى الناس).

سوودێكی تری ئاژەل بۆ ئادەمیزاد ئەوەیە: ئادەمیزاد توانای خواردن و هەرسكردنی هەموو ڕووەك وگژوگیایەكی نیە بەلام ئاژەل ئەو توانایەی هەیەو زۆر بە ئاسانی ئەو خۆراكانە دەخوات وهەرسی دەكات و گوشراوەكەشی دەرژێتە ناو گۆشت وشیرەكەی لەوێوە سوودەكەی دەگات بە ئادەمیزاد، كەواتە ئاژەڵ وەك هۆكارێكی گەیاندنی سوودە لە نێوان ئادەمیزاد وژینگە وسروشت. بەلام بەداخەوە ئادەمیزاد خۆی بەدەستی خۆی ئەو هاوسەنگیەی تێكداوە لەجیاتی سوود زیانمان بۆ هاتووە بەهۆی ئەو جۆرە ئاژەلداریە نا دروست ونا تەندروستەی لەو چەند ساڵەی دوایی پیادەی كردووە.

هەندێ لە خاوەنانی ئاژەڵ لە جیاتی خۆراكی بە سوود هەلدەستن بە دانانی هەندێ گەلای داری بێ سوود و كاغەزی تەڕو شتی تری نا تەندروست لە پێش ئاژەل،

ئەویش لە برسانا ناچارە بیخوات، بەمەش سوودی گۆشت وشیرەکەی کەم دەبێتەوەو لە هەمان کاتیش بەرگریشی دژی میکروبات کەم دەبێتەوەو لاوازو بێ هێزو نەخۆش دەکەوێت.

ئەو ئاژەڵانە چونکە بە ئارەزوی خۆیان لە گژوگیا ناخۆن بۆیە شیریان کەمە، خاوەنەکەی بۆ چارەسەری ئەم بارە دەست دەکات بە لێدانی دەرزی هۆرمۆنات لە مانگاکە تاوەکو شیری زیاد بکات، لە کۆتایدا ئەو ئاژەلە بەستە زمانە توشی شەکرەو پەککەوتنی جینسی دەبێت وپاشان سەری دەبڕن ئەو گۆشتە پڕ هۆرمۆنە دەچێتە بازارو خەڵکان بەکاری دەهێنن.

یاسایەکی تری کیمیاوی هەیە کە دەڵێت: (ڕووەکی هەرناوچەیەك شیفایە بۆ نەخۆشەکانی ئەو ناوچەیە)، بۆیە ئەو شیرەی لە وڵاتێکی تری دوورە بۆمان دێت سوودێکی ئەوتۆی نابێت لە ڕووی خۆراك وتوانای شیفای نەخۆشیەکان، چونکە کەش وهەواو سروشتەکەی جیاوازە لەگەڵ لای خۆمان.

خاوەنی ئەو مانگاو گایانە هەر بەوەندەش نەوەستان، بەڵکو دەستیان کرد بە بەستانەوەی گایەکان (بەتایبەتی) تاوەکو نەتوانێ بەئارەزوی خۆی بگەڕێت و گۆشتەکەی توند بێت، بەڵکو ئەوان دەیانەوێت گۆشتەکەی نەرم بێت، ئەم جۆرە هەڵسوکەوتەش وا دەکات ماددەیەکی کیمیاوی بێتە ناو خوێن بەناوی (ئارۆماتەیز- Aromatase)، ئەو ماددەیەش پاشان دەگۆڕێ بۆ هۆرمۆنی ئیسترۆجین کە هۆرمۆنێکی مێینەیە بەمەش هەموو سروشت وپێکهاتەی ئەو گایە دەگۆڕێ.

بۆ زیادکردنی سامانیان خاوەنی ئەو کێڵگەو ئاژەڵانە چوون بەدەم پێشکەوتنی(هندسة الجنیات) ئەندازیاری بۆماوەیی، تاوەکو بتوانن زیاتر سوود وەرگرن لە ڕووی زیادبوونی زاوزێ و بەروبووم لەسەر حیسابی باشی جۆرەکەی وسوودەکانی، بەناوی (گۆڕینی بۆماوەیی) لە کۆتایی دا هەر ئەوکەسانەی بەکاری دەهێنن زەرەرمەندن. بەڵام بڕو جۆری زیانەکان تاوەکو ئێستا بەتەواوی نەزانراوە.

بەهۆی ئەو گۆرانکاری بۆماوەیی یە توانرا کۆپی ئاژەلی دولی بکەن بەلام کێشەی ئەوەیان هاتە پێش کەوا ئەو ئاژەلە زۆر زوو پیر دەبێت چونکە تەمەنی ئەو خانەی کە لێی وەرگیراوە دێتە سەری، وا گومان دەکرێت ئەوانەی گۆشتی ئەو ئاژەلانەش دەخۆن زوو پیر دەبن.

بەهەمان شێوە دەبینین جۆرێك تەماتە هاتۆتە کایەوە کەوا ماوەی ٢٠ رۆژ دەتوانێ بەرگەی پوکانەوە بگرێت بەلام بە بێ دوودلی زیانی هەیەو ئەم ماوەیە درێژە. زیانەکانی خانووە پلاستیکیەکان ماوەی ٣٠ - ٢٥ سالی دەوێت تاوەکو بە تەواوی دیار دەکەوێت.

<u>ئەو گۆڕانە خێرایە لە ژیان، بۆتە هۆی زیاد بوونی بڕی قازانج، لەهەمان کات بۆتە هۆی زیادبوونی نەخۆشی و کێشەی تەندروستی بەگشتی.</u>

بە کورتی باشترین چارەسەر بۆ ئەو بارە ناهەموارە ئەوەیە: بگەڕێینەوە سەر باشترین خۆراك، ئەویش وا بکەین ئاژەلەکان خۆراکی سروشتی بخۆن و سەوزەو میوەش لەکاتی گەشە ماددەی کیمیاوی بەکار نەهێنرێ و وەرزە گۆرکێش نەکەین بە خۆراکەکان.

ئەوەش بەوە دەبێت کەوا ئاژەلێ و رووەك رێگەی پێبدرێت کەوا هەواو رووناکی وخۆراکی سروشتی خوایی پێبدرێت، چونکە لە کۆتایدا هەر ئەمانە لە خزمەتی ئێمەن، گەر باشت بەخێوکرد باشەت پێشکەش دەکات گەر بەخراپی هەلسوکەوتت لەگەلێ کرد خراپەت پێشکەش دەکات. جا خۆت سەرپشك بە بزانە کام جۆر بۆ خۆت و منداڵ وکۆمەلگەکەت دیاری دەکەیت؟

پزیشکی گونجاو لەگەڵ جۆری ژیان
ئاراستە بەرەو پزیشکی نوێ

ئادەمیزاد پێشکەوتوترین وبەرزترین وسەرەکی ترین وبەرێزترین دروستکراوەکانی خوایە لەسەر ئەم زەمینە، بەمەش بۆتە تەوەری جیهان وژیان، بۆیە تەندروستی لە گرنگترین ئۆرگان وبنچینەکانی ژیانی ئادەمیزادە. سێ هۆکار کاریگەری لەسەر ئادەمیزاد هەیە:

١- بوونی چالاکی ولەش ساغی وپارێزگاری کردنی.

٢- ڕوودانی نەخۆشی وچارەسەرکردنی بۆ کۆتایی هێنانی یان بەرەو باشتر بردنی تەندروستی نەخۆشەکە بەلایەنی کەمەوە.

٣- کاریگەری ژینگە لەسەر ئەو دووخاڵەی سەرەوە.

ئێستا خەڵك گەیشتوونەتە ئەو باوەڕەی کەوا ژینگە کاریگەری زۆری هەیە لە چارەسەری پزیشکی، گەیشتوونەتە قەناعەتی تەواو کەوا گرنگی زۆری هەیە لە ژیاندا چونکە زۆر نەخۆشی هەیە لە ئادەمیزاد دەتوانرێ ژینگەی دروست هۆکار بێت بۆ چارەسەری، بۆیە گەڕانەوە بۆ ژینگەی دروستی سروشتی کارێکی زۆر زەروریە و ئەو دەوروبەرەی تیایدا دەژین بە خۆڕایی دروست نەکراوە.

ئادەمیزاد نەوەو ڕۆڵەی ئەو ژینگەیە و خۆراك وداو دەرمانی هەر لە نزیکە خۆیەتی، پێش پەیدا بوونی دەرمانی کیمیاوی هەر خۆراکی سروشتی ناو ژینگەمان هۆکاری چارەسەر بوو کە دوور بوو لە گشت خلّت و زبل وزال.

زۆر جار پشێویەکی ژینگە هۆکاری سەرهەڵدانی زۆرێکە لە نەخۆشیەکان بۆیە پێویستە پزیشك ئاگاداری ئەم بابەتانە بێت، ئەمەش بۆتە هاتنەکایەی جۆرێکی نوێ لە چارەسەری پزیشکی بەناوی (پزیشکی باری گوزەران وژیان- Life Style Medicine)، ئەمەش لایەنی زۆر دەگرێتەوە کەوا کاریگەری لەسەر تەندروستی مرۆڤ هەیە لەمانە:

ژینگە: گۆرانکاریەکانی ناو ژینگە وا دەکات لە پزیشکان گۆرانکاری لە جۆری چارەسەرەکەیان بکەن، چونکە گۆڕانی جۆری نەخۆشیەکان بەگوێرەی گۆڕانی باری ژینگەیە، نابێت بیر لەوە بکەینەوە کەوا بڵێین تەندروستی مرۆڤ نەگۆرەو گۆرانکاری ژینگە هیچ کاریگەری لەسەر نیە، بەڵکو چەند شنەبای هاوین وپایز وبەهار دەگۆڕێت بەهەمان شێوە نەخۆشیەکان دەگۆڕێن.

گەر تێگەیشتنمان لەو بارەوە بگۆڕێت ئەوا دەتوانین کارێکی پزیشکی نوێ بگرینەبەر بۆ چارەسەری زۆربەی ئەو کێشانەی کە پزیشکی ئاسایی تیایدا سەرنەکەوت وچۆکیدا بەرامبەری. لە بیرو هۆشی کەسدا نەبوو کەوا چارەسەری نەخۆشیەکان هەر دەکرێت بەو

کەرەستانەی لە دەوروبەری خۆمانەوەیە، بەڵام بە شێوەیەکی پێشکەوتووتر پێشکەش بکرێت. ئەمەش دەرچوون نیە لە چارەسەری پزیشکی ئاسایی(Conventional Medicine) بەڵکو هەر لە خۆیەتی و تەواوکەریەتی وچاکسازیە بۆ بەدەست هێنانی بەرهەم وسەرکەوتنی باشتر.

لەگەڵ هەموو بەشەکانی پزیشکی ئاسایی پەیوەندی هەیەو کاری هاوبەشی لەگەڵ دەکات و ڕاوێژی لەگەڵدا دەکرێت لە کاتی هاتنە پێشی بارێکی ئاڵۆزو نائاسایی قورس وپێشنیاری خۆی دەدات وهەوڵدەدات کەمترین بڕو جۆر لە داو دەرمانی کیمیایی بەکار بهێنرێ. ئەگەر نەخۆشێك پێویستی بە دژە تەنەکان هەبوو بەبڕی ٢-٣ گرام ڕۆژانە دەتوانرێ ئەم بڕە کەم بکرێتەوە بۆ ١ گرام لەگەڵ زیادکردنی هەندێ شتی سروشتی بەبێ ئەوەی کاریگەری خراپی لەسەر نەخۆشەکە هەبێت.

پزیشکی باری ژیان هاوکارو هەماهەنگە بۆ چارەسەری نەخۆشیەکان بە بەکارهێنانی ئەو شتانەی لە ژینگە هەیە بەشێوەیەکی سروشتی کە لەو ڕێگایانەی خوارەوە خۆی بەرجەستە دەکات:

١- خووڕەوشتی (عادات) خۆراك وجۆرەکانی خواردن.

٢- کاریگەری ڕووەکەکانی دەروبەری مرۆڤ.

٣- چۆنیەتی خەوتن.

٤- شوێنی نیشتەجێ و گوزەران وبەرزیەکەی.

٥- جۆری ئاوی خواردنەوە.

٦- چەندو جۆری چالاکیو وەرزشو جوڵانەوە.

٧- عاداتی زاوزێ وزۆربوون.

٨- هۆشیاری و ئاگادارکردنەوە لە پیسبوونی ژینگەی دەوروبەرو کاریگەری لەسەر سەرهەڵدانی نەخۆشی.

٩- بەدواداچوونی هەموو گۆرانکاریەکی نوێ لە دەوروبەرمان وچارەسەرکردنی.

لە چارەسەری پزیشکی ئاسایی زۆربەی پزیشکان پشتیان بەستابوو بە ئەزمایشی تاقیگەکان، بۆ ئەم مەبەستەش دەزگای پێشکەوتوو دروست کراوە بۆ تەشخیص کردن، ئەمەش وای کردبوو کەمتر پشت ببەستن بە توانای زانستی خۆیان وتەجروبەی ڕۆژانەیان. بەڵام جۆری چارەسەری پزیشکی باری ژیان وا لە پزیشکەکان دەکات ئەو خیبرەو مەهارەتەی وەریان گرتووە لە ژیانی ڕۆژانە بۆیان بگەڕێتەوە. هەروەها سوودی ئەوەی هەیە کەوا نەخۆش ئەو بارە قورسەی کە کەوتبووە سەری لە ئەنجامی ئەم هەموو ئەزمایشتانە لەسەری لا دەکەوێت بێجگە لەو هەموو کاتەی بەفیڕۆ دەڕوات لە نەخۆش ولە پزیشکان.

هەروەها چارەسەر بە بەکارهێنانی دەرمانی کیمیاوی زۆر وای کردووە هەندێ لە نەخۆشیەکان بگەڕێنەوە ناو کۆمەڵگەکان (Remergences) کە پزیشکان وایان دانابوو کەوا ئەم نەخۆشیانە هەر نەماون لە جیهاندا. لەبەر هەمان هۆ کۆشکی سپی ئەمەریکی سیاسەتێکی تەندروستی نوێی پیادە کرد لە ساڵی ١٩٩٦ تاوەکو پێشگیری بکرێت لە گەڕانەوەی ئەو نەخۆشیانەی نەماون یان کەم بوونەتەوە لە جیهان، ئەمەش لە ڕاپۆرتێکدا بڵاوکرابۆوە لە ژێر ناونیشانی (نەخۆشیەگوازراوەکان و هەڕەشەی لەسەر تەندروستی جیهانی– Infectious Disease- A Global Health Threat)، بۆ ئەم مەبەستەش لێژنەیەك پێکهات بەناوی (لێژنەی زانستی وتەکنۆتۆجی نیشتمانی– National Science& Technology Council) کورتکراوەکەی (NSTC)، ئەمەش بە سەرۆکایەتی (ئالغۆر)ی جێگری سەرۆك کۆماربوو.

هۆکاری ئەم هەڵوێستە توندو خێرایە بریتی بوو لە سەرهەڵدانی نەخۆشی(هەوکردنی ئیسفەنجی مێشکی مانگاکان) کە لەبەریتانیا ڕوویدا(Bovine Spongiform Encephalitis-BSE)، ئەمەو جگە لە ئەگەری سەرهەڵدانی هەندێ لە نەخۆشی گوازراوەی تر. بەتایبەتی ئەو نەخۆشیانەی خەریکە بەکتریاو میکرۆبەکان بەرگری پەیدا دەکەن ، هەروەك لە نەخۆشی سیل بەدی دەکرێت. ئەم نەخۆشیە کاتی

خۆی له سالآنی ۱۹۵۰-۱۹٦۰ تەنها دوو جۆر دەرمانی دژه تەن پێویست بوو بۆ کوشتنی بەکتریای سیل بەڵام ئێستا پێویستی به ٤ جۆر هەیه بۆ ماوەی ٦ مانگ و ۲ دەرمان بۆ ماوەی ٦ مانگی تر.

ئەو دەرمانانەی بەکاردەهات بۆ لەناوبردنی میکرۆبەکان دوای زۆر بەکارهێنانیان زۆربەیان خەریکن کاریگەریان هیچ نامینێ وەك پینسلین وئەمپیسلین و ئەمۆکسیسلین و زۆر جۆری تری لەوبابەتانه.

جۆری نەخۆشیەکانی ئێستا جیاوازه لەگەڵ نەخۆشیەکانی پێشوو، ئەوانەی پێشوو زۆربەی بەکتریا بوو (Bacterial infection)، ئەو نەخۆشیه ڤایرۆسیانەی که هەبوون خەڵکان بەرگریان هەبوو بۆیان و خۆیان چاك دەبوونەوه، وەك هەڵامەت وئینفلونزاو ئەوانی تر، یان زۆربەیان تەنها حەبێکی ئەسپرین وهەندێ ڤیتامین (سی)یان وەردەگرت و چاك دەبوونەوه. بەڵام نەخۆشیەکانی ئێستا زۆربەیان ڤایرۆسین(Viral infection) وکوشندەن و چەند هەفتەیەکیان دەوێت بۆ چاك بوونەوەو زۆرجاریش ماکی خراپی ئەو نەخۆشیانەش (Complications) دەردەکەوێت. زۆربەی زانایان ئەم گۆرانکاریه دەگێرنەوه بۆ گۆرانکاری له ژینگەو له باری ژیانی خەڵکان.

ئەو خواردنانەی ئادەمیزاد دەیخۆن به سەلبی وئیجابی کاریگەری لەسەر تەندروستی ئادەمیزاد هەیه. بۆ نموونه جەڵتەی دڵ بەهۆی خەستبوون ومەینی خوێنەوه دروست دەبێت دەبینین هەردوو ڕووەکی (قەرنابیتو کەلەرم) که ڤیتامین (کەی– K) زۆر تیایه باش نیه بۆ ئەم جۆره نەخۆشانه چونکه ڤیتامین (کەی) خۆی خوێن خەست دەکات وهاوکاره بۆ خوێن مەیین. لێرەوه دیار دەکەوێت کەوا خۆراك وژینگه کاریگەری زۆری هەیه لەسەر نەخۆشی وچارەسەری، بۆیه پێویسته خۆراکی ڕۆژانەمان ڕێکبخەین به گوێرەی باری تەندروستی ئەو کەسه تاوەکو خۆراك هۆکار بێت بۆ چارەسەر نەوەك زیادکردنی نیشانەی نەخۆشیەکان.

وەرزش بەگشت جۆرەکانیەوە بەتایبەتی ڕۆیشتنی ئاسایی سوودی زۆری هەیە بۆ کەسێکی ئاسایی، بەهەمان شێوە بۆ نەخۆشیش سوودی هەیە بەوەی کەوا وەرزش وا دەکات چالاکی جوولەی خوێن زیاد بکات بەمەش دەرمانەکان بە خێرایی وئاسانی دەگاتە شوێنی نەخۆشیەکە. بە پێچەوانەوە ئەگەر جوولە کەمبوو ئەوا کاریگەری دەرمانەکان کەم دەبێتەوە وناگاتە شوێنی مەبەست. هەر بۆیە ئەوانەی جوولەیان کەمە تووشی نەخۆشی زۆر دەبن لەوانە قەلەوی و کەمبوونەوەی هەرسی خۆراك وپشێوی لە کرداری زۆر لە ئۆرگان وئەندامەکان وئەمانەش ناسراون بەنەخۆشیەکانی نەجوولانەوە (**Sedentary Diseases**).

هەروەها چارەسەری پزیشکی باری ژیان ئەرکی ئەوەیە بگەڕێت بەدوای هۆکارەکانی پیس بوونی ژینگە وکاریگەری لەسەر تەندروستی ودانانی بەرنامەی چارەسەر بۆی، هەروەها دەیەوێت لە جیاتی ئەو دەرمانانەی ئێستا بەکاردێن کە زۆربەیان کیمیاوین ڕووەك وگژوگیای خۆماڵی بەکار بهێنرێ وەك ڕێگەی چارەسەر کە ژمارەیان زۆرن ولەدەوروبەری خۆشمان بەدەست دەکەونو هەرزانتریشن.

ولاتانی ڕۆژهەلات پێشەنگی ئەم جۆرە چارەسەرە بوون لە گشت جیهان بۆ ماوەی زیاتر لە ١٣ سەدە وتیایدا سەرکەوتووبوون، کتابەکانی زانای ئیسلامی بەناوبانگ (ئیبن سینا) کە بە (سەرۆك) ی زانایان ناسرابوو دەنگی دابۆوە لە جیهان و وەرگێڕاوە بۆ سەر زۆربەی زمانەکان بەتایبەتی کتابی (یاسای پزیشکی– القانون في الطب).

لە وڵاتانی ئێستاماندا ئەو جۆرە ڕووەك وگژوگیایانە زۆر هەیەو تەنها پێویستی بەوەیە کەوا حکومەتان گرنگی پێبدەن وکارگەی تایبەتی بۆ بسازێنن ولە تاقیگەکانیشدا ئەزمایشی لەسەر بکرێت تاوەکو زۆرترین سوود ببەخشێ، بەڕاستی ئەوە سەروەت وسامانێکی خواییەو لە هەموو وەرزەکاندا جۆری تایبەتی هەیەو پێویستە سوودی لێوەربگرینو نەهێلین چیتر فەرامۆش بکرێت.

وا پێدەچێت لەو چەند ساڵەی داهاتوو ئەو جۆرە چارەسەرە پزیشکیە بەرەو پێشەوە بڕوات و شوێنی خۆی بگرێت چونکە خەرجی بەرهەم هێنان ودابین کردنی زۆر کەمە. هەروەها پزیشك لە (زانستی شارەزایی ومومارەسەی پزیشکی– علم ممارسة الطب) دەگواستەوە بۆ (زانستی هونەری پزیشکی– علم فن الطب).

پێشەکی وەرگێڕ

پاش ئەوەی ئەو کتێبەم خوێندەوە بیرم لەوە کردەوە کەوا وەریگێڕمە سەر زمانی کوردی چونکە ئەو کارە یەکێکی تایبەتمەند پێی هەڵسێت باشترە لەوەی لە داهاتوو یەکێکی تر بەم کارە هەڵسێت وببێتە هۆی شێوانی نرخ و بەهایە پزیشکیەکەی، چونکە زۆربەی باسەکانی پزیشکین وەك پێکهاتەی ڕووەکەکان وسەوزەکان ومیوەکان وشتەکانی تری، هەروەها بەکارهێنان وسوودەکانیشی هەر هەمووی پزیشکین چونکە مرۆڤ بەکاریان دەهێنێ جا چ بۆ بەرگری کردن بێت لە نەخۆشی یان بۆ چارەسەر یان بۆ زیادکردنی چالاکی یەکێك یان کۆمەڵێك لە ئەندامەکانی لەشی. لەهەمان کاتدا باسی هەندێ نەخۆشی کردووە بەکورتی گەر یەکێك شارەزای پزیشکی نەبێت ناتوانێت ئەو نەخۆشیە باس بکات بەکورتی تاوەکو خوێنەری کورد بەئاسانی تێی بگات و بتوانێت لەبەکارهێنانی ڕوەکەکە یان میوەکە سوود مەند بێت.

هەرچەند من وەك پزیشك وهەم وەك دانەری چەند کتێبێك هەندێك تێبینیم لەسەر کتێبەکە هەیە کە خۆی لەمانەی خوارەوە دەنوێنێت:

١- وا باشتر بوو کەوا بابەتەکان بەپێی گرنگی و زۆری بەکارهێنانی دابەش بکرایە بە سەر بەشەکان بۆ نموونە بابەتی دانەوێلە لە پێشەوەی هەموو بابەتەکان بوایە چونکە لە هەموو جیهان ولەهەموو کۆمەڵگەیەکیش زیاتر بەکاردێت.

٢- لە ڕووی داڕشتن و ڕێکخستنی بابەت وباسەکان تێبینی ئەوەم کردووە کەوا لە هەندێ لە بابەتەکان باسی پێکهاتەی میوەکە دەکات، دەبینین دەگەڕێتەوە سەر ئەوەی کەوا ئەو میوەیە لەو شوێنە هەیەو جۆری وایە.

٣- لە ڕووی مێژوویەوەش بەهەمان شێوە باسی سەردەمێکی کۆن دەکات، پێش ئەوەی بابەتەکە تەواو بێت باسی مێژوویەکی نزیك یا وڵاتێکی ئەو سەردەمە دەکات،

دوای چەند دێڕێك دەگەڕێتەوە سەر باسە کۆنەکەو مێژوویەکی کۆنتر باس دەکات، ئەوەش وا لە خوێنەر دەکات زنجیرەی بیرکردنەوەی بپچڕێت وبچێت بەلایەکی تردا.

٤- دووبارەبوونەوەی هەندێ ڕستەو دەستەواژە بەهەمان شێوە یان شێوەیەکی تر کە هەمان مەبەستی هەیە.

٥- دووبارەکردنەوەی هەندێ لە سوودەکان بە شێوە دارشتنێکی تر کە دووبارەبوونەوەی پێوە دیارە.

٦- ڕوون نەکردنەوەی هەندێ لە نەخۆشیەکان یان تێکەڵکردنی وا دەکات خوێنەر لێی تێنەگات. چونکە هەموو خوێنەر پزیشك نیە یان ئاستی زانستی بەرز نیە تاوەکو ئەو شتانە شی بکاتەوەو هەرسی بکات.

٧- دانانی نوقتەو فارزەی زیاد (النقط والفواصل) لە هەندێ شوێن کە پێویست نیە و دانەنانی لە هەندێ شوێن کە پێویستە ئەوەش وادەکات ڕستەکان مانای تەواو نەبێت یان ماناکەی تێکەڵ بێت لەگەڵ ڕستەکەی پێش خۆی یا ڕستەکەی دوای خۆی.

ئەوەی تێبینیکم کردبێ ئەوەیە ئەو برا دکتۆرە(محمد جهاد) پێشتر هیچ نامەیەکی خوێندنی باڵای نەنووسیووە یان هیچ پەڕاوێکی نەخوێنووتەوە لەسەر چۆنیەتی نووسینی نامەی خوێندنی باڵاو داڕشتن و چۆنیەتی نووسینی کتێب بۆیە کەوتۆتە ناو ئەو هەڵانەوە، یان هیچ کەسێکی شارەزا پێداچوونەوەی بۆ نەکردووە، بەڵام ئەو هەڵانە نابێتە هۆکار بۆ کەمکردنەوەی نرخە زانستی وپزیشکیەکەی ئەم کتێبە.

بە گوێرەی توانا ئەو تێبینیانەم ڕاست کردۆتەوە، تاوەکو خوێنەری بەڕێز زیاتر سوودمەند بێتو ئەم کتێبە زانستیە کەم و کورتی پێوە دیار نەبێت لە ڕووی زانستی وزمانەوانی و داڕشتنەوە.

دەبێ ئەوەش بزانین کەوا کەس بێ کەم وکورتی نیەو هیچ کارێکیش بە ڕێژەی ١٠٠٪ ئەنجام نادرێت و تەواوی و بێ کەم وکورتی تەنها بۆ خوای گەورە وکارەکانیەتی.

زۆرم هەوڵداوە کەوا ناوی ئەو ڕووەك ومیوەو سەوزەو دارو دانەوێلەو شتەکانی تر بە کوردی و بەدروستی پەیدا بکەم بەڵام هەندێکی نەتوانرا چونکە تایبەت بوون بە شوێنێك وکۆمەڵگایەك لە زمانەکانی تر هیچ ناوی نەبوو، بۆیە هەر بەناوی خۆی ماوەتەوە.

وەرگێڕ

د. إبراهيم طاهر معروف

هەولێر ٢٠١١

بەشی یەکەم
سەوزەکان

يەكەم: هەنجيرى دڕكاوى زەوى

(الأرضي الشوكي- Artichoke-Cynara Slolymus)

مێژووى: بريتيە لە يەكێك لە كۆنترين ئەو ڕووەكانەى كەوا ئادەميزاد ناسيوويەتى وچاندوويەتى. فيرعەونەكان ناسيووليانەو لەسەر ديوارەكان وێنەيان كێشاوەو وبەخەتى هيرۆگلۆفى لەسەريان نوسيووە، هەر لەوانيشەوە عەرەب وەريان گرتووەو چاندوويانە، دواىى ئەغريق ويۆنانەكانيش چاندوويانە لەو كاتەى وڵاتەكەيان لە پێشەنگدابووە. ئەو ڕووەكە گەيشتە بەريتانيا لە سەدەى شانزەم وەك سەوزە بۆ خواردن و لەگەڵ چێشتيش تێكەڵ كراوەو زۆر جاريش بۆ جوانى ناو ماڵ بەكار هێنراوە. بۆ خواردنيش بە هەموو شێوەيەك بەكاردێت: بە خاوى ، كوڵاوى، برژاوى، سووركراوەيى. لە هەندێ وڵاتيش وشك دەكرێتەوەو وەك شۆربا بەكاردێت.

سوودەكانى پزيشكى وبەكارهێنانى:

١- بەسەرى ئەو ڕكە زەويە دەڵێن (دڵ) گوايە بۆ زيادكردنى ئارەزو (شەهوە)ى جينسى باشە، بەڵام بە شێوەيەكى زانستى ئەمە نەسەلمێنراوە.

٢- سوودى بۆ دڵ هەيە چونكە ئاستى كۆليسترۆل دادەبەزێنێ لەناو خوێن. لە ساڵى ١٩٤٠ دەرمانێكى لێ دروست كرا بەناوى (سينارا- Cynara) بۆ ئەم مەبەستە.

٣- لە ژاپۆن لێكۆلينەوە كراوە گوايە ئەم سوودانەى هەيە:

- دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆلی لەناو خوێن.
- زیادکردنی دروست کردن ورژاندنی شلەی زەرداو لەناو جگەردا.
- کاریگەری لەسەر زیاد کردنی بڕی میزکردن.
- وا دەکات جگەر کۆلیسترۆل کەم دروست بکات.
- وا دەکات گورچیلە کۆلیسترۆل زیاد دەرهاوێژێتە دەرەوەی لەش.

لێکۆلینەوەیەکی تر کراوە کەوا تیایدا ٥٥٠ نەخۆش بەشداربوون هەریەکەیان ١.٥ گرام لە دەرمانێك وەرگرت کە لە گەڵای ئەم ڕووەکە دروست کرابوو، بینیان ئاستی چەوریان بەگشتی زۆر باش دابەزیووە، بەتایبەتی چەوری سیانی (**Triglyceride**) لە ماوەی ٦ هەفتە.

لە لێکۆلینەوەیەکی تردا دەرکەوتووە کەوا ئەم ڕووەکە ئاستی چەوری خەستی بەرز(**HDL**) زیاد دەکات کە چەوریەکی باشەو دژی جەلتەی دڵە.

٤- چالاکی جگەر زیاد دەکات تاوەکو بەرگەی نەخۆشی زەردوویی بگرێت وهانی زیاد ڕژانی شلەی زەرداو دەدات بۆ ناو ڕیخۆڵە.

٥- بەکاردێت بۆ نەخۆشی ڕۆماتیزم و جومگەکان وبەرگری لە ڕەقبوونیان دەکات لە بەکالیسیۆم بوون (التكلس- **Calcification**).

٦- هاوکارە بۆ چارەسەری نەخۆشی میز گیران.

٧- چارەسەری نەخۆشی زیادە هەستیاری پێست.

٨- چارەسەری نەخۆشی ڕەقبوونی بۆڕیەکانی خوێنو پەستانی خوێن و نەخۆشی لەرزە (پارکینسۆنیزم - Parkinson) دەکات.

٩- دەوڵەمەندی ئەم ڕووەکە لە ڤیتامینی(ئەی - بی)و کانزاکانی وەك فۆسفۆرو مەگنیسیۆم وا دەکات کارو چالاکی دەماخو مێشك زیاد بکاتو چڕی بیرکردنەوەش قووڵتر بکاتو توانای لەبەرکردن زیاد دەکات.

١٠- توانایەکی چاك بەلەش دەبەخشێت لە کاتی ڕێژیم کردن ئەویش بەهۆی جۆرێك لە نیشاستەی (ئینۆلین- Inolyins) کە دەگۆڕێ بۆ شەکری (لیڤیلۆز- Levilose).

١١-هاوکاری هەرس کردن دەدات بە زیاد کردنی ترشی گەدە و بڤوبا لە ڕیخۆلە لادەبات.

١٢-هاوکارە بۆ لابردنی بۆنی بن باڵ و بۆنی ئارەقە بە هۆی بەکارهێنانی وەك کرێم یان بەهۆی خواردنی.

١٣-هاوکارە بۆ چارەسەری نەخۆشی ڕێوی (داء الثعلبة) بە بەکارهێنانی کرێم یان خواردنی.

١٤-دژی شێرپەنجەیە لە ڕێگەی چالاك کردنی جگەرو بەرگری لەش.

دووەم: باینجان

(الباذنجان- Egg plant- Solanum Dulcamara)

مێژوو وسەرچاوەی:

لە ئاسیادا هەیە بەتایبەتی هندستان خۆرهەڵاتی باشوور. دەگەڕێتەوە بۆ هەمان کلاسی تەماتەو پەتاتەو بیبەر. لە کۆنەوە لە ئەوروپا ناسراوە بەتایبەتی بەریتانیا کە دەگەڕێتەوە بۆ فەرمانڕەوایی ئیمپراتۆر (پیۆفراستیۆس) لە سەدەی سیانزەم. زۆر جاریش بۆ بەرگری لە چاوو زاری حەسوود بە پێشەوەی سەری هەندێ ئاژەڵیان هەڵدەواسی. یەکێك لە نوسەرەکان بەناوی (گیرارد) دەڵێت: باینجان بەکار دەهێنرا بۆ چاکبوونەوەی شوێنی برین وخوێن تێزان پاش ڕووداوی کەوتن یان لێدان. یەکێکی تر بەناوی (لینایۆس) دەڵێت: باینجان بەکارهاتووە بۆ چارەسەری ڕۆماتیزم و تا وهەوکردن.

پێکهاتەکانی:

١- شەکری سادەو شەکری گلۆکۆسایدی تێکەڵاو.

٢- نیشاستەو ماددی بنێشتی ومادددەی سمغی.

٣- سولانینی تفت: کە ماددەیەکی سڕکەرە گەر بڕێکی زۆر بخورێت چونکە کاردەکاتە سەر کۆئەندامە ناوەندی دەمارو لێدانی دڵ وهەناسە و گەیاندنی دەمارە خانەکان و پلەی گەرمی لەش کەم دەکاتەوە، ئەمانەش دەبنە هۆی سەرسوڕان ودڵ تێکهەڵچوون و گەشکە گرتن.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- کاریگەرێکی سڕکردنی لەسەرخۆی هەیە.

٢- چالاکی ئارەقە کردن زیاد دەکات و بۆنێکی خۆش دەبەخشێ بە لەش.

٣- کرداری دەرهاویشتنی میز زیاد دەکات و هەندێ ڕەوانیش دەکات.

٤- ڕێژەی کۆلیسترۆلی ناو خوێنیش دادەبەزێنێ.

٥- ڕەنگی پێستەش بەرەو ڕەشی دەبات گەر زۆر بەکار بهێنرێ.

سێیەم: بروكلی

(**Broccoli**)

لەم سەردەمەدا برۆكلی بۆتە ئەستێرەیەكی درەوشاوەی ناو سەوزەكان، لەبەر بوونی ژمارەیەكی زۆری پێكهاتەی كیمیاوی تیایدا كەوا بەرگری لە توشبوون بە نەخۆشی دەكەن.

دوو توێژەرەوەی ئەمەریكی بەناوی (جۆن.ج. میكنۆڤیز و لیۆن براد لۆ)لە پەیمانگاری توێژینەوەی هۆرمۆنەكان لە نیۆیۆرك ماددەیەكیان لەناو برۆكلی دۆزیەوە بەناوی(ئیندۆل– **Indoles**)،ئەو پێكهاتانە لە كلاسی قەرنابیتەكاندا هەیە (**Vegetables cruciferous**) كە بریتین لە قەرنابیت و برۆكلیو كەلەرمو كاهو لەف. ئەم ماددەیە كاردەكاتە سەر تێكشكانو شیكردنەوەی پێكهاتەی هۆرمۆنی (ئیسترۆجین) بەتایبەتی لەو شوێنانەی كەوا كاریگەری ئەو هۆرمۆنەیان زۆر لەسەرە.

هەندێ توێژەرەوەی تر لە زانكۆی (**John Hopkins University School of Medicine**) ماددەیەكی تریان لەناو برۆكلی دۆزیەوە بە ناوی (سەلفۆرافان– **Sulforaphane**) كەماددەی كبریتی تیایە كەئەویش لەلایەن خۆیەوە كاردەكاتە سەر خانەو شانەكانی لەش تاوەكو ئەنزیمێك دروست بكات دژی شێرپەنجەكان (**Cancer fighting enzymes**). هەروەها ئەو ماددەیە (سەلفۆرافان) لەناو گێزەرو پیازی سەوزیش هەیە. هەروەها برۆكلی ماددەی(بیتا كارۆتین–**Beta carotene**)ی تیایە كە دژی شێرپەنجە كاردەكات. ئەویش بەهۆی بوونی سیفەتی(دژە ئەكسەدە– **Anti Oxidants**)لە كتابی (قەڵەوی‌و ڕێژیم)كە لە بڵاوكراوەكانی(نارین)ەو لە نوسینی وەرگێڕە، بەدرێژی باسی ئەنتی ئەكسەدە كراوە.

هەروەها لە برۆكلی ژمارەیەكی زۆری كانزاو ڤیتامینات هەیە وەك : كالیسیۆم و پۆتاسیۆم و ترشی فۆلیك و سیلینیۆم وڤیتامین سی . كاریگەری ئەمانەش لەم خاڵانەی خوارەوەیە:

کالیسیۆم وترشی فۆلیك: کاردەکەن وەك دژە شێرپەنجە

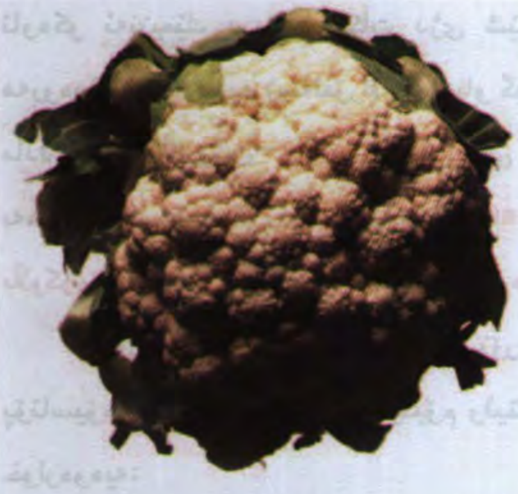
پۆتاسیۆم: هاوسەنگی شلەی لەش دەکات و ڕێکخەری لێدانی دڵ وپەستانی خوێنە.

ڤیتامین سی: بەرگری لەش زیاد دەکات دژی هەوکردنەکان وکاریگەری دژە ئەکسەدەشی هەیە.

سیلینیۆم: کار دەکات وەك دژە شێرپەنجەو جەڵتەی دڵ ومێشك.

زانایانی عەرەب وەك ئیبن سیناو رازی شێرپەنجەیان ناسیووەو کاریگەری قەرنابیتیشیان لەسەر ئەو جۆرە نەخۆشیانە باس کردووە بەهەردوو جۆرەکانیەوە، کە بریتین لە ترسناك وسووك (**Malignant & Benign tumors**). بەکارهێنانی ئەو ڕووەکانە پێش هاتنە کایەی نەشتەرگەری و سووتان وبرین و تیشکی لێزەری بووە.

ئەوانەی حەز ناکەن کۆمەڵەی قەرنابیت بخۆن لە ڕۆژئاوا حەبێکی تایبەتیان دروست کردووە بەناوی (**Broccoli Isolated Extract**). هەرچەندە خواردنی ڕووەکەکە باشترە لە حەبەکە چونکە ماددەی تری وەك ریشالی زۆر تیایە بۆ هەرس وقەبزی و مەیاسیری باشە.



چوارەم: پیاز

(Onion- Allium Cepa -البصل)

مێژوو: ئادەمیزاد پیازی ناسیووە لە سەرەتای مێژووی مرۆڤایەتیەوەو ناوچەی سەرەکی لە ڕۆژهەڵاتی دوورە و لەوێوە هاتۆتە ئاسیاو میسرو ڕۆژئاوا. لە سەردەمی فیرعەونەکانیش هەبووەو لە وێنەکانی سەر دیوارەکاندا دەرکەوتووە و لایان پیرۆز بووەو وەك پیاو چاکان پەرستوویانەو پێشکەش بە خوایەکانیان کراوە وەك قوربانی. لە کاتی ناشتنی ناودارەکان کەل وپەل و خواردنیان لەگەڵ دادەنا لەناو تابووتەکەیاندا لە نێوان خواردنەکانیش پیاز هەبوو. ئەگریکەکانیش بە هەمان شێوە پیاز لایان پیرۆز وباو بووە.

پیاز لە کلاسی زەنبەقیەکانەو بەخۆراکێکی گرنگ دادەنرێت لە سەردەمی ئێستاماندا چونکە هاوکارە بۆ بەرگری کردن لە بەکتریاو میکرۆبات.

پێکهاتەکانی:

- ژمارەیەك لە کانزای بەسوود: کالیسیۆم و فۆسفۆرو ئاسن. بڕی ئەو کانزایانە لە پیاز زۆر زیاترە لەوەی لە سێودا هەیە، کالیسیۆمەکە ٢٠ جار زیاترە، فۆسفۆرەکە دوو بەرامبەرەو ئاسن وڤیتامین (ئەی) تیایدا سێ بەرامبەرە.
- ژمارەیەك لە ڤیتامینەکان: ئەی- سی- ئی.
- گلۆکوتین وفلافینویدز (Gluconin& Flavanoids)
- ئەنزیمی ئۆکسیدیز ودایەیستەیز (Oxidase & Diastase Enzymes): ئەو دوو ئەنزیمە لە پیازی تەڕدا هەیە وبەبێ کوڵان بیخۆیت، کە سوودیان هەیە بۆ زیاد کردنی میزکردن و هێنانە خوارەوەی ئاوی سك (Ascites) و بەرگری لە بە شەمێ بوونی جگەر (تشمّع الکبد).

پیازی سپی باشترە لە پیازی سوور، پیازی درێژ باشترە لە پیازی خڕ، پیازی ووشك باشترە لە پیازی تەڕی سەوز. پیازی سادەی نەکوڵاو باشترە لە پیازی کوڵاو وبرژاوی ناو چێشت.

بەکارهێنان وسوودەکانی پزیشکی:

١- پیاز بەکاردێت بۆ بەرگری لە تەسکبوون ورەقبوونی بۆڕیەکانی خوێن (Arteriosclerosis)، بەتایبەتی ئەوانەی دڵ ودەماخ، بەمەش جەڵتەی دڵ ومێشك کەم دەبێتەوەو پەستانی خوێنیش دادەبەزێ.

٢- پیاز ئارەزوی خواردن زیاد دەکات ولیکاو دەرژێنێ و پشێوی لە کۆئەندامی هەرس کەم دەکاتەوەو هاوکارە بۆ دەرهاویشتنی باوبژو ڕەوانی زیاد دەکات.

٣- کرداری میزکردن زیاد دەکات و هۆکارە بۆ توانەوەی وورده بەردو بەردی زەرداوو کەم کردنەوەی هەوکردنی گلاندی پرۆستات.

٤- کاتی سەفەر کردن کۆئەندامی هەرس توشی پەشێوی دەبێت بەهۆی گۆڕانی کەش وهەواو خۆراك، ئەمەش دەبێتە هۆی دڵهەڵچوون و سکچوون و ڕشانەوە، ئەم نیشانانە ناسراون بە (نەخۆشی سەفەر- Travelers disease). گەر پیاز بەکار بهێنرێ ئەوا چارەسەری ئەم نەخۆشیە دەکرێت.

٥- دژی هەوکردنی سیەکان و بۆریەکانی هەواو کۆکە،
هەندێك لەو دەرمانانەی بۆ کۆکەی تەڕ بەکاردێت
کەماددەی (کاربۆسیستین- Carbocysteine)ی تیایەو
لە پیاز وەرگیراوە.

٦- بۆ چارەسەری هیشکەبیرۆو دەردە ڕێوی و
قژ کەوتن بەکاردێت، چ بەهۆی خواردن یان کرێمو
گیراوە، بەڵام بە شێوەی خواردن باشترە.

٧- چالاکی جگەر زیاد دەکات و بەهۆی بوونی ماددەی (سیستین- Cysteine) تیایدا ئەویش بریتیە لە پرۆتینە زۆر پێویستەکان بۆ لەش کە لەش ناتوانێ خۆی دروستی بکات بەڵکو دەبێت لە خۆراکەوە وەری بگرێت. ئەم جۆرە پرۆتینانە پێیان دەڵێن پرۆتینە سەرەکیەکان وپێویستەکان (Essential Lipoprotein)

٨- ئارەزوی خواردن زیاد دەکات وچالاکی لەش زیاد دەکات، بۆیە کاتی خۆی فیرعەونەکان پیازیان دەدایە ئەو کرێکارانەی ئەهرامەکانیان دروست دەکرد، هەرسی خواردن زیاد دەکاتو جووڵەی ریخۆلەش ڕێکدەخات.

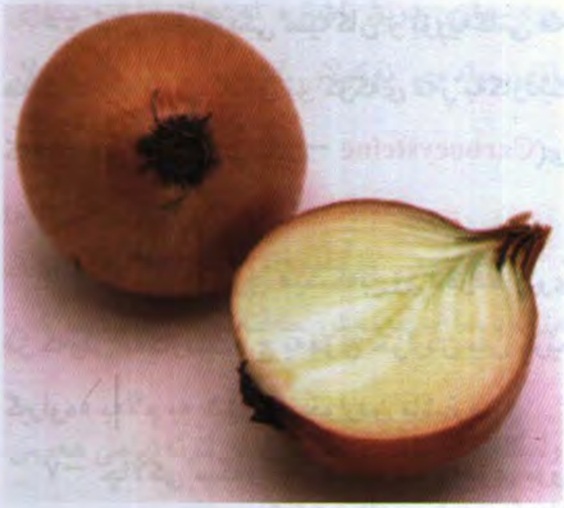
٩- خواردن وبۆن کردنی چارەسەرە بۆ هەڵامەت وئینفلونزا.

١٠- باشە بۆ نەخۆشیەکانی گوێچکەو بێ هێزی بیستن، بەهۆی خواردنی یان وەك دلۆپ بەکارهێنانی.

١١- باشە بۆ بەهێزکردنی بینین و بەرگری لە نەخۆشی ئاوی سپی (ساد العین - Cataract)، بەهۆی بەکارهێنانی وەك کلی چاو.

١٢- بەهۆی بوونی ماددەی سیلینیم لەناو پیاز وادەکات خوێن شل بکاتەوەو بەرگری جەڵتە بکات (Thrombosis).

١٣- ڕێژەی چەوریە خراپەکانی وەك کۆلیسترۆل وچەوری سیانیو ئەوانی تر کەم دەکاتەوە لە ناو خوێن و چەوریە باشەکەش کە (HDL) زیاد دەکات.



١٤- بەرگری لە شێرپەنجە دەکات بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکانی پەیمانگەی نیشتمانی شێرپەنجە لە ئەمەریکا (National cancer Institute)بەتایبەتی شێرپەنجەی گەدەو مەمك وسیەکان وپرۆستات، ئەمەش بە هۆی بوونی ماددەی سیلینیۆم وکوارسیتین (Quercetin)ە لەناو پیازدا.

١٥- بەهۆی زیاد کردنی چالاکی خانەو شانەکان وا دەکات پیری دووربخاتەوە.

١٦- خەو هێمن وئارام دەکات.

١٧- بۆڕیەکانی خوێن فراوان دەکات بۆیە باشە بۆ نەخۆشی لەرزەو جەڵتەی دڵ ومێشك.

١٨- چالاکی جینسی زیاد دەکات بەتایبەتی پیازی خاو.

١٩- هۆکاری کەم کردنەوەی ئازاری ڕۆماتیزم و ئازاری ڕەقبوونی جومگەو ماسولکەکانن.

٢٠- شەکری ناو خوێن کەم دەکاتەوە بۆیە بۆ نەخۆشی شەکرە بەسوودە. ئەمانەی خوارەوە نابێت پیاز بخۆن:

١- مەیاسیری پلەی دوو (کە خوێن دادەنێ).

٢- هەوکردن وبریندابوونی گەدەو دوانزەگرێ، بەتایبەتی گەر خوێنبەربوونی هەبوو (Gastric & Duodenal Ulcer).

٣- نەخۆشی لاسەر یەشە (الشقیقة- Migrain).

٤- نەخۆشیەکانی خوێن

٥- دابەزینی پەستانی خوێن.

پێنجەم: پەتاتە

(البطاطا- Potato- Solanum toberosum)

بەشی بەکارهاتوو: بریتیە لەو بەشەی لە ژێر زەویەو ڕەگەکەیەتی.

مێژوو و سەرچاوەی:

لە ئەمەریکای خوارو بەتایبەتی پیرۆ یەکەم سەرچاوەیەتی‌و زۆر بەربڵاوەو بەکار دێت. لە وولآتانی ڕۆژئاواش بە کوڵاوی‌و یان بە سوورکراوەیی لەگەڵ زۆربەی خواردنەکان بەکاردێت بەتایبەتی لەگەڵ گۆشتی سوورو سپی. لە ئەمەریکاش بە هەمان شێوە زۆر بەکاردێت بەگشت شێوەکانیەوە.

یەکەم جار پەتاتە لە ئەمەریکا ناسرا بەهۆی داگیرکەرانی ئیسپانیەوە بەتایبەتی سەرکردە(فرەنسیسکۆ ببیزار) کاتێ وولآتی پیرۆی داگیر کرد لە ساڵی ١٥٣٧.

لە ولآتانی ئەوروپا بڵاوبۆوە کاتێ هەندێك پەتاتە گەیشتە ڤیەنای پایتەختی نەمسا، لەو کاتەی بەڕێوەبەری یەکێك لە باخچەکان دەستی کرد بەچاندنی‌و بەکارهێنانی وەك خواردن‌و هەندێکیشی کردە دیاری بۆ زانایانی ڕووەکناسی تاوەکو لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەن ئەمەش لە ساڵی ١٥٨٨ بوو.

زۆری بڵاوبوونەوەی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٧٤٤ کاتێ ئیمپراتۆری ئەڵمانیا (فریدریکی گەورە)فەرمانی دا بەگشت کیشاوەرزەکان بە چاندنی پەتاتە. هەرئەمەش بوو وای کرد ئەڵمانیا ببێتە یەکەم وولآت لە ناردنە دەرەوەی پەتاتە بۆ جیهان. پەتاتە لە ئەڵمانیاوە گەیشتە فەرەنسا بەهۆی یەکێك لە بەندکراوەکانی فەرەنسی بەناوی (بارمونتیە) کە لە کاتی فەرمانڕەوایی ئیمپراتۆری ئەڵمانیا (فریدریکی گەورە) بەند کرابوو، لەوێ پەتاتەیان پێدابوو

وەك خۆراك، ئەویش کاتی گەڕانەوەی لەگەڵ خۆی بردی بۆ مەلیکی فەرەنسی (لویسی شانزەم). بەهەمان شێوە پەتاتە لە ئاسیاو ئەفەریقیا بڵاوبۆوە، ئێستا نزیکەی ۲۰۰۰ جۆری هەیە لە جیهاندا.

وا چاکترە بەتاتە بە گەڵاوە بکرێتە خۆراك چونکە ئەو چینەی ژێر گەڵاکەی بڕێکی زۆری ڤیتامین (سی) و کانزای تیایە.

پێکهاتەکەی:

ئاو ۷۵٪ ، نیشاستە ۲۰٪، پرۆتین ۲٪، خوێی کانزایی ۱٪.

هەروەها کالیسیۆم وپۆتاسیۆم وئاسن وڤیتامین **A, B,C** تیایە.

تێبینی: هەرکاتێك پەتاتە خاڵی سەوزی لەسەر دیار کەوت ئەو خاڵانە بتاشن و لایدەن چونکە ماددەی (سۆلانین)ی تیایە کە ژەهرە بۆ مرۆڤ.

بەکارهێنانی:

١- خواردنێکی زۆر بەسوودە بۆ ئەوانەی نەخۆشی برینداری گەدەیان هەیە(قرحة المعدة)، چونکە ترشی گەدە دەمژێت، هەروەها نیشاستەی ناو پەتاتە وا دەکات ببێتە بەربەستێك لەبەردەم گەیشتنی ترشی گەدە بۆ سەر شوێنی برینەکە، لەهەمان کاتدا بەرگری دەکات لە بەکتریای ناو گەدە (**Helicobacter pylori**) تاوەکو برین دروست نەکات.

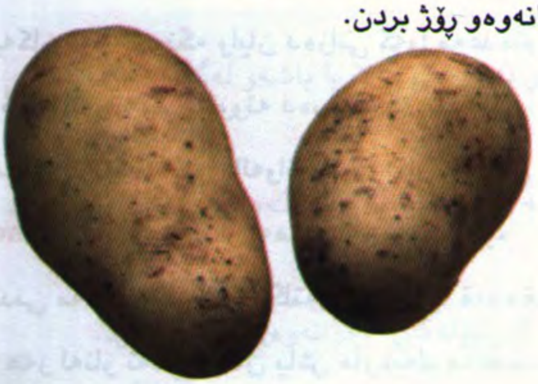
٢- میزکردن زیاد دەکات و بەردی گورچیلەش ورد دەکات.

٣- پەتاتەی کوڵاو هۆکارێکی چاکە بۆ کەم کردنەوەی نیشانەکانی کۆلۆنی پەشێو (هەوکردنی کۆلۆن- Irritable Bowel Syndrom).

٤- هێورکردنەوەی دەماخ ومێشك بەهۆی بوونی ڤیتامینی (کۆمەڵەی ب).

٥- بەکاردێت بۆ چارەسەری دەنکۆلەی گەنجی (حب الشباب- Acne). بە دانانی لەسەر دەم وچاو.

٦- گوشراوەی پەتاتە لەسەر پێست دادەنرێ بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك بۆ چارەسەری سووتانەوەو ڕۆژ بردن.



٧- بەکاردێت بۆ لابردنی باو بژ.

شەشەم: مەعدەنوس

البقدنوس (Parsely-Carum petroselinum)

بەشەکانی بەکاردێت: ڕەگی، پەلکەکانی، تۆیەکەی.

شوێن ومێژووی:

جۆری لینایۆس (Linnaeus)سەرەتا لە (سەردینیا) بەخۆرسکی هەبووە، پاشان هاتۆتە ناو ئەوروپاو ئینگلتەرا لە ساڵانی ١٥٨٤ دەست کراوە بە چاندنی.

جۆری (بینثام– Bentham) شوێنی سەرەکی ڕۆژهەڵاتی دەریای سپی ناوەڕاست بووە، وەك تورکیا ولوبنان و جەزائیر. یەکەم کەس ناوی زانستی لێنا دکتۆر دیسقۆریدس بوو. سەرەتا لە سەردەمی ئەگریکەکان مەعدەنوس نیشانەی مردن ودیاری پرسەو ناخۆشیەکان بوو، چونکە وایان دەزانی کەوا مەعدەنوس لە خوێنی ئەو پاڵەوانەوە هاتووتە دەرەوە کە ململانێی لەگەڵ مردن کردووە. ئەو پالەوانە ناوی (ئارهیمۆرس – Arehemorus) بوو. هەر بەهۆی ئەو ئەفسانەوە بوو چاندنی مەعدەنوس لە ئینگلتەراو ئەوروپا قەدەغەکرا.

هەر لەناو ئەگریکەکان پاش ماوەیەك مەعدەنوس پەسەندکراو دەیان کردە دەسك و لەسەر سەری ئەو پاڵەوانانەیان دادەنا کە لە یاری (ئیسسیمان– Isthmian) ی دەبردەوە.

هۆمیرۆس لە کتابەکەیدا دەڵێت ئەو ئەسپانەی گالیسکەی پالەوانەکانی شەریان ڕادەکێشا مەعدەنوسیان پێدەدان ، لە زۆربەی باخچەکانیش مەعدەنوس لە هەر چوار دەوری دەڕوێنرا.

زانا تیرنر (Turner) لە کتابەکەی دەڵێت: گەر مەعدەنوس فڕێ بدرێتە ناو حەوزی ماسی ئەوا ماسیە نەخۆشەکان چاك دەبنەوە. مەڕو کەروێشك حەز لە مەعدەنوس دەکەن، بەڵام زیانی هەیە بۆ بەبەغاو چۆلەکەو هەندێ باڵندەی تر و دەبێتە هۆی مردنیان.

تاوەکو ئێستا ٣٧ جۆر مەعدەنوس هەیە لە جیهاندا ولەکۆنەوە بەکار هاتووە.

ئێستا مەعدەنوس لەگەڵ زۆربەی شۆرباکان بەکاردێت.

پێکهاتە کیمیاویەکەی:

ڕەگەکەی: نیشاستەی تیایە و کەمێك شیرینەو بۆندارە. شەکری و ڕۆنی هەڵچووی تیایە (Trepense, Apiol). لەگەڵ ماددەی (Myristicine, Apioside, Apiin).

پەلکەکەی: ڕۆنی هەڵچووی تیایە (Apiol Trepense) زیاتر لە ڕەگەکەی، هەروەها ماددەی کانزایی کالیسیۆم وفۆسفۆرو ڤیتامین (سی وئەی) تیایە.

بەکارهێنانی لە بواری پزیشکیەوە:

بەداخەوە تاوەکو ئێستا لێکۆلینەوەی تەواو لەسەر مەعدەنوس نەکراوەو هەقی خۆی نەدراوەتێ.

١- Apiol ماددەیەکی چەورەو بۆ نەخۆشی مەلاریا باشەو لەگەڵ دەرمانەکانی مەلاریا تێکەڵ دەکرێت.

٢- هەمان ماددەی سەرەوە باشە بۆ نەخۆشیەکانی گەدەو ڕیخۆلە وەك زیاد کردنی هەرس و لابردنی باو بژو .

٣- زیادکردنی میزکردن وچالاکی گورچیلەکان، وتوانەوەی ووردە بەرد.

٤- بەسوودە بۆ نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە وەك: کۆکەو هەناسە تەنگی و هەلامەت.

٥- بۆنی هەناسەو ئارەقەی لەش خۆش دەکات، لابەری بۆنی سیروپیازە.

٦- بەرگری دژی شێرپەنجە دەکات چونکە لە کلاسی (Umbellifrous)ە.

٧- بەکاردێت بۆ ڕێکخستنی بێ نوێژی و لەباربردنی پزیشکی.

٨- ڕۆنەکەی بەکاردێت بۆ بەرگری لە هەڵوەرینی قژ و بەهێزکردنی.

٩- بۆ سکچوون ونەخۆشی تای پچرپچڕ باشە.

١٠- بۆ کەم خوێنی باشە چونکە ئاسن و ترشی فۆلیکی تیایە.

١١- هیمنکەرەوەی مێشکە.

حەوتەم: تەماتە

(الطماطم- Tomato- Cycopersicum esculentum Mill).

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی

مێژوو و شوێنەواری:

وڵاتی پیرۆ لە ئەمەریکای باشوور، بە هۆی ئیسپانیەکان هاتووەتە ئەوروپاوەو لەوێوە گەیشتۆتە گشت وڵاتانی جیهان. لە سەرەتا وایان دەزانی تەماتە ژەهراویە تەنها بۆ جوانی باخچەو ماڵەکان بەکاریان دەهێنا، دوایی بۆیان دەرکەوت کەوا ژەهراوی نیەو خواردنی دەست پێکرا لەگشت جیهان وگشت چێشتخانەکان.

پێکهاتەکانی:

- ئاو ٩٣٪ ، گلۆسین ٤٪، ١٪ ماددەی کەفی، زەیت.
- ڤیتامینی (ئەی، سی، بی ١، بی٢) تیایە.

سوودەکانی وبەکارهێنانی:

١- ئارەزوی خواردن زیاد دەکات.

٢- زیادکردنی میز کردن.

٣- ڕەوانی

٤- چالاکی لەش زیاد دەکاتو بۆ نەخۆشیەکانی دڵ وگورچیلە و پەستانی خوێن باشە.

هەشتەم: سیر

(الثوم-Garlic- Allium sativum)

مێژووی: یەکێکە لە دەرمانە سەرسوڕهێنەرەکان، لە میسری کۆن پەرستراوەو فیرعەونەکان داویانە بە بەندەو کۆیلەکان تاوەکو پارێزگاری لە تەندروستیان بکەن.

لەکۆنەوە بەکارهاتووە بۆ هەوکردنی گوێچکە، ئێستاش بەکاردێت بۆ پارێزگاری وبەرگری لە نەخۆشیەکانی دڵ ونەخۆشی سیل و شێرپەنجە.

لویس باستوور زانای بایۆلۆجی بۆی دەرکەوت کەوا سیر ژمارەیەکی زۆر بەکتریا دەکوژێت.

لە ساڵی ١٩٥٠ دکتۆر(ئەلبیرت شویتزر – Albert- Schweitzer) لە کاتی کارکردنی لە ئەفەریقیا ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشی کۆلیرا و گرانەتا (تایفۆئید)و سکچوونی دیزانتری بە سیر چارەسەر کردووە.

لە کاتی جەنگی جیهانی یەکەم ودووەم سیر بەکار هاتووە بۆ بەرگری لە هەوکردنی بەکتیری وپاککردنەوەی برین، لەناو سوپای ڕوسی بە پەنسلینی ڕوسی ناسرابوو.

سوودەکانی وبەکارهێنانی:

١– توانای توانەوەی جەڵتەو مەینی خوێنی هەیە.

دابەزینی ئاستی چەوری زیان بەخش وبەرزکردنەوەی ئاستی چەوری بەسوود، ئەویش بەهۆی بوونی ماددەی (ئەلیسین– Allicin) لەناو سیردا. ئەگەر بێت سیر گەرم بکرێت کاتی ئامادەکردنی وەك دەرمانی پزیشکی ئەو سیفەتەی نامینێ.(لەکتابی قەڵەوی وەرگێر بەدرێژایی باسی جۆرەکانی چەوریو برو ڕێژەی کراوە).

٢– پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە.

لە هندستان لە شاری ئوداپور لێکۆلینەوەیەك کرا لەلایەن زانا (ئارون نۆریا– Arun Noria) لەسەر ٤٣٢ نەخۆشی دڵ هەندێکیان گیراوەیەکی سیریان پێدان ئەوانی تر پێیان

نەدان، دەرکەوت ئەوانەی سیریان خواردبوو ٣٢٪ کەمتر توشی جەڵتەی دڵ بوون و ٤٥٪ ڕێژەی مردنیش کەم بۆوە.

٣- لە کۆنەوە باوکی تەندروستی (ئەبۆکرات- **Hippocrates**) چارەسەری شێرپەنجەی منداڵدانی کردووە بە سیر. ئێستاش دەرکەوتووە کەوا سیر خانەی شێرپەنجە دەکوژێت.

لە لێکۆڵینەوەیەك لە چین‌و ئیتالیا کراوە لەسەر ٤٠٠٠ کەس دەرکەوتووە کەوا سیر ڕێژەی توشبوون بە شێرپەنجەی گەدە کەم دەکاتەوە.

لە بنکەی شێرپەنجە لە نیۆیۆرك (**Memorial sloan kettering Cancer Center**) ماددەیەکی تریان لە سیر دۆزیوەتەوە کەوا بەرگری لە شێرپەنجەی پرۆستات دەکات.

٤- ڕۆنی سیر بەکاردێت بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی گوێچکەو پێست، هەروەها بۆ پاشکردنی باری هەرس لە گەدە.

٥- چارەسەرە بۆ لەرزین و پارکینسۆن.

٦- بۆ چارەسەری کۆکەو تەنگە نەفەسی.

٧- کاریگەری هەیە لەسەر کەم کردنەوەی ئازاری پشت و جومگەکان.

٨- چارەسەری ووردەبەردی گورچیلەو ئازاری.

٩- چارەسەری قژ هەڵوەرین ونەخۆشی ڕێویە (**Alopecia Areata**).

١٠- بەهێزکەری ددان‌و پووکە.

١١-چارەسەری هەڵامەت ونەخۆشیەکانی سەرما.

١٢-چارەسەری کرمەکان گەر وەك هۆقنە بەکار بێت.

نا بێت لەم نەخۆشیانەی خوارەوە بەکار بێت:

١- مەیاسیری

٢- سەریەشەی شەقیقە

٣- برینی گەدە (قرحة المعدة)

٤- نەخۆشیەکانی خوێن بەربوون.

نۆیەم: جەرجیر

(Rocket- Eruca sativa Mill -روکا)

بەشی بەکارهاتوو: هەموو ڕووەکەکە.

مێژووی وسەرچاوەی:

ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست وئەوروپای ناوەڕاست بەتایبەتی ئیتالیا، پاشان گەیشتۆتە ئاسیاو روسیاو هەروەك (بین جۆنسن) لە ساڵی ١٦٣٣ باسی کردووە.

لە زۆر وڵاتانی وەك ئەڵمانیاو میسر گەڵاکەی دەخۆن بەتەنها یان لەگەڵ سەڵاتە.

جەرجیر گەر بخورێت لەکاتی شەوان بۆنی خۆشە وبەتامە بەڵام لەکاتی ڕۆژ هیچ ئەو تام وبۆنەی نیە.

بۆ خواردن پێویستە پێش ئەوەی گوڵ بکات بیخۆیت، بەڵام بۆ بەکارهێنانی پزیشکی دەبێت پاش گوڵ کردنی بێت.

پێکهاتەی:

١- ئیترۆزاید (Etrozide) کە ماددەیەکی خەردەلیەو گۆگردی ئازۆتی (کبریت) تیایە.

٢- ڤیتامین (ئەی ، سی، ئی) تیایە.

٣- کانزاکانی یۆدو گۆگردو ئاسنی تیایە.

٤- ڕیشال وکلۆرۆفیلی تیایە

٥- ڕۆنی ڕووەکیشی تیایە.

سوودەکانی و بەکارهێنانی پزیشکی:

١- هەرس باش دەکات وچالاکی زەرداو زیاد دەکات.

٢- گەشەی قژو ڕەشکردنی ڕەنگی قژ.

٣- چارەسەری سووتانی پێست.

٤- بەهۆی بوونی ڤیتامین (سی) و ئاسن بۆ خوێن باشە.

٥- نەخۆشیەکانی پێستەی جۆراوجۆر.

٦- کەم کردنەوەی ئازاری ڕۆماتیزم.

٧- لابردن وکەمکردنەوەی بەلغەم.

٨- زیاد کردنی میزکردن وتوانەوەی وردە بەرد.

٩- ئافرەتی سکپڕ باش نیە بیخوات چونکە خوێن بەربوونی زیاد دەکات.

١٠- بەهێزکەری وزەی جنسیە.

دەیەم: گێزەر

(Carrots- Daucus Carota - الجزر)

مێژووی:

هەر لە سەرەتای مێژوو ناسراوە، ئەگریکەکان باسیان کردووە لە کتابەکانیان. ئەبۆکرات و دیسقۆریدس بەکاریان هێناوەو باسیان کردووە بەهەمان شێوەی ئێستا کە هەیە.

گێزەریش دوو جۆری هەیە: کێوی وخۆماڵی چێنراو. ئەوەی کێویە کاریگەری زیاترە.

ناوی کاروت وەك ناوێکی زانستی بۆ گێزەر هەر لەساڵانی ٢٠٠-٢٣٠ زاینی هاتووە لە کتێبەکانی (Apicius Caelius, Athenaeus) هەروەها لە سەدەی دووی زاینی پزیشکی ناودار (گالین- Gallen) ناوی (داوکۆس- Daucus) ی زیاد کردووە بۆی تاوەکو ئەو گێزەرە خۆماڵیە جیا بکرێتەوە لە جۆرەکانی تری کەسك وسپی (کە ئێستا نەماون).

لە سەردەمی دیسقۆریدس وپلانی تاوەکو ئێستا گێزەر بەکاردێت لە گشت جیهاندا. گەیشتە ئینگلتەرا لە سەردەمی شاژن (ئیلزابیس) بە هۆی پیاوێك ناوی (فلیمنگ) بوو. هەروەها شەکسپیر لەیەکێك لە شانۆکانی تیایدا باسی گێزەر دەکات.

پێکهاتەکەی:

١- ئاو ٨٨٪، رۆنی هەڵچوو ٠.٠٦٪ ، رۆن ٠.٣٪، شەکر ٩٪.

٢- کانزاکانی وەك: گۆگرد وفۆسفۆرو کلۆرو سۆدیۆم وپۆتاسیۆم ومەگنیسیۆم وکالیسیۆم وئاسن.

٣- ڤیتامینەکانی وەك (ئەی، بی، سی، دی، ئی).

سوودەکانی پزیشکی وبەکارهێنانی:

١– زیاد کردنی میزو گوشراوەکەی بۆ کەمبوونەوەی ئاوی لەش باشەو بۆ گلدانەوی ئاو لەلەشدا.

٢– نەخۆشیەکانی گورچیلە وبەردو هەوکردنی میزەڕۆ.

٣– لابردنی باو بڑو، وەستانی سکچوون و هەرسی خواردن

٤– نەخۆشی شاهانە (داء الملوك– النقرس).

٥– تۆیەکەی بەکاردێت بۆ نەخۆشیە دەرونیەکان وپەشێوی و ناهاوسەنگی میزاج.

٦– نەخۆشیەکانی پێست وەك: دەنکۆڵەی گەنجیو زیادە هەستیاری (حەساسیە).

٧– تۆیەکەی چالاکی جگەر زیاد دەکات وبەرگری لە زەردوویی دەکات.

٨– ئاستی پۆتاسیۆم زیاد دەکات، بۆیە بەکاردێت لەگەڵ ئەو دەرمانانەی ئاستی پۆتاسیۆم دادەبەزێنن وەك ئەوانەی میز زیاد دەردەکەن (لازیکس).

٩– تۆوەکەی باشە بۆ کۆکەو هەوکردنی سیەکان.

١٠– خوێنی بێ نوێژی زیاد دەکات.

١١– دوو جۆرە کارۆتینی (Carotenoids) تیایە: یەکەمیان ، ئەلفا کارۆتین Alfa Carotene , کە گەشەی شێرپەنجە دەوەستێنێ و دووەمیان، Beta Carotene کە بەرگری لە سەرهەڵدانی شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ دەکات. بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکانی لە ئەمەریکا کراوە لە پەیمانگای شێرپەنجە دەرکەوتووە ئەوانەی گێزەر زۆر دەخۆن کەمتر توشی شێرپەنجە دەبن.

١٢–بەهۆی بوونی ماددەی کالیسیۆم پیکتەیت (Calcium Pectate) ڕێژەی کۆلیسترۆل لە خوێن دەدەبەزێنێ بە ٢٠٪.

١٣-ڕۆژانە تەنها پێویستمان بە ٥٠٠٠ یەکەی کارۆتین هەیە بۆ لەش، بەڵام خواردنی ١٢.٥٠٠ یەکەی کارۆتین وا دەکات بەرگری دژی شێرپەنجە زیاد بکات.

١٤-بیتا کارۆتین چارەسەرە بۆ شەوکوێری (**Night Blindness**).

١٥-باشە بۆ بەرگری لە ئاوسانی سپڵ.

١٦-بەرگری لە مەینی خوێن دەکات.

١٧-گێزەر خۆشی بە مرۆڤ دەبەخشێ.

١٨-ژێیەکانی دەنگ بەهێز دەکات ودەنگ سازگار دەکات.

دوای لێکردنەوەی گێزەر بۆ ماوەیەك ڕێژەی کاروتێنی بەرەو کەم بوونەوە دەڕوات، بۆیە پێویستە گێزەر بە تازەیی بخورێت.

گێزەر بە کوڵان ئەو ڤیتامینانەی تیایەتی نامرێت بەتەواوەتی.

نابێت گێزەر لە کیسەی نایلۆن زۆر بمێنێتەوە چونکە کار دەکاتە سەر پێکهاتەکانی.

یانزەیەم: تۆڵەکە(تۆڵکە)

(الخباز ، الخبازى، الخبيزة البرية – **Mauve- Malva Silvestris**)

بەشەکانی بەکاردێن: ڕەگ وگەڵا وگوڵە نەپشکوتووەکانی .

مێژوو وسەرچاوەی:

لە گشت جیهاندا هەیە لە نزیك گۆمە ئاوەکان و ئەو شوێنانەی نە کێڵدراون.

لە کۆنەوە وەك خۆراك ودەرمان بەکارهاتووە. سەری خونچە گوڵەکانی دەخورێت و کاتی خۆی زانا فیساغۆرس خواردوویەتی وەك هێمنکەرەوەی دەرون و پەشۆکاوی و ئارەزوی جینسی، هەروەها وەك خەم ڕەوێنەوە بەکارهاتووە. ئیمپراتۆر شارلمان فەرمانی دەرکرد بەچاندی ئەو ڕووەکە لە باخچەکەیدا.

ڕۆمانیەکان بەکاریان دەهێنا بۆ چارەسەری گشت نەخۆشیەك بۆیە ناویان نا (**Omniomorbia**).

پێکهاتەکەی:

شلەی لیکاوی ئەو ڕووەکە (**Mucilage**)ڕێژەیەکی زۆری لە ماددەی(گلۆکۆسامین وئۆسۆساینین – **Glucosamine & Authocyanin**) کە زۆر بەسوودن بۆ شانەی کرکراگەکان.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی ئازاری گەرو ولەوزەو هەڵامەت، لەسەر شێوەی گیراوەو دەم شووشتن.

٢- نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە وەك: کۆکەو هەناسە تەنگی ولابردنی تف لە گەروو.

٣- زیاد کردنی میزو پاککردنەوەی گورچیلە لە ووردە بەرد.

٤- چارەسەری قەبزی و برینی کۆئەندامی هەرس وکەم کردنەوەی باو بژو ئازار.

٥- بەرگری لە هەوکردنی پێست دەکات، هەروەها بۆ زیادە هەستیاری پێستەو پێوەدانی میروولەش بەکاردێت.

٦- دوای کولاّنی گەڵاکانی بەکاردێت وەك پاککەرەوەیەك بۆ کۆئەندامی زاوزێ.

٧- هەندێ ماددەی دژە بەکتیریاو کەڕو ڤایرۆسی تیایە بەتایبەتی ئەوانەی سەر پێست.

٨- بەکاردێت وەك هێمنکەرەوەی دەرون و پەشۆکاوی و ئارەزوی جینسی، هەروەها وەك خەم ڕەوێنەوە بەکاردێت، بەمەش ئەو قەلەویەی لە ئەنجامی نەخۆشی توشی دەبێت کەمی دەکاتەوە.

٩- بەرگری لە نەخۆشیەکانی دەم وددان وپوك دەکات.

دوانزەیەم: (کاهوو)

(Lettuce- Lactuca Virosa -الخس)

بەشی بەکارهاتووی: گەڵاو تۆوەکەی‌و گوشراوەکەی (شیریە)، وشك دەکرێنەوە.

مێژووی وسەرچاوەی:

دەرکەوتووە لە سەر ئەو وێنەو نەخشانەی دۆزراونەتەوە لە میسر لە سەردەمی فیرعەونەکان. لە ڕۆژئاوای ئەوروپاو بەریتانیا هەیەو جۆریشی زۆرن.

کاهووی کێوی لەسەر ڕۆخی ڕووبارەکان و شوێنە زۆنکاوەکان دەڕوێت و گوڵ دەکات لە مانگی ئاب وتەموز.

کاهووی کێوی دەچێنرێ لە نەمساو فەرەنساو ئەڵمانیاو سکوتلەندا. لە ئەڵمانیاوە کاهوو دەچێتە ئەمەریکاو لەگەڵیدا ماددەی ئەفیونی تێکەڵ دەکەن و لەئەمەریکاش ڕەواجی هەیە.

گوشراوی کاهوو کاریگەرییەکی سڕکەرو بێهۆشکەری هەیە، زیاترە لە کاهووی کێوی لەوەی کەوا دەچێنرێ. لە کاهوو گیراوەی لوسیۆنات دروست دەکرێت کە بەکاردێت بۆ چارەسەری سووتان‌و وشکبوونەوەی پێست‌و دڕ بوونی.

کاهوو لە کۆنەوە گرنگی پێدراوە، ئیمپراتۆر ئوغستس بۆ هەندێ نەخۆشی بەکاری هێناوە کە توشی بووە، هەر بۆیە ڕێزیان لە کاهوو ناوەو قوربانیان بۆ کردووە.لە میسر کاهوو کراوەتە ڕۆنی زەیت‌و بەکاریانهێناوە. ئەو شیرەی لە کاهوو دروست دەکرێت ناتوانرێ بە ئاسانی بکرێتە بۆدرە.

پێکهاتەکانی:

١- ڤیتامین (ئەی، بی١، سی، ئی).

٢- ڕۆنی زەیت ٠.٢٪.

٣- پرۆتین ٢.٢٪.

٤- نیشاستە ٠.٩٪.

٥- ئاو ٩٧٪ .

٦- کانزای کالیسیۆم وفۆسفۆرو ئاسنی تیایە.

٧- وزەی کەم تیایە بۆیە بۆ ئەوانەی ڕێژیم دەکەن باشە خواردنی بە بڕێکی زۆر، چونکە تێری دەکاتو وزەشی کەمە.

٨- هەندێ ماددەی تری تیایە وەك: Lactucic acid, Lactuco picrin, Lactucin, Lactucone.

سوودەکانی پزیشکی وبەکارهێنانی:

١- کاهوو کاریگەرییەکی کەمی سڕکەرو بێهۆشکەرو خەواندنی هەیە، بەڵام زۆر سووکەو ئادەمیزاد نا هاوسەنگ ناکات وگەدەش پەشۆکاو ناکات.

٢- ئاوی لەش کەم دەکاتەوە بەتایبەتی ئاوی ناو سك (الاستسقاء- Ascites) ومیزکردن زیاد دەکات. دکتۆر کۆلین بەکاری هێناوە بۆ نەخۆشەکانی.

٣- پلەی گەرمی دادەبەزێنیو بڕی ئارەقەو میز کردن زیاد دەکات .

٤- ئازاری کۆلۆنو گەدە کەم دەکاتەوە، بۆ چارەسەری کۆلۆنی پەشۆکاو باشە.

٥- بۆ خەولێکەوتن باشە.

٦- لابەری کۆکەو هەناسە تەنگیە.

٧- بۆ کاتی گەرمای هاوین باشە چونکە ئاوی زۆری تیایە، بەتایبەتی ڕۆژ لێدان.

٨- باشە بۆ حەساسیەی پێستو لووت.

٩- هێمنکەرەوەی مێشك ولابەری پەشوکاوی ونا هاوسەنگیە.

١٠- لابەری خەمۆکی وپەژارەو پەرکەیە.

١١- چالاکی ڕەگی موەکانی قژ زیاد دەکات.

١٢- گەڵاکانی دەرەوەی کە زۆر سەوزە بۆ کەم خوێنی وبێ هێزی باشە چونکە ئاسن وکلۆرۆفیلی زۆری تیایە.

١٣–لابەری بۆنی ناخۆشی ناو دەمە.

١٤–گەڵاکانی ناوەوەی کە زەردو کەمێك سەوزە بۆ دڵە کوتێو بەهێزکردنی ماسولکەکانی دڵ باشە (**Cardiomyopathy**)

١٥–شیر زیاد دەکات لە گوانی ئاژەڵ.

١٦–ئارەزوی خواردن زیاد دەکات و ڕەوانیش دەکات.

١٧–چالاکی جگەر زیاد دەکات و بەرگری لە زەردویی دەکات.

١٨–خاسی کێوی چالاکی سوڕی خوێن زیاد دەکات بۆ بێ نوێژی ئافرەت باشە.

١٩–چالاکی جینسی کەم دەکاتەوە چونکە ژمارەی سپێرم کەم دەکاتەوە، بۆ ئەوانە باشە کە شەوانە (توشی ئیحتلامبوون دەبن).

٢٠–چاو بەهێز دەکات چونکە ڤیتامین (ئەی) زۆری تیایە، هەروەها بۆ هەوکردنی بەکتیری کۆرنیەی چاو باشە.

بۆ ئەمانەی خوارەوە باش نیە:

٢١–ئەوانەی توشی پەککەوتنی جینسی بوون، بەتایبەتی پیرەکان.

٢٢–ئەوانەی توشی خوێنبەربوونی دەماخ بوون.

٢٣–پارکینسۆنیزم.

سیانزەیەم: خیار

(Cucumber- Cucinis sativa-الخيار)

بەشی بەکارهاتووی:

بەرەکەی بە توێکڵەوە، یان بەبێ توێکل، بەخاوی یان کوڵاوی.

مێژوو وسەرچاوەی:

ڕۆژهەڵاتی هیندستان شوێنی سەرەتایی ئەو ڕووەکەیە و٣٠٠٠ ساڵ پێش ئێستا لەو شوێنە هەبووەو هاتۆتە ڕۆژئاوا. ئەگریکەکانیش ناسیویانەو ڕۆمەکانیش بەکاریان هێناوە، ئیمپراتور (تاییبریس- Tiberius) لەسەر خوانی خواردن دایناوە بە هاوینو زستان. نووسەری ڕۆمانی (فلینی) باسی کردووە. لە کتابەکانی سەدەی شانزەم ناوی هاتووە لە بەشی ڕووەکناسی.

لە کتابەکانی ڕووەکناسی هاتووە بەوەی کەوا ڕووەکێکە لەسەر زەوی دەخشی ودرێژ دەبێتەوە.

لە کتابی جولەکانیش هاتووە(التوراة) کەوا نەوەکانی یەعقوب (بني اسرائيل) داوایان لە موسی (عليه السلام) کرد کاتێ لە بیابانی سینا بوون کەوا خیارو پیازو سیریان بۆ دابین بکات چونکە کاتی خۆی لە میسر هەیان بوو پێش کۆچکردن بۆ شام.

نووسەر (هازل کویست- Hassel quist) دەڵێت: لە سەدەی هەژدەیەم خیار خۆراکی سەرەکی چینە هەژارەکانی میسر بووە.

لە ئینگلتەرا خیار لە کۆنەوە ناسرابوو دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی شا ئیدواردی سێیەم، پاشان خواردنی خیار پشت گوێ خرا تاوەکو فەرمانڕەوایی هینری سێیەم.

خیار لە ئینگلتەرا نەچێنرا تاوەکو ناوەڕاستی سەدەی حەڤدەیەم.

پێکهاتەی:

لە ڕووی خۆراك و ووزەوە سوودەکانی خیار کەمە چونکە ٩٦% ئاوە.

هەندێك ڤیتامین(ئەی وسی) تیایە.

بەکارهێنانی وسوودەکانی:

١- تۆی خیار وەك تۆی کولەکە میزکردن زیاد دەکات

- نەخۆشیەکانی سەرماو هەڵامەت.
- نەخۆشیەکانی ڕیخۆڵەو ترشانی گەدە (دڵە کزێ)، چارەسەری قەبزی.
- نەخۆشیەکانی کۆئەندامی میزەڕۆ.

٢- هێمنکەرەوەی دەرون وهاوسەنگی میزاج.

٣- دابەزینی پەستانی خوێن بەتایبەتی جۆری دەرونی.

٤- گیراوەی خیار چارەسەرە بۆ نەخۆشیەکانی پێست وزیادە هەستیاری بە دانانی ئەو گیراوەیە لەسەر پێست ڕۆژێ چەند جارێك.

٥- بەکاردێت بۆ جوانکاری دەم وچاو بە تێکەڵ کردنی گیراوەی خیارو زەیتی زەیتون وگلسرینو زەیتی باوەمو کحول، جا ئەمانە بە شێوەی سابون یان گیراوەی ئاوی بێت.

٦- بۆ دروست کردنی بۆن، هەروەك بۆنی خیارە.

٧- ژانە سەر پاش دانانی چەند پارچەیەك لەسەر دەم وچاو.

٨- دابەزینی پلەی گەرمی لەش و لابردنی تا.

٩- چالاکی جگەر زیاد دەکات و بەرگری لە زەردوویی دەکات.

١٠- لێدانی دڵ کەم دەکاتەوە، بۆ دڵە کوتێ باشە.

نا بێت بدرێت بەم کەسانەی خوارەوە:

١- نەخۆشیەکانی ڕۆماتیزم چونکە ئاوی زۆر تیایە.

٢- نەخۆشیەکانی ڕەقبوونی بۆڕیەخوێنەکان و شەلەل وئیفلیجی، پارکنسۆنیزم.

٣- پیری زۆر بەتەمەن.

٤- ئەوانەی لاوازی جینسیان هەیە.

چواردەیەم: زەیتون

(Olive- Olea Europaea –الزيتون)

بەشە بەکارهاتووەکانی:ڕۆنی زەیتون و گەڵاکانی و توێکڵی دارەکەی.

مێژووو سەرچاوەی:

ئاسیا، سوریا، لوبنان، فەلەستین و ئەردەن، دەروروبەری دەریای سپی ناوەڕاست وەك تورکیاو ئیسپانیا. هەروەها لە پیرۆ و شیلی وخوارووی ئوسترالیاش هەیە.

زەیتون شوێنێکی بەرزی هەیە لە ناو گەلانی جیهان، پێغەمبەر موسى عليه السلام ئەوانەی لە چاندنی زەیتون کاریان دەکرد نەیبردن بۆ بەرەکانی جەنگ.

لە نووسینە کۆنەکانیش زەیتون نیشانەی پاکی وبەرزی بووە، نیشانەی ئاشتی وخۆشی یە.

جگە لە بەکارهێنانی وەك خواردن، زەیتی زەیتون بەکاردەهات بۆ قەندیل وچرای شوێنەکانی خواپەرستی. نیشانەی سەرکەوتنیش بوو چونکە پاڵەوانەکانی یاریەکان لقی زەیتونیان بەرز دەکردەوە کاتی سەرکەوتن.

پەیکەری خواکانی کۆنیش هەندێکیان لەسەر تەختەی دار زەیتون هەڵدەکەندرا لەبەر پیرۆزی.

داری زەیتون بەردەوام سەوزە، هەندێکیان زۆر گەورەن بەتایبەتی ئەوانەی لە ئیسپانیا دەڕوێن. گەورەترین وولات لە بەرهەم هێنانی زەیتون بریتیە لەئیتالیا چونکە ساڵانە ٣٣ ملیۆن گالۆن ڕۆنی زەیتون بەرهەم دەهێنێ.

داری زەیتون پاش دووساڵ بەروبومی دەبێت، لە ساڵی شەشەمەوە داری زەیتون ئەو خەرجیەی لێی کراوە دێتەوە دەست خاوەنەکەی.

ڕۆنی زەیتون دەکرێت بەسابۆن دوای تێکەڵ کردنی لەگەڵ هایدروکسیدی سۆدیۆم.

پێکهاتەکەی:

زەیتونی ڕەش بڕی خۆراکی زیاتر تیایە لە زەیتونی سەوز.

- زەیتۆن ترشی بانزویکی(**Benzoic Acid**) و ئولیڤیل (**Olivile**) و شەکری مانایتی(**Mannite**) تیایە.

- ڕۆنی زەیتونیش هەندێ بلوراتی تراپپالمیتین و ترایۆلین (**Tripalmitin, Triolein**)و ماددەی ئەراشیدیك ئیسترایس (**Arachedic esterase**)و ترشی ئۆلیکی ئازاد (**Free Oleic Acid**) تیایە.

- کانزای کالیسیۆم وخەمیرەو ڤیتامینەکانی (ئەی، ئی، بی ١، بی٢، بی١٢).

- گەڵای زەیتون ترسی ئۆلیرۆپینی تیایە کە بکوژێکی بەهێزی بەکتیریاو ڤایرۆس‌و کەڕووە.

سوودەکان وبەکارهێنانی:-

گەڵای زەیتون بەکاردێت:-

١- گەلای زەیتون وەك پاككەرەوە و دابەزێنەری پلەی گەرمی بەکاردێت، بەهەمان شێوە توێکلی دارەکەی.

٢- چونكە ترشی دیرۆپینی تیایە بۆیە بەکاردێت بۆ کوشتنی جۆرەها بەکتریاو کەڕو ڤایرۆس بە گوێرەی ڕاپۆرتی تەندروستی کە دکتۆر (پریڤاتیرا- R.James Privatera) پێشکەشی کردووە، بەتایبەتی ڤایرۆسی (Epstein Barr Virus)

٣- بۆ چارەسەری نەخۆشی بێ هێزی درێژەخایەن(Chronic Fatigue Syndrom).

٤- بۆ چارەسەری تامیسکەی سووك(Herpes Simplex) وئاگرە سوورە(Herpes Zooster).

٥- دەزگای بەرگری لەش بەهێز دەکات بۆیە بەکاردێت بۆ نەخۆشی ئایدز(AIDs).

٦- ماندوبوونو شەكەتیو لاوازی ئەو نەخۆشانە کەم دەکاتەوە وەك: شێرپەنجەو ئایدز بەهۆی زیاد کردنی بەرگری لەش و کەم کردنەوەی زۆربوونی ڤایرۆسەکانو بەکتریا.

٧- نەخۆشیەکانی سەرماو هەڵامەت وئینفلونزا.

٨- کەم کردنەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆل و دابەزینی پەستانی خوێن.

٩- گەڵای کوڵاو بەسوودە بۆ دابەزینی شەکری خوێن.

ڕۆنی زەیتون بەکاردێت بۆ:

١- دابەزینی پەستانی خوێنو کۆلیسترۆل.

٢- ڕەوانی و هەرسی خواردن.

٣- جوان کردنی دەم وچاو بەهۆی ڕۆنو کرێم.

٤- ڕۆنەکەی بەکاردێت بۆ چارەسەری سووتان و سووتانەوەی پێستو خورشت و حەساسیەو ڕەقبوونی پێستو پولەکەی پێست.

٥- چارەسەرو بەهێزکردنی قژی سەر بە تێکەڵ کردنی لەگەڵ دەرمانی تر.

٦- چارەسەری ڕەقبوونی ماسولکەو جومگەو ئازارەکانی.

٧- زیادکردنی میز کردن و توانەوەی بەردی گورچیلە.

٨- نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەو گرانەتاو تای قورمزی.

٩- بە هۆی هۆقنەوە بەکاردێت بۆ ڕەوانی.

١٠- بەرگری لە شێرپەنجە.

١١- بەهۆی بوونی ڤیتامین (ئەی) چاو بەهێز دەکات و باشە بۆ چارەسەری دابەزینی پێلوی چاو.

١٢- بۆ بەهێزکردنی وزەی جینسی باشە چونکە ڤیتامین (ئەی وئی) تیایە.

پازدەیەم: سپێناغ

(Spinach- Spinacia Oleracea –السبانج)

بەشی بەکارهاتوو: گەڵاکانی

شوێنی سەرەکی:

ئاسیا شوێنی سەرەکی ئەو ڕووەکەیە بەتایبەتی ئێران، گەیشتە ئەوروپا لە سەدەی پانزەمی زایینی.

پێکهاتەی:

– ئاو ٩٠٪، پرۆتین ٢.٥٪، چەوری ٠.٣٪، نیشاستە ٠.٩٪، ڕیشاڵ ٠.٨٪.

– ماددەی نایترۆجینی زۆرە، نیشاستەو ئاسنیشی تیایە.

– خوراکێکی دەوڵەمەندە زیاتر لە سەوزەکانی تر، پێکهاتەی ئەو کلۆرۆفیلەی تیایەتی زۆر نزیکە لە پێکهاتەی هیمۆگلۆبینی خوێن بۆیە بۆ کەم خوێنی زۆر بەسوودە. سپێناغ ١٠–٢٠ بەش لە ١٠٠٠ بەشی کلۆرۆفیلە.

لە کاتی شەردا فەرەنسیەکان گیراوەی سپێناغیان دەدا بە سەربازەکان بەتایبەتی ئەوانەی خوێن بەربوونیان هەبوو.

– بە گوێرەی لێکۆلینەوەی کیکس ورۆسکۆی (Chick, Roscoe)دەرکەوتووە کەوا سپیناغ بۆ چارەسەری شەوکوێری باشە چونکە ڤیتامین (ئەی) تیایە. ئەمەش لە گۆڤاری بیۆکیمیکالی (Biochemical Journal) ساڵی ١٩٢٦ بڵاوکراوەتەوە.

– زانا بۆس(Boas) بۆی دەرکەوت کەوا سپێناغ ڕێژەیەکی باشی ڤیتامین ئەی تیایە بەڵام ڤیتامین دی زۆر کەم تیایە.

– سپێناغ بڕێکی باش لە خوێی بەردی وکانزای وەك: ئاسن وگۆگردو کالیسیۆم وفۆسفۆرو کلۆری و مسی تیایە.

– ڤیتامین (ئەی، دی، بی، کەی).

سوودەکانی وبەکارهێنانی پزیشکی:

١- دابەزینی پلەی گەرمی و شکانی تێنویەتی.

٢- زیادکردنی میز.

٣- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

٤- هەوکردنی سیەکان وبۆڕیەکانی هەوا.

٥- ڕەوانی

٦- نابێت بەکاربێت لەوانەی بەرد و ووردە بەردی گورچیلەیان هەیە چونکە خۆی کانزای کالیسیۆم وفۆسفات وئۆگزالاتی زۆرە کە دەبنە هۆی نیشتن و دروستبوونی بەرد.

شازدەیەم: سلق

(Swiss chard- Beta Vulgaris -السلق)

مێژووی: ڕووەکێکی هەمەجینیە (دوو ڕەگە) لە سلقی دەریایی دروست بووە (Beta maritina)، لەسەر ڕۆخی ڕووبارەکان ودەریاکان دەڕوێت لە ئاسیاو ئەوروپا. لە سوریاو لوبنان و ئوردن وفەلەستین زۆر بەکاردێت.

لە نەقشەی ئاشوریەکان وێنەی سلق هەیە لەسەر دیوارەکان.

ڕۆمانەکانیش بەکاریان هێناوە بۆ ڕەوانی.

لە سەدەکانی ناوەڕاست لە ئەوروپا لەگەڵ کەوەر تێکەڵ دەکرا وەك شۆربا بەکاردەهات وتاوەکو ئێستاش هەر بەکاردێت بەناوی (Poire).

پێکهاتەکەی:

- ئاوی زۆری تیایە
- کانزای کالیسیۆم وئاسنی تیایە.
- ڤیتامینی کۆمەڵەی (بی) و(سی وکەی) وترشی فۆلیکی تیایە کەبۆ ئافرەتی سکپڕ(دووگیان) زۆر پێویستە.

بەکارهێنان و سوودەکانی:

١- سوودی هەیە بۆ ڕەوانی هەوکردنی کۆلۆن(کولون القلق) و دەرکردنی باویژ.

٢- پێست جوان دەکات بەخواردنی یان دانانی لەسەر پێست بۆ ماوەیەك و سوودی هەیە بۆ هەوکردن و برینی پێست.

٣- بۆ کەم خوێنی زۆر بەسوودە چونکە ترشی فۆلیك وئاسن و ڤیتامینی بی زۆر تیایە.

٤- بۆ تێنویەتی باشە چونکە ئاوی زۆرە.

٥- بۆ بەرگری لە هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ باشە.

٦- بۆ سەریەشەو شەقەسەر، پشێوی دەرون وناهاوسەنگی میزاج زۆر باشە.

٧- بۆ نەخۆشیەکانی پێست وەك: هیشکە بیرۆو نەخۆشی (داء الثعلبة)،بە شێوەی خواردن یان دانانی لەسەر شوێنە توشبووەکە.

حەڤدەیەم: توور

(Radish- Rhaphanus sativus -الفجل)

بەشە بەکارهاتووەکانی: بەرەکەی‌و ڕەگو تۆوەکەیەتی.

مێژوو سەرچاوەکەی:

ئاسیا شوێنی سەرەکیەتی بەتایبەتی چین‌و ناوچەی کۆچین تیایدا. هەروەها لە ژاپۆن‌و ئەوروپا هەیە بەتایبەتی بەریتانیا.

نەزانراوە کەوا توری کێوی هەبێت.

لە سەردەمی فیرعەونەکان توور زۆر دەچێنراو بەکاردەهات.

پێش سالّی ١٥٤٨ ی زاینی توور لە بەریتانیاو ئەوروپا نەبوو. لە کتابی گیرارد دا ناوی توور هاتووە کە چوار جۆرە، ئەمەش لە سالّی ١٥٩٧دا بووە.

وا چاکە کاتی بەکارهێنانی جوان بشورێتەوە نەوەك پەلکەکەی لابردرێ.

پێکهاتەکەی:

ئاو ٨٥٪، پرۆتین و کانزاکان ونیشاستەو ڤیتامین (سی) تیایدا کەمە. هەندێك ئینزامیشی تیایە وەك : ئەمایلایتیك وفینایل ئیپایل ئیزۆپایۆپسینەیتی تیایە کە ڕۆنی هەلّچووە وبۆنێکی تیژی هەیە.

پەلکەکەی ڤیتامین (ئەی وسی) تیایە.

کانزای کالیسیۆم وئاسن وکلۆرۆفیلی تیایە.

سوودەکانی:

١- زیاد کردنی میزو توانەوەی بەردی گورچیلەو زەرداو.

٢- بۆ خوێن و پێستو توندکردنی پوك باشە.

٣- نەخۆشیەکانی سەرماو هەلّامەت و هەوکردنی قورقوراگە.

٤- بەرگری لە شێرپەنجە دەکات بە گوێرەی لێکۆلینەوە نوێیەکان.

٥- چڕی وتوندی ئێسقان زیاد دەکات.

٦- هەرس باش دەکات وپڕاندنی ترشی گەدە زیاد دەکات.

٧- بەرگری لە جەڵتەی دڵ دەکات.

٨- چارەسەری هەناسە تەنگی وکۆکە.

٩- بۆ بەهێزکردنی پوك وددان باشە وکەوتنی ددان دوا دەخات.

١٠- بۆ کەم خوێنی باشە.

هەژدەیەم: بیبەر

(الفلفل– Cayenne- Capsicum minimum)

بەشەکانی بەکاردێت:

بەرە سەوزەکەی یان بە وشك کراوەیی.

سەرچاوەی: زنجبارە، وڵاتی هێلی ئیستوائیو ناوەڕاست. جۆرەکانی زۆرن هەیە تیژەو هەیە شیرین، جۆری خڕو جۆری درێژیشی هەیە.

بیبەری تیژ گەیشتە بریتانیا لەساڵی ١٥٤٨. زانا (جیرارد ولینیاس ومیلەر) باسی ئەم جۆرە بیبەرەیان کردووە لە کتابەکانیان کە هەروەك فەرهەنگێکی ڕووەکناسیە (Millers Garden Dictionary) لە ساڵی ١٧٧١.

بیبەری تیژ ڕووەکێکە بە درێژایی ساڵ دەمێنێت و بەرزیەکەی ٢–٦ پێ یە، ئەوەی لە ئەفەریقیا دەڕوێت تیژ ترە وڕەنگەکەی قاوەیی زەردباوەو تیژیەکەی بەهۆی بوونی ماددەی (کاپساسینە– Capsaicin)وەیە تیایدا.

زۆرجار لە بیبەری سوور فێڵ دەکرێت بەهۆی ئەوەی ئۆکسیدی قورقوشمی سوری (Red Lead Oxide) بۆ زیاد دەکرێت تاوەکو سوور بێت.

پێکهاتەکانی:

– ئاو ٩٥٪، پرۆتین ١.١٢٪، ڕۆن ٠.٥ ٪ ، شەکرو نیشاستە ٢.٥٪، ڕیشاڵ ٠.٣٪، ڕەماد ٠.٤٪.

– هەروەها کۆمەڵێك ڤیتامیناتی وەك: (کۆمەڵەی بی، بی١، بی ١٢، ڤیتامین سی)

– کانزای وەك ئاسن وکالیسیۆم وفۆسفۆری تیایە.

– ماددەی کاپساسین وترشی ئۆلیك وترشی پالمیتیکی(Oleic & Palmitic Acid) تیایە

بەکارهێنان وسوودەکانی:

١– وەك مەرهەم بەکاردێت کە چالاککەرەوەیەکی شوێنەواری بەبێ ئەوەی کاریگەری سرکەری هەبێت.

٢- کرداری زیندەچالاکی زیاد دەکات.

٣- چالاککەرەوەی گەدەو ڕیخۆڵەیە ئەگەر بەشێوەیەکی مام ناوەندی بەکاربهێنرێ وەك دژە سکچوون کاردەکات.بەڵام ئەگەر زۆر بەکاربهێنرێ سکچوون و ئازاری ڕیخۆڵە و خورشت دەکات.

٤- بۆچارەسەری ئازار وهەوکردنی جومگەو ماسولکەکان باشە. ئەمەش بە هۆی بوونی ماددەی (Substance P).

٥- ئارەزوی خواردن زیاد دەکات وباوبڕی ڕیخۆڵە کەم دەکاتەوەو دڵهەڵچوون ناهێڵێ.

٦- خوێن مەین و جەڵتە کەم دەکاتەوەو بۆ چارەسەری جەڵتەش بەکاردێت.

٧- بۆ نەخۆشیەکانی سەرمابردی وهەڵامەت زۆر بەکاردێت چونکە ڤیتامین (سی) تیایە.

٨- بۆ چارەسەری هەوکردنی دەمارەکان بەکاردێت لە نەخۆشیەکانی شەکرە(Diabetic Neuropathy).

٩- سەریەشەو شەقیقە وکلاستەر (Cluster headache) (جۆرە سەریەشەیەکی تایبەتە لە ئەنجامی تەسکبوونەوەی بۆڕیەکانی خوێن).

١٠- هۆکارە بۆ دابەزینی کۆلیسترۆل و چەوری سیانی وچەوری چڕی نزم (هەرسێکیان هۆکارن بۆ تەسکبوونەوەی بۆڕی خوێن ودروست بوونی جەڵتە).

نابێت بەکاربێت بۆ ئەمانە:

١- مەیاسیری و برینی گەدەو دوانزە گرێ.

٢- زیادە هەستیاری پێست (حساسیة).

٣- زۆر خواردنی باش نیە بۆ گورچیلەو کۆئەندامی هەرس بەگشتی.

نۆزدەیەم: كەوەر

(الكراث- Leek-Allium Porrum)

كەوەر لە كۆمەڵەی سیروپیازو هلیۆنەو پێكهاتەیان لێكەوە نزیكەو شوێنی بوونی هەموویان ناوەڕاستی ئاسیایە.

پێكهاتەكانی:

١- كلۆرۆفیل، ریشالی سیلیلۆز، لینجە ماددەی میوسیلاگ، پرۆتینی سەلفۆئارۆت.

٢- ڤیتامینی بی وسی.

٣- كانزای ئاسن ومەگنیسیۆم وپۆتاسیۆم وسۆدیۆم وگۆگۆد ومەنگانیز.

بەكارهێنان و سوودەكانی:

هەروەك سیر وایە لە بەكارهێنان وسوودەكانی لەگەڵ جیاوازی لە هێز.

١- لە سیر بەهێزترە لە كاریگەری لەسەر گورچیلەو توانەوەی بەردو زیاد میزكردن.

٢- دژی هەوكردنە چونكە ڤیتامین سی وگۆگردی تیایە.

٣- ئارەزوی خواردن زیاد دەكات وباوبژی ریخۆڵە كەم دەكاتەوە.

٤- بۆنی لەش و ئارەقەی پێست خۆش دەكات بەهۆی كلۆرۆفیلەوە.

٥- خوێن زیاد دەكات چونكە ڤیتامین (بی) و ئاسنی تیایە.

٦- ئێسقان وددان بەهێز دەكات چونكە كالیسیۆمی زۆر تیایە.

٧- سوودی هەیە بۆ پێست و نینۆك وقژی سەر.

٨- كاریگەری هێمنكەرەوەو هاوسەنگی میزاجی هەیە، بەهۆی بوونی مەگنیسیۆم.

٩- چالاكی بۆڕیەكانی خوێن وسوری خوێن زیاد دەكات ئەمەش بۆ بەرگری لە جەڵتە باشە، هەروەها كارەبای دڵیش بەهێز دەكات.

١٠- بۆ ڕۆماتیزمو نەخۆشیەکانی دەمار باشە.

١١- چالاکی لەش بەگشتی زیاد دەکات وماندوبوون دەڕەوێنێتەوە.

١٢- بۆ فراوانکردنی بۆڕیەکانی هەوا و دەرکردنی بەلغەم بەسوودە.

١٣- چالاکی جینسی زیاد دەکات و پیری دوور دەخاتەوە.

١٤- بەرگری لە مەیاسیری وکۆبوونەوەی خوێن دەکات.

١٥- بۆ نەخۆشیەکانی پێست وەك ڕەقبوونو وشکبوونەوەو ڕەنگ زیادی بەکاردێت.

بیستەم: قارچك و دۆمەڵان

(الفطر والكمأة– Truffle & Mushroom)

قارچك لە شوێنی شێدارو بن دارەكان دەڕوێت. ئەویش دوو جۆری هەیە: یەكەمیان وەك خۆراك بەكاردێت ئەوی تریان ژەهراویە وخەڵك دەكوژێت.

پێكهاتەكانی:

ئاو ٩١٪، شەكرو نیشاستە ٠.٧٥٪،

ریشاڵ ٢.٩٠٪، ڕۆن ٠.٦٥٪ پرۆتینات ٤.٤٪، ڕەماد ١.٣٦٪.

هەندێك ڤیتامین بی تیایە وكلۆرۆفیلی تیا نیە.

بۆ بەهێزكردنی چاو باشە بە شێوەی كل بەكاردێت.

دۆمەڵان: جۆرێكە لە كەڕو لە بیابان ودارستانەكاندا هەیە. شێوەی خرە و ڕەنگ خۆڵەمێشیەو قەبارەی جیاوازە و لە ژێر زەوی دەڕوێت. لەلای خەڵك وا باوە ئەو ساڵەی باران وبرسك زۆر بێت دۆمەڵان زۆر دەبێت. كلۆرۆفیلی تیا نیە بۆیە سەوز نیە.

پێكهاتەكانی:

- نیشاستەكان ١٣٪، پرۆتین ٩٪، ڕۆن ١٪.
- ڤیتامین (بی١).
- كانزای فۆسفۆرو كالیسیۆمو سۆدیۆم و سەرچاوەیەكی وزەیە.

بیست ویەکەم: کولەکە(کودی)

Gourd- Cucurbita pepo -(الکوسا- القرعیات

بەشە بەکارهاتووەکانی : بەروبومی‌و تۆوەکەی، لەگەڵ کولەکەی زەردی گەورە.

سەرچاوەی: ئەمەریکای ناوەڕاستە.

پێکهاتەکەی:

ئاو ٨٩.٩٪، نیشاستە ٧.٧٪، پرۆتین ١.٣٪، ریشاڵ ١.٣٪، ڕۆن ٠.٣٪.

کانزای کالیسیۆم وگۆگردو فۆسفۆرو پۆتاسیۆم وئاسن ومەگنیسیۆم.

ڤیتامین(ئەی و سی).

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- پلەی گەرمی لەش دادەبەزێنێ و تێنوێتی دەشکێنێ.

٢- ڕەوانی دەکات.

٣- چالاکی جگەر زیاد دەکات وبەرگری لە زەردویی دەکات.

٤- هێمنکەرەوەی دەرونەو بۆ چارەسەری پشێوی باشە.

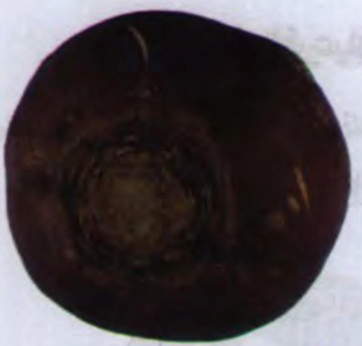
٥- بۆ توانەوەی بەردی زەرداوو میزکردن باشە.

٦- بۆ هەوکردنی سیەکان و کۆکە باشە.

٧- بۆ کرمی شریتی باشە.

بیستو دووەم : شێلم

(اللفت- Turnip)



بەشی بەکارهاتووی : بەرەکەی وگەڵاکەی

سوودو بەکارهێنانەکانی:

بەرەکەی:

١- میزکردن وتوانەوەی بەردی گورچیلە.

٢- چالاکی جگەر زیاد دەکات و بەرگری لە زەردویی دەکات.

٣- ئازاری پشت وحەوز.

٤- بۆ چاوکزی باشە چونکە ڤیتامین (ئەی) زۆر تیایە.

٥- پاککردنەوەی سیەکان لە بەڵغەم کاتی هەوکردنی.

٦- چالاکی سووری خوێن زیاد دەکات لە گورچیلەو ترشی یوریکیش دەردەهاوێژێت.

٧- چالاکی جینسی زیاد دەکات.

گیراوەکەی: بۆ بەهێزکردنی پێستو جوان کردنی بەکاردێت

ڕۆنەکەی: بۆ چالاکی لەشو چاو باشە.

چۆنیەتی بەکارهێنانی:

دەکرێتە شۆربا لەگەڵ سەوزەی تر یان گۆشت یان برنج.

لای خۆمان بۆ تورشی سووروو تەڕەسازی کوردی بەکاردێت.

بیستو سێیەم: کەلەرم

(الملفوف- Cabbage- Brassica Olracea)

بەشەکانی بەکارهاتوو: هەموو ڕوەکەکە

مێژووی: سەرچاوەکەی لە ئەوڕپاوەیە، خۆی ڕوەکێکی کێویەو لەسەر ڕۆخی زەریای ئەتلەسی دەڕوێتو(جۆرەکانی زۆرن).

کاتۆن(Caton) دەڵێ: ڕۆمانەکان زۆر بەکاریان هێناوەو وەك دەرمان بۆ زۆرێك لەنەخۆشییەکان بۆ ماوەی ٦٠٠ ساڵ.

ئەبسیۆس (Abbsios) دەڵێت: ئەگەر دەتەوێت ئەو خواردنەی دەیخۆیت نۆشی گیانت بێت پێویستە پێش دەست پێکردنی هەندێ کەلەم بخۆیت.

زانا لیکلیرك دەڵێت: کەلەرم بۆ نەخۆشی ڕۆماتیزم باشە.

خەڵکی دورگەی بەریتانیە کە سەر بە فەرەنسایە ولەناو زەریای ئەتلەسیە هەموویان لەشیان ساغەو چالاکن چونکە کەلەرم زۆر بەکار دەهێنن.

دوو جۆری سەرەکی هەیە، سەوزو سووری مۆرباو.

پێکهاتەکەی:

ئاو ٨٥٪، کاربۆهیدرات ٧٪، ڕۆن ٠.٥٪، ئازۆت ٣.٨٪.

کانزای وەك: کالیسیۆم وفۆسفۆرو یۆدو گۆگۆردو پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم.

ڤیتامینەکانی (ئەی وبی وسی وکەی).

هەندێ ماددەی گلۆکۆسایدی تیایە کە بۆ شەکرەو دژە هەوکردن باشە، هەروەها پرۆتینی لایسین و گلوتامینی تیایە.

سوودەکانی وبەکارهێنانی:

١- هەوکردنی سیەکان وبۆری هەواکان.

٢- ئارەزوی خواردن زیاد دەکاتو ڕەوانی دەکاتو زۆرجاریش بۆ سکچوون بەکاردێتو، بۆ کوشتنی هەندێ لە کرمەکانی ڕیخۆلەش دەبێت.

٣- میزکردن زیاد دەکات.

٤- شەکرە کەم دەکاتەوە.

٥- بۆ برینو سوتانی پێست باشە.

٦- بۆ تەندروستی ددانو پوکو نینۆك باشەو ئازاری ڕۆماتیزم کەم دەکاتەوە.

٧- قژ بەهێز دەکات.

٨- نەخۆشیەکانی سەرماو هەڵامەت.

٩- بەرگری نەخۆشی شێرپەنجە دەکات.

١٠- بۆ چارەسەری نەخۆشی شاهانە (داء الملوك) باشە.

لەم حالەتانە واچاکە بەکارنەهێنرێت:

١- ئەوانەی نەخۆشی گورچیلەیان هەیە چونکە کالیسیۆمو کانزای تری زۆر تیایە.

٢- بۆئەوانەی نەخۆشی کۆلۆنو نەخۆشی دەرونیو نەخۆشی شەقە سەریان هەیە.

٣- بۆ نەخۆشیەکانی دڵو جەڵتەی دڵ چونکە ڤیتامین (کەی) زۆر تیایە(کە هاوکاری مەینی خوێن دەکات).

بەڵام دەتوانرێ سیرو پیاز لەگەڵی بخوات چونکە ئەو دوو ڕووەکە خوێن شل دەکەنەوە.

بیست وچوارەم: مەلوخیە

خواردنێکی باوی ناو کۆمەڵگەی ئاسیاو وڵاتانی عەرەبیە، لە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی وەك چینو ژاپۆنو هیندستان زۆر بەکاردێت. ئەوروپاو ئەمەریکا زۆر گرنگیان پێ نەداوەو لایان باو نیە.

لە کۆنەوە زۆربەی گەلەکان ئەو ڕووەکەیان ناسیووە، فیرعەونەکان لەسەر وێنە هەڵکەندراوەکانی دیوارەکان دایانناوە..دەڵێن خەلیفە (الحاکم بأمر الله) بڕیاری دابوو تەنها ببێتە خواردنی پاشاو دارو دەستەکەی هەر بۆیە ناونرا (الملوکیە)، دوایی گۆڕا بە ملوخیە پاش ئەوەی لەناو خەڵك بڵاوبۆوە.

پێکهاتەکانی:

ئاو ٪٤٧.٩٨، پرۆتین ٪٢٩، زەیت ٪٢.٤٤، ڕەماد ٪١٦.٤٩.

کانزای وەك: ئاسن وکالیسیۆم وفۆسفۆرو سۆدیۆم وپۆتاسیۆم ومەگنیسیۆمی تیایە ڤیتامین (ئەی و سی وبی) تیایە سلیلۆز ٪١٠.٢١ و کلۆرۆفیل و گلۆکۆسایدی تیایە.

بەکارهێنان وسوودەکانی:

١- هەرسی ئاسانەو سووکە لەسەر گەدە بۆیە ئارەزوی خواردن زیاد دەکات.

٢- بۆ شەوکوێری باشە چونکە ڤیتامین ئەی تیایە.

٣- چالاکی جینسی زیاد دەکات.

٤- هێمنکەرەوەی دەرونی پەشوکاوە چونکە مەگنیسیۆمی تیایە.

٥- بۆ زیادە هەستیاری سوتانەوەی پێست باشە.

٦- سوودی هەیە بۆ نەخۆشی ڕۆماتیزم وئازاری جومگەو ماسولکەو سەوەفان وداخوڕانی ئێسقان.

٧- زیادکردنی میزکردن و توانەوەی بەردی گورچیلە.

٨- نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە.

بیست و پێنجەم: پونگ (پونگە)

(Piper mint- Mentha piperita – النعناع)

بەشی بەکارهاتوو: گەڵاکەی

سەرچاوەو مێژووی:

لە زۆر وڵاتانی جیهان هەیە، بەتایبەتی ئاسیاو ئەورووپا. مێژوونوس پلینی دەڵێ ئەگریك ورۆمەکان بەکاریان هێناوە بۆ شلەی جۆراوجۆر وەك خواردن ولەکاتی ئاهەنگیشدا لەسەر سەری خۆیان دایاننناوە، زۆر جاریش لەگەڵ ئارەق تێکەڵاویان کردووە تاوەکو بۆنی خۆش بێت.

پزیشکەکانیش بەکاریان هێناوە وەك دەرمان بەڵام دیار نیە هەر هەمان جۆرە کە لای خۆمان بەکاردێت یان جۆرێکی تر بووە.

میسریە کۆنەکانیش چاندوویانەو بەکاریان هێناوە. لە سەدەی هەژدەمی زاینیش لە ئەورووپا زۆر بەکارهاتووە لەلایەن پزیشکەکانەوە.

ناوی (Mintha) هاتووە لە ناوی یەکێك لە حۆریەکان کە لە جوانیدا بێ وێنە بووە. لەلایەن ئەگریکەکانەوە نابێت بوونەوەر لە خواکان جوانتر بێت، بەڵام کاتێ یەکێك لە خواکان کە ناوی نەمر (الخالدة) بووە زانیویەتی ئەو حۆریە لەو جوانترە بۆیە شێوەکەی گۆڕیوە بۆ ڕووەك.

پێکهاتەکەی:

یەکێکە لە ڕووەکە پێشەنگەکان کەوا ڕۆنیان لێ دەرهێناوە کە ڕەنگی سەوزی زەردباوە وپاشان دەگۆڕێ بۆ ڕەنگی سوور.

گرنگترین پێکهاتەکانی ئەو ڕۆنە زەیتە ئەمانەن: Methylacetate, Isovalerate, Methone, Cineol, Inactive pinene, Limonene.

– هەندێ پێکهاتەی تری تیایە کە زۆر گرنگ نیە

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- زیاتر بەکاردێت لە زەیتەکانی تر.

٢- ئارەزوی خواردن دەکاتەوەو ژانی پێچەکانی ڕیخۆڵە لادەدات وباویژ کەم دەکاتەوەو هەرس زیاد دەکات.

٣- بۆ سکچوون وکۆلیرا بەکاردێت.

٤- دڵهەڵچوون وسەرسوورە کەم دەکاتەوە.

٥- پلەی گەرمی لەش و ئارەقە کردن زیاد دەکات.

٦- بەکاردێت وەك چای بۆ کەم کردنەوەی دڵە کوتە (خفقان القلب).

٧- هێمنکەرەوەی کۆکەی توندە.

٨- بەرگری سەریەشەو شەقەسەر دەکات.

٩- خەو خۆش دەکات وخەوزران لادەدات.

١٠- بۆ لابردنی بەڵەکی پێست باشە.

١١- میزکردن زیاد دەکاتو بەردیش دەتوێنێتەوە.

١٢- وزەی جینسی کەم دەکاتەوە.

بیست وشەشەم: هلیۆن

(Asparagus- Asparagus Officinalis –الهليون)

مێژووی وسەرچاوەی:

سەرچاوەکەی وڵاتی ئینگلتەرایە، لە ڕوسیاو پۆلەنداو یۆنان زۆرە. لەلای ئەگریك و ڕۆمەکان باو بووە.

مێژوونوس (پلینی) باسی کردووە، (گیرارد) یش بوونی هیلیۆنی بۆ ساڵی ١٥٩٧ دەگەڕێنتەوە.

پلەو پایەی لە زۆر وولاتاندا بەرزەو لەلای چینیەکان پیرۆزە گوایە پەیوەندی خۆشەویستی وسۆز زیاتر دەکات بۆیە هەر یەکە لقێکی ئەو ڕووەکەیان لای خۆیان دادەنا. لە هیندستانیش ڕەگی ئەو ڕووەکەیان بەکاردەهێنا بۆ زیادکردنی زاوزێ ونەوەنانەوە، هەروەها بۆ کەمکردنەوەی ڕەقبوونی ماسولکەو ئازاری بێ نوێژی و زیادکردنی دەردانی شیر لە ئافرەتدا.

پێکهاتەکەی:

- ئاو ٩٤٪، پرۆتین، شەکر
- ڤیتامینی (ئەی، بی ١، بی٢).
- کانزای پۆتاسیۆم ومەگنیسیۆمی تیایە.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- بۆ زیادکردنی زاوزێ ونەوەنانەوە، هەروەها بۆ کەمکردنەوەی ئازاری بێ نوێژی و زیادکردنی دەردانی شیر لە ئافرەتدا.

٢- چالاکی جینسی زیاد دەکات چونکە هۆرمۆنی نێرینەی تیایە.

٣- ڕەگەکەی ماددەی (**Steroidal glucoside**) تیایە کە بۆ هەست ونەستی ئادەمیزاد باشە.

٤- میزکردن زیاد دەکات وهاوکاری توانەوەی بەردە.

٥- ڕێژەیەکی زۆر ترشی فۆلیکی تیایە کەواتە بۆ کەم خوێنی باشە بەتایبەتی کاتی دووگیانی.

٦- هەروەها بۆ چارەسەری ڕۆماتیزم باشە.

٧- بۆ بەهێزکردنی چاو باشە چونکە ڤیتامین (ئەی) تیایە.

بیست وحەوتەم: هندبا

(**Dandelion- Taraxacum- officinale** -الهندباء)

بەشی بەکارهاتوو: ڕەگو گەڵاکانی

مێژووی:

لەبەشی سەرەوەی گۆی زەوی هەیە لە ناوچە فێنکەکان ولە بەشی خوارەوەی نیە. عەرەب ناسیویانە لە سەدەی ١٠-١١ی زاینی وبەهۆی ئەوانیشەوە گەیشتە ئاسیا. لە کتێبەکانی پزیشکی باس کراوەو هیندیەکان بەکاریان هێناوە بۆ نەخۆشی جگەر.

هەندبا زۆر گرنگە بۆ خۆراکی مێشەنگوین، چونکە زوو پێدەگاتو گوڵ دەکات، بەهۆی ئەویشەوە پیتێن لە دارەکان ڕوودەدات. چونکە تامی شیلەکەی شیرینە بۆیە ژمارەیەکی زۆر لە مێشوولە لەدەوری کۆدەبنەوە کە ژمارەیان دەگاتە ٣٩ جۆر مێشوولە.

چۆلەکەو باڵندەی بچکۆلە و بزنیش دەیخوات، بەڵام مەڕو چێڵ و ئەسپی ئەورووپی بەلایدا ناچن بە پێچەوانەی ئەسپی عەرەبی دەیخواتو لای کەروێشکیش زۆر گرنکە. بەدرێژایی وەرزی زستان دەچێندرێت.

گەڵاکەی بۆ سەڵاتە بەکاردێت لە وەرزی بەهار لە ڕۆژئاوادا بەتایبەتی گەڵایە ناسك و نوێیەکانی، لە ڕۆژهەڵات وەك شلەش بەکاردێت.

گەڵاکەی لەگەڵ ئاوی لیمۆ و خوێ دەکرێتە ناو سەندەویچ.

زۆرجار ڕەگەکەی وشك دەکرێتەوەو ورد دەکرێتو لەگەڵ (اللبن) تێکەڵ دەکرێت وله جیاتی قاوه دەخورێتەوەو ماددەی کۆفاینیشی تیا نیه.

پێکهاتەکەی:

- بەشی زۆری ماددەی تراکساسینه (Taraxacin)ه که زۆر تاڵه.
- ئەنۆلین(inulin) ماددەیەکی شەکریه ومێشەنگوین بۆ خۆی کێش دەکات.
- ڕەگەکەی نیشاستەی تیا نیه.
- ماددەی (Laevullin) و(Lecithin)
- بڕێکی زۆر له ئاسن وکالیسیۆم وسۆدیۆم وپۆتاسیۆمی تیایه.

بەکارهێنانی وسوودەکانی پزیشکی:

١- میزکردن زیاد دەکات وهاوکاری توانەوەی بەردە.

٢- گەدەو ڕیخۆله بەهێز دەکات هەرس زیاد دەکاتو ڕەوانی دەکات.

٣- چالاکی جگەر زیاد دەکاتو بەرگری له زەردویی دەکاتو چارەسەری هەوکردنی جگەریشه.

٤- چارەسەری مەیاسیری و خوێن مانەوەی ناو قاچەکان دەکات (الدوالی).

٥- بۆ کەم خوێنی باشه چونکه ئاسنی تیایه.

٦- بۆ کەم کردنەوەی خێرایی لێدانی دڵ باشه چونکه سۆدیۆمی کەم تیایەو پۆتاسیۆمی زۆره.

٧- بۆ بەرگری له نەخۆشی به شەمیٚ بوونی جگەر باشه (تشمع الكبد- Liver cirrhosis).

٨- ماددەی کارۆتینۆیدی زۆری تیایه که سەرچاوەی ڤیتامین (ئەی)یە، بڕەکەی لەوەی ناو گێزەر زیاترە.

٩- بۆنی لەش وئارەقه خۆش دەکات چونکه کلۆرۆفیلی زۆری تیایه.

١٠-پەستانی خوێن کەم دەکات.

١١- تێكەڵەی هیندباو ڕەگی جینسغ و زەنجەبیل بۆ چارەسەری شەكرە باشە.

١٢- چایەی هیندبا پلەی گەرمی دادەبەزێنێ و تێنوێیەتی دەشكێنێ.

١٣- بەرگری سەریەشەو شەقەسەر دەكات.

١٤- چارەسەرە بۆ كەم خوێنی چونكە ترشی فۆلیكی تیایە.

١٥- بەرگری شێرپەنجەی گەدەو ڕیخۆڵە دەكات.

تێبینی:

ئەوانەی دەرمانی میز كردن وەردەگرن نابێت زۆر بخۆن چونكە بەكاریگەری هەردووكیان ئاوی لەش كەم دەكەنەوە.

بیست وهەشتەم: کولەکەی زەرد

(Pumpkin- Cucurbita pepo -اليقطين)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەیی‌و تۆوەکەی.

پێکهاتەی:

- ئاو ٩٠٪، نیشاستەو شەکر ٦.٥٪، پرۆتین ١.١٪، زەیت ٠.٢٪.
- مادەی لینجە و ئاسن وکالیسیۆم، ڤیتامین (ئەی).

سوودەکانی‌و بەکارهێنانی:

١- ڕەوانی گەدە.

٢- چالاکی جگەر زیاد دەکاتو بەرگری لە زەردویی د

٣- سەریەشەو شەقە سەر بەتایبەتی جۆری دەرونی.

٤- هێنمکەرەوەی دەرون و پشێوی.

٥- میزکردن زیاد دەکات وهاوکاری توانەوەی بەردەو زیادکردنی چالاکی پالاوتن لە گورچیلە.

٦- پلەی گەرمی دادەبەزێنێ و تێنوێیەتی دەشکێنێ.

٧- بەسوودە بۆ کۆکە وهەوکردنی بۆرییەکانی هەوا.

٨- پووك بەهێز دەکات و ژانی ددان لادەبات.

٩- هاوکارە بۆ ڕشانەو ڕەوانی گەر بڕێکی زۆر بخورێت.

١٠- تۆوەکەی بۆ کرمی شریتی باشە.

١١- نەخۆشیەکانی گورچیلە و پرۆستات.

بەشی دووەم

میوەکان

یەکەم: هەرمێ

(عرموط- Pears)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەیو گەڵاو گوڵەکانی.

مێژووی: بە دڵنیاییەوە سەرچاوەی سەرەکی لە کیشوەری ئاسیاوەیەو بەتایبەتی لە چین. ئەگریك ورۆمەکانیش ناسیویانە.نزیکەی ٥٠ جۆری هەیە، بەڵام بەرهەم هێنانی سێو لە هەرمێ زیاترە لەبەر ناوەندی تەمەنی هەرمێ بەبەراورد لەگەڵ سێو. ئەمەش لەبەر ئەوەیە هەرمێ ڕێژەیەکی زۆر زیاتر ئاوی تیایە و هەڵگرتنی بۆ ماوەیەکی زۆر ئەستەمە، بەڵام سێو ڕەقترە و ساردکردنەوەو هەڵگرتنی ئاسانترە.

پێکهاتەکەی:

- ئاو ٧٣٪، شەکر ١٥٪، ڕیشاڵ ١٥٪، پرۆتین ٥٪، چەوری ٤٪. بڕی پرۆتینی ناو هەرمێ زیاترە لەوەی ناو سێو.

- کەمێك ڤیتامین (سی وبی و ئەی) تیایە.

بەکارهێنان وسوودەکانی پزیشکی:

١- بۆ کەم کردنەوەی کێش بەسوودە چونکە ماوەیەکی زۆر لە گەدە دەمێنێتەوەو چالاکیو جووڵەی گەدە کەم دەکاتەوە.

٢- بۆ نەخۆشیەکانی دەرونی وەك پەشێوی وناهاوسەنگی باشە.

٣- بۆ نەخۆشیەکانی کۆلۆن باشە وقەبزی ناهێلێ.

٤- تێنویەتی دەشکێنێ وبۆ دڵهەڵچوون وڕشانەوە باشە.

٥- پلەی گەرمی لەش دادەبەزێنێ.

٦- چالاکی جگەر زیاد دەکات و بەرگری لە زەردویی دەکات.

٧- زیادکردنی میزکردنو توانەوەی بەردی ورد، چونکە پۆتاسیۆمی تیایە.

٨- بۆ نەخۆشی دڵەکوتێ باشە.

٩- گوڵ و گەڵای دەکوڵێنرێ و بۆ توندی گەدەو قەبزی باشە.

١٠- هاوکاری چاکبوونەوەی برینی نەشتەرگەری دەکات.

١١- دەتوانرێ وشك بکرێتەوە بۆ وەرزی زستان تاوەکو بۆ ڕێژیمی قەڵەوی بەکار بێت.

دووەم: ئەنـانـاس (سێوی دڕکاوی –سێوی سنۆبەری)

(Pine apple- Ananas Comosus –الأناناس)

بەشە بەکارهاتووەکەی: بەرەکەی.

مێژووی وسەرچاوەکەی:

ناوچەی هێڵی ناوەڕاست، ئەمەریکای ناوەڕاستو خوارو، دورگەی هاوای وتایلەند.

مێژووی زۆر ڕوون نیە کەوا چۆن هاتۆتە ئاسیاو ئەوروپا.

پێکهاتەکەی:

- ئاو، شەکر، خەمیرەی (برۆملین– Bromeline)
- ڤیتامین (ئەی وسی وبی)
- کانزای وەك پۆتاسیۆم وسۆدیۆم وفلۆر،

بەکارهێنانی پزیشکی:

١– بۆ پیشەسازی خۆراك بەکاردێت تاوەکو تامەکەی خۆش بکات، هەروەها بۆ تازەکردنەوەو نەرم نیشاندانی گۆشتە توندەکان بەکاردێت (Meat Tenderizer).

٢– بۆ نەخۆشیەکانی سەرماو هەڵامەت باشە، چونکە ڤیتامینی (سی) زۆرە.

٣– بۆ شکانی تێنویەتی و ڕۆژ بردن باشە کاتی هاوینە.

٤– زیاد کردنی میز کردن توانەوەی بەردی گورچیلە و بەرگری هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ.

٥– بۆ ئەوانەی ڕێژیم دەکەن باشە چونکە شەکری کەم تیایەو میزکردن زیاد دەکات.

٦– بۆ کەم کردنەوەی نیشتنی چەوری لەناو بۆریەکانی خوێن باشە.

٧– هەرسی خۆراك ئاسان دەکات وقەبزی ناهێڵێ.

٨- چالاكی جگەر زیاد دەكات وبەرگری زەردوی دەكات.

٩- بەهۆی بوونی ئینزیمی برۆمیلین تیایدا، بەرگری لە ئاوسانی شانەكانو شێرپەنجە دەكات، بۆیە لە دروست كردنی زۆر دەرمان بەكاردێت.

١٠- بەرگری لە سوتان وبرین دەكات.

١١- بەرگری لە هەوكردنی ددانەكان دەكات، چونكە ماددەی فلۆری تیایە وبۆ گەشەی ددانی منداڵ باشە.

ماكە خراپەكانی:

ئەناناس گەر بە بڕێكی زۆر بخورێت ئەوا ئەو ماكە خراپانەی لێدەكەوێتەوە.

١- دڵ هەڵچوون وسكچوون.

٢- كرژبوونەوەی ماسولكەی منداڵدان و پاڵدانی كۆرپەلە بۆ دەرەوە.

٣- دەركەوتنی ماك لەسەر پێستو لێوو زمان.

كارلێكردنی لەگەڵ دەرمانی پزیشكی:

١- نابێت ئەوانەی پەستانی خوێنیان هەیە وحەبی كۆمەڵەی (ACE) بەكاردەهێنن وەك كاپۆتین وئەمیلۆدیپین وئەوانی تر، ئەناناس بخۆن.

٢- ئەوانەی دەرمانی شلبوونەوەی خوێن دەخۆن وەك (كۆمادین- هیپارین و ۆرفارین).

٣- ئافرەتی دووگیان چونكە ماسولكەی منداڵدان كژ دەكاتو دەبێتە هۆی لەبارچوون.

٤- تێكچوونی كاری گەدەو پشێوی تیایدا.

سێیەم: بابایا

(البابایا- Papaya- Carica-Papaya)

ناوەکانی تری (Papain, Melon trel, Pawpaw)

بەشە بەکارهاتووەکانی : بەرەکەی ، گەڵاکەی و گوشراوەکەی.

خۆراکێکە وەکو مانجۆ وایە بەڵام کەمێك گەورەترەو کەمتر شیرینەو ناوەڕۆکەکەی ڕەقترەو جیاوازەو شێوەی تایبەتە.

گیراوەکەی بەناوی گیراوەی هێلی ناوەڕاستە (Tropical fruit Juice). هەندێ ئەنزیمی تیایە باشە بۆ هەرسی خۆراك و بەرگری لە بەستنی پرۆتینو جیلاتین دەکات.

سەرچاوەکەی: لەهەموو ناوچەی ناوەڕاست دەڕوێت بەتایبەتی لە مەکسیكو ئەمەریکای ناوەڕاست.

مێژووی: هنودەسوورەکانی ئەمەریکا تێبینی ئەوەیان کرد کەوا ئەو گۆشتەی بە گەڵای ئەم میوەیە داپۆشرێ گۆشتەکە نەرمترە تازەترو تەڕتر دیارە لەوانی تر بۆیە بۆ ئەم مەبەستە بەکاریان هێنا، هەروەك لە ئەناناس باسمان کرد.

هنودەکان چەند کونێکیان لەو میوەیە کردو شیلەکەیان دەرهێنا وبۆ ئەم نەخۆشیانەی خوارەوەیان بەکارهێنا:

- پولەکەی ماسی (الصدفیة- Psoriasis)، کەڕوی سەر(کرمی خڕ)، هەوکردنو سووتانەوە.
- ئافرەتانی هنود ئەو میوەیان دەخوارد بە کاڵی (پێش پێگەیشتن) تاوەکو بێ نوێژ بن، یان بۆ لەبارچوون.
- فلیپینیەکان بەکاریان دەهێنا بۆ مەیاسیری.

- ژاپۆنیەکان بەکاریان دەهێنا بۆ چارەسەری ئازاری جومگە و سەوەفان و تێکهەڵچوونی گەدە.

- لە ئاسیا گەڵاکەی بەکار دەهات بۆ چارەسەری سووتان و گوشراوی گەڵاکەشی لە ناو زێی ئافرەتی دووگیان دادەنرا بۆ ئەوەی ئافرەتەکە زوو منداڵی ببێت.

- تاوەکو پێش ٢٥ ساڵ لە ئەمەریکا هیچ گرنگیەکی نەبوو، دوایی هاتە بازارو بەکاڵی وگوشراوەیی (میوەکەو گەڵاکەی) وەك دەرمانی گیایی دەفرۆشرێت.

- بۆ هەرسی خواردن وکوشتنی کرم و چارەسەری برینی پێست بەکاردێت.

- ئێستا لێکۆڵینەوە کراوە لەسەر ئەوەی بەکار بێت بۆ چارەسەری نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی سیەکان (سارس- **SARS**).

پێکهاتەکەی:

- میوەکە (بەرەکەی) ئەم ماددانەی تیایە: گلۆکوساید، کاریسین، خەمیرەی مایرۆزین(**Myrocin ferment**).

- گەڵاکەی: ماددەیەکی تفتی تیایە بەناوی (کارپین- **Carpaine**) بۆ نەخۆشی پەککەوتنی دڵ باشە.

- پۆتاسیۆم وریشال وڤیتامینی ئەی وسی تیایە.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- میوەکەو گوشراوی وگەڵاکەی بۆ هەرسی خۆراك باشە.

٢- تازەکردنەوەی گۆشت ونەرم کردنەوەی، بەمەش هەرسی ئاسان دەبێت.

٣- زیاتر ڕێژەی ئینزیمەکان لە گوشراوەکەی دەبێت نەوەك لە میوەکە خۆی. یەکێك لە ئەنزیمەکان بریتیە لە (**Papain**) کە بۆ پاککردنەوەی هاوینەی چاوی دەستکرد بەکاردێت.

٤- هەردوو ئینزیمی (پیپسین ورینین) تیایدا وا دەکات ژمارەیەك لە پرۆتین هەرس بکات لە گەدە، بەتایبەتی هەرس کردنی شیر.

٥- ئینزیمی (پیکتەیز- **Pectase**) بۆ هەرسی نیشاستە باشە.

٦- بۆ نەخۆشی برینی گەدەو ڕیخۆڵە باشە (قرحە).ئەمەش پاش لێکۆڵینەوە کراوە لەسەر هەندێك ئاژەڵ کەوا حەبی ئەسپرینیان داونیّ(کە هۆکارە بۆ توشبوون بە قرحەی گەدە)، بینیان خواردنی ئەم میوەیە لەگەڵ حەبەکان گەدە دەپارێزیّ لە برینداربوون.

٧- بەهۆی بوونی ئینزیمی (کایمۆپاپەین- **Chymopapain**) بۆ نەخۆشی دێسکی کەمەری باشە، بە میکانیزمی توانەوەی ئەو کۆمەڵە خانەی کە دەرچوونەتە دەرەوەی دێسکەکە، بەمەش پەستان لەسەر دەمارەکان کەم دەکاتەوە وئازارەکەی نامێنیّ.

٨- بۆ وەرزشەوانەکان باشە کاتی توشبوونیان بە کەوتن وخوێن تێزانی ماسولکەو خوێنبەربوونی شوێنی.

٩- بۆ کوشتنی کرمەکانی گەدەو ڕیخۆڵە بەتایبەتی کرمی (دەزولەیی و کرمی شریتی بەرازو ڕەشە وولاّخ).

١٠- بۆ چاکبوونەوەی برینو هاوسانی دوای نەشتەرگەری.

١١- بۆ نەخۆشی برین وهەوکردنی پێست باشە. هەروەها وەك سابون بەکاردێت.

١٢–بەهێزکردنی جومگەو ماسولکە.

١٣–بە هۆی بوونی (ڤیتامینی ئەی وسی و دژە ئەکسەدە)باشە بۆ بەرگری لە هەوکردن وسەرماو جەڵتەی دڵ و خوێن مەین وشێرپەنجەو نیشتنی چەوری لە ناو بۆڕیەکانی خوێن دەکات.

١٤–چالاکی زاوزێ زیاد دەکات.

١٥– پەستانی خوێن ونەخۆشی دڵ کەم دەکاتەوە بە هۆی بوونی پۆتاسیۆم تیایدا.

١٦– بە هۆی بوونی ڕیشاڵ باشە بۆ هەرسی خواردن وچارەسەری قەبزی و بەرگری لە شێرپەنجەی کۆلۆن و ڕێکتە.

١٧– بۆ بەرگری لە هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەی جۆری سارس باشە. هەر ئەو سیفەتە بوو وای کرد ئەو میوەیە بێتە پێشەوەی میوەکانی تر.

چوارەم: پرتەقال

(البرتقال– Bitter orange- Sweet orange- Citrua Vulgaris- Citrus Aurantium)

بەشی بەکارهاتوو:

بەرەکەی ، گوڵەکەیو توێکڵەکەی.

سەرچاوەی: ئاسیا، هندستان، ئیسپانیاو هەموو وڵاتانی دەریای سپی ناوەڕاست.

یەکەم ناوی پرتەقال لە نوسینی عەرەبەکاندا هاتووە. کات وچۆنیەتی چاندنی پرتەقال لە ئەوروپا زۆر دیار و ڕوون نیە.

ڕۆنی زەیت لە توێکڵی پرتەقالی سەوز دەردەهێنرێت وپێی دەڵێن (Oil of petit grain)، ڕۆنی زەیت لە توێکڵی پرتەقالی زەردی تاڵ دەردەهێنرێت پێی دەڵێن(Oil of Bigarade)،ڕۆنی زەیت لە توێکڵی پرتەقالی زەردی شیرین دەردەهێنرێت پێی دەڵێن(Oil of Purtugal). بەڵام ئەو جۆرە زەیتە هەڵچووە وزۆر نامێنێ بۆیە باشترین شێوە بۆ هەڵگرتن ومانەوەی ئەو جۆرە زەیتە ئەوەیە لەگەڵ زەیتی زەیتون تێکەڵ بکرێت بە ڕێژەی ١٠٪.

گوڵەکانی زەیتێك دەدەن ناوی (Neroli)ە، لە وڵاتانی عەرەبی ناوی گوڵەکە دەردەهێنن کە تێکەڵە بە زەیتی گوڵەکە وناوی (ئەبو صەفیرە) ولە پیشەسازی بۆن وبەرام ڕۆڵی زۆرە.

گەورەترین کێڵگەو باخچەی پرتەقال لە خواروی فەرەنسایە، لە سەقەلیەو کالۆبریا هەیە.

بڕی ئەو زەیتەی لە گوڵی پرتەقاڵ دەردەهێنرێت دەوەستێ لەسەر پلەی گەرمی کەشو هەوای ئەو ناوچەو بەشێوەی دڵۆپاندن دەردەهێنرێت.

ئاوی گوڵەکەش بۆ تامو بۆن خۆش کردنی هەندێ بسکویت و خۆراکی تر بەکاردەهێنرێت. یەکەم جار لە فەرەنسا دەستی پێکردو دوایی بەریتانیاش بەدوای ئەو هەمان پیشەسازی ئەنجامدا.

ئاوی گولەکەی لەگەڵ بۆنی تر تێکەڵ دەکرێت بۆنێکی تایبەت دەدات کە ناسراوە و بەناوبانگە بە (**Magnolia**).

پێکهاتەکەی: زەیتی پرتەقاڵی تاڵ:

٩٠٪ لیمۆنین ، سترۆنیمیال ١٠٪، سیترال.

بۆنی زەیتی پرتەقاڵی تاڵ زۆر خۆشترو توندترە لەپرتەقاڵی شیرین.

سوودەکانی وبەکارهێنانی:

١- بۆ بۆن خۆش کردنی خواردن.

٢- بۆ هەوکردنی سیەکانی دریژخایەن.

٣- چالاکی گورچیلە زیاد دەکات.

٤- گوڵی وشکراوە بۆ زاخاوی مێشك و زیاد کردنی چالاکی دەماخ باشە.

٥- بۆ تام خۆش کردنی هەندێك دەرمان بەکاردێت کاتێ دەرمانەکە تامی زۆر ناخۆش بێت.

٦- سوودەکانی پزیشکی هەمان سوودی لیمۆی هەیە کە لە دوایدا باسی دەکەین.

پێنجەم: پەتاتەی شیرین

(البطاطا الحلوة- Maxican- Yam- Dioscorea Villosa)

سەرچاوەی: خواروی ئەمەریکاو کەنەدا.

نزیکەی ١٥٠ جۆر پەتاتەی شیرین هەیە بۆ خواردن. لە هندستان و چین پەتاتە هەیە بۆ بۆیە کردن بەکاردێت (Disconea Villosa).ئەم جۆرەیان تامێکی ناخۆشی هەیە یان بێتامەو ئەستەمە بەکالی بشکێت.

پێکهاتەکەی: ماددەی سابۆنین (Saponin) لە ڕەگەکەیەتی، ماددەی دیسکۆرین (Discorein) کە کاتی گوشین دێتە بەرهەم.

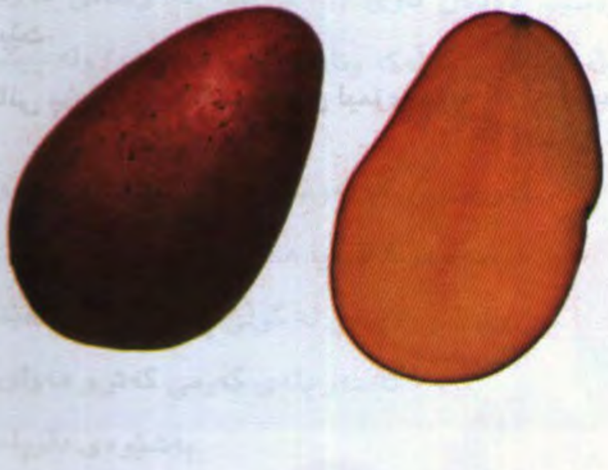
سوودەکانی پزیشکی:

١- بۆ چارەسەری ڕەقبوونی ماسولکەو ئازار وپێچی ڕیخۆڵە باشە.

٢- چارەسەری دڵ هەڵچوونی ئافرەتی دووگیان دەکات.

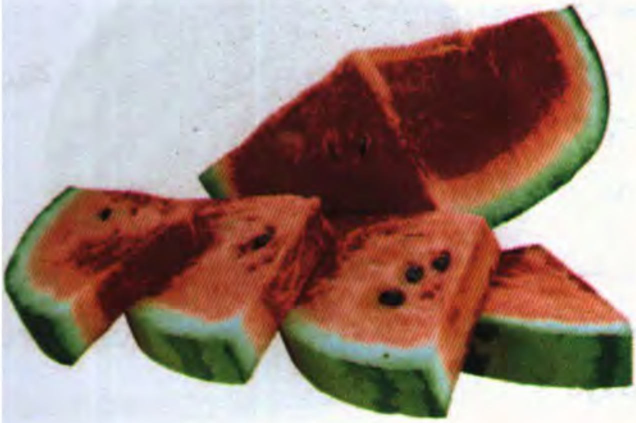
٣- بۆ ئازاری نەخۆشی کۆلیرا بەکاردێت.

٤- بۆ ئازاری دەمار بەکاردێت.



شەشەم: شووتی- شفتیو کاڵەك

یەکەم: شووتی (الرقي-Water Melon- Citrulus Vulgaris)



بەشی بەکارهاتوو: خۆیی وگوشراوەکەی وتۆیەکەی.

مێژووی وسەرچاوەی: لە وڵاتانی عەرەبی میسرو فەلەستین هەیەو خۆراکێکی باوی ناو کۆمەڵگەیە. شوێنی سەرەکی لە ناوەڕاستی ئەفریقیاو لە ڕۆژهەڵاتی زنجیرە چیای ئەندیزە، بە قەبارەی جۆراو جۆر هەیە زۆرجار دەگاتە زیاتر لە ٣٠ کیلۆگرام. ناوەکەی یان سوورە یان کەمێك زەردباوە، تۆیەکەی یان ڕەشە یان سوورە. لە زۆر کۆنەوە لە میسر هەبووەو لە ئاسیاو لە خواروی ئەوروپاش هەبووە پێش مەسیح (عليه السلام). بۆ شکانی تێنوویەتی کاتی وەرزی هاوینە زۆر بەسوودە. لە مانگی ئەیارەوە هەیە تاوەکو مانگی تشرینی دووەم.

پێکهاتەی:

- ٩٠-٩٥٪ ئاو، شەکر ١٠٪، ڤیتامین (سی) بەڵام ڤیتامینەکانی تری کەم تیایە.
- کانزای گۆگردو فۆسفۆرو کلۆرو سۆدیۆم وپۆتاسیۆمی تیایە.

تۆوەکەی: زەتێکی سووری سمغی تیایە لەگەڵ پرۆتین ونیشاستەو شەکر. ئەم تۆوە بۆ کوشتنی کرم باشە.

سوودەکانی پزیشکی و بەکارهێنانی:

١- بۆ زیاد کردنی میزو توانەوەی بەردی گورچیلە باشە.

٢- بۆ پاککردنەوەی سیەکان لە تف وبەڵغەم باشە بەتایبەتی کاتی تێکەڵ کردنی لەگەڵ هەنگوین و زەنجەبیل.

٣- هێمنکەرەوەی دەرون وپەشۆکاویە.

٤- هەرس زیاد دەکات و قەبزی لا دەدات.

٥- تێنوویەتی دەشکێنێ و پلەی گەرمی دادەبەزێنێ.

٦- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

٧- توێکڵی دەرەوەی بۆ هیشکە بیرۆو نەرم کردنەوەی پێست باشە، لەگەڵ گۆشت تێکەڵ دەکرێت تاوەکو زوو پێ بگات.

تێبینی: نابێت ئەمانەی خوارەوە شووتی زۆر بخۆن(لەبەر ئەوەی ئاوو شەکری زۆرەو کێش زیاد دەکات وپەستان دەخاتە سەر دڵ وگورچیلەو شەکر بەرز دەکاتەوە)

١- ئەوانەی توشی شەلەل ونەخۆشی جەڵتەی دڵ بوونە.

٢- ئەوانەی نەخۆشی چاویان هەیە.

٣- نەخۆشیەکانی جومگە.

٤- لاوازی جینسی.

دووەم: کاڵەك- گندۆرە

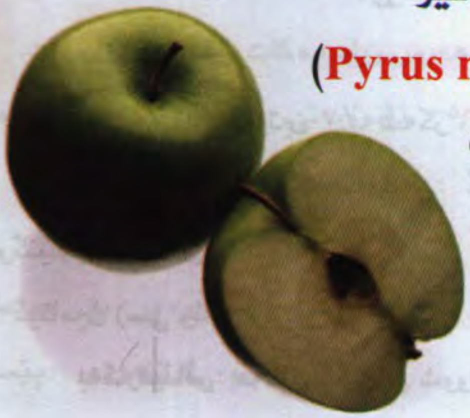
پێکهاتەی:

– ٩٢٪ ئاو، پرۆتین ٧٪، شەکر ٦٪، چەوری ٠.٠٢٪، ریشاڵ ٠.٠٥٪.

– کانزا ٠.٠٥٪ کە ئەمانەن: گۆگردو فۆسفۆرو سۆدیۆمو پۆتاسیۆمو کلۆرو موگنیسیۆمو ئاسنو مس.

– ڤیتامین (سی وئەی وئی و بی٢).

بەکارهێنانی: هەمان سوودی شووتی هەیە لەگەڵ بەکارهێنانی بۆ نەخۆشی پێست چونکە ڤیتامین (ئەی) زۆر تیایە. لەگەڵ هاڕاوەی جۆ بەکاردێت بۆ برینی سەرو هەوکردنی.



حەوتەم: سێو

(Pyrus malus -التفاح)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی‌و توێکڵەکەی

سەرچاوەی:

شوێنە مام ناوەندیەکانی نیوەی سەرەوەی گۆی زەوی، هەروەها چیاکانی دەوروبەری دەریای سپی ناوەڕاست.

مێژووی: میوەیەکە لەو شوێنانە دەڕوێت کە پلەی گەرمی مام ناوەندیە، لەشوێنە ساردو بەرزەکانیش پێدەگات.

سێوی کێوی لە بەریتانیاوە سەری هەڵداوە وباپیرەی هەموو جۆرەکانی تری سێوە کە ئێستا ئێمە دەیبینین.

جۆرێك لە سێو ناسرابوو پێش داگیرکردنی بەریتانیا لەلایەن ڕۆمانیەکانەوە، وا دیارە ڕۆمەکان سێویان بردووە بۆ بەریتانیا لەگەڵ خۆیاندا.

نووسەر پلێنی ٢٢ جۆر سێوی باس کردووەو ئێستا نزیکەی ٢٠٠٠ جۆر سێو هەیە لە جیهاندا.

لە کتێبەکانی سەکسۆنی چەند جارێك ناوی سێو هاتووە بەتایبەتی گیراوەکەی بەناوی (سیدار- Cidar).

فەرهەنگی (بارپۆلۆمیوس ئەنجلۆس- Bartholomeus Anglieus) لە فەرهەنگە سەرەتاکانەو باسی سێوی تیا کراوە.

لە سەردەمی شەکسپیریش سێو وەك دیاری پێشکەش دەکرا، ئێستاش هەمان دەستوور ماوە.

پێکهاتەکەی:

– ئاو ٨٠–٨٥٪، شەکرو نیشاستە ١٠–١٥٪، شەکری سادە ٦–١٠٪، پرۆتین ٥٪، خویٚ وکانزا ١–١.٥٪.

– ڤیتامینی(سی وئەی وبی١ وبی ٢).

– ترشی ئۆرگانی مالیك وگالیك (Malic acid, Gallic acid)

– کانزای سۆدیۆمو پۆتاسیۆمو فۆسفاتو مەنگەنیزو ئاسنی تیایە. زۆربەی ئەو کانزایانە لە چینی ژێرەوەی توێکڵەکەیتی بۆیە وا چاکە بە توێکڵەوە بخورێت. هەندێ لەو کانزایانە بۆ ئافرەتی دووگیان باشەو هەندێکیان بۆ گەشەی دەماخ.

زەیتی سێو ناوی ئەمایل ڤالیرەیت (Amyl Valerate)

دەنکی سێویش هەندێ زەیتی هەڵچووی تیایە وەك: ئەمیگدالین (Amygdalin)

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١– سوودەکانی پزیشکی سێو خۆی دەنوێنی لە ترشەکانی وەك مالیكو تارتاریك، بەتایبەتی لەکاتی ئەوڕۆماندا چونکە وەرزش کردن کەمبۆتەوەو نەخۆشیەکانی گەدەو ڕیخۆلە زیادی کردووە.

٢– بۆ نەخۆشی شاهانە(داء الملوك) باشە.

٣– شەکری ناو سێو وا دەکات سێوەکە زوو هەرس بکرێتو ڕاستەوخۆ بچێتە ناو خوێنو وزە بداتە لەش.

٤– هەرسی ئاسانەو لەماوەی چەند ٥٨ خولەك تەواو دەبێت.

٥- گیراوەی سێو بۆ چارەسەری برینی گەدەو ڕیخۆڵە باشە.

٦- بۆ بەرگری لە بەردی گورچیلەو هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ باشە.

٧- بۆ هێمنکەرەوەی دەرون و خەوزران و کەم خەوتن باشە.

٨- بۆ هەوکردنی چاو باشە وەك کەمادات بەکاردێت.

٩- گیراوەی سێو میکرۆبی تیفۆید دەکوژێت.

١٠- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

١١- خەلی سێو بۆ سکچوون باشە.

١٢- چالاکی مێشك زیاد دەکات چونکە فۆسفۆری تیایە.

١٣- بۆ نەخۆشیەکانی دڵ ودڵە کوتێ باشە.

١٤- بەرگری لە لەبارچوون دەکات.

هەشتەم: خورما

(التمر - Date)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی و ناوکەکەی

سەرچاوەو مێژووی:

شوێنی سەرەکی بریتیە لە نیمچە دورگەی عەرەب، لەوێوە بڵاوبۆتەوە بۆ گشت ئاسیا. لەلای عەرەبەوە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە چونکە لە قورئانی پیرۆز زۆر ناوی هاتووە.

هەروەها لە فەرموودەکاندا هاتووە کەوا ڕۆژی ڕەمەزان بە خورما بشکێنن چونکە ووزەی زۆر تیایەو شەکرەکەی سووکەو پاش نیو کاتژمێر ئامادەیە، بەپێچەوانەی میوەکانی تر کەوا ماوەیەکی زۆری دەوێت.هەروەها ڤیتامینی ئەی وبی زۆر زیاتر تیایە لە میوەکانی تر. هەربۆیە ڕۆژووەوان دەتوانن بەچەند دەنکێك خورما وزەیەکی باش لە شەکرو ڤیتامین وەربگرن.

عەرەبەکان لەکاتی جەنگدا بە کەمێك خورما ماوەیەکی باش شەڕیان دەکردو لە زۆر وڵاتانیش بڵاوبوونەوەو ئاینی ئیسلامیشیان بڵاوکردەوە هەر خۆراکی سەرەکیان خورما بوو.

میسریە کۆنەکان خورمایان ناسیووەو لەسەر دیوارەکانیش وێنەی هەڵکەندراوە.

پێکهاتەکەی:

- ڤیتامینی (ئەی و بی١ وبی٢) تیایە.
- شەکری فراکتۆزو گلۆکۆزو سوکرۆزی تیایە.
- کانزای ئاسن وکالیسیۆم ومەگنیسیۆم وفۆسفۆری تیایە.
- زەیت وریشال وسلیلۆزی تیایە.

بەکارهێنان و سوودەکانی:

١- بۆ بەهێزکردنی چاو باشە چونکە ڤیتامینی (ئەی) تیایە.

٢- بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە باشە چونکە ڤیتامینی (ئەی) تیایە کە بەرگری خانە داپۆشەرەکانی ناو بۆریە هەواییەکان زیاد دەکات.

٣- هەموو ئەندامە هەستیارەکان چالاك دەکات وەك بۆن و تام و بینین و بیستن و هۆش و بیریش تیژ دەکات.

٤- هێمنکەرەوەی دەرونی ماندووە چونکە مەگنیسیۆمی تیایە.

٥- دەمارو کارەکانی بەهێز دەکات چونکە ڤیتامینی (بی) تیایە.

٦- وزەیەکی زۆری تیایە بۆیە بۆ وەرزشەوان بەسوودە.

٧- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

٨- بۆ نەخۆشیەکانی پێست باشە چونکە ڤیتامینی (ئەی) تیایە.

٩- بۆ چالاکی مێشك و گەشەی ددان باشە و هۆکاری کەم توشبوونە بە شێرپەنجە چونکە فۆسفۆری تیایە.

١٠- چالاکی جینسی زیاد دەکات.

١١- بۆ کۆئەندامی میزەڕۆ بەسوودە بەتایبەتی شەکری فراکتۆز.

١٢- بۆ هەرس و ڕەوانی باشە چونکە ڕیشال و ڤیتامینی (بی) تیایە.

١٣- بۆنی ئارەقەو لەش بەگشتی خۆش دەکات.

١٤- بۆ بەساڵاچوانیش چالاکی دەماخ و سووری خوێن زیاد دەکات.

تێبینی:

ئەوانەی لەم نەخۆشیو بارودۆخانەدان نابێت خورما بەکاربهێنن:-

١- شەکرەو قەڵەوی.
٢- گرژی دەرونی توند.
٣- کاتی گەرمایی زۆر.

نۆیەم: توو

(التوت- Mulbery Common- Morus nigra, Morus alba)

بەشە بەکارهاتووەکەی: بەرەکەی و توێکڵی دارەکەو گەڵاکەی.

مێژووی: شوێنی سەرەکی ئاسیایە بەتایبەتی وڵاتی فارس وچین. تووی سپی دەچێنرێ وگەڵاکەی بۆ کرمی ئاوریشمی دەکرێتە خۆراك، ئەویش تووی سپی یە نەوەك تووی ڕەق. بەڵام تووی ڕەش بەرەکەی بەتام ترە لە سپی و خۆشترەو دڵ ئاسوودە دەکات.

خواردنی توو شیرینەو ترشی کەمە، بەڵام ئەوەی جیاوازە لەگەڵ میوەکانی تر کەوا بۆنی نیە.

شوێنی بوونی: باکوری ئاسیاو ئەرمینیاو ناوچەی قەوقاز و وڵاتی فارس. ئێستا لە زۆر وڵاتانی جیهان هەیەو گەیشتە بەریتانیا بەهۆی ڕۆمەکانەوە لە سەدەی شانزەیەم.

وڵاتانی دەوروبەری دەریای سپی ناوەڕاست تووی هەیە کە لە فارسەوە بۆیان هاتووە.

لە نووسراوەکانی ڕۆمەکان ناوی توو هاتووە و لەلایەن (هۆریاس)ەوە باسکراوە کەوا دەبێت پێش ڕۆژئاوابوون بخورێت.

هەندێك لە چیرۆکە ئەفسانەییەکان دەڵێن کەوا دوو کەس بەناوی (پایرمۆس وسیسبی) لە ژێر داری تووی سپی کوژراون و خوێنەکەی چۆتە ناو خاك ورەگی دارەکە هەڵیمژیووەو تووەکە ڕەنگی بۆتە سوور بەم خوێنە.

(پلینی) لە نووسینەکانیدا دەڵێت توو لە میسرو قوبرس بۆ کاری تەندروستی بەکار هاتووە.

زانستی کرمی ئاورشمی وگەڵای توو گەیشتە بەریتانیا لە ساڵی ٥٢٧-٥٦٥ ی زاینی بەهۆی ئیمپراتۆر جۆستینان.

ئیمپراتۆر شارلمان لە باخچەی ماڵی خۆی دار تووی ڕواند لە ساڵی ٨١٢ ی زاینی.

یەکەم داری توو لە لەندەنی پایتەخت چاندرا ساڵی ١٥٤٨ بوو کە لە وڵاتی فارسەوە هاتبوو کە بۆتە گەورەترین داری توو لە پایتەخت وبەرزی ٢٢ مەترە. گرنگی زۆری هەیە ئەم دارە چونکە لە لایەن زانا (تیرنر)ەوە چاندراوە.

لە ساڵی ١٦٠٨ پاشا جیمس گرنگی دا بە کرمی ئاوریشمو داری توو، هەربۆیە فەرمانی چاندنی ئەم دارەی دا. لە کۆشکی پاکنگهام لە لەندەن تەنها یەك داری توو ماوەو تاوەکو ئێستاش بەری هەیە. هەروەها دار تووی شەکسپیر کە لە ساڵی ١٦٠٩ لە باخچەی پاشا جیمس بردوویەتی ماوە وجۆری تووی ڕەشە. پاش ئەوەی خانووی شەکسپیر فرۆشرا بە (گاسترێل) دەستی کرد بە تێکدانی خانووەکەی وهەڵکەندنی دار توەکە تاوەکو ئەوانەی حەز بە شکسپیر دەکەن نەیەن بۆ سەردانی ماڵو باخچەکەی.

پێکهاتەکەی:

- شەکر: کە ڕێژەکەی کەمترە لە ترێ .
- پرۆتین و ترشی مالیكو تارتاریك
- ماددەی چەوری وپیکتین
- کانزای گۆگردو کلۆرو فۆسفۆرو

پۆتاسیۆمو سۆدیۆم وکالیسیۆم وئاسن ومس.

- ڤیتامینی (ئەی وبی و سی).

توو دەکرێتە گیراوەو مورەبا، زۆر جاریش دەکوترێ ولەگەڵ ئاردا دەکرێتە نان و تامی تووی پێوە دیارە(ئەمە لە ئەفغانستان ئەنجام دەدرێت).

سوودەکانی و بەکارهێنانی پزیشکی:

١- ئارەزوی خواردن دەکاتەوەو تامی خۆشەو ڕەوانی دەکات وزۆر خواردنی دەبێتە قەلەوی.

٢- تێنوویەتی دەشکێنێ وپلەی گەرمی دادەبەزێنێ.

٣- بۆ پاککردنەوەی ناو دەم وەك غەرغەرە بەکاردێت بۆ نەخۆشیەکانی پووك وە ددان وگەرو وقورقوڕاگە ودەرکردنی بەڵغەم لە سیەکان.

٤- بۆ کەم خوێنی باشە.

٥- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

٦- بۆ زیاد کردنی میز و چالاکی گورچیلە باشە.

٧- بۆ نەخۆشی سکچوون باشە بەتایبەتی جۆری(دیسنتری).

٨- بۆ چارەسەری زیادە هەستیاری پێست باشە.

٩- هێمنکەرەوەی پشێوی و لابەری خەمۆکیە.

١٠- بۆ ڕەش کردنەوەی قژی سپی باشە.

١١- بۆ چارەسەری کرمی ڕیخۆڵە باشە.

دەیەم: هەنجیر

(Figs- Ficus Carica –التين)

بەشی بەکارهاتووی: بەرەکەی

مێژووی و سەرچاوەی:

میوەیەکی دێرینەو لە قورئانی پیرۆز ناوی هاتووە ﴿وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢﴾ التين:١ - ٢بەهەردوو شێوەی تەڕو وشکراوە هەبووە. سەرچاوەی لە ئاسیایە بەتایبەتی سوریەو لبنانو فەلەستین ولاتی فارس. فینیقیەکان لە کاتی نیشتەجێی و لەکاتی سەفەردا بەکاریان هێناوە. لە دەروبەری دەریای سپی ناوەڕاست و ولاتانی دەریای سپی ناوەڕاست. لەسەر دیوارە نەقشکراوەکانیش وێنەی هەنجیر هەیە، و گوایە گەیشتۆتە ولاتانی ئەگریك لە ئاسیاوە لە ڕێگەی شاری (کاریا– Caria) بۆیە ناوی بە لاتینی بۆتە (Ficus Carica). لە ولاتی فارسەوە بە ڕێگەی ئیتالیاوە گەیشتۆتە ئەوروپا. پلینی لە کتێبەکەی باسی زیاتر لە ٢٩ جۆر لە هەنجیر دەکات ودەڵێ: بەناوبانگترین جۆری بریتیە لە هەنجیری شاری کاریاو تارانت وهیرکۆلانیم.

هەنجیر خواردنی سەرەکی لای ئەگریکەکانو لە ئەسپارتەی پایتەخت لەسەر سفرەی خواردنەکانیان هەبووە، هەروەها وەرزشەوانەکان بەکاریان دەهێنا گوایە هێزو چالاکی وخێرایی زیاد دەکات، هەربۆیە حکومەت قەدەغەی کرد هەنجیر بنێرنە دەرەوە. لە شاری پۆمپی ئەگریکی کە لە کەوتوبۆوە ژێرگڵ دیویانە وێنەی هەنجیر لە دیوارە نەقش کراوەکان هەبووە. هەروەها پلینی دەڵێ: هەنجیر لە باخچەی ماڵەکانیش هەبووەو داویانە بە خزمەتکارو بەندەکان تاوەکو بەهێزبن بۆ ئەنجامدانی کاری ماڵ وکێڵگە کشتوکاڵیەکان.

زۆر جاریش لە بۆنە ئاینیەکانەوە هەنجیر پێشکەش کراوە بە خوا(خواس) وەك قوربانی.

هەروەها لە ئەفسانەکانی ڕۆمانیدا هاتووە کەوا هەردوو دامەزرێنەری ئیمپراتۆریەتی ڕۆمانی (ڕۆمیلیۆس ورایمۆس–Ramus& Romulus) لە ژێر سێبەری دار هەنجیرەوە شیری ئەو گورگەیان خواردووە کە بەخێوی دەکردن. نووسەر(ئۆڤید) لە کتێبەکەیدا دەڵێت: کەوا هەنجیر پیرۆز بووە لای ڕۆمەکان بۆیە وەك دیاری کاتی بۆنەکانی ئاینی پێشکەش کراوە.

یانزەیەم: گوێزی هیندی

(الجوز الهندي- **Coconut**)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی

سەرچاوەی: هیندستانو ئاسیا.

سوودەکانی و بەکارهێنانی:

١- پاككردنەوەی سیەکانو دەرهاویشتنی بەڵغەم.

٢- کەم کردنەوەی ئازاری پشتو دیسکی کەمەریو نەخۆشیەکانی دڵ.

٣- چالاکی زاوزێ زیاد دەکات.

٤- چالاکی سووری خوێن زیاد دەکات بەمەش بۆ بەرگری لە جەڵتەی مێشك و دڵ باشە.

٥- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

٦- چالاکی گورچیلەو میزڵدان زیاد دەکات.

٧- هێمنکەرەوەی دەرونی پەشۆکاوە وناهاوسەنگی لادەبات.

٨- بۆ چارەسەری برینی گەدەو ڕیخۆڵە باشە.

٩- بۆ چارەسەری مەیاسیری باشە لە هەموو ئاست وپلەکانیەوە.

١٠- بۆ بەهێزکردنی لەش وزیاد کردنی بارستەی ماسولکە باشە.

١١- ڕۆنە زەیتەکەی بۆ بەهێزکردنی قژی سەر باشە.

دوانزەیەم: هەڵوژە اجاص(عنجاص)
(Prunes- Prunus domestica)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی بە تەڕی و وشکی.

مێژووی وسەرچاوەکەی:

سەرچاوەکەی وڵاتی فارسە لە ئاسیا، دوایی گەیشتە وڵاتانی دەوروبەری دەریای سپی ناوەڕاست. لەوێوە گەیشتە وڵاتانی ئەوروپا بەتایبەتی پاش شەری خاچ پەرستان کە تیایدا صلاح الدینی ئەیوبی سەرکەوت بەسەر پاشاو ئیمپراتۆریەکانی ئەوروپا. لە ئاسیا بەزۆری لە سوریاو لوبنان هەیەو لە فەرەنساش لە ناوچەی بۆردۆ خۆخی جۆری باش هەیە.

لە سەردەمی ڕۆمەکان لە فەرمانڕەوایی (کاتۆس) خۆخ هەبووە.

لە جۆری کێویەکەی کە دڕکدار بووە بە هۆی موتوربە کردنەوە دڕکەکانی نەما.

پێکهاتەکانی:

١- تام وبۆنێکی خۆشی هەیە لە نێوان شیرینیو ترشی، کاتێ تەواو پیدەگات تامی شیرنتر دەبێت.

٢- ئاو ٨٠.٦٪، شەکر ١٧.٦٪، نیشاستە ٠.١٨٪.

٣- کانزاکان: فۆسفۆر ١٨٪، گۆگرد ٦٪، سۆدیۆم ٢٪، پۆتاسیۆم ٢٥٪، کالیسیۆم ١٤٪، ئاسن ٠.٤٪، مس ٠.٠٩٪.

٤- ماددەیەکی لینجەو پیکتین وریشال

٥- ڤیتامینی (ئەی وسی).

پاش وشکردنەوە ڕێژەی ئاوی زۆر کەم دەبێتەوە بۆ ٢٢٪ و شەکر بۆ ٧٣٪.

سوودەکانی پزیشکیو بەکارهێنانی:

١- هەڵوژەی وشك پاش ئەوەی لەئاو دەکرێت بۆ ماوەی ٣ کاتژمێر باشە بۆ ڕەوانی.

٢- پلەی گەرمی لەش دادەبەزێنی و تێنویەتی دەشکێنێ.

٣- بەرگری لە ڕشانەوەو سەرسووڕە دەکات.

٤- بەرگری لە شەقە سەرو سەریەشە بە ڕێگەی بەکارهێنانی زەیت، لەگەڵ خواردنی میوەکە.

٥- بۆ بەهێزکردنی پووك باشە وەك غەرغەرە.

٦- میزکردن زیاد دەکات وبەرد دەتوێنتەوە.

٧- ئارەزوی خواردن زیاد دەکاتو چالاکی گەدە زیاد دەکات.

سیانزەیەم: قۆخ

(Peach- Amygdalis Persica -الخوخ)

مێژووی: بە گوێرەی ڕای زانا (گاندۆلی) سەرچاوەی دوراق لە چینە. بەڵام داروین دەڵێت دوراق لۆز بووەو بۆتە قۆخ.

ئەو میوەیە لە وڵاتی فارسەوە لە ئاسیا گەیشتۆتە ئەوروپا، بەتایبەتی یۆنان.

لە وڵاتی فارسەوە گەیشتۆتە وڵاتانی ڕۆمان لە سەردەمی فەرمانڕەوایی (گلادیس- Claudius)، کاتی یەکەم جار بینیان ناویان نا سێوی فارس.

لە سەردەمی فتوحاتی ئەسکەندەری گەورە ئەو میوەیە ناسراوەو نووسەر پیۆفرەستاس لە ساڵی ٣٩٢ ناوی بردووە بەوەی کە میوەیەکی فارسیە. لە زمانی سەنسکریتیەوە ئەو میوە ناوی نیە.

قۆخ سەرچاوەی چینیەو ژاپۆنیەکانیش پێی دەڵێن (توو- Too) کە وشەیەکی چینیە.

قۆخ لە کتێبی کۆنفۆسیوس هاتووە کە لە سەدەی ٥ی پێش زاینیە.

لە چین ئەو میوەیە زۆر لە کۆنەوە ناسراوە لەسەر دیوارەکان وێنەی هەیە.

لە ئینگلتەرا قۆخ چاندراوە لە سەدەی شەشەمی زاینی وگیرارد باسی کردووەو لە باخچەی خۆی ڕواندبووی، لەوانە جۆرێکیان ساڵێ دووجار بەر دەگرێت.

توێکڵی قۆخ لە گەدە هەرس دەکرێت و ڕێژەی شەکر لەو میوەیەدا کەمە بۆیە ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەتوانن بیخۆن.

پێکهاتەکەی:

- ئاو ٨١٪، شەکر ٤.٥٪، کاربۆهیدرات ٧٪، نیشاستە ٠.٥٪، ترشەکان ١٪، ڕیشاڵ ٦٪.
- ڤیتامینی (ئی وبی ١و بی٢و ئەی وسی) تیایە.

سوودەکانی پزیشکی:

١- بەهێزکردنی دیواری ناوەوەی گەدەو هەرسکردن و ڕەوانی و بەرگری لە قەبزی دەکات،

٢- بەهێزکردنی دەمارەکان و پێستو قژ.

٣- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

٤- میزکردن زیاد دەکاتو بەرد دەتوێنێتەوە.

٥- بۆ نەخۆشیەکانی دەرونی باشە.

٦- بۆ چارەسەری کۆکە و بەڵغەم دەرهاویشتن باشە.

٧- ڕاگرتنی خوێن بەربوون و سارێژی برین.

٨- لە ئیتالیا قسە هەیە لەسەر ئەوەی کەوا دانانی لە سەر بالوکەو دوایی شاردنەوەی لە ژێرگل وادەکات بزر بێت.

٩- بەهێزکردنی وزەی جینسی.

١٠- بۆ شکانی تێنوویەتی باشە.

چواردەیەم: هەنار

(الرمان- Pomegranate- cortex granati)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی ، توێکڵەکەی، دەنکەکەی.

مێژووی: بە لاتینی بەم میوەیە دەووترا (Malus Punica). هەنار لە قورئانی پیرۆز ناوی هاتووە، لە سەردەمی یەهودیەکان بەکارهاتووە لە بۆنە ئاینیەکانەوە، لەلایەن ئەگریگ ورۆمەکان وفیرعەونەکانەوە ناسراوەو وێنەی هەیە لەسەر دیوارە نەقشکراوەکان. سەرچاوەی سەرەکی هەنار ئاسیایە بە تایبەتی وڵاتانی فارسو هند.

لە ڕێگەی سوریاو لبنانو فەڵەستینەوە گەیشتە باکوری میسرو وڵاتانی دەریای سپی ناوەڕاست.

سێ جۆر هەنار هەیە:

١- هەناری ترش دەکرێتە روبە هەنار.

٢- هەناری مام ناوەندی بۆ خواردنە.

٣- هەناری شیرین کە لە سوریاو لوبنان

زۆرەو خوێ یان شەکرو ئاوی گوڵ بۆ دەنکەکەی زیاد دەکەن تاوەکو تامی خۆشتر بێت.

پێکهاتەکەی:

- توێکڵەکەی نزیکەی ٢٢٪. کە ئەو ماددانەی تیایە: Pseudo pelletierine, Punico Tannic acid, Gallic acid, Mannite, Methyl pelletierine, Iso pelletierin.
- **توێکڵی دارەکەش ئەمانەی تیایە:** Tounic acid , Pelletierine Tannate, شەکرو لینجە ماددە.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١. توێکڵی دارەکە بۆ دەبغکردن وبۆیە کردن بەکاردێت.

٢. ماددەی Pelletierine Tannate, بۆ کوشتنی کرمەکان بەکاردێت بەتایبەتی کرمی شەریتی.

٣. پێست نەرم دەکاتو ساردی دەکاتەوە.

٤. له هندستان بەکاردێت بۆ چارەسەری سکچوون پاش تێکەڵ کردنی لەگەڵ ئەفیۆن.

٥. بۆ هەوکردنی گەرو قورقوڕاگە باشە بەوەی شلەی هەنار غەرغەرە پێبکرێت.

٦. هەناری ترش کەم کەرەوەی (ترشی یوریك)ە کە هۆکاری توشبوونە بە نەخۆشی شاهانە (داء الملوك) کە توشی ئازاری جومگەکان دەبێت.

٧. بۆ نەخۆشی دڵە کوتێ وزیادی لێدانی دڵ باشە.

٨. نەخۆشیەکانی گەدە بەتایبەتی پشێویو هەرس نەکردن.

٩. چالاکی جگەر زیاد دەکات بۆ بەرگری لە نەخۆشیەکانی ڤایرۆسی.

١٠. چارەسەری کۆکە دەکات بەتایبەتی هەناری شیرین.

١١. دەنگی مرۆڤ ڕەوان و ڕوون وخۆش دەکات.

١٢. بۆ چارەسەری برین وهەوکردنی پێست باشە.

١٣. چالاکی جینی پیاو کەم دەکاتەوە.

١٤. توێکڵی هەنارو خەنە بۆ بۆیەکردنەوەی قژی سەر بەکاردێت.

پانزەیەم: گۆیژ

(Hawthornberry- Crataegus Oxyacantha -الزعرور)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی و گەڵاکەی

سەرچاوەکەی: ئەوروپاو باکوری ئەفەریقیاو خۆرئاوای ئاسیا. خەڵکی دێهاتەکانی ئینگلتەرا تاوەکو ئێستا دەڵێن گەڵای گۆیژ بۆنی ئەو تاعونەی لێدێت کەوا توشی شاری لەندن بوو، بووە هۆی کوشتنی خەڵکێکی زۆر.

دارەکە باڵای بۆ بەرزی ۳۰ پێ دەڕوات و ددو جۆری هەیە کە کێوی وخۆماڵیە. لە چیایەکانی لای لوبنان جۆری کێوی زۆرە.

پێکهاتەکەی:

- ماددەی ئەمایدەلین (Amyddalin) تیایە.
- توێکڵی دارەکە ماددەی (Cratoegin) تیایە.

بەکارهێنانی پزیشکی و سوودەکانی:

١- بەکاردێت لەگەڵ دەرمانە هێمنکەرەوەکان تاوەکو ماکە خراپەکانی ئەو دەرمانانە کەم بکاتەوە.

٢- بۆ گشت نەخۆشیەکانی دڵ وبۆری خوێنەکان وماسولکەکانی دڵ باشە.

٣- میزکردن زیاد دەکات وبەرد دەتوێنێتەوە.

٤- چالاکی لەش بەگشتی زیاد دەکات بۆیە بۆ شەکرە باشە.

٥- چالاکی جینسی زیاد دەکات.

٦- هەندێ ماددەی وەك (Bioflavonides)ی تیایە بۆ دروست کردنی ڤیتامین (سی) پێویستە کە ئەویش بۆ بەهێزکردنی بۆرییەکانی خوێن پێویستە.

٧- هێنمکەرەوەیەو خەو خۆش دەکات.

شانزەیەم: سەفەرجەل

السفرجل (Quince- Pyrus cydonia)

بەشی بەکارهاتوو: تۆوەکەی‌و بەرەکەی

مێژوو سەرچاوەی: زۆر لەکۆنەوە هەیەو شوێنی سەرەکی وڵاتی فارس‌و شاری کرامیا بووە. ئەگریکەکان ئەو میوەیان ناسیووەو هەندێ جۆری تریان پەیدا کردووە باشتر لەو جۆرەی لای خۆیان ڕواوە، ئەو میوەیان موتربە کردووە لەگەڵ جۆرێکی باشتر کەلە شاری سایدۆن(Cydon) لە دوورگەی کریت هێنابوویان، هەربۆیە ناوی بووە سەفەرجەل (Cydonia) بەناوی شاری سایدۆن کراوە.

ئەو جۆرەی هەیە لە بەریتانیاو وڵاتە ساردەکانی ئەوروپا جیاوازە لەوەی لە ئاسیاو ناوچە گەرمەکان هەیە، بەوەی نەرمترەو ئاوی زیاترە. لە شوێنە ساردەکانیش تامی زۆر خۆشترەو ڕەنگی زێڕین و بۆندارە.

لە ناوچە گەرم وکەمەریەکان و ڕۆژهەڵاتدا نەرمترە دەتوانرێ بەبێ کوڵان بخورێت.

لە فەلەستین هەبووە لە کۆنەوەو وێنەی تاشراوی لە سەر بەردەکان لەشوێنە پیرۆزەکان هەبووە و هەروەك سێو خۆی نیشانداوە بەڵام سێو نەبووە بەڵکو سەفەرجەل بووە.

(پلینی) لە کتێبەکەیدا دەڵێت: لە بواری پزیشکی بەکارهاتووە وەك بەرگری کردنێك بۆ چاوی پیس و حەسوود. لە وێنە ئەفسووناویەکانیش هاتووە کەوا زۆربەی پەیکەرە داتاشراوەکان کاتێ وێنەی میوەی لەگەڵدا هەبووبێ سەفەرجەلی لەگەڵ بووە. لە وێنە داتاشراوەکانی سەر دیوارەکانیش سەفەرجەل هەبووە لە ناو لەپ وچرنووکی ورچێکدا.

لە سەردەمی ئەگریك ورۆمەکانەوە میوەی سەفەرجەل بۆ خواوەندی جوانی (ڤینۆس- Venus) پێشکەش کراوە، هەروەها زانا ڤێرگیل (Virgil) دەڵێت: ئەو سێوە زێڕینەی لە دەستی

بووه سەفەرجەل بووە نەوەك سێو یان پرتەقال چونکە پرتەقال لەو کات لە ئیتالیا هەر نەبووە، بەڵکو پاش هێرشی خاچ پەرستان هاتۆتە ئیتالیا. سەفەرجەل پێشکەش بە خواوەندی جوانی ڤینۆس کراوە چونکە نیشانەی خۆشەویستیو کامەرانیە.

پلوتارك ئاماژە بەوە دەکات کەوا سەفەرجەل لەکاتی ئاهەنگی مارە بریندا دەکرا بە دوو لەتەوە لە نێوان هەردوو هاوسەردا دابەش دەکرا ئەمەش نیشانەی خۆشەویستیو یەکپارچەیی بوو. لە سەدەکانی ناوەڕاستیش سەفەرجەل هەبووە لەسەر خوانی ماڵەکان لەکانی داوەت کردندا. نووسەر (براونی) کە دۆستی شەکسپیر بووە دەڵێ: سەفەرجەل بۆ گەدە باشەو دڵ خۆشکەریشە.

نووسەر (پارکینسۆن) دەڵێ: هیچ میوەیەك لەسەر زەوی نیە بە ئەندازەی سەفەرجەل بەکارهێنانی پزیشکی هەبێ.

لە ئەوروپا سێ جۆر هەیە: پورتوگالی، شێوە سێو و شێوە هەرمێ.

پێکهاتەکەی:

- ئاو ٦٣٪، ریشال ١٢٪، شەکر ٨٪ ، پرۆتین ٠.٩٪، زەیت ٠.٣٪، رەماد ١٤.٩٪.
- کانزاکانی گۆگرد ٥٪، فۆسفۆر ١٩٪، کالیسیۆم ١٤٪، سۆدیۆم ٣٪، پۆتاسیۆم ٠.١٢٪.
- ترشی ئەمیدالین و مالیکی تیایە بەکەمی.
- هەردوو ڤیتامینی ئەی وبی تیایە.

بەکارهێنانی و سوودەکانی:

دەنکەکەی:

١- دەنکەکەی بەکار دێت بۆ جوانکردنی پێست چونکە پاش گەرم کردنی ماددەیەکی لینجەی هیلامی دەدات، بۆیە لەگەڵ کرێمو مەرهەم تێکەڵ دەکرێت بۆ پێست نەرم کردنو ڕەونەقداری.

٢- دەنکە کوڵاوەکەی دەکرێتە گیراوە بۆ سکچوون باشە.

٣- بۆ نەخۆشی سوزەنەك (السیلان) باشە، کە نەخۆشیەکی گوازراوەیە بە ڕێگەی پێکگەیشتنی جینسی.

٤- بۆ نەخۆشیەکانی دەم وپووك.

٥- بۆ پاککرنەوەی چاو باشە پاش تێکەڵ کردنی لەگەڵ (ترشی بۆریك).

میوەکە خۆی:

١- تێنوویەتی دەشکێنێ وپلەی گەرمی لەش دادەبەزێنێ.

٢- گەر لە خرێنی(گەدەی بەتاڵ) بخورێت کاریگەری قەبزی هەیە، گەر لە دوای خواردن بخورێت ڕەوانی دەکات.

٣- بۆ نەخۆشیەکانی دڵ باشە بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەستە بە پشێوی لە تەزوی کارەبای دڵ (Heart Block) ودڵە کوتێ.

٤- میزکردن زیاد دەکات وتوێنەرەوەی بەردە.

٥- بۆنی دەم وئارەقەی لەش خۆش دەکات.

٦- بۆ بەرگری لە قەلەشتنی لێو پێست بەگشتی باشە کاتی سەرماو بەستەڵەکی.

٧- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

٨- وەك هێمنکەرەوە وایە بۆیە بۆ خەمۆکی وپەشێوی دەرونی باشە، هەروەها سەرسووڕەو دڵ تێکەڵچوون.

٩- بۆ بەرگری لە زیادە هەستیاری پێست باشە.

١٠- چاو بەهێز دەکات چونکە ڤیتامین (ئەی) تیایە.

١١- بۆ چارەسەری هەوکردنی دەمو مەلاشوو باشە.

١٢- لەگەڵ زەعفەران تێکەڵ دەکرێت بۆ زیاد کردنی چالاکی جینسی.

١٣- بۆ بەرگری لە نەخۆشیەکانی کۆکەو تەنگە نەفەسی و زیادە هەستیاری باشە.

حەڤدەیەم: هە نجیری دڕکاوی

(الصبار Nopal verde الصبیر Prickly Pear Cartus - التین الشوکی- Opuntia 'Ficus India')

بەشە بەکارهاتووەکەی: بەرەکەی (میوەکە).

سەرچاوەو مێژووی:

ئاسیاو ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست، لوبنان، ئیتالیا، ئیسپانیا، مەکسیك وناوچەی باشووری ڕۆژئاوای ئەمەریکا و خوارووی ئەفەریقیا.

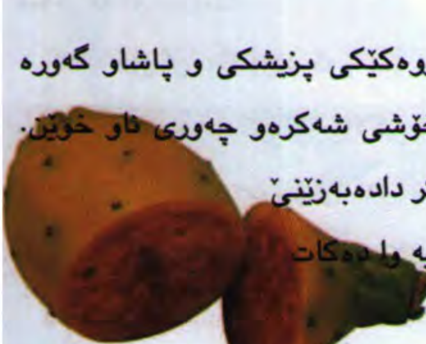
ناوەکانی: بە عەرەبی زۆرەو بەهەمان شێوە بە ئینگلیزی لەمانە: الصبار، الصبیر، التین الشوکی، الصبر.

Rabbit ear , Opuntia, 'Ficus India , Pear Cartus , Nopal verde Prickly, Cartus, Anti hyperglycemic, Hypocho;esterimic, Diabin.

خەڵکی مەکسیك ناوی (ناپال– Napal) یان لەو میوە ناوە.

ئەم میوەیە پێش ٧٠٠٠ساڵ وەك خۆراکی مرۆڤ بەکارهاتووە لەبەر سوودەکانی. لە سەردەمی فیرعەونیەکان و یۆنان وڕۆمان وعەرەبەکان ئەو میوەیان ناسیووە. سوودەکانی ئەو میوەیە لای پزیشك وزانایانی وەك ئەبۆکرات و ئیبن سیناو دیسکۆریدیس و رازی شاراوە نەبووە وباسی سوودەکانی پزیشکیان کردووە، بەڵام لەو بیست ساڵەی دوایی لێکۆڵینەوەیەکی زۆر لەسەر ئەو میوەیە کراوە. بۆ یەکەم جار لێکۆڵینەوە لە ئەمەریکای باشوور کرا چونکە ئەو میوەیە لەو وڵاتانە زۆرە.

کەواتە ئەو میوەیە هەر لە کۆنەوە ناسراوە بە ڕووەکێکی پزیشکی و پاشاو گەورە پیاوان لە ئەمەریکای باشوور بەکاریان هێناوە بۆ نەخۆشی شەکرەو چەوری ناو خوێن. لەم دواییە زۆر لێکۆڵینەوە کراوە کەوا ئەو میوەیە شەکر دادەبەزێنێ بەڵام میکانیزمی ئەو دابەزینە چۆنەو چ ماددەیەکی تیایە وا دەکات شەکری خوێن دابەزێنێ دیار نیە.



پێکهاتەکەی:

- لینان وسلیلۆزو فیکتین و لینجە ماددەو ریشالی زۆریشی تیایە هەیانە لە ئاو دەتوێتەوەو هەیانە ناتوێتەوە.
- ١٨ جۆر لە ترشی ئەمینی پرۆتینی تیایە.
- کانزای کالیسیۆم ومەگنیسیۆم وسۆدیۆم و پۆتاسیۆمو ئاسنی تیایە.
- ڤیتامیناتی (ئەی وبی ١ وبی٢ وبی٣ وبی١٢ وسی وئی و ترشی فۆلیك).
- کاربۆهیدرات .
- بەهێزکەری بەرگری لەشەو چالاکی سوری خوێن وکۆئەندامی دەمارو هەناسەو هەرس زیاد دەکات.

بەکارهێنان وسوودەکانی:

١- **رێکخەری شەکرەی خوێنە:** ئەو ١٨ ترشی ئەمینەی تیایەتی وا دەکات وزە بداتە لەشو بەرگری ماندوبوون بگرێت بەمەش شەکر لە خوێن دادەبەزێت. هەروەها بە هۆی زیادکردنی چالاکی جگەرو پەنکریاس و کرداری چوونە ژوورەوەی ئینسۆلین بۆ خانەکانی لەش، ئەمەش وا دەکات خانەکانی لەش شەکری گلۆکۆز خەرج بکەن وبەو هۆیەوە شەکری خوێن دادەبەزێت. هەروەها ئەو میوەیە وا دەکات کاربۆهیدرات کەم بگۆڕێت بۆ شەکر لەناو خوێندا.

٢- **خۆراکی بەسوود:** ئەو میوەیە وەك خۆراکێکی بەهێزو بەسوودە بۆ پێدانی وزە بەلەش بەهۆی زیادکردنی چالاکی جگەرو پەنکریاس.

ئەو ترش وڤیتامینانەی لەو میوەیە هەیە وا دەکات کاریگەریەکی باشی هەبێ بۆ دژایەتی کردنی ماددە ژەهراویەکانی ناو لەش.

٣- **كۆئەندامی هەرس:** بەهۆی کەم کردنەوەی ترشی گەدەو بوونی ڕیشاڵو ماددەی تری ناو ئەو میوەیە وا دەکات توشی برینو قورحەو هەوکردن نەبێت بەتایبەتی کاتی خواردنی دەرمانی وەك ئەسپرینو بیبەرو خواردنی توندوتیژ.

٤- **چالاکی جگەرو دەزگای بەرگری زیاد دەکات:** چونکە ژمارەیەکی زۆری ڤیتامین وڕیشاڵ وترشی ئەمینی تیایە بۆیە بەسوودە لە دەرکردنی ماددە ژەهراویەکانی لە ئەنجامی جگەرەکێشانو مەی خواردنەوەو شێرپەنجە توشی مرۆڤ دەبێت.

٥- **دابەزاندنی چەوری خوێن:** بەهۆی بوونی ڤیتامینی بی٣ وترشەکانی ئەمینی ئەو میوەیە وا دەکات کۆلیسترۆل وچەوریە خراپەکانی تری ناو خوێن دابەزێت. هەروەها لە ڕێگەی دەرهاویشتنی ترشی زەرداو بۆ دەرەوە چونکە ئەو ترشیە گەر زیاد بێت لە کۆتایدا دەبێتە کۆلیسترۆل، کەواتە سوودی زۆرە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ.

٦- **چالاکی بۆریەکانی خوێن زیاد دەکات:** بە هۆی بوونی ڤیتامینی (سیو ئەی) وا دەکات دیواری بۆریەکان توندوتۆڵ بکات وبەرگەی داڕوخان وگیران بگرێت.

٧- **قەڵەوی:** بوونی ترشی ئەمینی (بەتایبەتی لینان) و بوونی ڕێژەیەکی زۆر لە ڕیشاڵ لەو میوەیە وا دەکات ئارەزوی خواردن کەم بکاتەوەو زوو تێر بخوات و شکان وخەرج کردنی چەوری لە لەش زیاد بکات بەمەش کێش زیاد نابێت. هەروەها بوونی پرۆتین لەو میوەیە وا دەکات ئاو لە خانەکان بچێتە ناو خوێن و خانەکان لەئاوسان بپارێزێت.

٨- **کۆئەندامی میزەڕۆ:** بەکاردێت بۆ زیاتر دەرهاویشتنی میز و چارەسەری هەوکردنی گورچیلەو کەم کردنەوەی ئازاری میزکردن.

٩- **کۆئەندامی دەمار:** بۆ هاوسەنگی کۆئەندامی دەمارو بەرگری لە نیشتنی شەکر دەکات لە سەر پەردەی دەمارە خانەکان لەکاتی بوونی نەخۆشی شەکرە.

١٠- **بوونی ماددەی** (فایتۆکیمیکال- Phytochemicals) وماددەی نیتریسیوتیکال- Neutriceuticals لەو میوەیە وا دەکات برگری لە نەخۆشیەکان بکات، بە چوار ڕێگەی سەرەکی:

- هەندێك لەو ماددانە وەك دژە ئەکسەدە کاردەکات ئەمەش دەبێت بەرگری لە پێش دروستبوونی (تەنۆلکە سەربەستەکان- الجزیئات الحره- Free particles)، کە ئەو تەنۆلکانەش هۆکاری سەرەکی توشبوونی نەخۆشی شێرپەنجەو شەکرەو هەوکردنی جومگەکانە.
- کۆمەڵێکی تر لەو ماددانە کاردەکات وەك دژە ژەهرە(Detoxifiers)، کە ماددە ژەهراویەکانی لە ئەنجامی کارلێکە جیاکانی لەش دروست دەبێت دەردەهاوێژێ، بەمەش توشبوون بە نەخۆشی کەم دەبێتەوە.
- هەندێ ماددەی تر (Phytohormones- Hormone modulators) کە هانی دروستبوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلین وئیسترۆجین دەدات. کەمی ئەوانەش هۆکاری توشبوون بە نەخۆشین.
- کۆمەڵەی چوارەم (Cell regulators) هاوکاری لەشن بۆ کۆنترۆڵی گەشەکردنی خانەی شیرپەنجەیی لە لەش.

هەژدەیەم: هه نجیری دڕکاوی کێوی

الصبير البرى (Aloe Vera)

بەشی بەکارهاتوو: گەڵاکەی وگوشراوەکەی و شیرەکەی

ئەم ڕووەکە لە خانەوادەی زەنبەقیەکانە وەك سیرو پیاز و زەنبەق (Lily) وتۆلیب (Tolip).

٥٠٠ جۆر هەیە لەم ڕووەکە، ئەم جۆرەیان کە باسی دەکەین بریتیە لە ڕووەکێکی ئەستوری دڕی بێ بەر. گەڵاکەی زۆر ئەستووره وا چاکە لە هەموو ماڵێکدا هەبێت چونکە کاتی ڕوودانی برین دەتوانرێ شیلەکەی بخرێت سەر برین وەك ماددەی پاککەرەوەو دژە میکرۆب بەکار بهێنرێ.

مێژووی وسەرچاوەی: ناوی بە ئینگلیزی ئەلۆی (Aloe) وەرگیراوە لە ووشەی عەرەبی (ألواه) واتە تفت وبریقەدار (المر واللمّاع).

لە سەر دیواری پەرستگاکانی فیرعەونی پێش ٣٠٠٠ ساڵ وێنەی ئەم ڕووەکە هەبووە ولە ئینجیلیش چەند جارێك ناوی هاتووە. هەندێکیش دەڵێن ئەوەی باسکراوە لە کۆنەوە ئەو ڕووەکە نەبووە کە ئێمە باسی دەکەین چونکە لە کۆنەوە زۆر جۆر ڕووەکی تری تفت وسمغی وبریقەدار هەبووە. هەر لە سەردەمەوە بەکارهاتووە بە نەخۆشیەکانی پێستو ڕەوانی. لە کاتی شەر وجەنگدا زۆر بەکارهاتووە بۆ چارەسەری برین هەربۆیە ئەسکەندەری گەورە سوپایەکی نارد بۆ داگیرکردنی دورگەی (سۆمیلیا – Somalia) کە ئەو ڕووەکەی بە شێوەیەکی بەربڵاو لێدەڕوێت.

پزیشکی یۆنانی بەناوبانگ

(دیسقوریدس – Deoscorides) بەکاریهێناوە بۆ چارەسەری برینو مەیاسیری و قەلەشی پێستو کەوتنی قژی سەر.

پزیشکی چارەسەری سروشتی (المعالج الطبيعي)ی ڕۆمانی پلینی باسی ئەم ڕووەکەی کردووە کە بەکاریان هێناوە بۆ ڕەوانی.

ئەم ڕووەکە لە سەدەی شەشەمەوە لە ئیسپانیاوە هاتۆتە وڵاتانی عەرەبی ولەوێوە بۆ هیندستان چووە. هەر لەو کاتەوە هیندیەکان وچینیەکان بەکاریان هێناوە بۆ نەخۆشی پێستو ڕەوانی و نەخۆشیەکانی گەدەو ئازاری بێ نوێژی.

لەم دواییە پزیشکەکان ئەو ڕووەکەیان بەکارهێناوە بۆ چارەسەری سووتانو برینو قژ کەوتنو مەیاسیری. دکتۆر زەواهری توانی شلەی ئەم ڕووەکە بکاتە شێوەی دەرزی و کرێم ومەرهەم ناوی(ئەلۆدیرم- Aloderm)ی لێبنێو بەکاربێت بۆ نەخۆشیەکانی پێستو قژی سەر.

پێکهاتەکەی:

زیاتر لە ٧٥ جۆر مادده هەیە لەناو ئەم ڕووەکە:

١١- ڤیتامینی (بی١ وبی٢ وبی ١٢ و سی وئەی و ئی و ترشی فۆلیك وکۆلین).

١٢- کانزای کالیسیۆم وسۆدیۆم ومەگنیسیۆم و مس وئاسن وزینك و کرۆم ومەنگەنیز.

١٣- نزیکەی ٢٠-٢٢ ترشی ئەمینی تیایە لەمانە ٧-٨ دانەیان زۆر پێویستن بۆ لەش.

١٤- ماددەی پاککەرەوەی وەك گۆگرد و نایترۆجین ویوریاو فینۆل وسالیسیلیك ئەسید و سینامیك ئەسید ولیۆپیلی تیایە.

١٥- هەندێك ترشی چەوریشی تیایە کە دژە میکرۆب و دژە هەستیاری کاردەکەن وەك: کۆلیسترۆل وکامپیسترۆل وبیتا سیتۆستیرۆل.

١٦- ئەو ماددانەی تیایەتی گشتیان تەواوکاری یەکترین.

بەکارهێنانو سوودەکانی:

١- ئەم ڕووەکە ماددەی (جەرمانیۆمی تیایە) کە لەش کەم پێویستیەتی وهەیە لە سیرو کەڕوی جۆری شیتاك وجینسینگ و سۆما. لە ساڵی ١٩٨٠ زانای ژاپۆنی (کازۆهیکۆ ئاسای- Kazuhiko Asai) کتێبێکی دەرکرد بەناوی (Organic Germanium) تیایدا

باسی سوودەکانی ماددەی جەرمانیۆمی کردووە بۆ ئادەمیزاد و دەریخستووە کەوا ئەو جەرمانیۆمەی هەیە لە ڕووەکەکانی ئەو ناوچانە زیانیان بۆ مرۆڤ نیە وسوودەکانیشی ئەمانەن:

- چارەسەری شێرپەنجە.
- نەخۆشیەکانی بەکتریا وکەڕوو ڤایرۆسەکانی کە سەرسەختن و زۆربەی دەرمانەکان کاریان تێناکەن.
- نەخۆشی ڕۆماتیزمی جومگە.
- چالاکی بەرگری لەش زیاد دەکات بۆ نەخۆشی ڕۆماتیزم.
- چالاکی خڕۆکە سپیەکانی بکوژ (تی- T cells) زیاد دەکات کە بەرگری لە هەوکردن وشیرپەنجە دەکات.
- کەم کردنەوەی ئازار لە کاتی توشبوون بە شێرپەنجەکان.

٢- چارەسەری نەخۆشی پولەکە (الصدفية- Psoriasis). لێکۆلینەوە کرا لە نەخۆشخانەی مالمۆ لە سوید لەسەر ٦٠ نەخۆش گیراوەی ئەم ڕووەکە کە ٠.٥٪ جیلی بووە درا ئەو نەخۆشانە و لەلایەکی تریش کۆمەڵێك لە نەخۆش هیچیان وەرنەگرتووە، پاش ماوەی ٤ مانگ دەرکەوت ئەوانەی ئەو جیلیەیان بەکارهێناوە ٨٣٪ چاکبوونەتەوەو ئەوانی تر تەنها ٧٪ چاکبوونەتەوە (ئەو نەخۆشیە توشی پێست دەبێت و ڕەق ودڕو لۆچ و نارێك دەبێت وەك پولەکەی ماسی، بە زۆری لەسەر شوێنی جومگەکان سەرهەڵدەدات و چارەسەری ئاسان نیە چونکە هۆی سەرەکی دیار نیە).

٣- بۆ چارەسەری سووتانەوەو هەوکردنو قەڵەشیو خورانی پێست ڕۆژ سووتان بەکاردێت.

یەکەم جار شلەی ئەو ڕووەکە بەکارهات لە ئەمەریکا بۆ چارەسەری سووتانی پلە یەكو دوو لە ساڵی ١٩٣٥ کە توشی ئافرەتێك بوو بە (تیسکی ئێکس)و لە گۆڤاری (Amarican Medical Journal) بڵاو کرایەوە.

٤- بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتانەی خوارەوە:

- دەنكۆڵەی گەنجی (حب الشباب).
- سەرما بردنی پەنجەی قاچو دەست.
- تەنگە نەفەسی و سەرماو هەوكردنی سیەكان.
- برینی گەدەو هەوكردنی كۆڵۆن.
- تاو خوێنبەربوون و مەیاسیری و دەواڵی قاچ.
- شەكرەو خو (پەركەم).
- ناڕێكی لە كرداری بێ نوێژی.
- بەرزی پەستانی شلەی ناو چاو.
- بزماری بنی پێ (مسمار القدم).
- بۆ تەركردن و نەرمكردن و ڕەونەقی پێست

بەكاردێت، كاتی خۆی كیلۆباترا گیراوەی ئەو ڕووەكەی بۆ ڕەونەقكردنی پێستی بەكاردەهێنا وئێستاش لە گەڵ زۆر گیراوەی كرێم ومەرهەم تێكەڵ دەكرێت بۆ ئەم مەبەستە. زۆر جاریش شیری بەكاردەهێنا بۆ هەمان مەبەست.

نۆزدەیەم: ترێ و دەنکە ترێ

(العنب - Grape- Grape seeds extract vitis vinifera)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی‌و گەڵاکەی‌و دەنکەکەی. گەڵاکەی لە زۆر وڵاتانی دەریای سپی ناوەڕاست و تورکیاو یۆنان بەکاردێت.

مێژووی وسەرچاوەی:

لە زۆر کۆنەوە هەبووەو ئاسیا سەرچاوەکەیەتی و میسریەکان وڕۆمەکان و ئەگریکەکان ناسیوویانەو بەکاریان هێناوە. لە یۆنان نیشانەی خوای (Dionyosos). لەسەر دیواری کۆشکەکان وپەرستگاکان وێنەی هەبووە ولە ئاسیاو ئەمەریکا وئەفەریقیاو ئەورووپا.

پێکهاتەکانی:

- ئاو ٨٢٪ ، شەکری گلۆساید ١٦٪، پرۆتینات ١٪.
- کانزاکانی پۆتاسیۆم وئاسن وسیلینیۆم وبۆرۆن.
- ڤیتامینی (ئەی و بی ١ وبی ٢و بی ٥ و بی٦ و سی)
- مێوژو شەکری زۆر و کالیسیۆم وئاسن و ڤیتامینی ئەی وبی تیایە.
- کۆمەڵێك ترشی بەسوودی وەك ئیلەجیك ئەسید وریسڤیراترۆلی تیایە.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- وەستانی زۆر بەرامبەر تیشکی خۆر وا دەکات پێست چرچ و لۆچ بێت و پیر خۆی نیشان بدات بە هۆی تیشکی سەروی وەنەوشەیی، بەڵام خواردنی ترێ و دەنکە ترێ وا دەکات کاریگەری ئەو تیشکە خراپە کەم بکاتەوە چونکە ماددەی دژە ئەکسەدەو ڤیتامینی (ئەی) تیایە.

٢- بوونی ماددەی ئیلاجیك ئەسید وا دەکات ماددەی شێرپەنجە هەڵوەشێنێتەو بەرگری بکات لە گۆڕینی خانەی ساغ بۆ خانەی شێرپەنجەیی.

٣- بوونی ماددەی (ریسڤۆراتۆل- **Resveratol**) وا دەکات بەرگری بکات لە نەخۆشیەکانی دڵ وبۆڕیەکانی خوێن، بە گوێرەی توێژینەوەیەك کە لە ژاپۆن کراوە دەریخستووە ترێو دەنکەکەی بەرگری لە تەسکبوونەوەو ڕەقبوونی بۆڕیەکانی خوێن دەکات.هەروەها دکتۆر لیروی کریزی لە زانکۆی کۆرنیل ڕایگەیاند کەوا ترێی ڕەش ئەو ماددەیەی زۆر زیاتر تیایە لە ترێی سپی وسەوز بۆیە ترێی ڕەش باشترە. بۆیە بەکاردێت بۆ نەخۆشیەکانی دەوالی ودڵ و مەیاسیری و تۆڕەی چاو.

٤- چونکە ماددەی سیلینیۆمی تیایە بۆ بەرگری لە شێرپەنجە باشە، هەرچەندە زەوی خۆی ماددەی سیلینیۆمی تیایە کەواتە میوەو سەوزەو ڕووەکەکان ئەو ماددەیەیان تیایە بەڵام ڕێژەکەی دەوەستێ لەسەر جۆری خاکەکەو وڵاتەکە. لێکۆڵینەوەی کراوە لەسەر مشك کەوا ئەو مشکانەی چەوری ناتێرو سیلینیۆمیان دەدرێتێ کەمتر توشی شێرپەنجە دەبن لە وانەی کە سیلینیۆمیان

نادرێتێ. له ئەمەریکا چونکه خاکەکەی سیلینیۆمی کەمه بۆیه نەخۆشی دڵ وبۆڕیەکانی خوێنی زۆره.

٥- پاش وەستانی بێ نوێژی هۆرمۆنی ئیسترۆجین له ئافرەتان کەم دەبێت و توشی زۆر ئازارو نەخۆشی دەبن بەڵام خواردنی ترێ که ماددەی (بۆرۆن- **Boron**) وا دەکات ئاستی ئەو هۆرمۆنه بەرز بکاتەوەو ئەو نیشانانه دەرنەکەون.

٦- بوونی ماددەی (پرۆئانسۆسایانیدین- **Proanthocyanidins**) له ترێ خانەکانی چەوری دەپارێزێ له کێشەی تەنه وردەکانو تێکشکانیان، هەروەها پاراستنی کۆلاجین دەکات که پێکهاتەی دیواری بۆڕیەکانی خوێنه بەگشتی.

٧- هەمان ماددەی سەرەوە وا دەکات بەرگری لەش زیاد بکات دژی بەکتریاو کەڕو و ڤایرۆسەکان وزیادە هەستیاری لەش.

بیستەم: توی فەرەنگی

(الفريز – الفراولة– Wild Strawbery-Fragaria Vesca)

بەشی بەکارهاتوو:

بەرەکەی وگەڵاکەی ودەنکەکەی.

سەرچاوەی و مێژووی:

لە نیوەی باکوری گۆی زەوی دەڕوێت بەتایبەتی شوێنە ساردەکان.

یەکەم جار ناوی ئەو میوەیە لە سەر تەختەیەك لە نووسینەکانی سەکسۆنیەکان هاتووە لە سەدەی دەیەمی زاینی دەربارەی ڕووەکەکان. بین جۆنسون لە نووسینەکانی باسی ئەو میوەی کردووە ساڵی ١٦٠٥ زاینی. ئەو میوەیە یەکێکە لە خانەوادەی گوڵ (**Rosacess**).

دوو جۆری هەیە کێوی وچاندراو. شوێنی سەرەکی ئەوروپایە بەتایبەتی چیاکانی (ئەلب). ئەو میوەیە بۆ یەکەم جار لە سەردەمی فەرمانڕەوایی پاشا لویسی چواردەم چاندرا ، کە فەرمانیدا بە ناشتنی ئەو میوەیە لە باخچەی ڤێرسای، هەربەناوی ئەو کەسە کراوە کە ئەو میوەی هێنایە فەرەنسا کە ناوی (فریزییە) بووە.

زانای ڕووەکناس (لانی) ئەو میوەی بەکارهێنا بۆ کەمکردنەوەی ئازاری جومگەکانی پاش توشبوونی بە نەخۆشی (شاهانە –داء الملوك)، بەمەش ئازارەکەی سووك بوو.

لە وڵاتانی دەریای سپی ناوەڕاستیش زۆر دەچێنرێ بە تایبەتی لە لوبنان کە بەربەرەکانی وڵاتانی ئەوروپا دەکات بە تایبەتی فەرەنسا کە یەکەم وڵاتە زۆر گرنگی پێدەدات وبەکاری دەهێنێ .

به شێوەیەکی ئاسایی ئەم ڕووەکە لە وەرزی بەهاردا دەڕوێت بەڵام ئێستا لە مانگی دوانزەو مانگی یەك دەچێنرێ چونکە شوێنی تایبەتی وەك خانوی شووشەو نایلۆنیان بۆ دروست کردووە (**Glear House**).

پێکهاتەکەی:

- شەکری زۆرو ماددەی هیلامیو زەیتی هەڵچوو ڕیشاڵ.
- کانزای کالیسیۆم وفۆسفۆرو ئاسن و سۆدیۆم.
- ڤیتامیناتی (بی وسی)
- پرۆتین و پیکتین وماددە قەبزکەرەکان.
- سیپۆتانیك ئەسید و مالیك ئەسید وسیتریك ئەسید
- ترشی سالیسیلیکی (ئەسپرین) تیایە کە لە ڕوی پزیشکیەوە زۆر بەکاردێت.

سوودەکانیو بەکارهێنانی:

١- بۆ نەخۆشی ڕۆماتیزم بەکاردێت وەك کەم کەرەوەی ئازار.

٢- بۆ نەخۆشی شاهانە چونکە ترشی یوریك دەردەکات لەگەڵ میزو ئازار کەم دەکاتەوە.

٣- هۆکاری میز زیادکردن و کەم کەرەوەی بەردی گورچیلەیە.

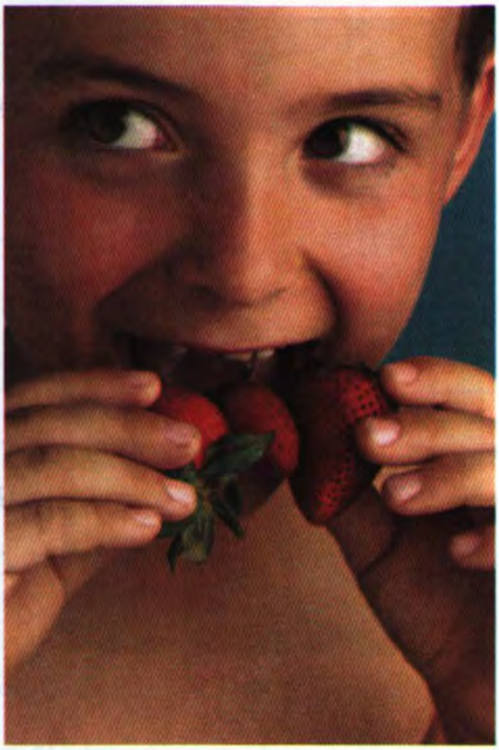
٤- چالاکی لەش زیاد دەکات چونکە ڤیتامینی سی وترشی سالیسیلیکی تیایە.

٥- چالاکی جگەر زیاد دەکات وبەرگری لە دروستبوونی بەردی زەرداو دەکات.

٦- هێمنکەرەوەی دەرونیەو پشێوی کەم دەکاتەوە.

٧- ڕەوانی دەکات و بەرگری لە گرانەتاش دەکات.

٨- بۆ سکچوون بەکاردێت.



٩- وەك پاككەرەوەی ددان بەكاردێت، بە هێشتنەوەی گیراوەكەی بۆ ماوەی ٥ خولەك لەناو دەم و پاشان شووشتنی دەم بە گیراوەی سۆدە (سۆدیۆم بایكاربۆنات).

١٠- دەتوانرێ ورد بكرێتو بخرێتە سەر پێست بۆ ئەوەی ڕەونەقی پێست زیاد بكاتو لەكە لابەرێتو بیپارێزێ لە خۆربردن. دەتوانرێ گیراوەكەی لەسەر پێست دابنرێت و شێلانی بۆ بكرێت بۆ ماوەی یەك كاتژمێر دوایی بە ئاوی شلەتێن و گیراوەی بینزۆیت بشورێت.

١١-نەخۆشەكانی شەكرە دەتوانن بیخۆن

تێبینی :

١- خواردنی دوای شووشتنەوەی چونكە لەوانەیە ماددەی كیمیاوی و تۆزی پێوە بێت.

٢- لەوانەیە لای هەندێ كەس زیادە هەستیاری دروست بكات.

بیست ویەکەم: کەستەنە (بەڕوو)

(Chest nut, Horse- Hippocastanum vulgare –الكستناء أبو فروة)

ناوی زانستی **Aesculus hippocastunum**

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی وتوێکڵەکەی

ناوچەی باکور وناوەڕاستی ئاسیا، لە وێوە بۆ ئینگلتەراو ئەوروپا بڵاوبۆتەوەو لە سەدەی شانزەی زاینی.

وشەی **Aesculus** هاتووە لە وشەی **Esca** بە واتای خۆراك دێت، جۆرەکانی تری (بەڕو) هەمان ناویان لێنابوو.لە ئەوروپا ئەو ڕووەکە بۆ ڕازاندنەوەی باخچەکان و شۆستەو شەقامەکان بەکاردێت چونکە بەهاران گوڵی جوان دەردەکات.

پێکهاتەکەی: بەرەکەی ئەم ماددانەی تیایە:

کاربۆهیدرات ونیشاستە ٧٣.٩٪، زەیتی پرۆتینی ٥.٣٪، ئاو ٣٪.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١– توێکڵەکەی وەك سرکەرەوەیەكو دابەزێنەری پلەی گەرماو بەهێز کەرەوەیەك بەکاردێت.

٢– بۆ چارەسەری برین وهەوکردن بەکاردێت.

٣– بەرەکەی بۆ چارەسەری ڕۆماتیزم و ئازاری دەمار بەکاردێت.

٤– بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی کۆم ومەیاسیری بەکاردێت.

٥– وەك خۆراکی ئاژەڵی خۆماڵی بەکاردێت تاوەکو کێشیان زیاد بکات وەك (بەرخ و بەرازو مانگا).

بیست ودووەم: لیمۆی ترش

(الليمون الحامض- Lemon- Citrus Limonum)

بەشەکانی بەکارهاتوو:

توێکڵەکەی‌و گیراوەکەی ورۆنەکەی‌و دەنکەکەی.

سەرچاوەکەی : ئاسیا بەتایبەتی باکوری هیندستان.

پێکهاتەکەی: توێکڵی: زەیت وبلوراتی (گلۆکۆساید هیسپیردین- Glucoside Hesperidin) کە تامێکی تاڵی هەیە.

گیراوەکەی: ترشی سیتریك (ڤیتامین سی) و شەکرو پۆتاسیۆمی تیایە.

رۆنەکەی: دیکسترۆگایەرو سیترال وپینین وەی تریش.

سوودەکان وبەکارهێنانی پزیشکی:

گیراوەکەی:

١- بۆ نەخۆشیەکانی سەرمابوون وهەڵامەت وئینفلونزا بەکاردێت چونکە ڤیتامین (سی)ی زۆر تیایە.

٢- بۆ بەرگری لە نەخۆشی سکیرڤی (الأسقربوط- Scurvy) بەکاردێت.

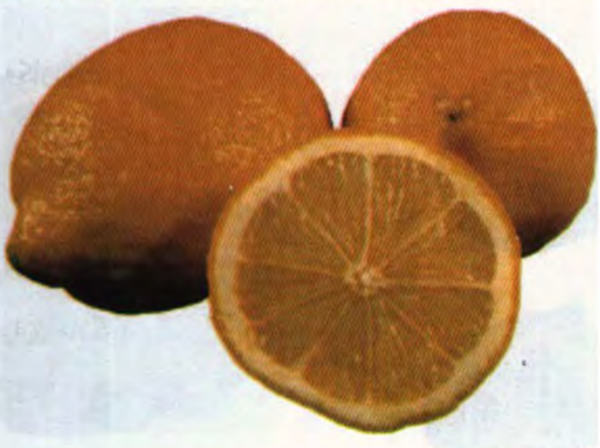
٣- پلەی گەرمی دادەبەزێنی وتێنویەتی کەم دەکاتەوە.

٤- میزکردن زیاد دەکات و توێنەرەوەی بەردی گورچیلەو میزڵدانە.

٥- بۆ کەمکردنەوەی ئازاری رۆماتیزمو دەمارەکان باشەو هێمنکەرەوەشە.

٦- بۆ چارەسەری وازهێنان لە مادده هۆشبەرەکان بەکاردێت.

٧- بۆ چارەسەری زیادە هەستیاری پێست بەکاردێت.



٨- بۆ چارەسەری خوێنبەربوونی منداڵدان بەکاردێت.

٩- بەهێزکەری دیواری بۆرِیەکانی خوێنە.

١٠- بۆ چارەسەری ڕۆژبردن وسووتانی باشە.

١١- بۆ نەخۆشی زەردویی ومەلاریا بەکاردێت.

١٢- بۆ سکچوون و هەوکردن باشە.

١٣- بەرگری لەش زیاد دەکات.

توێکڵەکەی:

١- بۆ بۆن خۆشکردن بەکاردێت.

٢- بۆ دەرپەڕاندنی مێشوولە باشە.

٣- بۆنی لەشو پێست خۆش دەکات.

دەنکەکەی:

١- شەکری خوێن کەم دەکاتەوە.

٢- بۆ هاوسەنگی دەرونی باشە.

٣- بۆ چارسەری زیادە هەستیاری پێستو لووت باشە.

بیست وسێیەم: قەیسی

(Apricot- Armeniaca Vulgaris – المشمش)

مێژووی: هەرلەناوەکەیەوە دیارە ئەو میوەیە لە ناوچەی ئەرمینیا ڕواوەو لە وێوە بۆ وڵاتانی تر بڵاوبۆتەوە. هەندێك دەڵێن شوێنی سەرەکی باکوری وڵاتی چینە بەتایبەتی بناری چیای هیمالآیا و وڵاتانی شێداری ناوچەکە. لە سەردەمی فەرمانڕەوایی پاشا هینری سێیەم لە ڕێگەی ئیتالیاوە گەیشتە ئینگلتەرا.

پێکهاتەکەی:

- ئاو ٨١٪، شەکر ٨٪، ڕیشاڵ ٦٪.
- ڤیتامینی (ئەی وبی١ وبی٢ وسی) تیایە
- کانزاکان ٠.٠٨٪ کە پۆتاسیۆم وسۆدیۆم وفسفۆرو ئاسن و کالیسیۆمە.
- زەیتی ئۆلین‌و گلایسیرایدی لانۆلیك ئەسیدی تیایە.
- ئەو چەوریەش بەکاردێت بۆ پێکهاتەکانی کرێم‌و مەرهەم بۆ جوانکاری‌و نەرم کەرەوەی پێست.

بەکارهێنان‌و سوودەکانی:

١- تێنویەتی دەشکێنێ و ڕەوانی دەکات‌و بۆ کەمکردنەوەی ترشی گەدە بەکاردێت بەتایبەتی کاتی هاوین‌و مانگی ڕەمەزان.

٢- بۆ چارەسەری زیادە هەستیاری پێست.

٣- ڕۆنەکەی بۆ چارەسەری مەیاسیری بەکاردێت.

٤- بۆ چارەسەری قەڵەوی بەکاردێت چونکە ڕەوانی دەکات و ووزەی کەمە.

٥- وەك هێمنکەرەوەیەو بۆ هاوسەنگی دەرونی باشە.

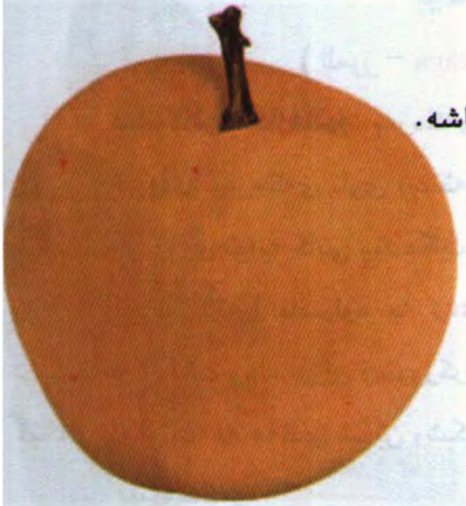
٦- پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە.

٧- بۆ سەریەشەی دەرونی و شەقەسەر باشە.

٨- چونکە ئاسنی تیایە بۆ کەم خوێنی باشە.

٩- کالیسیۆمی تیایە بۆ بەهێزکردنی ئێسقان باشە.

١٠- بۆ ئەوانەی لە ژێر زەوی کاردەکەن یان لە شارە گەورەکان دەژین کە ژینگەیان پیسە سوودی هەیە چونکە ڤیتاميناتی زۆر تیایە.



بیست وچوارەم : مۆز

(الموز - Banana- Musa Paradisiaca)

بەشەکانی بەکارهاتوو: بەرەکەی بە گەیوی وکاڵی وگیراوەکەی

مێژووی: بەرەکەی ناوی (پانتەین– Pantain)ە ونزیکەی ٤٠ جۆری هەیە. بەکاڵی نیشاستەی زۆری تیایە کاتێ پێدەگات ئەو نیشاستەیە دەبێتە شەکر.

لە ئینگلتەرا ناسراوە بە (Banana) وە (Pantain) بەو جۆرە دەڵێن کە بۆ چێشت بەکاردێت وەك برژان وسوورکردنەوە بە فرن و بە زەیت، زۆر جاریش لەگەڵ شۆربا تێکەڵ دەکرێت. لە هەندێ شوێن وشکی دەکەنەوەو دەیکەینە ئارد.

پێکهاتەکەی:

- کاربۆهیدرات ٨١.٧٪ کە زیاتر لە ٣/٢ نیشاستەیە، ئاو ١٠.٦٪، چەوری ١.١٥٪، ریشاڵ ١.١٥٪.
- خوێی کانزایی ١.٦٪، فۆشفات ١.٢٦٪.
- ڤیتامینەکانی (ئەی وبی ٢ وبی٦ وبی١٢ ودی).

بەکارهێنانی و سوودەکانی:

١- میوەیەکە زیاتر بۆ خواردن بەکاردێت نەوەك چارەسەر.

٢- بۆ چارەسەری هەندێ لە کرمەکان.

٣- بۆ مارپێوەدان و نەخۆشی شاهانە بەکاردێت.

٤- بۆ سکچوون و نەخۆشی رەقبوونی بۆرییەکانی خوێن بەکاردێت.

٥- چالاکی مێشك زیاد دەکات بەهۆی بوونی فۆسفۆر تیایدا، بۆ بیرتیژی و لەبەرکردن باشە.

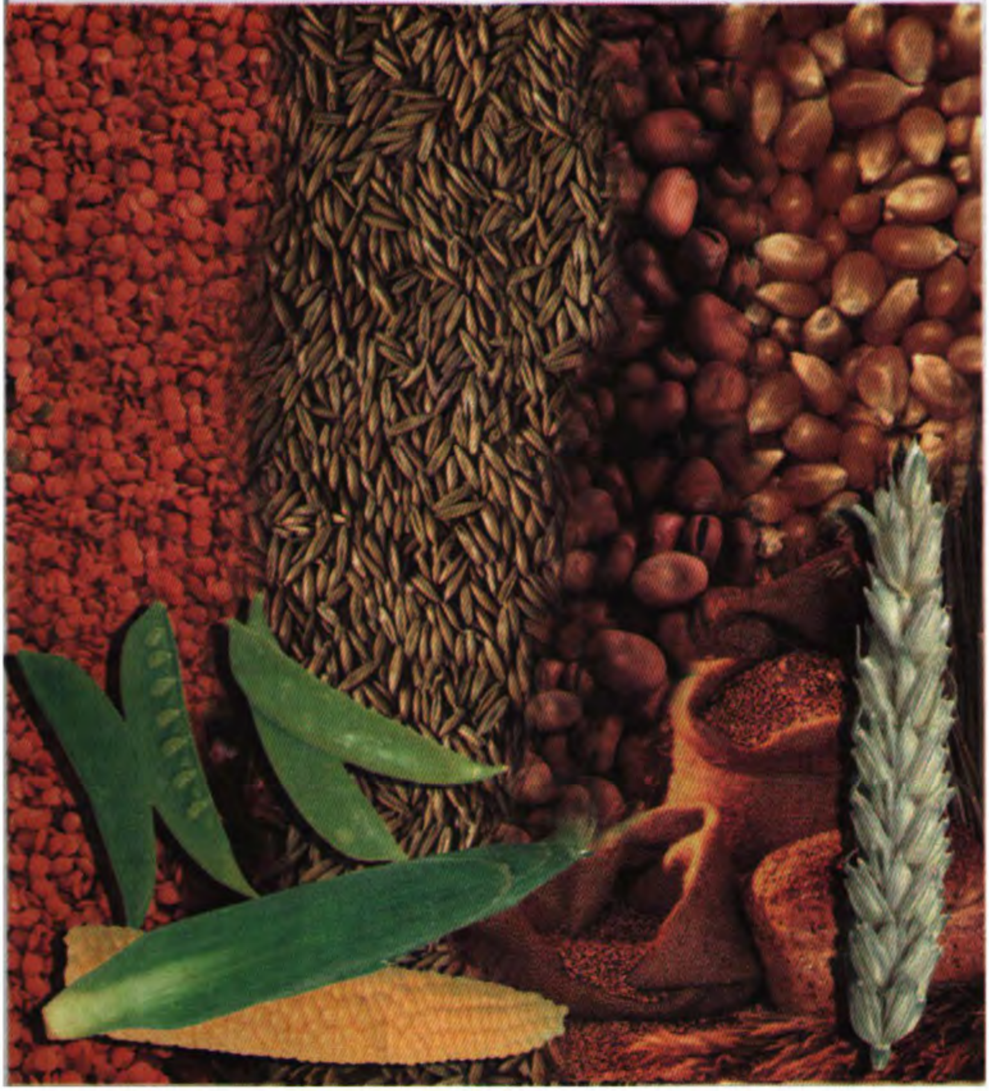
٦- چالاکی گورچیله زیاد دەکات وبەرد دەتوێنێتەوە.

٧- بۆ چالاکی شەهوەی پیاو باشە.

٨- بۆ هەوکردنی سیەکان و بۆری هەوا باشە.

٩- بۆ نەرم کردن وڕوونی پێست باشە.

بەشی سێیەم
دانەوێڵەکان



یەکەم: برنج

(Rice- Oryza- sativa – الأرز)

بەشی بەکارهاتووی : دەنکەکەی

مێژوو سەرچاوەی:

ڕووەکێکی ساڵانەیە و سەرچاوەکەی لە ئاسیاوەیە بەتایبەتی چین وهیندستان و ئەندۆنیسیا، هەر لەوێوە بڵاوبۆتەوە بۆ سوریاو ئەفەریقیاو ئەمەریکا. لە سوریاوە بە دەریای سپی ناوەڕاستەوە گەیشتۆتە ئەوروپا. ئێستا لە ئیتالیاو ئیسپانیا دەچێنرێ‌و کەمێکیش لە بەریتانیا. لە جیهاندا ١٥٠ جۆری هەیەو لە هیندستان ٥٠-٦٠ جۆری هەیە. بۆ چاندنی برنج زەویەکی تەڕو ئاوێکی زۆری دەوێت و لەناو زۆنگاوەکانیش دەبێت، کەم جۆری هەیە لە زەوی ووشك‌و کەم ئاوی بڕوێت.

پێکهاتەکەی:

- نیشاستە ٧٨٪ ، ئاو ١٢.٥٪، پرۆتین ٣٪، ڕۆنی ڕووەکی ٣٪.
- کانزای وەك پۆتاسیۆم و سۆدیۆم و کالیسیۆم ومەنگەنیزو فۆسفۆرو کبریت ویۆدی تیایە.
- ڤیتامینی (ئەی و بی وئی) تیایە.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١-سەرچاوەیەکی سەرەکی خۆراك‌و وزەیە.

٢- سووکە لەسەر گەدەو بە ئاسانی هەرس دەکرێت.

٣- بۆ سکچوون باشە چونکە پۆتاسیۆمی تیایە.

٤- ئاوی برنج پاش کوڵان بۆ نەرم کردن و ڕوونی پێست باشە.

٥- ئاوی برنجو کەمێك شەکرو لیمۆ بۆ دابەزینی تاو گەرما بردنو هەوکردن باشە.

٦- بۆ نەخۆشیەکانی گورچیلە باشە وەك بوونی پرۆتین لەناو میزو کەمبوونەوەی چالاکی گورچیلە.

٧- هۆقنەی دامەن بەئاوی برنج باشە بۆ چارەسەری برین وهەوکردنی ڕاستەو کۆم.

٨- ئاوی برنج بۆ چارەسەری سووتانەوەی پێستو ڕۆژبردن باشە.

٩- بۆ چارەسەری سکچوون باشە بەتایبەتی لە منداڵان بەتایبەتی ئەوانەی شیری چەور وەردەگرن.

دووەم: بەزالیای شیرین

(Sweat Peas- Pisum Sativum –البازلاء– البسلة)

بەشی بەکارهاتوو: دەنکەکەی بە سەوزی بە وشکراوەیی.

مێژووی: لە کۆنەوە ناسراوەو لەسەر دیواری پەرستگاکانی فیرعەونی وێنەی هەیە. یەکێکە لە ڕووەکە دەوڵەمەندەکانی بە پرۆتین، زۆر جار ووشك دەکرێتەوەو بۆ زستان بەکاردێت.

پێکهاتەکەی:

– ئاو ٧٥٪، زەیت ١.٥٪، شەکر.

– کانزای ئاسن وفۆسفۆر وهی تریش ٣٪.

– ڤیتامینی (ئەی وبی١ وبی٢ وبی٦ و سی ودی)تیایە.

– ماددەی پیرینی تیایە زۆر خواردنی دەبێتە هۆی توشبوون بە بەرزبوونەوەی ترشی یوریك ونەخۆشی شاهانە.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١– بەهێزکردنو زیاد کردنی خوێن چونکە ئاسنو ڤیتامینی (بی) زۆری تیایە.

٢– پرۆتینی زۆری تیایە بۆ وەرزشەوان خاوەن بیرو هۆشمەندان باشە.

سێیەم: نۆك

(الحمص- Chick Pea)

بەشی بەکارهاتوو: دەنکەکەی بە سەوزی و بە ووشکی

سەرچاوەی ومێژووی:

ئاسیاو ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاستە. لەسەرەتای مێژووەو بەکارهاتووە، بەتایبەتی لە دەشتی بیقاعی لوبنانی کە ڕۆمەکان وەك سەرچاوەیەکی دانەوێڵە بەکاریان دەهێنا.

دیسقۆردیس لە کتابەکەی ناوی هێناوە بەوەی کەوا جۆری کێوی وخۆماڵی هەیە.

گالینۆسی پزیشك ناوی بردووە بەوەی کەوا دانەوێڵەیەوسوودی هەیە بۆ میزکردن و زیاد کردنی ئاوی پیاو وشیر لە ئافرەتان.

ئەبۆقراتیش دەربارەی وتوویەتی: نۆك دووبەشی هەیە بەشە سوێرەکەی بۆ میزکردن باشە، بەشە شیرینەکەی بۆ ڕەوانی باشە.

زانا ڕۆفسی ڕۆمانیو ئیبن سینای عەرەبی وتویانە باشە بۆ ئازاری پشت و جومگە.

پێکهاتەکەی:

- ٢٤٪ پرۆتین، ١٤.٤٪ ئاو، ڕۆنی ڕووەکی ٩.٤٪، خۆڵەمێش ٢.٤٪، ڕیشاڵ ٥.٥٪.
- کانزای وەك گۆگردو فۆسفۆرو کلۆرو پۆتاسیۆمو کالیسیۆمو ئاسنی تیایە.
- ڤیتامینی (ئەی وبی ١ وبی٢ وسی وئی) تیایە.

بەکارهێنان وسوودەکانی:

١- وزەی بۆ لەش تیایە.

٢- زیادکردنی خوێنو بەهێزکردنی چونکە ئاسن وڤیتامینی (بی) زۆر تیایە.

٣- بۆنەخۆشی لەڕولاوازی منداڵان باشە چونکە پرۆتینی زۆری تیایە پاش تێکەڵ کردنی لەگەڵ ئارد و پاقلە.

٤- بۆ ڕەوانی باشە.

٥- بۆ بەهێزکردنی موی سەر و نینۆك باشە چونکە فۆسفۆرو گۆگردی زۆری تیایە.

٦- بۆ بەهێزکردنی شەهوەی جینسی باشە چونکە ڤیتامینی ئەی وئی تیایە .

٧- بۆ میزکردن ولابردنی وردە بەردی میزەڕۆ باشە.

٨- بۆ کەمکردنەوەی ئازاری پشت وڕۆماتیزم باشە.

چوارەم: گە نمەشامی

(الذرة- Maize- Corn"Indian"- Zea mays)

بەشی بەکارهاتوو: دەنکەکەی و گەڵای دەوروبەری

مێژوو وسەرچاوەکەی:

مەکسیك وڵاتی سەرەکی گەنمەشامیو پێش هەزارەها ساڵ لەوێ ڕواوەو بەکارهاتووە، لەوێوە چۆتە ئەمەریکای باشوور و باکوور وئوستراليا و هيندستان. ئێستا لە فەرەنسا و وڵاتانی دەریای سپی ناوەڕاست دەچێنرێ وگەیشتۆتە گشت جیهان. لەگەڵ کریستۆفەر کۆڵەمبسەوە هاتۆتە ئیسپانیا ولەوێوە گەیشتۆتە فەرەنسا.

پێکهاتەکەی:

- ئاو ١٠٪، پرۆتین ١٥٪، زەیتی چەوری ٣.٨٪، نیشاستەو شەکرە.
- ڕیشالی سیلۆلۆزی و هەندێ ترشی .
- کانزای وەك فۆسفۆرو مەگنیسیۆم وسۆدیۆم وپۆتاسیۆمی تیایە.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- بۆ کۆئەندامی میزەڕۆ باشە وەك هەوکردن وتوانەوەی وردە بەرد.

٢- بۆ نەرم کردنەوەو ڕوونی پێستو بەهێزکردنی باشە بە شێوەی زەیت و کەمادات.

٣- بۆ کەمکردنەوەی ئازاری ڕۆماتیزمو نەخۆشی شاهانە باشە.

٤- بۆ ڕاگرتنی ڕشانەوە باشە.

٥- شلەو گیراوەکەی بۆ ئەوانەی لە نەخۆشی هەڵدەستنەوە.

٦- چەوریە خراپەکان کەم دەکاتەوەو چەوری بەسوود بەرز دەکاتەوە.

٧- شەکری خوێن کەم دەکاتەوە.

٨- بۆ نەخۆشی دڵو بۆڕیەکان بەکاردێت وبەرگری لە خوێنبەربوونیش دەکات.

پێنجەم: جۆ

(Barley- Hordeum Distichon - الشعير)

بەشی بەکارهاتوو: دەنکەکەی.

سەرچاوەو مێژووی:

سەرچاوەکەی ئاسیایەو پێش ٧٠٠٠ ساڵ بەکارهاتووە وەك خۆراك و پاش کوتانیو لابردنی توێکڵەکەشی بەکارهاتووەو زۆر جاریش بۆگەن کراوەو کراوەتە شلەی هۆشبەر.

جۆ ماددەیەکی تیایە بەناوی (الملت - Malt) کە ئینزیمی (دایتاین)ی تیایە بۆ دروستکردنی ئارەق بەکاردێت .

پێکهاتەکانی:

- ئاو ١٤٪، پرۆتین ١١٪، زەیت ١.٥٪.
- نیشاستە ٦٦.٥٪.
- ڕیشالی سیلیلۆزی ٤.٥٪ و کانزاکان ١٪.

بەکارهێنان وسوودەکانی پزیشکی:

١- جۆ دەکوڵێنرێ و بۆ زیادکردنی میزکردنو توانەوەی وردەبەردو هەوکردنی گورچیلە باشە.

٢- ئاوی جۆ باشە بۆ هێمنکردنەوەی دەرون ونەخۆشیەکانی دەمار.

٣- بۆ نەخۆشی شەکرە باشە چونکە گەنم شەکری زۆری تیایە، بۆیە جۆ باشترە بەکاربێت بۆ نان دروستکردن.

٤- بۆ ئەوانەی دەیانەوێت خۆیان لاواز بکەن باشە، بەوەی بکرێتە نان لەگەڵ دانەوێڵەکانی تر.

٥- وەك گیراوە بەکاردێت بۆ جوانکاری پێستو ڕوونیو لابردنی لەکە.

٦- پلەی گەرمی دادەبەزێنیو تێنویەتی دەشکێنیو بۆ هەوکردنو نەخۆشیەکانی سەرما باشە.

٧- ئاوە کوڵاوەکەی بەکاردێت بۆ سکچوون‌و برینەکانی گەدەو ڕیخۆڵە.

٨- ماسولکەی دڵ بەهێزدەکات‌و چالاکی دڵ زیاد دەکات.

٩- چالاکی گلاندی شیر زیاد دەکات وبەرگری ئەوە دەکات هەندێ دەرمانی زیانبەخش بچێتە ناو شیری دایك‌و زیان بە منداڵی شیرەخۆر بگات.

١٠-بۆ چارەسەری شەقەسەر باشە.

١١-بۆ نەخۆشیەکانی زیادە هەستیاری باشە.

١٢-بۆ هەوکردنی سیەکان‌و بۆڕیەکانی هەوا باشەو بەڵغەم فڕێ دەدات.

١٣-بۆ چارەسەری نەخۆشی شاهانەو ئازاری جومگەکان باشە.

شەشەم: شۆڤان

(الشوفان– نخالة الشوفان– Oats- Oat bran- Avena Sativa)

بەشی بەکارهاتوو: دەنکەکەی.

ناوەکانی: Oat meal- Groat

مێژوو وسەرچاوەکەی:

لە کۆنەوە لە ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست ناسراوەو ٢٥ جۆری هەیە. نازانرێ کەی گەیشتۆتە ئەورووپاو ئینگیلتەرا. بڕی وزەو توانای خۆراکی کەمترە لە دانەوێڵەکانی تر.

پێکهاتەکەی:

– نیشاستەی زۆرو شەکری ٢.٥٪ و گلۆتین و ئەلبۆمینی تیایە.

– پرۆتینەکانی تر ١٢٪.

– چەوری ٥٪.

– کانزای زۆری وەك (فۆسفۆرو مەگنیسیۆم وکالیسیۆم).

– ترشی ئەمینی وهەندێ ئینزایم.

– هۆرمۆنی جینسی وەك ئیسترۆجین.

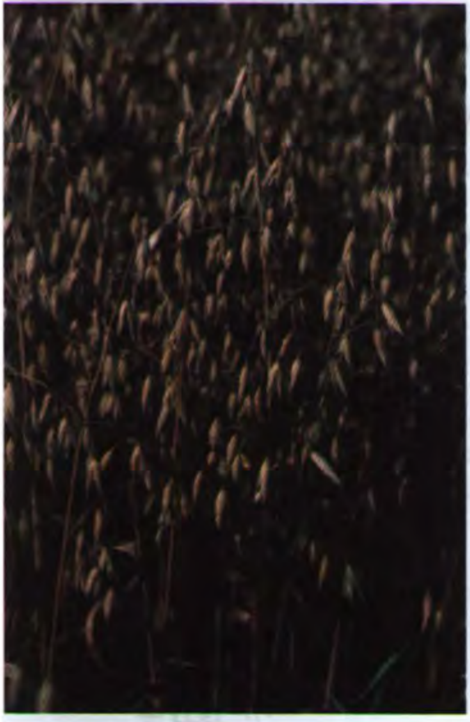
– ڤیتامینی وەك (ئەی وبی ١ وبی٢ وبی٦ و ڤیتامینی ئی) تیایە.

– ماددەی (پرۆتیز ئینهیبتر– Protease inhibitors) تیایە کە بەرگری لە سەرهەڵدانی شێرپەنجە دەکات بەتایبەتی ئەوانەی گۆشت زۆر دەخۆن.

بەکارهێنان وسوودەکانی:

١– سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین (بی٦).

٢– سەرچاوەیەکی چاکە بۆ ڤیتامین (ئی– E) کە ئەویش بەسوودە بۆ شەهوەی جینسی وپووونی پێستو بەرگری لە چرچ ولۆچ بوونەوەی.



٣- کۆلیسترۆل کەم دەکاتەوە لە خوێن.

٤- چونکە ڕیشاڵی زۆرە بۆیە باشە بۆ قەبزی و جوڵەی ڕیخۆڵە.

٥- ڕێژەی چەوری کەمە بۆیە زۆر خواردنی زیانی نیە.

٦- زۆرجار لەگەڵ زەیتو ئارد تێکەڵ دەکراو دەکرا بە خواردنی بەیانیان.

٧- بۆ کەم کردنەوەی باوبڕو ژانی ڕیخۆڵە بەسوودە.

٨- هەرسکردنی سووکە بۆیە باشە بۆ دابەزینی تاو بەرگری لە هەوکردن.

٩- لەدوای لەدایکبوونیش بەکاردێت وەك خۆراك.

١٠-گیراوەی شۆفان چالاکی دەمارە خانەکان زیاد دەکات بۆیە بۆ چارەسەری پشێوی باشە وماندوبوون وشەکەتی کەم دەکاتەوە.

١١-ئازاری ئێسقان وجومگە کەم دەکاتەوە بەتایبەتی ئازاری پێیەکان بۆیە وەك ئازار دامرکێنەرەوە بەکاردێت.

١٢-بۆ نەخۆشی شاهانە بەکاردێت.

١٣- بۆ چارەسەری زیادە هەستیاری پێست بەکاردێت.

١٤-کەم کەرەوەی ئاستی شەکرو چەوری خوێنە.

١٥-هاوکارە بۆ وازهێنان لە خوی جگەرەکێشان.

١٦-توێکڵەکەی (قەسەرەکەی) بۆ مەیاسیری بەکاردێت پاش وشك کردنەوەی، هەروەها بۆ لابردنی ئازاری قاچ.

١٧-دووباره بەکاردێت وەك هێنمکەرەوەی مێشك ودەمارەکان چونکە کانزای زۆری تیایە.

١٨-بۆ بەرگری لە شێرپەنجە باشە چونکە ماددەی (Protease inhibitors) تیایە.

نخالة الشوفان (کوتراوی شۆفان)

لە ساڵی ١٩٨٠ لە لێکۆڵینەوەیەك دەرکەوت کەوا شۆفان ڕیشاڵی تەواوەی زۆر تیایە بۆیە بۆ دابەزینی کۆلیسترۆل زۆر باشە بە ڕێژەی ١٢٪. ڕیشاڵی تەواوە هەیە لە سێوو شۆفانو برۆکلی.

بەڵام ڕیشاڵی نەتەواوە هەیە لە کەرەوز و توێکڵی گەنم و فاصۆلیا ئەوانەش باشن بۆ بەرگری لە شێرپەنجەی کۆڵۆنو مەمكو ملی منداڵدانو هەندێ نەخۆشی تری گەدەو ڕیخۆڵە وەك قەبزی و کیسەی کۆڵۆن(Diverticulosis).

ئەم جۆرە خۆراکە لە ڕۆژئاوا بەکارناهێنرێت بۆیە لەو وولاتانە شێرپەنجەی کۆڵۆن زۆرە. ڕێژەی ئەو نەخۆشیە لە سینیگال لە ئەفەریقیا دەگاتە ٠.٦ لە پیاوان و٠.٧ لە ئافرەتان/ ١٠٠٠٠٠ کەس چونکە شۆفان بەکاردەهێنن، بەڵام لە ڕۆژئاوا زۆرە بۆ نموونە لە (کناکتیکت- Connecticut)دەگاتە ٣٢.٣٪ لە پیاوان و٢٦.٤٪ لە ئافرەتان.

تاوەکو ئێستا زانایان نەیان توانیووە بزانن بە شێوەیەکی زانستیانە هۆی چیە ئەو جۆرە خواردنانە بەرگری لە شێرپەنجە دەکەن، بەڵام دەڵێن گوایە ئەمانە ڕیشاڵو کانزایان زۆر تیایەو ڕێژەی چەوریشیان زۆر کەمە.

لە ساڵی ١٩٩٠ یەکێك لە لێکۆڵینەوەکان باس لەوە دەکات کەوا کاریگەری شۆفان لەسەر کەم کردنەوەی چەوری ناو خوێن هەروەك کاریگەری گەنم وایە بۆیە بەکارهێنانی کەم بۆوە، ئەم لێکۆڵینەوە لە گۆڤاری (Journal of the American Medical Association) بڵاو کرایەوە.

بەڵام هەر لە ئەمەریکا لە زانکۆی (میناسۆتا) لێکۆڵینەوە کراوە ودەریخستووە کەوا شۆفان زۆر زیاتر لە گەنم کۆلیسترۆل دادەبەزێنێ.

خواردنی تەنها ٣ گرام لە شۆفان رۆژانە وا دەکات چەوری دابەزێنێ و رێژەی ١٢٪ نەخۆشی دڵ کەم بکاتەوە.

لە لێکۆڵینەوەیەکی تر کە لە زانکۆی (کنتکی- Kentucky) کراوە لەسەر ٢٠ کەس کە نەخۆشی بەرزی کۆلیسترۆلیان هەبوو، برێکی زۆریان لە پەلکی شۆفان پێدان بۆ ماوەیەك و کۆمەڵێکی تر لەو نەخۆشانە پەلکی گەنمیان پێدان دەرکەوت ئەوانەی شۆفانیان وەرگتبوو رێژەی کۆلیسترۆلیان دابەزی بە ١٢.١٪ بەڵام کۆمەڵەکەی تر کە گەنمیان وەرگرتبوو رێژەی چەوریان دانەبەزی.

توێکڵی شۆفان مادەەی وای تیایە وەك (Phytates) کەوا ناهێڵێت ئەو هۆرمۆنانەی هاوکاری دروست بوونی شێرپەنجەن زیاد بکات بۆیە وەك بەرگریەك لە پێش توشبوون بە شێرپەنجە دادەنرێت.

ئەوەی گرنگە نابێت شۆفان بە برێکی زۆر بخورێت لەیەك کاتدا بەڵکو پێویستە بە بڕی کەم بخورێت ولەسەرخۆ بڕەکەی زیاد بکرێت چونکە دەبێتە هۆی قورسی گەدەو دروست بوونی باوبژو ئازار.

حەوتەم: نیسك

(العدس- **Lentile**)

مێژووی: لە هەموو وولاتانی جیهان هەیە، سەرچاوەکەشی ئاسیایەو وێنەی لەسەر دیوارەکانی گۆرو پەرستگاکانی فیرعەونی هەیە.

دوو جۆری هەیە ، یەکەمیان کە لە باخچەکان هەیە ودەنکی گەورەیەو رەنگی تاریك نیە و هێلکەیی یە، دووەمیان: کێویە کە بچوکەو ڕەنگی تاریکە، دەنك گەورەکە باشترە.

پێکهاتەکەی:

- پرۆتین، کە بە پرۆتینی گیانلەبەران دەچێت.
- نیشاستە وچەوری.
- وزەی کەمە بۆیە بۆ ئەوانەی ڕێژیم دەکەن باشە.
- کالیسیۆم وفۆسفۆرو ئاسنی تیایە.
- ڤیتامینی بی١ تیایە.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

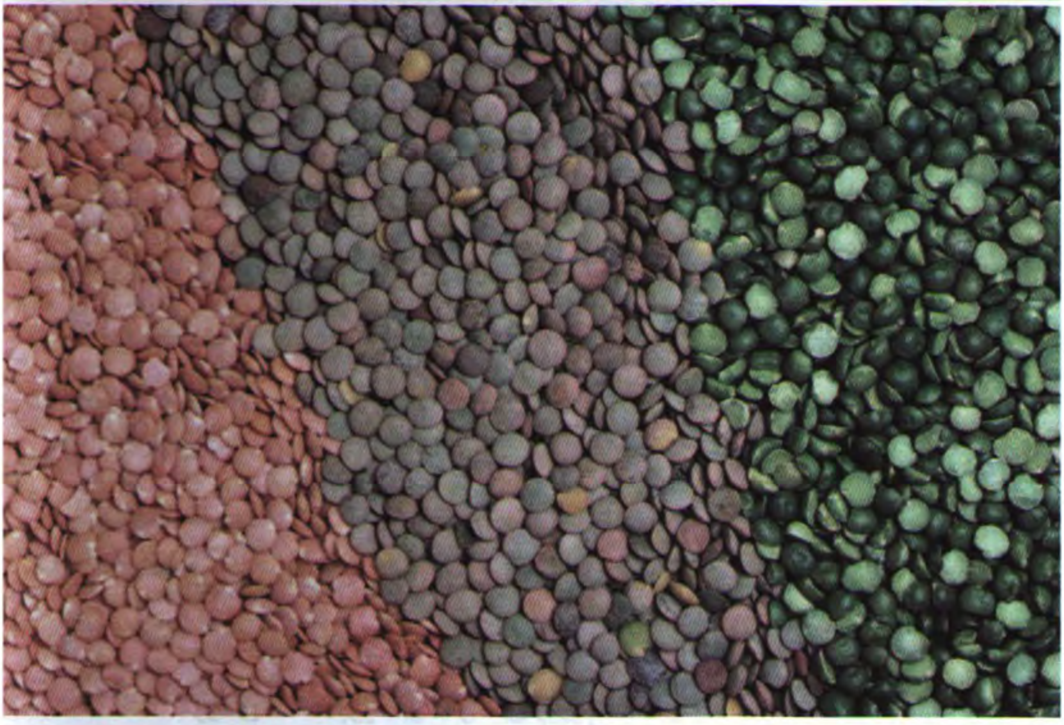
١- پلەی گەرمی لەش دادەبەزێنی.

٢- بۆ کۆکەو هەوکردنی سیەکان باشە.

٣- بۆ زووتر چاککردنەوەی برین وهەوکردن باشەو گۆشتەکەی زووتر دێتەوە.

٤- بۆ مەیاسیری باشە.

٥- بۆ شێرپەنجەی سنگ باشە بە هەردوو جۆریەوە کوشندەو ئاسایی.



٦- ڕەنگی پێست سوورو ڕوون دەکات.

٧- بۆ نەخۆشیەکانی پوك وددان باشە پاش سوورکردنەوەو هاڕینی.

٨- ماددەی (ئایزۆفلافۆن- **Isoflavones**)ی تیایە کە دەزگای پێشوازی لە هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) دادەخات بەمەش کەمتر توشی شێرپەنجەی مەمك ومنداڵدان دەبن.

٩- چونکە ڕیشاڵی تواوەی زۆرە بۆیە شەکرو چەوری لە خوێن کەم دەکاتەوە.

١٠- بەرگری لە شێرپەنجەی کۆڵۆنو قەبزی دەکات چونکە ڕیشاڵی نەتواوەی تیایە.

١١- پرۆتینی زۆری تیایە لەگەڵ دانەوێڵەکانی تر سوودی زۆرە.

١٢- ترشی فۆلیکی زۆرە بۆیە خواردنی نیسك لەکاتی دووگیانی کۆرپەلە دەپارێزێ لە پشێوی زگماکی.

١٣- بەرگری لە دروستبوونی شێرپەنجە دەکات بەگشتی.

١٤- پۆتاسیۆمی تیایە باشە بۆ هێمنکەرەوەو زیادکردنی چالاکی دەمارە خانەکان .

١٥– ئاسنی تیایە بۆ کەم خوێنی باشە.

١٦– مسی تیایە بۆ بەرگری لە جەڵتە باشە.

زۆر خواردنی نیسك لەم حاڵەتانەدا باش نیە:

١– ئەوانەی نەخۆشی گەدەو کۆڵۆنیان هەیە.

٢– وا دەکات چاو بێ هێز بکات وئاوی سپی زیاد بکات.

٣– ئەو نیشانانەی بە هۆی گۆڕانی وەرزەوە توشی هەندێ کەس دەبێت ئەوا بەهۆی نیسکەوە زیاد دەکات.

٤– میز کردن وخوێنی بێ نوێژی کەم دەکات.

٥– ئەوانەی توشی جەڵتەی دڵو ڕەقبوونی بۆڕیەکانی خوێن بوونە.

هەشتەم: فاسۆلیا و لۆبیا

(الفاصولیا– **Bean, Kidney**) (اللوبیا – **Haricot Bean- Dolic**)

فاسۆلیا:

بەشی بەکارهاتوو: دەنکەکەی بە ووشکی وسەوزی و لەقوتووکراوی.

سەرچاوەکەی: یەکەم جار لە پیرۆ بووە لە چیاکانی ئەندیز ولەوێوە بڵاوبۆتەوە بۆ گشت جیهان و لەئەمەریکاری باشوور ٥٠٠ جۆری هەیەو هەندێکیان هەرنەمان دیون.

مێژووی: زۆر لە کۆنەوە بەکاردێت ومیسریەکان قەدەغەی خواردنیان کردبوو چونکە شێوەکەی وەك هێلکەی گونی پیاوەو دەپەرسترا لە پەرستگاکان.

لەلای یەهودیەکان حاخام قەدەغەی خواردنی فاسۆلیا دەکات لە ڕۆژی لێبووردن (یوم الغفران).

لە ئیتالیا بە بۆنەی مردنی کەسێکەوە فاسۆلیا بەسەر هەژاراندا دابەش دەکرێت.

پێکهاتەکەی:

پێکهاتە	ووشك	تەڕ
ئاو	٪١٢.٦	٪٨٩
چەوری	١.٥٤	٠.٢١
نیشاستە	٪٢٠.٥	٪٢.٥
خۆلەمێش	٪٣.٥	٪٠.٧
کاربۆهیدرات	٪٦١.٥	٪٧.٥

- هەروەها فاسۆليا فاسكۆلين وزولال وپرۆتين و ترشی پاكتك و شەكرو گۆگردی تيايە.
- كانزاوڤيتامينی ئەی وسی و ئاسنی تيايە.

بەكارهێنانی وسوودەكانی:

١- پاش كوڵان وتێكەڵ كردنی لەگەڵ سير بۆ هەوكردنی سيەكان بەكاردێت.

٢- شەكری خوێن كەم دەكاتەوە بۆ نەخۆشی شەكرە باشە.

٣- بۆ ئازاری جومگەو ڕۆماتيزم باشە.

٤- بۆ زيادە هەستياری باشە پاش دانانی لەسەر شوێنی هەوكردوو.

٥- بۆ ئازاری كلێنجەو خواروی پشت باشە.

٦- چالاكی جينسی زياد دەكات.

٧- هاوكارە بۆ سوری بێ نوێژی ئافرەتی تازە پێگەيشتوو.

زۆر خواردنی ئەم زیانانەی هەیە:

١- دروست کردنی باوبژ .

٢- خەونی ناخۆش.

٣- ڕەقبوون وتەشەنجی بۆریەکانی هەناسە.

٤- دڵ هەڵچوون .

٥- گەر خەردەل لەگەڵ فاسۆلیا بەکار بهێنرێ ئەم نیشانانە نامێنێ .

٦- زۆر خواردنی فاسۆلیای تەڕ وادەکات سەریەشەو سك یەشەو سووتانەوەی چاو دروست بکات.

ڕەگی ڕووەکی فاسۆلیا وەك سرکەڕ کاردەکات.

لۆبیا:

لۆبیاو فاسۆلیاو بەزالیا لە پێکهاتە زۆر لەیەك دەچن تەنها هەندێ جیاوازی کەم نەبێت وەك: ئاو ٨٦٪، پرۆتین ٢.٤٪، نیشاستە ٧.٦٪، ڕیشاڵ ١.٥٪، چەوری ٠.٢٪، خۆلەمێش ٢.٢٪، وزە ٣٥٪.

نۆیەم: پاقلە

(Fava Bean- Vicia Faba -الباقلاء- الفول)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی (دەنکەکەی بە ووشکی وتەڕی)

مێژووی و سەرچاوەی:

لە کۆنەوە ناسراوە، لە ئاسیاوە هاتووەو گەیشتۆتە دەریای سپی ناوەڕاست. لە چیای ئاراسیش جۆری تری هەبووە. لە سەردەمی ئەگریکەکانەوە بە سەوزی بەکارهاتووەو وشك کراوەتەوە بۆ زستان. زۆر جاریش بەکارهاتووە لە جیاتی کاغەز بۆ دانانی لەناو سندوقی دەنگدان و ژماردنی.

ڕۆمەکانیش ناسیوویانەو بەکاریان هێناوە بەسەوزیو وردیان کردووە و لەگەڵ دانەوێلە کردوویانە بە ئارد.

لە وڵاتانی جیهانی سێیەم زیاتر بەکاردێت نەوەك لە ئەوروپا ئەوەش بۆئەوەی هاوسەنگی گۆشتی گیانلەبەری پێبکەن کە پرۆتینی تیایە. پاقلە دەتوانرێ ساڵی چەند جارێك بچینرێ وجۆری زۆریشی هەیە لە جیهاندا.

پێکهاتەکەی:

- ئاو ٦٧٪، پرۆتین ١٠٪، چەوری ٤٪، کاربۆهیدرات ١٤.٦٪، ریشاڵ ٤٪.
- شەکر وکانزای وەك کالیسیۆم وفۆسفۆرو ئاسن و گۆگردی تیایە.
- ڤیتامینی کۆمەڵەی (بی- B) تیایەو لەگەڵ هەندێ هیمۆگلۆبین.
- لە زۆربەی ڕووەکەکان پرۆتینی زیاتر تیایە.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١. ماسولکە خۆویستەکان خاودەکاتەوە بۆیە بۆ ئازارو ڕەقبوونی ماسولکەو ئازاری پشت بەکاردێت.

٢.میزکردن زیاد دەکات.

3.بۆیەی سەر پێست لادەبات.

٤. بۆ سکچوون باشە گەر بە توێکڵەوە بکولێنرێ بەڵام باویژ دروست دەکات.

٥. بۆ خوێن باشە چونکە ڤیتامینی(بی) تیایە.

٦. هەندێ کەس زیادە هەستیاری بە پاقلە دەگرێت وخوێنی تێکدەشکێت ورەنگی زەرد دەبێت پێویستە لە نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت، ئەو نەخۆشیە پێی دەڵێن (**Favism**). پێویستە ئەو کەسە کارتێکی تایبەتی بۆ بکرێت کەوا ئەو جۆرە هەستیاریەی هەیەو نابێت جارێکی تر پاقلە بخوات و هەندێ دەرمانی تری پزیشکیش قەدەغە دەکرێت لەو حاڵەتەدا.

دەیەم: گەنم

(القمح- Wheat- Triticum) ساوار (البرغل- Borghul)

بەشی بەکارهاتوو: دەنکەکەی وتوێکلەکەی.

مێژووی وسەرچاوەکەی:

کۆنترین دانەوێڵەیە کە مرۆڤایەتی ناسیوویەتی‌و دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی چاخی بەردین. لەسەر بەردو نەقشەکان وێنەی زۆری هەیەو جێگەی ڕێزو پەرستن بووە. لە ئاینەکاندا هاتووە کەوا دانەوێڵەی بەهەشتە. شوێنی سەرەکی لە نێوان شام(فەلەستین و ئەردەن وسوریاو لوبنان) ویۆنان بووە.

گەنم زۆر جۆر هەیە لە جیهاندا و لەو بەشانەی خوارەوە پێکهاتووە.

- گەنم لە چەند چینێك پێکهاتووە وچینی پەلکەکە کە ٩٪ی گەنم پێکدەهێنێ و دوای ئەو توێکلێکی تاریك دێت کە ٣٪ی کێشی دەنکە گەنمەکە پێکدەهێنێ، ئەو چینەش زۆربەی پرۆتینە. چینی سێیەم کە سپیەو لە نیشاستە پێکهاتووە کە ٨٥٪ی گەنمە. لە یەکێك لە جەمسەرەکانی کۆرپەلە هەیە کە کاتی چاندنی دەڕوێ و سەوز دەبێت، ئەویش ٤٪ی کێشی گەنمە.

- ئاردی توێکڵی گەنم لە هەموو چینەکانی توێکڵ پێکهاتووە.

- نانی ئەسمەر، ئەو نانەیە کەوا لە چینی ناوەوەو توێکڵە ڕەشەکە پێکهاتووە.

- نانی گەنمی سپی، ئەو نانەیە کەوا لە چینی کۆرپەڵە پێکهاتووە کە ڤیتامین‌و کانزای زۆری تیایە، هەرچەندە بچینە ناوەوە دەبینین ئەوە زیاتر نیشاستەیەو ڤیتامینی کەمتر تیایە.

دەنکە گەنم لەم ماددانە پێکهاتووە:

- شەکرەکان ٧٥٪، پرۆتین ١١-١٢٪، چەوری ١٢.٥٪، ریشالی سیلیلۆز ٢-٢.٥٪.
- کانزاکان ٢٪ کە پۆتاسیۆم و فۆسفۆرو کالیسیۆم وئاسن ویۆد.

کۆرپەڵە:

- پرۆتین ٢٥٪، شەکر ٤٧٪، زەیتی رووەکی ١٠-١٢٪، لیسیتین.
- کانزای فۆسفۆرو کالیسیۆم وسۆدیۆم و ئاسن ویۆد.
- ڤیتامین (بی١ وبی٢ وبی٥ وبی٦ وئی).
- کۆرپەلە ئینزیمی (لایپەزی- **Lipase**)ی تیایە کە چەوری خوێن کەم دەکاتەوە.

بەکارهێنانی پزیشکی و سوودەکانی:

١- وزەو چالاکیە بۆ لەش.

٢- بۆ کەم خوێنی باشە چونکە ڤیتامینی (بی) وئاسنی تیایە.

٣- ڕەوانی دەکات چونکە کۆرپەڵەکەی خەمیرەی تیایە.

٤- بۆ پشێوی وهێمنی دەمار باشە چونکە ڤیتامینی (بی) وکانزای تیایە.

٥- بەهۆی بوونی ڤیتامین‌و کانزاکان بۆ چالاکی جینسی باشە.

٦- بە هۆی بوونی کالیسیۆم ددان‌و ئێسقان بەهێز دەکات.

٧- بەهۆی بوونی سیلیکۆن وکالیسیۆم وپرۆتین قژ بە هێز دەکات.

٨- ڕژێنەی دەرەقی چالاکی‌و ڕیکخەری هۆرمۆنەکانیەتی.

٩- کوڵاوی توێکڵەکەی باشە بۆ کۆکەو کۆلۆن‌و قەبزی.

١٠-بۆ جوانی پێست‌و ئازاری پشت‌و جومگە باشە.

١١-ئاردی گەنم دەکرێتە هەویر بەکاردێت بۆ ئاوسان‌و خوێن تێزان‌و هەوکردن‌و سووتانی پێست باشە.

١٢-بۆ زیادە هەستیاری پێست باشە.

١٣-نیشاستەکەی بۆ هەوکردنی گەدەو ڕیخۆلە باشە.

١٤-بۆ لابردنی ماکی پێست باشە.

ساوار (البرغل):

لە زۆر وڵاتانی دەریای سپی ناوەڕاست بەکاردێت، لەگەڵ هەندێ سەوزەو میوەو گۆشت تێکەڵ دەکرێت وەك کوبەو کفتەو ترش وخواردنی تر.

ساواریش دوو جۆرە هەیە، درشت و ورد.

پێکهاتەکەی:

- شەکر ونیشاستە ٦٢٪، چەوری ٣٪، پرۆتین ١٦٪.
- کانزاکان ٥٪ کە بریتین لە کالیسۆم وپۆتاسیۆم وفۆسفۆرو سیلیکۆن و سۆدیۆم و یۆد.
- ڤیتامینی (بی١ وبی٢ وبی٦ ودی وئی) تیایە.

سوودەکانی هەروەك گەنمە لەگەڵ هەندێك جیاوازی سادە.

بەشی چوارەم

چەرەزات (لەتکراوەکان)

یەکەم: بوندق

(البندق-Cob Nut- Corylus Avellana)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی‌و توێکڵی لقەکان‌و گەڵاکەی‌و تۆوەکەی.

مێژوو و سەرچاوەی:

لە زۆر کۆنەوە هەیەو لە نەخش‌و وێنەکانی سەر دیوارو پەرستگاکان بوندق هەبووە، هەتا وەکو گەیشتە ئەوەی کە لەناو گۆڕەکان هەبووە. بوندق لە ناو دارستانەکان دەڕێت لە زۆر شوێندا.

ناوی Corylus Avellana ناوێکی لاتینیە بەمانای کڵاوە دێت (القبعة)، هەر بۆیە لە لای زانا دیسقوریدیس ناوی هاتووە بەوەی کەوا بۆ گەدە خراپە. بوندق بە ووردکراوی لەگەڵ هەنگوین بۆ چارەسەری کۆکە، هەروەها بۆ هاتنەوەی قژی سەر لە نەخۆشی (دەردە ڕێوی- داء الثعلبة).

ئێستا بوندق چۆتە ناو پێکهاتەی دروست کردنی شوکولاتە وئەو پێکهاتەی کەوا کاکاوی تیایە.

پێکهاتەکانی:

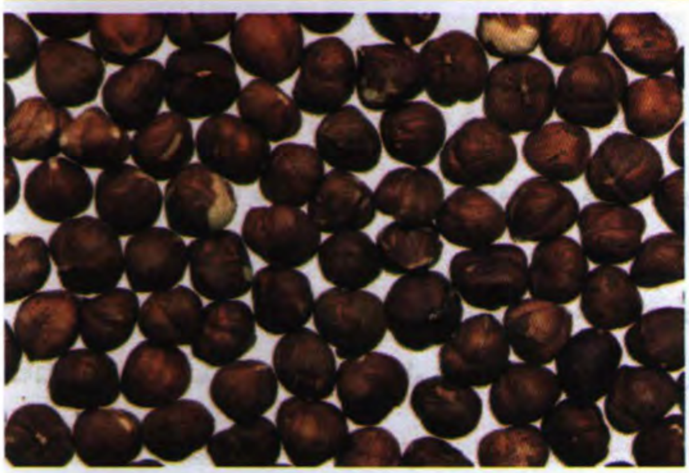
لە هەر ١٠٠ میلگرام لە بوندق:

- ئاو ٤٪، پرۆتین ١٥.٧٪، زەیت ٦٥.٣٪ کە بریتیە لە نزیکەی ½ ی کێشی بوندق.
- نیشاستە ١٣٪، کانزاکان ٢٪ (ئاسن وکالیسیۆم وفۆسفۆر و پۆتاسیۆم).
- ڤیتامین (ئەی وبی ١ وبی٢).
- هەندێ ماددەی قەبزکەرو فلاڤۆناید.

بەکارهێنانی پزیشکی و سوودەکانی:

١- بۆ دابەزینی شەکرو کۆلیسترۆل باشە.

٢- بۆ چارەسەری کرمی شەریتی باشە.



٣- بۆ زیاد كردنی میزو چارەسەری هەوكردنی گورچیلە وتوانەوەی بەرد باشە.

٤- توێكڵی لقەكانی بۆ دابەزینی پلەی گەرمی باشە.

٥- گەڵای كوڵاوی بۆ دابەزینی كێش باشە.

٦- كەمكردنەوەی ئازاری رۆماتیزم .

٧- كەم كردنەوەی ئارەقە كردن.

٨- بۆریەكانی خوێن تەسك دەكاتەوە بۆیە بۆ خوێن وەستانو دەوالی قاچەكان باشە.

٩- بۆ چالاكی مێشكو رِوونی بیرو هۆش و خەورِوینەوە باشە، نەخۆشی لەرزە (الباركنسۆنیزم)و شەلەلو ئیفلیجی باشە.

١٠- بۆ كۆكەو هەوكردنی سیەكان باشە.

١١- بۆ چالاكی جینسی باشە.

١٢- بۆ هەندێ نەخۆشیەكانی دڵو بۆریەكانی خوێن باشە بەڵام هێشتا بەتەواوی رِوون نەبۆتەوە.

دووەم: گوێز

(Walnut- Juglans regia - الجوز)

بەشی بەکارهاتوو:

بەرەکەیو گەڵاکەیو توێکڵی دارەکەیو توێکڵی گوێزەکە.

مێژووی و سەرچاوەکەی:

لە دارە بەناوبانگەکانی ناوچەی سوریا ولوبنانەو درێژ دەبێتەوە بۆ یۆنان، لە ئاسیاو ئێران وهیندستان وچیای هیمالایەو کشمیریش هەیە. توانای ژیانی هەیە لە بەرزایی ٤٠٠٠- ٧٠٠٠ پێ. لە کۆنەوە دەڵێن کەوا خواوەندەکان گوێزیان دەخواردو خەڵکیش بەڕویان دەخوارد، بۆیە یەکێك لەناوەکانی گوێز بریتیە لە (گوێزی جوبیتەر- Jupiters nut).

پلینی دەڵێ: گوێز لە وولاتی فارسەوە هاتۆتە ئیتالیا.

(ڤارۆ) کە ١١٦ ساڵ پێش زاینی ژیاوە دەڵێ: لە کاتی ژیانی ئەو گوێز هەبووە لە ئیتالیا.

هەندێك دەڵێن کەوا گوێز لە ساڵی ١٥٦٢ گەیشتووتە ئینگلتەرا.

گیرارد دەڵێ لە ساڵی ١٥٩٢ گوێز لەسەر شەقامەکان و باخچەکان چێنرابوو.

پێکهاتەکەی:

بەرەکەی:

- شەکر و ماددە لینجەو نیوسین.
- کانزای ئاسن وکالیسیۆم ومس وزینك وفۆسفۆر وپۆتاسیۆم.
- ڤیتامین (ئەی وبی١ وبی٢)

توێکڵەکەی: زەیت وماددە لینجە و زولال وکانزاو سیلیلۆزو ئاو.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- گەڵاکەی بۆ قەبزی باشەو توێکڵەکەی بۆ ڕەوانی باشە.

٢- گەڵاکەی بۆ نەخۆشیەکانی پێستەی ڤایرۆسی و زیادە هەستیاری بەکاردێت.

٣- توێکڵە سەوزەکەی گوێزو توێکڵی دارەکەی کاریگەری ئارەقەکردنی هەیە.

٤- توێکڵە سەوزەکە کرمی ڕیخۆڵە دەکوژێت.

٥- چالاکی لەش زیاد دەکاتو بەرگری لە پەککەوتەی دەکات.

٦- بەرگری وەرنی قژی سەر دەکات.

٧- بۆ زوو چاکبوونەوەی برین باشە.

٨- شەکرەی خوێن کەم دەکاتەوە.

٩- بۆ چارەسەری ڕەقبوون وبزماری پێیەکان باشە بە دانانی توێکڵی سەوز لەسەر شوێنەکە.

١٠-گوێزی وشکراوەی هاڕاو لەگەڵ شەکرو میوەی تر بەکاردێت وەك سەرچاوەی وزە وئارەزوو بزوێنی خواردن وزیادکردنی چالاکی جگەرو شەهوەی جینسی.

١١-بۆ ئەوانەی نەخۆشی (ڕەقبوونی هەمەچەشنە –Multiple Sclerosis)ی هەیە باشە.

١٢-هاڕاوەی توێکڵی گوێزی وشك وەك مەرهەم بەکاردێت بۆ پاککردنەوەی ددانو بەهێزکردنی پووك.

سێیەم: سنۆبەر

(الصنوبر- Pine- Pinaceae)

پێناسەی : لە دارە گرنگەکانە لە ڕووی بازرگانیەوە. دارەکەی بەکاردێت بۆ دروستکردنی کەل وپەل. هەروەها ئەو دارە لینجە ماددە دەردەدات و زەیتی (ترینتین- Turpentine) دەردەهێنرێ، کە ڕۆن وسمغ وشەمێ گۆگرد لەناوی دەتوێتەوەو ماددەی وارنیش (Varnish)ی لێ دروست دەکرێت کە بۆ دارتاشی باشە. لە ڕووی پزیشکیەوە بەکاردێت وەك پاککەرەوەیەك، هەروەها لە پزیشکی ئاژەڵدا بەکاردێت بۆ لەناوبردنی کرم و لەدەرەوەش بەکاردێت بۆ ڕۆماتیزم وپچرانی ماسولکەو خوێن تێزان و لەناوبردنی کەڕو.

لە سنۆبەر زەیتی (ڕۆسین- Rosin) دەردەهێنرێ کە بۆ مەرهەم و لەزگەو کەوانی کەمانجەژەن و دروستکردنی مۆرو صابون بەکاردێت.

هەروەها قەترانیش لەو دارە دەردەهێنرێ، لەگەڵ زەیتی (Pine oil) کە بۆنی زۆر خۆشە ئەوەش پاش گوشین ودلۆپاندنی دەست دەکەوێت، بۆنی ئارەقەی لەش لادەبات. ئەمجۆرەش لە سنۆبەری کێوی زیاتر هەیە و زۆرجاریش مەرهەمی بێ ڕەونەقی لێ دەردەهێنرێ .

سەرچاوەی: ئاسیاو ئەوروپا و ئەمەریکا.

بەشی بەکارهاتوو: توێکڵی وسمغەکەی ودەنکەکەی.

پێکهاتەکەی: ترشی تانیك و لاریکسین و ترپینتین.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- دروستکردنی مەرهەم بۆ نەخۆشیەکانی دەمار.

٢- نەخۆشیەکانی گورچیلەو میزڵدان.

٣- میزکردن زیاد دەکاتو بەرد دەتوێنێتەوە.

٤- ئازاری ڕۆماتیزم.

٥- شلکەرەوەی بەڵغەمو فرەدانی، بۆیە بۆ نەخۆشیەکانی سیەکانو بۆری هەوا بەکاردێت.

٦- بۆ دروستکردنی پلاستەر بەکاردێت.

٧- نەخۆشی زیادە هەستیاری وپولەکە (الصدفیە).

٨- چالاكی بۆریەکانی خوێن لە مێشك زیاد دەکات بۆیە بەکاردێت لە ئیفلیجی وپارکینسۆنزم.

٩- چالاكی جگەر زیاد دەکات .

١٠- ئارەزوی خواردن زیاد دەکات.

١١- چالاكی جینسی زیاد دەکات لەگەڵ هەنگوین.

١٢- شەکری خوێن کەم دەکاتەوە.

چوارەم: فستق

(الفستق-Pistachio)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی، توێکڵی ناوەوەی .

مێژووی و سەرچاوەی: لە کۆنەوە هەیەو سەرچاوەکەی لە ئاسیاوەیە. لە ئێران وسوریاو لوبنان وتورکیا هەیە.

پێکهاتەکەی:

- چەوری ٦٢.٥٪، پرۆتین ٢٤.٤٪، ئاو ٥.٩٪، نیشاستە ٣.٥٪، خۆلەمێشە ١.٣٪، ریشالی سیلیلۆز ١.٣٪.
- زۆر دەوڵەمەندە بە کانزاکان (فۆسفۆر و پۆتاسیۆم وسۆدیۆم).
- ڤیتامینی (ئەی وبی) تیایە.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- چەوری ناتێرو فۆسفۆری زۆری تیایە بۆیە بۆ گەشەی دەماخ و زیرەکی و زیاد کردنی چری هۆش وبیر و لەبیرچوونەوە باشە.

٢- وزەی لەش زیاد دەکات.

٣- چالاکی سووری خوێن زیاد دەکات.

٤- توندوتۆل کردنی پوك وددان.

٥- تێنوویەتی زیاد دەکات.

٦- توێکڵەکەی باشە بۆ دڵهەڵچوون و ترشی گەدەو سورێنچك.

٧- شیر لە مەمکی ئافرەت زیاد دەکات، چەوریو کانزاشی زیاد دەکات.

٨- بۆ نەخۆشیەکانی ئافرەتان باشەو چالاکی جینسی زیاد دەکات.

٩- کۆکەو نەخۆشی سیەکان.

١٠- شەکرەو چەوری دادەبەزێنی.

پێنجەم: بستە - فولی سودانی (فستقی بەندەکان)

(فستق عبید- فول سودانی - Peanuts- Arachis Bypogaca)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی

مێژوو سەرچاوەی:شوێنی سەرەکی ئەمەریکای باشوورە بەتایبەتی بەرازیل وپیرۆ. ئەو جۆرە فستقە بەبەردینی دۆزراوەتەوە لە شوێنە دێرینەکانی ئالانکا لە پیرۆ، هەر لەوێوە بەهۆی ئیسپانیەکان گەیشتۆتە ئەفەریقیاو بەناوی بەندەکان (عبید) کراوە. وشەی بەندەش لە بەندە ڕەش پێستەکانی ئەفەریقیا هاتووە کە وڵاتانی داگیرکەر کردبوویان بە بەندەی خۆیان. لە دوایی ئەو ڕووەکە گەیشتە ئەندونیسیاو چین‌و هیندستان‌و فلپین و مەکسیك.

ئینگلیزەکان ناویان بە گوێزی زەوی ناو بردووە چونکە وەکو پەتاتە بەرەکەی لە ژێر زەوی یە.

لە باشووری ئەمەریکا کاتیٚ بەندەکان کاریان دەکرد لە چنینی لۆکە، خۆراکی سەرەکیان ئەو فستقە بوو، لەپاشان ئەو ڕووەکە گەیشتە بەشی باکور.

ئەو ڕووەکە بەکاردیٚت لە دروستکردنی هاوێنەی پێوەنوساو (العدسە اللاصقە) و هەندیٚ لە پاککەرەوەکان وخۆراکی ئاژەڵو هەندیٚ لە خۆراکی ئەوانەی دەچنە بۆشایی ئاسمان.

پێکهاتەکەی:

یەك کوپ لە بستە لەم ماددانە پێکهاتووە:

- ڕۆنی ڕووەکی ٤٧ گرام ، پرۆتین ٢٦.١.
- خوێی کانزاکان ٣٩٣ گرام
- کانزای فۆسفۆر و ئاسن ویۆدو کالیسیۆم وسۆدیۆمی تیایە.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- بۆ ئەوەی کاریگەری هەندیٚ دەرمان لە لەش زیاتر بمێنیٚ وەك (پەنسلین وئەدرینالین).

٢- لە پیشەسازی کرێم ومەرهەمی خۆ جوانکردن بەکاردیٚت چونکە پێست ڕۆشن دەکات وچرچ ولۆچی لادەبات.

٣- بوونی ڤیتامینو کانزای باش تیایدا هاوکارە بۆ زیادکردنی چالاکی بۆڕیەکانی خوێن و بەرگری لە نیشتنی کۆلیسترۆل دەکات لەناو بۆڕیەکان.

٤- بەهێزکردنی ماسولکەو دەمارەکانو کرێمەکەی بۆ ماسولکەی خاوو ئیفلیج بەکاردیٚت.

٥- خوێنبەربوون ڕادەگرێت.

٦- چەوری باش زیاد دەکات، چەوری خراپیش کەم دەکاتەوە لە خوێن .

٧- شەکر کەم دەکاتەوە لە خوێن.

٨- بە هۆی بوونی پرۆتین وفۆسفۆر بۆ بیرتیژیو هۆشمەندی باشە.

٩- وزە دەبەخشێت بەلەش چونکە پرۆتینی زۆری تیایە.

١٠-بۆ شێرپەنجەی ماسولکە بەسوودە.

شەشەم: کازۆ

(الکاجو- Cashew Nut- Nancardium Occidentale)

بەشی بەکارهاتوو: دەنکێکەو شێوەی لە گورچیلە دەچێت.

مێژووی وسەرچاوەکەی: هیندستان وپاکستان وئێران و ئەفەریقیاو جامایکا و ڕۆژئاواله چیای ئەندیزو ئەمەریکای ناوەڕاست شوێنی سەرەکین.

پێکهاتەکەی:

- چەوری بەگشتی ٦٣ گرام
- چەوری تێر ١٣ گرام وچەوری ناتێر ٥٠ گرام، کۆلیسترۆلی تیا نیە.
- نیشاستە ٥٤ گرام و ڕیشال ٤ گرام و شەکر ٧ گرام.
- پرۆتین ٢١ گرام.
- کانزای سۆدیۆم ٢٢ میلیگرام و ئاسن ٤٦ میلیگرام و کالیسیۆم ٦ میلیگرام، هەروەها فۆسفۆرو زینك و سیلینیۆم و مەگنیسیۆم وترشی ئەنا کەردیلی تیایە.
- ڤیتامینی (ئەی دی وئی) تیایە.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- بۆ برین وقورحەی گەدەو ڕیخۆلە باشە.

٢- چالاکی جینسی پیاو زیاد دەکات چونکە زینکی تیایە.

٣- شەکرە کەم دەکاتەوە.

٤- وەك مەرهەم بەکاردێت بۆ نەخۆشیەکانی پێست وەك برین و کەڕو وشێرپەنجە.

٥- چارەسەری هەوکردنی بەکتیری دەکات بۆیە بۆ نەخۆشی ڕەشبوونی ددان و دەنکۆلەی گەنجی وگوڵی باشە.

٦- بۆ کەم خوێنی باشە چونکە ئاسنی تیایە.

٧- بۆ چالاکی وگەشەی دەماخ وبیرو هۆش و بەهێزکردنی ئێسقان باشە چونکە کالیسیۆم وزینك ومەگنیسیۆمی تیایە.

٨- زیندەچالاکی لەش زیاد دەکات چونکە زینکی تیایە.

٩- بە هۆی سیلینیۆم بەرگری لە شێرپەنجە دەکات.

١٠-سەرچاوەی پرۆتین‌و وزەیە.

١١-چەوری ناتێری تایە بۆ گەشەی مێشك و دەمارەخانەو هێنانە خوارەوەی کۆلیسترۆل باشە.

١٢-ڤیتامینی (ئەی ودی وئی) بۆ بەرگری لە شێرپەنجە باشە وبەرگری لەشیش زیاد دەکات.

١٣-ئارەزوی خواردن زیاد دەکات و بەهێزکەری ماسولکەو دەمارو دەماخە.

حەوتەم: باوی (بادەم)

Almond Prunus Amygdalus -(اللوز)
(Batsh- Amygdalus Communis

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەیو زەیتەکەی.

میژوو و سەرچاوەکەی:

ئاسیایە، ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست بەتایبەتی ڕوسیاو تورکیاو یۆنان وسوریاو لوبنان وئێران. باوی (بادەم) گەیشتە ئەوروپا بە ڕێگەی یۆنان لە سەدەی پێنجەمی پێش زاینی.

پێکهاتەکەی:

- چەوریەکی زۆری ناتێری تیایە.
- ڤیتامینی ئەی بی ١ وبی٢ وبی٥ وبی٦.
- کانزای فۆسفۆرو پۆتاسیۆم ومەگنیسیۆم و کالیسیۆم وسۆدیۆم وگۆگردو ئاسنی تیایە.
- باوی تاڵ ماددەی سیانیدی تیایە بۆیە خواردنی ١٠ دەنکی تاڵ کاریگەری ترسناکی هەیە لەسەر ژیان، مردنی بەدواوەیە.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- ڕەوانی دەکات.

٢- بۆ نەخۆشیەکانی پێست بەکاردێت وەك نەرمکردنو ڕۆشن کردنەوەو لابردنی قەڵەشی.

٣- بۆ چارەسەری سووتانی پلە یەك.

٤- گیراوەکەی لەگەڵ ئاوو شەکر باشە بۆ کۆکەو هەناسە تەنگی.

٥- گیراوەکەی باشە بۆ هەوکردنی گەدە.

٦- بۆ میزکردنو لابردنی وردە بەرد باشە.

٧- بۆ نەخۆشیەکانی دەمارو هێمنکەرەوەی دەرون وبەهێزکردنی هۆش وبیرو چارەسەری لەرزەکەو شەلەل باشە.

٨- چالاکی جینسی پیاو زیاد دەکات.

٩- بۆ کەم کردنەوەی ئازار باشە.

١٠- بۆ کەم خوێنی باشە.

١١- کاتی تێکەڵ کردنی لەگەڵ قاوە ڕێژەی کۆکاین کەم دەکاتەوە.

١٢- بۆ چارەسەری کرمی ڕیخۆڵە باشە.

١٣- توێکڵەکەی پاش کوڵان بۆ هەوکردنی گەروو کۆکە باشە.

١٤- بۆ نەخۆشیەکانی دڵو بۆڕیەکانی خوێن باشە.

١٥- زەیتەکەی کۆلیسترۆل دادەبەزێنی هەروەك زەیتی زەیتون وایە ئەمەش بە گوێرەی لێکۆڵینەوەیەك کە لە ئەمەریکا کراوە لە کالیفۆرنیا.

١٦- ماسولکەکان خاو دەکاتەوە بۆیە بۆ ڕەقبوونو تەشەنوجاتو نەخۆشی دێسکی کەمەری باشە، هەروەك گیراوەو مەرهەم..

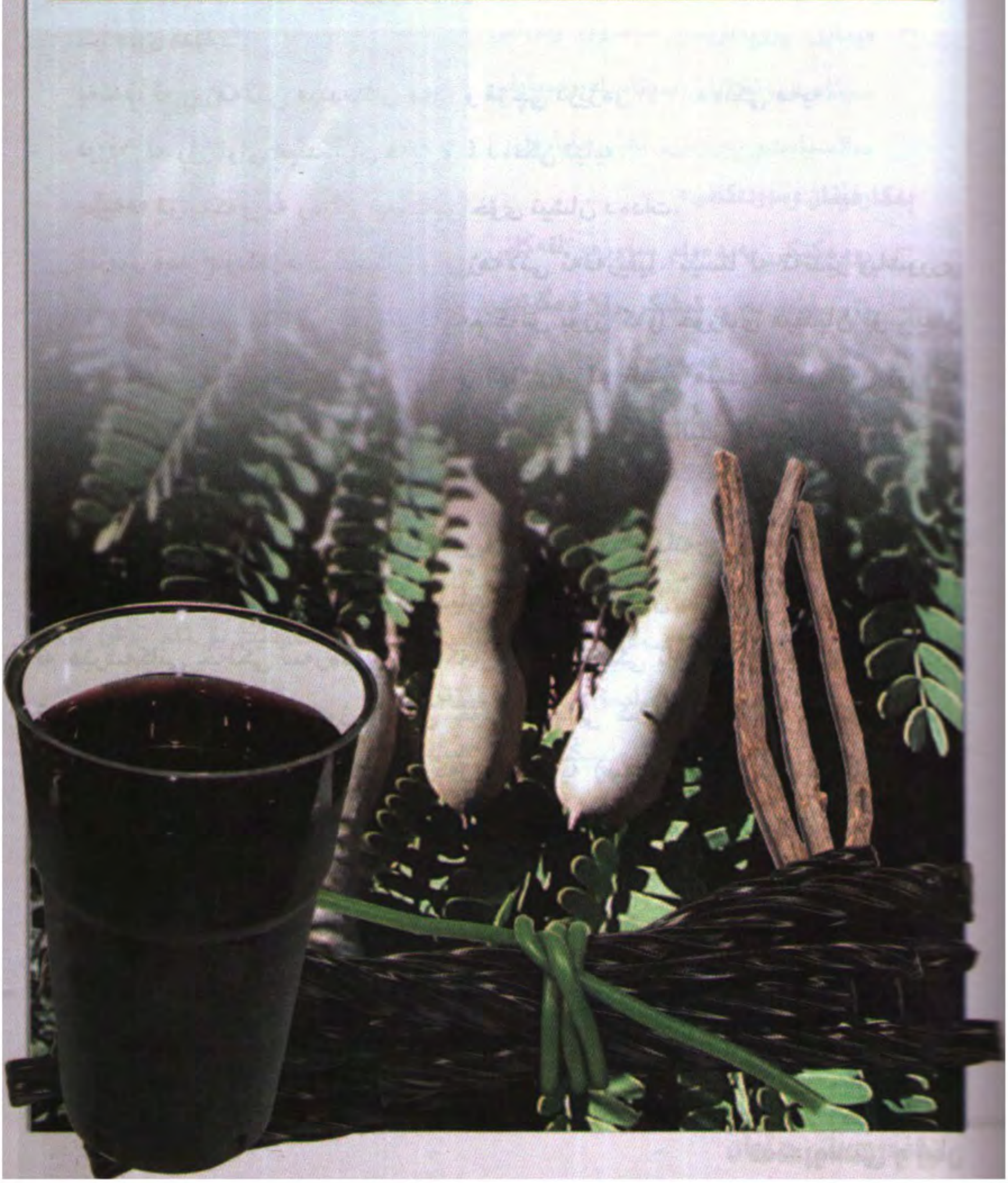
١٧- بۆ کەم کردنەوەی زیادە هەستیاری پێست باشە.

١٨- بۆ بەرگری کردن لە سەریەشە باشە.

١٩- چاو بەهێز دەکات کاتی شەو شونکەو ڤیتامینی (ئەی) تیایە.

بەشی پێنجەم

گیراوەکان



یەکەم : خورمای هیندی

(التمر هندي- Tamarinds- Tamarindus Indica)

بەشی بەکارهاتوو:

بەرەکەی: دەنکەکەی لەناو توێکڵەك دایە.

سێ جۆری هەیە:

یەکەم: لە ڕۆژهەڵاتی هیندستان هەیە و قۆچی درێژەو ٦-١١ دەنکی هەیە.

دووەم: لە ڕۆژئاوای هیندستان هەیە و ٤ دەنکی تیایە.

سێیەم: قۆچەکەی بە ڕەنگی پەمبەیی خۆی نیشان دەدات.

مێژووی وسەرچاوەکەی: هیندستان و رۆژهەڵاتی ئەفەریقیا. ئێستا لە ئەندیز وباشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا دەچێنرێ. عەرەب یەکەم کەس بوون کەوا خورمای هیندیان بۆ جیهان گواستەوەو هەرئەوانیش ناویان نا (التمر الهندی). لە ئاینی هیندۆسەکان ئەو ڕووەکە نیشانەی خوازبێنی خواوەندی (کریشتا)یە. هەربۆیە هەموو ساڵێك ئاهەنگی بۆ دەگێڕن لە مانگی ئەیلول.

لە سەردەمی فەرمانڕەوای (فیکتۆریا) ئەو ئینگلیندانەی کەوا لە بانی تیبت هاتوچۆیان دەکرد قۆچی خورمای هیندیان لەناو گوێچکەیان دادەنا بۆ پاراستنی خۆیان لە هێرشەکانی خەڵکی سەرەکی ناوچەکە، چونکە خەڵکی ناوچەکە باوەڕیان وابوو کەوا قۆچی خورمای هیندی سەوز شوێنی خۆحەشاردانی شەیتانی حاقدو حەسودو نەفس پیسە. هەربۆیە خەڵکی ناوچەکە داگیرکەرەکانیان بە (سەری خورمای هیندی ناو دەبرد- Lugimlee). تاوەکو ئێستا ئەو ناوە بە داگیرکەرانەوە نوساوە لەو ناوچانە.

پێکهاتەکەی:

- ژمارەیەك لە ترشی میوە ٢٠٪ ، وەك: ترشی ستریك و تارتاریك و مالیك .
- شەکری ترێ ٣٥٪.
- کانزای پۆتاسیۆم.

- بنێشت و پیکتین وبایترتایت.
- ڕیشاڵ
- کەمێك لە تیربین ئەویش بریتین لە لیمۆنین و جیرالیۆن و ترشی زەیتی .
- فینایل پرۆپانۆیت: سافرۆل وترشی سینامیك وئیپایلی سینامیك ومیپایلی سلاسیلیتو پیرازینو تفتی پایازۆل.

بەکارهێنان وسوودەکانی:

- ڕووەکێکی بەردەوام سەوزەو لقەکانی زۆر چڕەو بەری تیشکی ڕۆژ دەگرێتو سێبەری زۆری هەیە.
- بۆ خواردن وتام خۆشکردنی چێشت بەکاردێت وتامەکەی بەرەو ترشی دەبات.
- لەگەڵ شۆربای نیسك بەکاردێت لە باشووری هیندستان بەناوی (جوجراتی)، زۆرجاریش لەگەڵ سەلاتەو گۆشتی باڵندەو ماسی بەکاردێت بۆ تام ترش کردنی چونکە ترشیەکەی لە لیمۆ و خەل بەهێزترە.
- لەبەر بوونی ماددەی پیکتین بۆ پیشەسازی مورەباو جیلی و گیراوەکان بەکاردێت.
- لە وولاتانی عەرەبی گیراوەی خورمای هیندیو شەکرو ئاو بۆ خواردنەوە بەکاردێت بەتایبەتی مانگی ڕەمەزان.

سوودەکانی:

١- شکانی تێنوویەتی.

٢- پلەی گەرمی دادەبەزێنی بەتایبەتی کاتی هاوینە بۆ بەرگری ڕۆژبردن باشە چونکەی ماددەی میسایل سەلیسیلاتی تیایە.

٣- بۆ پاککردنەوەی پوك و گەرو گلاندی لەوزە باشە کاتی هەوکردن.

٤- خۆراك هەرس دەکات.

٥- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

٦- بۆ ڕەوانی باشە.

٧- بۆ کۆکەو هەوکردنی سیەکان باشە.

٨- میزکردن زیاد دەکات وبەرد دەتوێنتەوە.

٩- هێنمکەرەوەی مێشك و لابەری شەقە سەرە.

١٠- بۆ زیاد کردنی چالاکی جینسی بەکاردێت لە ئافرەتان وخێراکردنی گەیشتنە پلەی تێربوونو ئۆرگازم، هەروەها بۆ هەندێ حەڵەتی نەزۆکی باشە بەتایبەتی پەیوەست بە منداڵدان و هێلکەدان.

دووەم: شلەی مێوژ- ووشکراوەی ترێی سپی

(الجلاب- الزبيب)

بەشی بەکارهاتوو: ووشکراوەی ترێی سپی.

سەرچاوەو مێژووی: گیراوەی لە کۆنەوە بەکاردێت لە وولاتی شام ودەوروبەری بەتایبەتی لە مانگی ڕەمەزان، چونکە ووزە و چالاکی زیاد دەکات پاش ماوەی تێنوویەتی‌و ماندوبوون.

ئەو دەنکانە لە ناو ئاو دادەنرێت بۆ ماوەیەك تاوەکو دەئاوسیٚ‌و دوایی لەناو پارچە قوماشێك دادەنرێت‌و دەگوشریٚ و دوایی ئاو شەکرو بخوری بۆ زیاد دەکرێت.

پێکهاتەکەی:

- هەمان پێکهاتەی مێوژی هەیە.
- شەکری زۆر تیایە.
- پرۆتینی کەم تیایە.
- کانزای وەك پۆتاسیۆم و سۆدیۆم ومەگنیسیۆم و ترشی فۆسفۆری و ئاسن و سلینیۆم و بۆرونی تیایە.
- ڤیتامینی (ئەی و بی١ وبی ٢ وبی ٥ وبی ٦ وسی) تیایە.

سوودەکانی:

١- چالاکی گەدە وڕەوانی زیاد دەکات.

٢- مەیاسیری چارەسەر دەکات.

٣- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

٤- میزکردن زیاد دەکات و بەرد دەتوێنێتەوە، بۆ نەخۆشی شاهانە باشە.

٥- پرۆتینی گورچیلە کەم دەکاتەوە.

٦- بەرگری لە شیرپەنجەو نەخۆشی دڵ دەکات.

سێیەم: سوس

(السوس- Licorice)

بەشی بەکارهاتوو: ڕەگەکەی (الجذور- Rhizomes)

مێژوو سەرچاوەکەی: دەگەڕێتەوە بۆ هەمان خێزانی ڕووەکی فاسۆلیاو پاقلەو بەزالیا ونۆک (Loguminose).

ئێستا لە پیشەسازی بنێشت و جگەرەو شیرنەمەنی و گیراوە گازیەکان و مەعجونی ددان و سابون وشامپۆ بەکاردێت.

ئێستا بەزۆری لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاو ڕوسیاو ئیسپانیاو تورکیاو یۆنان و هیندستان و ئیتالیاو عێراق دەچێنرێ. شوێنی گەرمی دەوێت و١٠٠٠ مەتر کەمتر بەرز بێ.

سوس لە کاتی فەرمانڕەوای پاشای چینی (ساینگ شن نونگ) کە ٣٠٠٠ ساڵ پێش زاینی بووە بەکارهاتووەو بە ڕووەکە بەناوبانگەکە ناسراوە ومێژوو نووس (بان تسۆ شینگ) بەناوی ڕووەکە پلە نایابەکە ناوی بردووە.

زانایانی شوێنەوار ناسی یەك دەسکیان لەو ڕووەکە لەناو گۆری (توت ئامۆن) ی پاشای میسر دۆزیوەتەوە.

لە سەردەمی ئەگریکەکانیش پزیشك (ئەبۆکرات) بەکاری هێناوە بۆ کۆکەو هەناسە تەنگیو لە یۆنان ناونرا ڕەگە شیرینەکە (Glukos riza)، هەربۆیە ناوی زانستی بووە (Glycyrrhiza).دوایی ڕۆمەکان ئەو ناوەیان گۆری بە لیکۆریتا، ئێستا ناوە بیانیەکەی بۆتە (لیکۆریس- Licorice). پلینی زانای ڕووەکناسی دەڵێ: سوس ناسراوە بە بەڵغەم لابەر وهێمنکەرەوەی گەدە. زانا دیسقۆردیس سوسی بەکارهێناوە بۆ نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەو هەرس کردن.

پزیشکی هیندی کۆن سوسیان بەکارهێناوە
بۆ لابەری بەڵغەم و زیاد کردنی میزو
زیاد کردنی چالاکی بیّ نوێژی ژنان.
لە سەدەی دوانزەمەوە تاوەکو
سەدەی پانزەم سوس بەکارهاتووە لە ئەڵمانیاو
ئیتاليا بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی سیەکان ودڵ وکەدە.

لە سەدەی حەڤدەمیش زانای ئینگلیزی (نیکۆلاس کولبابر) سوسی بەکارهێناوە بۆ چارەسەری کۆکەو دەنگ کەوتن و هەناسە تەنگی و سیل و سووتانەوەی میزو نەخۆشی مەمك.

کاتیّ ئەوروپیەکان گەیشتنە ئەمەریکا بینیان کەوا خەڵکە سەرەکیەکە چایەك دەخۆنەوە لە سوس ئامادەکرابوو بۆ نەخۆشیەکانی سیەکان‌و قەبزیو ئازاری گوێچکە.
لە سەدەی نۆزدەمەوە ئەوروپیەکان سوسیان بەکارهێنا بۆ نەخۆشی (هیستریای ئافرەتان) کە لەکاتی کەوتن لە بیّ نوێژی توشی دەبن و نیشانەی زۆری هەیە وەك لەش گەرمیو سووربوونەوەی دەم‌و چاوو پشێویو خەمۆکیو شتی تر.

هەروەها چینیەکان بەکاریان هێناوە بۆ شێرپەنجەو هاوسەنگی مێشك ودەرون.
بەکاردێت بۆ زیاد کردنی ڕژێنەی سەر گورچیلە (**Adrenal gland**) وچارەسەری نەخۆشی (ئەدیسۆن– **Addisons Disease**).

سوس هۆرمۆنی ئافرەتان زیاد دەکات بەمەش لە بیّ نوێژی کەوتن دوادەخات وچالاکی هێلکەدانیش زیاد دەکات بۆ هێلکە دروستکردن.

پزیشکە عەرەبەکانیش وەك (ئیبن سینا) سوسیان زۆر بەکارهێناوە وەك زانایانی تر وبەزیادەوەش وەك چارەسەری شێرپەنجەو هەوکردن وبرین وسووتانەوە وکەڕو نەخۆشیەکانی چاو. هەروەها زانای عەرەب (داود ئەنتاکی) لە کتێبەکەیدا (تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب) باس لە بەکارهێنانی سوسی کردووە بۆ زیادکردنی چالاکی

هێلکەدانی ئافرەتو مەیاسیریو هەناسە تەنگیو ئازاری جگەر دەکات، بەڵام لەلایەکی ترەوە زیانی هەیە بۆ ئاوی پیاو و کرداری ڕەقبوونی ئۆرگانی نێرینە.

پێکهاتەکەی:

- شەکری جۆراوجۆر.
- ماددەی قەبزی.
- فلافۆنیدات.
- گلایسریریزین.
- ترشی گلیسیرزتینك.
- هۆرمۆنی ئیسترۆجینی ڕووەکی.

سوودەکانی پزیشکی:

١- هەروەك لە ناوەە یۆنانیەکەیدا هاتووە کەوا بریتیە لە(ڕەگی شیرین)، سوس ٥٠ جار لە شەکر شیرین ترە.بۆیە بەکاردێت بۆ تام خۆشکردنی زۆربەی گیراوەو مەعجونی ددان وشیرنەمەنیەکان وخۆراك وشیرەمەنی(الالبان) وسابون.

٢- بۆ چارەسەری کۆکەی ووشك و هەڵامەت باشە چونکە ترشی گلیسیرزتینك تیایە.

٣- بۆ برینی وقورحەی گەدە باشە بە گوێرەی ئەو لێکۆلینەوانەی کراوە لە هۆلەنداو ئەمەریکاو لە گۆڤارەکانی پزیشکی بڵاو کراوەتەوە.

بەراوردی گیراوەی سوس و حەبی تەگامیت کرا بۆ چارەسەری برین وقورحەی گەدەو دوانزەگرێ دەرکەوت حەبی تەگامیت باشترە بۆ چارەسەری گەدەو گیراوەی سوسیش باشترە بۆ ئەوەی دوانزە گرێ . پاش لابردنی ماددەی گلایسریریزین دەرکەوتووە کەوا گیراوەی سوس لە سمتدین باشترە بۆ برینی گەدەو ڕیخۆڵە بەگشتی پاش ئەوەی تاقیانکردەوە لەسەر ٨٧٤ نەخۆش بۆ ماوەی ١٢ هەفتە. پاش ئەوەی دەرکەوت کەوا برین وقورحەی گەدە هۆیەکەی بەکتیریایەکە بەناوی (هەلیکۆباکتەر) زانایانی ئەمەریکی چیتر

سوسیان بەکارنەهێنا بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشیانە بەڵام لە ئەوروپا تاوەکو ئێستا بەکاردێت لەگەڵ هەندێ دەرمانی تر.

٤- بۆ چارەسەری نەخۆشی ڕۆماتیزم وئازاری جومگە بەکاردێت چونکە ترشی غلسیرینی تیایە.

٥- بۆ چارەسەرو هەوکردن وبرینی ناو دەم، پاش بەکارهێنانی بۆ ماوەی ٢-٣ ڕۆژ. ئەم لێکۆڵینەوەش کرا لە هیندستان و دەرکەوت کەوا ٧٥٪ی نەخۆشەکان سوود دەبینن.

٦- بۆ چارەسەری هەوکردنی ڤایرۆسی (هیرپس-**Herpes Simplex**)باشە ئەویش لە ڕێگەی دەردانی ماددەی (ئینترفیرۆن- **Interferon**) کە توشی ئۆرگانەکانی زاوزێ دەبێت وزیانی بۆ کۆرپەلەش هەیە(ئەم نەخۆشیە لە ئەوروپا زۆرە).

٧- بۆ چارەسەری نەخۆشی (هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری سی-**Hepatitis C**) باشە. ئەم لێکۆڵینەوەیە لە ژاپۆن کرا لەسەر ٤٥٣ نەخۆش کە ١٠٠ س س گیراوەی سوسیان وەرگرت لە یەك ڕۆژدا بۆ ماوەی ٢ مانگ، پاشان هەفتەی دووجار بۆ ماوەی ١٠ ساڵ دەرکەوت کەوا ئەوانەی سوسیان وەردەگرت تەنها ١٢٪ توشی نەخۆشی شێرپەنجەی جگەر بوون وئەوانەی سوسیان وەرنەدەگرت ٢٥٪ توشی شێرپەنجەی جگەر بوون. لە هیندستان هەمان جۆر لێکۆڵینەوە کرا لەسەر بەکارهێنانی سوس بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشیە دەرکەوت ئەوانەی سوس وەردەگرن بەڕێگەی خوێن (**IV**) بە بڕی ٤٠ س س ڕۆژانە بۆ ماوەی ٣٠ ڕۆژ ، دوایی ١٠٠ س س هەر سێ ڕۆژ لە هەفتەیەکدا بۆ ماوەی ٢ مانگ، ئەوانەی سوسیان وەرگرتبوو ڕێژەی مانەوە تیایاندا گەیشتە ٧٢٪، بەڵام ئەو کۆمەڵەی سوسیان وەرنەگرتبوو

وەك چارەسەر ڕێژەی مانەوە تیایاندا ٣١٪ بوو. ئەو دەرزیەی بەكارهات بۆ ئەم لێكۆڵینەوە بریتی بوو لە (Stronger neomicrophagen C).

لەو لێكۆڵینەوانە دەركەوت كەوا سوس زۆر بەهێزە لە كوشتنی ڤایرۆس بۆیە كاریگەری زۆری هەیە لەسەر چارەسەر كردنی نەخۆشی ئایدزو ڤایرۆسی هەوكردنی جگەر.

٨- زۆر لە لێكۆڵینەوەكانیش دەریانخستووە كەوا سوس بۆ هەوكردنی بەكتیری باشە بەتایبەتی دژی (Streptococci & Staphelococci)، هەروەها دژی كەڕو بەتایبەتی ئەوانەی هێرش دەكەنە سەر ئەندامی زاوزێی مێینە، بۆ پاككردنەوەی برینیش باشە.

٩- بۆ كەم كردنەوەی نیشانەكانی نەمانی بێ نوێژی بەكاردێت ولێكۆڵینەوە لە پۆلەنداو ئەمەریكا كراوە لەسەر ئەم بابەتە دەركەوتووە ئەوانەی گیراوەیەكی تێكەڵاو لە سوس وڕەگی پەتاتەی شیرینی كێوی(Wild Yamroot) و گیای فریشتەی چینی(Chiness Angelica) وگیای دایك(Mothers wort) ڕۆژێ ٣ جار بۆ ماوەی ٦ مانگ نیشانەی ئەو نەخۆشیەیان نەماوە ١٠٠٪.

١٠- لەبەر بوونی هۆرمۆنی (فایتۆئیسترۆجین) تیایدا بۆ درێژكرنەوەی تەمەنی زاوزێ لە ئافرەت و كەم كردنەوەی نیشانەكانی لە بێ نوێژی كەوتن و گەنجكردنەوەی ئافرەت باشە.

١١- لێكۆلینەوە نوێیەكان دەریان خستووە كەوا سوس ماددەی (كۆمارین- Coumarins) بۆیە خوێن شل دەكاتەوەو دژی جەڵتەو مەینی خوێنەو بۆ نەخۆشی دڵ وئیفلیجی مێشك باشە. ئەو ماددەیە لە كەرەوز و لیمۆشدا هەیە.

١٢- ترشی گلیسرین قەبارەی شێرپەنجە كەم دەكاتەوە لە مشكدا.

١٣- گەشەی شێرپەنجە ڕادەگرێت بە هۆی بوونی ماددەی (تایترپینۆد- Titerpenoids) چونكە هۆرمۆنی ستیرۆیدەكان تێكدەشكێنێ كە هۆكارێكی توشبوونی شێرپەنجەیە.

١٤- ماددەی فینۆلی تیایە بۆ چارەسەری زۆر نەخۆشی بەکاردێت، هەروەها بۆ بەرگری لە ڕەشبوونی ددان بەکاردێت.

زیانەکانی زۆر بەکارهێنانی سوس :

گێرانەوەی ئاو بۆ ناولەش (چونکە کاریگەری هۆرمۆنی ئەلدۆستیرۆنی) هەیە، بەمەش پەستانی خوێن زیاد دەکات و قاچەکان دەهاوسێن و پەستانی ناو چاویش زیاد دەکات بۆیە بۆ ئەوانەی شەکرەو پەستانی خوێن و نەخۆشی دڵ و دووگیانی وئافرەتی شیر دەر باش نیە. بەڵام زانایان توانیویانە کەوا ئەو ماددەی گلایسریریزینەی وا دەکات ئاو کۆبێتەوە لە لەش لایبەرن وماکە خراپەکەی نەمێنێ.

بەشی شەشەم

گژوگیاو
گوڵو تەوابل

یەکەم: بابونج (حاجیلە)

(البابونج- الروماني - **Chamomile- Common Anthemis Nobilis**)

بەشی بەکارهاتوو: گوڵ وڕووەکەکە.

چەند جۆرێك هەیە لە بابونج کە لە ئەوروپا و ئەفەریقیاو ناوچە مام ناوەندیەکانی ئاسیا بڵاوە.

مێژوو وسەرچاوەی:

میسریەکان بابونجیان بە پیرۆز داناوە لەبەر سوودەکانی بۆ چارەسەری تا، هەربۆیە پێشکەشی خواوەندەکانیان کردووە.

بابونج کاتێ دەکەوێتە ژێر پێ دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی بۆن لە ئینگلترا لەسەر شۆستەکان دەچێنرا.

پێکهاتەکەی:

ئەڵمانی وڕۆمانی هەیە:

پێکهاتەی ڕۆمانی:

- گرنگترین پێکهاتەکەی بریتیە لە زەیتی هەڵچوو.
- ماددەی فلافۆناید کە هێمنکەرەوەی دەماخە.
- ماددەی کۆلین وفۆسفۆرو ئاسن .
- ترشی تانیك وئەنسیمیك وستیرۆل وئینۆسیتۆل و کلۆکۆساید.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- بۆ پشێوی وناهاوسەنگی وخاوکردنەوەی ماسولکەکان باشە لە ئافرەتان.

٢- ئازاری بێ نوێژی.

٣- خەوزران وکەم خەوی.

٤- ئازاری پشت وڕۆماتیزم.

٥- کەم کەرەوەی ئازارەکان بەگشتی .

٦- ئازاری سك و ریخۆڵەکان.

٧- بکوژی بەکتیریا وکەڕوە.

٨- کرێم ومەرهەم بابونجی تیایە بۆ جوانکاری پێستو نەرم کردنەوەو لابردنی پەلەیە.

٩- سووتان وهەوکردنی پێستو زیادە هەستیاریە.

١٠- وەك غەرغەرە بەکاردێت بۆ ئازاری ددان و چارەسەری هەوکردنی پوك وناو دەم.

١١- چارەسەری مەیاسیری.

١٢- بەرگری لە هەڵبەزینی چاو دەکات.

١٣- بۆ چارەسەری قەبزی باشە.

١٤- بۆ سەریەشەو شەقە سەر باشە.

١٥- چارەسەری ئاوسانی گەرو هەڵامەت دەکات.

١٦- چالاکی جینسی زیاد دەکات.

١٧- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

١٨- میزکردن زیاد دەکات و بەرد دەتوێنێتەوە.

١٩- بۆ کۆکەو لابردنی بەڵغەم باشە.

٢٠- بۆ نەخۆشی شاهانە باشە.

دووەم: دەنکە کەتان

(Flax- Linseed- Linum Usitatissinum -بذر الكتان)

بەشی بەکارهاتوو: دەنکەکەی

مێژوو وسەرچاوەی:

لە کۆنەوە ناسراوەو لە گۆڕی فیرعەونەکان چنراوی کەتان دۆزراوەتەوە. لەبەر زۆری بڵاوبوونەوەی لە جیهان ناتوانرێ شوێنی سەرەکی دیاری بکرێت.

پێکهاتەکەی:

١- ترشی لینۆلینیکی تیایە کە چەوریەکی ناتێرە کە لە ئومیگا ٣ هەیە ئەویش لە ماسی سەلمون و سەردینو ئیسکمبەریو تونا دا هەیە. ئەم جۆرە چەوریە بەرگری دەکات لە چەوریەکی تر لە ناوی(لینۆلیکە) کە هاوکارە بۆ توشبوون بە شێرپەنجەو نەخۆشی دڵ.

٢- ئۆمیگا ٣ سوودی زۆرە لەوانە:

- بەرگری لە نەخۆشی دڵ دەکات.
- کۆلیسترۆل وچەوریە خراپەکان کەم دەکاتەوە.
- خوێن شل دەکاتەوە.
- بەرگری شێرپەنجە دەکات وکاتی دروست بوونی قەبارەکەی کەم دەکاتەوە، ئەویش بەهۆی بوونی ترشی فینۆلی تیایدا. ئەو ترشی فینۆلە لە سیر وپاقلەی سودانی وچای سەوز و لیمۆدا هەیە.
- میتابۆلیزمی هەندێ لە پرۆتینەکان کەم دەکاتەوە بەهۆی بوونی (Protease inhibitor)، ئەمەش وادەکات کەمتر توشی شێرپەنجە بێت. ئەمەش لە فاسۆلیاو پاقلەو تۆك ودانەوێڵەی تەواو وشۆفاندا هەیە.
- ئازاری جومگەو ماسولکە ورۆماتیزم کەم دەکاتەوە.

سوودەکانیو بەکارهێنانی پزیشکی:

١- بەهۆی بوونی ئومیگا ٣ ئازاری ڕۆماتیزمو جومگەکان کەم دەکاتەوە ئەویش لە ڕێگەی گۆڕینی ڕێژەوی ماددەی پرۆستاگلاندین کە هۆکاری دروستکردنی ئازارە.

٢- ٨٥٠٠ ساڵە دەنکی کەتان وزەیتەکەی بەکاردێت بۆ چێشت ودروستکردنی ڕۆن.

٣- ریشاڵەکەی بەکاردێت بۆ دروستکردنی قوماشو پەت.

٤- بۆ چارەسەری شێرپەنجەی مەمكو سیەکانو پرۆستات باشە.

٥- هەندێ ریشالی (لیگنانس)کە بەکتریا سوود بەخشەکانی ریخۆڵە ئەو ماددەیە وەك بەرگری دژی شێرپەنجە کاربکات.

٦- بۆ کەم کردنەوەی نیشانەکانی پێش بێ نوێژی کەوتن ودوای لە بێ نوێژی کەوتن بەکاردێتو هەروەها ئازارەکانیش کەم دەکاتەوە.

٧- لە ڕێگەی کەم کردنەوەی چەوری جۆری خراپو شل کردنەوەی خوێن بۆ بەرگری لە نەخۆشیەکانی دڵ باشە.

٨- بەکاردێت بۆ جوانکاری لەش (**Body Builders**) چونکە توانای بەردەوامی ماسولکەکان زیاد دەکات وپاشماوەکانیش بە خێرایی فڕە دەدات وبەرگری هەوکردنو ئاوسانیش دەکات.

٩- بۆ نەخۆشیەکانی کۆلۆن و هەوکردنی ریخۆڵە باشە و لابەری قەبزیە.

١٠- هێمنکەرەوەیەو بۆ سەریەشە باشە.

١١- بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە باشە.

١٢- بۆ نەخۆشی وهەوکردنی پێستو برینو سووتانی باشە.

١٣- هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕو.

١٤- لە کرێمەکانی جوانکاری پێست بەکاردێت.

١٥- بۆ چارەسەری خەرفان و کەم بوونەوەی هۆش وبیر باشە.

١٦- بۆ زیاد کردنی چالاکی ئاوی نێرینە باشە بە تێکەڵ کردنی لەگەڵ هەنگوین.

١٧- بۆ چارەسەری نەخۆشی شاهانە باشە.

١٨- دەدرێتە مریشك بۆ ئەوەی هێلکەی کەم چەوری بکات.

ئەو کارگانەی خۆراك ئامادەدەکەن دەنکی کەتانیان پشت گوێ خستبوو چونکە بە خێرایی تێکدەچێت وڤیتامینی بی٦ کەم دەکات. بەڵام ئەو کێشەیە چارەسەرکرا لەلایەن زانا (پاول ستیت) و ڤیتامینی بی ٦ بۆ زیاد کرد.

دەنکی کەتان بە کاڵی بە برژاوی وسوورکراوەیی دەخورێتو تامی خۆشە ودەکرێتە شۆرباش.

زیانەکانی:

هەرس نەکردن و باویژ دروست کردن، بەڵام ئێستا لە دەنکی کەتان نان دروست دەکرێت.

سێیەم: وەنەوشە

(Sweet Violet- Wild Viola -البنفسج)

بەشی بەکارهاتوو: گوڵو گەڵاکەی، ووشك دەکرێتەوە لە سێبەر نەوەك لەبەر تاوی خۆر.

مێژوو سەرچاوەی: نزیکەی ٢٠٠ جۆری هەیە، لە نێوان ناوچە کەمەری و مام ناوەندیەکانە، چەند جۆر لە پەپولەش هەیە لەسەر ئەو وەنەوشەیە دەژیت.

وەنەوشە لە کتێبەکانی (هۆمیرۆس) و(فیرجیل) ناوی هاتووە، خەڵکی شاری ئەسینای پایتەخت بەکاریان هێناوە وەك هێمنکەرەوەیەکی تورەبوون و خەو لێکەوتنو دڵ ئاسوودەیی و بەهێزکردنی.

(پلینی)نووسەری ئەگریکی باس لەوە دەکات کەوا رەگی وەنەوشە و هەندێ خەل کراوەتە مەرهەمو بۆ نەخۆشی شاهانەو نەخۆشیەکانی سپڵ بەکارهاتووە، ئەگەر لەسەر سەر دابنرێت بۆ سەریەشەو سەرسوڕان باشە.

لەسەردەمی ناپلیۆن وەنەوشە بەکارهاتووە لەگەڵ خواردن و تاوەکو ئێستاش ئەو عادەتە هەر ماوە.

لە سەردەمی رۆمەکانەوەش گوڵی وەنەوشە بەکارهاتووە وەك شەراب بە شێوەیەکی بڵاو.

لەسەردەمی ئێستاماندا وەنەوشە بەکارهاتووە بۆ رەنگ کردن وپیشەسازی بۆنو بەرام، هەروەها بەکاردێت بۆ کاری پزیشکی بۆیە بەشێوەیەکی بەربڵاو لە بەریتانیا دەچێنرێت.

وەنەوشەی کێوی بە هێزترە لەوەی کشتوکاڵی بەڵام لەبەر کەمی خۆماڵیەکە بەکاردێت.

گەورەترین کێڵگەی وەنەوشە لە ناوچەی نایسی فەرەنسیە.

پێکهاتەکەی:

- بەشە گرنگەکەی بریتیە لە گوڵەکەی کەوا بۆن دەداتو ڕەنگی وەنەوشەیەکی کاڵە، بەتایبەتی کاتێ لەناو ئاوی گەرم دادەنرێت. لە ڕووی کیمیاویشەوە ئەو ڕەنگە بەهۆی بوونی ماددەیەك لە خێزانی (گلۆکۆساید) بەناوی (ڤایۆلا کورسیتین- Viola quercitin)، سوودە پزیشکیەکەش هەر لەو ماددەیە.

- ماددەی سەلایسیلیك ئەسیدی تیایە بۆ دروستکردنی حەبی ئەسپرین و ئەسپرۆ بەکاردێت.

- ماددەیەکی تفتی تیایە بەناوی (ڤایۆلین- Violin)

بەکارهێنان وسوودەکانی:

١- لەگەڵ سەوزە بەکاردێت بۆ سەلاتە.

٢- بۆ ڕەوانی باشە.

٣- بۆ نەخۆشیەکانی سەرمابوون (هەلامەت وگیرانی لووت) وسیەکان وبۆڕیەکانی هەوا باشە.

٤- هێمنکەرەوەی دڵ ودەرونە.

٥- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

٦- بۆ زۆربەی نەخۆشیەکانی دڵ بەکاردێت (بۆریەکانی خوێن وماسولکەکانی).

٧- بۆ سەریەشەو شەقە سەر باشە.

٨- بۆ چارەسەری خێرای برین وهەوکردن باشە.

٩- میزکردن زیاد دەکات وبەردیش دەتوێنێتەوە.

١٠- لێکۆڵینەوە هەیە لەسەر ئەوەی گوایە بۆ پاککردنەوەی برین وهەوکردن باشە.

١١- بۆ نەخۆشی شێرپەنجەو ئازارەکانی بەکاردێت بەتایبەتی ئەوەی ملو گەردن.

چوارەم: حەلبە (الحلبە)

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی :

١- چارەسەری هەوکردنی سیەکان وژێیەکانی دەنگ و هەناسەتەنگی.

٢- ژان وئازاری پێچاوی گەدەو ریخۆڵە.

٣- بۆ چارەسەری مەیاسیری.

٤- بەهێزکردنی قژی سەرو چارەسەری برینی پێست.

٥- چالاکی گورچیلە زیاد دەکات و بەرد دەتوێنێتەوە.

٦- ڕەوانی دەکات.

٧- چارەسەری سووتانو وشکبوونەوەی پێست.

زۆر خواردنی دەبێتە هۆی:

١- سەریەشە.

٢- بۆنێکی ناخۆش لە پێستو عەرەقەو پیسایی .

٣- دروستکردنی باویژ.

پێنجەم: خوزامی

(Lavender- Lavandula Vera – الخزامی)

سەرچاوەکەی: ڕووەکێکە لە شێوەی دارێکی بچوکەو لەناوچە شاخاویەکاندا دەژیت. لە ڕۆژئاوای ئەوروپا و ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست.

بە شێوەیەکی بەربڵاو دەچێنرێ لە فەرەنساو نەرویج وئیتالیاو ئینگلتەرا لەبەر خۆشی بۆنەکەی، هەروەها ئێستا لە ئوسترالیاش دەچێنرێ بۆ ئەوەی بەکاریبهێنن بۆ بۆن دروست کردن.

ڕۆنەکەی بایەخێکی بازرگانی هەیە لە دروستکردنی بۆن وبەرام ودروستکردنی داو دەرمان بەشێوەیەکی پلە دوو. ڕووەکەکە بە گشتی بە شێوەی سەوز بۆنی ناوچەکە خۆش دەکات و بە ووشك کراوەیش دەکرێتە هاڕاوە (بۆدرە– مسحوق) .

زۆر جۆر هەیە لە خوزامی بەڵام ئەوەی باووبڵاوە(Lavandula Vera) یە. ئەو جۆرەیان لە ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاستدا دەڕوێت وپێویستی بەوە هەیە بەردەوام تیشکی خۆری لێبدات، بەو جۆرەیان دەڵێن (خوزامی ئینگلیزی). ئەو جۆرەیان بۆنی زیاترەو خۆشترەو نرخەکەشی زۆر بەرزترە لە جۆری دووەم کە پێی دەڵێن (خوزامی فەرەنسی).

پێشتر ئەم جۆرە لە دەوروبەری شاری لەندەن زۆر بوو بەڵام دوایی زۆربەی بڕاوە بۆ ئەوەی شوێنی ئەو دانەوێڵە بچێندرێ بەتایبەتی کاتی جەنگی جیهانی دووەم، لەپاشان شوێنەکەی کرا بە خانووی نیشتەجێ بوون بۆ هاوڵاتیان.

مێژووی:

ئەگریکەکان ناوی (ناردۆس- **Nardus**) یان لە خوزامی ناوە کە وەرگیراوە لە ووشەی (**Naarda**)، کە شارێکی سوریە. مێژونوس (پلینی) ناوی بردووەو ڕۆمەکان پێیان وتوە (ئەسارەم- **Asarum**).

دڵۆپاندنی ڕۆنی خوزامی: ڕۆنی خوزامی وبۆنەکەی دەگۆڕێ لەگەڵ گۆرانی کاتو شوێنو وەرزی ساڵ، ئەو کاتەی وشكو گەرم بێت پێش ئەوەی گوڵەکەی بکرێتە گیراوە ئەوا لە نرخو بەهای بۆنەکەی زیاد دەکات.

پێکهاتەکەی:

- لە هەموویان گرینگتر بریتیە لە ڕۆنی زەیتەکەی کە ڕەنگی زەردی سەوزباوەو زۆر جاریش وەك بێ ڕەنگ دیارە، بۆنی تایبەتی خۆی هەیەو تامیشی تفت وتاڵە لەسەر زمان.

- ماددەکانی کە لێی پێکهاتووە ئەمانەن(**Linalool**, **Lonalyl acetate**, **Cineol**, **Borneol**, **Geranial**, **Pinence**, **Limonene** ,**Tannin**, **Linalyl Bretyrate**)

سوودەکانی پزیشکی:

١- بۆ دروستکردنی بۆنی تایبەت بە خوزامی دێت.

٢- بەکاردێت وەك هێمنکەرەوە، بۆ خاو بوونەوەی ماسولکە پاش شێلان بە زەیتی خوزامی.

٣- هەندێ لە بۆنەکان بۆ زیادکردنی چالاکی و لابردنی پشێوی.

٤- وەك پاککەرەوەیەك بەکاردێت بۆ ژوورەکانی نەخۆش.

٥- بۆ خەوزڕان بەکاردێت.

٦- چالاکی دڵو جگەرو گورچیلە زیاد دەکات.

٧- بۆنی ناخۆشی لەشو پێست ناهێلێ.

٨- بۆ کەمکردنەوەی ئازاری ڕۆماتیزم باشە.

٩- پاککەرەوەی برینە.

١٠-وەك غەرغەرە بەکاردێت بۆ چارەسەری هەوکردنی گەرو وقورقوراگە.

شەشەم: خەتمیە

(الخطمی، ورد الخطمیة- **Marsh Mallow- AL Thaea Officinalis**)

بەشی بەکارهاتوو: گوڵەکەی، دەنکەکەی، گەڵاکەی.

سەرچاوەی ومێژووی:

لە ناوچەی دەریای سپی ناوەراست و زۆربەی وڵاتانی جیهان، لە لوبنان لە چیاکان ودەشتەکان هەیە. ڕەنگی لە سپیەوە تاوەکو وەنەوشەیی و رەنگی زەردو پەمەیشی هەیە.

لە ئەوروپاش بڵاوبۆتەوە لە دانیمارکیش هەیە، لە زۆنکاوە سوێرەکان و دەوروبەری ڕووبارەکان ودەریاچەکان. لە سەردەمی ڕۆمەکان بەکاردەهات بۆ خواردن، لە ڕۆژهەڵاتیش وەك لە دێهاتەکانی چین بەکاردێت بۆ خواردن پاش تێکەڵ کردنی لەگەڵ سیرو پیاز و ڕۆنی زەیت.

مێژوو نووس (هۆراس وماریتال) باسی ئەوەیان کردووە کەوا خەتمی بۆ رەوانی بەکاردێت، هەروەها (ڤیرجیل) باس لەوە دەکات کەوا خۆراکی سەرەکی بزنە.

خەتمی لە کۆنەوە بەکارهاتووە وەك دەرمان و زۆرجاریش بۆ ڕازاندنەوەی گۆڕی مردووەکانیش بەکارهاتووە، هەروەك (دیسقۆریدس) باسی دەکات.

زانایانی عەرەبیش بەکاریان هێناوە وەك پاککەرەوە چونکە ماددەی هیلامی تیایە، تاوەکو ئێستاش لە دێهاتەکان بەکاردێت. هەروەها بەکاریش هاتووە وەك شلکەرەوەی بەڵغەم بۆ چارەسەری هەوکردنی سیەکان.

شیرنەمەنی خەتمی کە دروست کراوە لە تێکەڵەی ماددەیەکی سمغی سپێنەی هێلکەو بنێشت، بەڵام گوڵی خەتمیشی تیا نیە.

لە فەرەنسا گەڵاکەی بە کاڵی دەخورێت بە بێ کوڵان لەگەڵ سەڵاتە.

پێکهاتەکەی:

- نیشاستە.
- ماددەی هیلامی وپیکتین .
- زەیت و شەکر.
- ڕیشاڵ و جیلاتین.

سوودەکانی وبەکارهێنانی:

١- بۆ چارەسەری هەوکردن وزیاد کردنی چالاکی گەدەو گورچیلەو هەناسە باشە.

٢- بۆ بەرگری لە زیادە هەستیاری باشە.

٣- بەرگری لە هەوکردنی گەدەو ریخۆڵە دەکاتو بۆ سکچوون باشە.

٤- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

٥- بۆ بەرگری لە ئاوسانی سپڵ باشە.

٦- بەرگری لە هەناسە تەنگی دەکات.

٧- بۆ نەخۆشی بەڵەك باشە بە دانانی گوشراوی خەتمی لەسەر شوێنەکە بۆ ماوەی نیو سەعات.

٨- بۆ کەم کردنەوەی ئازاری ڕۆماتیزم وبربرەکانی پشت باشە.

٩- ماسولکەکان خاو دەکاتەوە.

١٠- میزکردن زیاد دەکات وبەرد دەتوێنێتەوە.

حەوتەم: زەعفەران

(الزعفران- Saffron- Crocus Sativus)

بەشی بەکارهاتوو: گەڵای گوڵەکەی.

مێژوو وسەرچاوەکەی:

لە کیشوەری ئاسیا زۆرە بەتایبەتی لە وڵاتی فارس و هیندستان و لە ئیسپانیاش هەیە. لە سەدەی دەیەمی کۆچی لە وڵاتی فارس چێنراوە لە ئەسفەهان ودیربینە. هەندێ جۆری تری لە دیلیشانی وسەنگورو کوردستان. هەروەها لە چین وبۆرماش هەیە.

لە کۆنەوەش لە میسرو یۆناندا هەبووە وناوی هاتووە لە ئیلیادە و پەیمانی کۆن (العهد القديم) بە (کەرکوم) ناوی هاتووە ولە مەزامیرەکانی داود (عليه السلام) دا ناوی هاتووە. لە سەردەمی ئەگریك ورۆمەکانیش ناوی هاتووە. لە ساڵی ١٩٢١ لە شاری لەندەن کۆنگرەیەك بەستراوە دەربارەی بەکارهێنانی گیراوەی زەعفەران لە نەخۆشی سۆریکە(سورێژە).

زەعفەران لە سەدەکانی کۆنەوە لە ڕۆژهەڵاتەوە براوە بۆ ئینگیلتەرا.

ئێستا باشترین جۆری زەعفەران ئەوەیە کەلە ئیسپانیاوە دەچێنرێت، هەروەك خۆراکێکی نەتەوەیی پێشکەش دەکرێت پاش تێکەڵ کردنی لەگەڵ برنج و بەرهەمی دەریایی، یان وەك سەڵاتە.

بۆ کۆکردنەوەی یەك کیلۆگرام لە زەعفەران پێویستمان بە ١٣٠٠٠٠ گوڵ هەیە، بۆیە زەعفەران لە ڕووەکە بەنرخەکانە.

زانای بەریتانی(John Garard)وتوویەتی: بۆ ئەوانەی گەیشتوونەتە دوا هەناسەیان ونزیك مردن با زەعفەران بەکار بهێنن هەناسەیان دەگەڕێتەوە.

پێکهاتەکەی:

- زەیتی هەڵچوو
- ئیسیرۆزاید **Etherozide**
- کارۆتینەکان **Carotenoids**

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- وەك دەرکەری باو بژو کەم کەرەوەی کێش بەکاردێت.

٢- کەم کردنەوەی پلەی گەرمای لەش.

٣- بۆ دەست پێکردنی بێ نوێژی.

٤- بۆ زیاد کردنی چالاکی جینسیو زوو دەرهاویشتنی ئاوی پیاو بەکاردێت.

٥- نەخۆشی هەوکردنی سیەکان وکۆکە.

٦- چارەسەری ووشکی پێست.

٧- چالاکی بیستن‌و بینین‌و بۆن کردن زیاد دەکات.

٨- چالاکی دڵ زیاد دەکات ولێدانی دڵ کەم دەکاتەوە.

٩- هێمنکەرەوەی دەرون و چارەسەری خەمۆکی وترس و خەوزران دەکات.

١٠- بۆ نەخۆشی پەرکەم(الصرع) بەکاردێت.

ماکە خراپەکانی: بەکارهێنانی زیاتر لە ٥ میلگرام دەبێتە هۆی

١- سوور بوونەوەی دەم وچاو.

٢- خوێنبەربوونی زیاد کاتی بێ نوێژی.

٣- لەبارچوون.

٤- سەرسووڕەو دابەزینی پەستانی خوێن ولێدانی دڵ وخوێنبەربوون لە لووت.

هەشتەم: زەنجەبیل

(الزنجبیل- Ginger- Zingiber Officinale)

بەشی بەکارهاتوو: ڕەگەکەی.

سەرچاوەی: ئاسیا وچیاکانی ئەندیز لە ئەمەریکای باشوور و جامایکا وئەفەریقیا.

پێکهاتەکەی:

- زەیتی هەڵچوو
- ماددەی لینجەو بنێشت
- نیشاستەو لینگین
- ترشی خەل وپۆتاسیۆم وگۆگرد و ئەسمارۆن.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- چالاکی لەش زیاد دەکات.

٢- بۆ هەرس کردن وڕەوانی وقەبزی باشە.

٣- چارەسەری سکچوون دەکات.

٤- خوێنی بێ نوێژی کەم دەکاتەوە لە کچان.

٥- بۆ نەخۆشی سەرماو هەڵامەت باشە.

٦- چارەسەری هەوکردن و نەخۆشیەکانی جومگە.

٧- بۆ بەرگری لە سەرسوڕانی ناو سەیارەو تەیارە باشە.

٨- تۆشکەی قژی سەر لادەبات.

٩- خوێن شل دەکاتەوە.

١٠- پیری دوا دەخات.

١١- بیرو هۆش تیژ وچالاك دەکات.

١٢- چالاکی جینسی زیاد دەکات.

نۆیەم: سینا

(السنا- السلامکی- السنامکی- Senna- Cassia Acutitolia)

بەشی بەکارهاتوو: گەڵای سەوز و ووشککراوە وبەرەکەی (قۆچەکانی).

مێژوو وسەرچاوەی:

نیمچە دوورگەی عەرەب و میس ونەوبە.

سینا ناوێکی عەرەبیەو یەکەم جار لەلایەن زانا عەرەبیەکان بەکار هاتووە وەك سرابیۆن ومەسوی، لەدوای ئەوان گەیشتە ئەگریکەکان لە ڕێگەی ئەستاریۆس کە باس لە بەکارهێنانی بەرەکەی دەکات نەوەك گەڵاکەی. بەڵام ڕاستیەکەی ئەوەیە گەڵاکەی باشترە لە بەرەکەی.

(ئەگناتیۆس بالمی) باس لەوە دەکات کەوا لە ئەفەریقیا زۆرە بەتاییەتی لە کوردفان. ئەم ڕووەکە دووجار بەری هەیە لە مانگی ئەیلول و مانگی نیسان. بۆ یەکەم جار لە ساڵی ١٦٤٠ لە ئینگیلتەرا چێنرا.

ساڵانە میسر ٨٠٠٠ بالە لە سینا بۆ دەرەوە دەنێرێت بە نرخێکی زۆر بەرزیش دەفرۆشێت. کاتی هەڵگرتنی دەبێت بە شێوەی گەڵا بێت ونابێت وورد بکرێت چونکە شێ هەڵدەمژێتو هێزەکەی نامێنی، بەڵام بە شێوەی گەڵا توانای مانەوەی ٨ ساڵی هەیە.

پێکهاتەکەی:

- گەڵاکەی لەگەڵ ئاوو کحولی ڕوون تێکەڵ دەکرێت بۆ ئەوەی ماددە گرنگەکانی لێدەربهێنرێ. کاریگەری ڕەوانی هەیە هەروەکو ڕووەکی

(صەبار). سینا ئەو ماددانەی

خوارەوەی تیایە:

Antraquinone derivatives, Glucosides, Rhein, Alaemedin, Kaempherol, Isoramamnetin, Myricyl alcohol.

- خۆڵەمێش ٨٪.
- شەکری زۆر شرینی

وەك سەککارین

- Sennapicrin, Sennacrol, Crysophanic
- Catharic acid کە لە ساڵی ١٨٦٦ دۆزراوەتەوەو هۆکاری ڕەوانیە.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- کاردەکاتە سەر زیادکردنی جوڵە ریخۆڵەکانو پاڵدانی خۆراکو ڕەوانی کردن.

٢- سووتانو تای بەرز.

٣- چارەسەری کرمی ریخۆڵە.

٤- چارەسەری نەخۆشی پولەکەی پێست و ماك.

٥- قژ بەهێز دەکات وبەرگری لە وەرینی دەکات.

٦- بەرگری لە شێرپەنجەی سووكو ترسناك دەکات.

٧- سەرئێشەو شەقە سەر.

٨- مەیاسیری.

٩- ئازاری ڕۆماتیزم و جومگەکان کەم دەکاتەوە.

١٠- هێمنکەرەوەی دەرون و چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەکانە.

ماکە خراپەکانی:

١- سکچوون .

٢- ئازاری ریخۆڵەو پیچ کردن.

٣– دابەزاندنی کێش

٤– ماك دەرچوون لە پێست.

٥– هەندێ جاریش دەبێتە ئاوسانی سەری پەنجەکان (**Clubbing Finger**).

٦–وا چاکە بەکارنەهێنرێ لەگەڵ دەرمانی (ئیندۆمیساسین) کە بۆ کەم کردنەوەی ئازار بەکاردێت وهەروەها لەگەڵ دەرمانی نەخۆشی دڵ وپەستانی خوێن لە کۆمەڵەی (دژە کالیسیۆمەکان).

سینا بە شێوەی حەب هەیە ١٨٧ میلگرام، کەپسولی ٤٧٠ملگرام، هەروەها لەسەر شێوەی شەراب وچایەو دەنکۆڵە و تەحامیل و گیراوە هەیە.

دەیەم: چای

(Green tea- Black tea- Cummellia Sinensis – الشای)

بەشی بەکارهاتووی: گەڵاکەی کە بەردەوام سەوزە.

ناوەکانی: چای سەوز وچای ڕەش. زۆر جاریش بەناوی وڵاتی بەرهەم هێنەر ناو دەنرێت.

جۆرەکانی: چای سەوز وچای ڕەش وچای نیمچە ترشێنراو (خەمیرەکراو).

چای بریتیە لە دووەم شلە دوای ئاو لە زۆری بەکارهێنانی چونکە لە لایەن عەرەبو ئەوروپیو ئەمەریکیەکان وەك شلەیەکی چالاککەرەوەو تێنوویەتی شکێنو هەرسکەر بەکاردێت. بەڵام ئێستا دەرکەوتووە کەوا چایە کاریگەری دژە ئەکسەدەی هەیەو بۆ بەرگری لە شێرپەنجەو پیر بوونو نەخۆشیەکانی دڵ بەکاردێت.

هەندێ خەڵك چای بە ڕووەك وگیا لە قەڵەم نادەنو پاش کوڵان لەگەڵ ئاو دەخورێتەوە.

چای سەوز: لە ژاپۆن وچین زۆر بەکاردێتو باشترە لە چای ڕەش.

چای ڕەش: زیاتر بەکاردێت لە وڵاتانی عەرەبی و ئەمەریکاو ئەوروپا.

سەرچاوەکەی: ئاسیا بەگشتیو چینو هیندستانو سیلانو ژاپۆنو ئەندونیسیا.

چین یەکەم وڵاتە لەبەرهەم هێنان و٤ ملیۆن دۆنم زەوی بەکارهێنراوە بۆ چایو لە هیندستانیش کشتوکاڵێکی گرنگە.

مێژووی: ئیمپراتۆری چینی (شیم نۆنگ) یەکەم کەس بووە چای بەکارهێناوە.

گوایە لە چیرۆکی ئەفسوناوی دا هاتووە کەوا (بوذا) ٧ساڵ نەخەوتووە تاوەکو بتوانێ شەوو ڕۆژ کار بکات و لەساڵی پێنجەم خەوی هات و لە ژێر سێبەری داری چای خەوت وگەڵای ئەو ڕووەکەی خواردو توانی ئەو دوو ساڵەش بەرگەی خەو بگرێت.

ئەم ڕووەکە لە ساڵی سێیەم بەردەگرێت و لە ساڵی پێنجەم بەرهەمەکەی زیاد دەکات و تاوەکو ٢٠ ساڵ بەردەوام دەبێت.

پێکهاتەکەی:

- کۆفایین (**Theine**)
- تانیك (**Tannic**) کە قەبزی دەکات.
- زەیتی هەڵچوو (**Boheic acid**)
- پرۆتین وشەمێ و خۆڵەمێش.
- سیۆفلینو سۆبرۆمین (**Theophylline**, **Theobromine**)

سوودەکانی وبەکارهێنانی:

١- چالاککەرەوەیە وەك (کۆفایین وسیۆفلین وسۆبرۆمین)، بە هەمان شێوە قەبزی دەکات.

٢- لە ساڵی ١٩٨٠ لە ژاپۆن دۆزراوەتەوە کەوا چایە ماددەی (پۆلی فینۆل- **Polyphenols**). ئەو ماددەیەش بۆ بەرگری لە شێرپەنجەو پیری ونەخۆشی دڵ ئاوی سپی و داخوڕانی تۆرەی چاو باشە.

٣- لە ژاپۆن لێکۆڵینەوە کراوە لەسەر ١٣٩ نەخۆشی شێرپەنجەی گەدەو ٢٨٥٢ کەسی ساغ دەرکەوتووە ئەوانەی چای سەوز دەخۆنەوە بە ڕێژەی ١٠ کوپ ڕۆژانە کەمتر توشی شێرپەنجە دەبن. ئەو شێرپەنجەیەش بە ئەنجامی خواردنی خێراو جگەرە کێشانەوە توشیان دەبێت.

٤- دەرکەوتووە چای سەوز بۆ شێرپەنجەی کۆڵۆن و سورێنچك و پەنکریاس وسیەکان و مەمك بەکاردێت.

٥- هەروەها لە ژاپۆن دەرکەوتووە ئەوانەی ڕۆژانە ٨-١٠ کوپ چای سەوز دەخۆنەوە کەمتر توشی شێرپەنجەی مەمك دەبن و زووتر چاکدەبنەوەو دەرەنجامەکەشی باشترەو کەمتربڵاو دەبێتەوە لە لەشی نەخۆشەکە.

٦- لە زانکۆی کەنساس لە ئەمەریکا دەرکەوتووە کەوا کاریگەری چای سەوز لەسەر دژە ئەکسەدە ٢٥ جار بەهێزترە لە ڤیتامینی (ئی) وبەرگری کردن لە نەخۆشیەکانی دڵ.

٧- لە هۆڵەندا دەرکەتووە کەوا ئەوانەی چای زیاتر دەخۆنەوە کەمتر توشی ڕەقبوونی بۆڕیەکان دەبن بەتایبەتی ئەوانەی دڵ .

٨- بەکاردێت بۆ هەناسەتەنگی چونکە ماددەی (سیۆفلینی) تیایە.

٩- بۆ چارەسەری سکچوون باشە چونکە ماددەی ترشی تانیکی تیایە.

١٠- چونکە ماددەی فلۆرو ماددەی قەبزی زۆر تیایە بۆ بەرگری لە داخوڕانی ددان باشە.

١١- لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەریانخستووە کەوا چایە ڕێژەی کۆلیسترۆلی ناو خوێن کەم دەکات.

١٢- میزکردن وئارەقە دەردان زیاد دەکات.

١٣- بۆ دژە ڤایرۆس باشە بۆیە لە چین بۆ دژی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی بەکاردێت.

١٤- بوونی ماددەی (ئیپیگالۆ کاتیشین-Epigallo catechin - EGCG) وا دەکات بەرگری دژی شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ زیاد بکات.

تێبینی:

١- واچاکە لە دووساڵ کەمترو لە ٦٥ ساڵ بەسەرەوە چای نەخواتەوە.
٢- لەکاتی سکپڕی لەوانەیە پشێوی دروست بکات لە دروستبوونی کۆرپەلە.
٣- قەبزی
٤- ترشی گەدەش زیاد دەکات.

(بە دوورو درێژی باسی چایەو جۆرەکانی وسوودەکانی و زیانەکانی کراوە لە کتێبی وەرگێر - قەڵەوی وڕێژیم).

یانزەیەم: ڕازیانە(شمري)

(الشمر البری- Vulgare- Fennel Foeniculum)

(الشمر الزراعی- Foeniculum Capillaceum)

بەشی بەکارهاتوو: ڕەگ و گەڵاو دەنکەکەی.

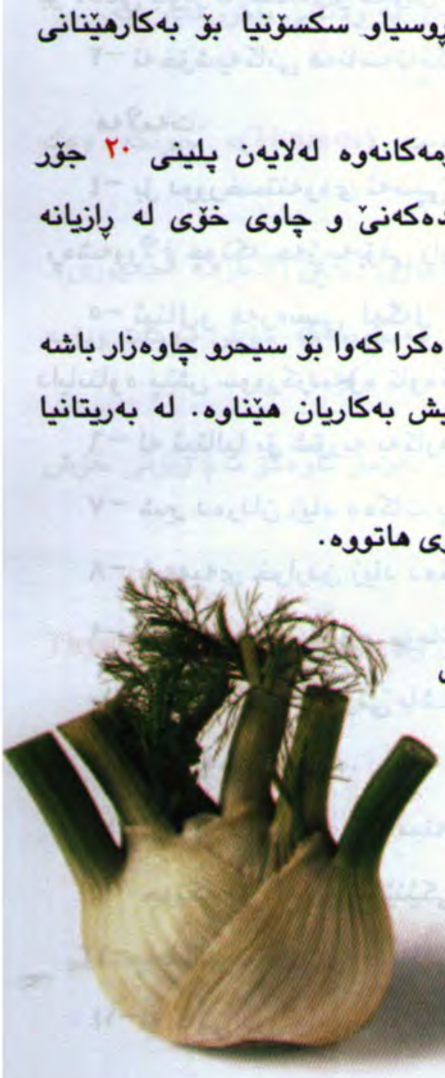
سەرچاوەی: ڕووەکێکی ساڵانەیەو لە زۆربەی وڵاتانی ئەوروپی هەیە بەتایبەتی ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاستو لە هیندستانیش زۆرەو ئێستا لە زۆربەی وڵاتانی جیهان هەیە. لە خوارووی فەرەنساو ئێران و هیندستان و ڕوسیاو سکسۆنیا بۆ بەکارهێنانی پزیشکی بە زۆری دەچێنرێت.

مێژووی: لە کۆنەوە ناسراوەو لەسەردەمی ڕۆمەکانەوە لەلایەن پلینی ٢٠ جۆر ڕازیانە نووسراوە. مار دەیخوات کاتی کراسەکەی دادەکەنێ و چاوی خۆی لە ڕازیانە دەخشێنێ تاوەکو چاوی بەهێز بێت.

لە سەدەکانی ناوەڕاست لە ئەوروپا وا گومان دەکرا کەوا بۆ سیحرو چاوەزار باشە بۆیە لەماڵەکان هەڵیاندەواسی، هەروەها وەك خۆراکیش بەکاریان هێناوە. لە بەریتانیا ناوی هاتووە پێش داگیرکردنی لەلایەن ڕۆمەکانەوە.

لە ساڵی ٩٦١ی زاینی لە کتێبەکانی ئیسپانیا ناوی هاتووە.

ئیمپراتۆر شارلمان ڕۆڵی زۆری هەبووە لە بڵاوکردنەوەی ڕازیانە و لە نووسینەکانی گێراردو پارکینسۆن لە ساڵانی ١٥٩٦ و ١٦٤٠ ناویان هاتووە.



پێکهاتەکەی:

- زەیتی هەڵچوون ٤-٥٪ ستراگۆن.

ئەوانیش بریتین لە زەیتی (ئەنیتۆل ٥٠-٦٠٪، و فینکۆن ١٨-٢٢٪، و پینین ئەلفاو فینالدرین)

- ترشی ئەنیسیك و لیمۆنین و ئەنیسیك ئەلدیهاید.

بەکارهێنانی پزیشکی و سوودەکانی:

١- بۆنی خۆشە وبەکاردێت لەگەڵ دەرمانەکانی سکچوون تاوەکو هەست بەئازارو باویژ نەکەن.

٢- گیراوەکەی لەگەڵ کاربۆنەو یانسۆن تێکەڵ دەکرێت ودەبێت (ماء الغریب- **Gripe water**) بۆ لادانی باویژ لە منداڵانو خەوتن.

٣- نەخۆشیەکانی هەناسەتەنگی وسەرماو هەڵامەت.

٤- بۆ دوورخستنەوەی ئەسپێ لە ڕەشەووڵاغ چونکە حەز بەبۆنی ڕازیانە ناکات.

٥- ئیتالیو فەرەنسی لەگەڵ سەڵاتە بەکاریان هێناوەو ڕۆمەکانیش لە ژێر هەویر دایانناوە پێش سوورکردنەوە تاوەکو تامی نانەکە خۆش بکات.

٦- لە ئیتالیا بۆ شۆربە بەکارهاتووە.

٧- شیر دەردان زیاد دەکات پاش منداڵبوون.

٨- شەهیەی خواردن زیاد دەکات.

٩- کەمکەرەوەی ئازاری ڕۆماتیزمی جومگەو بربرەکانە.

١٠-بۆ نەخۆشی دڵەکوتێ باشە.

١١-چاو بەهێز دەکات.

١٢-لەگەڵ دەرمانو ڤیتامینەکان دەدرێتە نەخۆش تاوەکو کاریگەری زیاد بکات چونکە بۆ هەموو شوێنێکی لەش دەچێت.

١٣-پەستانی خوێن دادەبەزێنێ .

١٤-لە کاتی دووگیانی کەم بەکاربهێنرێ چونکە لەوانەیە لەبارچوون ڕوو بدات.

دوانزەیەم: سەعتەر

(الصعتر- Thyme Garden- Thymus vulgaris)

بەشی بەکارهاتوو: ڕووەکەکەو گەڵاکانی

سەرچاوەو مێژووەکەی:

ڕووەکێکی کێویەو لە وڵاتانی ناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست دەڕوێت وەك ئیسپانیاو فەرەنساو ئیتاڵیاو جەزائیرو تونسو لبنانو سوریاو فەڵەستینو ئەوانی تر. ئێستا جۆری خۆماڵی لە هەموو وڵاتانی جیهانی هەیەو مێژووی گەیشتنی بە وڵاتانی باکور دیار نیە.

(گیرارد) دەڵێ لە سەدەی شاندەم گەیشتووتە بەریتانیا.

ناوی سەعتەر لاتینیەو بەمانای ئازاو دلێر دێت (Thumus)، چونکە وەك پاککەرەوەیەکی بەهێزە.

لە فەرەنساش سەعتەری کێوی بە توندڕەوەکانی کۆماری دەڵێن (التطرف الجمهوری).

هەنگ ڕووەکی سەعتەری لا پەسەندە چونکە بۆنی هەنگوینەکە خۆش دەکات وبۆیە لە یۆنان هەنگ لەسەر ئەو ڕووەکە بەخێودەکەن.

لە سەردەمی ڕۆمەکان سوعتەر دەخرا سەر پەنیر و عەرەق تاوەکو تام وبۆنی خۆش بکات.

پێکهاتەکەی:

- زەیتی سەعتەر کە بریتین لە: سایمۆل و فینۆل وکارڤاکۆل(Thymol, Phenol, Carvacol, fcvkdcg , Menthone ,Piene.)

بەکارهێنان وسوودەکانی:

١- وەك پاککەرەوەیەك بەکاردێت بۆ کوشتنی بەکتریاو کەڕو.

٢- ئازاری ریخۆڵەو گەدە لادەبات وباویژ ناهێڵێت.

٣- ترشی گەدەش کەم دەکاتەوە.

٤- هاوکاری لەشە بۆ ئارەقەکردن کاتی نەخۆشی.

٥- بۆ کۆکەو هەوکردنی بۆری هەواو سیەکان ونەخۆشیەکانی سەرما باشە.

٦- بۆ کەم کردنەوەی ئازاری پشت وجومگەکان باشە.

٧- بەکاردێت لە پیشەسازی بۆن و کرێم ومەرهەمی جوانکاری.

٨- سرکەرەو بەکاردێت بۆ پاراستنی گۆشت.

٩- بۆ نەخۆشیەکانی پێست وەك پولەکەو ئیکزیماو زیادە هەستیاری.

١٠- بکوژی کرمەکانە.

١١- بۆ نەخۆشی شەکرە باشە.

١٢- وەك بچوکەرەوەیەکی خرۆکە سورەکانە تاوەکو بگەنە گشت شوێنێکی لەش.

١٣- چالاکی جینسی زیاد دەکات.

١٤- چاو بەهێز دەکات وبەرگری ئاوی سپی دەکات لەوەی کە زوو ڕووبدات.

١٥- چالاکی سووڕی خوێن زیاد دەکات بۆیە باشە بۆ نەخۆشی لەزە(پارکنسۆنیزم).

١٦- هەندێ نەخۆشی دەرونی وەك هیستریا.

١٧- سەریەشەو ئازاری مانگانەی بێ نوێژی.

سیانزەیەم: عوسفەر

(الصعفر- Sufflower- Curthumus Tinctorius)

بەشی بەکارهاتوو: گوڵەکەی

سەرچاوەو مێژووی: ئەو ڕووەکە بە هیچ شێوەیەك لە خێزانی زەعفەران نیە هەرچەندە گوڵی زەعفەران و عوسفەر هەمان بەکارهێنیان هەیە. شوێنی سەرەکی هیندستان وچین و هەندێ لە وڵاتانی تری ئاسیایە، لە میسرو لە ئەوروپاش هەیە.

عوسفەر دوو ماددەی سەرەکی ڕەنگاو ڕەنگی تیایە کە سوورەکەیان لە زەردەکە زۆر گرنگترە، زیاتر بەکاردێت بۆ دیباغەی ئاوریشم. ڕەنگە سوورەکەی لەگەڵ بۆدرەی تالکەم (Talcum) تێکەڵ دەکرێتو بەکاردێت بۆ سووراوی لێوی ئافرەتان. زۆر جار عوسفەر لەگەڵ زەعفەران تێکەڵ دەکرێت چونکە لەیەك دەچن، ئەمەش وەك فێڵو غەشێکە دەکرێت چونکە زەعفەران نرخی زۆر گرانترە.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- چەوری ناتێری تیایە وەك ئومیگە ٦، بۆیە بەکاردێت بۆ نەخۆشی ڕەقبوونی هەمەلایەنە(Multiple Sclerosis) کە توشی درکە پەتك دەبێت وشەلەلی دەکات.

٢- بۆ چارەسەری قەبزی باشە.

٣- پلەی گەرمی لەش دەتوێنێتەوە.

٤- چەوری کولێسترۆل کەم دەکاتەوە.

٥- بۆ نەخۆشیەکانی بێ نوێژی باشە.

٦- بۆ لابردنی پەڵەی پێست باشە کە لە ئەنجامی کۆبوونەوەی ماددەی ڕەنگی میلانین دروست دەبێت.

٧- بۆ نەخۆشیەکانی ڤایرۆسی پێست باشە وەك سوریکە، چونکە ماکەکانی لا دەبات.

٨- هەوکردنی ناو دەم.

٩- بۆ نەخۆشی ڤایرۆسی تامیسکەی لێو باشە.

١٠- چالاکی جگەر زیاد دەکات.

عوسفەر بە شێوەی (چای)و شلەو کەبسول هەیە لە بازارەکان.

تێبینی وئاگاداری:

١- دایکی دووگیان وشیردەر نابێت بەکاری بهێنێ.

٢- ئەو منداڵانەی کوتانیان بۆ کراوە.

٣- ئەو کەسانەی کە ئەندامێکی لەشیان گۆڕاوەو بەرگریان تەواو نیە.

چواردەیەم: قورفە

(Cinnammon- Laurus Cinnanomum –القرفة)

بەشی بەکارهاتوو: توێکڵەکەی.

سەرچاوەی: کیشوەری ئاسیا، بەتایبەتی سیلانو مالاباروو کۆشین لە چینو سۆمەترە لە ئەندونیسیا. هەروەها لە بەرازیل و هندو جامایکاش هەیە.

لە شوێنی باراناوی وپلەی گەرمی بەرز ولماوی دەڕوێت. لە ساڵانی ١٧٧٦لە هۆلەندە هەیە، لە سەرەتاوە زۆر گرنگیان پێنەدا، دوایی بازرگانی ئەو ڕووەکەیان بۆ خۆیان داگیرکرد.

ئەو ڕووەکە دارێکی باڵا بەرزەو دەگاتە ٢٠-٣٠ پێ لە بەرزی.

ئەو دارە بۆنێکی خۆش و بەتامی هەیە دوای دڵۆپاندنیو کردنی بە زەیت.

پێکهاتەکەی:

- زەیتی هەڵچوو ١٠٪.
- ماددەی قەبزی
- هیلام وشەکر.

سوودەکانی پزیشکی:

١- بۆ چارەسەری قەبزی.

٢- چالاکی لەش بەگشتی زیاد دەکات.

٣- پاککەرەوەیە.

٤- چونکە بەربەستەکانی ناو لەش دەبڕێت بەئاسانی بۆیە چالاکی دەرمانەکان زیاد دەکات.

٥- بۆ چارەسەری دڵهەڵچوون وڕشانەو لابردنی باویژ باشە.

٦- چارەسەری سکچوون .

٧- وەستانی خوێن بەربوون دەکات.

٨- شەکری خوێن کەم دەکاتەوە.

٩- چالاکی خوێنی ناو گورچیلە زیاد دەکات، بۆ ئەوانەی شوشتنی گورچیلەیان هەیە باشە.

١٠- بەکاردێت بۆ نەخۆشی ڕەقبوونی هەمەلایەنە(Multiple Sclerosis) کە توشی دڕکە پەتك دەبێت وشەلەلی دەکات، ئەمەش پاش تێکەڵ کردنی لەگەڵ زەیتی گوڵەبەڕۆژەو عوسفر.

١١- بۆ نەخۆشی دڵەکوتێ باشە.

١٢-بۆ نەخۆشیەکانی دەرونی وەك پشێویو وەسوەسەو نا هاوسەنگی باشە.

١٣- چالاکی گەدەو ریخۆڵە زیاد دەکات.

١٤- چالاکی جگەرو زەرداو زیاد دەکات.

١٥- چالاکی هاتوچۆی خوێنی دەماخ دەکات بۆ بەرگری لە شەلەل ولەرزەك باشە.

١٦- بەرگری لە دروستبوونی مەیاسیری دەکات.

١٧- چالاکی جینسی لە پیاو زیاد دەکات وڕەقبوونی ئەندامی نێرینە دەکات.

١٨- لابەری ماکی سەر پێست.

١٩- بۆ چارەسەری نەخۆشی تامیسکەی سەر لێو باشە.

٢٠-بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی هەڵامەت وسەرمابوون باشە.

٢١-بەهێزکردنی چاو بە هۆی بەکارهێنانی وەك کل و شەراب.

٢٢- نەخۆشیەکانی بۆری هەواو سیەکان.

٢٣- میزکردن زیاد دەکات وبەردیش دەتوێنتەوە.

٢٤- بۆ بێ نوێژی کچان باشە.

پانزەیەم: قاوە

(القهوة- Coffe- Coffea Arabica)

خێزان: لە هەمان خێزانی گاردینیاو چڕنوکی پشیلەو کینایە (Gardenia, Cats claw, Cinchona).

ڕەگەزو فەصیلەکەی (Genus and Specie)

Coffea Arabic
Coffea Liberica
Coffea Robusta

ناوەکانی: Arabic, Mocha, Java, Espresso, Cappuccino &Latte

بەشی بەکارهاتوو: تۆوەکەی، گەڵاکەی، کافایین

مێژوو سەرچاوەکەی: ڕۆژئاوای خواروی حەبەشەو هەموو ناوچە کەمەریەکانی ئەفەریقیاو وبەرازیل و یەمەن(کە جۆرەکەی لە هەموویان باشترە).

ناوی (کافی)هاتووە لە ناوی ئەو شارەی کە ئەو دارەی تیایە لە حەبەشە (Caffa). ئەو دارەش گەڵاکەی هەردەم سەوزە وەك زەیتون.

لە لێکۆڵینەوە مێژوویەکانەوە دەرکەوتووە کەوا خەڵکی ڕۆژهەڵاتی ئەفەریقیا دەنکی قاوەی نەبرژاویان بەکارهێناوە بۆ کاتی شەڕو سەفەری دووری ڕاوکردن تاوەکو هەردەم بەئاگابن وخەویان نەیەت.

قاوە لە حەبەشەوە گەیشتە نیمچە دوورگەی عەرەب لە سەدەی شانزەمی زاینی و بۆ یەکەم جار لە جیهان قاوە سوورکراوەو بە شێوەی شلەی گەرم خوارەوەتەوەو زانایانی وەك ئیبن سینا باسی کردووە کەوا بۆ زیادکردنی چالاکی لەش وخەوڕەواندنەوە باشە. دووسەد ساڵ دوای ئەو مێژووە دوورگەی عەرەبی قاوەی بۆ جیهان دابین دەکرد.

بڵاوبوونەوەی قاوە زۆر خێرا نەبوو چونکە نزیکەی ٥٠٠ ساڵ هەر لەناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست ماوە، تاوەکو ساڵی ١٥١٧ سوڵتان سەلیمی یەکەم قاوەی بردە

ئەستانبۆل، لە دوایی بەهۆی بازرگانەکانی بەهارات قاوەیان گەیاندە ئیتالیاو لەوێوە بۆ گشت ئەوروپا.لە ساڵی ١٦٥٠ یەکەم قاوەخانە لە زانکۆی ئۆکسفۆرد کراوە لە ئەمەریکا قوتابیان کاتی خوێندن و گفتوگۆ قاوەیان دەخوارد، لە لەندەنیی پایتەختیش پیاوانی رامیاری لەگەڵ تاوتوێکردنی سیاسی قاوەیان دەخواردو قاوەخانە پەیدا بوو. بۆیە لە ساڵی ١٦٧٠ پادشا تشارلزی دووەم هەموو قاوەخانەکانی داخست گوایە هۆکارێکە بۆ دژایەتی میریو سەرهەڵدانە بۆ فیتنەو ناکۆکی.

لە ساڵی ١٦٩٦ قاوە گەیشتە نیۆیۆرك، واتە ٣٠ ساڵ پێش ئەوەی بگاتە بەرازیل، بەڵام ئێستا بەرازیل یەکەم وڵاتە لە ناردنە دەرەوەی قاوە لە جیهاندا.

تاوەکو سەدەی حەڤدەیەم وڵاتانی عەرەبی یەکەم بوون لە ناردنە دەرەوەی قاوە لە رێگەی بەندەری (بۆرمۆشا) بۆیە یەکێك لە ناوەکانی قاوە بریتیە لە (مۆشا).

لە ساڵی ١٧٣٢ مۆسیقاژەنی ئەڵمانی گۆرانی بەسەر قاوە دا هەڵداوەو گرنگی پێدراو تاوەکو پێش بیرەشی گرتەوە، تاوەکو فەرمانڕەوایی پاشا فریدریکی گەورە کە پاشای بروسیا بوو لە ساڵی ١٧٧٧ فەرمانی دەرکرد بەوەی نابێت قاوە لە بیرە باشترو گرنگتر دابنرێت. لە ساڵی ١٩٠٤ زانای ئیتالی (فیرنەندۆ ئیللی) دەزگای دروستکردنی قاوەی داهێناو، لەساڵی ١٩١٠ کۆمپانیای دەرمانسازی (میرك) لە ئەڵمانیا توانی قاوەی بێ ماددەی کۆفاین دروست بکات.

لەساڵی ١٩٣٨ کۆمپانیای نیسکافی بۆ یەکەم جار قاوەی خێرای داهێنا تاوەکو بتوانرێ قاوە لەگەڵ ئاوی گەرم تێکەڵ بکرێت و راستەوخۆ بەکاربێت بۆ خواردنەوە، ئەو جۆرە قاوەیەش تاوەکو ئێستا هەر بەکاردێت.

ئاستی کۆفاین لەناو قاوە دەگۆرێ بە گوێرەی چۆنیەتی ئامادەکردنی، بۆ نموونە یەك فنجان قاوەی کوتراوی خێرا ٦٥ میلگرام کۆفاینی تیایە، قاوەی ئیکسپریسۆ

نزیکەی ٣٥٠ میلگرامی تیایەو جۆری دڵۆپینراو نزیکەی ١٠٠–١٥٠ میلگرامی تیایە. لە تورکیاش قاوە زۆر بەکاردێت بەشێوەیەکی ئەوتۆ زۆر جار ئافرەت دەتوانێت داوای تەلاق بکات گەر پیاوەکە قاوەی بۆ دابین نەکات.

پێکهاتەکانی:

- زەیتی قاوە.
- شەمێ
- کۆفاین.
- زەیتی هەڵچوو.
- ترشی تانیك
- شەکرو بنێشت وپرۆتین.

بەکارهێنان وسوودەکانی پزیشکی:

بۆ حەسانەوەی مێشکی ماندوو بەکاردێت چونکە چالاکی کۆئەندامی دەمار زیاد دەکات، بەتایبەتی بۆ ئەوانەی سەیارە بۆ ماوەیەکی درێژ لێدەخوڕن. هەروەها کۆفاین دژایەتی هیستامین دەکات کە ماددەیەکە کاریگەری خاوبوونەوەو خەوهاتنی هەیە، هەربۆیە لە نەخۆشیەکانی سەرمابوون کاتی دەرمانەکانی هیستامین بەکاردێت ماددەی کۆفاینی بۆ زیاد دەکەن.

چالاکی وەرزشەوان زیاد دەکات. لە بەریتانیا لێکۆڵینەوە کرا لەو بارەیەوە کەوا دوو کۆمەڵ وەرزشەوان هەڵسان بە ڕاکردنی یەك میل ڕۆژانە بۆ ماوەی نۆ ڕۆژ دەرکەوت ئەو وەرزشەوانەی قاوەی خواردۆتەوە کە کۆفاینی تیا بووە سەرکەوتووە بەسەر ئەوەی کە قاوەی خواردۆتەوە بەڵام کۆفاینی تیانەبووە لەکاتی ڕاکردن بە بڕی ٤.٢ چرکە. هەروەها چالاکی وەرزشەوان ٤٤٪ زایاد دەکات گەر پێش وەرزش بە چەند کاتژمێرێك قاوە بخواتەوە، هەربۆیە لێژنەی ئۆلەمپی جیهانی ڕێگەنادات کەوا بڕی کۆفاینی ناو میزی وەرزشەوانەکان زیاتر بێت لە ١٢ مایکرۆگرام (واتە ٥ فنجان پێش وەرزش بە ٣ کاتژمێر).

بەکاردێت لەگەڵ ئەو دەرمانانەی بۆ نەخۆشیەکانی سەرمابوون وهەلامەت بەکاردێت تاوەکو گیرانی لووت وگەرو بکاتەوەو کاریگەری خەوهاتنی هیستامینیش کەم بکاتەوە.

بۆ نەخۆشیەکانی هەناسەتەنگی وکۆکەو بەلغەم بەکاردێت چونکە بۆڕیەکانی هەوا فراوان دەکات. هەروەك لە ئیتالیا لێکۆڵینەوە کراوە لەسەر ٧٠٠٠ کەس دەرکەوت ئەوانە قاوەی زۆر دەخۆنەوە کەمتر توشی هەناسە تەنگی دەبن.

بۆ کەم کردنەوەی ئازار بەکاردێت پاش تێکەڵ کردنی لەگەڵ ئەسپرینو برۆفین، چونکە کاریگەری ئەوان زیاد دەکاتو خۆشی کاریگەریەکی هیمنکەرەوەی هەیە، بۆیە بەکاردێت لە نەخۆشی شەقەسەرو ئازاری گورچیلە.

قاوە بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی ئارەزوی خۆکوشتن، ئەوەش دەرکەوت پاش لێکۆڵینەوەیەکی ئەمەریکی لە زانکۆی هارڤەرد لەسەر ٨٥٠٠٠ پەرستیار بۆ ماوەی ٢٠ ساڵ، ئەوانەی ڕۆژێ ١-٣ فنجان قاوەیان دەخوارد کەمتر توشی کرداری خۆکوشتن بوون لەوانەی قاوەیان نەدەخواردەوە.

بەرگری لە دروستکردنی بەردی گورچیلە دەکات چونکە کرداری میزکردن زیاد دەکات. خواردنەوەی ١-٣ فنجان قاوە وادەکات ٤٠٪ کەمتر توشی بەردی زەرداو بێت.

بۆ چارەسەری کێشەکانی بێ نوێژی بەکاردێت وخوێن بەربوونەکە کەم دەکاتەوە چونکە بۆرییەکانی خوێن تەسك دەکاتەوە، بەڵام زۆر خواردنەوەی وادەکات توشی کەم خوێنی و بێ هێزی بکات.

بۆ کەم کردنەوەی نیشانەکانی گەشت وگوزار (السفر) بەکاردێت وەك: ماندوبوون وسەرسوڕان و خەوهاتن، بەتایبەتی گەشتی درێژی وەك چوون لە ئەوروپاوە بۆ ئەمەریکا. پسپۆرانی فڕین دەڵێن واچاکە کاتی سەفەر بۆ ڕۆژئاوا سبەینان قاوە بخوات، بۆ ڕۆژهەڵاتیش دوای نیوەڕۆ بخواتەوە باشە (**Abrupt time- Zone changes**).

بۆ دابەزینی کێش باشە چونکە کرداری زیندەچالاکی زیاد دەکات، ئەمەش وا دەکات چەوری لەلەش بتوێتەوە. بەڵام ئەو جۆرە کردارە سەرپەرشتی پزیشکی دەوێت چونکە زۆر خواردنەوەی قاوەش زیانی هەیە.

بۆ چارەسەری پێوەدانی مار باشە، چونکە کاتی پێوەدانی مار پەستانی خوێن دادەبەزێت و کاری دەماغ ودەمارەکانیش پشێوی تێدەکەوێت، بەڵام خواردنەوەی قاوە ئەو کاریگەرە خراپانە کەم دەکاتەوە.

چالاکی سوڕی خوێن زیاد دەکات بۆیە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ وبۆڕیەکانی خوێن ولابردنی ئاو لە سیەکانو سك بەکاردێت.

چالاکی سوڕی خوێنی مێشك زیاد دەکات بۆیە باشە بۆ نەخۆشی لەرزە (پارکینسۆنیزم).

بڕی پێویست لە قاوە:

زانایان جیاوازن لە دیاری کردنی ئەو بڕە بەڵام دەڵێن: خواردنەوەی ١٠ فنجانی ئەمەریکی ڕۆژانە باشە.

ماکە خراپەکانی قاوە:

لێدانی دڵ زیاد دەکات.

سەریەشە بەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

مێز زۆر کردن.

خەوزڕان.

ڕەقبوونی ماسولکەو لەرزین.

دڵ هەڵچوون.

کەمی ئاسوودەیی.

سووتانەوەی گەدەو دڵەکزێ .

تێبینی:

ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە نابێت زۆر قاوە بخۆنەوە.

چالاکی جینسی کەم دەکاتەوە.

نەخۆشی مەیاسیری زیاد دەکات

زیادکردنی ڕێژەی گرتنی پەرکەم.

پەستانی ئاوی ناو چاو زیاد دەکات.

ئەوانە دەتوانن قاوەی خێرای بخۆنەوە نەوەك جۆرەکانی ترو باش بیکوڵێنن و هەندێ شیرنەمەنی وەك شەکر یان خورما لەگەڵی بخۆنەوە تاوەکو ئەو کاریگەریانە کەم بکەنەوە.

پێشنیارەکان:

قاوە ڕۆژانە لە ١-٣ فنجان زیاتر نەبێت. زۆر جار لە هەندێ وڵاتان شیرنەمەنی وبەستەنی قاوەی تیایە بۆیە پێویستە ئەویش حیسابی بۆ بکرێت.

ئاگاداری منداڵی کەمتر لە ٢ ساڵ بین کەوا قاوەی نەدرێتێ گەر ویسترا بیخواتەوە با کێك ونان وخواردنی تری لەگەڵ تێکەڵ بکرێت، هەروەها بۆ ئەوانەی بەساڵاچوون چونکە دڵەکوتێ وجەڵتەی دڵ وپەستانی خوێن وکۆلیسترۆل زیاد دەکات. بۆیە واچاکە قاوەکە ماددەی کۆفاینی تیا نەبێت باشە. هەروەك لێکۆڵینەوەیەك کرا لەسەر ئەو بابەتە کەوا ٣٨٠٠٠ کەس لە وڵاتانی ئەسکەندیناڤیا بۆ ماوەی ٣ ساڵ بەدواچوونیان بۆ کرا ئەوانەی قاوەی زۆریان دەخواردەوە (٩ فنجان/ یەك ڕۆژ) سێ بەرابەر توشی ئەو نەخۆشیانەی سەرەوە لە خەڵکانی تر. هەروەها دەرکەوتووە کەوا هەرچەندە ژمارەی فنجانەکان زیاد بکرێت نەخۆشیەکان زیاد دەکەن. لە لێکۆڵینەوەیەکی سویدی دەرکەوتووە کەوا هۆی نەخۆشی دڵ و قاوە خواردنەوە بەهۆی ماددەی (هۆمۆسستین) ەوەیە.

داری قاوە وەك جوانکاری: لە زۆر شوێنان داری قاوە بەکاردێنن بۆ ڕازاندنەوەی ماڵو باخچەکان، ئەویش شوێنێکی شێدارو تیشکی ڕۆژی مام ناوەندی دەوێت، لەناو خانووی پلاستیکی وشووشە دەبێت بەلام تەوژمی هەوای گەرم ئەو دارە ووشك دەکات.

شانزەیەم: کاکاو

(کاکاو- الشکولاتة- Cocoa, Chocolate tree- Theobroma Cacao)

بەشی بەکارهاتوو: تۆو و دەنکەکەی.

سەرچاوەی: ئەمەریکای ناوەڕاست وباشوور، سیلان ویافا. ٨٠٪ ی کاکاوی ئیمڕۆ لە ئەفەریقای ڕۆژئاوا بەرهەم دێت.

مێژووی: کاکاو ناوی (سیۆبرۆمایە–Theobroma) واتە خۆراکی خواوەندەکان لە مەکسیك پێدەڵێن (شوکولاتە).

داری کاکاو گەڵاو گوڵو بەرەکەی هەڵدەگرێت بە درێژایی ساڵ باشترین کاتیش بۆ ڕنینی بەرەکەی بریتیە لە مانگی حوزێران وکانونی یەکەم.

تۆی کاکاو وەك پارە بەکاردەهات لەزۆربەی بەشەکانی مەکسیك لەکۆنەوە بەتایبەتی لە بازرگانی بچووك، لە هەندێ شوێن تاوەکو ئێستا ئەو جۆرە بازرگانیە هەر بەکاردێت.

داری کاکاو لە ژێر سێبەری داری لە خۆی گەورەتر دەچێنرێت وەك مۆز و بەرەکەی لەسەر دارەکەوە دەپارێزرێ لەشێوەی کیس و گونیە هەروەك دەنکی فاسۆلیاو بەزالیا. پاش پێگەیشتنی ئەو کیسە دەکرێتەوەو لەبەر ڕۆژ وشك دەکرێتەوە یان بەهۆی هەڵم.

زۆربەی گەنج ومنداڵەکانی ئێستا دەڵێن دونیا بەبێ شکولاتە دونیایەکی بێ ماناو ناخۆشە.

لەساڵی ١٥١٩ سەرلەشکری ئیسپانی (هیرناندۆ کورتین) داگیرکەری مەکسیك کاتێ لەگەڵ پاشای مەکسیك دانیشتبوو (کە لە هۆزی ئەزتیك) بوو ، بینی گیراوەیەك

دەخواتەوە لەناو بەرداخێکی زێڕ، ئەویش سەرنجی ئەو بەرداخەیدا نەوەك گیراوەی ناو بەرداخەکە، دوایی پێیان ڕاگەیاند کەوا ئەو گیراوەیە زۆر بەنرخەو ١٠٠ دانەی دەتوانرێ یەك بەندەی بەهێزی پێ بکڕدرێت وناوی ئەو گیراوەیەش(کزۆکواتلە– ئاوی تاڵ).

لەپاشان ئەو فەرماندەیە ناوی لەو دەنکانە نا بە (شکولاتە)و ناردیەوە ئیسپانیا بۆ پاشاکەیان وبۆ ماوەی ١٠٠ ساڵ ئیسپانیەکان ئەو دەنکەو شەرابەیان لە ئەورووپیەکان شاردەوە تاوەکو شەڕی نێوان ئیسپانیاو بەریتانیا هەڵگیرساو چەند پاپۆڕێکی ئیسپانی گیرا کە ئەو ڕووەکەی تیابوو. ئەو گیراوەیە لە مەکسیك لە بۆنەکانی خۆشی بەکاردێت وەك ژن هێنان و زۆرجاریش لە لایەن پیاوانی ئاینی بۆ نزیکبوونەوە لە خواوەند لە کاتەکانی نوێژ بەکاردێت. تاوەکو سەدەی شانزەم ساڵانە ٢٠٠ تەن لە کاکاو لە مەکسیکەوە دەگەیشتە ئیسپانیا.

لە سەدەی حەڤدەیەم کاکاو گەیشتە ئەورووپاو لە سویسرا و ئینگلتەراو نەرویج و هۆلەنداو بەلجیکا بڵاوبۆوەو تاڵیەکەشیان چارەسەر کرد بە زیاد کردنی شەکرو شیر.

تاوەکو سەدەی نۆزدەیەم کاکاو هەبوو لەسەر شێوەی شلەمەنی بەڵام لە ناوەڕاستی سەدەی نۆزدەم کرا بەو شکولاتەی ئێستا دەیبینین.

لە ئەمەریکای ناوەڕاست کاکاو بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاردەهات بۆ چارەسەری تا و کۆکەو سکپڕلای ومنداڵبوون، هەروەها خۆیان چەور دەکرد بەزەیتی کاکاو بۆ سووتان و شەقبوونی پێست و گۆی مەمك و قژ ڕووتانەوە.

ئێستا کاکاو زۆر بەکاردێت وەك مەرهەم بۆ برین ونەخۆشیەکانی هەناسە تەنگی و وەك شوێنگرەوەی قاوەش بەکاردێت بۆ ئەوانەی ناتوانن قاوە بەکاربهێنن.

پێکهاتەکانی: دەنکەکەی

- سیۆبرۆمین ٢٪.
- چەوری ٤٠-٦٠٪.
- ڤیتامینی(سی وئی) وکانزای وەك مەگنیسیۆم وسیلینیۆم.

تۆێکڵەکەی: سیۆبرۆمین وهیلامی تیایە.

بەکارهێنان وسوودەکانی پزیشکی:

بە شێوەی خۆراك وحەلواو شیرنەمەنیو بەستەنی بەکاردێتو بۆ کاروباری پزیشکی بەکاردێتو چونکە ماددەی دژە ئەکسەدەی تیایە وەك (فلاڤۆنیدو کاتیشین). هەروەها کۆفاین وسیۆبرۆمینی تیایە.

١- دواخستنی لەکارکەوتنی خانەکانی لەش کاتی چوونە ناو تەمەن چونکە ڤیتامینو کانزای باشی تیایە. ئەو ڤیتامینو کانزایانە هۆکارن بۆ بەرگری لە نەخۆشیەکانی دڵو شێرپەنجە هەروەك لە لێکۆڵینەوەکانی زانکۆی کالیفۆرنیاو هۆڵەندا دەریانخستووە. دوو کەوچکی گەورە لە کاکاو بڕی ١٤٦ میلگرام لە دژە ئەکسەدەی تیایە. هەر پێنج ئۆقیە لە گیراوەی سوور نزیکەی ٢١٠ میلگرام لە دژە ئەکسەدەی تیایە کەوا یەکسانە بەبڕی ئەو دژە ئەکسەدەی هەیە لەناو گیراوەی ترێ، بەڵام کاکاو باشترە چونکە کحولی تیا نیە کاریگەری خراپی هەبێ لەسەر جگەرو دەماغ. کاریگەی باشی یەك پارچە شکولاتە یەکسانە بەکاریگەری یەك کوپ لە شلەی ئاوی ترێ بۆ بەرگری لە نەخۆشیەکانی دڵو بۆڕیەکانی، ئەو ڕاستیەش سەلمێنراوە لە زانکۆی هارڤەرد لە ئەمەریکا کە لەسەر ٧٨١٤ قوتابی دەرچوو لەو زانکۆیە کرابوو. دەرکەوت ئەوانەی مانگانە ١-٣ پارچە (لەوحە) لە

شکولاتە دەخۆن ٣ جار کەمتر توشی نەخۆشی دڵو مردن دەبن لەوانەی شکولاتە ناخۆن. هەروەها ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیەو شکولاتە دەخۆن ١٦٪ کەمتر توشی مردن دەبن لەوانەی شکولاتە ناخۆن.

٢- کاکاو نزیکەی ١٠-٢٠٪ ماددەی کافاینی تیایە بۆیە بەکاردێت بۆ بەرگری لە ماندوبوون و شەکەت بوون دەکات. هەر فنجانێك لە کاکاو ١٣ میلگرام کۆفاینی تیایە. کەواتە کاکاو ماندوبوون لادەبات بێ ئەوەی کاریکاتە سەر دەمارو تووڕەبوونو هەڵچوون زیاد بکات.

٣- کاکاو بۆ گەدە باشە چونکە ماددەی سیۆبرۆمینی تیایە و ماسولکەی گەدە خاو دەکاتەوە بۆیە دوای خواردن پارچەیەك لە شکولاتە سوود مەندە.

٤- بۆ نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەو هەناسەتەنگی باشە چونکە هەردوو مادەی سیۆبرۆمین وسیۆفلین بۆڕیەکانی هەوا فراوان دەکات و بەرگری لە ئاوسان گیرانی بۆڕیەکان دەکات.

٥- هێمنکەرەوەی دەرون و هاوسەنگەی میزاج دەکات، چونکە شکولاتە ماددەی (فینایل ئیسیلامین- Phenylethylamin- PEA) ی تیایە کە کاریگەری وەك مادده چالاککەرەوەکان وایە (ئەمفیتامینەکان). هەربۆیە کاکاو زیاد دەکرێت بۆ ئەو حەبانەی چالاکی جینسی زیاد دەکەن وەك (ڤیاگرا).

٦- وەك زیادکەری میز کردن بەکار دێت بۆ ئاوسانی دڵ سكو قاچەکانی کاتی پەککەوتنی دڵ، هەروەها پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە.

٧- وەك کرێم ومەرهەم بەکاردێ بۆ نەخۆشیەکانی پێست و قەلەشی مەمك ولێوو، هەروەها بۆ چارەسەری ئەو قەلەشیانەی لە ئافرەتی دووگیان دروست دەبێت پاش

منداڵبوون کە پێی دەڵێن (قەلەشی سوور وسپی – Strae rubrum, strae albicum).بەڵام ئەو چارەسەرە دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشك بێت.

٨- زەیتی کاکاو بەکاردێت بۆ ماسکی دەم وچاو کە بۆ بەرگری لە جوانی قەشەنگی پێستی دەم وچاو بەکاردێت.

٩- ئافرەتان بەکاردەهێنن تاوەکو وزەیان پێ ببەخشێ کاتی بێ نوێژی.

١٠- بەکارهێنانی لە داروسازی وەك کرێم ومەرهەم و ڕووکەشکردنی حەبە تاڵەکان، هەروەها وەك تەحامیل.

ماکە خراپەکانی:

١- دەنکۆلەی گەنجی.

٢- زیادەهەستیاری پێستو ماك.

٣- زیاد خواردن لە ٢٢٢ گرام لە شکولاتەی ڕەش دەبێتە ژەهراوی بوون و دەرکەوتنی نیشانەکانی : سەریەشەو دڵهەڵچوون و خەوزڕان و لەرزینی ماسولکەو دڵەکوتەو نارێکی لێدانی دڵ و هەڵوەسەیەکی کەم.

کارلێککردنی لەگەڵ دەرمانەکانی تر:

١- بەکارنەهێنانی لەگەڵ دەرمانی دژە خەمۆکی جۆری (MAO-) وەك ناردین وپارنەیت).

٢- بەکارنەهێنانی لەگەڵ حەبی (سیۆ–دۆر).

٣- ئەوانەی زیادە هەستیاریان هەیە بۆ شکولاتە.

ئەوانەی نەخۆشی پەستانی خوێن وپەککەوتنی دڵ و فراوانبوونی دڵیان هەیە.

٤- ئەوانەی نەخۆشی کۆڵۆن و پشێوی لە کرداری هەرس کردنیان هەیە.

لێکۆڵینەوە نوێیەکان لەسەر کاکاو:

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کەوا بەهۆی بوونی ڤیتامینی باشی وەك (ئەی وسی وئی) لەکاکاو وا دەکات بەرگری لە نەخۆشیەکانی دڵ بکات هەروەك چۆن هەندێ لە سەوزەو میوەکان ئەو کاریگەرەیان هەیە.

ئامۆژگاری:

١- زۆرجار زەیتی کاکاو هایدرۆجینی بۆ زیاد دەکرێت لە دۆخی شلی دەچێتە دۆخی ڕەقی وکەم دەتوێتەوە لەناو خوێن و بۆرییەکان ڕەقدەکاتو لە داهاتوو توشی نەخۆشی دڵ ومێشك دەبێت.

٢- زۆرجاریش لە جیاتی شکولاتە ماددەی (ئیسانس- **Essance**) لەجیاتی شکولاتە بەکاردەهێنن کە هەمان تام وڕەنگی هەیە ئەوەش وا دەکات سوودی نەبێت.

ئەوشتانەی ووتراوە لەسەر کاکاو:

گوایە کاکاو توشی نەخۆشی دڵ وپەستانی خوێن وقەڵەوی و نەخۆشی گەدەو دەنکۆڵەی گەنجی وداخوڕانی ددانەکان و سەریەشەو ئازاری گورچیلەو بەرد دەکات، ئەوانە وایان کرد بەکارهێنانی کەم بێتەوە هەرچەندە زۆربەیان ڕاستن بەڵام ئەوانە وا نەکات بەیەکجاری وازی لێبهێنرێ. هەرچەندە چەوری تێرو کۆلیسترۆلی تیایە بەڵام ماددەی دژە ئەکسەدەشی تیایە کە بەرگری لەوانە دەکات. سەبارەت بە داخوڕانی ددان شکولاتە ماددە دژە بەکتریاو ئەکسەدەی تیایە بۆیە بەرگری دەکات نەوەك توشبوون، بەڵام هۆیەکەی بوونی شەکرە لە شکولاتە نەوەك کاکاوەکە.

لەوانەیە شکولاتە سوتانەوەی گەدە بکات بەتایبەتی ئەوانەی خۆیان گەدەیان تەواو نیە. سەبارەت بە نەخۆشیەکانی گورچیلەو دەنکۆڵەی گەنجیو شتی تریش تاوەکو ئێستا هیچ بەڵگەیەکی زانستی لەسەر ئەوانە نیە. چونکە ماددەی کوفاینی کەم تیایە بۆیە کەمتر لەقاوە خەڵك توشی خەوزران و بەرزبوونەوەی پەستان وکۆلیسترۆل و خوپێوەگرتن دەکات.

لەبەر ئەو خاڵانەی باسمان کردن ئامۆژگاری دەکرێت بۆ بەکارنەهێنانی ئەمانەی خوارەوە:

١-ئافرەتی سکپڕی وشیردانی منداڵ.

٢-ئەوانەی خەوزرانیان هەیە.

٣-ئەوانەی پشێوی دەرونیان هەیە.

٤-ئەوانەی کۆلیسترۆل وپەستانی خوێنیان بەرزە.

٥- ئەوانەی نەخۆشی شەکرەو نەخۆشی دڵیان هەیە.

گەر بە بڕێکی کەم بەکاربهێنرێ زیانی ئەوتۆی نیە کە بگاتە پلەی مەترسی.

داری کاکاو جیاوازی هەیە لەگەڵ گوێزی هیندی وکۆکا(Coca) کە کۆکاینی تیا دەردەهێنرێت.

حەڤدەیەم: کراویە

(کراویة– Carawy-Carum Carvi)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی

سەرچاوەی: لە ناوەڕاست وباکوری ئەوروپا و ئاسیا هەیەو خۆڕسکە.

بریتیە لە ڕوەکێکی بۆندار هەروەك کەمون ویانسۆن وڕازیانە، سوودیش لە تۆیەکەی وەردەگیرێ بۆ خواردن وشیرینەمەنی وشلەی کحولی لەگەڵ شیر تێکەڵ دەکرێتو دەشکرێتە ناو نان.

مێژووەکەی: لە نووسراوەکاندا هاتووە کەوا قەیسەر یۆلیۆس کراویەی بەکارهێناوەو سەربازەکانی ئیمپراتۆر ڤالیریس خۆراکیان کراویەی تیابووە.

هەروەها دەنگوباس هەیە گوایە پێش یۆنان و ڕۆمان عەرەبەکان کراویەیان ناسیووە بۆیە هەر بەناوی عەرەبی ماوە (کراویە).

پلینی دەڵێ ئەو ناوە هاتووە لەناوی ئەو شارەی کە یەکەم جار لێوەی هاتووە ئەویش ناوی (کاریە–Caria)و شارێکە لە ئاسیا ولە زمانی ئیسپانی کۆنیش ناوی (الکاراڤیا) بووە.

لە کتێبەکانی پزیشکی یۆنانی دیسقۆریدیس هاتووە کەوا وەك کرێم ئافرەتان بەکاریان هێناوە بۆ دەم وچاو، لە سەدەکانی ناوەڕاستیش کاتی شەکسپیر کراویە رەواجی زۆر بووە لەناو کۆمەڵگە.

پارکینسۆن دەڵێ: دەنکی کراویە لەگەڵ میوەی کوڵاوو نان وکێك تێکەڵ کراوە، زۆر جاریش لەگەڵ میوەی ووشك کراوە. ئەمەش بۆ ئەوە بووە کەوا بۆنی ناخۆش لە لەش دەربکات، هەروەها بۆ چارەسەری هەڵامەت و سەرما بەکارهاتووە.

لە ئەڵمانیا وەزیرەکان پەنیرو شۆربەو نانیان بە کراویە بۆن خۆش کردووە. لە نەرویج وسوید کراویە تێکەڵ بە نانی ڕەش دەکرێت لە دێهاتەکان.

ڕوسیەکان وئەڵمانەکان شلەیەکیان لە کراویە دروست دەکرد بەناوی (کومیل–kummel).

ئەوروپییەکان وایان گومان دەبرد کەوا کراویە لە هەر ماڵێك هەبێت ئەوا دزی لەو ماڵە ناکرێت وئەوا خۆشەویستی لە نێوان هەردوو هاوسەر بەردەوام دەبێتو کۆترو باڵندەکانی خۆماڵی بە ئاسانی بۆ ماڵەوە دەگەڕێنەوە، هەر بۆیە هەویری کراویەیان لە ژووری ئەو باڵندانەدا دادەنا.

پێکهاتەکانی: دەنکەکانی: زەیتی هەڵچوو٤–٧٪ هایدرۆکاربۆن کارڤین.

– کارڤۆل (زەیتی ئۆکسجین کراو).

– هەندێ پرۆتینو چەوری تیایە بۆ ئالیکی ئاژەڵ بەکاردێت. Mental of Spearmint

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

ئەو زەیتەی لە ڕووەکە کێویەکە دەردێت پترە لەوەی خۆماڵی.

١– بۆنێکی خۆشی هەیەو هەرس سووك دەکات .

٢– لەش بەهێزدەکات وئارەزوی خواردن زیاد دەکات ودڵهەڵچوون وسەرسووڕانیش لادەبات.

٣– لەگەڵ هەندێ دەرمان تێکەڵ دەکرێت تاوەکو تامی خۆش بکات وەك ئەوانەی حەبی ڕەوانی.

٤– بۆ لابردنی باویژ باشە لە منداڵ وگەورە.

٥– بۆدرەکەی لەسەر برین دادەنرێت بۆ خێراکردنی چاککبوونەوەی.

٦– بۆ نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە بەکاردێت (هەلامەتو سەرماو کۆکە).

٧– میزکردن زیاد دەکات.

٨– شیری دایکیش زیاد دەکات.

٩– بۆ مەیاسیری بەکاردێت.

زیانەکانی:

١– زۆر خواردنی بۆ چالاکی گورچیلە باش نیە.

٢– زۆر خواردنی بۆ چالاکی جینسی باش نیە.

هەژدەیەم: کەمون

(Camin- Cuminum cyminum -الكمون)

بەشی بەکارهاتوو: بەرەکەی.

سەرچاوەکەی:

بێجگە لەوەی کەمون بەکاردەهات وەك دەرمان بەکاریش هاتووە وەك بەهارات. ڕوەکێکە بە درێژایی ساڵ دەڕوێت لە سەدەکانی ناوەڕاست لە ئەوروپا هەبووە.

لە کۆنەوە هەبووە لە دوورگەی عەرەبی وهیندستان وچین وناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست.

مێژووەکەی: لە ئینجیل ناوی هاتووە، دیسقوریدس‌و ئەبۆکرات ناویان هێناوە، پلینی باس لەوە دەکات کەوا کەمون بەهاراتەو بەکارهاتووە لەگەڵ نان و شەربەت.

کەمون نیشانەی ڕەزیلی و تەماعکاری ودەستبەسەراگرتنە، ئەوەی بەخیلە پێی دەڵێن (باوکی کەمونە- أبو كمونە)، بەهەمان شێوە لەلای ئەگریکەکانیش ئەو نازناوەی هەبووە.

کەمون ئێستا لە ڕوی پزیشکیەوە زۆر بەکارنایەت بەڵکو کراویە بەکاردێت چونکە تامی خۆشترە. ئێستا تەنها لە هیندستان لە ناوچە دواکەوتووەکان بەکاردێت بۆکاری پزیشکی وپزیشکی ئاژەڵداری بەکاردێت. لە پیشەسازی بەهاراتیش شارەکانی بۆمبای وکەلکەتاو صەقیلیەو ماڵتە ناوبانگیان هەیە.

پێکهاتەکەی:

- تام وبۆنی تاڵە بەهۆی ئەو زەیتەی تیایەتی کە ئەمانەن:
- سایمینۆل وسایمۆل
- ڕۆنی زەیت.

- ماددەی سمغی.
- ماددەی هیلامی
- بنێشت.
- ماددەی پرۆتینی ومالیتی.
- توێکڵەکەی ماددەی قەبزی تیایە.
- خۆڵەمێش ٨٪.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- چالاکی کۆئەندامی هەرس زیاد دەکات وباوبڕو ئازاری ریخۆڵە لادەبات. دەرکەوتووە لەو بارەیەوە لە ڕازیانەو کراویە باشترە بەڵام چونکە تاڵە کەمتر بەکاردێت.

٢- ئەو سەریەشەی لە ئەنجامی ئەو خواردنە هەرس نەکراوە پەیدا دەبێت لایدەبات.

٣- میزکردن زیاد دەکاتو بەرد دەتوێنێتەوە.

٤- شیری دایك زیاد دەکات.

٥- بێ نوێژی ڕادەگرێت بۆیە باش نیە لە کاتی بێ نوێژی بەکاربهێنرێت.

٦- گۆشت کوڵان خێرا دەکاتو تامی خۆش دەکات.

٧- بۆ جوانکردنی پێست باشە پاش کوڵانی.

٨- بۆ سارێژکردنی برینو هەوکردن باشە.

٩- بۆ گیرسانەوەی خوێن باشە، چونکە بۆڕیەکانی خوێن تەسك دەکاتەوە.

١٠- بۆ بەهێزکردنی چاو باشە.

نۆزدەیەم: مەتی

(Paraguary Tea- Illex Paraguayensis – المتي)

ناوەکانی : گیای پاراگوای – Paraguay herb، مەتی پاراگوای Paraguay mate ، ئیلیکس مەتی Ilex mate ، یەربا مەتیYarba mate ، هۆکس مەتی Houx mate ، چایەی جەزویت Jesuits tea ، چای بەرازیلی Brazil tea ، جۆن کۆها Gon ghouha

بەشی بەکارهاتوو: گەڵاکەی.

مێژوو سەرچاوەکەی:

بەرازیل وئەرجەنتین وپاراگوایە. ناوی (هیربس–herb) بە مانای نایاب دێت وناوی (مەتی– mate) بەناوی ئەو قاپەیە کەوا ئەو شلەیە تیایدا دەکوڵێت ودوایی شەکری لەگەڵ تێکەڵ دەکرێت وبە دارێکی وەك قامیش دەخورێتەوە.

گەڵاکەی ووشك دەکرێتەوەو دەکوترێ و لەمانگی کانونی یەکەمەوە تاوەکو مانگی ئاب ئەو کارە دەکرێت وساڵانە پاراگوای ٥–٦ ملیۆن پاوەند دەنێرێتە دەرەوە.

پێش ٣٠٠ ساڵ ئەوانەی دەردەچوون بۆ بانگەشەی ئاینی مەسیحی خواردنیان تەنها گۆشت بوو بەڵام تووشی کەمی ڤیتامینی سی و نەخۆشی ئەسکەربووت نەدەبوون، بەڵام دەریاوانەکانی تری ئەوروپی توشی ئەو نەخۆشیە دەبوون، دەرکەت هۆیەکەی ئەوەیە کەوا ئەو بانگەوازە ئەمەریکیانە چای دەخۆنەوە لەکوپێك دروست کراوە لە کولەکەیەکی تایبەت بەناوی (کالاباش گاردس). هەر ئەو بانگەوازکارانەش بوو ئەو ڕووەکەیان گەیاندە وڵاتانی تری داگیرکراو لەئاسیا وئەفەریقیا.

مێژووی هاتنی ئەو ڕووەکە بۆ وڵاتانی عەرەبی وەك سوریاو لوبنان نەزانراوە.

ئەو ڕووەکە لە ساڵی ١٩٧٠ لە ئەمەریکا بەکارهات وەك بەدیلێك بۆ قاوە چونکە کۆفاینی تیدا نیە، بەڵام ڤیتامین بی وسی وکالیسیۆم ومەگنیسیۆم وئاسن وپۆتاسیۆم ومەنگەنیز وزینکی تیایە.

ئێستا مەتی لە ئەمەریکای باشوور زیاتر لە چایەو قاوە بەکاردێت وزیاتر لە ٢٠٠ جۆری هەیەو هەروەها زیاد دەکرێت لەگەڵ نان وخواردنەوەی مەی . ئەوانەی چێل بەخێو دەکەن بۆ ماوەیەکی زۆر دوور دەڕۆن و تەنها مەتیو گۆشت دەخۆن.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- وەك چاڵاککەرەوەی لەش بەکاردێت بۆ کەم کردنەوەی ماندووبوون و شەکەتی.

٢- چونکە ڤیتامینی سی زۆری تیایە بۆیە باشە بۆ نەخۆشیەکانی سەرماو هەڵامەت.

٣- بۆ کەم کردنەوەی نیشانەکان بێ نوێژی بەهۆی زیاد دەردانی میز، هەروەها هاوکارە بۆ توانەوەی بەردی گورچیلە.

٤- لێکۆڵینەوە کراوە کەوا ئەوانەی شلەی مەتی زۆر دەخۆنەوە(٢٢ پاوەند / ساڵ) توشی شێرپەنجەی سورێنچك دەبن. لەلایەکی تریشەوە چونکە ماددەی تانیك ئەسیدی تیایە بۆ بەرگری لە شێرپەنجە باشە.

٥- خەمۆکیو داڕووخانی دەرونی لادەبات.

٦- بۆ نەخۆشی شەکرە باشە.

٧- پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە.

٨- ئازاری جومگەکان کەم دەکاتەوە.

ئاگاداریەکان:

١- ئەوانەی نەخۆشی شێرپەنجەی سورێنچكو میزلدانو نەخۆشی جگەریان هەیە نابێت بەکاری بهێنن.

٢- ئافرەتی دوو گیان و شیردەر.

٣- ئەوانەی دڵهەڵچوونیان هەیە.

٤- کەمی ئارەزوی خواردن.

٥- تاو گەرمی لەش.

بیستەم: محەلەبی

(المحلب- Mahlab)

بۆ چاندنی پێویستی بە شوێنی سارد هەیە، لە چیایە بەرزەکان هەیەو دارەکەی دەنکی هەیەو بۆنی خۆشەو تامی تاڵە.

سوودەکانی پزیشکی:

١- بۆ چالاکی گەدە باشەو باوبڕ دەردەکات و هەرس ئاسان دەکاتو کێشی لەش زیاد دەکات، سەرسوڕان لادەبات.

٢- میزکردن زیاد دەکات وبەرد دەتوێنێتەوە.

٣- هاوکارە بۆ زوو خۆگرتنەوەی شکان و ئازاری جومگەو ماسولکەکان کەم دەکاتەوە ئەمەش بەهۆی حەب ومەرهەم یان بەڕێگای خواردنەوە بێت.

٤- بۆنی لەش وئارەقە خۆش دەکات.

٥- دژی کرمی ریخۆڵەیە.

٦- بەرگری لە دڵە کوتە دەکات.

٧- بۆ چارەسەری نەخۆشی کۆئەندامی هەناسە باشە.

٨- هێمنکەرەوەی دەرونی پەشۆکاوەو میزاج خۆش دەکات.

٩- چالاکی سووڕی خوێنی دەماخ زیاد دەکات، بەمەش بەرگری لە شەلەل و لەرزەک دەکات.

بیستو یەکەم: مەردقوش

(المردقوش- Marjorama Sweet Marjorama- Oraganum)

بەشی بەکارهاتوو: ڕووەکو گەڵاکەی.

سەرچاوەو مێژووی: لە زمانی ئەگریکەکان پێی دەڵێن(Oraganum) ئەویش دوو بەشە:Oros واتە شاخ وچیا و ganos واتە خۆشی وشادی، کەواتە ئەو ڕووەکە خۆشی دەبەخشێ کاتی تەماشا کردنی لەسەر شاخو گردۆڵکەکان بەتایبەتی باڵندە بچوکەکانی وەك چۆلەکە زۆر ئارەزوویان لەو ڕووەکەیە. هەروەها وایان گومان دەبرد ئەگەر ئەو ڕووەکە لەسەر گۆڕی هەریەکێك بڕوایە ئەوا مانای ئەوەبوو ئەو کەسە هەتا هەتایە لە خۆشی وشادیە، هەروەها کاتی ژن هێنان لەسەر سەری بووك وزاوایان دا دەنا وەك نیشانەی خۆشی.

مەڕو بزن ئەو ڕوەکە دەخۆت بەڵام ڕەشە ووڵاخ زۆر بەلایدا ناچێت.

ئەو ڕوەکە بە درێژایی ساڵ نیە بەڵکە تەنها مانگی نیسان وئەیار هەیە وبەزۆری لە پورتوگاڵ هەیە، بە کەمی لە تونس هەیە هەرچەندە هەندێ جار لەگەڵ خوزامی لێکی جیاناکەنەوە. ئەویش دوو جۆری هەیە خۆماڵی وکێوی. ووشك کردنەوەکەشی لەبەر سێبەر دەبێت وبۆنی خۆشی هەیە.

باڵندە ناتوانی بیخوات چونکە تیژو تاڵە بەڵام بۆنی خۆشە.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- سووری خوێنی بێ نوێژی زیاد دەکات.

٢- لەسەر برین و شوێنی خوێن تێزان دادەنرێت.

٣- زەیتی مەردقوش‌و زەعتەر تێکەڵ دەکرێت بۆ لابردنی ئازاری ددان.

٤- چای مەردقوش دەدرێتە ئەوانەی سورێژەیان هەیە تاوەکو نەخۆشەکە بە خێرایی بەرەو کۆتایی نەخۆشیەکە بڕوات وچاك بێتەوە.

٥- بۆ لابردنی ئازاری پێچی ریخۆڵەو گەدە باشە.

٦- گەڵاکەی لە تورەکە دەکرێت بۆ لابردنی ئازاری رۆماتیزم‌و ریخۆڵە.

٧- گەڵاکەی بۆ سەریەشەو شەقەسەر باشە.

٨- چارەسەری سکچوون وباوبڕ دەکات.

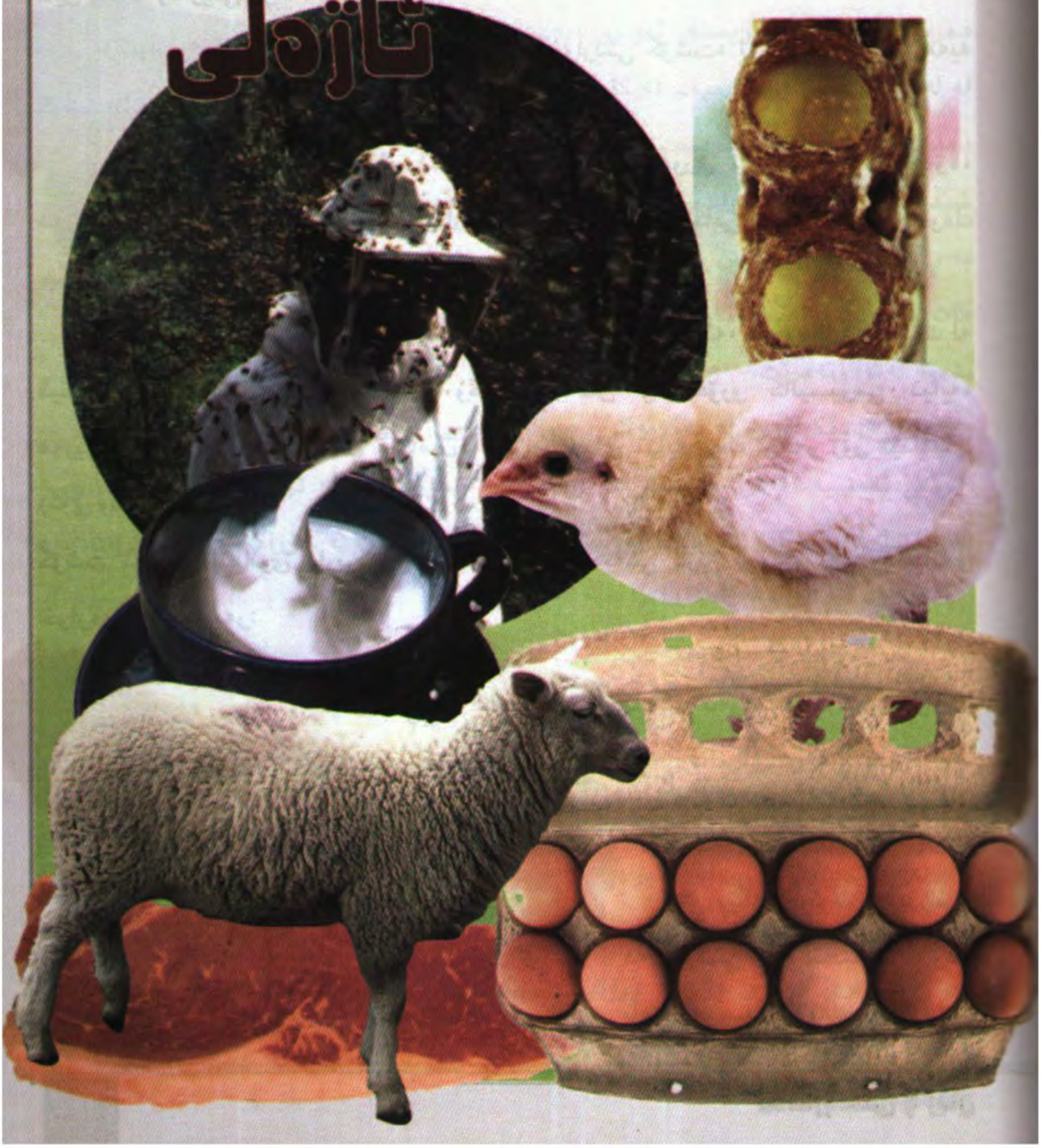
٩- بە کوڵاوی بۆ نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە باشە.

١٠- چالاکی سووری خوێنی دەماخ زیاد دەکات بەمەش بەرگری لە شەلەل و لەرزەك دەکات.

١١- چالاکی ماسولکە زیاد دەکات وئازاری بربرەکانی پشت کەم دەکاتەوە.

بەشی حەوتەم

بەروبوومی ئاژەڵی



یەکەم: گۆشت

(اللحوم- Meat)

پێناسەکەی: ئەو بەشەی ئاژەڵە کە دەخورێت لە گیانلەبەرە خۆماڵیەکان، وەك مانگاو وگاو مەڕو بزن ومریشك وماسی وهەندێ لە خشۆکەکان (هەر وولاتێك بە گوێرەی ئاین و داب ونەریتی کۆمەلایەتی خۆی).

نازانرێ کەی مرۆڤ دەستی کردووە بە خواردنی گۆشت، لە ئادەمیزادیش هەیە گۆشت ناخوات وەك هیندۆسەکان وهەندێك لە بوزیەکان.

گۆشت پێکهاتووە لە ماسولکەو هەندێ چینی چەوری و شانەی بەستەرەوە، هەروەها ئادەمیزاد بێجگە لە گۆشتی ئاژەڵ هەندێ لە ئەندامەکانی تریشی دەخوات وەك جگەرو پەنکریاس وگورچیلەو گون ومێشك ودڵ وریخۆڵەکان.

گۆشت ترشی ئەمینی زۆری تیایە کە سەرچاوەی پرۆتینە، هەروەها ژمارەیەك لە ڤیتامینی بی(نایسین ورایبۆفلاڤین) وکانزای ئاسن وفۆسفۆرو کالیسیۆمی تیایە، هەربەشێکیش لە لەشی ئاژەڵ ڤیتامینو کانزای جیای تیایە وەك جگەر زۆر ڤیتامینی (ئەی ودی) تیایە.

گۆشت تاوەکو بتوانرێ پارێزگاری لێبکرێ بۆ ماوەیەکی درێژ دەبێت ئەم رێگایانەی خوارەوە بگرێتە بەر:

١- ساردکردنەوە

٢- لە قوتوو کردن

٣- بەکارهێنانی دوکەڵ (اللحوم المدخنه- Smoked meat)

٤- رێگەی کوڵانو برژانیو هەڵگرتنی (التقدید) وەك باسترمەو سەلامی (اللحم المقدد).

ئێستا گۆشت هەیە ئامادەکراوە بە ڕێگەی پیشەسازی کە بریتیە لە پرۆتینی پاقلەی سۆیاو گەنم وهەندێ ڕووەکی تر وچەوری بۆ زیاد دەکرێت ودەکرێتە ڕیشال وشێوەی گۆشتی هەیە.

پرۆتین: ماددەیەکی کیمیاوی زیندووە لە لەش‌و بۆ نوێکردنەوەی خانەو شانەکان پێویستە، هەروەها بۆ ئەنجامدانی زۆر لە کارلێکە کیمیاویەکان وگواستنەوەی ئۆکسجین و دەرپەڕاندنی ووزە پێویستە. ئەو ووزەیەی لە پرۆتین پەیدا دەبێت لە لەش کەمترە لەو ووزەیەی لە کاربۆهیدرات وچەوری پەیدا دەبێت بەڵام لە کاتی پێویست پرۆتینی ناو لەش شێدەبێتەوە بۆ دەرپەڕاندنی ووزە وەك کاتی برسیەتی بە ڕۆژو نەبوونی خواردن بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ، ئەو کات ماسولکەو ئەندامەکان دەتوێنەوە تاوەکو ووزە بدەنە لەش ونەمرێت.

پرۆتین پێکهاتووە لە یەکەیەکی بچووك کە ناوی ترشی ئەمینیە. لەش پێویستی بە زیاتر لە ٢٠ جۆر هەیە لە ترشی ئەمینی ولەمانی ٨ دانەیان لەش هەرگیز ناتوانێت دروستی بکات بەڵکو دەبێت لە خۆراکەوە وەریبگرێت.

پرۆتین دوو جۆری هەیە:

١- جۆری یەکەمیان پرۆتینی ئاژەڵیە:

واتە سەرچاوەکەی لە ئاژەڵەوە دێت وەك گۆشت وهێلکەو ماسی ومریشك وشیر. ئەمانە هەموو ئەو پرۆتینانەی تیایە کە لەش پێویستی پێیەتی.

٢- جۆری دووەمی ڕووەکیە:

لە هەندێ لە ڕووەك ومیوەو دانەوێڵەدا هەیە، بەڵام هەموو ترشەکانی ئەمینی پێویستی تیا نیە. بەڵام ئەگەر سەوزەو میوەو هەندێ لە دانەوێڵەکان پێکەوە بخورێت ئەوا دەتوانرێ هەموو جۆر لە پرۆتینەکان دابین بکەین. وەك خواردنی برنج وفاسۆلیاو

میوەو چەرەزات. لێرەدا دەبینین ئەوانەی هەر گۆشت ناخۆن پرۆتینی خۆیان دابین دەکەن بەو جۆرە تێکەڵ کردنەی کە لەسەرەوە باسمان کرد.

گەر بڕی ئەو پرۆتینەی ڕۆژانە ئادەمیزاد وەری دەگرێت لە پێویستی لەشی زیاتر بوو ئەوا لەگەڵ میزو پاشەڕۆو ئارەق دێتە دەرەوە چونکە پرۆتین زۆر بەئاسانی داناکرێت (خزن) هەروەك لە خەڵکانی وولاتە دەوڵەمەندەکان دەبینین، بەڵام بە پێچەوانەوە ئەوانەی لە وولاتە هەژارەکاندا دەژین وپرۆتین نیە بیخۆن ئەوا توشی دوو نەخۆشی زۆر ترسناك دەبن بەناوی (مارازمەس وکوارشیاکۆر– Marasmus, Kwashiorkor) کە لەشیان هیچ گۆشتی پێوە نیە (تەنها پێستو ئێسقانە) وچاوی بێ هیزە یان کوێرەو توشی پەککەوتنی جگەرو گورچیلە دەبن ودەمرن، هەروەك لە ئەفەریقیادا ڕۆژانە لەو بابەتانە دەبینین.

پێویستی لەش بۆ پرۆتین لە مرۆڤێکی ئاسایی دەگاتە ٥٧ گرام بۆ نێرینەو ٤٥ گرام بۆ مێینە بەڵام لە کاتی نائاسایی وەك دووگیانی وشێرپێدان لەوانەیە بگاتە ٦٠–٧٠ گرام لە پرۆتین، هەروەها لەکاتی توشبوون بەنەخۆشی وتاو پشێوی ئەو بڕە پرۆتینەی ڕۆژانە زیاد دەکات بە بڕی ١٠ گرام لە ڕۆژێکدا. منداڵو گەنجیش زیاتر پێویستی بە پرۆتینە چونکە خانەو شانەکانی لەشی لە زیادبووندایە بەبەردەوامی. منداڵێکی تەمەن ٣ مانگ ڕۆژانە پێویستی بە ١٣ گرام پرۆتین هەیە بەڵام منداڵی تەمەن ٤ ساڵ پێویستی بە ٢٢ گرام هەیە، لە کاتی هەرزەکاری وپێگەیشتووی لەبەر زیادبوونی هۆرمۆنەکانی جینسی وگەورەبوونی لەش وماسولکەکان پێویستی بە بڕێکی زۆر زیادی پرۆتین هەیە.(هەر یەك گرام لە پرۆتین ٤ کالۆری ووزە دەبەخشێت).

چەوری: چەوری لە پرۆتین زیاتر ووزە دەبەخشێت (هەر یەك گرام لە چەوری ٩ کالۆری دەبەخشێت) بۆیە چەوری بە سەرچاوەیەکی سەرەکی ووزەی لەش دادەنرێت.

کارەکانی چەوری لەلەش:

١– دەوری خانەو شانەکان دەدات ودەیانپارێزێ.

٢– ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە کرداری خوێن گیرسانەوە.

٣- هەندێ ڤیتامین دەگوازێتەوە لەناو لەش وەك ڤیتامینی (ئەی وئی).

٤- هەندێ لە ئەندامەکانی لەش دەپارێزێ وەك گورچیلەکان.

٥- لە ژێر پێست کۆدەبێتەوە تاوەکو بیپارێزێ لە سەرماو گەرما وجوانیش دەبەخشێت بەلەش.

٦- بۆ دروستکردنی پەردەی خانەکان.

٧- دەوری دەمارە خانەکان دەدات تاوەکو ئەو کارەبایەی پیایدا تێپەڕ دەبێت نەیەتە دەرەوە.

٨- دروستکردنی ڤیتامینی (دی) لە چەوری ژێر پێست.

٩- هەروەك نوێنەرێکی کیمیاوی بۆ هەندێ لە هۆرمۆنەکانی لەش.

چەوری بە چەند جۆر پۆلین دەکرێت:

چەوری ئاژەڵی: ئەوەیە کە لە گۆشت وهێلکەو شیرو پەنیردا هەیەو چەوریەکەشی جۆری تێرە و کۆلیسترۆلی تیایە، زۆر خواردنی ئەو جۆرەیان زیانی هەیە بۆ دڵو بۆریەکانو بۆ مێشك ودروستبوونی جەڵتەی دڵ ومێشك.

چەوری ڕووەکی: کە چەوریەکی ناتێرەو کۆلیسترۆلی تیا نیەو هەیە لە زەیتون وچەرەزات وگولەبەڕۆژەو هەندێ لە دانەوێڵە.

چەوری لە ڕووی پزیشکیەوە دەکرێتە سێ بەش:

چەوری تێر و چەوری یەکانی ناتێرو چەوری کۆمەڵی ناتێر.

کۆلیسترۆل تاوەکو لەناو لەش بگوازرێتەوە پێویستی بەوە هەیە بار بکرێت لەسەر هەندێ ماددەی تر کە پێیان دەوترێت (لایپۆپرۆتین-Lipo proteins)، ئەمانەش چەند جۆرێکن: هەیانە چڕی بەرزە (HDL)و هەیانە چڕی نزمەو هەیانە چڕی زۆر نزمە(LDL, VLDL). ئەو دووجۆرەی دوایی باش نین گەر بڕەکەی لە خوێن زیاد بکات وتوشی جەڵتە دەبێت لەگەڵ شێرپەنجەی کۆڵۆنو پرۆستات و منداڵدانو نەخۆشی تریش، بەڵام جۆری چڕی بەرز جۆرێکی باشە گەر لە خوێن زیاد بێت ئەویش بە وەرزش کردن زیاد دەکات. بۆ دابەزینی دوو جۆرە خراپەکە دووبارە وەرزشکردنو خواردنی سەوزەو میوەو کەم کردنەوەی چەوری ئاژەڵی و زیاد کردنی چەوری ڕووەکی چارەسەرە بۆی.(بۆ زیاتر زانیاری دەربارەی خۆراك وجۆرەکانی بگەڕێوە کتێبی قەڵەوی وڕیژێم- وەرگێر).

ڤیتامین وکانزاکان: لە لەش زۆر جۆریان هەیە پێویستن بۆ دروستکردنی خانەو جێبەجێ کردنی کارلێکە کیمیاویەکانی لەش و شیکردنەوەی چەوری پرۆتین وکاربۆهیدرات و دروستکردنی هۆرمۆن و گەیاندنی دەمارە خانەکان و زۆر شتی تر.

ڤیتامینەکان دوو جۆرن:

ئەوانەی لە ئاو دەتوێنەوە بریتین لە: ڤیتامین (بی ١، بی ٢، بی٣، بی ٦، بی١٢، سی، فۆلید ئەسید). ئەوانە لەلەش داناکرێن بۆیە پێویستە رۆژانە بخورێت و بەخێرایی لەگەڵ پاشەڕۆکان دێتە دەرەوە. جۆری دووەم: ئەوانە کەلە چەوری دەتوێنەوە بریتین لە ڤیتامین (ئەی ، دی، ئی، کەی) ئەوانەن کەکاتی خواردن لەگەڵ ئەو چەوریەی لەو خواردنە دایە دەچێتە لەش ولەش دەتوانێت دایبکات گەر بڕەکەی لە لەش زیاتر بوو لە پێویست.

ڤیتامینی (ئەی وسی وئی) کاری دژە ئەکسەدەی هەیە ئەمەش مانای ئەوەیە دەتوانێت دژ بە ماددەکانی شێرپەنجە کاربکات وبەرگری لەش بۆ ئەو نەخۆشیە زیاد بکات وتوشی نەبێت.

(بۆ زیاتر زانیاری دەربارەی دژە ئەکسەدە بگەڕێوە کتێبی قەڵەوی وڕێژیم – وەرگێر).

کانزاکان: ئەو ماددانەن کەوا لەش پێویستیەتی بەبڕێکی کەم زۆربەی بە میلیگرام ومایکروگرامەو هەندێکیش بە گرامە، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە بۆ لەش:

١– بۆ گەشەی ئێسقان وددان

٢– پێکهاتەی خانەکان وچالاکیان.

٣– کاریکردنی ئەنزیمەکان و چالاکیان.

٤– گرژی وخاوی ماسولکەکان.

٥– چالاکی دەمارەخانەکان.

٦– خوێن گیرسانەوە.

کانزاکانیش هەیانە کە زۆر پێویستن وەك: کالیسیۆم وکلۆر ومەگنیسیۆم وفۆسفۆر وپۆتاسیۆم وسۆدیۆم وگۆگردو ئاسن. هەیانە زۆر بەکەمی پێویستن وەك: کرۆم ومس وفلۆر ویۆدو وزینك وسلینیۆم.

ئەو ڤیتامین وکانزایانە سوودی بۆ لەش زۆرە گەر برو ڕێژەیان لەناو خوێن ولەش کەم بێتەوە چەندەها نەخۆشی توشی لەش دەبێت لەوانە:کەمی ڤیتامین(سی)دەبێتە هۆی خوێنبەربوون لەپوك و نەرمی ئێسقان وددان. ڤیتامینی کۆمەڵەی(بی)دەبێتە هۆی توشبوون بە خاوی ماسولکەو کەمبوونەوەی چالاکی دەمارەکان ومێشك وکەم خوێنی، کەمی ڤیتامینی(ئەی)دەبێتە هۆی چاوکزیو نەخۆشی پێست، کەمی ڤیتامینی(کەی) دەبێتە هۆی خوێن بەربوون، کەمی ڤیتامینی فۆلیك دەبێتە هۆی کەم خوێنی لە ئافرەتان وپشێوی زگماکی لە کۆرپەلە.

بەهەمان شێوە کانزاکان هەریەکیان کەمیان دەبێتە هۆی دروستبوونی نەخۆشیەك وەك کەمی کالیسیۆم دەبێتە هۆی نەرمی ئێسقان وخاوی ماسولکەکان و گەشە نەکردنی ددانو شکانی ئیسقانەکان لە تەمەندارەکان بەتایبەتی ئافرەتان. زۆربەی ئەو میوەو سەوزەو دانەوێڵەو خۆراکەکانی تری باسمان کردن لە پێشەوە، یەکێك یان کۆمەڵێك لەو ڤیتامینو کانزایانەی تیایە.

سوودەکانی گۆشت وبەکارهێنانی:

١- سەرچاوەی سەرەکی پرۆتینی لەشە.

٢- سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی کۆمەڵەی (بی)یە.

٣- سەرچاوەیەکی باشی کانزای کالیسیۆم وفۆسفۆرو گۆگردو کلۆرو سۆدیۆمو پۆتاسیۆمو سلینیۆمو یۆدو کرۆمو فلۆرە.

٤- پرۆتینی ناو گۆشت وەك بەرگریەکە بۆ نەخۆشی وهاوکاری گواستنەوەی ئۆکسجینە بۆ ناو خانەکان.

٥- بۆ دروستکردنی خوێن پێویسته چونکه ئاسن وڤیتامینی (بی وسی و ترشی فۆلیکی) تیایه.

٦- بۆ دروستکردنی هۆرمۆنەکانی گەیاندنی کارەبای دەمارەخانەکان پێویستە.

٧- بۆ دروستکردنی ترشی ناوکه خانه (DNA) که سیفەتی بۆماوەیی دەگوازێتەوە له دایك وباوکەوه بۆ نەوەکان.

٨- کانزاو ڤیتامینەکان بۆ کارلێکه کیمیاوی چالاکی ناو خانەو شانەکان و هەرس کردنو شیکردنەوەی کاربۆهیدراتو چەوریو پرۆتین پێویسته.

گۆشتی مەڕ:

١- چەوری زیاتری تیایه له گۆشتی گاو چێل و باڵندەو ماسی وکۆلیسترۆلی زیاتری تیایه، بۆ ئەوانەی کەمتر له ٤٠ ساڵن خواردنی باشه بەتایبەتی ئەوانی کارو چالاکی ڕۆژانەیان زۆره. ئەوانەی نەخۆشی دڵ وقەڵەوی شەکرەو شەلەلیان هەیه باش نیه بەکارهێنانی.

٢- واچاکه له کێڵگه بەخێو بکرێت و پێش دووساڵ تەمەن سەرببڕێت.

٣- واچاکه ڕۆژی یەکجار ئەو گۆشته بخورێت نەوەك دووجار بەتایبەتی ژەمی شێوان.

٤- زۆر خواردنی دەبێته توشبوون بەنەخۆشی شاهانه(**داء الملوك**) چونکه ترشی یوریکی زۆر تیایه.

گۆشتی گاو گویرەکه و چێڵ:

١- واچاکه ئەوانەی تەمەندارن یان ئەوانەی نەخۆشی درێژخایەنو شەکرەو دڵو بەرزی چەوریان هەیه بەکاری نەهێنن، بەڵکه گۆشتی مریشك بەکاربهێنن که چەوری کەمتره پاش داکەناندنی پێستەکەی.

٢- لە هەموو تەمەنەکان زۆر بەکارهێنانی گۆشتی ئاژەڵ پەسەند نیە.

٣- زۆر خواردنی دەبێتە توشبوون بەنەخۆشی شاهانە(**داء الملوك**) چونکە ترشی یوریکی زۆر تیایە.

٤- واچاکە ڕۆژی یەکجار ئەو گۆشتە بخورێت نەوەك دووجار بەتایبەتی ژەمی شێوان.

٥- بۆ ئەوانەی هەڵساونەتەوە لە نەخۆشی واچاکە بکرێتە شۆربا بۆیان تاوەکو بەئاسانی هەرسی بکەن وسوودی لێوەربگرن تاوەکو خانەکانی لەشیان نویٚ ببێتەوەو دروست ببێتەوە.

دووەم: ماسی

(السمك- **Fish**)

پێناسەی: ماسی یەکێکە لە سەرچاوە دەوڵەمەندەکانی پرۆتین، هەر بۆیە وولاَتانی رۆژهەلاَت وئەفەریقیای هەژار لەگەڵ برنج دەیخۆن. لێکۆلینەوەکانیش دەریانخستووە کەوا خواردنی ماسی وادەکات دوورت بخاتەوە لە جەڵتەی مێشك بەتایبەتی پاش تەمەنی ٤٠ ساڵی. هەر بۆیە ئەو وڵاتانەی راوە ماسی دەکەن بەربەرەکانی دەکەن لەسەر شوێنەکانی ماسی گرتن لەناو دەریاو زەریاکان. هەروەها یاساکانی نێو دەوڵەتی رێگە دەگرن لە وولاَتان کەوا ژمارەیەکی زۆر لە حوت راو بکەن نەوەك ئەو جۆرە گیانلەبەرە لەناو بچێت.

سوودەکانیو بەکارهێنانی پزیشکی:

١- رێژەیەکی باشی لە پرۆتینەکانی سەرەکی تیایە وەك (ئارگنین وتریبتۆفان) کەبۆ دروستکردن ونوێکردنەوەی خانەو شانەکان پێویستە.

٢- سەرچاوەیەکی باشی کالیسیۆم ویۆد وفۆسفۆرە بۆیە گرنگە بۆ ئێسقان وددان وگلاندی دەرەقی.

٣- ڤیتامینی (ئەی ودی) زۆر هەیە لە جگەری ماسی.

٤- شەکری گلۆکۆسایدی کەم تیایە بۆیە بۆ دابەزینی کێش بەکاردێت.

٥- بوونی فۆسفۆر و ترشی گلۆتامیك بۆ ئاسوودەکردنی مێشك و توند وبەهێزکردنی دەمارە خانەکان باشە.

٦- بوونی چەوری وەك (ئۆمیگا٣) لە گۆشتی ماسی کەوا دەکات بەرگری بکات لە توشبوون بە جەڵتەی دڵ بۆریەکانی خوێن. ئەو جۆرە چەوریەش لە ماسی تونەو سەلمونو سەردینو ئەسکەمبەری

(Tona, Salmon, Sardins, Hering fish) زۆرە دەگاتە نزیکەی ١٥٪ی کێشی ماسیەکە. بۆیە زانایانی پزیشکی وای بەچاك دەزانن بۆ بەرگری لە نەخۆشیەکانی دڵ هەفتەی سێ جار گۆشتی ماسی بخورێت، بەلایەنی کەمەوە مانگێ یەك جار.(ئۆمیگا ٣ لە گیانلەبەرە ئاویەکاندا هەیەو جۆرێکە لە ترشی ئەمینی ناتێری کۆمەڵ)

٧- هەروەها ئەو ئۆمیگا٣ یە باشە بۆ نەخۆشی ڕەقبوونی هەمەلایەنە کە توشی دڕکە پەتکە دەبێت وتاوەکو ئێستا چارەسەرێکی پزیشکی ئەوتۆی نیە.

٨- ماسی بەهێزکەری توانای جینسیە، بەتایبەتی هێلکەی ماسی کە پێی دەڵێن(کافیار).. هەروەها ئەو هێلکانە لەگەڵ شلە سەرخۆشکەرەکان دەخورێت تاوەکو کاریگەریە خراپەکانی کەم بکاتەوە. لە میسر هێلکەدانی ماسی کە پڕیەتی لە هێلکە دەخورێت وپێی دەڵێن (البطرخ)، ئەمەش بۆ بەهێزکردنی ووزەی جینسی باشە پاش تێکەڵکردنی لەگەڵ زەیت وسیرو زەیتون وزەنجەبیل. ڕوسیاو ئێرانیش لە پێشەنگی وولاتانی جیهانن لە ناردنە دەرەوەی ئەو هێلکانە.

سێیەم : مریشك

(الدجاج- Chiken)

مریشك یەكێكە لەو باڵندانەی كەوا مرۆڤ لەكۆنەوە بەخێوی دەكات تاوەكو لەكاتی پێویست بۆ خۆراك بەكاری بهێنێ. لەم سەردەمە بۆتە خۆراكێكی نموونەیی چونكە چەوری زیاتر لە ٦٪ داناكات لە لەشی، بەڵام گیانلەبەرەكانی تر چەورییان زۆر زیاترە لەو ڕێژەیە. كەواتە گۆشتی مریشك باشە بۆ مرۆڤی ئەو سەردەمە چونكە زۆر كار ناكات، گەر كاریش بكات جوڵەی كەمەو زیاتر لەسەر ئامێرو كۆمپیوتەرە.

لەبەر زۆربوونی داواكاری لەسەر مریشك دەستكرا بە دروستكردنی ژمارەیەكی زۆر لە كێلگەی بەخێوكردنی پەلەوەر لەهەموو وولاتانی جیهانی و پسپۆرو شارەزای زۆر لەو بارەیەوە كار دەكەن تاوەكو بەزووترین كات ئەو مریشكانە گەورە بكرێن وكێشیان هەبێت وقازانجی باش بكەن هەرچەندە ئەو قازانجەش لەسەر حیسابی تەندروستی خەڵك بێت. چونكە ڕێژەیەكی زۆری پرۆتین دەدەنێ تاوەكو بەخێرایی گەورەبێت لەجیاتی ٩-١٠ مانگ بخایەنێ بە ماوەی ٥٠-٥٥ ڕۆژ گەورە دەبێت ودەچێتە بازارەوە ئەمەش لەسەر حیسابی تام وجۆری گۆشتەكەیە.(ئەو پرۆتینەی دەدەنە مریشكەكان بریتیە لە گۆشتی ماسیو گۆشتی گیانلەبەری تری مردوو). هەروەها هەندێ ماددەی خێراكەریشی دەدەنێ كە هۆرمۆن نیە بەڵام كاری هۆرمۆن دەكات. ڕێگەیەكی تری گەشەكردنی جوجكە بریتیە لە لابردنی گونی ئەو باڵندەیە یان لێدانی دەرزیەكی هۆرمۆنی لە ملی (بۆیە خواردنی ملی مریشك باش نیە). هەروەها هۆكارێكی تری خێرا گەورەبوونی مریشك بریتیە لەوەی كەوا

هەردەم شوێنەکەیان ڕۆشنە(واتە گڵۆپەکان ناکوژێننەوە تەنها بۆ ماوەیەکی کەم نەبێت) تاوەکو بەردەوام بن لەسەر خواردن و زوو گەورەبن .

هەروەها ئەو شوێنە تیایدا بەخێو دەکرێت تەسکە تاوەکو کەم جولە بکەن ماسولکەیان بەهێز بێت، بەڵکو دەیانەوێت کەم بجوڵێنەوە تاوەکو زوو قەڵەو بنو کێش پەیدا بکەن ئەوەش لەسەر حیسابی جۆرو تامی گۆشتەکەیە.

گۆشتی مریشك زوو هەرس دەکرێتو پرۆتینی زۆر وڤیتاميناتو کانزاشی تیایە. لە کاتی نەجولانەوەی ئەو مریشکە وا دەکات ماددەیەکی کیمیاوی لەناو خوێن زیاد بکات بەناوی (ئەرۆماتەیز- Aromatase) کە ئەویش دەگۆڕێ بۆ هۆرمۆنێکی مێینە (ئیسترۆجین) کە کاریگەری سەلبی هەیە لەسەر پیاوان بەوەی کەوا شەهوەی جینسی کەم دەکاتەوەو بۆ ئافرەتانیش مووی زیاد دەکات.

لە زۆربەی کێڵگەکان ماددەی دژە بەکتیریا دەدرێتە ئەو مریشکانە تاوەکو نەخۆش نەکەون بۆیە کاتی زۆر بەکارهێنانی دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی بەرگری لەش دژی بەکتریاکان.

سوودەکانی پزیشکی:

١- ووزەی باش دەداتە لەش چونکە پرۆتین وڤیتامین و کانزای باشی تیایە وبەئاسانی هەرس دەکرێت.

٢- بۆ نەخۆشی ڕەقبوونی هەمەلایەن ونەخۆشی لەزرە باشە.

٣- ئەوانەی جوڵەی ڕۆژانەیان کەمە پێویستە ئەو گۆشتە بەکاربهێنن نەوەك گۆشتی سوور.

٤- وەك هێمنكەرەوەی ئاسوودەی دەرونی بەكاردێتو چەوریەكەی بە چەوری ئۆمیگا ٣ دەچێت بۆیە بۆ منداڵان باشە تاوەكو بیرو هۆشیان توندتر بكاتو زیرەكتر بن.

٥- بۆ ژێیەكانی دەنگو دەنگخۆشی باشە.

٦- گۆشتی قەلی تازە پێگەیشتوو بۆ زیاد كردنی ئاوی پیاو باشە.

٧- ئەو گۆشتە بۆ نەخۆش وئەوانەی لە دوای نەشتەرگەری هەڵدەستنەوە بەكاردێت پاش كوڵانو تێكەڵ كردنی لەگەڵ ترشی لیمۆ. هەربۆیە مریشك بە پلەی یەكەم دێت لە باڵندە خۆماڵیەكانی وەك قاز ومراوی وكۆترو قەل (عەلیشیش). دەتوانرێ گۆشتی مریشك لە شیش بدرێتو بۆ ئەوانەی شەكرەو قەڵەویان هەیە بەكاربێت چونكە بڕی چەوریەكەی كەم دەبێتەوە.

چوارەم: هێلکە
(البیض - Eggs)

پێناسەکەی : بریتیە لەو کیسە ووشکەی کەوا هەندێ لە باڵندەو خشۆکەکان بە هۆیەوە زۆر دەبن پاش ئەوەی پلەی گەرمیو شێ و ئاو هەوا بۆی گونجاو دەبێت.

پێکهاتەکەی:

لە چوار بەش پێکهاتووە: سپێنە، زەردێنە، ژوورۆکەی هەوا و توێکڵ.

١- سپێنەکەی:

بریتیە لە ماددەیەکی چەوری خەست کە ئەمانەی تیایە: لیفیتین و لیستین وفیتالین وکۆلیسترۆل وئاسن وفۆسفۆر. (ئەو سپێنەیە وەك خۆراکێکە بۆ جوجکە پێش تروکانی لەناو هێلکە).

٢- زەردێنە: ماددەی کانزای ئاسن وفۆسفۆر وڤیتامین (ئەی وسی ودی) تیایە، لەڕووی سەرەوەی زەردێنە سیکلدانۆچکەی تۆ هەیە کە ڕەنگی سپی هەیە و هەر لەوێشەوە کۆرپەلە دەست پێدەکات و گەشە دەکات.

٣- ژووری هەوا: ژورێکی بچوکەو ئەمەش دەکەوێتە لایە گەورەکەی هێلکە.لە کۆنبوونی هێلکە ئەو ژوورە گەورە دەبێت. بۆ زانینی ئەوەی کەوا ئەو هێلکەیە کۆنە یان نوێیە، هێلکەکە دەخەینە ناو کەمێك ئاو وهەندێ خوێی تێدەکەین گەر سەرئاوەکە کەوت کەواتە تەمەنی ئەو هێلکەیە لە نێوان ١٥-٢٠ ڕۆژە، گەر ژێر ئاو کەوت ئەوا تەمەنی لە ١٠ ڕۆژ کەمترەو ژوورەکەی هەوای بچوکە.

٤- توێکلی دەرەوەی: لە ماددەی کالیسیۆم پێکهاتووەو هەندێ کونیلەی داپۆشراوی لەدەورە تاوەکو بەرگری بکات لە چوونە ژوورەوەی بەکتریا، بەڵام ئاوی بەهەڵمبووی ناو هێلکەکە پێیدا تێپەڕ دەبێت. گەر بێتو هێلکە زۆر دەستی لێبدرێت ئەو کونیلانەی تێکدەچێتو زوو بۆگەن دەکات.

هێلکە پرۆتینی زۆری تیایە، لە شیر زیاتر ئاسنی تیایە بەڵام کالیسیۆمی کەمتر تیایە.

ڤیتامین (دی) تیایەو کاربۆهیدراتو نیشاستەی کەم تیایە بۆیە بۆ ڕێژیم بەکاردێت.

باشترین ڕێگە بۆ خواردنی هێلکە بریتیە لە کوڵانی بە شێوەیەکی ناتەواو (دەرەمە- البیض البرشت) چونکە هەرسی سوکە، دوای ئەو هێلکەی کوڵاو، دوای ئەویش سوورکراوە.

تێبینی: پێویستە هێلکە کەم بەکار بێت لەو بارانەی خوارەوە:

١- ئەوانەی جگەریان باش کارناکات وبەردی زەرداویان هەیە.

٢- زیادە هەستیاری لە هێلکە.

٣- بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆلی خوێن.

٤- هەناسە تەنگی وڕەبۆی سیەکان.

٥- تەسکبوونەوەی بۆڕیەکانی دڵ.

٦- هەوکردنی گورچیلەو وردە بەردی گورچیلەو میزەڵدان.

پێنجه‌م: شیر
(الحليب- Milk)

پێناسه‌كه‌ی:

له قورئانی پیرۆز خوای گه‌وره ئیشاره‌تی به‌وه داوه كه‌وا شیر له پلازما دروست كراوه پێش ئه‌وه‌ی وه‌ك شیر بێته ده‌ره‌وه له‌ناو مه‌مك وگوانی گیانداران ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾ ﴾ النحل: ٦٦. ئه‌مه‌ش وه‌ك معجیزه‌یه‌كی زانستیه.

شیری خۆراكی كۆرپه‌له‌ی گیانداره شیرده‌ره‌كانه پاش له دایكبوونیان تاوه‌كو ماوه‌ی جیاجیا له چه‌ند مانگێك بۆ دووساڵ.

خه‌ڵكان ئه‌و گیادارانه به خێو ده‌كه‌ن زۆربه‌ی بۆ ئه‌وه‌یه سوود له شیرو به‌روبوومه‌كانی تر وه‌ربگرێت وه‌ك گۆشته‌كه‌ی، له زۆر وولاتانیش به‌كاردێت بۆ جووت كردنو كاری ئاو هێنانو كیشاوه‌رزی.

ئه‌و گیانه‌وه‌رانه بوونه‌ته هۆكارێكی ناوه‌ند بۆ گه‌یاندنی سوودی ئه‌و گژو گیایه‌ی ده‌یخۆنو ده‌بێته شیر ئینجا سوودی به مرۆڤ ده‌گات پاش خواردنه‌وه‌ی شیره‌كه‌ی. چونكه هه‌ندێك له‌و گژوگیایه به‌مرۆڤ ناخورێت یان ناتوانێ هه‌رسی بكات به‌ڵام به‌هۆی شیری ئه‌و ئاژه‌ڵێنه‌وه سوودی ئه‌و ڕووه‌كانه ده‌گاته مرۆڤ، ئه‌وه‌ش به‌خشین... ...ای گه‌وره‌یه به مرۆڤ، چونكه سوودی ئه‌و ڕووه‌كانه زۆره‌و هه‌ندێكیان تاوه‌كو ئێستا نازانین چی یه.

به‌ڵام له‌م سه‌رده‌می ئێستاماندا كه‌وا هه‌موو شتێك خیانه‌تو ناپاكیو غه‌شی تیّ كه‌وتووه ده‌بینین ئه‌وانه‌ی ئه‌و ئاژه‌ڵێنه به‌خێو ده‌كه‌ن ڕێگه نادەن به‌و ئاژه‌ڵێنه به ئاره‌زوی خۆیان بله‌وه‌ڕێن

لەپاوانو کێڵگەکان تاوەکو جۆرەها گژوگیای سروشتی

سوود بەخش بخوات بەڵکو جورێکی تایبەتی بۆ دەهێنیّ بۆ (حەزیرەکەی) کەهەرزان بێت و جوڵەی کەم بکاتەوەو زوو قەڵەو بێت (هەروەك لە باسی بەخێوکردنی مریشك باسمان کرد). بەمەش شیرەکەی سوودی زۆری نابێت وەك ئەوەی چاوەڕوان دەکرێت. زۆر جاریش دەبینین خەڵکان شتی بیّ کەڵكو بیّ سوود دەدەنە ئەو ئاژەڵیّنە وەك پارچە ڕۆژنامەو گۆڤارو کارتۆن ومقەبا وەك خۆراك بەڕاستی ئەوە سیفەتی ئادەمیزادی زۆر دوورەو غەدرو و ناپاکیەکە بەرامبەر کۆمەڵگەو ئەو گیانەوەرانەش دەکرێت.

لە زۆربەی کۆمپانیە گەورەکانی بەخێوکردنی ئاژەڵ خۆراکی سەرەکی ئەوانە تەنها بریتیە لە گەنم وجۆو هەندیّ گیای تایبەت، چونکە ناتوانن ئەو ژمارە زۆرە لە ئاژەڵ ببەنە دەرەوە بۆ لەوەڕگاکان هەروەك لە سعودیە کێڵگەی وا هەیە زیاتر لە ٥٠٠٠ سەر ئاژەڵی تیایە.

هەروەك سەلمێنراوە کەوا گژوگیای هەر وولاتێك بۆ چارەسەری دەردو نەخۆشی هەمان وولات باشەو ئەو گژوگیایەی زستانە ئاژەڵ دەیخوات بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی هەمان وەرز باشە، هەربۆیە ئەو شیرە قوتووانە کاریگەری باشی نیە کاتیّ لە وولاتێکی تر بەکاردێت. بۆیە نوسینی ناوی وولات و وەرزەکە پێویستە لەسەر قوتووی شیرەکان تاوەکو بتوانریّ سوودی لێوەربگیریّ.

بۆ سوود وەرگرتنی تەواو پێویستە شیری هەمان وولات بۆ خەڵکی خۆی بەکاربێت وشیرەکەش نویّ بێت کە لەو کات ڕەنگی سپیەو کاتی دانانی لەسەر نینۆك خۆی دەگرێت چونکە چرو خەستە، هەروەها پێویستە ئاژەڵەکە تەمەنی زۆر پیر نەبێت وگژو گیای سروشتی ئەو وولاتەشی خواردبیّ و دووربیّ لە خواردنی شتی نا دروستو ناپاك وەك خواردنی سیرو پیازو پیسایيو شتی قیزەون چونکە کاردەکاتە سەر پێکهاتەی شیرەکەو تامو بۆنی.

هەروەها تەندروستی ئاژەڵەکەو قەڵەویشی کاردەکاتە سەر پێکهاتەی شیرەکە، ئەوانەی قەڵەون چەوری ناو شیرەکەیان زۆر زیاترە لەوانەی تر.

ئەوانەی تەمەنیان بچوکترە شیریان زیاترەو باشترە، ئەوانەی لە شوێنی تەنگو تەسکو قەرەباڵغ بەخێودەکرێن باری دەرونیان جێگیر نیە بۆیە کاریگەریان لەسەر ئەوانەش هەیە کە ئەو شیرە بەکاردەهێنن.

لە زۆربەی کێڵگەکان شیر پاکدەکرێتەوە(Pasteurization) بە کوڵانی بۆ پلە کەمتر لە ١٠٠ وەك (٦٠ پلە) تاوەکو سوودەکانی بمێنێ، دوایی هەڵدەگیرێ لە قوتووی تایبەت بە پاکراوەیی.

شیری ووشککراوە بەهۆی کوڵان یان سارد کردنەوە (باشترەو نوێترە)و دوایی لەگەڵ ئاو تێکەڵ دەکرێت ودەخورێتەوە.

باشترین شیریش بۆ منداڵ شیری ئادەمیزادە کە شیری دایکیەتی یان هەر ئافرەتێکی تر، چونکە گشت پێکهاتەکانی گونجاوە لەگەڵ جەستەو دەرونی ئەو منداڵە بۆیە ئاینی پیرۆزی ئیسلام زۆر گرنگی بەشیری دایك داوە. (بۆ زانیاری زیاتر لەسەر پێکهاتەو سوودی شیری دایك وبەراوردی لەگەڵ شیرەکانی تر بگەڕێوە بۆ کتێبی وەرگێر– تەنها بۆ ئافرەتان).

شیری دایك لە ڕۆژەکانی سەرەتای منداڵبوون شیرێکی زەردی پەیتەو ژمارەیەکی زۆری ڤیتامین وکانزا وچەوری بەسوودی تیایە کە بۆ منداڵ زۆر پێویستە وبەرگری زیاد دەکات وگەشەی مێشك وچاو ئەندامەکانی تری بەهێز دەکات، ئەو جۆرە شیرەپێی دەڵێن (اللبأ– Clostrum).

شیری بەدیل: ئەو شیرەیە کەوا لە پاقلەی صۆیا دروستکراوە کە سەرچاوەیەکی ڕوەکیەو بۆ چارەسەری نەخۆشی سکچوون و زیادە هەستیاری بەکاردێت لەو منداڵانەی حەساسیەیان هەیە بەیەکێك لە پێکهاتەکانی ناو شیری دایك (ئەمەش زۆر کەم ڕوودەدات).

شیری مانگای چاککراو: بریتیه لەو شیرەی مانگا کە وای لێکراوە نزیك بێت لەشیری دایك تاوەکو منداڵ سوودی لێ وەربگرێت کاتی نەبوونی شیری دایك .

پێکهاتەی شیر:

پێکهاتەکەی دەگۆڕێ بە گۆرانی سەرچاوەکەی لە جۆری ئاژەڵ و خۆراك و وڵاتو وەرزی ساڵ.

لە هەر ١٠٠ گرام لە شیری مانگا ئەمانە هەیە:

- شەکر ٤.٣ گۆام.
- چەوری ٣.٥گرام
- ماددەی زولالی ٣.٤ گرام.
- ئاسن ٠.١ گرام.
- کالیسیۆم ١.٢٥ گرام
- سۆدیۆم ٢٥ میلگرام
- ڤیتامین ئەی ٢٥ ملگرام.
- ڤیتامین بی ٠.٥ میلگرام
- ڤیتامین سی ٢ میلگرام.
- ڤیتامین دی ٠.٢٥ میلگرام.

شیری حوشتر:

- ئاو ٨٧٠ گرام / لیتر
- شەکر ٥٢ گرام
- چەوری ٣٠ گرام
- زولال ٤١ گرام
- کانزای سۆدیۆم وپۆتاسیۆم وئاسن ٧ گرام.

شیری مەڕ:

- ئاو ٨٣٥ گرام/ لیتر.
- شەکر ٩١ گرام
- زولال ٥٠ گرام
- کانزای پۆتاسیۆم وسۆدیۆم وئاسن ١٠ گرام.

ئەو شیرە تۆزەی کەوا دێتە لامان زۆربەی سەرچاوەکەی مانگایەو هەندێکی لە بزنەوەیە کە بۆ خۆراکی منداڵان دەدرێت. دەبێت ئاگاداربین کەوا شیری بزن نەدرێتە منداڵ ڕاستەوخۆ بەتایبەتی لەناوچەی دەریای سپی ناوەڕاست لەبەر نەخۆشی (تای ماڵتا– حمى المالطا– Brucellosis – Malta fever).

کەمترین چەوری لە شیری حوشتر و کەرو مایندایە و شیری بزنو مانگا مام ناوەندیە وشیری مەڕ چەوری لە هەموویان زیاترە.

باشترین کات بۆ خواردنەوەی شیر بەیانیانەو باشتریش وایە لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ بکرێت وخۆراکی تری پرۆتینی لەگەڵ نەخورێت بێجگە لە هێلکەو میوە.

شیر پاش کوڵانیو تێکەڵکردنی کەمێك لە خەمیرە دەبێت ماست وپێی دەڵێن (اللبن الرائب)

سوودەکانی شیر:

١– لەبەر بوونی کالیسیۆم وفۆسفۆر بۆ توندکردنی ئێسقانەکان باشە.

٢– لەبەر بوونی فۆسفۆرو ڤیتامینەکان بۆ بەرزکردنەوەی چالاکی دەماغ و زیادکردنی هۆشیاری وزیرەکی باشە.

٣– بۆ زیاد کردنی چالاکی جینسی باشە پاش ئەوەی کرداری بەیەکگەیشتن تەواو بوو.

٤– بۆ زیادکردنی چالاکی جگەر باشە چونکە کانزای زۆری تیایە.

٥– بۆ جوانکاری پێستو ڕۆشن کردنیو گەرانەوەی سپی پێست باشە، بۆیە کیلۆباترا خۆی بەشیر دەشووشت.

٦– شیر بۆ خەو وخاو بوونەوەی ماسولکە باشەو بۆ نەخۆشیەکانی دەرونی باشە.

٧- بۆ بەهێزکردنی چاو باشە چونکە بەرگری خانەکان زیاد دەکات.

٨- غەرغەرە کردن بەشیر بۆ چارەسەری هەوکردنی گەرو باشە.

٩- شیری بزنو کەر بۆ هەوکردنی سیەکان باشە.

١٠-شیری ماین بۆ بەرگری لە سیل باشە.

١١-ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.

١٢-بۆ ڕەوانی باشە بەتایبەتی شیری ماین وحوشترو مانگا، بەتایبەتی شیری ماین.

١٣-شیری حوشتر بۆ مەیاسیری.

١٤-بۆ ژەهراوی بوون باشە.

١٥-بۆ نەخۆشیەکانی پێست باشە.

پێکهاتەکانی شیر دەگۆڕێ لە وەرزێکەوە بۆ وەرزێکی تر بۆیە دەبینین لە کاتی بەهار شیر ئاوی زۆرەو کانزاو ڤیتامینی کەمترە بەڵام لە هاوین بە پێچەوانەوە خەستەو کانزاو ڤیتامینی زۆرەو سوودی زیاترە لە ناوەندی وەرزی هاوین.

هەندێ ئاگاداری گرنگ:

١- واچاکە دوای شیر خواردن مرۆڤ نەخەوێت ویەك کاتژمێر چاوەڕوان بکات تاوەکو شیرەکە لە گەدەوە دەچێتە ڕیخۆڵە بۆ هەرس کردن.

٢- باش نیە ئەوانەی ددانیان ڕەشبوونو کونو کلۆری تیایە شیر زۆر بخۆن چونکە ئەو نەخۆشیانە زیاد دەکات.

٣- بۆ نەخۆشی کۆلۆن وغازات کردن باش نیە.

٤- بۆ ئەوانەی نەخۆشی پەککەوتنی دڵیان هەیە چونکە سۆدیۆمی زۆر تیایە.

٥-بۆ ئەوانەی نەخۆشی بەردی گورچیلەیان هەیە چونکە زیادی دەکات.

شەشەم: ماست

(اللبن الرائب- Yogurt)

عەرەب یەکەم نەتەوە بوونە کەوا ماستیان دروست کردووە ، ئەویش بە گەرمکردنی شیرو تێکردنی هەوێنو گۆرینی شەکری لاکتۆزی ناو شیر بۆ ترشی لاکتیك بە هۆی بەکتریایەکی تایبەت بەناوی (لاکتیك ئەسید بەسیلای) کە بەکتریایەکە شێوەی وەك پارچە دارێك وایە شیرینی شیر دەگۆرِێ بۆ تامی ترش.

ماست پاش دروست بوونی هەموو ئەو ماددانەی تیایە کە لەشیردایە وسوکتریش دەبێت بۆ هەرسو بۆ ناوچەی گەرم وبیابان باشە، هەر بۆیە دەڵێن یەکەم جار لە دوورگەی عەرەبیەوە هاتووە. چونکە گەرمای ئەو شوێنە گونجاوە لەگەڵ خواردنی ماستو ئاو بەتایبەتی کاتی ئێواران کە پێویستی بەخواردنی سووکە.

یەکەم بەکارهێنانی لە ئەوروپا لە سەردەمی مەلیك فرانسۆی یەکەم بوو کە توشی نەخۆشی کۆلۆن بوو، زاناکانیان پێیان ووت کەوا عەرەب ماست بەکاردێنن بۆ ئەوانەی کرداری هەرسیان دەشێوێت بەهۆی هەوکردنی ریخۆڵەوە. هەروەها ماست هێمنکەرەوەی دەرونی پەشۆکاو ناهاوسەنگەو بۆ خەوتنیش باشە.

پاش چاککبوونەوەی مەلیك فرانسۆی یەکەم ناوبانگی ماست دەرچوو لە ئەوروپای رۆژئاوا تاوەکو گەیشتە گشتماڵەکان، هەر لە دوورگەی عەرەبەوە گەیشتە هیندستان وچین و ولاتانی تر. بە رێگەی ئەستەمبوولیشەوە گەیشتە ئەوروپای رۆژهەلاتو قەوقاز کە ئەمانە نەتەوەیەکن تەمەنیان درێژە بەهۆی پاکی هەواو باشی خۆراك و بەکارهێنانی بەروبومی شیرو ماست.

لەو کاتەوە ماست لە ئەوروپا بەشێوەیەکی زۆر فراوان بەکاردێتو پەیوەندیەکی زۆریش هەیە لە نێوان خواردنی ماست و باشی تەندروستیان.

پێکهاتەکەی:

شیر پاش کوڵاندنی بۆ پلەی ٣٥-٤٠ پلەی سەدی هەندێ هەوێنی (ماست) تێکەڵ دەکرێت وسەری دادەپۆشرێ بە پارچە قوماشێك پاش چەند سەعاتێك دەبێتە ماست.

- ڤیتامینی (ئەی وسی ودی) تیایە.
- ئاو ٨٢٪
- پرۆتین ٤.٥٪
- چەوری ٥.٧٥٪.
- شەکر ٦.٧٪
- ترشی لەکتیك ٠.٤٥٪.
- کانزاکان ٠.٥٪.

ئەو پێکهاتانە دەگۆڕێ بە گوێرەی تەمەنی ئاژەڵەکەو ئەو وەرزەی لەوەڕی تیا کردووە، کاتی زستان ڕێژەی ئاوی زۆرە کاتی هاوینە زۆر کەمترە.

- یەك لیتر لە ماست ٣٥٠ کالۆری دەدات لە ووزە، ماستی مەڕ لە هەموویان زیاترە چونکە چەوری زیاترە وماسی حوشترو ماین کەمتر ووزە بەخشە.

- وەك شیر وا چاکە لەگەڵ هەنگوین بخورێت، بەڵام بۆ کەمکردنەوەی توندو تیژی لەگەڵ هەندێ لەو خواردنانە دەخورێت کە بەهاراتیان زۆر تیایە تاوەکو کاریگەری کەم بکاتەوە.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- چاڵاکی خانەو شانەکان دەپارێزێ بۆیە بۆ پیرنەبوون باشە.

٢- میزکردن زیاد دەکات بۆیە بۆ توانەوەی بەردی گورچیلە باشە.

٣- ئەو ترشیەی لەناو ماست هەیە وا دەکات گەشەی بەکتریای زیان بەخشی ناو گەدە ڕابگرێ و ناهێڵێت خۆراکی ناو گەدە بۆگەن بکات وببێتە هۆی دەرچوونی ماددەیەکی زیان بەخش بەناوی (**Indole group**)

٤- بۆ هەرس کردنی خۆراك سووکەو دەرهاویشتنی باشە.

٥- وەك هێمنکەرەوەو ڕاگرتنی هاوسەنگیو خاوکردنەوەی ماسولکەو خەولێهێنەرێك بەکاردێت.

٦- تێنویەتی کەم دەکاتەوە لە کاتی هاوینە.

٧- ددان سپی دەکاتەوەو میناو پوك بەهێز دەکاتو بۆ لابردنی بۆنی دەمیش باشە پاش غەرغەرە پێکردنی بۆ ماوەی ٣٠ خولەك..

٨- لە هەندێ لە وولاتان ئاوی ناو ماست دەردەکەن بە دانانی ماست لەناو پارچە قوماشێك بەمەش توند دەبێت وپێی دەڵێن (اللبنة). ئەو ئاوەی لێی وەردەگیرێت زۆربەی ڤیتامینەکان وکانزاکانی تیایە، هەر ئەو ئاوە بۆ ترانەوەی بەردی گورچیلە باشە کە ڕەنگی بەرەو زەرد دەچێت.

٩- ماست پاش تێکەڵ کردنی لەگەڵ ئاو دەبێتە ماستاو کە بۆ نەخۆشی سکچوون باشە چونکە ماددەی ترشی فلاڤینویدی تیایە کە بەکتریا کوژە.

زۆر جار ماست فێڵی تیا دەکرێت بەزیاد کردنی نیشاستەو شەب، بۆ کەشف کردنی ئەو خیانەتە ئەوا هەندێ یۆدی تیا بکە(ڕەنگی زەردە)، گەر ئەو ڕەنگە وەك خۆی ماوە ئەوا ماستەکە باشە، ئەگەر ڕەنگی گۆڕا بۆ شین ئەوا فێڵی تیا کراوە.

حەوتەم: پەنیر

(الجبنة- Cheese)

پەنیر یەکێکە لە پیکهاتەکانی شیر پاش ئەوەی لەگەڵ هەندێ لە ئەنزیمات تێکەڵ دەکرێت، ئەو ئەنزیماتانەش لە ڕیخۆڵەی ئاژەڵدا هەیە کە بە شێوەیەکی سروشتی ئەو ئینزیمانە وا دەکات شیر کرداری مەیین وپەیت بوونی بێتە سەر پێش هەرس کردن، جا مۆرڤ ئەو کارە لە دەرەوەی گەدەی ئاژەڵ ئەنجامدەدات تاوەکو پەنیر دروست بکات.

پەنیر جۆری زۆرە ولەلای فەرەنسیەکان دەگاتە نزیکەی ٣٦٥ جۆر.

پەنیر خۆراکێکی سەرەکی ناوچە ساردەکانە هەروەك چۆن ماست خۆراکی سەرەکی ناوچە گەرمەکانە. بۆ دروست کردنی پەنیر خوێ و ئاو بەکاردێت تاوەکو ڕێگە بگرێت لە گەشەو زیاد بوونی بەکتریا لەناو پەنیر و تێکچوون وهەڵوەشاندنەوەی. لە هەندێ جۆر پەنیر ئاوی هەر تیا نیەو وشك دەکرێتەوە تاوەکو بەکتریا تیایدا گەشە نەکات.

زۆر جار لە جیاتی ئەنزیمات ئاوی ماست بەکار دەهێنن بۆ دروست کردنی پەنیر چونکە ئەو ئاوە ترشەو شیرەکە دەمەینی.

پێکهاتەکانی:

- سەرچاوەیەکی زۆر باشی کانزای کالیسیۆم وفۆسفۆرو ڤیتامیناتە.
- ڤیتامینی ئەی زۆر تیایە لە دوای ئەو ڤیتامینی دی.
- ڤیتامینی بی ١، ٢،٦، و ڤیتامینی ئی.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

١- بۆ نەخۆشیەکانی پێستو بەهێزکردنی چاو باشە چونکە ڤیتامینی ئەی تیایە.

٢- بۆ بەرگری لە هەوکردنی میزڵدان باشە.

٣- بۆ بەهێزکردنی ددان وئێسقان باشە.

٤- بۆ دروست کردنی خڕۆکە سوورەکان و گەشەو بەهێزکردنی دەمارەخانەکان باشە چونکە ڤیتامینی بی ١٢ تیایە.

٥- بۆبەهێزکردنی قژی سەرو پێست باشە.

٦- ترشی ناو گەدە هەڵدەمژێ بۆیە دوای خواردن دڵەکزێ لادەبات.

٧- هێمنکەرەوەی دەرونی ناهاوسەنگیە.

٨- کێش زیاد دەکاتو زیرەکیو بیرتیژی دەکات.

٩- بۆ هەوکردنی گەدەو ڕیخۆڵە باشە.

هەشتەم: کەشك

(الكشك- **Couck**)

یەکێکە لەو خواردنانەی کەوا لە شیر دروست دەکرێت بە زیاد کردنی ساوار بۆ ماست، لە ناوچە شاخاویەکانی دەریای سپی ناوەڕاست زۆر بەکاردێت.

ئەویش دوو جۆری هەیە: **یەکەمیان ، کەشکی سەوز**: پاش تێکەڵکردنی ساوارو ماستو هەندێك ئاو، دەتوانیٚ یەکسەر بخورێت یان هەندیٚ لە گوێزو پیازو زەیتی زەیتونی لەگەڵ تێکەڵ دەکرێت وپاشان لەگەڵ تەماتەو بیبەرو تەڕەتولە (تەڕەتیزە) دەخورێت.

جۆری دووەمیان، کەشکی ووشکە: کە کەشکی سەوزەو وشك دەکرێتەوە لەناوکیسەی تایبەت و دەترشیٚ بە هۆی بەکتریای تایبەتەوەو ماددەی پرۆتینی زیاتر تیا دروست دەبێت.

پاش وشك کردنەوە ورد دەکرێتو دەهاڕدرێتو لەگەڵ ئاو لەسەر ئاگر دەدەنرێتو ڕۆنو گۆشتو پیازی تێکەڵ دەکرێت، لە هاوین وپایز دروست دەکرێت لە زستان دەخورێت.

کەشك هەمان سوودەکانی ماستو ساواری تیایەو دەتوانریٚ بدرێتە منداڵی ساوای ٣-٤ مانگ چونکە وزەی زۆری تیایەو کارناکاتە سەر شیرخواردنیش.

نۆیەم: هەنگوین

(العسل- **Honey**)

بریتیە لە خۆراکێکی تەواوو بۆ چارەسەری زۆر نەخۆشیان بەکاردێت ولە قورئانی پیرۆزیش ناوی هاتووە وەك شیفا ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ وَٱللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّىٰكُمْ ۚ وَمِنكُم مَّن يُرَدُّ إِلَىٰٓ أَرْذَلِ ٱلْعُمُرِ لِكَىْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْـًٔا ۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴿٧٠﴾ ﴾ النحل: ٦٨ - ٧٠

لە تەوراتیش هاتووە کەوا یەعقوب (عليه السلام) داوای لە کوڕەکانی کردووە کەوا هەنگوین پێشکەش بە فیرعەونی میسر بکەن.

پێغەمبەر سولەیمان (عليه السلام) داوای کردووە کەوا بەدوای هەنگوین بگەڕێن وبەکاری بهێنن.

لە گۆڕەکانی فیرعەونەکان مەنجەڵی هەنگوین دۆزراوەتەوەو تێك نەچووە وهەمان سیفەتەکان وسوودەکانی خۆی پاراستووە.

لە لای هیندۆسە کۆنەکانیش هەنگوین بەکارهاتووە لە بۆنە ئاینیەکان وەك دەرمان و خواردن.

هەنگ گیانلەبەرێکی زۆر سەرسوڕهێنەرو ئیشکەرو ڕێکن، لە دروستکردنی بیناو خانەی هەنگوین کاری ئەندازیاری زۆر سەرسوڕمان بەکاردەهێنن.

هەنگ ئەم شتانە دروست دەکات:

هەنگوین و خۆراکی شاهانەو برۆبولس وشەمیّو پیتێنی گوڵەکان و ژەهر.

هەنگوین بەم هەنگاوانە دروست دەکرێت:

١- شیلەی گوڵ: لە سەرچاوەی سروشتی وەك گوڵی هندبا.

- شەکری میوە (فراکتۆز)
- شەکری گلۆگۆز
- قامیشە شەکر
- ڤیتامینات وپرۆتین وئەنزیمات

٢- کاریگەری ئەنزیمەکان:

هەنگ ئەو شیلەیە دەمژێت و لەناوکیسەیەکی تایبەتی خۆی دایدەنێو پێی دەڵێن (کیسی هەنگوین)، لەو شوێنە هەنگ هەندێ ئەنزیم وخەمیرە دەڕژێنت سەر ئەو شیلەیەو قامیشە شەکرەکە(سوکرۆز) دەگۆڕێ بۆ شەکری تاکی فراکتۆزو وگلۆگۆز.

٣- پێدان: هەنگەکە هەڵدەستێ بە پێدانی ئەو شلەی کە گۆرانکاری بەسەر داهاتووە دەیداتە هەنگی تر تاوەکو ئەوانیش ئەنزیمی تری وەك (پرۆلین) پێدا بکەن وجۆری هەنگوینەکە بەرەو باشتر بگۆرن.

٤- داکردن (خزن): لەو قۆناغەدا هەنگ دەست دەکات بە هەڵم کردنی ئەو ئاوە زیادەی ناو هەنگوینەکەیە تاوەکو دەگاتە ١٠٪.

٥- داخستنی کۆگاکان: لە پاش قۆناغی چوارەم هەنگوینەکە سازگارو خاوێنەو هەنگ هەڵدەستێ بە ڕشتنی ژەهرێکی تایبەت بەسەر هەنگوینەکە تاوەکو شیّ نەگرێتو تێك نەچێت.

فێڵ کردن لەگەڵ هەنگوین: بەوەی دەکرێت کەوا لە جیاتی شیلەی گوڵ شەکرو گیراوەی میوە بدرێتە هەنگەکان.

هەنگوینی سروشتی لەم ماددانە پێکهاتووە:

- شەکری میوە(فراکتۆز) ٣٨٪.
- شەکری ترێ (گلۆکوز) ٣٢٪
- قامیشی شەکر (سوکەرۆز) ٥٪
- هەنگوین دەیبەستێ ودەبێتە ماددەی بلوری.

پاش چەند هەفتەیەك ڕێژەی سوکەرۆزو فراکتۆز یەکسان دەبن.

ئەگەر فراکتۆز لە گلۆکۆز زیاتر بێت ئەوا پاش ڕۆژێك دەبێتە بلوری.

ئەگەر گلۆکۆز زیاتر بێت لە فراکتۆز ئەوا بلوری بوونەکە دوا دەکەوێت.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی:

یەکەم: کۆئەندامی هەرس

١- برینداربوون وهەوکردنی گەدە.

٢- ترشانی گەدە.

٣- خۆراك هەرس نەکردن وغازات دروست بوون.

٤- سکچوون ورەوانی.

٥- دابەزینی کێش بەهۆی ڕێکخستنی کاری گەدەو ڕیخۆڵە.

٦- مەیاسیری

٧- کەم خوێنی

دووەم: نەخۆشیەکانی گەرو لووت وگوێ

١- هەوکردنی ناو دەم.

٢- هەوکردنی پووك.

٣- هەوکردنی لووت و گیرفانەکانی.

٤- هەوکردنی قورقوراگەو ژێیەکانی دەنگ

٥- هەوکردنی گەرو گوێچکە.

سێیەم: کۆئەندامی هەناسە

١- هەڵامەت وپەرسیف.

٢- کۆکەی توند و کۆکەی درێژخایەن.

٣- سیل ورەبۆ.

چوارەم: دڵ

١- فراوان کردنی بۆڕی دڵ .

٢- وزە بە ماسولکەی دڵ دەبەخشێت.

٣- دابەزاندنی پەستانی خوێن

٤- چارەسەری سینگە کوژەی دڵ.

پێنجەم: کۆئەندامی دەمار

١- چالاکی دەماخ ودەمار زیاد دەکات.

٢- نەخۆشی لەرزەو نەخۆشی شاهانە.

٣- ماندووبوون وداڕوخانی دەرونی.

٤- ڕەقبوونی ماسولکەکان.

٥- پشت یەشەو دێسکی کەمەری.

٦- نەخۆشی شاهانە.

٧- خوداری

شەشەم: نەخۆشیەکانی دەرونی

١- خەمۆکیو ناهاوسەنگیو خەوزڕانو پچرانی کەسایەتیو تێکچوون.

٢- چارەسەرە بۆ ئەوانەی خویان گرتووە بە عەرەق ومادده بێهۆشکەرەکان.

حەوتەم: نەخۆشیەکانی کۆئەندامی زاوزێ

١- کەم کردنەوەی نیشانەکانی سەرەتای سکپڕی.

٢- کەم کردنەوەی ئاوی لەش وپەستانی خوێن وهاوسانی قاچ وکەمکردنەوەی پرۆتینی ناو میز.

٣- منداڵبوونی کەم ئازار.

٤- هەوکردنی زێ ومنداڵدان.

٥- زوو چاکبوونەوەی برین وهەوکردنی نەشتەرگەری.

٦- کەم کردنەوەی ئازارو ناڕێکی بێ نوێژی.

٧- بۆ زیاد کردنی چالاکی هێلکەدان وجووتە گونی نێرینە باشە.

٨- فراوان کردنی بۆڕیەکانی خوێنی ناوچەی زاوزێ.

٩- چارەسەری نەخۆشی سەزەنەك (Gonorrhea)

هەشتەم: نەخۆشیەکانی چاو

١- هەوکردنی پێلو برژانگ.

٢- هەوکردنی گلێنەی چاوی ڤایرۆسی تامیسکەیی.

٣- سووتانەوەو برینی گلینە.

٤- بەهێزکردنی چاو.

٥- چالاکی سووڕی خوێنی ناو چاو زیاد دەکات.

٦- گرژی ماسولکەکانی چاو چارەسەر دەکات.

نۆیەم: پێست

١- چارەسەری زیادە هەستیاری پێست.

٢- بالوکەو قلێشی پێست.

١٠- هەوکردنی خانەو شانەی پێست (Cellulitis)

دەیەم: جوانکاری

١- لە پیشەسازی کریم و مەرهەمەکانی جوانکاری بەکاردێت.

٢- پێست تەرو ناسك دەکات.

٣- چرچ ولۆچی پێست لادەبات وجوان دیار دەکەوێت.

٤- ماکی ڕەش وزیاد لەسەر پێست لادەبات.

یانزەم: زیادە هەستیاری

١- هەستیاری لە کا (حمی القش).

٢- هەوکردنی هەستیاری لووت و هەڵامەت وئاو هاتن لە لووت وپژمین.

٣- حەساسیەی سیەکان و ڕەبۆ.

دوانزەم: جگەر

١- هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی.

٢- بەرگری لە بەردی زەرداو دەکات.

٣- بەرگری لە هاوسانی جگەرو سپڵو کیسی زەرداو دەکات.

٤- بەرگری لە بە شەمیٚ بوونی جگەر دەکات (تشمع الكبد- Cirrhosis)

٥- شەهیەی خواردن زیاد دەکات وهەرس ئاسان دەکات.

٦- گەشەی منداڵ زیاد دەکات وبەرگری لە ئێسکە نەرمە دەکات.

سیانزەم: سەر

١- سەریەشەی گشتی وشەقەسەر.

٢- چارەسەری کەمی تەرکیز بەهێز دەکات.

نەخۆشیەکانی پیری:

١- زیاد کردنی هێزو ئارەزووی خواردن و خاوبوونەوەی ماسولکەو کەم خوێنی.

٢- چارەسەری کەمی بیروهۆش.

٣- چارەسەری کەمی بەرگری

٤- لاوازی جینسی

٥- قەبزی

٦- نەخۆشی دڵ وپرۆستات.

دەیەم: شەمیٚ

(الشمع- Wax)

پاش ئەوەی هەنگ شیلەی گوڵەکانی مژی لە ناو لەشیدا ٨ جۆر گلاند هەیە ئەو ماددانە شی دەکەنەوە، تاوەکو لەناو لەشی هەنگەکەدا بێتە شلە، بەڵام ڕاستەوخۆ دوای هاتنە دەرەوە لەلەشی دەبێتە ماددەیەکی چەور لینج وبەدیواری شەش پالۆکاندا دەنوسیٚ. ئەو شەش پالۆیانە شتێکی زۆر سەیرن وتاوەکو ئێستا زانست نەیتوانیووە هەموو نهێنیەکانی بدۆزێتەوە، کارەکەشی وەك شوێنی دانانی هێلکەو حەوانەوەی کرمەکان وداکردنی هەنگوینە.

پێکهاتەکانی:

- چەوری کحولی
- سیرۆلین وڤیتامین ئەی.
- دەنکۆلەی ڕەنگی و ماددەی دژە بەکتیریا.

بەکارهێنانی پزیشکی وسوودەکانی

١- ماددەی خۆ جوانکردن وەك قەڵەمی لێوو چاوو بۆنەکان.

٢- لابەری مووی لەش.

٣- وەك مۆمی ڕوناککەرەوەو هاوێنەی پزیشکی.

٤- وەك پارێزەرێك بۆ ئەو ماددانەی کە زوو تێکدەچن.

٥- برینو هەوکردنی پێستو لابردنی کێمو خیزاو.

٦- بە تێکەڵ کردن لەگەڵ وەنەوشە بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی دڵ وسیەکان وڕەبۆ بەکاردێت.

٧- نەخۆشیەکانی سەرما وهەڵامەت.

٨- نەخۆشی ڕێویە (ڕووتانەوەی قژی کاتی).

٩- هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ بەهۆی مژینی بۆ ماوەیەك.

١٠-نەخۆشیەکانی زیادە هەستیاری.

١١-نەخۆشی لەوزەکان.

١٢-ئاسان کردنی هەرس وڕەوانی.

١٣-بەهێزکردنی ماسولکەو سووڕی خوێنی لەش.

١٤-چارەسەری شێرپەنجە کە هێشتا تەواو ڕوون نەکراوەتەوە.

یانزەیەم: ماکوتە

(اللقاح- Pollens)

بریتیە لە باشترین وبەنرخترین خۆراك بگرە لە خۆراکی شاژنیش، چونکە بریتیە لە تێکەڵەیەك لەو ماددانەی کەوا هەنگ کۆی کردۆتەوە لە شیلەی ئەو گوڵانەی مژیوویەتی لە دووری ٣ کیلۆمەترەوە لە شانەکەی کە ژمارەیان لە هەزار تێپەڕ دەکات. هەموو ئەو پرۆتین وترشی ئەمینی تیایە کە خانەکانی لەش پێویستیەتی.

پێکهاتەکەی:

- پرۆتینی ڕووەکی.
- گلۆکۆسیدات
- نیشاستەو لاکتۆز ٤٠٪
- چەوری ٤٪
- ئاو ٥٪
- ڤیتامینی (ئەی و بی وسی ودی).
- هەندێ ماددەی کە ١٥٪ تاوەکو ئێستا نەدۆزراوەتەوە لەبەر نەبوونی لێکۆڵینەوەو شی کردنەوەی ورد.
- کانزای پۆتاسیۆم وکالیسیۆم ومەگنیسیۆم.
- هەندێ لە ئەنزیمات

سوودەکان وبەکارهێنانی:

١- کاردەکات وەك دژە بەکتریا.

٢- لەبەر بوونی ئیسترۆجین تیایدا بۆ زیادکردنی چالاکی هێلکەدانی ئافرەت باشە.

٣- لەبەر بوونی ماددەی (ریتین- **Rutin**) پارێزگاری بۆریەکانی خوێن دەکات لە تێکشکان و بەرگری لە دروستبوونی جەڵتەی دڵ و مێشك دەکات.

٤- تۆڕەی چاو بەهێز دەکات.

٥- چالاکی جینسی زیاد دەکات.

٦- ڕێکخەری کاری گەدەو ڕیخۆڵەیە.

٧- بۆ چارەسەری نەخۆشی کۆڵۆن باشە.

٨- ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.

٩- ناهاوسەنگی دەرونی وپشێوی چارەسەر دەکات.

١٠-نەخۆشی پرۆستات چارەسەر دەکات.

١١-چارەسەری کەم خوێنی منداڵ وئافرەتی دووگیانە.

١٢-بەهێزکەری هۆش وبیرو ئەندێشەیە.

١٣-لابەری ماندووبوون وشەکەتی یە.

١٤-هەڵسانەوە دوای نەشتەرگەری ونەخۆشی خێرا دەکات.

١٥-بەرگری لە هەڵوەرینی قژ دەکات.

١٦-بۆ نەخۆشی مەنگۆلی باشە.

١٧-چارەسەری هیشکە بیرۆ.

بڕی بەکارهێنراو:

٣٠ گرام بۆ گەوران و ١٠-١٥ گرام بۆ منداڵ دەجورێ لەسەر گەدەی بەتاڵ بۆ ماوەی یەك مانگ.

دوانزەیەم: خۆراکی شاژن

(الغذاء الملكى – العسل – Royal Jelly)

پێناسەی: بریتیە لە شیرێکی سپی زەردباو، تامی ترشەو وەك شیرێکی پەیت وایەو هەنگە خزمەتکارە تەمەن بچوکەکان لە گلاندی ناو قورقوڕاگەیان دەری دەدەن و لەدەوری هێلکەکان تاوەکو کاتی تروکان هاتنە دەرەوەی کۆرپەلە بیخۆن، بڕی ئەو خۆراکەش کەمەو بە گوێرەی ئەو هەنگەی کە پێویستە بێتە کایەوە دیاری دەکرێت.

کرمی هەنگی خزمەتکار ٨ میلیگرامە.

کرمی هەنگی نێرینە ١٠ میلیگرامە.

کرمی کە دەبێتە شاژن ٢٥٠ میلیگرامە.

لە ماوەی ٤٨ کاتژمێر خاوەنی هەنگ تەنها یەك گرام لەو خۆراکە کۆدەکاتەوە.

بڕی ئەو خۆراکە دیاری دەکات کرمەکە ببێتە کام جۆر لە هەنگ، گەر خۆراکی تەواو بدرێت دەبێتە شاژن وڕۆژانە ١٠٠٠-٤٠٠٠ هێلکە دادەنێت لەناو شەش پالۆکان لە وەرزی چالاکی.

پێکهاتەی ئەو ماددەیە:

- پرۆتین ٤٥.١٥٪.
- چەوری ١٣.٥٥٪
- شەکری گلۆکۆزو فراکتۆز ٢٠.٣٩٪.
- هەموو جۆرە ترشە ئەمینیەکان.
- ڤیتامینی کۆمەڵەی (بیو سیو ئەیو ئیو دیو کەی).
- ماددەی ئەسیتایل کۆلینی تیایە کە بۆڕیەکان فراوان دەکات.

جۆرو بڕی ئەو پێکهاتە بەندە بە:

- تەمەنی خزمەتکارەکان.
- ئەو خۆراکەی بە مێشەکە دەدرێت.
- باری کەش و هەوا.

بەکارهێنانی پزیشکی:

١- بۆ جوانکاری پێستو لابردنی پولەکەو ڕەقی وقەلەشتنی پێست، بەشێوەی کرێمو مەرهەم.

٢- بکوژی بەکتیریایە.

٣- بۆ گەشەی کۆرپەڵەو منداڵ بەکاردێت.

٤- نەخۆشیەکانی دەرونی وەك خەمۆکی وپەشێوی ناهاوسەنگی.

٥- شەهیەی خواردن دەکاتەوەو هەرس ئاسان دەکات.

٦- چارەسەری نەخۆشی برین وقورحەی گەدە.

٧- چارەسەری نەخۆشی پرۆستات.

٨- چارەسەری نەخۆشی شەکرەو گلاندەکانی تری لەش.

٩- پیری دوا دەخات.

١٠- دابەزینی پەستانی خوێن ڕادەگرێت.

١١- چارەسەری میزکردنی زۆرو هەوکردنی میزەڵدان.

١٢- چارەسەری نەخۆشیەکانی زگماکی بەهۆی زیاد گەشەی مێشك.

١٣- چارەسەری نەخۆشیەکانی سەرماو هەڵامەت.

١٤–چارەسەری نەخۆشیەکانی رۆماتیزم وئازاری جومگەکان.

١٥– چارەسەری نەخۆشیەکانی ڕەبۆو سیەکان.

١٦–چارەسەری ڕەقبوونی بۆری خوێن ونەخۆشی لەرزە.

١٧–خێراکردنی چاککبوونەوەی برین وسووتان.

١٨–چالاکی جینسی زیاد دەکات.

بڕی وەرگیراو:

- تەمەنی گەورە ١٠٠-٣٠٠ میلیگرام.
- منداڵ ¼ ی بڕی ئەورەکان وەردەگرێ.
- بڕی زۆر باش بریتیە لە ٨٠٠-١٠٠٠میلیگرام.

ماوەی چارەسەری بریتیە لە ٦ هەفتە وپاش یەك ساڵ دووبارە دەبێتەوە.

سیانزەیەم: ژەهری هەنگ

(سم النحل-**Bee Venom**)

کاتێ خزمەتکارەکان دەردەچن بۆ دەرەوەی شانەکەیان دوو کیسەی هەیە، یەکیان بەتاڵە بۆ شوێنی کۆکردنەوەی شیلەی گوڵەکانەو دوایی گۆرینی بۆ هەنگوین، ئەوی تریشیان ژەهری تیایە بۆ بەرگری لەخۆکردن لەکاتی تەنگانە. لەسەرەتای دەرچوونی ئەم ژەهرە برەکەی کەمەو دوایی زیاد دەکات. ئەمەش گرنگی ئەوەی هەیە کەوا دەبێتە هۆی ئەوەی هەنگ زیاتر پرۆتین وەربگرێت بە رێژەیەکی زیاتر لە کاربۆهیدرات. ئەو برەش لە بەهارو هاوین زیاترە لەوەی هەیە لە زستانو پایز. بری ئەو ژەهرە لەیەك هەنگ دەگاتە ٠.١٥- ٠.٣٠ میلیگرام.

دەزگایەکی بەرگری هەیە لە شاژن ولە خزمەتکارەکان، ئەوەی شاژن بۆ بەرگریەو بۆ کوشتنی شاژنەکانی ترە لە کاتی بوونی بەربەرەکانی، هەروەها بۆ دانانی هێلکەیە. ئەو شاژنانە بە ئادەمیزادەوە نادات هەرچەندە گەر بەدەستیش بیگرێت.

بەڵام دەزگای بەرگری لە خزمەتکارەکان بۆ بەرگریە لە شانەکەو کاتی پێوەدانی ناتوانێ ئەو دەزگایە دەربکاتو جیا دەبێتەوە لە لەشی. پاش جیابوونەوەی لە لەشی هەنگەکەو ماسولکەکانی گرژ دەبێتو زیاتر لە پێستی مرۆڤەکە دەچێتە خوارەوەو ئەو ژەهرەی تیایەتی گشتی دەچێتە ناو پێستکەی. ئەگەر ئەو دەزگایە بەتەنها جیابۆوە ئەوا مێشەکە نامرێت بەڵام ئەگەر بەشێك لە ریخۆڵەی دەرهات لەگەڵی ئەوا دەمرێت.

پێکهاتەکانی:

- شلەیەکی روونەو بەئاسانی ووشك دەبێت.
- بە ئاسانی لە ئاوو ترشەکان دەتوێتەوە.
- گەرما کاری تێناکات بەڵام گەرمکردن لەگەڵ ترش وتفت وپەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم وماددەکانی ترشی ئەکسەدە کاری تێدەکات.

– بەرگری شێداری دەگرێت بۆماوەی چەند ساڵێك دەتوانرێ هەڵبگیرێ.

– بۆنی هەیەو تامی تاڵە.

– ئەو ماددانەی تیایە: ترشی فۆرمیك وترشی هایدروكلۆریك وئۆرسۆفۆسفۆریك .

– ماددەی هیستامین.

– كۆلین وتریپتۆفان

– گۆگردو پرۆتین.

– چەوری هەڵمی كە هۆی دروستبوونی ئازارە كاتی پێوەدان.

– ئەنزیمات كە هۆكاریو ڕوژاندنی گلاندی سەر گورچیلەیە.

بەكارهێنانی پزیشكی وسوودەكانی:

١– پرۆتینی (میلیتین– **Melittin**)ی تیایە كەوا لەلایەن دوو زانای ئەڵمانی دۆزراوەتەوە(هابیرمان ونیۆمان) كەوا ئەو كاریگەرانەی هەیە.

– دابەزینی پەستانی خوێن.

– خرۆكە سوورەكان دەشكێنی.

– گرژبوونەوەی ماسولكەكانی خۆویست وهێڵدارەكان.

– بۆڕیەخوێنە ووردیلەكان(موولوولەكانی خوێن) فراوان دەكات.

٢– ماددەی (ئەبیتۆكسین) ئەم كاریگەرانەی هەیە:

– بەرگری دژی ئەو ژەهرە پەیدا دەكات.

– بەرگری دژی نەخۆشیە گوازراوەكان.

– بۆ ئازاری دەمارەكان باشە.

٣- لەکارخستنی ئینزیمی (سرۆمبۆکانیز- **Thrombokinase**) دەبێتە هۆی فراوانکردنی بۆریەکانی خوێنی ناوچەی پێوەدراوەکە، ئەمەش وا دەکات ئەو کەسە کەمتر توشی جەڵتەی دڵ ومێشك ببێن، بۆیە ئەوانەی هەنگ پەروەردە دەکەن تەمەنیان درێژە.

زیادە هەستیاری بۆ ژەهری هەنگ:

ئەوانەی کەوا زیادە هەستیاریان هەیە بۆ ئەو ژەهرە وا چاکە دوور بکەونەوە لە پێوەدانی هەنگ و لەبەرنەکرنی ئەو جل وبەرگانەی کەوا وێنەی گوڵیان لەسەرە تاوەکو هەنگ لێی نزیك نەبێتەوە، هەروەها بەکارنەهێنانی هەندێ زەیت وبۆنی سروشتی. کاتی چوونە دەرەوە بۆ شوێنی دەشتایی واچاکە دەرمانی دژە هەستیاری لەگەڵ خۆی ببات نەوەك توشی بە پێوەدانی هەنگ بێت.

هەندێ تێبینی گرنگ:

١- کاتی پێوەدانی بە ناو چاو نەوەك بێتە هاوسانی گلێنەو هاوێنە بۆیە پزیشکی پسپۆری پێویستە.

٢- پێوەدانی لە منداڵی بچوك وتەمەندار ترسناکی تیایە.

٣- مرۆڤێکی ئاسایی توانای بەرگەی پێوەدانی ٥-١٠ جاری هەیە لەیەك کاتدا تەنها سووربوونەوەو خورشت وهاوسانی شوێنەکەی پێوەدیارە.

٤- ٢٠٠-٣٠٠ پێوەدان لەیەك کاتدا دەبێتە هۆی هەناسە تەنگی و زیاد بوونی لێدانی دڵ وکرژبوونەوەی ماسولکەو شەلەل بوون.

٥- پێوەدانی ٥٠٠ دانە دەبێتە هۆی مردن بەهۆی لەکارکەوتنی ماسولکەکانی هەناسە.

٦- پێویستە ئەوانەی نەخۆشی شەکرەو سیل ونەخۆشیەکانی دڵی بۆماوەیی وهەندێ نەخۆشی کۆئەندامی زاوزێی هەیە دوور بکەونەوە لە پێوەدانی هەنگ.

- ژەهری هەنگ بەرگری دژی تیشکەکوژەرەکان دەکات (**الاشعاعات المميتة**)

چواردەیەم: لینجەی هەنگ

(عکبر النحل- صموغ النحل- **Propolis**)

پێناسەی: بریتیە لە ماددەیەکی لینجە (سەمغی) کە هەنگ کۆی دەکاتەوە لە سەر دارو نەمامی ڕووەکەکان، ڕەنگی قاوەیی کاڵەو یان بەرەو سەوز دەڕوانێ، بۆنی خۆشە لەبۆنێکی تێکەڵەی هەنگوین و شەمێ وڤانیلا دەچێت. سەرچاوەکەی ڕووەکیەو لیکاوی هەنگیشی تێکەڵ بووە.

دوو رای جیاواز هەیە لەسەر سەرچاوەی ئەو لینجە ماددەیە:

یەکەمیان: دەڵێن لەو ماددانە هاتووە کە هەنگ مژیویەتی لە داری وەك سنۆبەرو ئەوانەی لە شێوەی ئەون. خاوەنی ئەو بیرورایە (ئەرستۆ وپشپۆری فەرەنسی ئالان سیۆری).

دووەمیان: دەڵێن پێکهاتووە لە دەنکۆلەی پیتێن وشەمێ. ئەمەش رای زۆربەی ئەوانەی هەنگ پەروەردە دەکەن. هەرچیەك بێت سەرچاوەکەی ئەو (لینجە ماددەیە- پرۆپۆل) ماددەیەکی پزیشکی بەکاریگەری باشە.

ووشەی پرۆپایل لە لینجە ماددە هاتووەو بەمانای (یەکەی سەرەکی پێکهاتن) کە دووبەشە: یەکەمیان: پرۆ: سەرەتای دەست پێکردن، دووەمیان: پۆلی: واتە شار، کەواتە بریتیە لە دەروازەی شار، بەمانای (دەروازەی خانە). ئەو ماددەیە بەکاردێت بۆ ڕاگرتن وجێگیر کردنی ئەو شانانەی لە شەمێ دروست دەکرێن، هەروەها بۆ پێکەو لکانی ئەو دارانەی بەکارهاتووە بۆیان وەك شانە مێش وزۆرجاریش بەکاری دەهێنن بۆ تەسك کردنەوەی کونی سەرەکی شانەکە لە کاتی زستانە،

هەروەها بۆ پەیکەرکردنی ئەو گیانلەبەرانەی دەچنە ناو شانەکەیانەوە پاش کوشتنی تاوەکو بۆگەن نەبێت وژینگەکەیان لێ پیس نەکات وەك مشكو زەردەواڵەو شتی تر.

مێژووی:

ناسینی ئەو ماددەیە زۆر کۆن نیە وەك هەنگوین، هەرچەندە میسریەکان بەکاریان هێناوە لە کاری پزیشکی ودوایی یۆنانیەکان ناسیویانەو ناویان لێناوە (پرۆپۆلی). زانا ئەرستۆ(Aristotte) بەکاری هێناوە بۆ برین وچارەسەری کێم و هەوکردنەکانی پێست.

لە سەدەی یەکەمی زاینی ڕۆمەکان وپزیشکەکانی یۆنان بەکاریانهێناوە وەك چارەسەر بۆ نەخۆشیەکانی پێستو هەوکردنیو لابردنی ئازاری دەمارەکان.

لەسەردەمی ئێستاماندا فەرەنسیەکان لەساڵی ١٩٠٠ لە کاتی شەڕی بۆیر لە خواروی ئەفەریقیا ئەو ماددەیان ناسیووەو بەکاریانهێناوە بۆ چاکبوونەوەی برین وهەوکردن و گەشەی خانەو شانەکان. لەوکاتەوە لێکۆڵینەوەی زانستی لەسەر کراوە.

پێکهاتەکانیو سیفەتەکانی:

- ڕەنگی زەردی کراوەیە تاوەکو دەگاتە ڕەنگی قاوەییەکی تۆخ.
- تامی زۆربەی جار تاڵە.
- بۆنی ناخۆش نیە وپەیوەستە بەسەرچاوەکەی و گەر بسوتێنرێ بۆنێکی وەك بخوری لێدەکەوێتەوە.

ئەو ماددانەی تیایە:

- ٥٠-٥٥٪ سەمغی راینگ وبەلسەمی تیایە Ratings & Balsam
- ٢٥-٣٥٪ شەمێ.
- ١٠٪ زەیتی هەڵچوو.
- ٥٪ دەنكۆڵەی پیتێن.

- ٥٪ ماددەی ئۆرگانیو کانزا ئەوانەش بریتین لە : ترشی بەنزەویكو گالیكو كافیكو کانامیكو فیرۆلیكو کۆماریكو ئایزۆفیۆریك، هەروەها ماددەی ڤانیلو ئایزۆڤانیلو ئەرۆماتی، هەروەها ماددەی فلاڤانۆیدی تیایە کە ئەویش ئەمانە دەگرێتەوە:

یەکەم: فلاڤۆن: Chrysine, Acacetine, Tectochrysine, Pinsocembrine, Pectolinarignine,

دووەم: فلاڤۆنۆن: Ramnocitrine, Querestine, Galangine, Izalipine.

سێیەم: فلاڤۆنۆل: Pinosrtobine, Sakuranitine

چوارەم: فلاڤۆنۆنۆل: Pinobanksin

هەرئەم کۆمەڵە فلاڤۆنۆیدەیە چەند کاریگەرییەکی پزیشکی هەیە کە ئەمانەن:

- کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر بۆڕیەکانی خوێن.
- چالاکی ڤیتامینی (سی) لەناو لەش زیاد دەکات.
- کەمکردنەوەی هەوکردن لەناو لەش. (بەکتریاو کەڕوو ڤایرۆس)
- کەم کردنەوەی پەستانی خوێنبەر.
- میز زیاد کردن.
- زیاد ڕشتنی ئاوی زەرداو.
- چالاکیو دەردانی هۆرمۆنی مێینە زیاد دەکات (ئیسترۆجین).
- گلاندی دەرەقو سەرگورچیلەو سایمۆس چالاك دەکات.
- بەرگری لە جەڵتە دەکات.

مادده کانزاییەکان:

مس وباریۆم و کۆبالت و زیو و ئاسن ومەگنیسیۆم و مەنگەنیز و مۆلبیدیم و فاندیۆم و زینك و هەندێ لە قورقوشم و سیلینیۆم ، ئەمانەش لە کارلێکە کیمیاویەکانی ناو لەش ڕۆڵی زۆریان هەیە.

ڤیتامینەکان:

- ڤیتامینی (ئەی) و کۆمەڵەی (بی).
- لاکتۆنات.
- پیترۆستلبین.
- شەکری تێکەڵ
- ترشی ئەمینی

چۆنیەتی کۆکۆدنەوەو پاراستنی پرۆپۆلی:

بڕی ئەو لینجە ماددەیەی کۆی دەکەنەوە لەسەر چەند هۆکارێك دەوەستێ:

وەرزەکە: کۆکردنەوە دەست پێدەکات لە سەرەتای بەهارو باشترین و زۆرترین بڕەکە دەگاتە کۆتایی دروستبوونی هەنگوین کە کۆتایی پایزە. هەروەك یاسایەکی گشتی هەرکاتێك شیلەی گوڵ زۆر بێت پێویستی بە پرۆپۆلی کەمتر دەبێت.

شوێنی جوگرافی: لە ناوچە دارستانەکان زیاترە تا لە دەشتەکان.

گەرمایی: لە کاتە مام ناوەندیەکان واتە پلەی گەرمی ٢٠ بەسەرەوە بێت بەتایبەتی لە کاتژمێر ١٠ی بەیانی تاوەکو ٢ی نیوەڕۆ.

جۆری هەنگەکە: هەنگی قەوقازی و ئاسیایی زیاتر لەوانی تر کۆدەکاتەوە.

ئەو هەنگەی پرۆپۆلی کۆدەکاتەوە کاری تر ناکات.

کۆکردنەوەی پرۆپۆلی بە دارنینی ناوەی شانەی مێشەکە لە پلەی گەرمی هەندێ نزم، لەو کات ناسکەو بەئاسانی جیا دەبێتەوە.

هەڵگرتنی: ئاسانە و ساردکەرەوەی ناوێت، واچاکە بخرێتە ناو شووشەیەکی ڕەنگاو ڕەنگو ڕووناکی نەچێتە ناوی و سەری زۆر باش توند کرابێت ودووربێت لە گەرمی، بەمەش پێکهاتەکەی ناگۆڕێت، بەڵام واچاکە بە تازەییو نوێی بەکاربێت باشترە.

بەکارهێنانی وسوودەکانی:

١- کەسانی لەش ساغ بەکاری دەهێنن بۆ بەهێزکردنی لەش وبەرگریان. خەڵکانی قەوقاز بەکاری دەهێنن وەك ڕۆن ولەسەر نانی دادەنێن ودەیخۆن.

٢- بۆ نەخۆشیەکانی دڵ وبۆریەکانی خوێن.

٣- بۆ نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە ورەبۆ باشە.

٤- بۆ نەخۆشیەکانی لووت وەك هەوکردن وهەستیاری وگیرانی بۆشاییەکانی هەوا.

٥- بۆ نەخۆشی سیلی سیەکان باشە.

٦- بۆ نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس باشە.

٧- پاککەرەوەی دەم و بەهێزکەری پووکە.

٨- بۆ چارەسەری هەوکردنی زمان ومەلاشوو وهەوکردنی لەوزە باشە.

٩- کەم کەرەوەی ئازاری ددانە دوای دەرکێشانی.

١٠- هەوکردنی گەدەو کۆلۆن وتورەکەی زەرداو.

١١- بەرگری لە هەوکردنی گورچیلەو پرۆستات وبۆری میز دەکات لە نێرینە.

١٢- هەوکردنی ئەندامەکانی زاوزێی ئافرەت جۆری کەڕو.

١٣- وەك مەرهەم بۆ نەخۆشیەکانی پێست.

١٤–قەلەشیو زبربوونی پێست.

١٥–ڕۆژلێدان وسووتانەوەی پێست.

١٦–نەخۆشی بالوکە.

١٧–نەخۆشی دەوالی قاچەکان.

١٨–برینەکانی کۆم.

١٩–زیادەهەستیاری وهەوکردنی بەکتیری وڤایرۆسی وکەڕویی پێست.

٢٠– نەخۆشی بزماری پیٚو نەخۆشی پولەکەی پێست.

٢١–ڕەقبوونو وشکبوونەوەی پێستو سووتانی بەهۆی تیشکی ئێکسەوە.

٢٢–نەخۆشیەکانی دەمارەو دەرونی: وەك، خاوبوونەوەو پوکانەوەی ماسولکەو لەرزەو تەسکبوونەوەی موولولەکانی خوێنی مێشك ومێشك تاسان.

٢٣–نەخۆشیەکانی ڕژێنەی دەرەقی.

٢٤–نەخۆشیەکانی چاوو ڕۆماتیزم .

بەشی هەشتەم
باسە جۆراوجۆرەکان

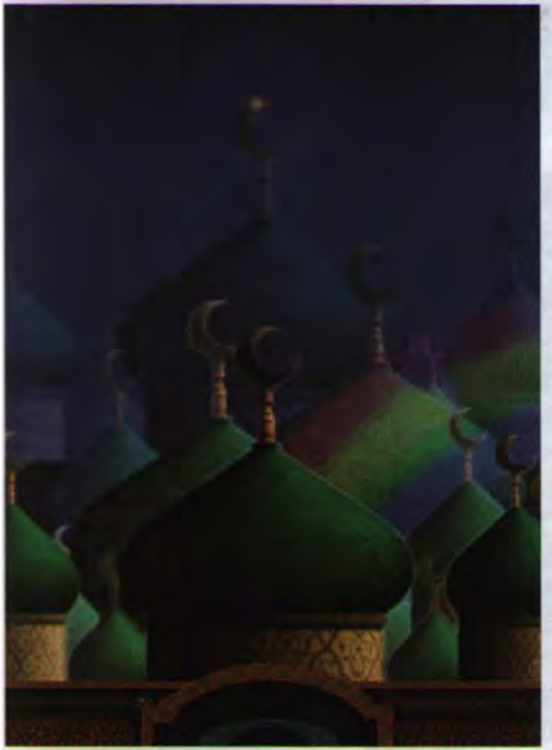
ڕۆژی و سوودەکانی پزیشکی

پێناسەی: یەکێکە لە کۆڵەگەکانی ئاینی ئیسلامو بریتیە لە نەخواردن ونەخواردنەوە لە بەیانیەوە تاوەکو کاتی ڕۆژئاوابوون. ئەمەش سوودی زۆری جەستەیی ودەرونی هەیە، ئێمە لێرەوە تەنها باسی لایەنە جەستەییەکەی دەکەین.

١- بەرزکردنەوەی توانای جەستەیی مرۆڤ بۆ بەرگەگرتنی کەم خواردن وخواردنەوە لەگەڵ مانەوەی توانای کارکردن وچالاکی ڕۆژانەی. هەروەها هۆکارێکە بۆ ڕاهاتن لەسەر بە فیرۆ نەدانی ووزە بە خۆڕایی. ڕۆژو هۆکارە بۆ ڕاهاتنی لەش لەسەر داکردنو خەزن کردنی ماددەکان لەناو لەش و کەمکردنەوەی سووتانی خۆراك بۆ ووزە دەرپەڕاندن، بەمەش لەش بەرگری لە برسیەتی و نەخۆشیە کوشندەکانی وەك شێرپەنجە دەگرێت چونکە هەموو ساڵێك خۆی ڕاهێناوە لەو برسیەتیە.

٢- ئەو خۆراکەی لە لەش داکراوە لە کاتی ڕۆژو خەرج دەکرێت ولەش دەست دەکات بەداکردنی خۆراکی نویێ بۆیە پێویستە دوای مانگە ڕەمەزان گرنگی بە جۆری خۆراکی هەمە ڕەنگو جۆر بدرێت تاوەکو لەش بتوانێ خۆراکی باشو بەسوود وپڕ لە ڤیتامین وکانزا دابکات.

٣- چالاککردنەوەی دەزگاو ئەندامەکانی لەش. ئەمەش بەهۆی توانەوەی ئەو چەوریەی لە لەش کۆبووتەوەو دەورەی ئەندامەکانی داوەو بۆڕیەکانی خوێنی تەسك کردۆتەوە.



– چالاکی بۆرییەکانی خوێن: ئەمەش بەهۆی کرداری توانەوەی چەوری ناو بۆرییەکانی خوێن و فراوانبوونیان و دووبارەبوونەوەی ئەو کردارە هەموو ساڵێك وا دەکات ئەو کەسە دوور بێت لە تووشبوون بە جەڵتەی دڵو مێشك. هەروەها ئەو دەزگاو ئەندامانە خوێنیان باشتر بۆ دەڕوات وچالاکییان زیاتر دەبێت.

– ئەندامەکانی وەك دڵ وجگەرو گورچیلە چالاکیان زیاد دەکات بەهۆی توانەوەی ئەو چەورییەی نیشتووە لەسەریانو دەوری داون، لەکاتی ڕۆژو ئەو چەوریە دەبێتە ووزەو دەتوێتەوەو ئەو ئەندامانە ئەو پەستان وگرژیەیان لەسەر لادەچێت.

– هەستەکان چالاکییان زیاد دەکات بەهۆی گەیشتنی خوێن بۆیان بەشێوەیەکی دروستو باش، بەمەرجێ دوای ڕۆژو شکان زۆر نەخوات.

– ڕێژەی کۆلیسترۆل لە خوێن کەم دەبێتەوە بەمەش لەش دەپارێزێ لە توشبوون بە جەڵتە.

٤– کەمبوونەوەی ڕێژەی شەکری ناو خوێن و خەرج کردنی بۆ دەرپەڕاندنی ووزەو پەنکریاس دەست دەکات بە ڕژاندنی ئەنسۆلین.

٥– گەدەو ریخۆلە ئیستراحەت دەکەن وماوەیەکی درێژ دووردەکەونەوە لەکاری قورس و هەرس کردن، هەروەك ئەوەیە لەساڵێك پشوو وەربگرن ودووبارە بگەڕێنەوە سەر کارو چالاکی خۆی.

٦– کاریگەری سووری خوێن: کاتی ڕۆژو بڕی خوێن وقەبارەکەی کەم دەبێتەوە بۆیە خێرایی سووری خوێن زیاد دەکات وپاڵپێوەدەنێ بەو چەوریو جەڵتە بچووکانەی ناو بۆرییەکانی گرتووە. لەکاتی زۆر خواردن ئەو ماددە زیادانە لەناو خوێن کۆدەبێتەوەو سووڕی خوێن هێواش دەکات وئەگەری توشبوون بە جەڵتە زیاد دەکات وپەستانی خوێنیش بەرزدەکاتەوە، ئەویش هۆکارە بۆ خوێنبەربوون لە مێشك.

٧- وازهێنان لە هەندێ لە خورەوشتی نادروست: ڕۆژو وا دەکات مرۆڤ دوور کەوێتەوە لە ڕەوشتی نادروستی وەك جگەرەكێشانو عەرەق خواردنەوەو دابەزینی كێش.

٨- برسیەتی: گەلانی ئیسلامی زیاتر لە خەڵكانی تر بەرگەی برسیەتی دەگرن، ئەوانیش زیاتر دەژین پاش ئەوەی دەكەونە ژێر خانووی ڕۆخاو.

٩- ڕۆژوو نەخۆشی: پێویستە نەخۆش سەردانی پزیشكی خۆی بكات تاوەكو ڕێگەی بۆ دابنێ بۆ چۆنیەتی وەرگرتنی دەرمانەكانی وئایا بەڕۆژو بێت یان نە.

ڕۆژووان لەسەرچی ڕۆژو بكاتەوە:

هەروەك لە سونەتی پێغەمبەری پێشەوامان‌دا (ﷺ) هاتووە كە بە خورماو ئاو. خورما شەكری سووكو كانزاو ڤیتامینی زۆری تیایە لەگەڵ وزەیەكی زۆر.

ئەو شەكرەی تیایەتی شەكری سادەیەو زوو هەرس دەكرێت بۆ ڕۆژووەوان باشە. هەروەها خورما لە وەرزی زستانیش باشە چونكە شەكرو ووزەی تیایە. ئاویش بەهەمان شێوە پێویستە كاتی هاوینە چونكە لەش بڕێكی زۆر وون دەكات لەكاتی ئارەقەی هاوینە.

واچاكە پێش خواردنیش هەندێ میوە بخورێت چونكە لە گەدە ماوەیەك دەمێنێتەوەو ئەكسەدە زیاد دەكات بە هۆی یەككگرتنی لەگەڵ ئۆكسجینی ناو گەدە.

گیراوەی سوس پێش خواردن دەخورێتەوە بۆ قەبزی باشەو گەدەو ڕیخۆڵە نەرم دەكاتەوە بەڵام پەستانی خوێن زیاد دەكات بۆئەوانەی سكچوونیان هەیە باش نیە.

گیراوەی خورمای هیندی: باشە بۆ سکچوون وتێنوویەتی دەشکێنیّو هێمنکەرەوەی دەرونە. بەکاربهێنریّ لە هاوینە باشترە.

شۆربە وسوودەکانی وزیانەکانی:

یەکەم: شۆربەی نیسك

ئەو شۆربەیە لەهەموو جۆرەکانی تر زیاتر بەکاردێت لەلایەن ڕۆژوەوانەوە چونکە سووکەو گەدە ئامادە دەکات بۆ خۆراکی قورستر و ژمارەیەکی زۆر لە کانزاو ڤیتامینی تیایە، بەڵام ئەوانەی نەخۆشی کۆلۆنیان هەیە لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبوونی باوبژو ئازار، بەڵام ئەگەر کەم بخوات وماوەی لە نێوانیان پیّ بدات ئەوا ئەو زیانانەی کەم دەبێتەوە. هەروەها بۆ ئەوانەی ئاوی سپی چاویان هەیە باش نیە.

دووەم: جۆرەکانی تری شۆربە

بۆ ئەوانەی کەوا ناتوانن نیسك بەکاربهێنن، سوودی هەریەك لەو شۆربایانە دەکەوێتە سەر ئەو ماددانەی تیایدا بەشدار دەبێت.

میوەی تێکەڵاو:

ئەمەش بریتیە لە کۆمەڵێك سەوزەو میوەی کالّ وتێکەلّ بەیەك دەکرێن و پێش نان خواردن وەك پێشەکیەك دەخورێت وپێی دەڵێن (المقبلات– **Aperitivo**). ئەمەش لە سوودی ئەو کانزاو ڤیتامینەی تیایەتی سوودی هەیە بۆ ئەوەی جووڵەی ڕیخۆڵە زیاد بکات ونەهێلیّ تووشی قەبزی ببێت، بەهۆی کەم خواردنی سەوزەو میوە لە کاتی ڕۆژدا. هەروەها بە هۆی ڕژاندنی ژمارەیەکی زۆر لە شلەکانی گەدەو ڕیخۆڵە وا دەکات پاشەڕۆو ماددە زیان بەخشەکان بەخێرایی بچنە دەرەوە. پێویستە سەوزەو میوە پێش پارچە کردن جوان بشوورێتەوە نەوەك دوای پارچە کردن چونکە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی شلەی ناو سەوزەو میوەکە وون بکات وهەموو نرخە پزیشکیەکەی بڕوات لەگەلّ

شووشتنەوە دوای لەتکردن. ئەم تێکەڵەیە ژمارەیەکی زۆر لە کانزاو ڤیتامین و چەوری ناتێرو کلۆرۆفیلی. گەڵا پانە سەوزەکان وا دەکات بەرگری بکات لە توشبوون بەشێرپەنجەی کۆڵۆن چونکە جوڵەی کۆڵۆن ڕێکدەخات.

ژەمی سەرەکی خۆراک:

ئەو ژەمەیە کەوا لەش لەسەری دەژیو بریتیە لە تێکەڵەیەکی نیشاستەو دانەوێڵەو گۆشتو هێلکەو شیرو میوە.

نیشاستە: وەك گەنم وبرنج وپەتاتە.

دانەوێڵە: وەك نیسك ونۆك وفاصۆلیاو پاقلە.

گۆشت:

گۆشتی سوور وەك مەڕو بەرخ ومانگا، گۆشتی سپی وەك مریشكو باڵندە، گۆشتی ماسی.

أ- **گۆشتی بەرخ:** بۆ منداڵ وگەنجان زۆر پێویستە بەتایبەتی ئەوانەی کەوا کاری توند دەکەن و پێویستیان بە جوڵەی ماسولکە هەیە (پرۆتینی زۆری تیایە)، چونکە کۆلیسترۆلی زۆری تیایە بۆیە ئەوانەی کاری توند ناکەن یان تەمەنیان سەروی ٤٠ ساڵە ئەو جۆرە گۆشتە کەم بکەنەوە.

ب- **گۆشتی مانگا:** هەروەك گۆشتی بەرخ پرۆتینی زۆری تیایە، بەڵام ڕێژەی چەوری کەمترە، بۆیە بۆ ئەو خەڵکانەی کەم دەجوڵێنەوە ئەو جۆرەیان باشترەو کەمتر توشی جەڵتەو گیرانی بۆریەکانی خوێن دەبێت .

ت- **مریشك وباڵندە:** گۆشتێکە بڕێکی باشی پرۆتین تیایە و چەوری کەمترە لە گۆشتی بەرخ و مانگا کەمترەو کۆلیسترۆلی کەمەو بۆ ئەوانەی سەروی ٥٠ ساڵیە خواردنی باشە.

پ- **ماسی:** خواردنێکی باشەو پرۆتینی تیایەو چەوری تێری کەمەو چەوری ئۆمیگای ٣ی تیایە کە دژی جەڵتەیە. بۆیە واچاکە هەفتەی ٣ جار گۆشتی ماسی بخورێت تاوەکو دوور

کەوێتەوە لە جەڵتەی دڵو مێشك بەتایبەتی ئەوانەی سەروی ٤٠ ساڵین. باشترین ماسیش بریتین لە سالمۆن و تونا ساردین و ئاسکمەری.

ج- **سەوزە:** ئەویش زستانەی هەیەو هاوینەشی هەیە، ئەوانەی لە زستاندا دەبن بریتین لەکاهووو کەلەرمو قەرنابیتو سلّقو سپیناغو گیزەرو شمەرو زەعتەر، واچاکە دوورکەویتەوە لەو میوەو سەوزەی هاوینە کەلە ژێر نایلۆن وخانووە شووشەکان دەکرێت. ئەوانەش بە شێوەیەکی گشتی وەربگیرێت تاوەکو سوود مەند بیت لە گشت ئەو کانزاو ڤیتامینەی هەیە لەناو هەریەکەیان. دەتوانرێ سیرو پیاز زیاد بکرێت لەکاتی بەکارهێنانی ئەو سەوزەو میوانە تاوەکو زیاتر بەرگری بکات لە جەڵتە. ئەگەر بکرێت لە زستانەش هەندێ رۆژ بە رۆژوو بیت بەڵام ئاگاداری سەرما بێت نەوەك توشی هەوکردن بێت. لەکاتی هاوینەش سەوزەو میوەی تایبەتی خۆی هەیە وەك شووتی وکاڵەك وخیارو تەماتەو جۆرەها سەوزەو میوەی تر بەڵام دوورکەوتنەوە لەو سەوزەو میوەی زستانەی کە بە شێوەیەکی نا سروشتی بەرهەم هێنراون لە وەرزی هاوینە.

ح- **شیرو بەروبوومەکانی و هێلکە:** هەروەك لە پێشەوە باسمان کرد کەوا شیرو هێلکە ژمارەیەکی بێ ئەندازە لە کانزاو پرۆتین وڤیتامیناتی تیایە کە بۆ لەش زۆر پێویستن . کاتی خۆی وا دەزانرا کەوا چەوری ناو هێلکە زۆر خراپە بۆ جەڵتە بەڵام دەرکەوتووە کەوا هێلکە زیانی نیەو زۆرجاریش بۆ دابەزینی کێش بەکاردێت.

• ئەوەی گرنگە لێرەدا بۆ ڕۆژوەوان کەوا لەهەموو جۆرە خۆراکێك بخوات و تێکەڵ بێت لە کاربۆهیدرات وچەوری وپرۆتین (دانەوێڵەو گۆشت وسەوزەو میوەو شیرەمەنی وهێلکە)، نەوەك جۆرێکیان زۆر بخوات وئەوانی تر فەرامۆش بکات.

• وا پەسەندەو دروستە کەوا کەم بخوات نەوەك زۆر بخواتو ببێتە هۆی خاوبوونەوەی ماسولکەکانی خەو هاتنیو هەناسەتەنگی وبێ هێزی ودوورکەوتنەوە لە

کارەکانی. بۆیە وتراوە گەر ڕۆژووەوان هەرکات (خەوی هات ولەشی قورس بوو) ئەوە بزانە زۆری خواردووە.

• هەروەها پێویستە کەوا تاوەکو هەست بە برسیەتی نەکات ژەمی تر نەخوات تاوەکو ئامانجی ڕۆژو بێتە جیٚ، کەواتە ژەمی قورس ودووبارەو سیٚ بارە پەسەند نیە.

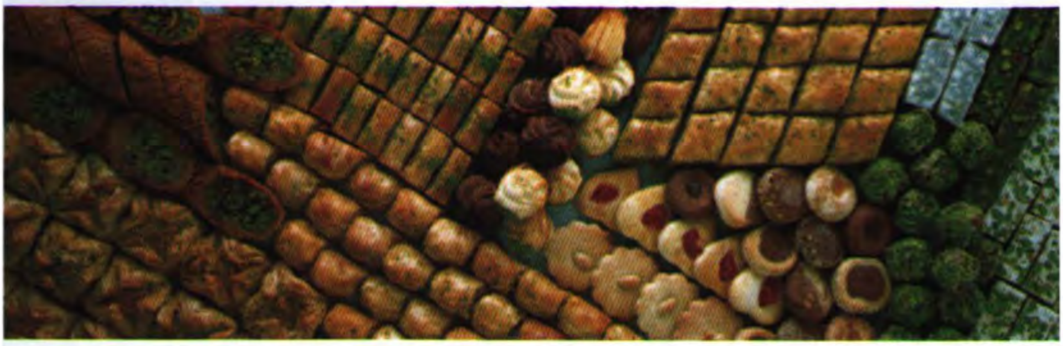
ژ- **شیرینەمەنیو میوە:** ئەوانەش بۆ ئەوەیە کەوا وزەیەکی تەواو بدەنە لەشو هەریەکیان سوودو گرنگی تایبەتی خۆی هەیە وپێشتر باسمان کردووە.

خ- شلەمەنیو ئاو: ئەوانەش پێویستن بۆ ئەوەی لەش ئەو شلەیەی ونی کردووە بەهۆی ئارەقەو میزکردن وپاشەڕۆ جێگەی بگرێتەوە بەتایبەتی لە کاتی هاوینەو شوێنی گەرمی کارکردن و ئەوانەی کاری زۆریش دەکەن. ئەمەش بۆ ئەوەیە تاوەکو خوێن ومیز زۆرخەست نەبێت وناهاوسەنگی دروست بێت لە کرداری بڕی وونبوو و بڕی وەرگیراو تاوەکو تووشی جەڵتەو ووشکبوونەوەو بەردی گورچیلە نەبین.

هەندیٚ ئامۆژگاری:

١- وا چاکە ئەوانەی منداڵن یان تەمەندارن پاش نیوەڕۆ هەندێك پشوو بدەنو بخەون تاوەکو زۆر بیٚ هێز نەبن و چالاکیان بۆ بگەڕێتەوە.

٢- خواردنی پارشێو: ئەوەش وادەکات وزەیەکی کۆتایی بداتە لەش پێش چوونە ناو وەستانی خواردنو خواردنەوە و نەخەوتنەوە پاش پارشێو بۆ ماوەی ١-٢ کاتژمێر تاوەکو گەدە بتوانیٚ ئەو خۆراکە هەرس بکاتو سوودی لێوەربگریٚ. واچاکە ئەو خواردنەش سەوزەو میوەو شلەمەنی بێت وئەو خواردنەی تیانەبیٚ کەوا هۆکاری تێنوویەتیە بەتایبەتی کاتی هاوینە.



هەروەها سوود مەندە بۆ ئەوانەی کەوا نەخۆشی درێژخایەنیان هەیەو وا پێویست دەکات دووجار دەرمان وەربگرێت.

٣- وا پێویست دەکات خۆمان ومندالّمان لەسەر ئەو ڕۆژوە ڕابهێنین، چونکە سوودی زۆرە. ئەوانەی ڕۆژئاوا لەبەر هەندێ قورسی ڕۆژو و نەبوونی باوەڕی تەواو بە فەرمانەکانی خوا خۆیان لەو سوودە بێبەش کردووە.

دژە ئەکسەدەکان و شێرپەنجەکان

(مضادات الأكسدة والسرطانات-Anti oxidants and Cancers)

پێناسەکەی: بریتیە لەو ئەنزیم وکانزاو ترشی ئەمینایانەی لەشمان دەپارێزن لە وورديلەی سەربەستو چالاکی ئەو وردیلانە دەوەستێنن. زۆر جاریش پێیان دەڵێن (پیاوە باشەکان- Good guys)

وورديلەی سەربەست (Free radicals): ئەو وورديلانەن کەوا پەیوەستن بە ئۆکسجینەوەو ناجێگیرن وکاریگەرێکی تێکدەری بەهێزیان هەیە لەسەر لەش. دروست دەبن لەناو لەش لە ئەنجامی کارلێکە کیمیاویە جیاجیاکانی ناولەش. ئەوانەش هێرش دەکەنە سەر خانەکان کاری ئەکسەدەی نا ڕێك ونادروستی تیایدا ئەنجام دەدەن و هۆکارن بۆ تێکشکانی خانەکان وکەمبوونەوەی بەرگریو توشبوونیان بە شێرپەنجە. بۆیە زۆر جار پێی دەڵێن (پیاوە خراپەکانBad guys -).

هۆکاری دروستبوونی ئەو وردیلە سەربەستانە:

یەکەم: تیشکی ڕۆژ کاتی دەگاتە زەوی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی تیایە بۆ ماوەی $\frac{1}{2}$ کاتژمێری یەکەم سوودی هەیە بەڵام کاتێ زۆر گەرم دادێت زیانی دەبێت و ئەو وردیلە سەربەستانە لەناو لەشمان دروست دەکات کە هۆکاری شێرپەنجەن.

خەلیفەی موسلمانان (عمری کوری خەتاب- خوا لێی ڕازی بێت) فەرموویەتی: (ڕۆژ گەرماوی عەرەبە). ئەمەش وتەیەکی ڕاستو دروستە لەبەر ئەوەی:

١- کاریگەری ڕۆژ لەسەر ناوچەی عەرەبی کەمترە لە گەلانی تر چونکە پێستی ئەوان تەنكو سپیە کەمتر بەرگەی تیشکی ڕۆژ دەگرێت، بەڵام پێستی عەرەب مەیلەو ڕەشە (**السمراء**)و قژیان ڕەشە کاریان کەمتر لێدەکات.

٢- بۆی دیاری کردووین ماوەی خۆدانە بەر تیشکی ڕۆژ کەوا بە بڕی چوونە ناو گەرماوێکە کە ئەویش ماوەکەی هەر نیو کاتژمێر دەبێت. خۆدانە بەر تیشکی ڕۆژیش هەر نیو کاتژمێر باشە.

دووەم: لە ئەنجامی ئەو کارلێکە کیمیاویانەی کەوا ڕۆژانە لەناو لەشدا ڕوودەدات و دەبێتە هۆی دروست بوونی ووزەو دەرچوونی ئەو ووردیلانە بۆ ناو خوێن.

سێیەم: دەروبەرو ژینگەو پاڵەپەستۆی سەر لەش

- پیس بوونی ژینگە: وەك جگەرە كێشان و عەرەق خواردنەوە.
- چوونە ناو تەمەن ووەرزشی زۆر توندو تیژ.
- جۆرەها تیشکی ئەتۆمی.

لەش بۆ ئەوەی بەرگری لەو وردیلانە بکاتو تا ڕاددەیەك كۆنترۆلی بکات ئەوا هەندێ ماددە دروست دەکات یان لە خۆراك وەریدەگرێت بۆ ئەوەی زیانی کەم بکاتەوە، ئەوانەش بریتین لە هەندێ ڤیتامین و کانزاو ئەنزیمات وەك ڤیتامینی (ئەی وسی وئی) وئەلفا وبیتا کارۆتین وترشی لیپۆیك ومیلاتۆنین وگلوتاسیۆن وکانزای وەك زینك وسلینیۆم وئەنزیمی وەك پایرۆکسیدەیز وسۆپر ئۆکساید دیسمیوتەیز وزۆری تر.

زۆربەی ئەو خۆراکانەی کەوا بەرگری لەو وردیلانە دەکەنو بۆ نەخۆشی شێرپەنجە باشن باسمان کردووە وپێویست بە دووبارە بوونەوەی ناکات وخوێنەر دەتوانێ بۆی بگەڕێتەوە.

خەمیرە (الخمائر - Yeast Saccharomyces)

جۆرێکە لە کەڕو کە بەکاردێت بۆ دروست کردنی نانو کحول، هەشیانە بۆ چارەسەری نەخۆشی بەکاردێت وهەیانە زیان بەخشە.

خەمیرە سوود بەخشەکان چەند جۆر سەرچاوەی هەیە:

١- خەمیرەی برۆویر- Brewer yeast- Nutritional yeast

ئەم خەمیرەیە کە لە گیای دینار(Hops) وەردەگیرێ ولە پیشەسازی بیرە بەکاردێت.

٢-Torula yeast: ئەم خەمیرەیە کە لە کرۆکی دار وەردەگیرێ وبۆ پیشەسازی دارو دۆشاو بەکاردێت.

٣- Whey yeast: ئەو خەمیرەیە کە لە شیرو پەنیر وەردەگیرێ.

٤- Liquid yeast: ئەوەیە لە ئەڵمانیاو سویسرا دروست دەکرێت کە لەسەر گیاو پرتەقال وتوی فەرەنگی دەژی. خەمیرەی وشککراوەی وەك بۆدرەش هەیە.

سوودەکانی پزیشکیو بەکارهێنانی:

١- سەرچاوەیەکی سروشتیە بۆ ئاسن.

٢- سەرچاوەی پرۆتینە.

٣- سەرچاوەیەکی گرنگی ڤیتامینەکانە بێجگە لە بی ١٢ وئەی سی وئی..

٤- کۆلیسترۆل دادەبەزینی پاش تێکەڵ کردنی لەگەڵ لیسیسین.

٥- چارەسەری نەخۆشی شاهانە.

٦- ئازارەکانی دەمارو بربرەکان کەم دەکاتەوە.

٧- بریتیە لە خۆراکێکی تەواو.

٨- فۆسفۆری زۆر تیایە بۆیە کاتێ لەگەڵ شیر دەخورێت ئەوا ئەو کالیسیۆمە زیادەی لەش دەردەهاوێت و کالیسیۆمەکەش چالاکی خەمیرەکە زیاد دەکات.

٩- لەکاتی ماندوبوون وشەکەتی تێکەڵەی خەمیرەو ئاو چالاکی دەگەیەنێتە لەش پاش چەند خولەکێك.

١٠- خواردنی بڕێکی باش کاریگەری هێمنکەرەوەو جێگیربوونی هاوسەنگی و چاك خەوتنی هەیەو بۆ شەقە سەریش باشە.

١١- سەرچاوەیەکی باشی بیوتین وپانتۆسینیك ئەسیدە.

١٢-زینکیو کرۆمی زۆر تیایەو بۆ نەخۆشی شەکرە باشە.

١٣-ترشی فۆلیك ئەسیدی تیایە.

١٤-ماددەی میلاتۆنینی تیایە

١٥- چارەسەری دەنکۆلەی گەنجی وهەستیاری وجوانکاری.

١٦-هۆکارە بۆ نان ئامادەکردنو زیاد کردنی بەرگری لەش وکاریگەری تیشکە زیان بەخشەکانی سەر لەش لادەبات.

١٧-لەکاتی بەهار بەکاردێت بۆ زیاد کردنی چالاکی و دوورکەوتنەوەی پیری.

میلاتۆنین (الميلاتونين- Melatonin)

بریتیە لە هۆرمونێکی ئاسایی كە شارژێنە گلاند(الغده النخاميه- Pituitary gland) دروستی دەكات. ئەو گلاندەش لەناو مێشكدایەو هەموو گلاندەكانی تری لەش لە ژێر كۆنترۆلی ئەو گلاندەیە، ئەویش هۆرمون دەردەكات گلاندەكانی تر چالاك دەكات یان كاریان وەستاو دەكات.

بڕی ئەو هۆرمۆنە لە شەودا دەگاتە پۆپكە لەكاتی خەوتن، بەڵام لە ڕۆژدا زۆر دادەبەزێ لە كاتی بە ئاگابوون. ئەمەش وا دەكات لەش بە شێوەیەكی سروشتی ڕابێت لە كاتەكانی شەوو ڕۆژو كاتی خەوتن وبەئاگایی.

ئەم هۆرمۆنە بەشدارە لە كەمكردنەوەو دوا خستنی زیانی ئەكسەدە لەسەر خانەكانی مێشك، یەكێك لەو نەخۆشیانە بریتیە لە پوكانەوەی خانەكانی مێشك و نەمانی هۆش وبیر كە پێی دەڵێن (خەرفا- الخرف- الزهايمر- Dementia). كاتێ مرۆڤ بەرەو تەمەن دەڕوات ئەوا ئاستی ئەو هۆرمۆنە دادەبەزێ.

لێكۆڵینەوەكان دەریانخستووە كەوا زیادكردنی ئاوی خواردنەوە بە هۆرمۆنی میلاتۆنین وا دەكات تەمەنی ئەو گیاندارانە زیاد بكات كە ئەو ئاوەیان بۆ ماوەیەك خواردۆتەوەو پیرییان پێوە دیار بێت لەبەر درێژی تەمەن. هەرئەوەش بوو وای لە زانایان كرد ئەو گومانە ببەن كەوا ئەو هۆرمۆنە وا دەكات زیندەیی‌و چالاكی لە مرۆڤ بەرجەستە بكات ئەگەر ئەو هۆرمونە بەكاربهێنێ وبەرگری بكات لە پێشوەختەی پەككەوتنی خانەو شانەكان.

لەشی مرۆڤ هۆرمونی میلاتۆنین دروست دەكات لە ترشی ئەمینی (هایدرۆكسی تریپتۆفان) لەگەڵ بوونی ڤیتامینی (بی٦) وكانزای مەگنیسیۆم، بە یەككگرتنی ئەمانە (سیرۆتۆنین) لە مێشك دروست دەبێت و دەماخیش دەیگۆڕێ بە میلاتۆنین.

میلاتۆنین لە تەماتەدا هەیەو ترشی ئەمینی تریپتۆفانیش هەیە لە پەنیرو شیرو گۆشت وماسی ومۆزو خورماو پاقلەی سودانی وخەمیرەو ئەو گشت ئەو خۆراکانەی پرۆتینیان زۆر تیایە.

سوودەکانی وبەکارهێنانی:

١- بۆ خەوزران باشە کاتێ بڕێکی کەم وەردەگیرێ پێش خەوتن (١-٥ میلیکرام).

٢- بەرگری لە دروستبوونی نیشانەکانی فڕین بەسەر ناوچە- کات (**Time- Zone**)، کاتی گەیشتن بەو شوێنە وپێش خەوتن بە ½ کاتژمێر ٣-١٠ میلیگرام دەخوات.

٣- نیشانەکانی پیری وەك چرچ ولۆچ بوونی پێست دوا دەخات بە خواردنی ½ -١ میلیگرام شەوانە پێش خەوتن.

٤- لەگەڵ دەرمانەکانی تری پزیشکی بەکاردێت بۆ چارەسەری نەخۆشی ئەلزهایمەر، بەڵام بۆ نەخۆشی ڕەقبوونی کۆمەڵی تاوەکو ئێستا بە شێوەیەکی زانستی نەسەلمێنراوە کەوا سوودی هەیە. بەڵام بەکارهێنانی خەمیرەی پزیشکی کەلە بیرە وەرگیراوە لەسەر شێوەی حەب گەر بەکاربهێنرێ ئەوا میلاتۆنینیش لەو دروست دەبێت.

٥- چارەسەری هەندێ نەخۆشی دەرونی، وەك: خەمۆکی زستانە، سەریەشەی کلاستەر، پشێوی، هەڵسوکەوتی توندوتیژ، پشێوی میزاج وناهاوسەنگی، نیشانەکانی پێش لە بێ نوێژ کەوتن.

٦- بەرگری لەش زیاد دەکات لە ڕێگەی چالاککردنی خانەی بکوژی شێرپەنجە (**Killer cells**).

٧- لە لێکۆلینەوەیەك کەلە گۆڤاری (**Journal of pineal research**) بڵاوکراوەتەوە کەوا میلاتۆنین تەمەنی ئەو کەسانە زیاد دەکات کە توشی شێرپەنجەی پیسی پێست بوون بەناوی (میلانۆما- **Melanoma**)، بۆ ئەم مەبەستەش بڕی ٢٠ میلیگرام لەو هۆرمونە درا ٣٠ نەخۆشی لەم بابەتەوە، دەرکەوت پاش ٣١ مانگ ئەوانەی ئەو هۆرمونەیان وەرگرتووە سوودی زۆریان بینیوە بە بەراورد لەگەڵ نەو نەخۆشانەی ئەو هۆرمۆنەیان وەرنەگرتووە.

ماكه خراپەكانیو بەكارنەهێنانی لەم حاڵەتانەی خوارەوە:

١- پێویسته ڕاستەوخۆ پێش كەوتنه خەو وەربگیرێ چونكه كاتی بەكارهێنانی خەو دایدەگرێت وبەرەنگاری بۆ نیه بۆیه ئەوانەی شوفێرن ئەو هۆرمونه بەكارناهێنن كاتی لێخوڕینی ماشێن ودەزگاكان.

٢- ئەو ئافرەتانەی سكپڕن یان شیر به منداڵیان دەدەن.

٣- ئەو كەسانەی نەخۆشی شەكرەیان هەیە.

٤- لەكاتی دەركەوتنی نیشانەكانی له بێ نوێژی كەوتن.

٥- ئەو ئافرەتانەی كەوا چارەسەری هۆرمۆنی ئافرەتانیان هەیە (Hormone replacement therapy).

٦- نەخۆشیەكانی (خۆ كوژە- خۆخۆرە) كه بریتیه له شێوانی بەرگری لەش وشەڕكردن لەگەڵ خانەو شانەكانی خودی لەش خۆی (Auto immune disease)، چونكه میلاتۆنین بەرگری زیاد دەكات بەمەش نیشانەكانی نەخۆشیەكه زیاد دەكات.

٧- ئەو نەخۆشانەی هێمنكەرەوەكان بەكار دەهێنن پێویسته پێش بەكارهێنانی میلاتۆنین سەردانی پزیشكی تایبەتی خۆیان بكەن.

بەهیوای ژیانێكی خۆشو دوور له نەخۆشی بۆ گشت لایەك

سوپاس بۆ خوای پەروەردگارو

دروودو سڵاویش له گیانی پاكی پێغەمبەری پێشەوا

هەولێر/ تەموزی ٢٠١١

ناوەڕۆك

.... کورتەیەکی مێژوویی(دانەر)..(7)
پێشەکی وەرگێر..(21)
....**بەشی یەکەم: سەوزەکان**..(25)
یەکەم: هەنجیری دڕکاوی زەوی..(26)
دووەم: باینجان..(29)
سێیەم: بروکلی..(31)
چوارەم: پیاز..(33)
پێنجەم: پەتاتە..(37)
شەشەم: مەعدەنوس..(40)
حەوتەم: تەماتە..(43)
هەشتەم: سیر..(44)
نۆیەم: جەرجیر..(46)
دەیەم: گێزەر..(48)
یانزەیەم: تۆڵەکە(تۆلکە)..(51)
دوانزەیەم: کاهوو..(53)
سیانزیەم: خیار..(56)
چواردەیەم: زەیتون..(58)
پازدەیەم: سپێناغ..(62)
شازدەیەم: سلق..(64)
حەڤدەیەم: توور..(65)
هەژدەیەم: بیبەر..(67)
نۆزدەیەم: کەوەر..(70)
بیستەم: کوارگ ودۆمەڵان..(72)
بیست ویەکەم: کولەکە(کودی)..(73)
بیست ودووەم: شێلم..(74)
بیست وسێیەم: کەلەرم..(75)
بیست وچوارەم: مەلوخیە..(77)
بیست وپێنجەم: پونگ..(78)
بیست وشەشەم: هلیۆن..(80)
بیست وحەوتەم: هندبا..(82)

بیست وهەشتەم: کولەکەی زەرد..............................(85)
بەشی دووەم: میوەکان..............................(87)
یەکەم: هەرمێ..............................(88)
دووەم: ئەناناس (سێوی درکاوی –سێوی سنۆبەری)..............................(90)
سێیەم: بابایا..............................(92)
چوارەم: پرتەقال..............................(95)
پێنجەم: پەتاتەی شیرین..............................(98)
شەشەم: شووتی– شفتیو کاڵەك..............................(99)
دووەم: کاڵەك– گندۆرە..............................(101)
حەوتەم: سێو..............................(102)
هەشتەم: خورما..............................(105)
نۆیەم: توو..............................(108)
دەیەم: هەنجیر..............................(111)
یانزەیەم: گوێزی هیندی..............................(113)
دوانزەیەم: هەڵوژە اجاص(عنجاص)..............................(114)
سیانزەیەم: قۆخ..............................(116)
چواردەیەم: هەنار..............................(118)
پانزەیەم: گوێژ..............................(120)
شانزەیەم: سەفەرجەل..............................(122)
حەڤدەیەم: هەنجیری درکاوی..............................(125)
هەژدەیەم: هەنجیری درکاوی کێوی..............................(129)
نۆزدەیەم: ترێ و دەنکە ترێ..............................(133)
بیستەم: توی فەرەنگی..............................(136)
بیست ویەکەم: کەستەنە (بەڕوو)..............................(139)
بیست ودووەم: لیمۆی ترش..............................(140)
بیست وسێیەم: قەیسی..............................(142)
بیست وچوارەم: مۆز..............................(144)
بەشی سێیەم: دانەوێڵەکان..............................(147)
یەکەم: برنج..............................(148)
دووەم: بەزالیای شیرین..............................(150)
سێیەم: نۆك..............................(151)

چوارەم: گەنمەشامی..(153)
پێنجەم: جۆ..(155)
شەشەم: شۆڤان..(157)
حەفتەم: نیسك..(161)
هەشتەم: فاسۆلیا و لۆبیا..(164)
نۆیەم: پاقلە..(167)
دەیەم: گەنم..(169)
بەشی چوارەم: چەرەزات(لەتکراوەکان)..(173)
یەکەم: بوندق..(175)
دووەم: گوێز..(177)
سێیەم: سنۆبەر..(179)
چوارەم: فستق..(181)
پێنجەم: بستە – فۆلی سودانی (فستقی بەندەکان)..(182)
شەشەم: کازۆ..(185)
حەوتەم: بادەی..(187)
بەشی پێنجەم: گیراوەکان..(191)
یەکەم : خورمای هیندی..(192)
دووەم: شلەی مێوژ– وشکراوەی ترێی سپی..(195)
سێیەم: سوس..(196)
بەشی شەشەم: گژوگیا و گوڵ و تەوابل..(204)
یەکەم: بابونج (حاجیلە)..(205)
دووەم: دەنکە کەتان..(207)
سێیەم: وەنەوشە..(210)
چوارەم: حەلبە (الحلبە)..(213)
پێنجەم: خوزامی..(214)
شەشەم: خەتمیە..(217)
حەوتەم: زەعفەران..(219)
هەشتەم: زەنجەبیل..(222)
نۆیەم: سینا..(223)
دەیەم: چای..(226)
یانزەیەم: ڕازیانە(شمری)..(229)

دوانزەیەم: سەعتەر...(231)
سیانزەیەم: عوسفەر...(233)
پانزەیەم: قاوە...(237)
شانزەیەم: کاکاو...(245)
حەڤدەیەم: کراویە...(252)
هەژدەیەم: کەمون...(254)
نۆزدەیەم: مەتی...(254)
بیستەم: محەلەبی...(259)
بیست ویەك: مەردقوش...(260)
بەشی حەوتەم: بەروبوومی ئاژەڵی...(263)
یەکەم: گۆشت...(264)
دووەم:ماسی...(273)
سێیەم : مریشك...(275)
چوارەم: هێلکە...(278)
پێنجەم: شیر...(280)
شەشەم: ماست...(287)
حەوتەم: پەنیر...(290)
هەشتەم: کەشك...(292)
نۆیەم: هەنگوین...(293)
دەیەم: شەمێ...(299)
یانزەیەم: ماکوتە...(301)
دوانزەیەم: خۆراکی شاژن...(303)
سیانزەیەم: ژەهری هەنگ...(306)
چواردەیەم: لینجەی هەنگ...(309)
بەشی هەشتەم: باسە جۆراوجۆرەکان...(315)
ڕۆژی و سوودەکانی پزیشکی...(316)
دژە ئەکسەدەکان وشێرپەنجەکان...(326)
خەمیرە...(328)
میلاتۆنین...(330)